



Rugbrød bagt på hvidtøl og gær

2021-12-15 06:30 CET

Sådan bager du et rugbrød med en saftig krumme i julen!

Rugbrød er ikke blot en fast del af den danske kulturarv – rugbrød er også en vigtig del af julens traditioner i Danmark. Fra den ydmyge rundtenom i madpakken til det højtbelagte smørrebrød og rugbrødet til familie julefrokosten, er det mørke brød uundværligt i hverdagen. Men hvordan bager du et lækkert og saftigt rugbrød? Vi har talt med to bageeksperter, og her kommer nogle tips - både til nybegynderen og til den trænede rugbrødsbager.

Hvis du vil gøre det ekstra godt for familien til julefrokosten og servere et lækkert hjemmebagt fuldkornsrugbrød – så fortvivl ej. Der er flere muligheder og hjælp at hente.

For nybegynderen

For dig der aldrig har bagt et rugbrød før, så har Fuldkornspartnerskabet to skudsikre opskrifter på fuldkornsrugbrød, som er nemme at gå til: "[Rugbrød bagt på hvidtøl og gær](#)" – en opskrift, som er udviklet af bage-influencer Cathrine Brandt. Rugbrødet smager fantastisk og har en kort hævetid. Den anden opskrift er: "[Rugbrød med mandler](#)", som er udviklet af Hjerteforeningen. Dejen skal hæve 6-8 timer og indeholder en lille smule gær. Opskriften indeholder ganske få trin til du står med et lækkert og velsmagende rugbrød i hænderne. Skal det være endnu nemmere, kan du kigge efter rugbrødsfærdigblandinger med det orange fuldkornslogo i dit lokale supermarked.

Den boblende surdej

Rugbrød bagt på surdej kræver forberedelse og tålmodighed - men fat mod, for dejen passer sig selv det meste af tiden, og når du er færdig, har du et velduftende brød, der holder sig friskt og saftigt længe. Surdej er en "gammel" dej, der indeholder vigtige mikroorganismer af mælkesyrebakterier og gærsvampe, der hjælper rugbrødet med at udvikle smag, duft og den rigtige konsistens. Processen er langsommere. Hvis du ikke kender en du kan få en portion surdej af, så prøv at lave dig egen. Find opskriften på surdej længere nede.

Hvad kendetegner et godt rugbrød?

"Et rigtig godt rugbrød starter med en god opskrift med de rette mængdeforhold mellem surdej, rugmel, frø og kerner, salt og væske. Tag f.eks. udgangspunkt i [denne opskrift](#). Derefter kommer vigtigheden af gode råvarer og en tilpas aktiv surdej. I ælteprocessen bør du gå efter en dejtemperatur 28-30°C, og så er det vigtigt at rugbrødet ikke overhæver. Ca. 5-6 timer er ofte passende, men det kommer an på temperaturen i dit køkken" fortæller Jesper G. Andersen, udviklingschef hos Valsemøllen.

Bagetiden

”Sidst men ikke mindst er der bagetiden, hvor du kan kontrollere om rugbrødet er færdigbagt ved at tjekke centrumtemperaturen i brødet. Den skal være minimum 96°. Følger du disse simple trin, skulle du gerne få et saftigt og velsmagende rugbrød, som efter vores mening er kendetegnet ved et godt rugbrød,” fortsætter Jesper G. Andersen, udviklingschef hos Valsemøllen.

Opbevar dit brød korrekt: Det nybagte brød afkøles let på en rist, til det er lunt og pakkes ind i film. Så holder brødet sig saftigt og tørrer ikke ud. Du kan også med fordel pakke det ind i ”ostepapir”. **Husk:** Rugbrød må aldrig komme i køleskabet. Så bliver det kedeligt og hårdt.

Holdbarhed: Bager du rugbrød med en velfungerende surdej, vil du opleve, at det har en længere holdbarhed, helt op til 10 dage. Et andet godt tip er at undgå at røre direkte ved det færdigbagte rugbrød, men f.eks. i stedet holde om posen, når du skærer rugbrødsskiver.

Hvornår skal jeg skære mit rugbrød? Hvis du vil undgå skiver, der fnuldrer eller falder fra hinanden, skal du lade brødet køle helt ned, før du skærer i det. Vil du skære i brødet, mens det er varmt, fugtes brødkniven med vand eller olie, hver gang du skærer en skive. Husk ikke at presse kniven igennem brødet, men bare at ”save” med let hånd.

Hvad skal jeg gøre hvis...

Dejen falder sammen	Der er formentlig for meget væske i, for lidt surdej i, for lidt salt eller for varm dej (optimalt set skal dejen være 28-30°).
Rugbrødsdejen er stiv i det	For lidt væske. Tilsæt lidt mere vand og se, om det hjælper.
Rugbrødet er tørt	Dette kan skyldes for meget surdej i brødet eller en overaktiv surdej. Din surdej skal udgøre op til 1/6 af den totale dejvægt, når du bager, men det afhænger meget af hvor kraftig din surdej er, og hvor meget rugmel og rugkerner, der indgår i din opskrift. Jo mere rugmel/rugkerner, desto mere surdej skal du bruge.
Rugbrødet er klægt og laver ”dejrande”	Det kan skyldes flere ting, enten har brødet ikke bagt nok, eller også er der for lidt surdej i. Det kan også skyldes en surdej, der ikke er tilpas aktiv eller for meget vand i opskriften.

Sådan kommer du i gang med din rugbrødssurdej

Rugsurdej er grundbasen i et godt rugbrød – og det er nemmere at starte en rugsurdej, end du måske tror. Det eneste, du skal bruge, er mel og vand. Surdejen bidrager til en fast konsistens og giver rugbrødet sin lækre, syrlige smag.

”Surdej er faktisk bare ”gammel” dej, som indeholder mikroorganismer af mælkesyrebakterier og gærsvampe. Surdejen fungerer som et suverænt hævemiddel, der samtidigt hjælper brødet med at udvikle smag, duft og den rigtige konsistens. Og så er surdejen uundværlig i et klassisk rugbrød,” siger Carl Christian Nissen, bagespecialist hos Skærtøft Mølle.

Kom godt i gang med din rugsurdej

Du finder Skærtøft Mølles opskrift på rugsurdej her <https://skaertoft.dk/surdej-og-rugsur/>

Skal jeg lave en ny surdej hver gang?

Du kan vælge at bruge hele surdejen og starte en ny hver gang eller tage en klat rugbrødsdej fra hver gang, som du gemmer til næste bagning. Du kan også gemme noget af den ”oprindelige” surdej og fodre den med mere rugmel og vand inden næste bagning.

”En ældre surdej vil typisk bidrage med mere smag og frisk syrlighed end en ung surdej. Derfor anbefaler jeg, at man gemmer en lille ”klump” surdej fra gang til gang. Du kan f.eks. tage lidt af surdejen fra, inden du bager. En rugsurdej af rugmel og vand kan som oftest vækkes til live, hvis den bliver for sur eller inaktiv – her skal du bare give den lidt varme og ”fodre” den med mel og vand. Hvis den er overaktiv eller skal hvile lidt længere på køl, så kan du med fordel fodre den med rigeligt rugmel og lidt køligt vand,” siger Carl Christian Nissen, bagespecialist hos Skærtøft Mølle.

Virker min surdej?

Er du i tvivl om surdejens aktivitetsniveau, kan du altid ”snyde” lidt og tilsætte dejen en lille smule gær, ca. 5 g. Så er du sikker på, at dejen hæver.

Hvordan håndterer jeg min surdej?

Når du fodrer din surdej, kan du styre surdejens aktivitetsniveau. Fodrer du surdejen, så den får en blød konsistens, så sikrer du hurtig udvikling af

aktivitet. Det betyder, at du kan bruge surdejen til bagning så snart, der er bobler og synlig aktivitet. Skal surdejen derimod på køl og vente til næste gang, du skal bage – eller ønsker du en kraftigere smag af surdej i dit rugbrød – så skal du fodre surdejen, så den har en mere stiv konsistens.

Så er du klar til at bage dit eget rugbrød – grib udfordringen!

Fuldkornspartnerskabet er et offentligt privat partnerskab, der arbejder for at forbedre folkesundheden ved at få danskerne til at spise mere fuldkorn.

Bag Fuldkornspartnerskabet står Fødevarestyrelsen, Kræftens Bekæmpelse, Hjerteforeningen, Diabetesforeningen og en række fødevarevirksomheder.

Kontaktpersoner



Rikke Iben Neess

Pressekontakt

Kampagneleder

Pressekontakt

rikn@di.dk

+45 30 38 15 36