

A middle-aged man with grey hair and blue eyes, wearing a red button-down shirt, is looking directly at the camera. He is holding a white bowl filled with flour and a wooden spoon. The background consists of light-colored vertical blinds. In the bottom left corner, there is a small basket of fruit including bananas and oranges.

# Mortens bagebog

**Næringsrige brød af fuldkornshvede**



# Mortens bagebog

*Næringsrige brød af fuldkornshvede*

Forfatter: Morten Nielsen

Forlag: Nomedica

1. udgave juli 2015

ISBN: 978-87-90009-33-5

# Indholdsfortegnelse

Forræderi mod hvedekorn .....	5
Ingen dej på fingrene .....	7
Lang hævetid giver frihed .....	8
Ingen surdej .....	10
Smagen er afgørende .....	11
God bage-kemi .....	13
Gær-processer .....	14
Opskrifter .....	15
Det skal du bruge .....	16
Grahamsbrød .....	17
Fuldkornsbrød med gryn og flager .....	18
Fuldkornsbrød med blendede korn (2 stk) .....	19
Hindhede-brød .....	20
Baggrund for Hindhede-brød .....	22
Boller .....	24
Fødselsdagsboller .....	26
Om betegnelser på mel .....	28
Dej af fuldkornsmel er ikke sart .....	31
Fejlagtig advarsel om bageevne .....	33
Om gæraktivitet .....	34
Tør eller frisk gær .....	35
Bage i form eller frit .....	36
Hvor grundigt skal dejen røres? .....	38
Er det en fordel at lade dejen efterhæve? .....	40
Salt .....	42
Andre processer og metoder .....	43
Opbevaring af hvedebrød .....	44
Hvede- og rugbrød har omtrent samme næringsværdi .....	46

Lad dig ikke snyde af navnet .....	47
Og lad dig slet ikke snyde af mærket.....	49
Om fytin/fytase i havregryn og bygflager .....	51
Problemer og løsninger.....	52
Dejen hæver ikke tilstrækkeligt.....	52
Kedeligt, smagløst brød .....	54
Luftlomme under skorpen.....	54
Krummen er klæg .....	55
Skorpen er hård og mørk, men krummen er klæg.....	55
Dejen er flot hævet, men falder sammen i ovnen .....	56
Brødet slipper ikke formen .....	57
Mørkt som rugbrød.....	57

## Forræderi mod hvedekorn

Når man helt fra bibelsk tid har talt om "det daglige brød", skyldes det, at brød i årtusinder har været en væsentlig - om ikke den væsentligste - del af kosten for store dele af menneskeheden. Man knuste eller malede kornet mellem to sten - først ved håndkraft og siden i stenmøller, og man var omhyggelig med ikke at lade noget gå til spilde. Alle de gode fibre, vitaminer, olier og mikronæringsstoffer i skaldelene blev således bevaret, og det betød, at brød var både næringsrigt og mættende.

Med industrialiseringen og særlig stålvalsemøllens fremkomst i slutningen af 1800-tallet blev det imidlertid nemt og billigt at frasigte skaldelene, så man stod tilbage med det fine, næsten hvide pulver, der er dag kendes som "hvedemel", og hvor er det synd for hveden! Dette pragtfulde korn, der indeholder stort set alt, hvad organismen har brug for, blev reduceret til et i ernæringsmæssig henseende underlødigt produkt, der stort set ikke består af andet end tomme kalorier. Det gav anledning til forstoppelse og er en sandsynlig årsag til den fedmeepidemi, der i mere end 50 år har hærget den vestlige verden og nu også er begyndt at brede sig til Asien og Sydamerika.

Det sigtede hvedemel, der oprindeligt var tænkt som ingrediens i kage og søndagsbrød, har taget overhånd i en sådan grad, at det i dag er praktisk talt umuligt at opdrive et ægte fuldkornsbrød bagt på hvede. Og dog er sådanne fuldkornsbrød af hvede nogle af de skønneste, mest alsidige og næringsrige brød, man kan sætte tænderne i.

Det er mit håb med denne lille bog at inspirere såvel industri- som hjemmebageren til at forsøge sig med fuldkornsbrød af hvede – og gerne i kombination med andre kornsorter, frø og nødder.

Bemærk i øvrigt, at betegnelsen ”fuldkornsbrød” ikke betyder brød bagt af hele kerner – det betyder bare, at brødet er bagt af mel, hvor alle kornets bestanddele er bevaret.

## Ingen dej på fingrene

Jeg har erfaret, at det, der afholder mange fra at bage selv, er hele ståhejet med mel og dej, der havner på køkkenbordet og klitrer på hænderne. Lad mig derfor allerede nu mane en pæl gennem den forestilling.

Når vi arbejder med fuldkornsbrød, skal dejen være så tilpas våd, at den nemt lader sig ælte i en skål ved hjælp af en grydeske eller en almindelig elpisker med dejkroge. Der er således ingen grund til at få hverken mel på bordet eller klæbrig dej på fingrene – alt foregår i en skål, og hænderne kommer aldrig ned i dejen. Et forklæde er dog ikke af vejen, men det er også alt.



## Lang hævetid giver frihed

En anden barriere kan være, at man ikke har tid til hele processen med at ælte dejen og stille den til hævning. Først skal dejen æltes, så skal den hæve lunt (hvor?), så skal den slås ned, formes til brød og stilles til efterhævning, og endelig skal brødet bages.

Heldigvis er processen med fuldkornsbrød lettere og mere fleksibel. Ingredienserne hældes op i en stor skål (opskrifterne kommer vi til på side 15) og røres sammen med en grydeske, en dejskraber eller en elpisker med dejkroge. Dejen kommes op i en bageform og får lov at hæve mellem 8 og 24 timer ved den temperatur, der nu engang er i rummet, hvorefter man kommer den i ovnen. Alt i alt bruger man næppe mere end 20 minutter på hele processen.

Nu undrer du dig måske over, at man kan lade en dej stå i så forskellige tidsrum som 8 til 24 timer, og at den oven i købet ikke behøver stå ved nogen bestemt temperatur - det vender vi tilbage til i kapitlet med opskrifter. Det vigtige nu er at gøre sig klart, at man kan tilpasse processen, så den passer ind i ens hverdag. Hvis man for eksempel har bedst tid om aftenen, kan man røre ingredienserne sammen den ene aften og bage aftenen efter.

Fuldkornsbrød, der på denne måde har fået en tilpas lang hævetid, holder sig fint i 4-5 dage ved stuetemperatur.