

Två rejäla vävda brödbullar

Månadens väv – augusti 2010



Fördeg:

C:a 8 dl ljummet vatten

50 g jäst

ca 1/5 dl sötningsmedel (honung, sirap, socker...)

8-10 dl grahamsmjöl

Smula ned jästen i vattnet. Tillsätt sötningsmedel.

Rör ned mjölet lite i taget. Rör kraftigt!

När allt mjölet är i ska degen ha en konsistens som tjock lera.

”Slå” degen ca 100 ggr (doppa ned slevan under ytan vid ena kanten, gör en cirkelrörelse genom degen, dra upp slevan vid andra kanten. Vrid bunken medan du slår degen. Idén är att få ned luft i fördegen.)

Låt fördegen jäsa i ca en timme under fuktig duk.

Nu tillsätts resten: lite salt (om man vill), lite olja (om man vill) och ytterligare 8-10 dl mjöl. Mjölet kan vara av olika slag – grahamsmjölet och förjäsningen gör att det jäser även om resten av mjölet är ”tungt”.

Nu ska man däremot inte röra – ”vänd” ned mjölet istället: håll mjöl på toppen, för ned slevan vid bunkens kant och lyft degen in mot mitten. Vrid bunken mellan vändningarna. När degen släpper bunken är det dags att knåda.

Även knådningen är lite speciell: platta ut degen en aning. Tag tag i den bortre kanten, vik upp den mot dig. Placera händerna närmast dig, och tryck nedåt/bortåt. Vrid degen 1/4 varv, vik ihop, tryck ut. Vrid, vik, tryck...

Tillsätt mera mjöl om det behövs.

Knåda minst 100 gånger. (Jo, det gör skillnad!)

Låt degen jäsa under fuktig duk, ca en timme. Slå ned den jästa degen genom att trycka ihop den så mycket det går. Låt jäsa igen, tills den åter dubblat sin storlek.

Dags för utbakning: jag gjorde rullar på sådär 25-30 cm, c:a 2 cm tjocka, och vävde ihop till ett bröd i 2/2-kypert och ett med gåsöga. Vid själva utbakningen stoppade jag i svarta oliver, och inför gräddningen penslade jag med vatten och strödde över grovt havssalt och linfrö.

Grädda i 175° i 30-50 min, efter slutjäsnings i sådär 15-20 min.

Ja, metoden kan tyckas omständlig, men den ger resultat! Grundreceptet kommer från Levande bröd av E Espe Brown, ISBN 91-46-14056-5. Boken rekommenderas!

© Kerstin Fröberg 2010