

Norsk Urkorns baketips:



- For å lykkes med baksten, er vi avhengige av gode råvarer, og et mel med god matkvalitet er et godt utgangspunkt.

TEMPERATUR:

- Ved vanlig heving i romtemperatur, er 24 – 30 grader en fin temperatur på væsken.
- Heveprosessen tar litt lengre tid enn ved 37- 40 grader, men du har mer kontroll på prosessen og kan lettere unngå at hevingen går for fort, slik at bakverket synker sammen under steking i ovnen.
- Husk at deigtemperaturen øker cirka 1 grad per minutt ved vanlig elting i maskin.
- Gjæra får næring fra melet ved å spalte stivelsen til karbohydrater, og slik får den deigen til å heve. Om deigtemperaturen er høy, kan heveprosessen gå for fort, slik at det blir lite næring til gjæra mot slutten av heveprosessen, og du oppnår et mer kompakt bakverk.

HEVETIPS:

- I stedet for å bruke et bakeklede for å beskytte bløt bakst mot trekk og uttørking under heving, kan du hvelve en gjennomsiktig plastboks over baksten / brødfornene. Da slipper du problemet med at bakekledet setter seg fast i deigen, og du kan enkelt følge med på heveprosessen.

LANGTIDSHEVING:

- Ved bløtlegging og langtidsheving, vil fytinsyra brytes ned slik at næringsopptaket bedres.
- Lag deigen i dag og stek brødet i morgen, eller la deigen heve mens du er på jobb.
- Vi bruker mindre gjær og kaldere vann ved langtidsheving. Dette gjør vi for at heveprosessen skal gå saktere og for å unngå gjærsmak.
- Skal du langtidsheve i romtemperatur over natten, kan du gjerne bruke helt kaldt vann. Er det honning i oppskriften, kan litt av væskemengden være lunken, slik at du får løst opp honningen.
- Har deigen hevet for lenge, kan du elte inn litt nytt mel (og evt. litt væske) for å gi ny næring til gjæra, slik at den får mer kraft til siste heving.

SØTNING:

- Honning eller sukker kan brukes i gjærbakst for å påvirke / framskynde heveprosessen, for å gi søt smak, eller for å gi en mild og rund smak til f.eks. veldig grov bakst.

ELTING:

- Gamle kornsorter som emmer, spelt og dala landhvetet egner seg godt til baking, men er pga. sitt naturlige myke gluten spesielt ømtålig for mye elting.
- Deigen skal eltes noe for å henge bedre sammen, men vær litt varsom med eltingen for å unngå en klissete/ «rå» bakst.
- Bruk sakte fart i maksimalt 10 minutter om du bruker kjøkkenmaskin, eller elt deigen for hånd i noen få minutter.

VANNMENGDEN:

- Urkornet er uforedlet og melet vil av flere grunner kunne variere noe når det gjelder behovet for væske i deigen.
- Hold gjerne igjen litt av væskemengden, slik at du kan justere deigen med vann mot slutten av eltetiden, istedenfor med mel. Det er fort gjort å få tilsatt for mye mel, som trekker til seg væske når det står til heving, og resultatet kan bli tørt.
- En løs deig vil heve lettere og gi et saftig resultat, men kan trenge litt lengre steketid enn en fastere deig.
- Løse deiger vil ha lettere for å skli utover, dvs. bli litt flat, derfor er det best å steke løse brøddeiger i brødforn.
- Når deigen er løs, så er det ekstra viktig å smøre formene godt, evt. legge en bit bakepapir nederst i forma.
- Gjør det til en vane å sjekke om undersiden av brødet har en sprø skorpe etter steking, og vurder om du skal steke det litt lengre. Ferdigsteikt brød skal gi en hul lyd om du banker på undersiden brødet. Du kan eventuelt steke brødet uten form noen ekstra minutter for å få sprø skorpe.
- Sammalt mel kan trenge litt mer væske enn siktet mel, noe som er viktig å huske på om du bytter fra siktet mel til sammalt mel i en oppskrift.

MELMENGDEN:

- Oppskrifter som oppgir melmengden i kilo eller gram sikrer riktig melmengde bedre enn når melmengden er oppgitt i liter og desiliter. Dette er fordi noe mel kan være mer luftig enn annet mel. F.eks. kan finmalt mel ta mer plass i litermåleren enn grovmalt mel, selv om melet veier like mye. (NB! Mel kan også veie litt mindre etter lengre tids lagring, fordi vann fordampes.)

FETT I BAKVERK:

- Smør eller olje setter god smak på baksten, men bakverk med fett har lettere for å bli tørt ved lagring, enn bakverk uten fett.
- Er det smør eller olje i oppskriften, kan du med fordel elte dette inn til slutt, dvs. like før du setter deigen til heving. Da har melet fått tid til å trekke inn vann (uforstyrret av oljen), og du vil gjerne oppnå et saftigere resultat. Forskjellen merkes kanskje best når baksten har blitt en dag eller to gammel.

Lykke til med baksten!