

Färskmald ekologisk råg

Rågen (*Secale cereale*) har likt flera av våra sädeslag sitt ursprung i inre Asien. Kelter och germaner anammade rågen och förde den västerut. I det romerska riket var det ljusa brödet av siktat vete mest populärt och under en period var det främst gladiatorerna som åt rågbröd. Detta för att få tillräckligt med kraft och "råg i ryggen" för sin obarmhärtiga vardag. I Sverige odlades råg ganska allmänt på 1200-talet och under 1500-talet var omkring 1/3 av all odlad spannmål råg.

Det är ett anspråkslöst sädeslag som trivs bra i vårt svala klimat. Med rötter på omkring 1,5 meter finner rågen näring och mineraler djupt ner. Merparten av rågens näring och energi samlas i dess korn som ska kunna ge nytt liv; antingen genom sådd till nya sädesfält eller föda till oss. När kornen mals anses det ofta att stenkvarn ger bättre näringsvärde eftersom malningen sker vid lägre hastighet och värme. Då kornen väl är malda påbörjas även dess nedbrytning. Visserligen håller mjölet för användning åtminstone ett år efter malning men näringsvärdet är bäst när mjölet är så färskt som möjligt.

I fullkornsmjöl används hela kornet och inga nyttigheter är borttagna. Eftersom mjölet från Vadstena Bröd är riktigt finmålet kan det även vara lättare att använda en något större andel fullkornsmjöl än vanligt. Rågen odlas på Haningetorps gård utanför Ödeshög. Gården levererar bland annat till Saltå kvarn och deras ekologiska märkning garanterar en odling i harmoni med vår miljö.

Högprocentigt rågbröd

Under en bagerikurs på Cum Pane i Göteborg gjorde vi ett saftigt och mycket mustigt bröd på 80% råg. Vanligtvis fungerar det inte med så stor andel eftersom råg innehåller mycket lite gluten. Genom att använda finmald råg (som även siktats) samt baka med surdeg blev det ändå lyckat. Jag har här modifierat receptet något då jag inte vill sikta mjölet och andelen råg är istället något lägre.

För två bröd

Kväll, dag 1

Lägg i en klick rågsurdegstart i en bunke och blanda med 100 g finmald råg och 100 g vatten. Låt stå.

Förmiddag, dag 2

Blanda surdegen från gårdagen (som nu bör bubbla friskt) med:

650 g ljummet vatten

650 g finmald råg

300 g vetemjöl

30 g havssalt (cirka 1,5 matsked)

5 g jäst (kan uteslutas)

Blanda på låg effekt i degblandare under 12-15 minuter. Degen ska vara ganska fast och kan vara lite kladdig eftersom mjölet kommer att suga upp mera vatten under viloperioden. Låt nu degen vila 30-40 minuter. Ta upp degen på mjölat bakbord och dela den på två. Vik ihop varje del till ett knyte och rulla till en slät boll. Lägg bollarna i var sin väl mjölad jäskorg eller vanlig bakform á 1,5 liter. Låt jäsa 3-4 timmar eller tills degen tydligt höjts upp. Sätt i god tid ugnen på högsta effekt. Spraya gärna med lite vatten när du sätter in bröden eftersom de får finare skorpa då. Sänk temperaturen till 210 grader när du satt in bröden och grädda tills innertemperaturen är 98 grader, vilket kan ta 50-60 minuter (kortare tid om du använder en baksten i botten av ugnen).

Godast och lättast att skära upp är bröden om de efter gräddningen först får vila ut i ett par timmar.