

BAG MED SMAG

Tradition og gode råvarer

Dagens program

- 08:00 Morgenkaffe
- 08:10 Præsentation af kursets indhold, kursister og underviser.
- 08:15 **Del 1** - Vi sætter de første deje over (rugbrød/lynbrød)
- 09:15 Teori - Lidt om surdej og råvarer
- 10:00 **Del 2** - Vi sætter grovbrød over (grødbrod/nøddebrød)
og vi bager det koldhævede brød som kursisterne har med.
- 10:30 Teori - Tips og gode råd med deje.
- 10:45 **Del 3** - Vi laver kagedej (Tigerkage/Blondie/saltkaramel/krydderæbler)
og vi bager rugbrød og lynbrød og arbejder med nødde- og grønbrød
- 12:15 Frokost (eget brød med pålæg og ost)
- 12:30 **Del 4** - Kagerne gøres klar til bagning
og vi sætter nødde- og grønbrød i ovnen.
- 13:00 Teori - Kager med smag og variation
- 13:30 Del 5 - ekstranummer "Spongecake"
- 13:40 Oprydning og rengøring - de sidste brød/kager bages og
stilles til afkøling.
- 13:45 Kaffe og kage - evaluering og afslutning
- 14:30 Tak for i dag og husk at få jeres friskbagte brød med hjem 😊



SMAG



Präsentation

Kursusleiter

Kursister

Session 1

- Fremstilling af rugbrød, stilles til hævning
- Fremstilling af lynbrød, stilles til hævning
- Kursisternes koldhævede brød sættes på bagepapir

Surdej

Surdej består af mel og vand - og en masse mikroorganismer, som vi har lokket til at bo i den - mest fremtrædende vilde gærceller og mælkesyrebakterier.

De lever af stivelsen i melet og danner kuldioxid, alkohol og mælkesyre.

Det er det der får brødet til at hæve og giver det smag.



SMAG

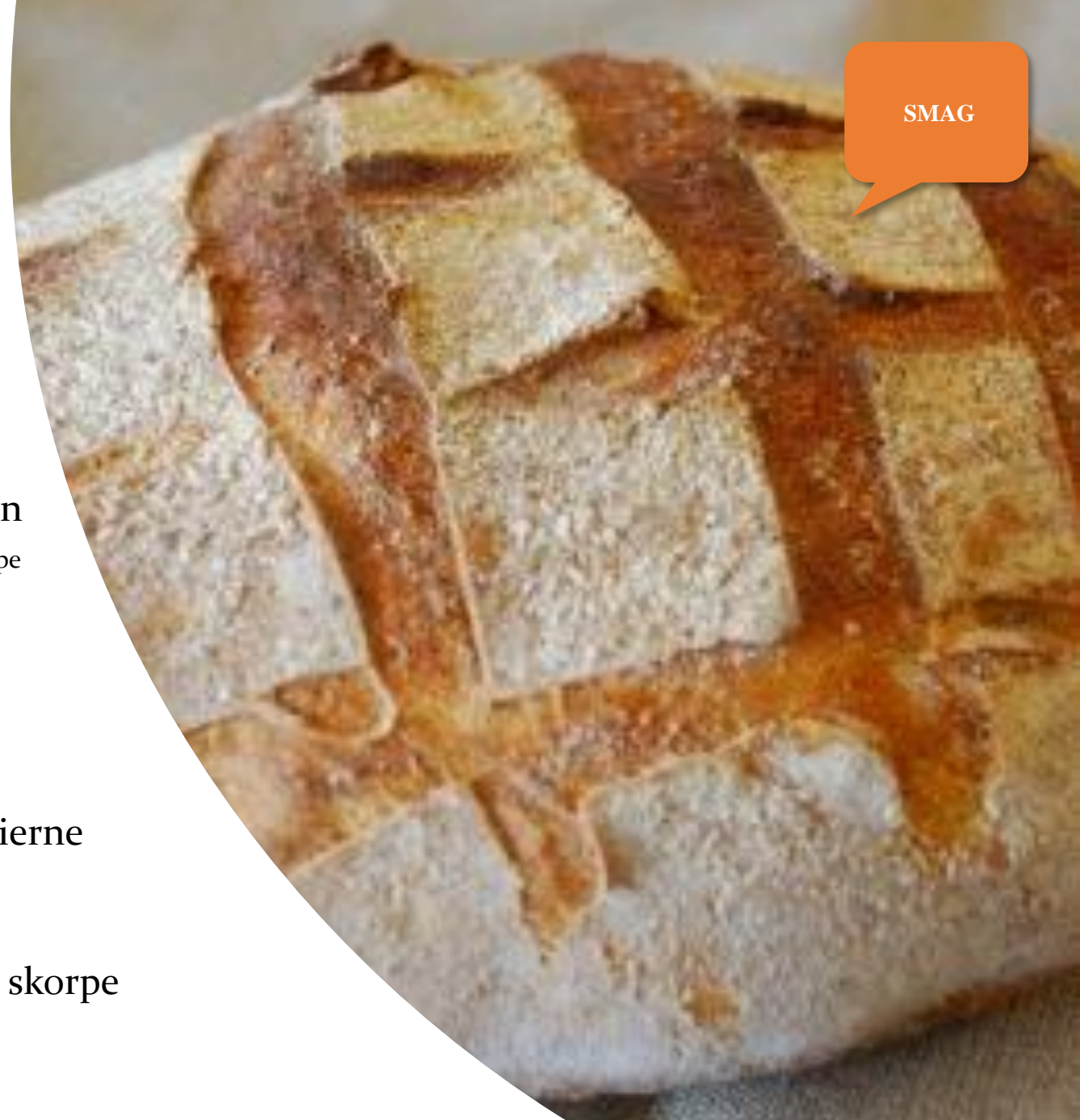
Surdej

Kraftig skorpe – grundet en ringere sukkerandel i dejen
meget sukker/gylden skorpe – ringe sukker/rødlig skorpe

Mørkere brød – grundet andelen af skaldele i melet

Kompleks og syrlig smag – grundet mælkesyre bakterierne

Holder bedre på fugten i brødet – grundet kraftigere skorpe



Surdej

Meget af det jern, zink og magnesium, der findes i mel og kerner er bundet af fytinsyre og optages ikke gennem fordøjelsen.

I langtidshævet brød og i surdejsbrød aktiveres et enzym der hedder fytase, det nedbryder fytat i fytinsyren, således at mere jern, zink og magnesium frigives.

Surdejsbrød er lettere for kroppen at fordøje og indeholder ofte flere mineraler, da der benyttes skaldele fra kornet

Bedre for tarmefunktionen – lettere at optage næringsstofferne



Surdej

For at vi kan bage godt brød på surdejen, skal dens mikroorganismer fodres jævnligt med rigeligt mel og vand plus have den rette temperatur: mellem 22 og 28 grader.

Hvis man skal holde surdejen ved lige, er det nok at fodre en gang om dagen (hvis man glemmer det en dag, går det også nok).

Men når du skal bage med den, bør den fodres oftere.



Surdej - tips

Lidt surdej kræver lidt "foder" – meget surdej kræver meget!

Surdej på køkkenbordet fodres dagligt - forholdet 50/60

Surdej på køl fordres 2 gange ugentligt – røres i hver dag.

Surdej fra køleskabet skal først "op i gear" før det virker - tempereres

Tag først dej fra til brød – og så fodre man resten – ikke omvendt

Ændring af "foderet" kan påvirke evnen i surdejen – gøres gradvis



SMAG

Råvarer - mel

Frisk mel har de bedste bage egenskaber

Er melet tilsat E-300 (Ascorbinsyre) = kvaliteten er ikke I top

Fuldkornsmel har den kraftigste smag – men ringeste bageevne

Økologisk og stenmalet mel er bedst til fremstilling af surdej

Mel kan opsuge vand og derfor kan mængden I opskriften varierer

Ølandshvede, Manitoba og Spelt giver brødet en anderledes smag/konsistens



SMAG

Bagning - tips

Alle opskrifter er vejledende – vurder selv tid/temp/mængde

Undgå “melknallerter” I dejen – hårde dej/mel klumper.

Jo mindre du har tilbage I skålen efter fremstillingen – jo bedre

Bliv ikke fristet til at tilsætte mere mel til dejen sidst I processen

Længere tid – giver bedre fermentering - giver mere smag/størrelse

3 ting kan bruge til luftigt brød -> gær, surdej og luft, gerne I kombination

An orange speech bubble containing the word "SMAG" in white capital letters.

SMAG

Bagning – tips

2

Brug gerne tempererede råvarer til gærdeje

Træborde/plastskåle er bedst til at arbejde med gærdeje

Smag gerne på din dej – I forhold til salt (ca 15 - 20 gr pr kg mel)

Fint salt opløses hurtigere I dejen end groft salt – indikator for æltning

Surdejsbrød bages bedst ved forvarmet ovn og plader – med lidt damp

Husk at eksperimenter – alle bagte brød giver lidt mere viden om processen...😊

An orange speech bubble containing the word "SMAG" in white capital letters.

SMAG

Session 2

- Grødbrød sættes over og hæver
- Nøddebrød sættes over og hæver
- Kursisternes koldhævede brød bages på forvarmede plader (250C → 220C)

Facts om dej

Et brød (450 gr) bruger ca. $\frac{1}{2}$ time på at hæve til dobbelt størrelse hvis man hæver med 25 gram ($\frac{1}{2}$ pakke gær.)

Mere end $\frac{1}{5}$ del fuldkornsmel påvirker gluten/luftigheden

Sukker og mælk får dejen til at hæve langsommere

For hver gang man halverer gærmængden fordobler man hævetiden

Du kan få dejen til at hæve $\frac{1}{3}$ hurtigere ved at tilsætte 1 spsk eddike

Varmt vand (kogt) i opskriften får dejen til at hæve dobbelt så meget.

Med både eddike og varmt vand hæver dejen 3 gange så hurtigt.



SMAG

Session 3

- Tigerkage dej laves, forme gøres klar
- Blondiedej laves, forme gøres klar
- Saltkaramel laves
- Krydderæbler og 2 slags coulis laves
- Bager lynbrød og arbejder med brød dejene (grød/nødder)

Frokost



Kager og pynt ..

Få gerne lidt af hver smag med – lidt salt, surt, bitter, sødt, umami

Få gerne mange teksturer med, sprødt, blødt, koldt, varmt, cremet

Brug årstiderne I afpyntningen af kagerne (råvarer/inspiration/farver)

Hav 3 - 4 grundkager og brug tilbehøret til smag og udseende

Småkager kan forvandles til crumble og benyttes til pynt, bunde, topping

Tilbehør: flødeskum ,crème fraiche, smørcreme, fint skåret frugt, kompot, coulis, friske bær.



SMAG

Session 5

- Kagerne bages, afkøles og pyntes
- Nøddebrød og grødboller bages
- Ekstranummer – sponge cake på 90 sekunder
- Oprydning og afrydning

Kaffe

Fællesevaluering

Hvad var godt?

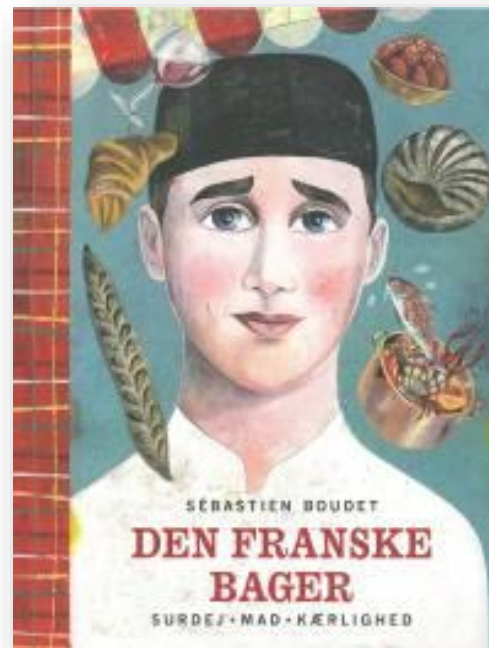
Hvad kan der arbejdes med?



SMAG

Oprydning og rengøring

- Oprydning og opvask
- Tak for i dag



Inspiration til emnet

Den franske bager
Sebastian Boudet

199,-