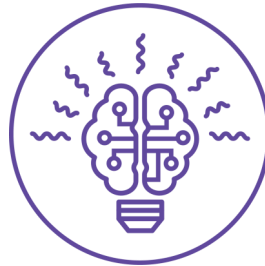


# ***ELEMENTER AF SMØRREBRØD***



Elevkompendie af  
Jonas Borg, lærer i Madkundskab, kok og bestyrelsesmedlem i Madkundskabsforeningen  
Simone Klint, Konsulent i DA Åben Virksomhed

# INTRODUKTION

I dette forløb skal du lære om smørrebrød og besøge en bager, slagter eller restaurant, som arbejder med et eller flere af de elementer, man laver smørrebrød af. Smørrebrød er en traditionel dansk spise og består i bund og grund af brød med smør. En spise som i mange år har hørt hjemme i danskernes madpakker, siden man med industrialiseringen begyndte at arbejde uden for hjemmet.

Smørrebrød har med tiden udviklet sig til at indeholde en masse forskellige slags pålæg, dressinger, grøntsager, krydderurter og citrusfrugter. I dag skelner man mellem smørrebrød og håndmadder. Hvis brødet er så højtbelagt med pålæg, at man ikke kan spise det uden kniv og gaffel, så er det smørrebrød. Håndmadder er lidt simple anrettet og kan i princippet spises med fingrene.

Danskerne har tradition for at spise smørrebrød til frokost ved festlige begivenheder, og spisen er blevet en attraktion for turister, kendt som "open faced sandwich".

I dette forløb skal du selv prøve at lave forskellige bestanddele og processer, som kan indgå i smørrebrød. Dette er bl.a. syltning, bagning, hjemmelavet kødpålæg, anretning og tilberedning. Derefter skal I på virksomhedsbesøg, hvor I møder professionelle, der arbejder med nogle af de teknikker, I har prøvet kræfter med. Til sidst i forløbet skal I genfortolke et klassisk smørrebrød og lave jeres eget innovative smørrebrød. Kun kreativiteten sætter grænser.

Velbekomme til jer!

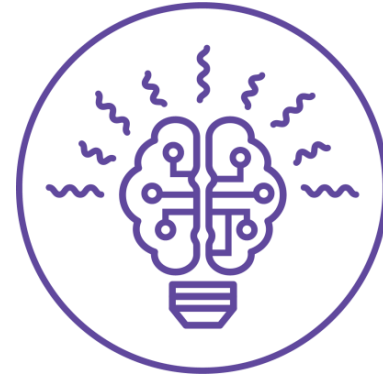
Hvis du møder sådan et ikon, er det et link til en video, som demonstrerer fremgangsmåden eller teknikken

Klik her for video →



# LÆRINGSMÅL

- Kan du eksperimentere med hæve metoder til brød.
- Kan du anvende forskellige teknikker til syltning.
- Kan du planlægge anretningen af et flot og velsmagende stykke smørrebrød.
- Kan du sammensætte et velsmagende måltid på baggrund af smage og konsistens.
- Kan du eksperimentere med opskrifter og smagssammensætninger.

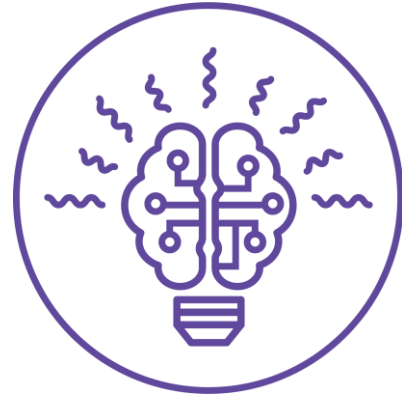


|                | <b>INDHOLD</b>  | <b>HVAD KAN DU LÆRE?</b>  |
|----------------|---|---|
| <b>1. GANG</b> | Hvad er smørrebrød?<br>Syltning: Rødbeder og agurker.<br>Start en surdej.     | Du lærer om smørrebrødets historie.<br>Du lærer at lave agurkesalat og syltede rødbeder.  |
| <b>2. GANG</b> | Bagning af rugbrød.<br>Hjemmelavet smør.<br>Metoder til hævning.              | Du lærer at bage rugbrød.<br>Du lærer at piske smør.<br>Du lærer om surdej, gær og natron.  |
| <b>3. GANG</b> | Kartoffel og æg på smørrebrød.<br>Udregning (ekstraopgaver).                  | Du lærer at koge kartofler og æg.<br>Du lærer at piske din egen mayonnaise.<br>Du lærer at anrette smørrebrød.<br>Du kan lære at udregne mængder i en opskrift (ekstraopgave).            |
| <b>4. GANG</b> | Leverpostej og hønsesalat på smørrebrød.<br>Prisundersøgelse (ekstraopgaver). | Du kan lære at lave hønsesalat fra bunden (halvdelen af klassen).<br>Du kan lære at lave hjemmelavet leverpostej (halvdelen af klassen).<br>Du kan lære at udregne priser (ekstraopgave). |
| <b>5. GANG</b> | Virksomhedsbesøg.   | Du lærer, hvordan man kan arbejde med de teknikker og processer, som du har lært ved at lave elementer af smørrebrød.   |
| <b>6. GANG</b> | Innovativt smørrebrød.<br>Lav egen opskrift og præsentation af smørrebrødet.  | Du lærer at arbejde innovativt med mad.<br>Du lærer at opbygge en opskrift.<br>Du lærer at præsentere og begrunde dine valg af fødevarer og teknikker.                                    |

**1. GANG**

**SMØRREBRØDETS OPBYGNING**

**- SYLTNING**



# **SMØRREBRØDETS SMAGE**

Når man sammensætter et stykke smørrebrød, bør man altid overveje de elementer, man anvender.

F. eks. hvis der indgår en fed og cremet hønsesalat, bør der også bruges noget syrligt til at komplimentere den fede smag fra mayonnaisen i hønsesalaten og noget sprødt til at komplimentere den cremede konsistens. Ved at kombinere forskellige teksturer og smage, bliver spiseoplevelsen bedre.

De 5 grundsmage er surt, sødt, salt, bittert og umami. De bør altid medtænkes, når man laver et stykke smørrebrød. Smørrebrødet er en traditionel spise, og der er derfor allerede lavet nogle klassiske sammensætninger, der tager højde for en balanceret smagssammensætning. F.eks. en Hans Christians Andersen-mad, som består af rugbrød med smør og:

- leverpostej (umami)
- bacon (salt)
- syltet rødbede (surt)
- peberrod (bittert)
- friske tomater (umami)

Klik her for  
video →



## **Den gyldne smørrebrøds regel:**

Man må aldrig kunne se rugbrødet under pålægget!

# **SYLTNING**

Syltning er en konserveringsform, som forlænger holdbarheden på råvarer.

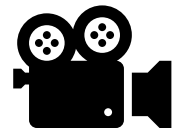
Der findes mange måder at konservere på som f.eks. at salte, tørre og fermentere. Konserveringen gør det svært for mikroorganismer at formere sig og dermed stoppes eller forsinkes rådning.

Det er samme effekt en fryser og et køleskab har, men syltning giver råvareren en anden smag og konsistens.

Man kan sylte de fleste råvarer, men der er forskellige tilberedningsmetoder. En rødbede skal f.eks. koges, inden den syltes, så den er mør og lækker at spise. Agurker derimod behøver ikke en fortilberedning, men skal blot saltes og lægges i eddikelagen. Man kan krydre sin sylt al efter smag.

I skal nu lave 2 slags traditionel sylt, der bruges til smørrebrød.

Klik her for  
video →



# ***SKOLDNING AF SYLTEGLAS***

Når man sylter, skal man altid sørge for at skolde de glas, man opbevarer sin sylt i. Selv om glasset ser rent ud, kan der sidde bakterier inde i glas og låg, og det dræbes netop med kogende vand. Hvis man ikke skolder glassene, kan man risikere, at der dannes svamp nede i glasset, og så bliver det syltede dårligt. Det kan man se ved, at der så kommer mug på indeni glassene.

Lågene skal kunne lukke helt tæt.

Skoldning af glas skal ske, lige inden du fylder glassene med sylt. Når din sylt er hældt i, skal du sætte låg på med det samme – også selv om din sylt er varm. Det kaldes, at glassene bindes til.

## Fremgangsmåde:

Kog vand i en elkedel. Stil glas uden låg på ned i en vask og hæld kogende vand i, helt op til kanten. Læg glaslåg ned i vasken og hæld kogende vand over dem. Tøm glas og låg for kogende vand efter 1 minut.

Stil glassene på hovedet på et viskestykke. Du skal ikke tørre dem af – heller ikke inden du hælder din sylt i.

*OBS: Vær forsigtig, så du ikke brænder dig, når du tømmer glassene for vand. Brug evt. et viskestykke til at beskytte dine hænder.*



# RØDBEDER

4 glas á 500 ml

Ingredienser:

1 kg rødbeder

5 dl. sukker

5 dl. eddike

En spsk. salt

Evt. hele krydderier

Fremgangsmåde:

Skyl rødbederne for jord. Læg rødbederne i en stor gryde og dæk dem med vand. Salt vandet og kog rødbederne i ca. 30-45 min. alt efter størrelse.

Når rødbederne er kogt helt møre, skal det kogte vand hældes fra ud i vasken. Hæld koldt vand i gryden, og lad det stå til rødbederne er afkølede.

Gnub/pil skindet af dem med fingrene. Når alt skindet er væk, skær dem i skiver på ca.  $\frac{1}{2}$ -1 cm tykkelse.

Kog sukker og eddike sammen i en ny gryde til sukkeret er opløst, og væsken koger. Det går stærkt.

Skold glas og låg i kogende vand for at undgå bakterier. Fyld rødbederne i glas og tilsæt derefter eddikelagen. Sæt låg på med det samme.

# ***AGURKESALAT***

4 á 500 ml glas

Ingredienser:

4 agurker

5 dl. sukker

5 dl. eddike

1 spsk. salt

Evt. hele krydderier

Fremgangsmåde:

Kog sukker og eddike sammen til sukkeret er opløst, og væsken koger. Hold øje, for det går stærkt.

Mens lagen afkøles, skylles og snittes agurkerne i skiver af ca. 2–3 mm tykkelse. Fordel agurkeskiverne på et fad og kom salt på. Lad dem trække, indtil eddikelagen er afkølet.

Skold glas og låg i kogende vand for at undgå bakterier. Fordel agurkerne i sylteglas. Tilsæt til sidst den afkølede eddikelage.

# OPSKRIFT PÅ SURDEJ

I skal lave jeres egen surdej og holde øje med den kemiske proces, der sker i dejen.

I skal kun bruge 3 ingredienser: Hvedemel, rugmel og vand. Bakterierne og gærsvampe findes i luften.

## Ingredienser:

2 dl. vand

1 dl. rugmel

1 dl. hvedemel

## Fremgangsmåde:

Bland mel og vand. Rør ingredienserne godt sammen, og lad det stå i stuetemperatur til næste dag.

Rør i dejen og tilsæt 1 dl. vand, 0,5 dl. hvedemel og 0,5 dl. rugmel én gang om dagen.

Fortsæt nogle dage, indtil dejen dufter surt og lidt som kærnemælk. Stil herefter surdejen på køl, så den ikke overgærer og bliver *for* sur.

Læg mærke til, hvad der sker med dejen. Hvorfor tror du, at den bliver sur?

Klik her for  
video →



## ***2. GANG***

***- RUGBRØD***

***- METODER TIL HÆVNING***

***- HJEMMELAVET SMØR***

# **RUGBRØD** (INSPIRERET AF OPSKRIFT FRA [WWW.KARRIEREMAD.DK](http://WWW.KARRIEREMAD.DK))

## Ingredienser

2,5 dl .skårne rugkerner

3 dl.finvalsede havregryn

3 dl. rugmel

1 dl.sesamfrø

1 dl.hørfrø

1 tsk. salt

2 tsk. natron

2 spsk. honning/sukker

3 dl. A38, ymer eller

yoghurt naturel

3 dl. vand

Start med at gange opskriften op, så I har nok rugbrød, til når I skal lave smørrebrød i de næste undervisningsgange.

Tænd for ovnen på 180 graders varmluft.

Kom rugkerner i en gryde, hæld vand over og kog dem i 15 min.

Kom alle ingredienser – inkl. de bløde rugkerner i en stor skål og rør eller brug hænderne, og ælt dejen igennem.

Kom bagepapir i en rugbrødsform/aflang form og fyld dejen i. Formen må maks være fuld 2 cm. fra kanten.

Bag brødet i ca .60 min. på 180 grader i almindelig varme på nederste rille. Tiden afhænger af din ovn.

Tag brødet ud af formen. Bank på toppen og bunden og lyt, om det lyder hult. Hvis det ikke er færdigt, så put det tilbage i formen og bag det lidt mere.

Tag brødet ud af formen, og lad det køle af på en rist. Del det til sidst i 3 portioner i 3 fryseposer, og læg det på frys, så I kan bruge det af 3 forskellige omgange.

# SMØR

## Ingredienser:

5 dl. fløde 38 pct.

1 spsk. salt

## Fremgangsmåde:

Pisk fløden til den skiller.

Saml det faste op i en trådsigte, og lad det dryppe af.

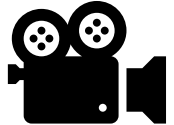
Tøm skålen for vollen, og læg fedtklumpen tilbage i skålen.

Masser salt ind i klumpen.

Herefter lægger du klumpen over i et rent viskestykke, hvorefter du vrider det sidste valle ud.

Nu er dit smør klar til brug.

Klik her for  
video →



# ET LILLE EKSPERIMENT MED GÆR (LAVET AF SMAGFORLIVET.DK)

Læs begge sider, før du begynder – ligesom en opskrift!

Hæld det lunkne vand i en lille flaske (500 ml.) , så du har ca.  $\frac{1}{4}$  fuld flaske. Derefter hælder du al gæren i flasken, og ryster den forsigtigt. Når gæren opløses i det varme vand, bliver mikroorganismene aktive.

Så længe gæren er kold, er den inaktiv – mikroorganismene hviler sig. Det lunkne vand får mikroorganismene til at "vågne". Koldt vand kan derimod få mikroorganismene til at "sove".

Nu kan du tilsætte 100 ml. sukker og endnu engang ryste flasken. Gæren har brug for energi (føde) for at blive aktiv. Gæren begynder med andre ord at "æde" sukkeret.

Pust ballonen op et par gange, så den strækkes lidt ud. Luk luften ud af ballonen. Sæt herefter ballonen uden luft over flaskens hoved og placerer flasken et varmt sted. Vent ca. 20 min. Hvis alt går godt, skulle gærens arbejde langsomt begynde at fylde ballonen med gas.

Mens I venter på, at ballonen fyldes, gå videre til at tale om surdej og natron.



## **ET LILLE EKSPERIMENT MED GÆR** (LAVET AF SMAGFORLIVET.DK)

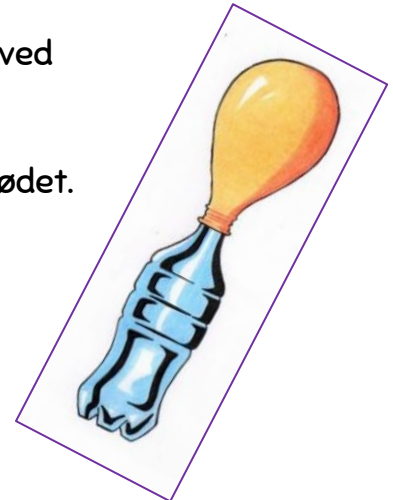
**Forklaring på eksperiment:** Når organismerne i gæren æder sukkeret, dannes der gas, i det her tilfælde er det CO<sub>2</sub>, altså kuldioxid. Gassen fylder først flasken og derefter ballonen.

Huller i brød, der er hævet ved hjælp af gær, er dannet på denne måde.

I æltningsprocessen spredes gæret overalt i dejen. De meget små stumper gær danner små gaslommer, der skaber tusindvis af bobler (huller) i dejen, før den er bagt.

Når gærceller befinder sig i et miljø, hvor der er gode vækstbetingelser, formerer de sig ved knopskydning.

Når dejen så udsættes for varmen i ovnen, dør gærcellerne og efterlader små huller i brødet.





# ***SPØRGSMÅL I KAN TALE OM, NÅR I SKAL BAGE...***

Hvilke kvaliteter får brød, når man bruger surdej?

Hvor lang tid kræver det at lave surdej?

Hvad skal der til, for at gær virker?

Hvor lang tid gik der, før der skete noget med ballonen i jeres eksperiment?

Hvorfor bruger man natron frem for gær eller surdej?

Hvilket produkt skal man bruge for at aktivere natron?

Hvis du skal bage en kage, hvilke hæve metode ville du så vælge?

Du har masser af tid, men ikke noget hævemiddel – hvilken form for hævning ville du bruge til dit rugbrød?

Hvis du skal bage et lyst madbrød, som skal spises i morgen, ville du vælge surdej, gær eller natron?

**3. GANG**

**KARTOFFEL OG ÆG**

**PÅ SMØRREBRØD**



# MAYONNAISE

Ingredienser til ca. 3 dl. (lav evt. dobbelt-portion, så der også er til at lave hønsesalat til næste gang, I er i køkkenet).

2 pasteuriserede æggeblommer

1 tsk. sennep

1 tsk. eddike

Saften fra 1/2 citron

Salt og friskkværnet peber

Ca. 2 dl. smagsneutral olie (raps eller vindrukerne)

## Fremgangsmåde:

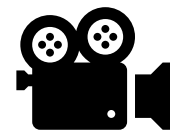
Del ægget, og hæld æggehviten fra.

Pisk æggeblomme, eddike, sennep, citronsaft, salt og peber sammen, til æggemassen er let og luftig (brug gerne elpisker).

Olien tilsættes lidt ad gangen, og mayonnaisen piskes, indtil olien er optaget i blandingen. Bliver mayonnaisen for tyk undervejs, piskes der nogle dråber vand eller eddike i.

Smag til med salt, peber og citronsaft.

Klik her for  
video →



# KARTOFFEL SMØRREBRØD

Kartoffel smørrebrød består typisk af:

Rugbrød, smør, krøl- eller feldsalat, kogte kartofler, mayonnaise, purløg og rødløg.

Ingredienser til 1 stk. smørrebrød:

100 g kogte spisekartofler i skiver

1 skive rugbrød

5 g smør

1-2 blade krølsalat

1 spsk. mayonnaise

3-5 ringe rødløg

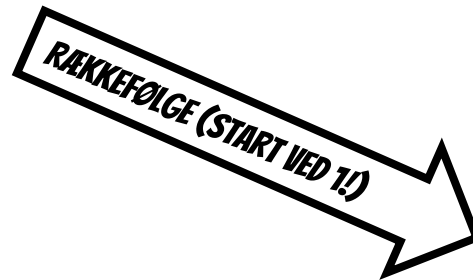
Lidt fintsnittet purløg

Evt. salt og peber

Fremgangsmåde:

Skræl kartoflerne, og kog dem i en gryde, der er dækket med vand. Tilsæt salt og kog i 15-20 min., til de er møre.

Skyl og afdryp salaten. Skræl og skær løg i skiver. Anret efter skemaet. Husk den gyldne smørrebrødsregel!



# ÆG & TOMAT SMØRREBRØD

Smørrebrødet består typisk af følgende:

Rugbrød, smør, krøl- eller feldsalat, kogte æg, tomater i skiver, løg, mayonnaise, og purløg.

Husk den gyldne smørrebrødsregel!

Ingredienser til 1. smørrebrød:

1 stk. kogte æg i skiver (kogetid 10 min.)

1 skive rugbrød

Tykt lag smør

1 stk. tomat i skiver

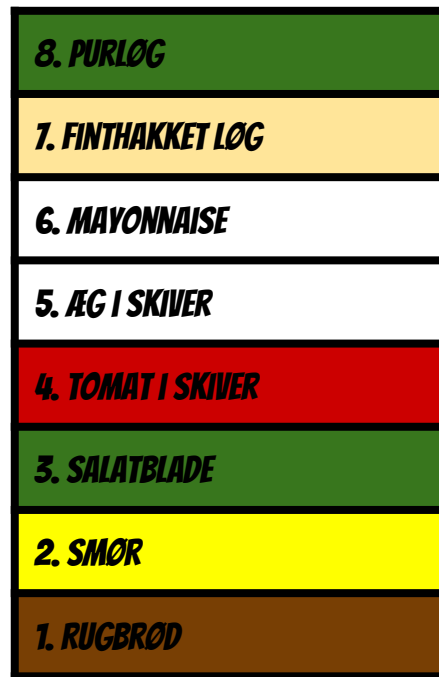
1-2 blade krølsalat

1 spsk. mayonnaise

1 spsk. finthakket løg

Lidt fintsnittet purløg

Evt. salt og peber



**RÆKKEFØLGE (START VED 1!)**

**4. GANG**

**LEVERPOSTEJ OG**

**HØNSESALAT**

**SMØRREBRØD**



# LEVERPOSTEJ

## Ingredienser:

500 g svinelever

400 g spæk

1 stort løg

100 g hvedemel

1 tsk. tørret timian eller  
nellike

1 tsk stødt sort peber

20 g salt

Ca. 5 dl. bouillon

Opskriften er hentet fra:

[Madensverden.dk](https://www.madensverden.dk)

## Fremgangsmåde:

Forvarm ovnen til 175 grader varmluft.

Svinelever, spæk og løg køres gennem kødhakker, hvis det ikke er købt hakket. Dermed bliver kødet til fars.

Rør farsen sammen med hvedemel, krydderier, peber og salt i en stor skål. Kog 5 dl. vand, og opløs en bouillonterning heri. Rør derefter gradvist bouillon i farsen, så den bliver tynd i konsistensen.

Fordel farsen i 1 eller 2 forme. Stil formen med leverpostej i vandbad. Det vil sige et fad med høj kant, hvor vandet går ca. 3 cm. op langs kanten på formen.

Se sidste minut af video →



Bag leverpostej i ca. 50 min. eller indtil kernetemperaturen er på 95 grader (hvis I har et stegetermometer).

Bagetiden afhænger af, hvor høj postejen er, og hvor meget din ovn varmer. Men når skorpen er godt mørkebrun, kan du regne med, at leverpostej er færdigbagt.

# ***HØNSESALAT MED SVAMPE***

## Ingredienser til 4 personer:

200 g kogt kyllingebryst  
(kan købes færdigkogt)  
200 g stegte champignon  
Smør til stegning  
2 dl. creme fraiche 38 pct.  
5 spsk. mayonnaise  
4 tsk. sennep  
100 g aspargessnitter (på  
glas)  
Salt og peber

## Fremgangsmåde:

Hvis der anvendes rå kyllingekød: Kog kyllingbryst i saltet vand ca. 10–12 min. Afkøl og skær kyllingen i tern på ca. 1,5x1,5 cm.

Snit champignon i skiver, og steg dem i smør, til de er gyldne. Afkøl på fedtsugende papir/køkkenrulle.

Mens kød og svampe afkøler, dryppes vandet fra aspargessnitterne. Rør cremefraiche, sennep og mayonnaise sammen og vend kylling, svampe og aspargessnitter i.

Husk at smage til med salt og peber.



# LEVERPOSTEJ SMØRREBRØD

Smørrebrødet består typisk af følgende:

Rugbrød, smør, salatblade, leverpostej, rødbeder, sprødt stegt bacon, agurkeskiver og pynte-karse.

Ingredienser til 1 stk. Smørrebrød:

2-3 skiver leverpostej á ca. 1 cm. tykkelse

1 skive rugbrød

Tykt lag smør

1-2 blade krølsalat

3-4 skiver syltet rødbede

3 skiver syltet agurk

2 skiver sprødstegt bacon

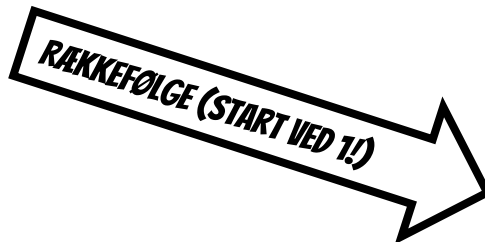
Karse

Tilberedning:

Steg bacon på en pande uden fedtstof.

Skyl og afdryp salat.

Anret med din leverpostej og sylt som på skemaet. Husk den gyldne smørrebrødsregel!



# HØNSESALAT SMØRREBRØD

Smørrebrødet består typisk af følgende:

Rugbrød, smør, salatblade, hønsesalat, sprødstegt bacon, persille/kørvel til pynt.

Husk den gyldne smørrebrødsregel!

Ingredienser til et stykke smørrebrød

80– 100 g hønsesalat

1 skive rugbrød

5 g smør

1–2 blade krølsalat

2 skiver sprød bacon

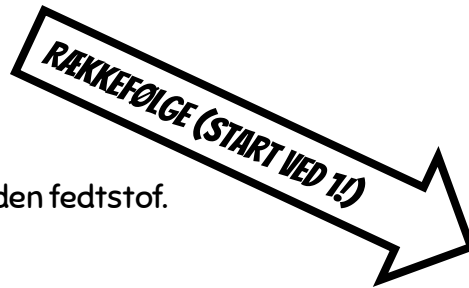
¼ bdt kørvel eller persille

Tilberedning:

Steg bacon på en pande uden fedtstof.

Skyl og afdryp salat.

Anret med din hønsesalat som på skemaet. Husk den gyldne smørrebrødsregel!



***5. GANG***

***VIRKSOMHEDSBESØG***

# ***6. GANG***

## ***INNOVATIVT SMØRREBRØD***

# ***INNOVATIVT SMØRREBRØD***

I skal nu finde på jeres eget smørrebrød. Det skal stadigvæk overholde de traditionelle smørrebrødsregler, men I skal prøve at nytænke ingredienslisten og sammensætning af efter, hvilke råvarer I har til rådighed. Du skal også bruge en teknik eller råvarer, som du lærte på besøget.

Husk, at de fem grundsmage (surt, sødt, salt, bittert og umami) skal være repræsenteret. I kan også forsøge at lave ét af de 4 smørrebrød, I tidligere har lavet, med jeres egen fortolkning eller twist.

Når du/I skal lave smørrebrødet, skal I udfylde opskriftskabelonen på næste side, så andre også kan lave jeres smørrebrød. Det er en god idé at gøre det, inden smørrebrødet anrettes, så du/I kan følge jeres opskrift. Tag et billede af smørrebrødet, når det er færdigt.

Udfyld den tomme skabelon på næste side. Den skal præsenteres for dem, som I var ude og besøge.

# ***SMØRREBRØDETS NAVN:***

Smørrebrødet består af følgende:

- .
- .
- .

Ingredienser til jeres innovative smørrebrød:

- .
- .
- .
- .

**RÆKKEFØLGE (START VED 1!)**

|    |
|----|
| 8. |
| 7. |
| 6. |
| 5. |
| 4. |
| 3. |
| 2. |
| 1. |

[Indsæt billede af det innovative smørrebrød her]

Skriv en madlavningsteknik eller råvare, som I har brugt, som I hørte om på besøget:

# ***EKSTRAOPGAVER***

# KALKULATION (UDREGNING)

## Kartoffel-smørrebrød:

- a) Hvor mange kilo kartofler skal du bruge til 20 stk. kartoffel – smørrebrød?
- b) Lav ingredienslisten, om så den passer til 50 stk. kartoffel – smørrebrød.
- c) Din familie har bedt dig om at lave kartoffel-smørrebrød derhjemme. Skriv en indkøbsseddel, så I alle kan få 1 stk. smørrebrød.

## Æg/tomat-smørrebrød

- a) Lav ingredienslisten om, så den passer til 300 stk. smørrebrød.
- b) Din fætter skal holde konfirmation og ønsker sig 15 stk. Kartoffel-smørrebrød og 15 stk. æg/tomat-smørrebrød. Du har sagt ja til at stå for indkøb. Skriv en indkøbsseddel.
- c) Der er 4 fire fra din familie, som ikke kan komme alligevel til konfirmationen. Skriv indkøbssedlen om, så den passer.



# ***PRISUNDERSØGELSER***

1. Hvad tror du, at prisen på 1 stk. højtbelagt smørrebrød er?
2. Søg efter en smørrebrødsforretning på internettet.
3. Noter i et dokument, hvor mange forskellige slags smørrebrødsforretningen sælger.
4. Notér laveste og højeste pris.
5. Notér, hvorfor du tror, der er prisforskel.

# ***SURDEJ OG SURDEJSBRØD***

## Vidste du at brød kan være syrligt?

Næste gang du får et stykke rugbrød, så prøv, om du kan smage brødets særlige syrlighed. Syrlighed er bl.a. det, som giver rugbrødet sin helt særlige smag og karakter.

Det hele starter med surdejen. Når først du har fået lavet en god og stabil surdej, så kan den holde lige-så længe, som du passer på den. Surdeje kan være årtier gamle.

Det er tidskrævende at starte en ny surdej til trods for, at den kræver få ingredienser.

Med lidt god vilje kan man sammenligne surdej med et kæledyr. Et kæledyr kræver opmærksomhed, hvor det skal have mad og vand. Surdej består af en masse små levende organismer (mælkesyrebakterier og gærsvampeceller). Sammen lever og konkurrerer de om maden og om pladsen. Hvis man glemmer at passe sin surdej, vil enten bakterierne eller gærcellerne overtage pladsen, og surdejen vil derfor blive dårlig, og man skal starte forfra. Passer man til gengæld godt på sin surdej, vil den også passe godt på dit brød og sikre, at brødet hæver flot og får en lækker smag.

# OPSKRIFT PÅ SURDEJ

I princippet starter du din surdej med kun 3 ingredienser: Hvedemel, rugmel og vand. Bakterierne og gærsvampe findes i luften og er gratis.

## Ingredienser:

2 dl. vand

1 dl. rugmel

1 dl. hvedemel

Klik her for  
video →



## Fremgangsmåde:

Bland rugmel, hvedemel og vand i en beholder (min. 500 ml.). Rør ingredienserne godt sammen, og lad det stå ude i stuetemperatur.

Rør i dejen, og tilsæt 1 dl. vand, 0,5 dl. hvedemel og 0,5 dl. rugmel 1 gang om dagen.

Fortsæt nogle dage, indtil dejen dufter surt og lidt som kærnemælk. Stil herefter surdejen på køl, så den ikke overgærer og bliver *forsur*.

## Når surdejen skal anvendes:

Rør al surdejen sammen i en skål med 1 dl. vand og 1 dl. rugmel.

Tag halvdelen fra, og stil på køl, til næste gang du skal bage. Dejen kan holde sig 1 uges tid på køl.

Den anden halvdel lader du stå ude på køkkenbordet i 1 times tid, inden surdejen skal anvendes i dit brød.

# RUGBRØD MED SURDEJ

Opskriften passer ca.  
til en 3 l rugbrødsform.

## Trin 1:

6 dl. vand

1 spsk. groft salt

150 g hvedemel

225 g kerner

225 g rugmel

+ surdej

## Trin 2:

2 dl. mørk øl  
(alkoholfri kan  
også anvendes)  
1 spsk. mørk

sirup

1 tsk. sovsekulør

250 g rugmel

Evt. frø eller  
kerner

## Fremgangsmåde:

Husk, at surdejen skal aktiveres ved at stilles i stuetemperatur 1 time, inden den bruges i opskriften!

## Trin 1:

Bland alle ingredienser under trin 1 sammen til dejen er ensartet – husk surdejen!

**Lad dejen hvile natten over eller minimum 4–5 timer.** Rumtemperaturen kan påvirke hastigheden. På en 30 grader varm sommerdag behøver dejen derfor ikke at stå ude hele natten.

## Trin 2:

Tilsæt ingredienserne i trin 2 til den eksisterende dej, og rør dejen godt sammen, til den igen er ensartet. Hæld dejen til en smurt brødform.

Stænk lidt olie over dejen, og smør dejen ud, så den ligger jævnt fordelt i formen. Du kan evt. drysse lidt frø eller kerner over brødet.

Dejen skal hæve i 1 times tid, inden den bages.

Bagetid ca. 1 time ved 170 grader. Tag brødet ud af formen. Bank på toppen og bunden og lyt, om det lyder hult. Hvis det ikke er færdigt, så put det tilbage i formen, og bag det lidt mere.

Tag brødet ud af formen, og lad det køle af på en rist. Del det til sidst i 3 portioner i 3 fryseposer, og læg det på frys, så I kan bruge det af 3 forskellige omgange.