

## 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 vannet / 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 temperaturen øker cirka 1 grad per minutt ved vanlig elting i maskin.
- Gjæra trenger næring fra stivelsen / karbohydratene i melet for å få deigen til å heve. Om prosessen går for fort, kan det bli lite med næring til gjæra mot slutten av hevetiden, og du oppnår et mer kompakt bakverk.
- Har du anledning til å passe på, kan brød gjerne stekes med litt høyere temperatur de første minuttene av steketiden.



### HEVETIPS:

- Istedenfor å bruke et bakeklede for å beskytte baksten mot trekk og uttørking under heving, kan du hvelve en gjennomsiktig plastboks over baksten / brødformene. Da slipper du problemet med at bakeklede setter seg fast i deigen, og du kan enkelt følge med på heveprosessen. Spesielt aktuelt ved bløte deiger.

### LANGTIDSHEVING:

- Kroppen nyttiggjør seg næringsstoffene i kornet bedre ved bløtlegging og langtidsheving. Lag deigen i dag og stek brødet i morgen.
- Ved langtidsheving vil kornets karakteristiske aroma komme bedre fram, i tillegg til at fytinsyra brytes ned slik at næringsopptaket bedres. Vi bruker mindre gjær og kaldere vann ved langtidsheving, 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 (f.eks. 1 dl) av væskemengden være lunken, slik at du får løst opp honningen.
- Har deigen hevet for lenge, slik at gjæra har mistet piffen (hever dårlig i brødformene), kan du elte inn litt nytt mel (og vann) for å gi ny næring til gjæra.

### 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 har et naturlig mykt gluten, noe som gjør at folk flest tåler disse kornsortene godt. Dette kornet egner seg godt til baking, men er pga. sitt myke gluten spesielt ømtålig for mye elting. Du må derfor være varsom med eltingen når du baker, 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:

- Forskjellig mel kan ha litt forskjellig oppsugingsevne alt etter hvor hardt kornet er tørket før maling, og hvis melet har stått lagret lenge så kan noe vann fordampe. Dette kan ha innvirkning på behovet for væske i deigen. Deigene bør ikke være for tørre, da hever de dårligere. En løs deig gir et saftig resultat, men kan trenge litt lengre steketid enn en fastere deig. 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. Du kan steke brødet uten form de siste minuttene. En fast deig vil gi tørt resultat, så en bløt deig bakt i form er optimalt. Uten form vil en løs deig ha lett for å skli utover, dvs. bli litt flat. Har du mye vann i brøddeigen, så husk å smøre brødforma godt. Er deigen veldig løs, vil det være vanskelig å forme brødet på bakebordet - elt da den ferdighevede deigen litt forsiktig i bakebollen, hell den over i brødforma og knip av deigen. Du kan evt. fukte hendene litt og glatte ut deigen noe om den blir veldig krøllete i brødformene, evt. pynt med litt frø, mel eller havregryn på toppen.
- Når du gir deigen god tid til å heve, får melet tid til å trekke inn vann, og du får gjerne et saftigere resultat. Juster deigen med vann mot slutten av eltetiden, istedenfor med mel. Fort gjort å få tilsatt for mye mel, som trekker til seg væske når det står til heving, og resultatet kan bli tørt.
- Sømmalt mel kan trekke litt mer væske enn siktet mel, noe som er viktig å huske på om du bytter ut siktet mel med sømmalt mel i en oppskrift. Kanskje vil du tilsette litt mer væske i muffinsene eller kaka når du bruker finmalt mel enn når du bruker siktet mel.

### 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:

- Olje eller smør setter god smak på baksten, men fettrikt bakverk har lettere for å bli tørt ved lagring enn bakverk uten fett. Er det smør eller olje i oppskriften, kan du med fordel ha dette i 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.

### BRUK AV BYGG:

- Byggmel kan tilsettes brøddeigen for å tilføre god næring og saftighet, men bygg har ikke samme heveevne som f.eks. spelt og emmer, og vi anbefaler derfor maks 40 - 60 % byggmel i deigen. Hele byggkorn kan gjerne bløtlegges for å bryte ned fytinsyre, men om du er opptatt av å bevare betaglukanet i bygget, med dets kolesterolsenkende effekt, anbefales ikke bløtlegging. Betaglukanet er ømfintlig for langtidsheving og sakte oppvarming. For at betaglukanet i bygget skal opprettholde sin kolesterolsenkende effekt på en best mulig måte, anbefales det derfor at byggmelet tilsettes deigen mot slutten av heveprosessen, og at du koker opp vannet før du har byggkornene i vannet. Lykke til med baksten!