



Är det någon skillnad mellan spelt och dinkel? Varför är havre så nyttigt? Hur tillverkar man vört och malt? Här förklarar vi en rad bageriord från A till Ö.

Betaglukaner

En nyttig fiber som finns i havre och korn. Betaglukaner kan i tillräcklig mängd bidra till att sänka kolesterolhalten i blodet.

Degspad

När du bakar hemma kan du påverka brödets karaktär genom valet av degspad. Du kan exempelvis använda vatten, filmjök eller yoghurt. Mjök ger en mjuk skorpa medan vatten ger en mer frasig skorpa. Filmjök och yoghurt gör att brödet blir lite syrligt.

Dinkelvetemjöl

Dinkel är en av våra äldsta vetesorter. Spelt är ett annat namn för dinkel. Brödet blir lite mörkare och ger en något fylligare och mustigare smak.

Durumvetemjöl

Durumvete är en vetesort som är extra rik på proteiner. Durumvete lämpar sig särskilt väl till pasta och vissa bröd beroende på vilken karaktär som önskas.

Emulgeringsmedel

Emulgeringsmedel används för att fett och vatten ska kunna blandas.

Fibrer

Det finns både lösliga och olösliga fiber, båda

är nyttiga fast på olika sätt. Havreprodukter innehåller bland andra de lösliga fibrerna betaglukaner. Olösliga fibrer finns bland annat i fullkornsråg och i vetekli. Bröd, frukt och grönsaker är viktiga fiberkällor. Med två smörgåsar till frukost och ett äpple på eftermiddagen kommer du långt!

Fullkornsbröd

Ett bröd måste innehålla minst 50% fullkorn i färdigbakat bröd för att få marknadsföras som fullkornsbröd.

Fullkornsmjöl

I ett fullkornsmjöl har hela spannmålskärnan använts. Många vitaminer och mineraler finns i sädeskornens yttersta lager. I ett fullkornsmjöl finns alla nyttigheter kvar i mjölet, eftersom det yttersta lagret inte har skalats bort. Fullkorn kan vara mjöl, gryn, flingor, kross eller hela korn. Fullkornsmjöl av råg är det mjöl som innehåller mest fibrer, men fullkornsmjöl kan malas av alla sädesslag. Läs gärna mer om sambandet mellan fullkorn och hälsa på livsmedelsverkets hemsida: www.slv.se.*

Fördeg

En fördeg är en deg som får jäsa över natten. Genom jäsningsen bildas naturliga mjölksyror som gör att mjölets smaker utvecklas till fullo.

*SLV:s näringsrekommendationer är under omarbeting och nya rekommendationer planeras att lanseras under hösten 2013 enligt SLV:s hemsida.



Gluten

Gluten är proteiner som finns naturligt främst i vete, råg och korn. När ett bröd jäser bildas det små bubblor. Gluten bildar då en väv som håller kvar dessa bubblor i brödet och därmed ger det volym. Havre innehåller minst gluten av våra fyra sädeslag och vete innehåller mest gluten.

Glutenintolerans

Celiaki, eller glutenintolerans, är överkänslighet mot det gluten som finns naturligt främst i vete, råg och korn. Vissa människor är överkänsliga mot gluten.

Graham

Grahamsmjöl är fullkornsmjöl av vete. Namnet kommer av amerikanen Sylvester Graham som i början av 1800-talet var en förespråkare av fiberrik mat. Grahamsmjöl innehåller ca 11% fiber.

Havre

I havre förenas sunt och gott på ett fantastiskt sätt. Havre är rikt på fibrerna betaglukaner som i tillräcklig mängd kan bidra till att sänka förhöjda kolesterolvärden. Eftersom havre inte innehåller gluten kan man inte baka ett luftigt bröd på enbart havre, utan måste blanda havremjölet med exempelvis vetemjöl.

Jäsning

För att brödet ska bli gott och luftigt, måste jäsningen vara bra. Under jäsningen bildas mikroskopiska bubblor som gör att degen ökar i volym. Degen jäser fortare i värme, men för att jästsvamparna ska trivas bör degen inte

stå i högre temperatur än 37 grader. Degen är även känslig för drag, så se till att degbunken står långt från fönstret när du bakar.

Kli

De yttersta skikten av spannmålskärnan kallas kli och det är rikt på fibrer och mineraler.

Knacka

När du bakar hemma kan du genom att knacka på undersidan av brödet testa om det är färdiggräddat. Om knackningen ger ett dovt och ihåligt ljud är det färdiggräddat.

Knådning

För att brödet ska bli högt och fint är det viktigt att knåda länge - i maskin 3-5 minuter och för hand 5-7 minuter. Beroende på vilka mjölsorter som används och hur brödet ska jäsas, knådas degar på olika sätt. Vissa ljusa lantbröd ska exempelvis inte knådas alls medan andra ska knådas och jäsas i flera omgångar.

Konserveringsmedel

Konserveringsmedel används för att få en längre hållbarhet på brödet så att det inte skall mögla.

Kostfibrer

En hälsosam livsstil innebär ett rikligt intag av kostfibrer, även kallat fibrer. Livsmedelsverket rekommenderar ett intag av ca 25-35 gram kostfibrer per dag. Bröd är en viktig källa till fiber och fullkorn. Därför rekommenderar Livsmedelsverket i sina kostråd att äta bröd till varje måltid. www.slv.se.*



Kostråd

Livsmedelsverket har formulerat fem råd som hjälper oss att äta hälsosamt: "Ät bröd till varje måltid, gärna fullkornsbröd" är ett av de fem råden. Läs mer på www.slv.se.*

Kruskakli

Kruska är ett extra grovt vetekli.

Kärnvetemjöl

I kärnvetemjöl är skal och grodd bortsiktat från vetekornet. Kärnvetemjölet innehåller bara det innersta av kornet och är därför det vitaste mjölet. Kärnvetemjöl har ett högt innehåll av gluten som ger brödet goda bakegenskaper.

Levain

Levain är det franska ordet för surdeg.

Lignin

Lignin är en typ av kostfiber som finns i bröd.

Livsmedelsverket

Svenska Livsmedelsverket tar kontinuerligt fram svenska näringsrekommendationer och livsmedelsrekommendationer*. Så här skriver man om bröd: "Bröd och flingor är en viktig källa till fibrer men även andra näringsämnen. Bröd bör vara den enskilt största energikällan. Med andra ord är bröd baslivsmedel nummer ett. Fiberrikt (nyckelhålmärkt) bröd bör utgöra minst hälften av brödet. Fullkornsbröd har visat sig ha särskilt goda effekter på hälsan, både vad gäller hjärt-kärlsjukdom och cancer. Fullkornsbröd innehåller dessutom långsamma kolhydrater och är därmed även bra för

blodsockerbalansen och ger en långvarig mättnadskänsla. Bröd bör ingå i alla måltider och kan med fördel ersätta näringsmässigt mindre lämpliga alternativ som t.ex. kaffebröd till mellanmål." Läs mer på www.slv.se under kostråd.

Malt

När spannmål får gro och torka bildas malt. Malt gör att brödet jäser bättre och ger även brödet en mustig smak och härlig färg. Vid bakning används kornmalt, vetemalt och rågmalt, beroende på vilken smak och karaktär man vill ge brödet.

Potatis

I Sverige har det länge varit tradition att baka bröd med potatis eftersom det ger ett härligt saftigt bröd.

Rask

Raskning är ett fackspråk för jäsning.

Råg

Råg är det mest fiberrika av de fyra sädesslagen och dessutom rikt på vitaminer, mineraler och antioxidanter. Råg ger bröden en mustig smak.

Rågsikt

När skal och grodd siktats bort från rågmjölet får man rågsikt. Recept baserade på rågsikt tillhör svensk brödtradition.

Saffran

Saffran är en krydda som kommer från saffrankrokus som växer främst i Centralasien.

*SLV:s näringsrekommendationer är under omarbetning och nya rekommendationer planeras att lanseras under hösten 2013 enligt SLV:s hemsida.



Saffran är den dyrbaraste av alla kryddor. Det krävs minst 100 000–150 000 krokusar som måste plockas och rensas för hand, för att utvinna ett kilo torkad saffran. Som tur är, är saffran en väldigt kraftig krydda vilket gör att det inte behövs mycket för att få rätt smak och fin färg på sitt bak.

Salt

Salt är människans mest omtyckta krydda och den verkar som smakförhöjare i de flesta livsmedel. Det gäller att använda salt med måtta, därför har Livsmedelsverket satt en gräns för hur mycket salt ett bröd får innehålla för att få vara Nyckelhålsmärkt.

Skällning

Skällning innebär att mjölet blandas med hett vatten. Ett skällt mjöl ger saftigare bröd med bättre volym och mer smak. Dessutom smular brödet mindre.

Spelt

Speltmjöl och dinkelmjöl är två olika namn för samma mjöl. Spelt är en äldre vetesort med lite gulare färg än dagens vete. Se Dinkel.

Transfetter

Transfetter kan bildas vid härdning av oljor. Det finns studier som tyder på att ett högt intag av transfetter kan ha samband med vissa sjukdomar relaterade till hjärta och kärl.

Vört

Vört görs av malt och används för att baka bröd med lite extra smak och färg. Malt är spannmål som grott och torkat. Vete, korn eller råg kan användas. Vörtbröd ingår i våra svenska mattraditioner exempelvis under jul och påsk.