

MALVAS GLUTENFRIA BAGERI

Frallor, surdegsbröd,
pizza, bullar och kakor

Lina Wallentinson

BONNIER FAKTA

S.
GILUT
ENVE





Malva bakar fröknäcke.

Valnötbröd
72:-

Valnötbröd
82:-

Ljust surdegs
bröd
72:-

72:-

72:-

INNEHÅLL

MALVAS GLUTENFRIA BAGERI		BULLAR	107
– FRÅN TANKE TILL BRÖD	11	Grundrecept bullar	109
DET GLUTENFRIA SÄTTET ATT BAKA	17	Bullfyllningar	110
BRA ATT HA NÄR MAN BAKAR	25	Vaniljkräm	113
FRÅN MJÖL TILL BRÖD	29	Fyllda bullar	114
Frallor – steg för steg	34	Semlor	117
Bullar – steg för steg	35	Saffransbullar	118
GLUTENFRI SURDEG	37	Mandelbullar	123
RECEPT		SÖTSAKER	125
BRÖD	45	Amaretti	127
Ljust surdegsbröd	46	Kardemummakakor	128
Gotlandslimpa (eller vörtbröd till jul)	50	Chokladsnittar	131
Kryddig kavring	53	Havrekakor med hasselnötter	132
Surdegsbaguetter	54	Chocolate chip cookies	135
Pizzadeg	58	Saffranssnittar	136
Focaccia med oliver och rosmarin	62	Kolasnittar	138
Frukt- och nötbröd	64	Kokoscookies med tranbär	141
Hamburgerbröd	67	Pepparkakor	142
Dansken	68	Digestive	145
Sura Ellen	71	Granolabars med frön, nötter & tranbär	147
Brioche	74	Brownie med tiramisùtopping	148
Surdegsknäcke med fänkål	77	Morotskaka med citronfrosting	151
Fröknäcke med tranbär	78	Financier med lemoncurd och bär	152
FRALLOR	81	Chokladbollar	155
Ljusa surdegsfrallor	83	Hallongrottor	156
Honungsfrallor	87	Subwaycookies med choklad & mandel	159
Morotsfrallor	91	Pepparkaksdeg	160
Olles sirapsfrallor	95	Kryddig granola med kokos och tranbär	162
Frukt- och nötfrallor	98	VAD KAN HA GÅTT FEL?	164
Fröfrallor	103	RECEPTREGISTER	166
		VIKT- OCH VOLYMTABELL	169



Maiva och Lina vid bageriet.

MALVAS GLUTENFRIA BAGERI – FRÅN TANKE TILL BRÖD

Det var egentligen inte meningen att det skulle bli ett bageri. Jag ville bara gå en bagarutbildning för att lära mig mer om bakningens kemi, om surdeggar och långa jästider. Min identitet var matskribent sedan tjugo år tillbaka, frilansjournalist och kokboks författare sedan fem. Samtidigt hade mitt fokus långsamt börjat förflyttas från skrivande till bakande. Startskottet var boken *Baka med bönor*, där jag experimenterade med att ta fram bröd och bakverk med linser, bönor och ärtor i degen.

”Ett bageri som skulle kännas som ett *riktigt* bageri.”

Nyfikenheten gjorde att jag 2020 gick Eldrimners ettåriga utbildning i bakning. Eldrimner, som ligger i jämtländska Ås, är ett resurscentrum för småskaliga mathantverkare. Förutom all teori vi läste kom några av Sveriges skickligaste bagare till skolbageriet och bakade med oss. Och ännu viktigare, tog emot oss som praktikanter på sina bagerier.

Eftersom min dotter Malva haft celiaki sedan hon var elva år ville jag praktisera på ett glutenfritt bageri. Madeleine Olsson på Kea bageri i Bromma var generös nog att ta emot mig. Jag är henne evigt tacksam. Det var speciellt att möta kunderna som kom in på Kea, fantastiskt att se deras glädje i att kunna välja fritt bland frallor, bröd och bakverk. Madeleines orädda sätt var också en inspiration. Om hon fick en idé om att baka rullrån eller briocher så gav hon sig inte. Hon experimenterade tills hon fick till det, glutenfriheten verkade inte vara ett hinder utan snarare en intressant utmaning.

Någonstans där började idén om ett eget bageri trots allt gro. Ett bageri som skulle kännas som ett *riktigt* bageri. Med bubblande surdeggar, långjästa bröd, stora smöriga bullar och kryddiga småkakor. Ett bageri som kunde visa att glutenfritt inte behöver vara mesigt och smaklöst. Var det kummin i limpan så skulle den smaka kummin, surdegsbrödet skulle ha ett tydligt syrligt bett och baguetten en rejält mörk skorpa.

Jag hittade en liten lokal på tjugofem kvadrat i Vasastan och föll pladask. Visst var det trångt, men *hur* trångt förstod jag inte förrän kyl, frys, ugn och blandare var på plats. Det blev inte många kvadrat kvar att jobba på. Mjölsäckarna fick inte plats överhuvudtaget, den oanvända bastun hemma blev extralager. Lika naiv var jag när det kom till driften. Min tanke var att jag skulle baka och sköta kassan själv. Redan efter en

vecka insåg jag det omöjliga. I takt med att kunderna strömmade till skyndade jag mellan bakbordet och kassan, via handfatet. Precis när jag stuckit händerna i degbunken öppnades dörren och en ny kund kom in. Jag tog förstås glatt emot dem, men samtidigt jäste degarna iväg bakom ryggen.

”Hur svårt kan det vara?”

Min man, Henrik, som till vardags är programmerare, backade tack och lov upp mig till hundra procent. Han stod i kassan, städade, reparerade maskiner och började så småningom också blanda degar. Ständigt med mottot: ”Hur svårt kan det vara?” Det var lite provocerande, när jag själv både pluggat och praktiserat, men idag är jag mest tacksam för hans orädda inställning.

En oväntad, men positiv, effekt är att hela familjen har blivit involverad i bageriet. Malva har jobbat där till och från sedan gymnasiet. Det märks när hon är på plats, då blir morotskakorna och bullarna extra snygga. Malva är en pysslig perfektionist med fallenhet för att spritsa. Ellen började sin bana som kakpackare, men är nu en rutinerad helgearbetare som har överblick och ligger steget före. Minstingen Olle gjorde en punktinsats som kartongvikare i tolvårsåldern, men tyckte att det var för dåligt betalt. Kanske är han snart redo att packa kakor, och inte bara äta upp dem.

Efter tre år flyttade vi snett över gatan och fick mer än dubbelt så stor plats. Nu har vi två bakstationer och kan göra flera saker samtidigt, istället för bara en åt gången som i förra lokalen.

Mitt största fokus i bageriet har alltid kretsats kring bröden och frallorna. Det är också där jag själv tycker att det saknas bra glutenfria alternativ. Bullar och kakor är så klart viktiga de med, men det är de bubblande surdegarna och jäsande bröden som fortsätter att fascinera mig. Att stå framför ugnen och se ett bröd som sväller upp och långsamt skiftar färg tycker jag fortfarande är lika nördigt spännande trots att jag sett det hundratal gånger.

I bageriet bakar vi naturligt glutenfritt. Det innebär att vi använder mjölsorter som i sig själva inte innehåller gluten. Vi bakar alltså inte med vetestärkelse, där man ur vetemjölet tagit bort glutenet för att mjölet ska bli glutenfritt. Jag har inget emot vetestärkelse egentligen, men tycker att det är roligare att laborera med de naturligt glutenfria mjölsorterna. Kruxet med de mjölmixer med vetestärkelse som säljs i butik är att de också innehåller ett antal andra ingredienser som ska ge konsistens och hållbarhet. Som bagare är det mer intressant att skapa bröd och bakverk där jag själv kan laborera med ingredienserna, utan att vara styrd av en färdig mix som jag måste förhålla mig till.

Apropå ingredienser får vi ofta höra att det är bra att vi bakar utan tillsatser och E-nummer, till skillnad från hur man gör i industrin. Men gör vi egentligen det? Enligt Livsmedelsverket räknas en ingrediens som en tillsats (och har ett E-nummer) om den avsiktligt tillsätts i ett livsmedel för en teknisk funktion, till exempel för att påverka konsistensen. I så fall jobbar vi definitivt med tillsatser. Som malda psylliumfröskal som vi tillsätter för att skapa konsistens. Men psylliumfröskal har inget E-nummer. Guarkärnmjöl däremot, som vi använder för samma effekt, har ett nummer, E412. Fast det egentligen är en lika naturlig ingrediens som psylliumfröskal. Guarkärnmjöl består av malda torkade guarbönor. Så alldeles glasklart är det inte vad som är vad.

Strävan i bageriet är förstås att baka så bra och goda bröd och bakverk som möjligt. Och att baka från grunden så att vi vet vad vi har i degarna. Men för den sakens skull vill jag inte bli asketisk, utan använda ett sunt förnuft och läsa på om råvarorna, utan att döma dem på grund av nummer eller kemiskt klingande namn. För visst låter varken xantangummi eller metylcellulosa särskilt lockande. Men det gör ju faktiskt inte natriumklorid eller diväteoxid heller, men säger vi en nypa salt och en liter vatten så är de flesta med på banan.

Även om jag själv alltid har intresserat mig för mat och hälsa i kombination så hade jag redan från början bestämt att Malvas inte skulle bli ett "hälsobageri". Jag tror att många celiakister och anhöriga känner igen sig i frustrationen över att bli hopslagna med olika hälsoinriktningar. Bara för att man inte tål gluten betyder det inte att man per automatik vill äta raw food, veganskt och sockerfritt också. Laktosfritt, däremot, kändes som en lätt sak att ordna, utan att påverka smaken nämnvärt. Visst är det dyrare att köpa in, men det får det vara värt.

Nu har Malvas funnits i fem år och jag är otroligt glad att bageriet faktiskt blev av. Det är så många delar i detta som är bra. Bara en sådan sak som att en tråkig och jobbig diagnos med tiden kunde utvecklas till ett levande, myllrande bageri som gör livet lite godare för många. Ett ställe där jag får fortsätta att experimentera, testa gränser och drömma om glutenfria stordåd. För att inte tala om vad det ger att möta stammisarna som återkommer vecka efter vecka. Och glädjen i nya kunders ögon, när de har svårt att välja bland frallor och bröd. Att se våra unga medarbetare växa och ta ansvar är också en ynnest. Från att lite trevande lägga frallor i en påse, till att med självklar hand pensla bullar och diskutera mjölsorter med kunderna.

Så trots allt kånkande på mjölsäckar och alla tidiga morgnar så är arbetet med att driva bageri något av det absolut mest meningsfulla jag har gjort – och gör. På riktigt.



FRÅN MJÖL TILL BRÖD

Rinnande degar, cementdegar, platta bröd, brända bröd ... Genom åren har vi sett det mesta i våra försök att hela tiden utveckla bakandet. Jag önskar att jag kunde säga att vi inte gör om samma misstag två gånger, men det har vi också gjort, ja både tre och fyra gånger. Ibland är man så övertygad om att ett visst sätt att göra något på måste vara bra, fast man sett tidigare att det inte var det. Här kommer i alla fall våra bästa råd för hur du blandar din deg och bakar ditt bröd.

Blanda deg

I bageriet gör vi alla degar i en degblandare med vinge. Hemma kan man använda en köksmaskin med vinge eller visp monterad. Degkrokar har svårt att blanda runt en glutenfri deg, och passar bättre till degar med gluten. Det går också att använda en elvisp.

Vi har kommit fram till att det bästa sättet att blanda degar är att först blanda alla torra ingredienser och sedan tillsätta hälften av vätskan. Degen blir då mycket fast. Fördelen med den här metoden är att stabilisatorerna, som psylliumfröskal och guarkärnmjöl, löser sig jämnt i degen. Hade vi tagit all vätska på en gång hade de klumpat ihop sig och vi hade fått en ojämn deg. Efter några minuters blandande tillsätter vi resten av vätskan.

Degvila kallas det när degen får jäsa innan den formas till bröd.

I glutendegar fyller vilan en funktion där glutenet slappnar av, men inte när det kommer till glutenfria degar. Därför kan man lika gärna forma bröden direkt och istället låta dem jäsa längre i sina formar.

Forma bröd

Glutenfria degar är lika med kladdiga degar. Jag brukar tänka att om jag har en deg som inte är kladdig så kommer jag att få ett torrt bröd. Så kladdigt är bra! Men det finns smarta sätt att hantera degen smidigt ändå. Skrapkort är guld värt, med dem kan du hantera, forma och flytta degen utan att kladda ner dig själv eller bänken. Ett annat tips är att alltid ha en skål med vatten bredvid dig när du bakar. Doppa händerna i vatten så fort du ska hantera degen, då kladdar den inte. Eller så mjölar du händer och bänk, och hanterar din deg med lätta händer, låt mjölet stanna på ytan utan att knåda in det. Men du måste göra ett val, antingen hanterar du degen med blöta händer, eller också använder du mjöl. Gör du lite både och, så gör du i princip bara mer deg, och resultatet blir ännu kladdigare.



GLUTENFRI SURDEG

Proceduren att starta en surdeg är densamma vare sig det finns gluten eller inte i mjölet. Mikroorganismerna som behövs, bakterier och jäst-svampar, finns vilande i allt mjöl. Och i luften, ja överallt.

”Det går att starta en surdeg med i stort sett vilket mjöl som helst.”

När mjöl blandas med vatten vaknar mikroorganismerna i mjölet till liv. Mjölksyrabakterier äter av mjölets kolhydrater, förökar sig och bildar mjölksyra som restprodukt. Det är det som gör surdegen syrlig och ger brödet dess speciella smak. Även jästsvampar äter av mjölets kolhydrater och förökar sig. Som restprodukt bildar de koldioxid. Det är koldioxidens gasbubblor som gör att surdegen bubblar och ökar i volym. I en stabil surdeg jobbar mjölksyrabakterierna och jästsvamparna som ett starkt team. Bakterierna sänker degens pH-värde och gör den sur. Jästsvamparna trivs fint i den sura miljön, medan andra mikroorganismer inte kan överleva i den. Win win, helt enkelt.

Det går att starta en surdeg med i stort sett vilket mjöl som helst. Smaken kommer förstås att påverkas – väljer du bovetemjöl, durra eller teff får du olika karaktär på surdegen. Även vilka bakterier och jästsvampar som finns i de olika mjölsorterna, och hur de växer till, kommer att påverka surdegen. När jag har testat olika varianter av glutenfria surdegar har jag landat i att det är bättre att blanda ett par olika mjölsorter än att göra surdegen på bara en sort. Smaken blir fylligare. Dessutom är det ett säkrare sätt att få fart på surdegen. Alla mjölsorter innehåller mikroorganismer, men nivåerna varierar. Med två eller fler mjölsorter ökar chansen att bakterier och jäst förökar sig som tänkt.

Nymalet mjöl

Hur nymalet ett mjöl är påverkar också surdegens kvalitet. Det är lättare att lyckas med ett färskt mjöl än ett som har stått länge i skafferiet. Ett ekologiskt mjöl kan också ge en piggare surdeg då ekoodling främjar en mångfald av mikroorganismer. Fullkorn, som innebär att hela sädeskornet mals till mjöl, ger också bättre förutsättningar för en livligare surdeg än ett siktat mjöl där skaldelar och fibrer har silats bort.

Den surdeg vi använder i bageriet består av bovetemjöl och ris mjöl. Det är en bra allroundsurdeg som utgör grunden i alla våra surdeg-bröd. Den är milt syrlig och påminner i smaken om filmjöl. När det är optimala förutsättningar, vill säga. Är det för kallt i bageriet så gynnas ättiksyrabakterier, som trivs bättre än mjölksyrabakterier i kyla. Då riskerar surdegen att bli alltför skarp i smaken. Jästsvamparna får också problem, de behöver en viss värme. Vi försöker kompensera det genom att ta lite varmare vatten. Under varma somrardagar däremot går processen väldigt fort, koldioxiden utvecklas explosionsartat. Det har hänt både en och två gånger att surdegen har bubblat över kanterna, för att sedan lagom tills vi kommer på morgonen ha sjunkit ihop, eftersom den peakat någon gång mitt i natten. Det får vi försöka kompensera genom att göra surdegen med kallare vatten.



BRÖD

I det här kapitlet ligger fokus på surdegsbröd, med recept som dansken, baguette och gotlandslimpa. Men här ryms också fröknäcke med tranbär, hamburgerbröd och en fluffig brioche.

Surdegsbakning är en långsam process även om själva bakandet i sig inte tar många minuter. I bageriet sätter vi surdegen på tisdagen, blandar degen på onsdagen och har nybakade bröd på torsdagen. Under tiden hinner smakerna utvecklas och bröden får en milt syrlig ton. Hållbarheten ökar och näringen blir mer tillgänglig på kuppen.

I bageriet släpper vi på rejält med ånga i samband med att bröden åker in i ugnen. Ångan hjälper till att hålla degen fuktig under tiden som den expanderar. Hemma löser man det enklast genom att kasta in några isbitar som får förångas under de första minuterna i ugnen.

Det är mycket som ska klaffa när man bakar bröd. En underjäst deg kan ge ett kompakt bröd, medan en överjäst deg istället kan sjunka ihop efter gräddningen. Men efter ett tag lär man sig att läsa av degarna. En omogen deg kan behöva en extra stund på sig innan den åker in i ugnen. Ett överjäst bröd kan du behöva snitta lite djupare för att undvika att du får en stor luftbubbla under skorpan.

Och kom ihåg, släng aldrig en deg utan att ha provat att baka av den. Surdegsbröd har imponerande krafter, en deg kan se helt hopsjunken ut och bortom allt hopp, men i ugnen reser den sig långsamt och blir ett riktigt fint bröd. Syran kanske blir lite väl hög, men du får ändå ett saftigt bröd med karaktär. Och inte minst – en bra erfarenhet inför kommande bak.



Kryddig kavring

Ett mustigt och tätt bröd smaksatt med starkt kaffe, mörk sirap och kryddor. I bageriet bakar vi kavringen till midsommar och jul.

1 bröd à ca 1 kg

DAG 1

Surdeg

20 g surdegsgrund (se sidan 38)

80 g vatten, ca 30 grader

45 g bovetemjöl

30 g rismjöl

DAG 2

Deg

surdegen (allt utom ca 20 g)

200 g potatismjöl

70 g bovetemjöl + extra
till utbakning

140 g glutenfritt havremjöl

12 g (2 tsk) salt

11 g (1 ½ msk) psylliumfröskal

9 g (1 msk) guarkärnmjöl

6 g (2 tsk) mortlade fänkålsfrön

6 g (2 tsk) mortlade anisfrön

9 g (3 tsk) mortlade kumminfrön

60 g finrivet äpple

175 g mörk sirap

100 g kallt starkt kaffe

130 g vatten, ca 30 grader

ev 5 g färsk jäst

Dag 1: Surdeg

Blanda alla ingredienser till surdegen i en bunke. Täck med en handduk. Låt stå i minst 8 timmar, gärna över natten.

Dag 2: Deg

Ta undan 20 gram av surdegen från dag 1. Detta är grunden till din nästa surdeg.

Lägg potatismjöl, bovetemjöl, havremjöl, salt, psylliumfröskal, guarkärnmjöl och kryddor i en bunke och blanda runt, det går enklast för hand. Tillsätt surdeg, rivet äpple, sirap, kaffe, hälften av vattnet och eventuellt jäst. Blanda med vingen till degblandaren eller med elvisp i cirka 5 minuter, till en fast, jämn deg. Tillsätt resten av vattnet i omgångar och låt det arbetas in i degen i ett par minuter.

Klicka ner degen i en oljad brödform à 1 ½ liter. Eller forma degen på bovetemjölad bänk och lägg i duk i en jäskorg. Låt jäsa övertäckt i rumstemperatur, tills den är uppjäst, känn på degen då och då, den ska kännas luftig när du trycker på den. Det tar 2–4 timmar. Ställ brödet övertäckt i kylan i 8–16 timmar eller grädda direkt.

Avbakning

Sätt ugnen på 300 grader eller högsta möjliga temperatur. Spreja degytan med vatten. Om du jäst i korg så stjälp upp degen på bakplåts-pappersklädd plåt. Strö lite mjöl över och snitta brödet. Sätt in brödet i nedre delen av ugnen. Sänk värmen till 175 grader. Baka i 50 minuter.

Ta försiktigt ut brödet ur formen och lägg på galler. Vänta med att skära i brödet tills det har svalnat helt och hållet.

Kolasnittar

En given klassiker. Vill du ha en sprödare kaka kan du vispa smör- och sockerblandningen lite längre så att den blir luftig. De flesta verkar dock föredra en lite segare kaka, då ska smör och socker bara blandas ihop hastigt innan resten av ingredienserna tillsätts.

Ca 50 kakor

200 g rumsvarmt smör
80 g rörsocker
90 g farinsocker
50 g ljus sirap
190 g bovetemjöl +
extra till utbakning
70 g potatismjöl
4 g (¾ tsk) salt
10 g (2 tsk) bakpulver
6 g (2 tsk) vaniljsocker
3 g (1 tsk) malen ingefära
2 g (½ tsk) guarkärnmjöl

Pepparkakssnittar

Lägg till aromatiska kryddor till kolasnittarna och vips så har du chaisnittar istället. I juletid kan man med fördel kalla dem pepparkakssnittar. Tillsätt 5 gram (2 teskedar) malen kanel, 3 gram (1 tesked) malen kryddnejlika, 3 gram (1 tesked) malen kardemumma och ytterligare 3 gram (1 tesked) malen ingefära. Följ i övrigt receptet på kolasnittar.

Sätt ugnen på 200 grader.

Lägg smör, rörsocker, farinsocker och sirap i en bunke. Vispa med elvisp i ett par minuter (eller lite längre om du vill ha spröda kakor).

Blanda resten av ingredienserna i en separat bunke. Tillsätt mjölblandningen i sockersmöret och vispa till en slät deg.

Ta upp degen på bovetemjölad köksbänk och dela degen i fyra delar. Forma varje del till en cirka 30 centimeter lång rulle. Lägg två längder på en bakplåtspappersklädd plåt, två på en annan. Platta till längderna med lätt mjölad hand.

Grädda en plåt i taget i mitten av ugnen i 11–13 minuter (den kortare tiden ger en segare kaka, den längre en torrare kaka). Skär längderna på snedden i snittar så fort de kommer ut ur ugnen.



