

# Rugbrød med svedjerugmel

1 stort rugbrød | Samlet forberedelsestid: 30 timer | Arbejdstid: ca. 30 min.

100 g surdej

400 g svedjerugmel

200 g knækkede rugkerner

100 g hørfrø

100 g solsikkekerner

**Tjek, at du selv har:** Havsalt og en rugbrødsform på ca. 2 liter.

**Køkkenote:** Svedjerug er en gammel nordisk kornsort. Den blev dyrket i Skandinavien for 300 år siden, da man praktiserede svedjebrug i skovene i Norge, Sverige og Finland. Svedjebrug vil sige, at skovområder blev brændt af for at gøre plads til dyrkningen. I modsætning til almindelig rug er svedjerug en to-årig kornart.

I dag bliver svedjerug dyrket økologisk i Danmark af avlere, som dyrker svedjerugen uden afbrænding af skov.

Svedjerug har et højere næringsindhold end almindelig rug - både et højere proteinindhold og flere kostfibre. Den er desuden meget aromatisk.

Vi anbefaler svedjerugmel og kerner til bagning af rugbrød. Melet tilfører brødet en særlig mild rugsmag og giver brødet saftighed. Selvom frøene er små og mørke, bliver svedjerugbrød lysere end almindeligt rugbrød. Hvis du vil have et mørkere rugbrød, kan du tilsætte 20 g maltmel til dejen.



## Dag 1

### Fordej

310 g (3,1 dl) lunkent vand  
100 g surdej  
400 g svedjerugmel

Hæld vandet i en skål, og rør surdejen ud heri. Tilsæt svedjerugmelet, og rør det sammen - det skal ikke æltes, men blot blandes til en homogen dej. Tag ca. 1 dl fra, kom det i en bønne med låg, og stil det i køleskabet. Så har du rugsurdej til dit næste rugbrød.

Dæk skålen med dej med et låg, og lad den stå ved stuetemperatur i 24 timer.

### Iblødsætning af kerner

400 ml vand (koldt)  
200 g knækkede rugkerner  
100 g hørfrø  
100 g solsikkekerner

Kom vand, rugkerner, hørfrø og solsikkekerner i en skål, og rør det sammen. Dæk skålen med et låg, og lad den stå ved stuetemperatur i 24 timer.

## Dag 2

Rør fordejen og de iblødsatte kerner sammen. Tilsæt 30 g havsalt, og rør/ælt det hele godt sammen i en skål eller røremaskine.

Smør rugbrødsformen grundigt med olie, og kom dejen i formen. Læg et låg eller viskestykke over rugbrødet, og lad det hæve ved stuetemperatur i 3-5 timer.

Bag rugbrødet ved 180 °C (ikke varmluft) i ca. 1 time og 45 min. Tag rugbrødet ud af formen, og bag det videre i ca. 10 min., så brødet får en lækker sprød skorpe.

Afkøl rugbrødet helt på en rist, inden du skærer i det.