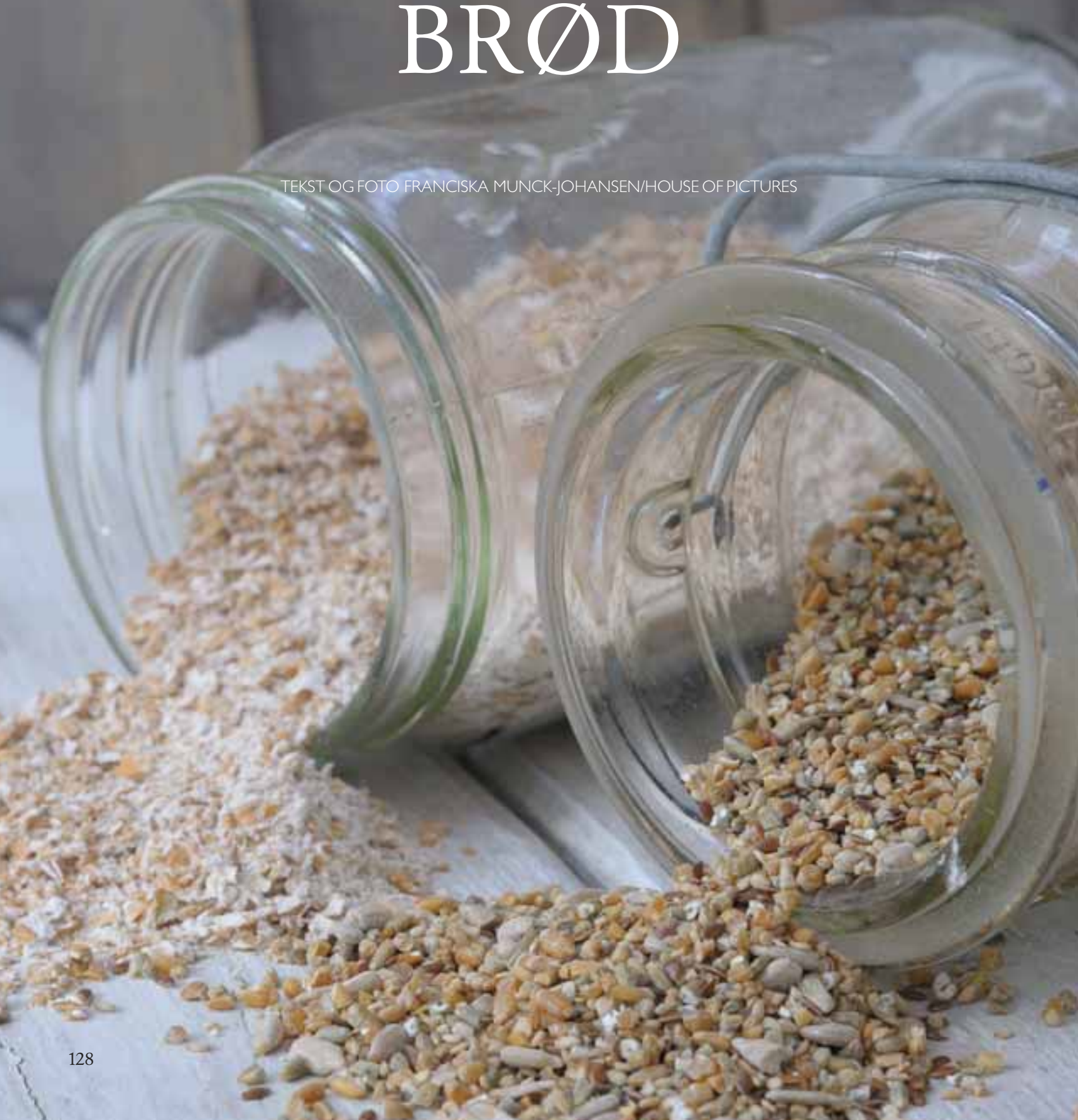


# RUSTIKKE BRØD

TEKST OG FOTO FRANCISKA MUNCK-JOHANSEN/HOUSE OF PICTURES



*Det er ikke mye som slår duften  
av nystekt brød med knasende sprø skorpe  
og myk, saftig kjerne.  
Vi har latt oss inspirere av både Italia,  
Frankrike og Spania til denne artikkelen  
om rustikke brød.*



### *Italiensk urtebrød med parmesanost*

*(til venstre) 2 brød*

5 dl lunkent vann (håndvarmt)

3 ss olje

50 g fersk gjær

ca. 1 kg hvetemel

2 ts havsalt (kan erstattes med vanlig salt)

1 dl hakkete svarte oliven

3 fedd hvitløk

2 dl blandete hakkete urter, basilikum, oregano, timian,  
rosmarin eller lignende

2–3 dl finrevet parmesanost

Hakk urter og oliven. Oppløs gjæren i temperert vann og tilsett olje.

Tilsett salt, hvitløk, urter og oliven. Bland til sist i mel.

Det er forskjellig hvor mye mel du trenger å bruke, da noe mel er tørrere enn annet. Prøv deg derfor frem og bruk så lite mel som mulig. Du skal kunne forme deigen til et rundt brød.

Deigen skal ikke være klissete, men myk og glatt.

Elt deigen godt for hånd,

eller kjør den noen minutter i kjøkkenmaskinen.

La deigen heve i ca. 45 minutter. Form deigen til to brød og fordel parmesanosten på brødene. Etterheves i ca. 30 minutter.

Stek ved 200 grader i 30–40 minutter til det høres «hult» ut når man banker i brødet med fingeren.



## Økologisk speltbrød med gresskarkjerner

(til venstre) 2 brød

25 g gjær  
10 dl lunkent vann  
3 ts salt  
2 dl gresskarkjerner  
2 dl solsikkekjerner  
1 kg fint speltmel  
1/2 kg sammalt spelt  
3 ss honning  
egg til pensling  
gresskarkjerner til pynt

Rør ut gjæren i lunkent vann.  
Tilsett salt, gresskar- og solsikkekjerner samt honning.  
Rør godt og tilsett så mye mel at du får en smidig deig  
som slipper bollen lett.

La deigen heve et lunt sted en time eller mer.

Elt igjen og del deigen i to brød som legges i smurte brødformer.  
Etterheves ca. 30 minutter.

Pensle med egg og pynt med gresskarkjerner.  
Stekes ved 200 grader i ca. 60 minutter,  
eller til brødene høres hule ut når de bankes på.  
Avkjøles på rist.

Prøv myk brie med honning på dette brødet.  
– Helt nydelig!



## Urtebagetter med soltørkede tomater

3 store bagetter

50 g gjær  
3 dl temperert vann  
1/2 dl olivenolje  
1 ts salt  
3 fedd hvitløk presset  
200 g soltørkede tomater i mindre biter  
1 håndfull finhakket fersk oregano  
ca. 8 dl hvetemel  
egg til pensling

Bland gjær, temperert vann og olivenolje.  
Tilsett salt, hvitløk, soltørkede tomater og oregano.

Tilsett til sist mel, så lite som mulig.  
Elt deigen og la heve til dobbelt størrelse,  
i ca. 40 minutter.

Rull deigen ut til lange bagetter, skråsnitt bagettene  
med en skarp kniv, og la dem etterheve  
i ca. 30 minutter eller til dobbelt størrelse.  
Stekes i 10–12 minutter ved 225 grader.  
Avkjøles på rist.



## *Rustikke knekkebrød*

*Herlige rustikke knekkebrød med god smak av rug og solsikkekjerner.*

2 dl sammalt mel  
1,5 dl havregryn  
0,5 dl sesamfrø  
1 dl solsikkekjerner  
0,5 dl linfrø  
1 dl hirseflak  
1 dl hvetemel  
1 ts havsalt  
1 ts honning  
2,5 dl vann

Bland alle ingrediensene sammen og elt godt. Rull ut deigen til små rundinger som er ca. 15 centimeter i diameter og 3 millimeter tykke.

Stikk ut huller i midten med et akevittglass eller lignende.  
Prikk med gaffel eller kjøtthammer slik at du får hullmønster, det er med på å gjøre knekkebrødene sprøere.

Skal ikke heves. Stekes i ovnen ved 180 grader i ca. 10 minutter. Etter 10 minutter settes døren til ovnen litt på gløtt. Stekes videre ved 180 grader i ca. 10 minutter, slik at knekkebrødene blir sprø.

Avkjøles på rist.

## *Raske pannebrød med solsikkekjerner*

*Disse små brødene smaker helt nydelig.  
Egner seg godt som tilbehør til supper, salater og lignende.  
De er i tillegg svært raske å lage da de ikke trenger heving.*

25 g gjær  
3 dl lunkent vann  
2 ts havsalt  
3 ss olivenolje eller annen matolje  
2 dl solsikkekjerner  
8 dl hvetemel  
1 dl sammalt mel  
olivenolje til steking

Bland gjær og lunkent vann. Tilsett havsalt, olivenolje og solsikkekjerner og bland til sist i mel. Bland til du har en fast deig. Del deigen i små emner som du trykker flate, og stek dem i varm stekepanne med litt olivenolje.

Pass på at solsikkekjernene ikke blir brent.

Egner seg godt til frysing.

Knekkebrødene er også fine å bruke til pynt på kjøkkenet, gjerne med et fint bånd rundt.







## Fransk landbrød

(over) 2 store brød

Surdeig:  
2 1/2 dl kefir  
150 g hvetemel  
25 g fersk gjær  
1 ts havsalt

1 dl god olivenolje  
2 ts salt  
6 dl lunkent vann  
ca. 2 liter mel

Smuldre gjæren i en bolle som rommer minst en liter.

Tilsett kefir, salt og mel og bland godt.

La bollen stå tildekket i romtemperatur i ca. ett døgn.

Når surdeigen er ferdig, blandes den med olivenolje, salt, lunkent vann og mel til en glatt deig. Bruk så lite mel som mulig.

La deigen heve i en bakebolle under lokk i ca. 45 minutter.

Elt deigen på nytt og form den til to store brød.

Plasser brødene på bakeplate og la dem etterheve i ca. 30 minutter under klede.

Dryss med mel og snitt brødene med en skarp kniv før de settes midt i ovnen og stekes i ca. 45 minutter ved 225 grader.

Avkjøles på rist.

## Små provencebrød med rosmarin og oliven

(under) 15–20 små brød

50 g fersk gjær  
1/2 l lunkent vann  
1 dl olivenolje  
1/2 ts salt  
2 ss sukker  
20 oliven, skåret i mindre biter  
2 ss hakket rosmarin  
10 dl mel  
olivenolje til pensling  
2 ss havsalt til pynt

Rør gjæren ut i lunkent vann.

Tilsett olivenolje, salt, sukker, oliven og rosmarin.

Bland godt og tilsett mel, så lite som mulig, men slik at du får en smidig og myk deig.

Eltes godt og settes til heving under lokk i ca. 40 minutter.

Form deigen til små brød og sett dem på bakeplate med bakepapir.

Etterheves i ca. 30 minutter.

Pensles med olivenolje og drysses med havsalt

Stekes i ca. 12 minutter i 225 grader varm ovn.



## Brytebrød med valnøtter

*Valnøttene og honningen  
er med på å gi dette brødet en herlig smak.  
Prøv det rett fra ovnen med bare godt gammeldags smør.  
Magisk!*

50 g fersk gjær  
1/2 l varmet melk  
100 g smeltet smør  
1/2 ts salt  
3 ss honning  
10 dl mel  
100 g valnøttkjerner  
havsalt til pynt

Varm melk og smør til blandingen er håndvarm, hell den over i en bakebolle og tilsett smuldret gjær. Rør gjæren ut i melken og tilsett salt, honning, valnøttkjerner og mel.

Bruk så lite mel som mulig  
og sett deigen til heving i ca. 40 minutter.

Elt deigen på nytt og trykk den ut i en liten langpanne. Legg eventuelt bakepapir i langpannen, da er den enklere å gjøre ren, og det blir lettere å løfte brødene over på rist etter at de er stekt. Pensle med litt vann og dryss godt med havsalt over. Etterheves i ca. 30 minutter.

Sett langpannen i ovnen og stek i 15–20 minutter ved 200 grader. Avkjøl brødet på rist!

Husk å fjerne bakepapiret, ellers kan brødene bli bløte.





## Dansk rugbrød

(nederst) 2 brød

*Saftig og godt brød  
som holder seg lenge.  
Kalorifattig er det også.*

6 dl vann  
2 dl knuste eller hele rugkjerner  
100 g gjær  
4 dl skummet kulturmelk  
2 ss grovt salt  
1 ts sukker (for bedre heving)  
750 g rugmel  
350 g hvetemel

Hell 3 dl kokende vann over rugkjernene og la dem stå og svulle på kjøkkenbenken en times tid. Varm resten av vannet (3 dl) og kulturmelk til det er håndvarmt, og tilsett gjæren. Tilsett resten av ingrediensene og elt godt.

Prøv deg frem for å finne ut hvor mye mel du trenger. Deigen skal være ganske fast. La deigen heve under lokk eller med plastfolie over, en time eller mer.

Elt deigen på nytt og del den i to emner som legges i hver sin 1,5 liters smurt brødform.

Etterheves i ca. 40 minutter, pensles med litt vann og stekes ved 200 grader i ca. 60 minutter.

Brødene egner seg godt til frysing.

## Saftig brød i jerngryte

(til venstre) 1 brød

*Denne måten å lage brød på gir et saftig og rustikt brød med en seig og god kjerne.*

5 dl sammalt ( gjerne økologisk) mel  
5 dl hvetemel  
50 g fersk gjær  
1 ts havsalt  
5 dl kaldt vann  
1 ss honning

Bland mel, gjær, havsalt og honning i en stor bolle. Tilsett vannet og bland til en løs og klebrig masse.

Dekk bollen med tettsluttende lokk eller plastfilm, la stå på kjøkkenbenken eller et varmt sted for heving i 12–15 timer.

Tilsett så lite mel som mulig, men nok til at deigen blir så fast at du kan forme et stort brød av den. Legg brødet i jerngryten og sett det til etterheving et varmt sted i 1–2 timer eller til brødet har fått omtrent dobbelt størrelse.

Sett gryten med lokk i en 225 grader varm ovn. La det steke med lokket på i ca. 30 minutter. Fjern så lokket og stek brødet i ytterligere 15–20 minutter til brødet er gyllent og høres hult ut når du banker forsiktig på det.

La brødet avkjøle litt før du skjærer av det, slik at det får tid til å sette seg.



## Bondebrød med økologisk surdeig og kjerner

3 brød



### Surdeig:

25 g fersk gjær

150 økologisk mel

2 1/2 dl økologisk tjukkmjølk eller kefir

2 ss honning

1 ts havsalt

### Kjerneblanding:

4 dl kjerner, for eksempel solsikkekjerner,  
linfrø, hvetekjerner, rugkjerner eller lignende.

Du kan også bruke en god 5-kornblanding.

2–3 dl kokende vann

4 dl lunkent vann

4 ss rapsolje eller annen matolje

8 dl sammalt mel

8 dl hvetemel

Smuldre gjæren i en bolle som rommer minst en liter.  
Tilsett tjukkmjølk eller kefir, salt og mel og bland godt.

La bollen stå tildekket i romtemperatur i ca. ett døgn.

Hell kokende vann over kjernene og la dem stå på  
kjøkkenbenken, sammen med surdeigen, til dagen etter.

Bland lunkent vann, olje og mel sammen  
med kjernene og surdeigen.

Elt godt til en smidig deig.

La deigen heve i ca. 40 minutter.

Slå deigen godt sammen og del den til tre brød.

La deigen etterheve på et lunt sted,  
dekket med et kjøkkenhåndkle i ca. 45 minutter.

Stekes midt i ovnen ved 200–225 grader  
i ca. 40–45 minutter.

# Vår i luften. .



Lexington Clothing, Line of Oslo, House Doctor, Ti-Mo, Lexington, Coater, Mateus,  
Skagerak, GreenGate, LundbergHome, AllinWood, BrukaDesign m.fl.



**Vildanden**  
gaver • interior

Storgaten 13, 4876 Grimstad, Tlf. 37 25 10 40  
[www.vildanden.net](http://www.vildanden.net)