

Äntligen tid för att baka

Ibland tar det emot. Ibland är tiden för knapp. Men när jag äntligen står där i förkläde och med mjöliga händer, blir jag varm inombords och stressen rinner av.

Jag har alltid älskat att baka. Doften av nybakat bröd gör mig lycklig, och att få sätta tänderna i ett gott och färskt bröd är någonting, som jag inte vill vara utan. När jag för snart femton år sedan på grund av celiaki gick över till glutenfri kost, trodde jag i början att jag aldrig mer skulle få uppleva det. Nu vet jag bättre. Att baka gott glutenfritt är inte svårt.

Kanske beror kärleken till att baka på min barndom. När doften av nybakat bröd från min mors kök smög sig ut till oss lekande barn, visste vi att det vankades en härlig eftermiddagsfika. Med smör, som nästan smälte på brödet, åt vi under tystnad.

Ljuden och dofterna vid bakningen påminner också om hur jag stod bredvid och iakttog min mor. Jag såg henne använda färsk jäst och att med insidan av handleden kontrollera att degspadet inte var för varmt. Hon bearbetade in luft i degen och tillsatte lite mjöl i taget, tills hon var nöjd med konsistensen. Vid jäsningen skyddade hon degen med bakdukar och lät den jäsa till dubbel storlek i ett rum utan drag. Hon tryckte lätt med ett finger mot brödet för att se om den lilla gropen direkt fjädrade tillbaka och försvann. I så fall var brödet färdigjäst och klart för att gräddas.

Jag tog till mig många husmorsknep där i köket. Idag använder jag dem i min glutenfria bakning, där de fungerar precis lika bra. Men jag gör degen något lösare och tillsätter fiberhusk för att hålla kvar luft och vätska i brödet. Som kemist vet jag också att vissa glutenfria mjölsorter kräver att socker sätts till degen för att jästen ska kunna arbeta och degen jäsa.* Och just jäsningen fascinerar mig fortfarande. Medan jag gör annat, arbetar degen på egen hand. Den höjer sig i mjukt välvda former. Ojämnheter slätas ut. Degen i degbunken reser sig upp mot kanten. Ynkliga bullar växer. Miniatyrlimpor övergår i stora brödlimpor. Resultatet av en bra jäskraft är vackert.

Bakningen har följt mig hela livet, och när jag till slut står med händerna i degen glömmer jag tid och rum. Harmonisk och lugn bearbetar jag degen och ser förändringen under jäsning och gräddning. Doften och smaken av ett gott, nybakat bröd slår det mesta.

Margareta Elding-Pontén

* Jag förklarar varför i min recept- och kunskapsbok *Glutenfritt – gott och enkelt*.