



Súrdeigsbakstur

Hafrún Katla Aradóttir

Efnisyfirlit

Formáli.....	1
Upphafið mitt í súrdeigsbakstri.....	3
Hvað er súrdeig?	4
Hvernig á að geyma og fódra súr?	7
Að baka úr súr.....	11
Að móta og baka brauð.....	13
Súrdeigsbollur úr umframsúr.....	17
Súrdeigsbrauð - uppskrift eftir Rögnu Björgu Ársælsdóttur.....	18
Að baka fyrir aðra.....	21
Lærdómur.....	23
Heimildaskrá.....	25

LOKA3VE05

Vorönn, 2026

Verkmenntaskóli Austurlands,

Umsónarkennari áfanga:

Joanna Katarzyna Mrowiec

Ljósmyndir:

Hafrún Katla Aradóttir

Formáli

Þessi bók er unnin sem lokaverkefni úr Verkmenntaskóla Austurlands. Í þessari bók mun ég fara yfir helstu atriði súrdeigsbaksturs, mína reynslu í súrdeigsbakstri, segja frá uppskriftum sem ég hef notað og fleira.

Leiðbeinandi minn við gerð þessa verkefnis var Valur Þórsson, bakari. Ég vil þakka honum fyrir stuðninginn, fræðsluna og alla þá aðstoð sem hann veitti mér. Systur minni Rebekku Rán Björnsdóttur vil ég þakka fyrir yfirlestur og aðstoð við uppsetningu á verkefninu. Auk þess þakka ég foreldrum mínum, Áslaugu Lárusdóttur og Ara Magnúsi Benediktssyni fyrir yfirlestur verkefnisins, stuðning, afnota af eldhúsinu en ekki síst fyrir ómælda þolinmæði.





Upphafið mitt í súrdeigsbakstri

Ég hef alltaf haft mikinn áhuga á bakstri og finnst gaman að prófa mig áfram í eldhúsinu og var svo lánsöm að hafa aðstæður til þess og hvatningu frá foreldrum. Með tímanum fór ég að heillast sérstaklega af súrdeigsbakstri. Ég sá marga á samfélagsmiðlum sýna frá súrdeigsbakstri og deila sinni reynslu af því að baka úr súr og fannst mér ferlið mjög áhugavert og spennandi.

Ég miklaði súrdeigsbakstur mikið fyrir mér. Hann virtist vera frekar flókinn og ólíkur hefðbundnum bakstri sem ég var vön og var ég ekki viss hvar ég ætti að byrja og hvernig. Ég leitaði upplýsinga á netinu um súrdeig og ákvað að prófa sjálf og læra á ferlið smám saman.

Það var svo í apríl 2024 sem ég tók af skarið og fékk afleggjara af súr. Ég myndi segja að ég hafi náð tökum á ferlinu nokkuð fljótt og gekk vel að baka fyrsta brauðið. Síðan þá hef ég bakað brauð reglulega og hef ég séð framfarir á brauðunum mínum. Ég hef prufað mismunandi aðferðir við gerð brauðsins og prufað að setja allt mögulegt í brauðin, eins og til dæmis sólþurrkaða tómata og fetaost, kúmen, chia fræ, sesamfræ og fleira. Einnig prufaði ég að búa til súkkulaði brauð með uppskrift frá Rögnu Björgu. Hér til hliðar má sjá myndir af fyrstu brauðunum sem ég bakaði.

Hvað er súrdeig?

Súr, oft einnig kallað súrdeigsmóðir eða súrdeigsgrunnur, er búin til úr hveiti og vatni. Til þess að baka úr súrdeigi þarf maður að eiga súr. Það er bæði hægt að fá afleggjara af súr hjá öðrum, líkt og ég gerði, eða búa sjálfur til súr en það getur tekið mikinn tíma og krefst mikillar þolinmæði. Ferlið að búa til sinn eigin súr tekur allt að 5-14 daga en í einföldu máli blandar maður saman hveiti og vatni, leyfir því að gerjast og fóðrar súrinn með reglubundnum hætti. Hægt er að finna góðar leiðbeiningar um hvernig búa eigi til sinn eigin súr á eftirfarandi vefsíðum; kokka.is, hanna.is og á nybakad.wordpress.com.

Súrinn er lifandi og með sína eigin góðu bakteríuflóru sem þarf að viðhalda. Náttúrulegir gergerlar eru í hveitinu. Þessir náttúrulegu gergerlar búa til sitt fullkomna umhverfi úr þeim góðu bakteríum sem þeir finna í hveitinu og í umhverfinu sem súrinn er í. Til þess að halda réttu jafnvægi í súrnum þarf að gefa honum reglulega að borða eða eins og það er kallað. Súrinn er fóðraður með vatni og hveiti. Loft myndast og súrinn lyftist þegar gergerlarnir borða bakteríurnar. Hægt er að baka úr súrnum þegar hann er farin að lyfta sér reglulega og er orðin sprækur. Gerdeig tekur aðeins um það bil 1-2 klst að hefast, hins vegar getur það tekið allt að 24 klst eða meira fyrir súrdeig að hefast.



Náttúrulegu gergerlarnir í súrdeigi vinna á annan hátt en pressuger þó það þjóni sama tilgangi. Náttúrulegu gergerlarnir taka lengri tíma að lyfta sér en pressuger þar sem gerlarnir brjóta niður sterkju í hveitinu sem er erfitt fyrir mannfólkið að melta. Þá hafa náttúrulegu gergerlarnir í súrdeigi melt hluta af brauðinu fyrir okkur og þess vegna er súrdeigsbrauð auðmeltanlegra en gerbrauð.

Meiri næring er í súrdeigsbrauði en gerbrauði vegna þess að þegar súrdeigsbrauð hefast losna fleiri vítamín og steinefni úr mjölinu en þegar bakað er úr pressugeri. Þar af leiðandi upplifir fólk sig saddara við að borða súrdeigsbrauð en gerbrauð.

Rannsóknir hafa sýnt fram á að súrdeigsbrauð hafi góð áhrif á blóðsykurinn. Súrdeigsbrauð veldur ekki sömu sveiflum í blóðsykri og gerbrauð heldur auki hann jafnt og þétt og þannig haldist blóðsykurinn og insúlínið jafnara.

Próteinríkt hveiti, eins og Manitoba hveiti og brauðhveiti sem hafa 13-14% próteininnihald og hentar vel í súrdeigsbakstur vegna þess að það hjálpar til við að mynda sterkt glútennet sem styrkir deigið. Þetta gerir deiginu kleift að halda betur í lofttegundir sem myndast við gerjun, sem skilar sér í meiri lyftingu og loft meira brauð. Auk þess þolir próteinríkt hveiti lengri gerjunartíma án þess að brotna niður sem er sérstaklega mikilvægt í súrdeigsbakstri þar sem deigið er látið hefast lengi.



Hvernig á að geyma og fóðra súr?

Gott er að geyma súrinn í glerkrukku með loki eða í plastboxi. Það er þó mikilvægt að eitthvað loft komist í ílátið þar sem súrinn nærast bæði á því sem honum er gefið og umhverfinu. Þegar súrinn er geymdur við stofuhita þarf að fóðra hann að minnsta kosti einu sinni á dag. Best er að geyma súrinn í ísskáp þegar bakað er sjaldan úr honum þar sem það þarf þá ekki að fóðra hann á hverjum degi og má segja að hann sé í dvala.

Súrinn getur geymst ófóðraður í ísskáp í langan tíma, oft er talað um að fóðra hann á tveggja vikna fresti þegar hann er geymdur í ísskáp. Ég hef geymt hann ófóðraðan í ísskápnum í 6 vikur en ég þurfti bara að vekja hann áður en ég bakaði úr honum aftur. Þegar súrinn hefur verið í ísskápnum þarf að taka hann út og fóðra hann vel til þess að vekja hann einum til þremur dögum áður en það á að baka úr honum.

Ef það er sjaldan bakað úr súrnum þá bætist meira í súrinn en það sem tekið er af honum. Þá þarf annað hvort að hella af honum eða finna sér góða uppskrift sem krefst þess að nota mikið magn af súr. Einnig er til fullt af uppskriftum fyrir umframsúr, til dæmis er hægt að nota umframsúr í bananabrauð, brauðbollur, hrökkbrauð og fleira. Ef maður leitar af „sourdough discard recepies“ á netinu koma upp allskonar sniðugar uppskriftir til að nýta umframsúrinn.

Minn súr er úr Manitoba hveiti, heilhveiti og rúgmjöli. Algengt er að fólk fíðri súrinn sinn í hlutföllunum 1:1:1, það er 1 hluti vatn, 1 hluti súr og 1 hluti hveiti. Þegar ég er að fara að baka brauð þá tek ég oft 60 gr af súrnum og set í krukku og fíðra hann með 10 gr af heilhveiti, 10 gr af rúgmjöli, 40 gr af Manitoba hveiti og 60 gr af vatni. Þá er það fullkomið magn af súr fyrir eitt brauð fyrir uppskriftirnar sem ég nota.



Búið að skera í brauðið



Súrinn flýtur ofan á vatninu

Ég gef mínum súr yfirleitt 3-6 klst áður en ég baka til að hann sé klár fyrir bakstur. Þá hefur hann náð að tvöfalda sig, með fullt af loftbólum og stenst flotpróf. Ég geri oft flotprófið til að vera alveg viss um að súrin sé á réttum stað en þá tek ég um það bil teskeið af súrnum og set í glas af vatni, ef hann flýtur að þá er hann klár og ég get bakað úr honum. Ef hann hins vegar sekkur, þá hef ég mögulega verið of fljót á mér og hann þarf lengri tíma eða að ég hafi misst af hápunkti hans.

Ef ég hef misst af hápunkti súrsins og hann er ekki nógu frískur þá gæti ég nýtt súrin í að baka með umframsúrupskrift. Ef ég vil vera viss um að súrin minn sé klár á styttri tíma, um 3 klst., þá hef ég stundum gripið til þess ráðs að geyma hann á heitari stað í húsinu en venjulega og þá tekur það hann styttri tíma að vera tilbúin í bakstur. Annars skiptir það mestu máli að fylgjast með súrnum og deiginu í stað þess að treysta á nákvæmar tímasetningar í uppskriftum, maður þarf svolítið að fá tilfinningu fyrir súrnum. Það sem stjórnar því hvenær súrin er tilbúin getur verið margt. Þar má helst nefna hitastig umhverfisins sem súrin er í, hlutfall fódunar, sem og þykkt eða vökvastig súrsins. Auk þess skiptir máli hversu virkt súrdeigið er, það er hversu reglulega það hefur verið fóðrað og í hvaða ástandi súrin er. Einnig getur tegund hveitisins haft áhrif á hraða gerjunar og þroska súrsins. Allir þessir þættir vinna saman og ráða því hvenær súrdeigið nær hámarks virkni og er tilbúið til notkunar í bakstur.



Súrinn fyrir fóðrun



Súrinn strax eftir fóðrun



Súrinn 4 klst eftir fóðrun



Hrært í fordeigið

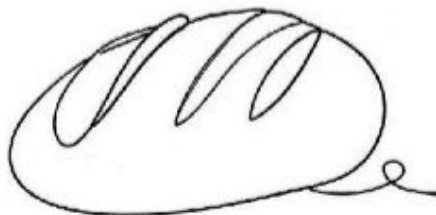


Fordeigið eftir 5 klst

Að baka úr súr

Áður en hægt er að baka brauð úr súrnum þarf að gefa honum að borða. Þá er honum gefið hveiti og vatn og hann þarf að ná að tvöfalda sig eða standast flotpróf áður en hægt er að gera deigið. Það getur tekið súrinn allt að 3 - 6 klst að verða klár en það fer allt eftir hlutfalli sem honum er gefið, hitastigi sem krukkan er í og hversu hress súrinn er.

Það er hægt að gera fordeig sem maður gerir úr súrnum áður en maður gerir deigið sjálft en það er líka hægt að sleppa því. Núna í vor hef ég mikið verið að gera fordeig en þá er hressum súr blandað við vatn og hveiti og það látið standa þar til það hefur tvöfaldað sig eða myndað loftbólur. Þegar það er svo klárt getur maður hrært í deigið sjálft.





Að móta og baka brauð

Algenzt er að þegar deiginu hefur verið blandað saman þá sé um það bil hálf tíma seinna byrjað að gera svo kallað „stretch and fold“ eða „coil and fold“ eða toga og brjóta deigið. Með því að toga og brjóta deigið styrkist það, býr til spennu í deiginu, þróar glútein, hitastigið jafnast og það verður loftmeira. Gott er að bleyta á sér hendurnar svo deigið festist síður við, tekur í eina hlið deigsins og togar það varlega upp án þess að slíta það og leggur það inn í miðjuna. Skálinni er þá snúið og ferlið endurtekið hringinn 4-8 sinnum. Þetta er endurtekið 3-4 sinnum á um það bil hálf tíma fresti. Einnig er hlægt að gera „Coil and fold“ en þá tekur maður undir deigið, lyftir því upp svo það losni frá hliðum skálarinnar og endurtekur þar til að maður finnur að er nóg eða þar til spenna hefur myndast í deiginu. Þegar þessu ferli hefur verið lokið er deigið látið hefast í 3-6 klst áður en það er mótað. Mín reynsla er að ef deigið er blautt er þægilegra að snúa og brjóta deigið en að toga og brjóta það.

Ég móta deigið mitt alltaf þannig að ég tek deigið úr skálinni, legg það á hveitistráð borð og móta kúlu með léttum hreyfingum. Leyfi þá kúlunni að hvíla á bekknum í um það bil 20 mínútur og svo móta ég deigið. Ég sný kúlunni við á borðinu, toga deigið létt þannig að það verði nokkurn veginn að ferningi en þá tek ég hægri hliðina á deiginu og legg hana inn að miðju, tek þá efri hliðina og legg hana aðeins inn, og að lokum vinstri hliðina og legg hana inn að miðju yfir hinar hliðarnar og rúlla svo deiginu upp í kúlu að neðan. Þá set ég kúluna í hefunarkörfuna og í kæli yfir nótt.



Deigið mótað og sett í
hefunarkörfu



Deigið morguninn eftir



Skorið í deigið



Sett í ofninn með lokið á

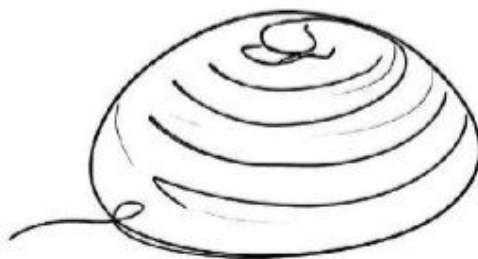


Eftir 20 mínútur með lokið á



Brauðið tilbúið

Ég móta yfirleitt brauðin og kem þeim fyrir í kæli á kvöldin. Morguninn eftir baka ég það, ég baka mín brauð í steypujárnspotti. Ég set pottinn inn í ofninn á 250°C og læt hann hitna í klukkutíma. Þá tek ég deigið úr kæli, hvolfi því á bökunarpappír og sker í það munstur. Gott er að vera með sérstakan hníf til að skera í deigið eða bara rakvélablað eða slíkt. Þegar maður sker í deigið að þá stjórnar maður að einhverju leyti útbenslu brauðsins svo það springi ekki á stöðum sem maður vill ekki að það gerist, auk þess að það skreytir brauðið. Helsta aðferðin er að skera í deigið á 30°-45° gráðu halla til að gera 0.5-1 cm djúpan skurð eftir endilöngu brauðinu. Svo set ég deigið í pottinn og set lokið á og baka það í 20-25 mínútur. Þegar tíminn er liðinn tek ég lokið af pottinum og lækka hitann niður í 220°C og baka í 25 mínútur í viðbót. Þá tek ég pottinn úr ofninum og lyfti brauðinu upp úr pottinum og færi það yfir á grind til að kólna. Ég leyfi brauðinu alltaf að kólna í að minnsta kosti einn klukkutíma áður en ég sker það.





Súrdeigsbollur úr umframsúr

Ég hef mikið bakað þessar bollur og í þeim er umframsúr. Bollurnar eru mjög mjúkar og góðar, ég hef stundum sett kúmenfræ út í deigið til að bragðbæta þær og hefur það komið mjög vel út. Uppskriftin kemur frá Jenni Bringham á vefsíðu hennar jennibeemine.com. Uppskriftin heitir Super Soft Sourdough Discard Rolls og er hún mjög einföld. Í uppskriftinni er einnig þurrger á móti umframsúrnum en í umframsúr uppskriftum er notað ýmist ger eða lyftiduft á móti. Byrjað er á því að blanda saman volgu vatni og þurrgerinu og það látið standa í 10 mínútur en þá er umframsúrnum bætt út í. Því næst er þurrefnunum bætt út í ásamt jurtaolíu og hnoðað vel saman í hrærivél. Deigið er þá mótað í kúlu og sett í smurða skál með loki, það er látið hefast þar til það hefur tvöfaldast í um 1 klukkustund.

Þar næst eru kúlur mótaðar úr deiginu, ég miða við að hver bolla sé um það bil 80 grömm. Kúlurnar eru þá settar á smurða bökunarplötu, klútur lagður yfir þær og þær látnar standa í um það bil 30 mínútur eða þar til þær hafa tvöfaldast. Þá eru bollurnar bakaðar við 205°C og penslaðar með smjöri um leið og þær koma úr ofninum.

Súrdeigsbrauð - uppskrift eftir Rögnu Björgu Ársælsdóttur

Ég hef einnig notað þessa uppskrift mikið, hún er þó ekki með fordeigi og því aðeins öðruvísi en það sem ég sagði frá áður. Ragna er með myndbönd á samfélagsmiðlum sínum þar sem hún sýnir frá því hvernig hún gerir brauðið alveg skref fyrir skref.

Gott er að borða brauðið samdægurs, en það geymist líka ágætlega í einhverja daga. Ég geymi brauðin mín í sérstökum poka sem er einskonar blanda af plast- og taupoka en hef einnig geymt þau í býflugnavax pappír.



Í þessari uppskrift er aðeins hveitinu og vatninu blandað saman fyrst og það látið standa í 30 mínútur, þetta er kallað að „autolysa“. Með þessari aðferð, autolyse, þá er eins og áður sagt aðeins hveitinu og vatninu blandað saman en á þessum tíma dregur hveitið í sig allan vökvann úr vatninu og efnahvörf hefjast sem stuðla að myndun glúteins, sem gerir deigið sléttara og sterkara. Þetta bætir teygjanleika deigsins og gerir það auðveldara í meðhöndlun. Þegar 30 mínúturnar eru liðnar er súrnum bætt við og það hnoðað saman, saltinu er síðan bætt við og hnoðað aftur.

Þá er deigið látið standa í 30 mínútur og þá hefst "coil and fold" sem er gert fjórum sinnum með 30 mínútna millibili. Þegar því er lokið er deigið látið standa í skálinni í 3-4 klst eða þar til það hefur tvöfaldast að stærð. Þá er deigið tekið úr skálinni og sett á borð og það mótað í kúlu og látið hvíla á borðinu. Eftir 20 mínútur þá er kúlunni snúið við og deigið mótað aftur til að hefast. Kúlan er þá sett í hefunarkörfu og inn í ísskáp yfir nótt og bakað daginn eftir.

Þá fer í rauninni fram sama ferli og ég hef áður lýst, þar sem ofninn er forhitaður í 260°C og reynist vel að baka í steypujárns eða keramikpotti. Deigið tekið úr kæli, sett á bökunarpappír og rauf skorin í toppinn. Þarnæst er deigið sett í pottinn og lokið á. Þá er brauðið bakað í 20 mínútur með lokið á, það er síðan tekið af og hitinn lækkaður í 210°C og bakað áfram í um það bil 20 mínútur eða þar til brauðið er klárt. Brauðið er svo látið kólna í klukkustund áður en það er skorið.



Að baka fyrir aðra

Það er ekkert gaman að baka nema það séu einhverjir sem vilja njóta afrakstursins. Í ferli mínu við gerð lokaverkefnisins bakaði ég töluvert af brauði til þess að öðlast betri þekkingu og meiri færni með gerð og notkun súrdeigs. Ég var að baka það mikið að við höfðum ekki undan að borða brauð en ég var svo heppin að kaffistofa Múlans Samvinnuhúss hefur tekið vel á móti þeim brauðum sem ég hef bakað og fært þeim síðustu vikur. Það er svolítið öðruvísi að baka fyrir aðra og því fylgir alltaf svolítill áskorun. Það er þó gott að vita til þess að einhverjir geti notið góðs af framleiðslunni. Þess utan þá hef ég bakað súrdeigsbrauð fyrir afmælisveislur hjá kunningjum og nánustu fjölskyldu eftir pöntun.





Lærdómur

Helsti lærdómurinn sem ég hef dregið af súrdeigsbakstri er að baksturinn þarf ekki að vera flókin til að fá góð brauð en það tekur þó oft langan tíma. Margar aðferðir eru til, sumir hræra bara í deigið og leyfa því að hefast og henda því svo bara í ofninn, aðrir leggja mikinn tíma og metnað í eitt brauð. Það er það góða við þetta að það er hægt að gera þetta eins og hver og einn vill og hefur tíma til.

Ég fékk að fara í heimsókn í Sesam Brauðhús handverksbakarí og fylgjast með ferlinu við súrdeigsbakstur hjá þeim. Ég mætti í Bakaríið kl. 05:00 og voru bakararnir þá byrjaðir að baka brauðin sem þeir höfðu mótað morguninn áður og voru að hræra í fleiri brauð fyrir næsta morgun. Það var mjög áhugavert, lærdómsríkt og skemmtilegt að fá að fylgjast með þessu ferli og sjá hversu mikið magn af brauði er bakað á hverjum degi. Ég fylgdist aðallega með þeim vinna en ég fékk líka að snúa súrdeiginu, móta snittubrauð og snúa kleinum. Ég sá þarna líka að aðferðirnar þeirra í bakaríinu við að gera brauðin eru öðruvísi en þær sem ég er vön að gera, þeir mótuðu brauðin til dæmis öðruvísi en það er líka töluvert öðruvísi að baka eitt eða tvö brauð í einu heldur en að framleiða fjölda brauða fyrir bakarí.



Heimildaskrá:

Maurizio Leo. (2025, 22. október). How To Make Great Sourdough Bread With High Protein White Bread Flour. The Perfect Loaf. <https://www.theperfectloaf.com/sourdough-bread-high-protein-white-bread-flour/>

Maurizio Leo. (2025, 22. október). How To Stretch and Fold Sourdough Bread Dough. The Perfect Loaf. <https://www.theperfectloaf.com/how-to-stretch-and-fold-sourdough-bread-dough/>

Maurizio Leo. (2025, 26. nóvember). The Ultimate Guide to Autolyse Bread Dough. The Perfect Loaf. <https://www.theperfectloaf.com/guides/how-to-autolyse/>

Ragnheiður Maísól Sturludóttir. (2016, 16. ágúst). Hvað er súrdeig? Nýbakað. <https://nybakad.wordpress.com/2016/08/16/hvad-er-surdeig/>

Ragnheiður Maísól Sturludóttir. (2016, 20. nóvember). Að fódra og hugsa um súrdeigsmóður. Nýbakað. <https://nybakad.wordpress.com/2016/11/20/ad-fodra-og-hugsa-um-surdeigsmodur/>

Ragnheiður Maísól Sturludóttir. (2017, 15. júní). Er súrdeig hollara? Nýbakað. <https://nybakad.wordpress.com/2017/06/15/er-surdeig-hollara/>

Sjöfn Þórðardóttir. (2024, 29. september). Ragna bakar allt brauð sjálf og er sérfræðingur í súrdeigi. Mbl.is https://www.mbl.is/matur/frettir/2024/09/29/ragna_bakar_allt_braud_sjalf_og_er_serfraedingur_i_/





12345678910