

Surdegssdagen 14/4

Surdegstrenden har gett svenskarna ett större utbud av bröd

Lördagen den 14 april är det Surdegssdagen. Trenden med surdeg har bidragit till ett större brödsortiment och ökat intresse för bröd. Idag finns ett hundratal små surdegsbagerier i Sverige. Nutritionisten Maria Ramsten menar att surdegbröd är nyttigt och en del av en hälsosam kost. Surdegssdagen firas andra lördagen i april varje år.

– Intresset för mat som både är god, nyttig och bra för miljön ligger bakom surdegstrenden. Surdegen utvecklar brödets arom och konsistens, håller brödet färskt längre samt ökar upptaget av vitaminer och mineraler. Surdeg ger även ett bröd med lägre GI. Många väljer att äta surdegbröd för att det är gott och nyttigt, säger Maria Ramsten, nutritionist och sakkunnig på Brödinstitutet.

I Sverige har bakning med surdeg lång tradition. De senaste 10 åren har surdegen kommit tillbaka och bakas allt mer i de svenska hemmen och hantverksbagerier samt även av de stora bagerierna.

– Bröd är ett av våra vanligaste och viktigaste livsmedel. Det är en del i en hälsosam och varierad kost och är idag bland de nyttigaste livsmedlen man kan äta. Bröd är både tradition och modernt, vilket surdegbröd är ett bevis på. Surdeg räknas till en av de ursprungliga bakmetoderna och innebär att man kan baka utan jäst och tillsatser, säger Maria Ramsten.

Det krävs tid och kunskap för att driva en surdeg på det sätt som bagerierna gör, därför finns nu en påse att köpa för hemmabagaren. Den är klar att blanda ner i degen vid bakningen och mängden är anpassad efter ett lämpligt grundrecept. Receptet kan varieras efter eget önskemål och med alternativa mjölsorter.

Läs mer om surdeg: www.brodinstitutet.se/allt-om-brod/ingredienser-i-brod/surdeg

För mer information kontakta:

Maria Ramsten, nutritionist och sakkunnig på Brödinstitutet

Mobil: 070-655 45 59.

E-post: maria.ramsten@brodinstitutet.se

Om Brödinstitutet

Brödinstitutet arbetar för att sprida kunskap om kost och hälsa, med utgångspunkt i brödet.

Brödinstitutet har visionen att bli den naturliga informationskällan i alla frågor som rör bröd och kommer att ta en aktiv roll i den allmänna debatten och bidra med saklig information om bröd, kost och hälsa. Brödinstitutets verksamhet startade 1957 som ett samarbete mellan myndigheter och brödbranschen. Under 1970-talet lanserades den klassiska reklamkampanjen "Socialstyrelsen rekommenderar 6 - 8 skivor bröd om dagen". Det är än idag en av Sverige genom tiderna mest uppmärksammade aktiviteter. Idag finansieras Brödinstitutet av branschorganisationen Sveriges bagare & konditorer. www.brodinstitutet.se