

Informasjon fra Senter for sjeldne diagnoser

Om surdeig

På kurset som Senter for sjeldne diagnoser holdt om galaktosemi i november, kom det opp spørsmål om surdeigsbrød kunne inneholde melk.

Jeg kontaktet Opplysningskontoret for brød og korn om dette, www.brodogkorn.no. Svaret jeg fikk tilbake var at surdeig til baking ikke er basert på melk, melkesyrebakteriene som syrner og hever deigen finnes i selve kornet og er dermed ikke farlig å bruke ved galaktosemi. Surdeig startes med mel (oftest rug) og vann (noen ganger også gjær).

Men brød bakt med surdeig kan jo være tilsatt melk i en eller annen form. Da skal det stå i ingredienslista.

Opplysningskontorets oppskrift på surdeig finner du her: <http://www.brodogkorn.no/opskrifter/surdeig/>. Oppskriften er fra en profesjonell baker og er basert på vann.

Ingrid Wiig, rådgiver/klinisk ernæringsfysiolog, Senter for sjeldne diagnoser
Desember 2009