

# Baking: Gjærbakst

Baking er spennende og morsomt! Huset lukter godt når vi baker og det er hyggelig å kunne servere eget bakverk eller gi det bort som gave.



VANSKELIGHETSGRAD  
Medium



KATEGORI  
Helse



TIDSBRUK  
Mellom



FARGE  
Grønn



Les mer på  
4h.no

## Beskrivelse av oppdraget

*Oppdraget er del av serien om baking og passer godt med andre oppdrag i seriene "Baking" og "Matlaging". Dersom du søker på oppdrag tagget med "baking" ser du alle oppdrag om baking. Dersom du søker på oppdrag tagget "mat", ser du alle oppdragene som handler om bakring og matlaging.*

*Skal du lage flere slag gjærbakst i prosjektet ditt? Da kan du bruke dette oppdraget som hovedoppdrag og legge inn et eget oppdrag i planen per ekstra slag gjærbakst.*

I dette oppdraget skal du bake med gjærdeig. De viktigste råvarene i en gjærdeig er mel, væske og gjær. I tillegg kan vi bruke bl.a. salt, sukker, fett, egg, krydder, frø og frukt som tilsetninger. Eksempler på gjærbakst er brød, rundstykker, boller, croissants, focaccia, pizza, kringler, knuter, snurrer og smultringer. Hva skal du lage?

Gjær er en levende soppart som formerer seg raskt og danner gassen karbondioksid (CO<sub>2</sub>) når de får luft, næring, fuktighet og passe temperatur. Det er disse gassboblene som hever deigen. For å få mye gass og luftig deig er det viktig at gjæren trives under gjæringsfasen.

Det viktig å følge noen grunnregler når du baker med gjærdeig. Gå til **Bakeskole** og **Baketips** under lenker for å lære mer om baking med gjær.

### Fremgangsmåte:

1. Bestem hva du skal lage og finn en oppskrift. Du kan bruke lenker i oppdraget til inspirasjon eller finne andre oppskrifter. Kanskje har du en familieoppskrift du kan bruke?
2. Les oppskriften på forhånd. Bruker du en video-oppskrift, bør du se gjennom oppskriften først og notere ingredienser på papir. Sjekk om du har nødvendig kjøkkenutstyr. Mangler det noe, bør du kanskje finne en alternativ oppskrift.
3. Planlegg hvor mye tid du trenger for å lage gjærbaksten, sjekk om du har alle ingrediensene, lag eventuelt en handleliste og kjøp inn de ingrediensene du mangler. Husk også å føre regnskap for

utgiftene dine hvis du er junior eller senior!

4. Vask kjøkkenbenk og hender, finn frem ingrediensene og bak i vei! Bruk forkle for å beskytte klærne dine under baking.
5. Vask opp og rydd kjøkkenet etter deg.

**Utstysrliste:**

- Oppskrift
- Kjøkkenutstyr etter oppskrift
- Ingredienser etter oppskrift
- Forkle