

## 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](http://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