



ZUURDESEMBROOD

Wil je zelf zuurdesembrood bakken dan begin je met het maken van een zuurdesemstarter. Dit is een natuurlijk gist en de basis van je deeg. Je maakt de zuurdesemstarter met meel en water. Het is ook online te koop van mensen die het (net als jij nu gaat doen) al langer maken of je kan het krijgen van een bekende die dit ook zelf maakt. Eenmaal een goede starter dan kun je deze oneindig blijven gebruiken!

Voor de starter hebt je niet veel nodig;

- Een weckpot of glazen pot met deksel
- Volkorenmeel (liefst zo eerlijk en puur mogelijk)
- Water
- Weegschaal
- Geduld en planning ☺

Lees eerst deze download door! Achteraan heb ik een verkorte versie incl. paar fotootjes. Het hele proces kun je ook vinden in de zuurdesem highlight op Insta;

https://www.instagram.com/koffie_in_tilburg/

Starter maken;

Je gaat 8-10 dagen aan de slag met je meel en water. Probeer dit zo rond dezelfde tijd te plannen, dat geeft het beste resultaat.

Dag 1 -> 50gr meel + 50gr handwarm water in de pot en roeren tot een glad mengsel. Daarna zet je het weg, op kamertemperatuur. Sluit je pot niet af, je starter heeft zuurstof nodig. Wel losjes erop zodat er geen stofjes o.i.d. in komen. Noteer het gewicht van je potten, altijd handig!

Dag 2 -> Doe 50gr meel en 50gr water bij je mengsel en roer goed door. Zet het weer weg zoals de vorige dag.

Dag 3 -> Er zit nu 200gr in je pot, zie je al kleine luchtbelletjes en begint het wat zuur te ruiken? Dat is allemaal oké.

Haal 100gr uit de pot, gebruik hier een weegschaal bij. Gooi het weg in een plastic zakje in de prullenbak. Spoel zo min mogelijk door de gootsteen, dit kan verstoppingen veroorzaken.

Bij de 100gr die je over hebt doe je weer 50gr meel en 50gr water en roer goed door. Zet het weg zoals de vorige dagen.

Dag 4 tot en met dag 8/10 -> Herhaal deze dagen de stap van dag 3. Ga lekker door en je zult zien dat je starter meer bubbels gaat krijgen en zal gaan verdubbelen.



Doe vanaf dag 4 een elastiek om de pot ter hoogte van je mengsel als je klaar bent. Dit helpt je bij het zien van de verdubbeling. Wanneer dat gebeurd is je starter klaar, je hebt je basis voor je deeg, fijn! Dit juweeltje kan je blijven gebruiken, mits je er met liefde voor zorgt. Sommige mensen geven hun starter zelfs een naam!

Tip

Je kan de hoeveelheden van je starter aanpassen, uit ervaring weet ik dat steeds weggooien van een deel starter voelt als sonde. De hoeveelheid bij aanvang kan dus 20gr meel/ 20gr water of 40/40 zijn. Als de verhoudingen maar kloppen.

Bak je eens in de week dan zet je je starter in de koelkast in een afgesloten pot. Je starter “vertraagt” en gaat in slaapmodus. Tot jij hem weer nodig hebt. Dan maak je hem weer actief door te voeden. In het begin voedde ik mijn starter om de paar dagen, voor de zekerheid. Ik was bang dat de starter “overleed”. Later was dat niet meer omdat ik vertrouwen kreeg in het proces.

Ga je minder frequent bakken dan zet je je starter ook in de koelkast, dan is eens per week voeden zeker nodig. Daarna de dop er weer op en je zet hem terug. Ga je langer weg, bijv op vakantie, dan kan je gokken dat je starter het red tot je thuiskomst... of je laat je starter drogen door hem heel dun uit te spreiden op bijv. bakpapier en helemaal laten indrogen. Dan in een potje luchtdicht bewaren en weer met water aanlengen als je thuis bent. Dit heb ik zelf nog nooit gedaan en kan ik dus niets over vertellen. Of je maakt na je langere afwezigheid een nieuwe starter.

Ga je vaker in de week bakken dan bewaar je je starter juist buiten de koelkast. Je gaat voeden op dagen dat je niet bakt zodat je starter actief blijft. Dat betekent ook dat je starter weg moet gooien op de dagen dat je voedt.

Voeden

Dit is hetzelfde als wat je de eerste dagen deed, deel eruit, weggooien en aanvullen. Als je hier meer over leest merk je dat er veel verschil is qua hoeveelheden en verhoudingen. Naar gelang je meer ervaring krijgt en je starter goed werkt kan je de hoeveelheid terugschroeven naar bijv. 20gr starter en dus voeden met 20gr water/ 20gr meel. Wanneer je dan een deeg gaat maken moet je er bij de laatste voeding voor zorgen dat je voldoende hebt voor 100gr starter. Je kan ook wat meer starter houden en er een tweede baksel mee maken. Dat heb ik een poosje gedaan. Dan bakte ik er pannenkoekjes, pizzabodem van of carrotcake. Eindeloze mogelijkheden!

Hou het een tijdje eenvoudig zodat je het proces onder de knie te krijgen. Ik ging veel googlen maar dat vond ik verwarrend omdat er zoveel verschillende manieren zijn. Na een tijdje ben ik het gaan beperken tot 1 Insta-account en ik heb een boek gekocht dat het best paste bij mijn “stijl”. Hiervoor had ik eerst wat verschillende boeken bij de bieb geleend. Voor variatie en andere recepten google ik met regelmaat maar voor de basis blijf ik bij mij boek/ recept/ schriftje ☺



Van starter naar deeg

Bij deze beschrijving gebruik ik de tijdlijn die het beste past bij mij en mijn situatie. Het liefst bak ik het brood in de ochtend zodat dit heerlijk vers en nog een beetje warm bij de lunch is! Het kan zijn dat mijn tijdschema niet bij jou past en dat jij liever 's avonds je brood bakt? Geen probleem pas de tijdlijn dan aan.

Goed om daar vooraf over na te denken i.v.m. de verdere planning en uitvoering.

Ochtend;

Wanneer de starter actief (verdubbelt) is doe ik dezelfde handeling zoals ik gewoonlijk iedere ochtend deed, 100 gr uit de pot en voeden met 50gr meel en 50gr water bij mijn mengsel.

Avond

's Avonds voed ik opnieuw maar met andere hoeveelheden. Van de 200gr starter gebruik ik 40gr en ik voed het met 80gr meel en 80gr water. Het is een soort van extra voeding om de starter actiever te maken. Ook op deze manier kom ik uit op 200gr starter maar met een andere verhouding.

De 160gr die over is van voor het voeden kun je gebruiken voor andere recepten, weggooien of aan anderen geven om hen ook te besmetten met het desemvirus ;).

De volgende ochtend maak je je deeg en de ochtend daarna bak je je brood.

Dus dit vergt even nadenken. Je kunt ook terugdenken;

- ik wil zondag vers brood bij mijn lunch,
- betekent zaterdagochtend deeg maken,
- dus vrijdagavond een extra voeding
- en moet vrijdagochtend de starter zeker actief zijn.

Staat je starter in de koelkast? Weet je dat hij goed werkt dan is vrijdagochtend uit de koelkast halen prima. Ga meteen voeden en 's avonds nogmaals voeden, je zal zelf ondervinden of het werkt. In het begin zou je je starter een extra dag van tevoren er uit kunnen halen en voeden.

Wat je nodig hebt voor het deeg en bakken;

- Broodrijsmandje of kom met theedoek
- Heel erg scherp broodmesje
- Plantensproeiertje
- Theedoek
- Broodbakpan of gietijzeren braadpan

Tip om niet alles meteen aan te schaffen, ik heb bijv. pas een echt rijsmandje aangeschaft toen ik zeker wist dat ik het bleef doen.



Van deeg naar brood;

Nodig;

- 100gr starter
- 375gr handwarm water
- 575gr tarwemeel
- 13gr zout

Ook voor de ingrediënten zijn legio mogelijkheden, dat is persoonlijke smaak of mogelijk heb je bepaalde allergieën. Ik hou het bij volkoren tarwemeel. Voor andere meelsoorten zou ik googlen.

Ochtend

Doe 100gr starter in een grote mengkom. Los op met het handwarm water, met een garde tot het wat schuimt. Voeg meel toe en zout. Meng met de hand, een houten spatel of schraper tot een bol. Je hoeft het niet lang te kneden. Het mag best een beetje nat zijn maar niet vloeibaar, het moet wel een stevige vaste bol zijn. Als het te droog is voeg ik alsnog wat extra water toe. Daar krijg je vanzelf feeling voor.

Dek de kom af met een vochtige doek en laat het deeg rijzen op kamertemperatuur, op je aanrecht of in je huiskamer.

De 100gr starter die je overhebt zet je in de koelkast in een gesloten pot. Mocht je nog starter van de avond tevoren over hebben, die mag je wegdoen of bewaren voor andere discard-recepten. Zie TIP van vorige pagina.

Middag/ avond

Bestuif je aanrecht en je handen, het deeg is namelijk wat plakkerig. Haal het deeg met de schraper uit de kom. Klap het daarna over elkaar heen, zoals je een boek dichtklapt. Doe dit een paar keer vanuit verschillende kanten. Draai het deeg op je aanrecht rond (bijv met of tegen de klok in) ook tijdens het klappen, laat het niet scheuren.

Je kan dit ook doen met bloem aan je handen en het deeg in je kom laten. Dan schep je als het ware je handen onder het deeg en klapt het dan "dicht". Dit doe je ook een paar keer terwijl je de kom draait.

Herhaal dit na een aantal uur. De bedoeling is dat hierdoor het deeg wat vaster gaat worden. Als je klaar bent, maak je er een bolletje van door het brood met je hand "in te stoppen" net zoals je doet bij het opdekken van je bed ☺

Bestuif het mandje of de handdoek (in een schaal of kom) met een beetje bloem, dan is het makkelijker om het eruit te krijgen. Doe je deeg op zijn kop/ omgedraaid in het rijsmantje of in de kom met handdoek. De naad van je deeg zit nu naar boven.

Zet daarna je deeg met vochtige doek over het rijsmantje in de koelkast tot de volgende ochtend.



Bakken

Ochtend

Voordat je deeg in de oven gaat heb je wat voorbereidingen te doen.

Zorg dat je gietijzeren pan waar het in gaat gloeiend heet is. Hiervoor gaat de pan, met deksel een uur in de oven op 250graden.

Wanneer je pan bijna klaar is, leg je bakpapier op je aanrecht. Haal je deeg uit de koelkast en kieper je deeg uit het rijsmandje op het bakpapier. Maak een snede of mooie inkepingen in het deeg met een héél scherp mesje. Deze snede is nodig omdat het brood openklapt bij het rijzen in de pan.

Haal de pan uit de oven en zet de temperatuur op 225gr. Til het bakpapier met je deeg op en laat het in de pan zakken. Besproei of besprenkel het met wat water, dat maakt de korst nog knapperiger. Plaats de deksel terug en zet de pan met je deeg en deksel terug in de oven voor 30minuten.

Na 30 minuten haal je de deksel eraf en bak je je brood verder door nog eens minimaal 20-25min op dezelfde temperatuur. Kijk zelf even wat je voorkeur heeft, wat jij lekker vindt, hardere of donkerdere korst? Dan kan je de baktijd iets verlengen.

Als die tijd ook voorbij is is het brood klaar. Haal hem uit de pan en laat hem op een rooster uitdampen en afkoelen. Probeer je te beheersen om het niet aan te snijden. Door de hitte gaat het proces in het brood nog even verder en voorkom je dat het van binnen plakkerig is.

En dan ga je genieten van die eerste heerlijke hap uit je eigen zuurdesembrood!!!

Vragen? Je weet me te vinden!



Hier nog even de disclaimer dat ik geen bakker ben maar een enthousiaste hobby-baksel-maakster. Ik denk dat mijn manier best een eenvoudige is, niet te tijdrovend met toch een prima resultaat. Het werkt voor mij en hopelijk is het voor jou een fijn handvat om te starten.

Het ontwikkelen van een zuurdesemstarter, het rijzen, opbollen en bakken van het desembrood is een kunst op zich en vraagt geduld en oefening. Er zijn veel manieren, technische verhalen en vele invloeden zoals (oven)temperatuur wat zorgt voor sneller of juist langzamer rijzen.

Er is dus niet één manier die voor gegarandeerd succes zorgt.

Ik heb in het begin een schriftje bijgehouden en wel 12 broden op dezelfde manier gemaakt. Zo kreeg ik er feeling mee en zag hoe het zuurdesem ontwikkelt. Daarna ben ik meer gaan freewheelen en ben ik andere recepten gaan gebruiken.

Het kan zijn dat je niet meteen het meest fantastisch uitziend en smakend brood krijgt. Maar toch... maak het proces af, blijf bakken en proef het, want echt, gezonder kan het niet!!

Ik steek je graag aan met het desemvirus, het is leerzaam, ontspannend en mindful. Lekker met je handen in het deeg en zelf iets creëren wat heerlijk en gezond is!

Ga vooral veel aan de bak dan heb je snel je eigen stijl te pakken, ik wens je heel veel smakelijke desembroden toe!

Eventuele websites ter info;

<https://zuurbrood.nl/category/zuurdesem-recepten/>

<https://www.laurasbakery.nl/zo-maak-je-eigen-zuurdesemstarter-en-zuurdesembrood/>

<https://greentwist.nl/recept-handleiding-zuurdesembrood/>

Ik gebruik het boek Verrot Lekker van Christian Weij als leidraad;

<https://christian-weij.com/over-christian-weij/>

Op Instagram volg ik;

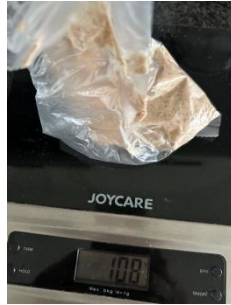
@zuurdesembroodcursus



Starter maken

Ochtend dag 1; 50gr handwarm water + 50gr meel, mengen
 Ochtend dag 2; 50gr handwarm water + 50gr meel toevoegen en mengen
 Ochtend dag 3 t/m 10; 100gr uit pot en 50gr water + 50gt meel toevoegen

Wanneer het mengsel verdubbeld is is het klaar, je hebt je zuurdesemstarter!



Van starter naar deeg

Avond; voed je starter extra; 40gr starter + 80gr handwarm water + 80gr meel

Van deeg naar brood

Ochtend; 100gr starter + 375gr handwarm water + 575gr meel + 13gr zout
 mengen/ kneden tot een bol.
 Loop van de dag; 2 x omklappen
 Avond; opbollen, in rijsmantje, in de koelkast.



Bakken

Ochtend; pan in oven verwarmen tot 250gr
 deeg op bakpapier/ insnijden
 in hete pan, sprayen
 30min 225gr oven met deksel
 20min 225gr oven zonder deksel
 laten afkoelen voor het aansnijden

