

Workshop

Zuurdesembrood bakken

Zuurdesembrood

Zuurdesembrood wordt gemaakt van bloem, water en wat zout. In het bloem en de lucht zitten van nature gisten en melkzuurbacteriën die in het deeg zorgen voor fermentatie. Behalve de karakteristieke smaak en structuur van het brood veroorzaakt dit ook een natuurlijke rijs en luchtigheid. Toevoeging van gist is dus niet nodig.

Desembrood heeft vaak een krokantere korst dan gistbrood en is veel steviger. Het brood is langer houdbaar en beter voor

de spijsvertering. Dat maakt desembrood een gezondere keuze.

Een gemiddeld zuurdesembrood bevat per 100 gram ongeveer 206 calorieën. Het bestaat voor 6 gram uit eiwit, 35 gram koolhydraten en slechts 2 gram vet.



Benodigdheden

Ingrediënten:

- bloem of meel: wit, volkoren, spelt, rogge...
- van goede kwaliteit, liefst van de molen of zelfgemalen
- water
- grof zeezout
- evt pitten, noten, zaden, gedroogd fruit, olijven, zongedroogde tomaatjes...

"Hardware":

- grote mengkom,
- houten spatel/lepel
- evt bakvorm
- bakpapier/ matje
- oven
- weegschaal
- maatbeker

Startdeeg maken

Verhouding bloem/water = 1:1

Begin met 100 gr water en 100 gr (rogge)bloem. Laat je startdeeg een dag buiten de koelkast staan, afgedekt met een vochtige theedoek. Af en toe doorroeren. De volgende dag gooi je de helft weg. Vul het mengsel aan met 50 gr bloem en 50 gr water. Laat een dag staan en roer af en toe door. Zo ga je door totdat het deeg bubbelt. Dit kan 5 tot 7 dagen duren. Pas na een dag of 10 tot 14 is het startdeeg voldoende sterk om brood mee te bakken. Het is een natuurlijk en moeilijk te voorspellen proces, afhankelijk van lokale factoren.

Sommige recepten adviseren om gist, yoghurt, honing, krenten of karnemelk toe te voegen, maar in dit geval streven we naar het meest pure desembrood zonder verdere toevoegingen.

Voor het bakken van het brood gebruik je een bepaalde

hoeveelheid startdeeg. Het startdeeg vul je steeds aan met een verhouding bloem / water = 1:1.

Je kunt ook meer of minder toevoegen. Als je minder toevoegt, zul je waarschijnlijk eerder moeten bijvoeden. Als je meer toevoegt, kun je je startdeeg vermeerderen, voor als je meer broden tegelijkertijd wilt maken. Het kan dan wel iets langer duren voordat je je startdeeg kunt gebruiken.

Afhankelijk van hoe vaak je brood bakt, bewaar je het startdeeg in een afgedekt of (bijna) afgesloten bakje in of buiten de koelkast.

Als er meer tijd tussen zit, gaat er een laagje op het deeg drijven ("hooch"; alcohol en dode gistcellen). Dit kun je er doorheen roeren.



↑ water
1 - 2 - 3
↓ ↓
zuurdesem bloem.

Deeg is 2/3 van
de vaste massa.

Zuurdesem =
hoeveel heest/
(water bloem) 1/2.

+ hoeveel heest
bloem.

fotool v/s massa
bloem 2/3 = heest.

Het bakproces

Als hoofdregel geldt:

1 deel startdeeg, 2 delen water,
3 delen bloem.

We gaan voor dit recept uit van
250 gr startdeeg, voor 2 broden
van elk ca 600 gr.

Mix het startdeeg, bloem en
water (min 50 ml voor het
oplossen van het zout). Met een
spatel goed doorroeren, niet
knedend. Twintig tot dertig
minuten afgedekt laten staan.

Laat 50 ml water koken en los
daar ca. 15 gr zout in op. Voeg
het afgekoelde zoute water toe
aan het deeg. Kort kneden totdat
het water door het deeg is
opgenomen. Laat het deeg een
half uur rijzen (afgedekt, tegen
het uitdrogen).

Deeg rekken en vouwen
(doorslaan): in een kom vier
keer het deeg uit elkaar trekken
en dubbel vouwen. De kom steeds
een kwartslag draaien. Laat weer
een half uur rijzen en herhaal
het rekken en vouwen.
Nu laat je het deeg rijzen
totdat het in volume is
verdubbeld (dit duurt ca 2 uur
op kamertemperatuur).

Bestuif je werkvlak met bloem.
Haal het deeg uit de kom en rek
en vouw voor de laatste keer.
Tot een bol vormen (zorg voor
oppervlaktespanning) en 5
minuten laten rusten. Vervolgens
deel je het deeg in tweeën en
geef je het de definitieve vorm.
Je kunt een bakvorm gebruiken of
een "boule" of "batard" maken en
een vloerbrood bakken.

Laat het deeg in definitieve
vorm rijzen totdat het volume is
verdubbeld (uur of 2 op
kamertemperatuur, of als je pas

de volgende dag bakt 1 nacht in
de koelkast). Hoe langer het
deeg rijst, hoe meer smaak het
uiteindelijk brood zal hebben.

Stort het deeg uit de broodvorm
(indien van toepassing), bijv.
op bakpapier of bakmat. Als je
dit niet doet, dan flink bloem
gebruiken voordat je stort. Maak
een inkeping met een scherp mes,
onder een hoek van 45 graden. De
inkeping is bepalend voor de
vorm van het brood. De ovenrijs
zorgt namelijk voor enorme
volumetoename. Als je het brood
dan niet goed insnijdt, scheurt
het. Dat ziet er minder mooi
uit. Met een plantenspuit flink
natspuiten. Dit zorgt voor
stoomontwikkeling, belangrijk
voor de vorming van een
knapperige korst. Ook zorgt dit
voor het soepel houden van de
broodkorst zodat het gedurende
de ovenrijs goed in volume kan
toenemen. Zet eventueel een
bakje water in de oven.

Professionals beginnen op 240
graden te bakken en draaien na
een minuut of tien, vijftien de
temperatuur terug tot 180. De
totale baktijd is 35 tot 45
minuten, afhankelijk van het
gewicht. Als je een
heteluchtoven gebruikt mag je
zo'n 10 graden aftrekken van de
hiervoor gegeven temperaturen.
Alternatief is constant de
temperatuur op 200 graden in de
heteluchtoven. Als het hol
klinkt wanneer je op de
onderkant klopt, is het brood
gaar.

Uit de oven halen, op een rek
laten afkoelen. Goed luisteren
en genieten van het geknapper
van de korst. Na een uur
afkoelen kun je snijden.

Over Keukenboeren

Keukenboeren organiseert workshops waarbij je
eenvoudig en natuurlijk eten op ambachtelijke manier
zelf leert maken.

Het team bestaat uit liefhebbers die het
plezier van hun uit de hand gelopen hobby graag met
je delen. Ze leren je de natuur en eeuwenoud
vakmanschap opnieuw waarderen en brengen daarbij
graag de lokale en biologische voedselproductie
onder de aandacht.



Coolhaven 148-a

Rotterdam

06-47080847

www.keukenboeren.nl

KvK 58875352

Kijk op onze website
voor het aanbod of
neem contact op via
info@keukenboeren.nl