

# ZUURDESEM

CASPER ANDRÉ LUGG & MARTIN IVAR HVEEM FJELD



Karakter Uitgevers B.V.

BLADZIJDE

---

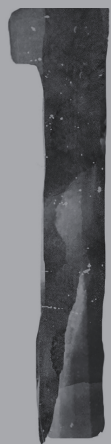
10-19

Voorwoord door Eke Mariën ..... 11

Tips van de bakker.....12

HOOFDSTUK

---



---

BLOEM,  
WATER,  
ZOUT

Inleiding..... 18

---

20-37



---

ZUURDESEM-  
STARTER

Een starter maken ..... 24

De starter voeden..... 30

De zuurdesem laten rijzen ..... 34

---

38-79



---

BASISRECEPT  
VOOR BROOD

Benodigheden ..... 42

Basisrecept voor brood..... 44

Ingrediënten ..... 46

Stap voor stap ..... 48

---

80-85

---



---

## PROBLEMEN OPLOSSEN

Wat ging er mis?..... 82

---

86-153

---



---

## RECEPTEN

50% spelt..... 88  
Lichte rogge ..... 94  
Emmertarwe ..... 98  
Ontkiemde rogge ..... 102  
Pain de campagne ..... 108  
Zeven en weken ..... 112  
Khorasantarwe ..... 118  
Busbrood ..... 122  
Eenkoorn..... 128  
100% spelt ..... 134  
Hele naaktzadige gerst ..... 140  
Geroosterde haver..... 144  
Vriendschapsbrood..... 150

---

154-159

---



---

## BRONNEN

Leveranciers van ingrediënten ..... 156  
Leveranciers van benodigheden . 158  
Workshops en communities ..... 159



2

ZUURDESEM-  
STARTER

# EEN STARTER MAKEN

**O**m zuurdesembrood te bakken heb je een 'zuurdesemstarter' nodig. Dat is een mengsel van bloem en water dat zo lang op kamertemperatuur heeft gestaan dat het is gaan fermenteren en een bruisende cultuur van gistsporen en melkzuurbacteriën is geworden. De gist en bacteriën komen van nature voor in de graandeeltjes, in de lucht, op onze handen, kortom: overal. In het bloemmengsel voeden en vermenigvuldigen ze zich zodra ze in contact komen met water. Dit is het proces dat zuurdesembakken mogelijk maakt. De gistsporen produceren lucht (CO<sub>2</sub>), waardoor het deeg rijst, en de bacteriën produceren zuur. Dit helpt weer om het glutennetwerk

van het deeg te versterken en geeft het versgebakken brood een fantastisch aroma.

Een zuurdesemstarter (vanaf hier simpelweg 'starter') kan met de juiste zorg lang in leven blijven. Als je zelf een starter maakt, meng je verse bloem en water. Zet dat mengsel op een warme plaats en na een tijdje begint het mengsel te fermenteren. Eerst verloopt het fermentatieproces nog traag. Maar als je de stappen op de volgende bladzijden volgt, vermenigvuldigen de micro-organismen zich en ontstaat er een natuurlijke balans tussen gistsporen en melkzuurbacteriën in je nieuwe starter. Binnen één week zit je glas vol leven en ben je klaar voor je eerste baksessie.

## DIT HEB JE NODIG



*Fijne volkoren roggebloem, steengemalen en biologisch.  
Biologisch broodmeel.*

*Twee glazen potten met een inhoud van 1 liter en met een deksel.*

*Water van 27-30 °C (meng koud water met gekookt water).*

*Digitale keukenweegschaal.*



DAG 1, OCHTEND

Meng in een van de glazen potten 50 gram fijngemalen volkoren roggebloem met 80 gram water van 30 °C. Het mengsel moet vrij vochtig zijn. Leg het deksel losjes op de pot, zodat die niet luchtdicht is afgesloten en laat de pot 24 uur, tot de volgende ochtend, op een warme plaats van ongeveer 25 °C staan.





## DE ZUURDESEM LATEN RIJZEN

**E**lke baksessie begint met het laten rijzen van de zuurdesem, die in enkele uren tijd rijpt. Deze zuurdesem is een mengsel van de starter en verse bloem en water. Deze zuurdesem zorgt ervoor dat het brooddeeg rijst. Dit gebeurt als de zuurdesemcultuur de suikers uit de bloem, die worden afgebroken door zetmeelenzymen, opeet. Als de gist de suiker opeet, ontstaat er CO<sub>2</sub> die het brooddeeg luchtig maakt. De lucht wordt vastgehouden in de holtes die worden gevormd door de glutenstructuur van het deeg.

Het is belangrijk om de zuurdesem niet veel langer dan de aanbevolen tijd te laten staan, omdat dat invloed kan hebben op de smaak van het uiteindelijke brood. Als je de zuurdesem te lang laat staan, krijgt hij een scherpe zuurheid die in het deeg trekt en de milde smaken van het graan kan overheersen.

De tijd die de zuurdesem nodig heeft om te rijpen is afhankelijk van hoeveel starter je in het mengsel hebt gebruikt. Dat kun je aanpassen aan hoeveel tijd je hebt.

Het is verstandig om een beetje vooruit te plannen als je je eerste zuurdesembrood gaat bakken. Neem de tijd om de starter te voeden en de zuurdesem te laten rijzen voordat je gaat bakken. Als je morgenavond wilt bakken, moet je de starter vanavond en morgenochtend voeden en de zuurdesem morgenmiddag laten rijzen. Als je morgen aan het einde van de ochtend wilt bakken, moet je de starter vandaag al vroeg voeden, maar ook vanavond, en moet je de zuurdesem morgenochtend vroeg laten rijzen. Als je wilt gaan bakken zodra je wakker bent, moet je de avond ervoor zuurdesem met iets minder starter maken en dat die nacht laten rijzen.

Dit zijn de twee versies die wij gebruiken (die genoeg zuurdesem opleveren voor één brood):

*20 gr rijpe starter / 40 gr bloemmengsel (50/50 fijne volkoren roggebloem en broodmeel) / 40 gr water van 30 °C. Laat het mengsel op kamertemperatuur 4-8 uur staan.*

*40 gr rijpe starter / 30 gr bloemmengsel (50/50 fijne volkoren roggebloem en broodmeel) / 30 gr water van 30 °C. Laat het mengsel op kamertemperatuur 2-4 uur staan.*





## O P R E K K E N E N V O U W E N

Doop je handen in een kom warm water. Duw je vingers tussen het deeg en de zijkant van de kom en pak de onderkant van het deeg vast. Rek het een beetje op en vouw het dan naar de andere kant van de kom. Herhaal dit proces, terwijl je de kom ronddraait, vijf tot acht keer, tot je voelt dat het deeg goed stevig is. Het doel is om het glutennetwerk op te rekken, niet om het kapot te maken (zoals je met het knijpen in stap 3 hebt gedaan). Dek het deeg af en laat het 30 minuten rusten.

Herhaal het oprekken en vouwen twee keer, met tussenpozen van 30 minuten. Laat het deeg na de laatste keer rusten tot het met ongeveer een derde in omvang is toegenomen. Dit kan 30-90 minuten duren, maar duurt meestal ongeveer 1 uur.

Gebruik een mengkom met maataanduiding, zodat je goed kunt zien hoeveel het deeg rijst. Met de hoeveelheden in de recepten is het deeg met een derde in omvang toegenomen als het ongeveer tot de aanduiding voor 1 liter komt.









## LICHTE ROGGE

**R**ogge bevat meer suiker dan andere granen, waardoor dit brood extra zoet is en een iets dikkere, smaakvollere korst heeft. Rogge heeft een complex aroma dat zowel zoet als aards is, en net als bij alle andere kleinschalige landbouw worden de smaak en de eigenschappen van het graan beïnvloed door het klimaat en de omstandigheden tijdens de groei, om nog maar te zwijgen van de manier waarop het tot bloem wordt verwerkt. Het kan lastig zijn om met een

hoog percentage rogge te bakken, dus voor dit recept gebruiken we 20 procent volkoren rogge, waardoor het een donker boerenbrood wordt. Deze hoeveelheid rogge is genoeg om de eigenschappen van het graan naar boven te halen.

Deeg met rogge is kleverig, dus gebruik voor het vormen iets meer bloem dan normaal op het werkblad. Het is ook verstandig om de hoeveelheid water te vergroten omdat rogge meer water opneemt dan andere soorten bloem.

### INGREDIËNTEN

*Percentages voor de bakkersformule staan tussen haakjes*

<i>Voor de zuurdesem:</i>	<i>Voor het brooddeeg:</i>
<i>40 gr rijpe starter</i>	<i>100 gr fijne volkoren roggebloem (20%)</i>
<i>30 gr water van 30 °C</i>	<i>400 gr broodmeel (80%)</i>
<i>15 gr broodmeel</i>	<i>400-450 gr water van 30 °C (80-90%)</i>
<i>15 gr fijne volkoren roggebloem</i>	<i>10 gr fijngemalen ongeraffineerd zeezout (2%)</i>
	<i>100 gr zuurdesem (20%)</i>

