

Zuur desem maken

Doe 3 eetlepels volkoren tarwe- of speltmeel in een kom en roer er zo veel lauw water door dat een dik papje ontstaat. Dek de kom af en zet hem op een warm plekje in de zon, in de buurt van een kachel, waar je wilt maar niet kouder dan kamertemperatuur. Roer 's avonds het papje goed om en dek het weer af. herhaal het roeren en afdekken nog twee dagen, 's ochtends en 's avonds. De desem gaat nu zuur ruiken en een beetje bubbelen. Voeg op de ochtend van de vierde dag 3 eetlepels meel en drie eetlepels lauw water toe en roer het weer goed door. Dek het af en laat het op dezelfde plaats staan. Roer het 's avonds weer door. Herhaal de handelingen van de vierde dag nog twee dagen, waarbij je dus alleen 's ochtends meel en water toevoegt. De zevende dag is het zuurdesem klaar, en kun je er een brood mee bakken. Als je regelmatig je eigen zuurdesem wilt bakken, kun je, voordat je begint een beetje zuurdesem achterhouden. Daarmee begin je een nieuw desem door er weer drie dagen lang 3 eetlepels meel en 3 eetlepels lauw water aan toe te voegen en het 's ochtends en 's avonds goed om te roeren. Je herhaalt het ritueel dus eigenlijk vanaf de vierde dag. Dit kan telkens opnieuw, zodat je altijd desem hebt om te bakken. Zelf voeg ik zoveel meel toe dat ik iedere drie dagen een brood kan bakken.

Als je meer broden per week gaat bakken moet je dus meerdere desems naast elkaar maken.

Bakken in de broodmachine

Omdat we voor ons dieet geen gist mogen hebben zijn we al maanden aan het zuurdesembrood wat we kopen bij een natuurvoedingwinkel. Dat is behoorlijk aan de prijs en het was daarnaast ook een enorme uitdaging om te proberen zelf een desembrood te bakken met behulp van de machine. Het maken van een desembrood is namelijk een behoorlijk tijdrovende klus waar ik zeker met de drukte van mijn gezin vast geen tijd voor zou hebben en al helemaal niet om dat met een frequentie van een paar keer per week te doen. Zuurdesemdeeg heeft extra veel tijd nodig om te rijzen en daarin school ook het probleem om het met de machine te bakken. De rijstijd zou te kort zijn.

Het maken van een desem had ik snel onder de knie, dat is ook eenvoudig genoeg. Inmiddels is het me ook gelukt om een lekker zuurdesembrood uit de machine te halen. Er waren er al twee mislukt. De eerste omdat ik speltmeel had gebruikt. In speltmeel zitten geen gluten en gluten bevorderen het rijzen. Ik had het recept gevonden op internet maar ik kreeg er geen mooi gerezen en lekker brood van. Bij het tweede brood merkte ik ook dat het deeg te nat was. Ook heb ik nog

overlegd met de mensen waar ik mijn meel altijd ga kopen en nu is het dan gelukt. Hieronder volgt voor de liefhebbers het recept:

500 gram molenmeel
200 gram zuurdesem
250 ml water
1 theelepel bakkerszout
klontje roomboter of twee eetlepels olijfolie

Weeg eerst het zuurdesem af en voeg daarbij het water en de helft van het meel. Meng het tot een dikke pap en giet het over in het broodbakblik. Daarbovenop de rest van het meel, het zout en de olie/boter. Kies op de machine de stand "french" (duur van dat programma is zes uur!). Met de timer kies ik nog een uur extra zodat het deeg eerst nog een uur extra de tijd heeft om nog wat te rijzen. Na die zeven uur is het brood klaar.

Succes