

Zuurdesembrood - 2 broden van ongeveer 1 kilo¹

Fase 2: we bakken een brood met onze starter

Ingrediënten: enkel water, bloem en zout

Zuurdesemstarter

1200 gram meel (zelf gebruik ik 600 gram volkorenmeel en 600 gram witte bloem). Kies voor een goede kwaliteit meel en bloem². Ik gebruik een deel witte bloem omdat het brood dan iets luchtiger is, maar dat is echt een kwestie van smaak.

700 ml water

24 gram zout (ik reken 1,8 % zout op 1200 gram bloem (is 22 gram+ de bloem die in de starter verwerkt is).

Vorbereiding: voordeeg – avond voordien

De avond voordien maak je het voordeeg. Dit voordeeg zorgt ervoor dat de gisten en bacteriën genoeg tijd krijgen om te “vermeerderen” in het voordeeg, zodat het brood dat je de dag nadien maakt voldoende zal rijzen.

De zuurdesem giet je in een grote mengkom. Ik gebruik daarvoor de kom van de keukenrobot waarin ik het deeg later zal kneden.

Bij de starter voeg je 250 g volkorenbloem en 250 ml lauw water. Meng met een houten lepel.

Maak een keukenhanddoek goed nat, wring uit en hang over de kom.

Zet de kom op een warme plaats. Ik laat die overnachten bij de tegelkachel, omdat die voor een stralingswarmte zorgt die een gunstig milieu creëert voor de bacteriën en de gisten in het voordeeg.

¹ Mijn recept is een combinatie van een recept van Ann Parmentier en Jo Mons van de FODMAPP-diëtisten, mondelinge en geschreven instructies van molenaar Paul Verschelden (tot 2008 was hij molenaar bij de Verrebeekmolen in Brakel) en veel geduld en liefde.

² Het verschil tussen meel en bloem komt door de manier van verwerken of malen van het graan.

Graan bestaat uit de meelkern, zemelen en de kiem. Blijven alle delen van de graankorrel in het eindproduct dan heb je volkorenmeel.

De uitmalingsgraad geeft aan welk deel van de oorspronkelijke graankorrel overgehouden wordt na vermaling. Is er sprake van een uitmaling van 100 % dan mag je het eindproduct volkorenmeel noemen. Hier gaat dus niets verloren van het graan.

Begin je te zeven dan verwijder je bepaalde delen van de graankorrel (zemelen en kiemen) en dan is de uitmalingsgraad lager. Je ziet dan soms op de verpakking: tarwemeel 85 %.

Gebruik je alleen de meelkern (de zemelen en de kiemen zijn er dan uitgezeefd) dan krijg je witte bloem.

Bakdag

Roer 's morgens het voordeeg door met een houten lepel. Op dat moment neem je 3 eetlepels van het voordeeg af en doet die in een ruime glazen pot met deksel. Dit is de basis voor een volgende baksel. Zet deze pot in de koelkast.

Meng nu het water (ongeveer 450 ml – je hebt al 250 ml gebruikt voor voordeeg) en de bloem (950 gram dus – je hebt al 250 gram gebruikt voor het voordeeg) onder het voordeeg. Doe dit met de hand zodat je goed kan voelen hoe het deeg aanvoelt. Het is niet de bedoeling om in deze fase te kneden. Dit doe je pas als water en bloem voldoende gemengd zijn.

Opgelet met het water: voeg niet alles ineens toe. Afhankelijk van de bloemsoort wordt er meer of minder water opgeslorpt door de bloem. Soms voeg ik maar 350 ml water toe. Als je twijfelt, wacht dan om extra water toe te voegen.

Na het mengen met de hand, laat ik de keukenrobot het kneedwerk doen. Het kneden duurt ongeveer 10 minuten in totaal.

Na 5 minuten kneden, voeg je het zout toe. Door te wachten met zout toevoegen komen de gluten beter tot ontwikkeling (hierdoor krijg je een elastischer deeg). Deze zouttip kreeg ik van een molenaar die zelf bakker is.

Na het kneden dek je de kom af met een natte keukenhanddoek. Zet op een warme plaats. Het deeg begint nu aan een rijsp proces. Op dit proces kan je geen exacte tijd plakken. De tijd hangt af van de temperatuur in de kamer. Je kan de evolutie van dit proces goed controleren: als je ziet dat het deeg bijna verdubbeld is in volume heeft het rijzen lang genoeg geduurd.

Leg het deeg op een met bloem bestoven werkblad en kneed nog even door.

Nu kies je de vorm waarin je het leeg legt: een bakblik, individuele vormpjes, een rijsmantje,...

Het deeg in de vormen laat je opnieuw rijzen op een warme plaats met een vochtige doek erover.

Is het deeg verdubbeld in volume, dan kan je bijna aan het bakken beginnen. Start alvast met de oven voor te verwarmen op 250 ° C.

Gebruikte je een rijsmantje, dan is nu het moment gekomen om het rijsmantje voorzichtig om te keren op een bakplaat.

Gebruikte je bakvormen dan kan je die op de bakplaat zetten.

Kerf de bovenkant van het brood in met een zeer scherp mes. Op die plaats kan de waterdamp ontsnappen. Kerf je het brood niet in dan kan je soms scheuren aan de zijkant van het brood krijgen.

Je verwarmde de oven voor op 250 ° C. Op het ogenblik dat het brood 5 minuten in de oven staat, verminder je de temperatuur naar 200 ° C. Als je het brood in de oven zet, daalt de temperatuur immers. Door op hogere temperatuur voor te verwarmen zorg je ervoor dat de temperatuur in het begin niet te veel zakt.

De oventijd bedraagt ongeveer 45 tot 50 minuten voor 2 grote broden. Kleine broodjes hebben minder lang nodig. Controleer of je brood uitgebakken is door op de onderkant te kloppen als het uit de oven komt. Als het hol klinkt als je erop klopt, is het brood gaar.



Laat afkoelen op een rooster.

Als het brood voldoende afgekoeld kan je het snijden en in de diepvries stoppen. Voordeel van alles na mekaar te snijden: je hebt maar aan keer werk om de snijmachine te reinigen en de kruimels in de keuken op te kuisen.

Elke dag neem je dan een portie uit. Je ontdooit het brood snel in de microgolf op een laag wattage.

Hoe zorg je voor een volgende portie zuurdesem?

Meestal kan je met 2 broden een tijdje voort. De portie die je uit het voordeeg nam, staat ondertussen in de koelkast. Om de 2 dagen roer je die eens door met een houten lepel.

Van plan om binnenkort te bakken?

Dag1: Neem het potje 's morgens uit de koelkast en voed de desem met nieuwe bloem (3 eetlepels) en wat water. Zorg dat je een papje hebt dat iets minder vast is dan brooddeeg.

Zet in de keuken of living en leg er een vochtige doek over.

Roer 2 x per dag met een houten lepel door.

Dag 2 en 3: voeden met bloem en water.

Je zal zien dat er meer en meer zuurstofbelletjes ontstaan en dat de starter rijst in het potje (daarom dat de pot voldoende ruim moet zijn).

Op de avond van dag 3 maak je dan het voordeeg en dan begint de cyclus opnieuw.

Wil je een tijdje niet bakken?

Bewaar alles in de koelkast. Roer wel af en toe grondig door.

Sommige bronnen geven aan dat je de starter ook kan invriezen, maar dat heb ik nog niet geprobeerd.



Foto: van links naar rechts: kleine broodjes gebakken in minivormpjes, brood gebakken in grote bakvorm, brood gerezen in rijspannje en afgebakken op bakplaat.