

# Desem meer granen brood uit eigen oven

Zuurdesembrood heeft meer tijd nodig om te rijzen dan gistbrood. Dat betekent wel dat de gluten verder afgebroken zijn, wat het brood makkelijker verteerbaar maakt en meer smaak geeft. Daarnaast komen in zuurdesem ook melkzuurbacteriën en azijnzuurbacteriën voor. Die zorgen voor de licht zurige smaak waaraan zuurdesem zijn naam te danken heeft. Foto toont het verschil tussen wit en altijd wat compactere volkoren brood.



## Brood maken

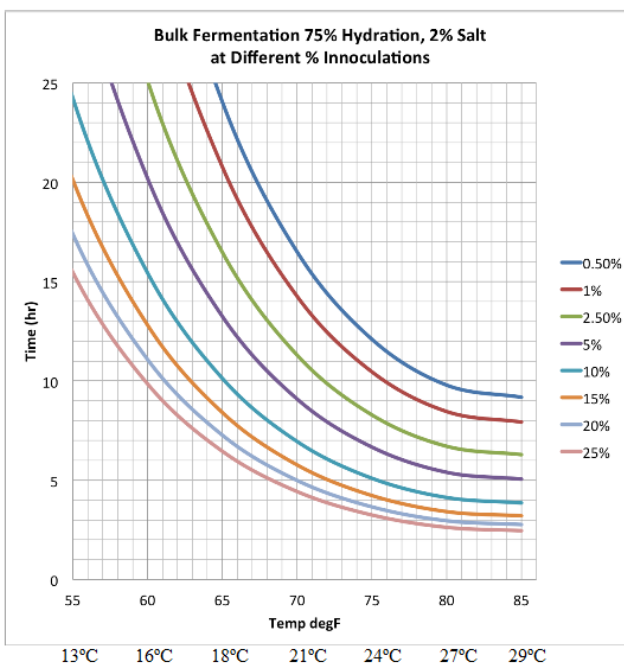
YouTube staat vol met tips hoe het brood te kneden en te rijzen in verschillende fasen. Twee aspecten blijven wat onderbelicht.

### 1. Waarom meerdere keren kneden of omslaan?

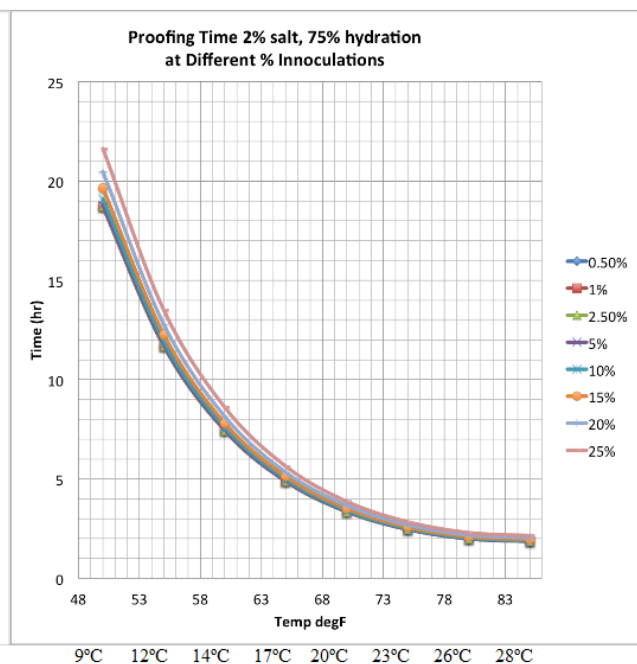
- Brood wordt luchtiger door meer kort te kneden of dubbel vouw acties
- Verbetering van de structuur en veerkracht van het brood, plaat brood krijgt daardoor wat meer hoogte.
- Een brood met grote gaten en compacte delen smeert mogelijk niet prettig; met het kneden kan je de grote gaten weg kneden en krijg je een fijnere structuur,

### 2. Hoelang duurt de 1e en 2e rijs? De 1e rijs is sterk afhankelijk van de rijs temperatuur en van de verhouding tussen desem en extra toegevoegd meel. De 2e rijs hangt alleen af van de temperatuur. Omdat we de temperatuur niet altijd onder controle hebben, geeft onderstaande grafieken een goede indicatie van de rijs tijden.

1e rijs met verschillende zuurdesem hoeveelheden



2e rijs met verschillende zuurdesem hoeveelheden



# Het eerste desem brood bakken

Binnen de set zit gedroogd desem met wat rogge meel zodat je snel kunt starten. Eerste gedroogde stukken in 60 gram lauwwater oplossen en daarna 50 gram roggemeel toevoegen. Als het volume ongeveer 2x toeneemt is de desem actief. Dit desem is je bron-desem, voeg als je een brood wilt bakken 100 gram roggemeel en 100 gram water toe. Na mengen weer evenveel desem als bron-desem in de koelkast zetten voor het volgende brood.

Om te beginnen heb je het volgende nodig: 200 gram desem (100 rogge + 100 water), 400 gram bloem/meel of mix, zout 10 gram, 200 – 240 gram water, weegschaal, grote kom, flexibele spatel, theedoek, scheermes of ander superscherp mes, een deegschrapper en eventueel bakpapier. Afhankelijk van je afwerking gebruik je bij het bakken een bakblik, een ovenvaste pan, een ovensteen of bakplaat.

Het voorstel is om als start bijgaande stappen te volgen en na wat ervaring je eigen werkwijze te ontwikkelen.

- Mengen 1 en autolyse:** doe  
400 gram bloem met 200 gram water of  
200 gram bloem met 200 gram meel met 220 gram water of  
400 gram meel met 240 gram water  
Giet eerst het (lauwe) water in de grote kom en meng eerst je desem door het water. Voeg daarna de bloem en meel toe en meng deze met de vork tot een deegbal. Dek deze 60 minuten af met een natte theedoek. Voor meer structuur mag je tussen door nog even met de vork of hand wat kneden.
- Mengen 2:** schraap het deeg met de spatel op het aanrecht en meng het zout door de deegbal. Eventueel voeg je zaden, noten of andere ingrediënten toe. Met natte handen en snel werken blijft minder deeg aan je vingers plakken. In deze fase kan je makkelijk voorgebrande zaden toevoegen of fijn gesneden olijven met gedroogde tomaat of vijgen met walnoten.
- 1e rijs:** Leg de deegbal in een vette grote kom en dek deze af met de natte theedoek. Laat deze afhankelijk van de omgevingstemperatuur (24°-18° Celsius) tussen 4 en 7 uur rijzen (zie de grafiek van de introductie). Als je na die 4 tot 7 uur even geen tijd hebt, zet dan de kom in de koelkast.
- Variatie:** Haal het deeg met de spatel voorzichtig op het aanrecht en sla deze 8 keer om. Je rekt de verste kant verder uit en sla deze naar je toe, tot iets over het midden. Herhaal deze actie met de kant vlak voor je, idem de linker en rechter kant. Deze vier acties doe je nog een keer zonder veel druk uit te oefenen. Ook in deze fase kan je makkelijk voorgebrande zaden toevoegen of fijn gesneden olijven met gedroogde tomaat of vijgen met walnoten.
- 2e rijs:** Leg de deegbal in een vette grote kom en dek deze af met de natte theedoek. Wacht nu 2 tot 4 uur afhankelijk van de omgevingstemperatuur. Als je na die 2 tot 4 uur even geen tijd hebt, zet dan tijdig de kom in de koelkast hiermee verleng je de 2e rijs tijd.
- Vormen:** afhankelijk van je afwerking gebruik je bij het bakken een bakblik, een ovenvaste pan of een ovensteen. Haal het deeg met de spatel voorzichtig op het aanrecht.  
**Bakblik:** maak het deeg plat in de vorm van een vierkant net zo breed als het bakblik. Rol deze op zonder lucht eruit te drukken en leg het met de naad naar onder in het ingevette bakblik.  
**Plaatbrood:** vouw de punten naar binnen tot een soort grote deegbal. Keer de deegbal om en breng het deeg op spanning door het deeg naar beneden toe strak te trekken en in te stoppen. Laat deze strak getrokken deegbal nog 15 minuten rusten en herhaal deze laatste strak trek actie waarna de deegbal midden op een stuk bakpapier legt.
- Zet de oven aan op 250° Celsius om voor te verwarmen. Bij een plaatbrood zit in de oven tevens de grote pan waar het brood ruimte genoeg in heeft of de ovensteen om ook warm te worden.

8. **Ovenrijts:** Na ongeveer een half uur is het brood klaar voor in de oven. Maak met een scherp mesje een snee in de bovenkant van het deeg over de hele lengte. Zet het bakblik midden in de oven of laat het plaatbrood in de pan met deksel erop of op de oven steen zakken. Bij het bakblik en oven steen wil je ook stoom in de oven om het oven rijzen te bevorderen. Dit gaat in de gesloten pan automatisch. Dit doe je met een bakje onderin met kokend water.
9. **Garen en krokante korst:** Het brood mag 45 tot 50 minuten op 220° Celsius in de oven om goed te garen. Haal bij de pan broden 15 minuten voor het einde de deksel van de pan voor mooie korstvorming. Je kunt ook het brood in zijn geheel eruithalen en verder bakken. Een goed gebakken brood voelt licht aan en geeft een hol geluid als je op de bodem klopt.
10. **Afkoeling:** Leg het brood op een rek en laat deze volledig afkoelen voor gebruik. Te vroeg snijden geeft een droog en minder doortrokken resultaat.

## Je eigen desem-set samenstellen

**Met de volgende set kan je goed oefenen:** 1kg tarwe bloem 1 kg tarwe meel, 1 kg spelt en 1 kg rogge meel (voor voeding van de desem). De volledige traject bevat eerst een relatief wit brood, dan 3x halfom broden om af te sluiten met een aantal volkoren broden. **Let op:** bloem kan minder water opnemen dan (volkoren) meel, vandaar de variatie in water.

Tarwe bloem	Tarwe meel	Spelt meel	Rogge Desem meel/water	Water
400 gram	0 gram	0 gram	100 gr/100 gr	240 gram
200 gram	200 gram	0 gram	100 gr/100 gr	260 gram
200 gram	100 gram	100 gram	100 gr/100 gr	260 gram
200 gram	0 gram	200 gram	100 gr/100 gr	260 gram
0 gram	200 gram	200 gram	100 gr/100 gr	280 gram
0 gram	400 gram	0 gram	100 gr/100 gr	280 gram
0 gram	0 gram	400 gram	100 gr/100 gr	280 gram

De desem bevat 100% vocht en daar houdt deze tabel rekening mee. Desem van andere meel soorten werkt ook. Gebruik bij desem van bloem 80% water!

Met de aangegeven hoeveelheid desem (100 gr roggemeel/100 gr water) zit je in rijst-grafiek op 20% desem verhouding (de licht blauwe lijn). Bij 21° Celsius zal je eerste rijst ongeveer 5 uur duren. Doordat bij de autolyse al desem is toegevoegd, mag je dat uur er vanaf trekken. Komt dat niet uit dan is dit makkelijk te verlengen door de koelkast te gebruiken.

## Zelf desemstarter maken met het 2 potten systeem

Een desem starter maken is eenvoudig maar het onderhoud vraagt elke dag aandacht. Met het 2 potten systeem is het onderhoud heel simpel. Je bron-desem staat in een klein potje in de koelkast en wat je daarvan gebruikt voor het bakken van een desem brood vul je gelijk weer aan.

**Starter maken:** Gebruik hiervoor een grote afsluitbare pot en vul deze met 5 gram roggemeel (tarwemeel of bloem werkt ook, rogge heeft meer micro cultuur) en 5 gram lauw water en meng dit goed doorelkaar. Zet deze pot op een niet te warme plek (15-20 graden) en laat dit één dag staan. Dit verdubbel je nog 5x, (5/5, 10/10, 20/20, 40/40, 80/80 gram meel/water) je bent dus een week verder. Na de 3e dag ontstaan al belletjes en na de 6e dag neemt het volume al drastisch toe.

**Brood maken:** bewaar een klein beetje vers desem in het bron-desem potje in de koelkast. Het eerste brood maak je met de rest van de desem.

Bij elk volgend brood pak je, één dag voor je een nieuw brood wilt maken, een wat grotere pot. Haal de bron-desem pot uit de koelkast en gebruik alle desem. Meng daar 50-100 gram meel en 50-100 gram water bij en bewaar na het mengen een klein deel weer in je bron-desem pot in de koelkast (voor alle latere broden). Je grote pot is de volgende dag klaar voor je zuurdesembrood. Je kunt het desem deel (50 tot 100 gram droog meel) in mindering brengen op het recept.

Ruik regelmatig aan je bron-desem. Bij een fris zure geur van yoghurt (veel voeding en relatief droog) of zelfs azijn (minder voeding en mogelijk wat nat) dan is deze goed en neigt de geur naar aceton dan heeft ze te weinig voeding. Controleer ook op smeug, het kan dat deze langzaam droger wordt (extra water toevoegen).

**Overleven van lange periodes:** smeer een potje actief zuurdesem op bakpapier en laat dit op kamertemperatuur indrogen. Bewaar de goed gedroogde vlokken als reserve. Na vakanties of langere onderbrekingen maak je van de vlokken weer een papje en voed je deze weer met extra meel en water (50%-50%).

### Desem brood uit de broodbak machine

Het is, dankzij de rijs grafiek, mogelijk om desem brood 's ochtends warm uit de broodbak machine te halen. Na de autolyse stap en de 2e meng stap (zout) leg je het deeg in de broodbakmachine. Afhankelijk van de omgevingstemperatuur en de rijstijd die je hebt tot de volgende morgen. Kies je in de 1e rijs grafiek de juiste hoeveelheid toegevoegd desem. Stel het is 's nachts 18° Celsius en je hebt ingesteld dat het brood 9 uur later klaar is, dan kijk je bij een rijstijd van 8 uur. Bij 15% desem ben je dan precies op tijd klaar.

# Broodrecepten:

## Walnoten/geitenkaasbrood

Samenvoeging van het bijzondere recept en het gemak van kant en klare broodmix leverde dit overheerlijke brood op. 1 pak broodmix of een van de voorgaande desem-recepten 100 gr gepelde en fijngehakte walnoten, 100 gr geraspte harde geitenkaas, 2 eetlepels walnotenolie, 2 eetlepels honing.

Vul het bakblik van de broodbakmachine volgens de gebruiksaanwijzingen op het pak broodmix. Voeg de walnoten, geitenkaas, walnotenolie en honing toe en start de machine.

## Spaans brood

Snijd het vel van de chorizo worst. Snijd de chorizo in dobbelsteentjes. Hak de hazelnoten in grove stukken. Maak het brood volgens de aanwijzingen op de verpakking. Schep na de eerste rijs periode de stukjes worst en noten door het deeg. Laat het deeg nogmaals rijzen. Bak er in de oven of broodbakmachine een groot brood of desgewenst kleine broodjes van.

Vega Tip: Vervang de worst door stukjes groene en/of zwarte olijven. 100 tot 150 gram

## Tuinkruiden breekbread

Kneed van de broodmix, water en boter een soepel deeg. Laat het deeg, afgedekt, 10 min rijzen op een warme plaats. Meng de knoflook met het sjalotje de kruiden en de paprika poeder. Kneed dit kruidenmengsel door het deeg en laat dit nog 15 min afgedekt rijzen. verwarm de oven voor op 200 graden. verdeel het deeg in 12 bolletjes. Zet 1 bolletje in het midden van de bakplaat, de anderen er, tegen elkaar omheen en vorm en cirkel. Laat het deeg op de bakplaat, afgedekt, nog 10 min. rijzen. Bak het breekbread in 20-25 min. in het midden van de oven goudbruin en gaar.

## Italiaans brood

10 olijven (of meer als je dat lekker vindt, zou niet te veel nemen)

(eventueel 80 gram gedroogde tomaten)

10 blaadjes verse [basilicum](#)(ook hier geldt na eigen inzicht)

400 gram bloem met rogge desem

2 eetlepels [olijfolie](#)

snij de olijven, gedroogde tomaten en de basilicum fijn en voeg deze toe tijdens het zout mengen.

## Meergranenbrood met vijgen en walnoten

100gr rogge (droge stof desem) 100gr speltmeel, 100gr tarwemeel en 200gr tarwe bloem 10 gr zout 150gr gedroogde vijgen grof gehakt, 100gr walnoten grof gehakt en voeg deze toe tijdens het zout mengen.