



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 (minder fructanen), dat is rustiger voor de darmen en het geeft meer smaak. Daarnaast komen in zuurdesem ook melkzuurbacteriën en azijnzuurbacteriën voor. Die zorgen voor de licht zurige smaak waaraan zuurdesem zijn naam te danken heeft. Dit brood heeft betere opname van mineralen, vitamine B en een heerlijke korst. Foto toont twee volkoren broden.

Brood maken

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

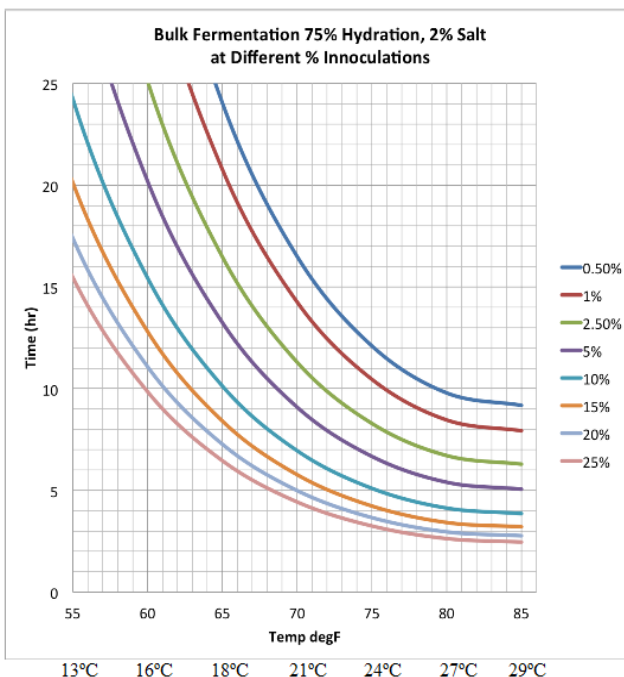
1. Waarom meerdere keren kneden of omslaan?

- 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.
- Met stevig kneden kan je de grote gaten weg kneden en krijg je een fijnere structuur,

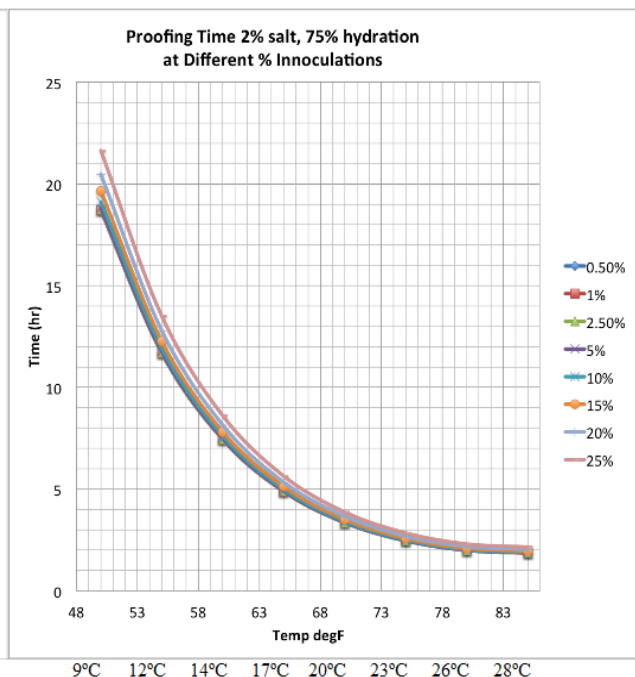


- #### 2. Hoelang duurt de 1e en 2e rijs? De 1e rijs is sterk afhankelijk van de rijs temperatuur en van de verhouding tussen desem en extra toegevoegd meel. De 2e rijs hangt alleen af van de temperatuur. Omdat we de temperatuur niet altijd onder controle hebben, geeft onderstaande grafieken een goede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

1e rijs met verschillende zuurdesem hoeveelheden



2e rijs met verschillende zuurdesem hoeveelheden



Desem brood bakken

Vraag bij de molen om een actieve desem. Als het volume ongeveer 2x toeneemt is de desem actief. Dit desem is je bron-desem, voeg als je brood wilt bakken per brood (van 500 gram meel/bloem) 50 gram roggemeel en 50 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: 100 gram desem (50 rogge + 50 water), 450 gram bloem/meel of mix, zout 8 gram, 325 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. Verder een vork, lepel of spatel om te mengen, je handen gebruik je pas na de autolyse/fermentolyse fase omdat je ze dan eenvoudig schoon kan houden.

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

1. **Mengen en fermentolyse:** doe

450 gram bloem met 325 gram water of

200 gram bloem met 250 gram meel met 325 gram water (mijn favoriet) of

450 gram meel met 325 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, Voeg tevens het zout toe (verdeelt makkelijk in de droge bloem en meel). Eventueel voeg je gebrande zaden en of noten toe of fijn gesneden olijven met gedroogde tomaat of vijgen met walnoten.. Meng het geheel met een lepel tot een deegbal. Dek deze 60 minuten af met een natte theedoek. Voor meer structuur mag je tussen door nog wat met de lepel doorslaan.

2. **Structuur:** Haal het deeg met de spatel op het aanrecht, en maak hiervan een platte plak.

Pak de plak bij de twee verste punten, rek deze uit en sla deze om. Doe het zelfde van links naar rechts en kneed de opgestapelde deeg stevig met de muis van je handen. Herhaal deze actie nog een keer. Werk met natte handen en snel zodat weinig deeg aan je handen plakken.

3. **1e rij:** Strooi wat bloem op de deegbal, leg deze in een 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 tijdig in de koelkast. Je kan ook 24 uur direct in de koelkast plaatsen en daarna iets van 2 uur in de warmte.

4. **Variatie:** Haal het deeg met de spatel voorzichtig op het aanrecht en sla deze 4 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 eventueel nog een keer zonder veel druk uit te oefenen.

5. **Vormen:** afhankelijk van je afwerking gebruik je bij het bakken een bakblik, een rijsmant of schaal. Bakblik eerst vet maken en daarna bepoederen met bloem of rijstmeel. Rijsmant rijkelijk bepoederen met rijstmeel. Schaal bepoederen met bloem of rijstmeel.

Rijsmant of schaal: Rek het deeg voorzichtig uit tot een groot vierkant, sla 1/3e om en daarna de andere 1/3e. Rol de overgebleven rol op terwijl je deze met de duimen gelijk op spanning brengt. Bepoeder de bolle kant met bloem of rijtmeel en leg daarna het deeg met de bolle kant in de mand of in de schaal.

Bakblik: Rek het deeg voorzichtig uit tot een vierkant even lang als het blik. Rol het deeg onder spanning op en leg deze met de bolle kant in het bepoederde bakblik.

6. **2e rij:** dek het deeg 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 rijstijd. Eindigen in de koelkast is vaak handig omdat insnijden dan veel makkelijker gaat.

7. 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 oven steen om ook warm te

worden.

8. **Ovenrijs:** 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. Insnijden is belangrijk voor de ovenrijs. Je kunt ook inknippen. Maak de bovenkant met natte hand nog een beetje extra nat. Zet het bakblik midden in de oven of laat het plaatbrood in de pan met deksel erop of op de oven steen zakken. Gebruik hier bakpapier of bestrooi beide kanten ruim met bloem of rijstmeel.
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 300-400 gram kokend water. Voor een super ovenrijs (alleen bij broden in een hete pan in de oven) start je de eerste 20 minuten met de goed voorverwarmde oven uit. De dalende temperatuur verlengt de ovenrijs waardoor deze groter en hoger wordt,
9. **Garen en krokante korst:** Het brood mag 46 minuten op 220° Celsius in de oven om goed te garen. Hier mag je de voorgaande 20 minuten voor de super ovenrijs eraf trekken. 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 eruit halen en verder bakken. Een goed gebakken brood voelt licht aan en geeft een hol geluid als je op de bodem klopt.
Brood in pan voorverwarmd – 20 min oven uit – 11 min oven aan – 15 min deksel eraf.
Plaatbroden en broden in een vorm kennen geen super ovenrijs dus gewoon 46 min in de oven.
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 iets minder water opnemen dan (volkoren) meel, kies daar als eerste de 60% of 65% variant.

Tarwe bloem	Tarwe meel	Spelt meel	Rogge Desem meel/water	60% Water	65% Water	70% Water
450 gram	0 gram	0 gram	50 gr/50 gr	300 gram	325 gram	350 gram
250 gram	200 gram	0 gram	50 gr/50 gr	300 gram	325 gram	350 gram
250 gram	100 gram	100 gram	50 gr/50 gr	300 gram	325 gram	350 gram
250 gram	0 gram	200 gram	50 gr/50 gr	300 gram	325 gram	350 gram
0 gram	250 gram	200 gram	50 gr/50 gr	300 gram	325 gram	350 gram
0 gram	450 gram	0 gram	50 gr/50 gr	300 gram	325 gram	350 gram
0 gram	0 gram	450 gram	50 gr/50 gr	300 gram	325 gram	350 gram
<i>Let op: de baktijd is afhankelijk van de grootte van het brood en sterk afhankelijk van de de hoeveelheid water!</i>				Baktijd 40 minuten	Baktijd 46 minuten	Baktijd 53 minuten

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

Met de aangegeven hoeveelheid desem (50 gr roggemeel/50 gr water) zit je in rijs-grafiek op 10% desem verhouding (de middel blauwe lijn). Bij 21° Celsius zal je eerste rijs ongeveer 7 uur duren. Doordat bij de fermentolyse al desem is toegevoegd, mag je dat uur er vanaf trekken. Komt 7 uur slecht uit dan is dit makkelijk te verlengen door de koelkast te gebruiken. Na 24 uur in de koelkast is nog voldoende rijs kracht over.

Zelf desem starter 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 door elkaar. 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 voor één of twee broden 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). Desem die naar yoghurt ruikt is het meeste actief.

Desem brood uit de broodbak machine altijd met 60% vocht

Het is, dankzij de rijs grafiek, mogelijk om desem brood 's ochtends warm uit de broodbak machine te halen. Kies de hoeveelheid desem die je toevoegt volgens de tabel 1e rijs. Bijvoorbeeld wil je over 9 uur vers brood uit de bakmachine dan is de tijd om te rijzen 8 uur en bij 18° Celsius kies je dan voor 15%. 15% van 500 gram is 75 gram droge stof dus 150 gram desem.

Na de fermentolyse stap leg je het deeg in de broodbakmachine. Stel de broodmachine in op alleen afbakken en op de gewenste tijd (in voorbeeld over 9 uur klaar). Omdat je tijd en temperatuur redelijk vast staat kan je variëren met de hoeveelheid desem.

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 dessem-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 rijperiode 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 breekbrood

Kneed van de broodmix, water en boter een soepel deeg. Laat het deeg, afgedekt, 10 min rijzen op een warme plaat. 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 breekbrood 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 dessem

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 dessem) 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.