

INHOUD

Inleiding 6

1

Welkom in de wereld van het brood bakken 9

Het ontstaan van brood 10

Broodkennis – voordelen 10

Benodigdheden en ingrediënten 12

Veiligheidsregels 14

2

Zelf zuurdesem maken 17

Over het wegen van ingrediënten 18

Voor je begint 20

Volkorendesem omzetten in bloemdesem 29

Het onderhouden van je desem 29

Het activeren van je desem 34

3

Stap voor stap bakken met desem 37

Bakken met zuurdesem in 12 stappen 38

4

Recepten met actieve zuurdesem 49

Eenvoudig zuurdesembrood 51

Landbrood met desem 53

Met boter verrijkt desembrood 56

Paars maisdesembrood 58

Aardappel-desembrood 61

Desembrood met jalapeño en cheddar 65

Superzacht Japans melkbrood 67

Chocoladedesembrood 69

Rozijnen-kaneelbrood 72

Desembrood met kurkuma en maanzaad 75

Zoet desembrood met s'mores 78

Desempizza 81

Challe met desem 85

Desem-kaneelbroodjes 89

5

Hartige recepten met restjes zuurdesem 93

Engelse muffins 95

Desemscones (of -biscuits) 97

Kaasscones 99

Tortilla's 100

Zuurdesemcrackers 103

Desem popovers 104

6

Zoete lekkernijen en desserts met restjes zuurdesem 107

Bananenbrood 109

Blauwe-bessenmuffins 110

Crumpets 112

Pannenkoeken 115

Appelgallette 117

Koffiebrood met kaneelstreusel 120

Chocolate Chip Cookies 122

Chocolade-kersenbrownies 125

7

Bakken met gist 127

Knapperig brood zonder kneden 129

Pretzelhapjes 133

Bagels 135

Naan 139

Superzachte melkbolletjes 141

Chocoladebabka 145

Donuts 149

Blanco voorbeeld tijdschema 152

Interessante websites 152

Geraadpleegde bronnen 153

Bijlage 154

Dankwoord 157

Over de auteur 157

Register 158



INLEIDING

Hoi, ik heet Natalya. Mijn familie en vrienden noemen me Natasha. Ik ben dol op brood bakken.

Toen ik opgroeide in Oekraïne stuurde mijn moeder ons om de dag naar de winkel om vers brood te kopen. Ik hield ervan om op de terugweg stiekem al een stukje van de verse, heerlijke korst van het nog warme brood af te breken en daar onderweg op te kauwen. Toen mijn man en ik naar de Verenigde Staten verhuisden, probeerde ik brood te vinden dat me deed denken aan mijn kindertijd, maar dat was nergens te koop.

Toen onze kinderen werden geboren, voelde ik een heel sterke drang ze gezonde eetgewoonten mee te geven. Het eerste dat ik veranderde in ons eetpatroon was het brood. Ik wilde dat mijn kinderen wisten hoe een goed brood smaakt en hoe heerlijk de korst daarvan kan zijn. Dus kopen we geen brood meer, maar maken het zelf, samen.

Bakken met zuurdesem is een magisch proces. Het brengt rust in ons drukke leven en geeft ons de kans de ontstaansgeschiedenis en de variaties ervan te onderzoeken. Het bakproces vergt zorgvuldigheid en tijd, vaak gedurende diverse dagen. Maar slowfood is goed eten en de heerlijke ontbijtjes, lunches, avondmaaltijden en lekkernijen die je voor vrienden en familie maakt, zorgen voor een groot gevoel van saamhorigheid.

In dit boek leer je hoe je brood bakt met verschillende ingrediënten en technieken. Je leert ook hoe je zelf zuurdesem kunt maken, met alleen meel en water. Je kunt heel veel bakken met zuurdesem: van brood tot bagels en pretzels. Ik ben dankbaar dat ik mijn ervaringen met jou en je familie kan delen. En met kinderen die zo leren hoe ze gezond, heerlijk brood kunnen maken. Laten we beginnen!



Hoe gebruik je dit boek

Sommige recepten kosten meer tijd dan andere, dus maak vooraf een planning. Het ‘Voorbeeld tijdschema’ dat bij elk recept staat, kan je hierbij helpen. Lees het recept eerst goed door en weeg alle ingrediënten af voor je begint, dat werkt gemakkelijker.

In de kadertjes met het kopje **Kruimels**, die verspreid door het boek staan, vind je interessante weetjes. De informatie onder de kopjes **Het leuke deel** in de recepten is geschikt voor kinderen van alle leeftijden en onder **Observeer** wordt iets van de wetenschap achter het bakken uitgelegd. Let op: soms wordt bij een of meer stappen in een recept aangegeven dat er een ouder of andere volwassene bij nodig is. Dit gaat meestal om het klaarzetten of gebruik van bepaalde apparatuur of zware dingen en het gebruik van ovens, hete ingrediënten of scherpe messen. In de eerste drie hoofdstukken heb ik belangrijke begrippen omschreven. Als je woorden, begrippen of stappen tegenkomt die je niet begrijpt, kijk dan in hoofdstuk 3.



HOOFDSTUK
1

WELKOM IN DE WERELD VAN HET BROOD BAKKEN



Uit mijn kindertijd herinner ik me de woorden: ‘Brood is het hoofd van alles’. Bijna iedereen op aarde eet ten minste één snee brood per dag, en elk land heeft ten minste twee favoriete broodsoorten. Italianen zijn dol op ciabatta, in Turkije is pita populair, in Mexico zijn tortilla’s favoriet, in Frankrijk kun je overal baguette krijgen en in de Verenigde Staten is soft sandwich bread (zacht witbrood) hét basisbrood.

In dit hoofdstuk leer je van alles over brood en leg ik de begrippen, veiligheidsregels in de keuken en de apparatuur, benodigheden en ingrediënten die je nodig hebt voor het bakken met zuurdesem uit.

Ben je er klaar voor? Laten we dan beginnen.



HOOFDSTUK 2

ZELF ZUURDESEM MAKEN



Dit is een spannend, en ook heel belangrijk, hoofdstuk. Het is spannend omdat we de komende tien dagen een zuurdesem gaan maken, een levend product bestaande uit twee simpele ingrediënten: meel en water. En belangrijk omdat je voor het maken van zuurdesem geduld nodig hebt en zorgvuldig de instructies moet opvolgen. Een gezonde zuurdesem verhoogt de kans op succes bij het bakken.

Zuurdesem maken is een magisch proces. Maar vergis je niet, het kan ook lastig zijn. Ik leer je wat de gewoontes van zuurdesem zijn en zijn voorkeuren op het gebied van voeding, omgeving en meer. Vervolgens leer je hoe je de desem gezond houdt en kunt bewaren en activeren voor het bakken. Bereid je voor op een lesje over de wetenschap achter het brood bakken!



Eenvoudig zuurdesembrood

1 groot brood
(of 2 kleine)

DESEM ACTIVEREN

30 gram desem
120 gram water
105 gram tarwebloem
15 gram volkorenmeel

DEEG

600 g broodbloem,
of meng voor meer smaak
500 g broodbloem met
100 g volkorenmeel
400 g water (+ 25-30 g
extra als je bloem met
volkorenmeel mengt)
200 g actieve desem
12 zout

Dit is een eenvoudig zuurdesembroodrecept dat zelfs jonge bakkertjes kunnen maken. Activeer de desem de avond van tevoren zodat je het deeg de volgende ochtend meteen kunt maken. Dit was een van de eerste recepten die ik probeerde toen ik begon te bakken met zuurdesem.

Activeer je zuurdesem: Doe alle ingrediënten voor het activeren van de desem in een pot en roer ze door. Dek de pot losjes af met een deksel en laat de desem op kamertemperatuur een nacht fermenteren om zijn top te bereiken. 's Morgens zal het volume zijn verdubbeld.

Voor het deeg: Zet als de desem is geactiveerd een standmixer met deeghaak klaar (volwassene). Doe de bloem, eventueel het meel en het water in de kom en kneed 1 minuut op lage snelheid. Dek de kom af en laat 1 uur staan voor de autolyse (zie blz. 38).

Voeg de actieve desem toe en kneed het deeg op gemiddelde snelheid nog 1-2 minuten door. Dek de kom af en laat 30 minuten rusten.

Voeg het zout toe en kneed het deeg op gemiddelde snelheid nog 2-4 minuten door.

Observeer

Na het kneden zou je een samenhangend deeg moeten hebben dat loslaat van de wand van de kom, maar nog wel aan de bodem plakt.

Bol het deeg op met vochtige handen. Dek af en laat 30 minuten rusten.

Het leuke deel

Rek en vouw het deeg op een vochtig gemaakt werkblad of in de kom (zie blz. 40).

Besprenkel een glazen schaal of kom met water zodat het deeg niet vastplakt en leg het deeg erin. Dek af en laat 45 minuten rusten.

Rek en vouw het deeg nog 3 keer – steeds na 45 minuten – volgens een van de methoden op bladzijde 40-42.

VERVOLG OP
BLZ. 52

KRUIMELS

De termen zuurdesem, desem en levain worden vaak door elkaar gebruikt; meestal wordt er hetzelfde mee bedoeld.



Challe met desem

1 brood

DESEM ACTIVEREN

15 g desem
60 g water
45 g tarwebloem
15 g volkorenmeel

DEEG

110 g actieve desem
80 g suiker
12 g zout + extra voor afwerking
210 g lauwwarm water (38 °C)
1 g instantgist (naar wens)
560 g broodbloem
2 middelgrote (M) eieren
60 g neutrale olie + extra voor werkblad

Challe was het favoriete brood van mijn oma. Ze maakte altijd challesandwiches voor ons met boter en jam. Elk jaar maak ik challe op haar verjaardag, ter herinnering. Door de desem in het deeg blijft het brood langer vers, en vers vind ik challe het lekkerst.

Omdat challedeeg verrijkt wordt met suiker, olie en ei, kan het rijsp proces wat langer duren. Als je desem gebruikt in verrijkt deeg zoals dat voor challe, kan het brood een lichtzure smaak krijgen. Bakkers hebben een trucje om die smaak wat af te vlakken: ze voegen een minuscule hoeveelheid instantgist toe; hierdoor versnelt ook het fermentatieproces. Maar zowel mét als zónder gist is challe heel erg lekker.

Activeer je zuurdesem: Doe alle ingrediënten voor het activeren van de desem in een pot en roer ze door. Dek de pot losjes af met een deksel en laat de desem op kamertemperatuur 4-6 uur of een nacht fermenteren om zijn top te bereiken. Hierna zal het volume zijn verdubbeld.

Volgende dag

Voor het deeg: Zet als de desem is geactiveerd een standmixer met deeghaak klaar (volwassene). Meng in de kom de actieve desem, suiker en het zout met het lauwe water. Voeg eventueel de gist toe en meng alles goed door.

Zet 22,5 gram van de broodbloem apart en voeg de rest en 1 ei toe aan het mengsel in de kom. Kneed 3-5 minuten op lage snelheid tot het deeg begint samen te komen.

Giet langzaam de olie erbij en kneed 15 minuten door tot alles goed gemengd is en je een samenhangend deeg hebt.

Opmerking: Kneed als het deeg nog te plakkerig is beetje bij beetje de bloem erdoor die je apart hebt gezet. Voeg als het deeg te droog is wat water toe.

Het leuke deel

Trek een vliesje (zie blz. 38). Als dat niet lukt, kneed dan nog wat langer door.

Bol het deeg op, dek het af met plasticfolie en laat het 3-4 uur rijzen op kamertemperatuur.

Opmerking: Gebruik als het erg koud is in je huis eventueel een uitgeschakelde oven met een bakje kokend water erin of als dat kan het lichtje aan als rijskast.

VERVOLG OP BLZ. 87



Desem-kaneelbroodjes

6 grote
broodjes

DESEM ACTIVEREN

40 g desem
80 g water
70 tarwebloem
10 g volkorenmeel

DEEG

150 g actieve desem
130 g lauwwarme melk (38°C)
1 middelgroot (M) ei
1 middelgrote eidooier
300 g patentbloem of broodbloem + eventueel extra
1 g instantgist (naar wens)
45 g suiker
5 g zout
56 g boter, op kamertemperatuur

KANEELVULLING

100 g lichtbruine basterdsuiker
15 g patentbloem
8 kaneel
snufje zout
19 g boter, gesmolten

ROOMKAASGLAZUUR

50 g roomkaas, op kamertemperatuur
66 g boter, op kamertemperatuur
30 g melk
4,3 g vanille-extract
150 g poedersuiker

Deze heerlijke kaneelbroodjes zijn een favoriet in mijn gezin. Het deeg wordt verrijkt met suiker, olie en eieren waardoor het rijzen wat langer kan duren. Als je desem gebruikt in verrijkt deeg, kan het brood een lichtzure smaak krijgen. Voeg eventueel wat gist toe, zoals bij de challe (blz. 85), om dat tegen te gaan.

Activeer je zuurdesem: Doe alle ingrediënten voor het activeren van de desem in een pot en roer ze door. Dek de pot losjes af met een deksel en laat de desem op kamertemperatuur 4-6 uur of een nacht fermenteren om zijn top te bereiken. Het volume zal dan zijn verdubbeld.

Voor het deeg: Doe de desem als hij is geactiveerd in de kom van een standmixer met de lauwe melk, het ei, de eidooier, bloem, eventueel de gist en de suiker. Dek de kom af en laat 1 uur staan voor de autolyse (zie blz. 38).

Zet na de autolyse de standmixer met deeghaak klaar (volwassene), met de kom. Voeg het zout toe aan het deeg en kneed op lage snelheid 2 minuten. Verhoog de snelheid en voeg de boter toe. Kneed 10-15 minuten door tot je een samenhangend deeg hebt dat mooi glad is en glanst.

Opmerking: Voeg als het deeg te nat blijft een klein beetje bloem toe (2-3 eetlepels, 20 gram), maar niet te veel. Het deeg moet nog een beetje kleven; het wordt met het rekken en vouwen vanzelf sterker en minder plakkerig.

VERVOLG OP BLZ. 90



Bananenbrood

1 brood

boter, om in te vetten

240 g patentbloem + extra om te bestrooien

3 rijpe bananen

150 g lichtbruine basterdsuiker

90 g koolzaad- of andere plantaardige olie

150 g restjes zuurdesem (zie blz. 32)

2 middelgrote (M) eieren

4,3 g (1 tl) vanille-extract

6 g baksoda

3 g gemalen kaneel

1,5 g zout

90 g chocoladedruppels of

50 g gehakte walnoten, naar wens

Bananenbrood heeft een heel speciaal plekje in mijn hart. De eerste keer dat ik het at, was toen mijn man en ik uit Oekraïne naar de VS verhuisden. In mijn jeugd waren bananen een zeldzame lekkernij; mijn moeder kocht ze alleen voor feestdagen. Nu is het een van mijn favoriete vruchten. En ook mijn kinderen zijn dol op bananenbrood. Met restjes zuurdesem is het nog lekkerder, supersmeuïg, superzacht én supermakkelijk te maken!

Verwarm de oven voor op 180°C (volwassene). Vet een broodblik van 23 x 13 cm in met boter en bestrooi het met bloem; schud het teveel aan bloem eruit. Zet opzij.

Zet een standmixer met platte menghaak klaar (volwassene).

Pel de bananen en prak ze op een bord fijn met een vork. Doe de geprakte banaan in de mengkom van de mixer en voeg de basterdsuiker, olie, desem, eieren en het vanille-extract toe. Mix 2-3 minuten op lage snelheid, tot alles goed gemengd is.

Zet de mixer uit en voeg de bloem, baksoda, kaneel en het zout toe. Mix 1-2 minuten op lage snelheid tot alles goed gemengd is. Voeg op het laatst eventueel de chocoladedruppels of de walnoten toe. Giet het beslag in het broodblik.

De volgende stappen moeten worden uitgevoerd door of onder toezicht van een volwassene.

Zet het bakblik op een bakplaat en schuif die in de hete oven. Bak het bananenbrood

in 55-60 minuten goudbruin. Controleer of het gaar is door de bovenkant in te drukken. Als die terugveert is het brood klaar. Als je een deukje blijft zien, bak het dan nog 5-10 minuten. Neem het uit de oven en laat 1 uur afkoelen in het blik. Los het bananenbrood dan uit het bakblik en laat het nog 20-30 minuten afkoelen.

♦ Tip

Maak het beslag de avond van tevoren en zet het een nacht in de koelkast. Zo heeft het tijd te fermenteren en krijgt het bananenbrood een lichtzurige smaak.

Voorbeeld tijdschema

Je hebt voor dit recept geen tijdschema nodig.



Breekbrood met kaas
en knoflookboter
Bladzijde 131

Knapperig brood zonder kneden

1 brood

VOORDEEG (POOLISH)

120 gram broodbloem
120 gram water
0,5 gram instantgist

DEEG

1 recept voordeeg
250 g broodbloem + extra om
te bestuiven
30 g roggemeel
175 g water
8 g zout
0,5 g instantgist

Dit is het simpelste en snelste brood ooit. Het voordeeg (hier poolish) en de kleine hoeveelheid roggemeel geeft het een heel rijke smaak. Poolish is simpelweg een mengsel van 1 deel bloem en 1 deel water met een heel klein beetje rijsmiddel (gist). Het moet 10-12 uur fermenteren en het geeft enorm veel smaak aan je brood. Maak het voordeeg de avond of 12 uur van tevoren.

Voor het voordeeg: Meng alle ingrediënten voor het voordeeg in een middelgrote kom. Dek af met plasticfolie en laat op kamertemperatuur 10-12 uur of een nacht fermenteren. Het voordeeg moet gaan bubbelen.

Voor het deeg: Meng het voordeeg in een grote kom goed met de overige ingrediënten. Het deeg wordt na verloop van tijd plakkerig en moeilijker te bewerken. Gebruik je spieren! Dek de kom af en laat 1 uur staan voor de autolyse (zie blz. 38). Het deeg ziet er klonterig uit.

Maak je handen vochtig met water en rek en vouw het deeg volgens de stretch & foldmethode (zie blz. 40). Dek de kom weer af en laat 30 minuten staan op kamertemperatuur.

Rek en vouw het deeg nog een keer; het deeg wordt steeds gladder. Dek af en laat 45 minuten rusten. Het deeg zou nu luchtig moeten worden en in volume toenemen. Als het na 45 minuten nog niet goed gerezen is, doe dan nog een stretch & fold en laat het deeg nog 30 minuten rusten.

Opmerking: Gebruik als het erg koud is in je huis eventueel een uitgeschakelde oven met een bakje kokend water erin of als dat kan het lichtje aan als rijskast.

Bestuif het werkblad met bloem en stort het deeg erop. Vorm het deeg voor (zie blz. 43) en laat het onafgedekt 20 minuten rusten.

Geduld

Vorm het deeg definitief (zie blz. 44) en leg het in een rijsmantje. Dek af en laat 1 uur rusten.

De volgende stappen moeten worden uitgevoerd door een volwassene.

Zet een Dutch oven of ovenvaste pan met deksel in de oven, stel de oventemperatuur in op 250°C en verwarm de oven 45-60 minuten voor.

Neem als de oven heet is de hete pan uit de oven. Keer het rijsmantje om boven een vel bakpapier. Snijd het deeg in en leg het met het bakpapier in de Dutch oven.

VERVOLG OP BLZ. 130