

# Brood uit de middeleeuwen

## “zuurdesem”

### Historie

Zuurdesembrood is het ultieme brood, met zijn knobbelige, taaie, maar luchtige structuur en vreselijk krokante korst, die ervoor zorgt dat het vocht goed vastgehouden wordt. De methode neemt een week in beslag, maar als je eenmaal een begin mengsel hebt kun je het brood elke dag maken. Het is handig om te weten dat je op de eerste dag biologisch roggemeel moet gebruiken, omdat daar de benodigde wilde gist en bacteriën inzitten en omdat toevoegingen en chemicaliën de groei van de microflora kunnen afremmen.

### Zuurdesem brood

Zuurdesembrood wordt gemaakt op basis van desem in de plaats van gist. De tarwekorrel bevat natuurlijke fermenten die blootgesteld aan bepaalde temperatuur en vochtigheidsomstandigheden in werking treden en het deeg doen rijzen.

Voor een goed zuurdesem moet het meel aan verschillende voorwaarden voldoen: Het meel moet nog alle vitale bestanddelen bevatten van het graan. (eiwitten, kiem, enz...). Het meel moet biologisch geteeld zijn, chemisch behandeld meel bevat niet de kracht om een natuurlijk desem te ontwikkelen. Het deeg wordt bij voorkeur met bron of putwater bereid, de ontsmettingsmiddelen in het leidingwater hebben een negatieve invloed op de fermentatie van het desem

De langzame en voortdurende fermentatie van natuurdesem zorgt voor een natuurlijke afbraak en voor de voor vertering van de eiwitten die het ontstaan geven aan aminozuren. Het zuurdesem kan langer bewaart worden dankzij deze fermentatie, de smaak verbetert zelfs na een dag.

### Het bewaren van zuurdesem (het moederdeeg)

Als je eenmaal goede zuurdesem hebt, wees er dan zuinig op. Bewaar je "huisdiertjes" in de koelkast in een afgesloten bak. Sommigen raden aan een deksel met gaatjes te nemen, maar de zuurdesem heet niet voor niks zo: in je koelkast gaat het zurig ruiken. Haal de desem minstens één keer in de week (lieft twee keer) uit de koeling om 24 uur op adem te komen. Als zuurdesem een tijdje heeft gestaan, scheidt de massa zich in bezinksel en grijsbruin vocht dat bovenop drijft. Roer het om en laat zonder deksel, met een vochtige doek erover, op een warme plek staan. Je beestjes moeten wel te eten krijgen, haal dus na het omroeren de helft van de zuurdesem uit de bak en bak daar een brood mee of geef het weg, en vul aan met weer gelijke gewichtshoeveelheden bloem en warm water. Roer weer goed door. Als je geen brood bakt of je desem niet kwijt kunt, doe je wat minder bloem en water bij je desem.



### Receptuur moederdeeg:

- Biologisch roggenmeel 250 gram
- Bronwater 250 ml

**Maandag** Meng biologisch roggemeel met voldoende water om een zacht deeg te maken en doe dat een kom. Zet het eerst een uur buiten en breng het vervolgens naar een warm plekje binnen, waren je het afgedekt met keukenfolie en laat staan.

**Dinsdag** Het begin te bubbelen. Laat het met rust.

**Woensdag** Het mengsel blijft maar bubbelen en wordt enigszins grijs. Roer nu een handje bloem en een beetje water door het mengsel, net genoeg om het weer dezelfde consistentie te geven als op maandag. Laat het weer staan, nog steeds afgedekt.

**Donderdag** Laat het met rust.

**Vrijdag** Ondertussen heb je een bierachtig, moutig, askleurig mengsel, vol natuurlijke gist en met veel karakter. Het brood kan worden bereid.

### Receptuur zuurdesembrood:

- Zuurdesem moederdeeg ca. 400 gram
- Biologisch (volkoren)meel 500 gram (of bloem voor wit brood)
- Water Voldoende voor een soepel net niet plakkend deeg
- Zout Op 1 kilo deeg 10 gram zout

### Werkwijze:

1. Om het brood te maken doe je door het zuurdesem mengsel de bloem en voegt er zoveel water aan toe dat je een stevig, soepel deeg krijgt dat niet meer plakt. Kneed het ruim vijf minuten.
2. Haal er 1/10 deel deeg van af voor een volgend begin mengsel, voordat je er zout bij doet.
3. Voeg aan het overige zuurdesem desgewenst zout toe. Kneed het deeg in een bol en leg het in een kom en dek het af met een vochtige theedoek. Laat het 14 uur staan.
4. Verwarm de oven voor op 200 °C. Kneed het deeg enkele minuten en maak een gewenste broodvorm. Voeg eventueel pitten of andere specerijen toe. Leg het deeg voorzichtig op een met bloem bestrooid bakblik laat het hier nog een 2 uur onder de vochtige theedoek rijzen, maak er vrij diepe inkepingen in en bak het een ca. 45 min. of totdat het krokant is een hol klinkt als je op de bodem klopt. Als de onderkant van je brood is gescheurd, waren de inkepingen niet diep genoeg en had de korst geen ruimte om uit te zetten. Laat het afkoelen en eet het vers of geroosterd.