





ZUURDESEM BROOD ZONDER T KNEDEN

#zuurdesem #brood #desemstarter

HOEVEELHEID
1 zuurdesembrood of meer

WAT HEB JE NODIG
Voor de desemstarter:
- **(biologische) roggemeel**
- **(biologische) tarwebloem**
- **lauw water**

Voor 1 brood heb je nodig:
- **100 g actieve desem (zie bij bereidingswijze)**
- **200 g lauwwarm water**
- **300 g (biologische) tarwebloem**
- **5 g (bakkers)zout**
- **Tip: voeg 2 gram (net iets minder dan een halve theelepel gedroogde gist toe als je niet zeker bent over de kwaliteit het desem of wil je de eerste keer zeker zijn van een mooi bakresultaat dan zou ik het ook toevoegen.**

Variatie:
Vervang een deel van de tarwebloem door maïsbloem, rijsteblo (kwestie van uitproberen) of maximaal 50% meel (tarwe, spelt, rogge) ipv bloem voor meer vezels. Ik zou de eerste keer alleen bloem gebruiken en daarna beginnen met bijv. 20-25% te vervangen door meel om te kijken wat voor een resultaat je krijg Bij de maximale hoeveelheid meel van 50% heb ik wel de 2 gra gist toegevoegd.

Extra smaakmakers:
Voor extra smaak kun je toevoegen venkelzaad, anijszaad, karwijzaad, sesamzaad, pompoenpitten, chiazaad, dillezaad, rozemarijn, tijm, salie, (geroosterde) knoflook, noten, gedroogd fruit, kaas, olijven, zongedroogde tomaten etc. Wat jij lekker vi

MATERIAAL
- **Glazen potje / plastic bakje met deksel**
- **Mengkom**
- **Deense deegklopper of mixer met deeghaken**
- **Plasticfolie**
- **Bakpapier**
- **Neutrale olie bijv. zonnebloemolie**

ABC DIËTIST

ABCdiëtistennetwerk
Hoofdlocatie & kantoor

Gezondheidscentrum Bredero
Graaf Hendrik III plein 132 A7
4819 CL Breda

WhatsApp (alleen tekst) met de ABCdietist Ellen Steinmeijer 06-18167262 of Ine Goos 0639698516

Wil je een afspraak maken?
06 - 434 256 90

Afspraak (beeld)bellen mogelijk door heel Nederland.

Dit samen mengen (niet langer dan nodig is) in een schone glazen pot of plastic. Geen metaal gebruiken. Afdekken en b kamertemperatuur wegzetten.

Dag 2
De helft van het mengsel wegdoen en dan toevoegen 100 gra lauw water, 90 gram (biologische) tarwebloem en 10 gram biologisch roggemeel toevoegen.
Mengen (niet langer dan nodig is) in een schone glazen pot o plastic. Geen metaal gebruiken. Afdekken en bij kamertemperatuur (niet kouder) wegzetten.

Dag 3 tm 7
Gooi een deel van het mengsel weg tot je 100 gram overhouc
Voeg dan toe:

- 90 gram (biologische) bloem
- 10 gram roggemeel
- 100 gram lauw water.

Goed mengen, deksel erop en op kamertemperatuur laten staan.
Herhaal dit iedere dag.
Als het goed is heb je op dag 7 een fris licht alcoholisch zuur ruikend desem (starter) dat heel bobbelig is en nadat je het l laten staan in 1 dag min of meer in volume is verdubbeld. H nu klaar is om te verversen en om het brood mee te bakken

Verversen van het desem:
Voor het verversen pak ik een schone pot of plastic bakje (g metaal), weeg 35 gram desem af en voeg daarbij 35 gram ro en 35 gram water. (Of ik maak 2 potten als ik graag meer de wil hebben, bijvoorbeeld om de volgende keer 2 broden te kunnen bakken of een desem om weg te geven)
Goed mengen, pot schoonvegen met een spatel, twee uur op kamertemperatuur laten staan of tot het licht bubbelig is en dan terug in de koelkast.

Actieve desem:
De desem die ik overhoud (ongeveer 35 gram) gebruik ik vo het brood en vul ik aan met gelijke delen tarwebloem en lau water. Dit is het actieve desem volgens onderstaand recept.
Verhouding actieve desem om het brood mee te bakken is desem:bloem:water ofwel 1:1:1
Goed mengen, maar niet meer roeren dan nodig is en dan la dit 2 uur op kamertemperatuur totdat de desem actief is (lic bubbelig, in volume verdubbeld) en zet het dan in de koelka als ik het dan niet direct verder gebruik om een brood te bakken.
Tip 1: Als je een elastiekje om de pot doet of je zet er een streepje op, kun je goed zien of de desem actief is.

Ik heb gemerkt dat een roggedesem (op basis van roggebloe het beste werkt bij het verversen. Het wordt zelfs actief in de koelkast en blijft ook langer goed, mocht je het eens vergete verversen.

en als
r dan
sem
begin

f dee
als al
t elka

ABC DIËTIST

ABCdiëtistennetwerk
Hoofdlocatie & kantoor

Gezondheidscentrum Bredero
Graaf Hendrik III plein 132 A7
4819 CL Breda

WhatsApp (alleen tekst) met de ABCdietist Ellen Steinmeijer 06-18167262 of Ine Goos 0639698516

Wil je een afspraak maken?
06 - 434 256 90

Afspraak (beeld)bellen mogelijk door heel Nederland.

Gebruik voor het mengen een deegklopper of de deeghaken van de mixer. Meng niet langer dan nodig is.
Dek de kom af met plasticfolie met een theedoek erover.
Zet 12-18 uur in de koelkast.

De volgende dag
Haal de kom uit de koelkast. Is het deeg goed gerezen (verdriedubbeld), dan kun je gaan bakken. Zo niet, laat het nog enkele uren staan tot het inderdaad voldoende gerezen i
Uur laat ik het maximaal in de koelkast staan, maar ook een minder gerezen brood smaakt (geroosterd) erg lekker.

Zet de gietijzeren pan op een rooster onder in de oven.
Stel de temperatuur in op 225 oC onder- en bovenwarmte (o 205 oC hetelucht).

Vet je werkblad en je handen in met neutrale olie.
Haal het deeg uit de kom en leg het op het werkblad.
Duw voorzichtig een beetje plat.
Schuif de deegspatel aan een kant onder het deeg, pak een b op en vouw over het deeg als een soort van envelopje.
Doe dit aan vier kanten en herhaal het dan nog eens 3x. Op manier breng je het deeg op spanning en bakt het straks mo
Bestuif het bakpapier met bloem.
Schuif de deegspatel onder het deeg en leg het met de boven (de vouwkant) naar beneden op het bakpapier.
Bestuif ook de bovenkant met bloem.
Vorm het deeg nog wat meer tot een bolletje door de zijkant onder het deeg te vouwen, draai het rond totdat jij tevreden bent over de vorm.
Strooi eventueel nog wat bloem over het deeg.
Zet de mengkom er omgekeerd over heen en laat het deeg ca 20-25 minuten rusten.
Haal na 25 minuten de gietijzeren pan voorzichtig uit de ove zet de hete pan op een rooster.
Haal het deksel er af.
Snijd het deeg eventueel in met een scherp mes of een scheermesje. Bijvoorbeeld 2x in de lengte of 4x langs alle ka
Leg het deeg met het bakpapier in de pan, sluit de pan direc met het deksel en zet deze terug in de oven.
Bak het brood 30 minuten, verwijder het deksel en bak het n 15 minuten.
Haal de pan uit de oven en zet deze op een rooster. De pan is heet.
Als het brood gaar is, klinkt het hol als je op de onderkant k Zo niet, plaats dan nog even zonder pan terug in de oven.
Laat het brood afkoelen op een rooster.

TIP: Controleer de temperatuur van de oven eens een keer, deze kan wel 10-20 graden afwijken wat uiteindelijk een min fraai bakresultaat geeft.

recept en foto's van dietist en leefstijlcoach Ellen Steinmeijer

ABC DIËTIST

ABCdiëtistennetwerk
Hoofdlocatie & kantoor

Gezondheidscentrum Bredero
Graaf Hendrik III plein 132 A7
4819 CL Breda

WhatsApp (alleen tekst) met de ABCdietist Ellen Steinmeijer 06-18167262 of Ine Goos 0639698516

Wil je een afspraak maken?
06 - 434 256 90

Afspraak (beeld)bellen mogelijk door heel Nederland.