





MIRO VAN VRECKEM

HET DESEM BAKBOEK

VAN DESEMSTARTER
TOT HEERLIJKE
BRODEN EN GEBAK

FOTOGRAFIE
THIERRY VAN VRECKEM

Lannoo



INHOUD

‘Gerezen’ door passie en liefde...	7	Gluten	27
		Extra spanning krijgen op het deeg	27
Gefascineerd door brood	9		
De geschiedenis achter desem	11	Bulkrijs	30
Oeroud brood	11	Factoren die de tijd beïnvloeden	30
Van Egypte naar de wereld	11	Praktische tips	31
De herontdekking	11		
Ambassadeurs du Pain: een wereldwijde		Het vormen van desembroden	32
beweging voor echt brood	12		
Slow Food en desem	13	Koelkastris	35
		Handige vuistregels	35
De basis van een starter	14	Overrezen deeg	35
Wat heb je nodig?	15		
Stapsgewijze instructies	15	De kunst van het insnijden	37
Dag 1: Start van een nieuw leven		Het juiste mes kiezen	37
Dag 3: Voeden en observeren		Snijtechnieken	38
Dag 4-10: Sterkere groei		Veelgemaakte fouten	38
Dag 11: Klaar voor gebruik			
Verdere verzorging		Het belang van vocht tijdens het bakken	39
Andere soorten fermentatie	18	De rol van stoom in de beginfase	39
Discard	18	Manieren om zelf stoom te creëren	39
Bloem beoordelen	19		
		Granen	42
Autolyse	20		
Bakkersgist versus desem	21		
Negatieve aspecten	22		
Positieve aspecten	22	Op bezoek bij	
		Bioboer en oergraanexpert Tijs Boelens	60
Degen kneden	24	Stéphane Van Cauwenbergh	72
Handmatig versus machinaal kneden	24	Heetveldmolen	94
De deegtemperatuur	25	Kädi Helstein	138
Het aanleren van gevoel en observatie	26	Karl De Smedt – de Sourdough Library	
Overkneden en onderkneden	26	van Puratos, Sankt Vith	156
Samenvatting: tips voor correct kneden	26	Boudewijn Nijmeijer	172

RECEPTEN

Basisrecepten	47	Italiaanse citroencake	120
Boerenbrood	49	Noorse boller	123
Simpel gedraaid brood	50	Brownies	124
Speltbrood	53	Broodpudding	127
Hamburger buns	54		
Simpel tarwedeseembrood	57	Internationale recepten	129
Sourfaux brood	58	Desempizza	131
Tweedekans brood	63	Traditioneel Frans stokbrood	133
Driegranenbrood	64	Stokbrood met spek en kaas	134
Honingbrood	67	Focaccia	137
Lichtbruin brood	68	Kädi's must leib	140
Sandwichbrood	71	Ciabatta	143
		Spaans tapasbrood	144
Oerbroden	75	Turkse simit	147
Walnotenbrood	77	Guinnessbrood	148
Kamut of khorasan oerbrood	78	Corsicaans vruchtenbrood	151
Semolinabrood	81	Tortilla	152
Eenkoornbrood	82	Zweeds knäckebröd	155
Pitabrood	85	Injera	158
Rustiek steenbrood	86	Fougasse	161
Hazelnotentijgerbrood	89	Lyonese kroon	162
Fermenterry	90	Irish birley	165
Panis quadratus	93		
		Luxebroden	167
Zoete desern	97	Brood met fruit à la coupe	169
Bananenbrood met desern	99	Roggebrood deluxe met fruit	170
Sandwiches	100	Panettone deluxe van Boudewijn Nijmeijer	175
Desembrioche	103	Desern met vijgen	178
Kaneelkoeken	104	Kramiek	181
Engelse muffins	107	Chocolataella	182
Desempannenkoeken	108	Zebraebrood	185
Zachte boterbroodjes	111	Oerbloempje	186
Chocolade cookies	112	Rouge de Provence	188
Luikse wafels	115		
Dessertmuffins	116		
Confituurkoekjes	119	Dankwoord	190

‘GEREZEN’ DOOR PASSIE EN LIEFDE...

Wat drijft een jongeman uit de rand van Brussel om zijn vertrouwde omgeving achter zich te laten en te verhuizen naar het hoge noorden van Noorwegen? Daar, waar de natuur gedurende de helft van het jaar slechts baadt in het ijle schijnsel van het Noorderlicht, kiest hij voor een sober bestaan. Een leven in stilte, dicht bij de aarde, dicht bij zichzelf.

En juist daar ontdekt hij zijn roeping: de nobele kunst van het brood bakken. Niet zomaar brood, maar zuurdesembrood. Het oudste, het zuiverste brood. Een levend organisme dat je moet wekken, dat je moet voeden, koesteren, beschermen. Een kind van bloem en water dat enkel groeit met geduld, aandacht en liefde.

Ook ik heb, sinds mijn pensioen, de weg naar dit wonder gevonden. Aanvankelijk niet uit romantische passie, maar uit noodzaak. De energiecrisis had mijn buurt beroofd van haar beste bakkers, en plots kon ik nergens meer het brood vinden dat mijn hart voedde: eerlijk, ambachtelijk zuurdesem.

Pas toen ik het zelf probeerde, begreep ik hoe veel-eisend dit ambacht is. Het vraagt niet enkel techniek, maar ook overgave. Een jaar lang bleef ik worstelen,

oefenen, falen. Tot er eindelijk een brood uit de oven kwam dat me met trots vervulde — een brood dat ik durfde lief te hebben.

Nu koester ik mijn desem elke dag. 's Morgens groet ik het, kijk ik of het nog ademt, geef ik het wat bloem, wat water, een druppel honing. Alsof ik een klein, weerloos schepsel voed. Elke tien dagen herhaalt het ritueel zich: kneden, wachten, rijzen... vier keer, een hele dag lang. En de volgende ochtend: het bakken. Drie broden, drie kleine beloftes. Altijd met diezelfde spanning in mijn hart — wat zal het worden?

Zo werd uit noodzaak liefde geboren. Een passie, langzaam gerezen als het brood zelf.

En dan denk ik aan Miro. Een jong leven dat koos voor vuur en overgave. Voor lef, voor de onbevange moed van de jeugd.

Een leven dat rijst zoals desem rijst: gedragen door geduld, gevoed door passie, en bezielde door liefde. Voor zo'n leven voel ik enkel een grenzeloos respect.

WERNER LOENS

*Oud-hoofdinspecteur Michelinijds
voor de Benelux (1987-2024)*



GEFASCINEERD DOOR BROOD

Mijn naam is Miro Van Vreckem, ik werd geboren in 2001 in het landelijke Bever in België en groeide op in de Kunsthoeve, een plek waar altijd met kunst en ambacht gewerkt wordt. Het was een omgeving vol creativiteit, waar mensen met hun handen iets moois maakten en waarin ik van jongs af aan leerde kijken en voelen. Die sfeer heeft me altijd geïnspireerd en gevormd tot wie ik vandaag ben. Thuis werden koken en kunstkampen georganiseerd. Er was altijd iets te doen. Mijn liefde voor de natuur is er zeker begonnen. Er zijn niet veel plekken meer in België waar je de schoonheid en de rust van Bever terugvindt.

Mijn hele leven ben ik gefascineerd door brood. Ik bakte thuis al vanaf mijn kindertijd brood, pizza en koekjes. Altijd met gist, want dat was toegankelijk en werkte altijd. Maar de mysterieuze werking van desem leek me toen nog te moeilijk. Te mysterieus en iets voor later.

Ik volgde de richting tuinbouw in het middelbaar onderwijs, aan de tuinbouwschool in Melle. Daar groeide mijn interesse in alles wat met bodem, gewassen en zelfvoorziening te maken heeft. Vanaf mijn veertiende groeide de droom om zelfvoorzienend te leven. Boeken en programma's over de woeste natuur in het noorden boeiden me enorm. Ik droomde ervan om naar Alaska te verhuizen, al was dat toen onrealistisch en te ver. Mijn ouders voelden dat het echt mijn droom was, dus besloten we die zomer een reis te maken naar Noorwegen. Daar leerden we Røros kennen, een historische stad in het midden van Noorwegen. Vanaf mijn vijftiende reisde ik er elke vakantie naartoe om te werken en de taal en cultuur te leren kennen.

's Zomers werkte ik in Røros op een boerderij. Ik hielp er met de koeien, schapen en husky's, en leerde wat het betekende om met de natuur te leven. Het

huisje waarin ik woonde, had geen stromend water of luxe. Wat begon als een zomervakantie veranderde in een plan voor de toekomst. De boeren bij wie ik werkte, zagen mijn enthousiasme en betrokkenheid en verwelkomden me ieder jaar terug. Dankzij hun hulp kwam ik op mijn zeventiende in contact met de Tana videregående skole, een landbouwschool helemaal in het uiterste noorden van Noorwegen, op de grens met Rusland en Finland.

Ik hoefde enkel mijn schoolrapporten te laten vertalen, en tot mijn grote vreugde mocht ik mijn laatste jaar middelbaar onderwijs daar volgen. In Tana, de noordelijkste school ter wereld, een plek waar rendieren net zo gewoon zijn als koeien bij ons, vond ik precies wat ik zocht. Een leven dicht bij de natuur, onderwijs dat praktisch én zinvol was, en ruimte om te groeien, letterlijk en figuurlijk. Ik was de allereerste Belg die er ooit les volgde, iets waar ik nog steeds met trots op terugkijk.

Tijdens die periode bleef ik bakken. In het begin nog steeds met gist, uit gewoonte, maar ergens begon het te kriebelen. Steeds vaker hoorde ik over desem, het 'levende' brood, traag gefermenteerd en vol smaak en karakter. Toch bleef ik twijfelen. Desem leek me te moeilijk, te technisch, te gevoelig. Ik had geen idee waar ik moest beginnen en stelde het telkens uit.

Toen kwam het moment waarop ik het gewoon probeerde, samen met Karin, een goede Belgische vriendin die ook in Noorwegen woont. Na veel zoeken, proberen en falen begon er uiteindelijk leven te komen in de starter. De bubbels, unieke geur en beweging waren fantastisch. Toen we voor het eerst een brood bakten met onze eigen desemstarter, waren we meteen verkocht. Die lichtzure smaak, unieke textuur en hemelse geur had ik nooit eerder geproefd.



Ik raakte volledig in de ban van desem. Wat ooit te moeilijk leek, werd mijn dagelijkse ritueel, mijn ambacht, mijn passie.

In 2022 begon ik officieel met het verkopen van brood in Noorwegen. Ik richtte mijn zaak ELT Bakeri op in het bergdorpje Sollia, aan de rand van de Rondane, een nationaal park in Noorwegen. De hoofdreden was dat ik het goede eten miste van Zuid-Europa. In Noorwegen is het meeste voedsel jammer genoeg van minder goede kwaliteit dan zuiderlingen gewoon zijn. Er zijn niet veel bakkerijen, laat staan desembakkerijen.

Vanaf het begin was mijn missie helder: enkel desembak, met pure ingrediënten, lokaal gemalen meel en tijd als het belangrijkste ingrediënt. Mijn broden vonden snel hun weg naar lokale winkels, hotels, markten en klanten die écht het verschil proefden.

De bakkerij werd een plek waar alles samenkwam: mijn roots, mijn Noorse toekomst, de liefde voor vakmanschap en de zoektocht naar eenvoud. Later kwamen daar ook internationale contacten bij, onder meer met Italiaanse topbakkers via Eataly in Turijn en Milaan. Ik krijg vaak andere bakkers op bezoek die ook met desem willen beginnen. Die kennis deel ik met plezier. Regelmatig geef ik ook cursussen aan hobbybakkers of horecazaken, zodat zij ook met desembrood kunnen beginnen.

In 2024 werd ik verkozen bij de top 10 bakkers van Noorwegen en genomineerd voor de finale 'bakkerij van het jaar'. Ik had toen nog geen bakkersdiploma, dus kon ik niet verder doen.

In 2024 volgde ik een opleiding aan de prestigieuze Pastry Academy van Amaury Guichon in Las Vegas, waar ik mijn vaardigheden verder ontwikkelde. Ik ben heel dankbaar dat twee chefs, Michel Ernots en Amaury Guichon, hun kennis delen in deze academie. Studenten met een echte passie voor bakken komen er om luxueuze producten te ontwikkelen. Deze ervaring heeft mijn leven en mijn kijk op het bakken veranderd.

Terug in Noorwegen breidde ik mijn aanbod uit met nieuwe producten en verbeterde de kwaliteit van de bakkerij.

Wat ik het meest waardeer aan dit pad is niet het succes of de verkoop. Het is het gevoel dat je de mensen nieuwe dingen leert kennen en dat er iets gebeurt in het kleine bergdorpje dat maar enkele honderden inwoners telt. Dat wordt hier heel erg geapprecieerd.

DE GESCHIEDENIS ACHTER DESEM

OEROUD BROOD

Desem is niet zomaar een manier om brood te maken. Het is een oeroude traditie, diepgeworteld in de menselijke geschiedenis. Al meer dan zesduizend jaar geleden, nog vóór de eerste beschavingen hun stempel drukten op de wereld, ontdekten de mens het wonder van natuurlijke fermentatie.

De oudste sporen van gefermenteerd brood vinden we terug in het oude Egypte, rond 3000 v.Chr. Archeologen ontdekten bakovens en broodvormen in graven, en op muurschilderingen zien we taferelen van bakkers aan het werk.

Waarschijnlijk gebeurde de ontdekking toevallig: een mengsel van gemalen graan en water werd vergeten in de zon. De wilde gisten in de lucht begonnen het mengsel te fermenteren, en het resultaat was een luchtig, smaakvol brood.

Deze natuurlijke, spontane fermentatie zou de basis blijven voor alle broodproductie tot diep in de moderne tijd.

VAN EGYPTE NAAR DE WERELD

Via de handel langs de Nijl, en later door de uitwisselingen rond de Middellandse Zee, verspreidde de kunst van het desemen zich over Afrika, Azië en Europa.

De Grieken verfijnden het bakkersambacht en bouwden publieke bakkerijen. De Romeinen namen deze kennis over en verspreidden het nog verder via hun wegen en legioenen. In het Romeinse Rijk waren brood en wijn – alle twee producten van natuurlijke fermentatie! – al snel dagelijkse kost.

In de middeleeuwen was brood letterlijk het fundament van het dieet. Voor gewone mensen waren desembroden, gebakken met lokale granen, hun belangrijkste bron van energie. Iedere gemeenschap had haar eigen molenaar en bakker. Desem was een levend cultureel erfgoed. Starters werden doorgegeven van generatie op generatie, gekoesterd als schatten.

In kloosters werd het bakken van brood tot een ambacht verheven. Monniken ontwikkelden technieken om de fermentatie beter te sturen, bijvoorbeeld door met temperatuur en hydratatie te experimenteren, inzichten die nog steeds de basis vormen van de manier waarop wij vandaag desembrood maken.

DE HERONTDEKKING

Met de industriële revolutie veranderde alles. In de negentiende eeuw werd bakkersgist ontwikkeld: eerst in vloeibare vorm, later als blokjes verse gist. Deze gecontroleerde gist maakte het mogelijk om



Kamut (of khorasan oerbrood) — zie p. 78

sneller en consistentier brood te bakken. Desem, met zijn tragere fermentatie en complexe smaken, werd steeds meer verdrongen naar de achtergrond.

In de twintigste eeuw, vooral na de Tweede Wereldoorlog, verschoof de focus naar snelheid en efficiëntie. Brood werd een massaproduct. De delicate kunst van desem verdween bijna volledig uit het dagelijks leven.

In de jaren 1970 begon een hernieuwde interesse in ambachtelijk brood, aangewakkerd door bewegingen rond natuurlijke voeding en lokaal vakmanschap. Bakkers grepen terug naar oude technieken. Ze herontdekten de kracht van lange fermentatie, de diepe smaak van desem en de magie van brood dat echt leeft.

Vandaag staat desem symbool voor een nieuwe waardering: traag, eerlijk, met respect voor het graan en het ambacht. In een tijd waarin duurzaamheid,

biodiversiteit en lokale voedselproductie centraal staan, heeft desem een nieuwe betekenis gekregen.

Ambachtelijke bakkers werken met oude granen zoals emmer, eenkoorn of spelt, en fermenteren deze volgens eeuwenoude methoden.

Oude molens malen opnieuw steengemalen bloem, en starterculturen worden gekoesterd als levend erfgoed.

Initiatieven zoals de Sourdough Library van Puratos tonen aan dat de wereld vandaag beseft dat desem niet alleen een techniek in het broodbakken is, het is cultuur.

Wanneer je je handen diep in een zacht, gefermenteerd deeg steekt, voel je het: dezelfde kracht die de eerste bakkers zesduizend jaar geleden aanraakten.

Desem is niet zomaar een brood. Desem is een levend verhaal dat nooit ophoudt.

Elke starter die we voeden, elk deeg dat we kneden, verbindt ons met duizenden jaren van geschiedenis. Desem is eeuwig.

AMBASSADEURS DU PAIN: EEN WERELDWIJDE BEWEGING VOOR ECHT BROOD

De Ambassadeurs du Pain zijn ontstaan in Frankrijk in 2005, uit liefde voor het ambacht en de wil om het traditionele bakkersvak nieuw leven in te blazen in een wereld die steeds sneller en industriëler werd. De oprichters – onder wie enkele van de beste Franse bakkers, zoals Dominique Planchot, Pierre Nury en Amadio Pimenta – wilden een internationaal netwerk uitbouwen van vakmensen die staan voor kwaliteit, respect voor het product en het gebruik van natuurlijke processen zoals desem en langzame fermentatie.

Vandaag telt de vereniging leden in meer dan 25 landen verspreid over Europa, Azië, Noord- en Zuid-Amerika, Afrika en het Midden-Oosten. Van Frankrijk tot Japan, van Brazilië tot Libanon, van Canada tot Zuid-Korea: overal zijn er bakkers die zich aangesloten hebben bij de Ambassadeurs du Pain en



De desembibliotheek werd vooral opgericht om de biodiversiteit van de desems te bewaren.

die de kernwaarden van de beweging uitdragen. Elk land heeft zijn eigen vertegenwoordigers en organiseert regionale of nationale selecties voor de internationale wedstrijden die de vereniging organiseert.

Een van hun belangrijkste initiatieven is de tweejaarlijkse internationale wedstrijd Le Mondial du Pain, waarbij teams van bakkers uit de hele wereld strijden op basis van vakmanschap, smaak, techniek en innovatie. Het is geen gewone wedstrijd: het is een viering van het ambacht en een kans voor jonge en ervaren bakkers om hun kennis te verdiepen en door te geven.

De vereniging focust sterk op educatie: opleidingen, workshops en technische uitwisselingen staan centraal. Ze publiceren technische handboeken, geven les op bakkersscholen en zetten zich in voor het behoud van oude graansoorten en het gebruik van natuurlijke fermentatiemethoden zoals desem. Ze willen niet alleen brood van hoge kwaliteit bakken, maar ook de consument opnieuw leren waarderen wat goed brood is.

Wat de Ambassadeurs du Pain uniek maakt, is hun holistische visie: ze benaderen brood als cultuur, als traditie, als dagelijks voedsel én als toekomstgericht ambacht. Duurzaamheid, lokale grondstoffen, het opleiden van de volgende generatie en het gebruik van desem staan daarbij centraal. Ze zijn geen nostalgici, maar toekomstbouwers: bakkers die geloven dat de kracht van het brood schuilt in zijn eenvoud, traagheid en verbondenheid met de mens.

In een tijd waarin veel bakkers zich moeten aanpassen aan snelheid en volume, kiezen de Ambassadeurs du Pain voor kwaliteit, authenticiteit en tijd. Ze maken van het bakken opnieuw een daad van zorg en trots, en van desem het levende hart van hun missie.

SLOW FOOD EN DESEM

Slow Food is een wereldwijde beweging die zich richt op het bevorderen van voedsel dat op een ethische, duurzame en authentieke manier geproduceerd

wordt. Het is een antwoord op de opkomst van de fast-foodcultuur, die zich richt op snelheid, efficiëntie en de massaproductie van voedsel. Desem, met zijn diepe wortels in de traditionele bakcultuur, speelt een belangrijke rol in de filosofie van Slow Food. Het is een voorbeeld van de manier waarop langzaam geproduceerde, ambachtelijke voedingsmiddelen niet alleen bijdragen aan de gezondheid van individuen, maar ook aan de bescherming van de biodiversiteit en culturele tradities.

Slow Food werd in 1986 opgericht door Carlo Petrini in Italië als reactie op de opening van een McDonald's in het historische centrum van Rome. Het doel van de beweging is het behoud van biodiversiteit in de landbouw en het herstellen van lokale voedselnetwerken.

Slow Food werkt wereldwijd ook actief rond brood. In veel landen zijn er beschermingsprojecten voor bijzondere broden of graansoorten die dreigen te verdwijnen. Zo krijgen oude technieken en vergeten smaken een toekomst. Het is een manier om voedselculturen levend te houden, met beide benen op de grond én met aandacht voor de gemeenschap die ermee werkt.

Voor Slow Food is desem de belichaming van de traditionele en duurzame productie van voedsel. Het is een symbool van lokale, ambachtelijke productie, waarbij bakkers hun deeg met de hand bereiden en het geduld van het fermentatieproces omarmen.

Een van de belangrijkste doelen van Slow Food is het versterken van lokale gemeenschappen door hen te verbinden met hun voedselproductie. Desembakkerijen zijn vaak kleinschalige, lokale bedrijven die een directe relatie hebben met hun klanten en de gemeenschappen die ze bedienen. Deze bakkerijen maken vaak gebruik van lokale, biologische ingrediënten, en hun producten weerspiegelen de unieke smaken en tradities van hun regio.

DE BASIS VAN EEN STARTER

Een desemstarter is het fundament van elk desembrood. De eenvoudige manier om een desemstarter te bereiden is door een mengsel van bloem en water te maken dat op natuurlijke wijze fermenteert. Dit proces creëert een levend brouwsel van wilde gisten en melkzuurbacteriën, die samen zorgen voor de rijzing en smaakontwikkeling van je brood. Desem moet dagelijks onderhouden worden. Meteen na het voeden met bloem en water begint de desem te fermenteren en voedingsstoffen te halen uit de bloem. Hierdoor groeit de desem.

Desem is meer dan een manier om brood te laten rijzen. Het is een levend ecosysteem waarin bacteriën en gisten samen een symbiose vormen. Dit natuurlijke fermentatieproces zorgt niet alleen voor een diepere smaak en een betere verteerbaarheid, maar ook voor een uniek karakter in elk brood. Voor zowel de hobbybakker als de professionele chef biedt de wetenschap achter desem de mogelijkheid om de controle over het bakproces te verfijnen en consequent uitzonderlijke resultaten te behalen.

Een desem kan je hele leven meegaan als je hem goed onderhoudt.

De keuze van de bloem heeft een grote invloed op de activiteit en smaak van je desem. Hieronder staan de veelgebruikte soorten.

Desem, klaar om te gebruiken



Witte tarwebloem	Geeft een lichte kleur en een milde smaak.
Roggebloem	Heeft veel voedingsstoffen en zal een zuurdere, meer krachtige starter geven.
Volkoren rogge	Heeft een grovere structuur en kan meer water opnemen dan gezeefde bloem. Dit geeft een donkere en grovere starter.
Speltbloem	Bevat minder gluten en neemt ook wat minder water op. Hierdoor kan je starter slapper aanvoelen.
Kamut	Een moeilijker graantype om mee aan de slag te gaan. Het bevat meer suikers, waardoor je starter snel zal pieken. Het geeft een lichte nootachtige smaak en het is aanbevolen kamut te mengen met tarwe of een andere graansoort. Kamut neemt ook minder water op dan rogge of tarwe, dus kan je desem slapper aanvoelen.
Eenkoorn	Is erg rijk aan voedingsstoffen en werkt prima als desemvoeding. Eenkoorn geeft een diepere smaak. Bevat weinig gluten, waardoor je desem sneller zal inzakken na het pieken.
Emmer	Zal rijke aroma's geven aan het brood en een ambachtelijk eindresultaat. Het brood zal minder luchtig zijn dan bij moderne tarwesoorten.

WAT HEB JE NODIG?

Bloem: je begint je desem het best zelf te maken door te beginnen met enkel roggebloem. Deze bevat meer voedingsstoffen dan tarwe en zal je desem een boost geven in het begin. Als je desem actief en betrouwbaar wordt, kun je een mix van rogge en tarwe of andere graansoorten gaan gebruiken. Dit zal een effect hebben op de kleur, textuur, smaak en zuurtegraad van je broden.

De meest gebruikte desem is de lopende desem. Dit betekent dat je altijd evenveel bloem als water gebruikt tijdens het bijvoeden.

- **Water:** bronwater of gefilterd water is ideaal.
- **Een glazen of plastic pot:** om je starter in te bewaren en het fermentatieproces goed te kunnen volgen.
- **Een metalen of houten lepel of spatel:** voor het roeren en mengen.

Tip

Gebruik als basis altijd 50% roggebloem en 50% tarwebloem om te voeden. Je desem krijgt een lichtbruine kleur en kan genoeg voeding halen uit de rogge.



Desem na het voeden

STAPSGEWIJZE INSTRUCTIES

Dag 1: Start van een nieuw leven

- Meng 25 gram roggebloem met 25 gram lauw water in een glazen of plastic pot.
- Roer goed door en laat het mengsel losjes afgedekt met een deksel 48 uur staan op kamertemperatuur (ongeveer 22–23 °C).

Dag 3: Voeden en observeren

- Je begint misschien al een lichte fermentatie te zien.
- Gooi de helft van de starter van dag 1 weg (of verwerk het, zie p. 63), zodat je nog 25 gram overhebt. Voeg opnieuw 25 gram roggebloem en 25 gram lauw water toe en roer goed door.
- Laat het mengsel 24 uur losjes afgedekt staan bij kamertemperatuur (ongeveer 22–23 °C).

De desem die je weggooit heet discard. Je kunt hem verwerken in brooddegen. Deze jonge discard heeft nog bijna geen opgebouwde microflora, dus gooien veel bakkers hem weg. Je kunt het wel in een gistdeeg mee kneden of er pannenkoeken mee bakken (zie bij Zoete desem op p. 95).

Je bent nu de formule 1.1.1 (zie p. 17) aan het gebruiken. Die zul je veel terug zien komen in de desemwereld. Dit betekent dat je evenveel gram starter of desem gebruikt als bloem en water (25 gram starter, 25 gram bloem, 25 gram water).

Deze formule zul je in het begin blijven gebruiken om je eigen desem op te starten. Hoe sterker je desem wordt, hoe hoger je de formule kunt aanpassen. Later kun je naar 1.2.2. gaan, wat het dubbele van bloem en water betekent dan van desemstarter. Zelfs 1.10.10. is gebruikelijk bij de echte fanaten.

Dag 4–10: Sterkere groei

- Gooi vandaag weer 50 gram weg (of gebruik het zoals gezegd in een gistdeeg of pannenkoeken), zodat je opnieuw begint met 25 gram desem. Voeg opnieuw 25 gram roggebloem en 25 gram lauw water toe en roer goed door.
- Laat de desem 24 uur losjes afgedekt staan bij kamertemperatuur (ongeveer 22–23 °C).
- Herhaal deze stap dagelijks tot en met dag 10.
- Je starter zou er nu elke dag beter moeten uitzien. Je krijgt een lichtzure geur.
- Vanaf dag 5 begint hij mooi te rijzen en vormt daardoor luchtbellen.

Als je na dag 5 nog geen rijs ziet, is de meest voorkomende oorzaak dat de starter te koud staat. Gebruik dan warmer water of verplaats hem naar een warme plek, bijvoorbeeld boven de koelkast.

Gebeurt er dan nog niets? Dan kan het aan de bloem liggen. Probeer andere roggebloem aan te schaffen en daarmee verder te voeden. Je hoeft dan niet helemaal opnieuw te beginnen. Blijf voeden zoals bij dag 4–10 vermeld staat.

Desem haalt alle voedingsstoffen en suikers uit de bloem die je nu dagelijks voedt. Hierdoor begint de desem te bubbelen en te rijzen. Als hij grotendeels alle voedingsstoffen heeft opgebruikt in de bloem, zal hij terug zakken. Een natuurlijk signaal dat het tijd is om te voeden.

Dag 11: Klaar voor gebruik

De desem ruikt aangenaam zuur en heeft een luchtige, schuimige textuur.

Nu kun je je desem gebruiken voor je eerste desembrood! Je desem is wel nog heel jong, wat voor grote gaten zal zorgen in je brood, typisch voor jonge desems. Er is veel wilde gistactiviteit, maar de melkzuurbacteriën zijn nog niet in balans. Om ze in balans te krijgen blijf je dagelijks desem wegnemen en bijvoeden.



Actieve desem ruikt aangenaam zuur en heeft een luchtige, schuimige textuur.

Tip

Voeg de eerste weken dat je bakt met desem nog 1% (van het gewicht van de bloem) bakkersgist toe aan het brooddeeg. Zo krijg je toch de desemsmaak en een gebalanceerde rijs.

Verdere verzorging

Door je starter goed te onderhouden en regelmatig te voeden bouw je een krachtige en betrouwbare basis op voor al je desembroden.

- Blijf dagelijks 50 gram wegnemen (of draai het in een brooddeeg, zie p. 63), zodat je opnieuw begint met 25 gram desem. Voeg opnieuw 25 gram bloem en 25 gram water toe en roer goed door. Hoe ouder je desem wordt, hoe meer je erop kunt vertrouwen. Gemiddeld mag je 14 dagen rekenen tot je mooie luchtige desembroden kunt bakken.

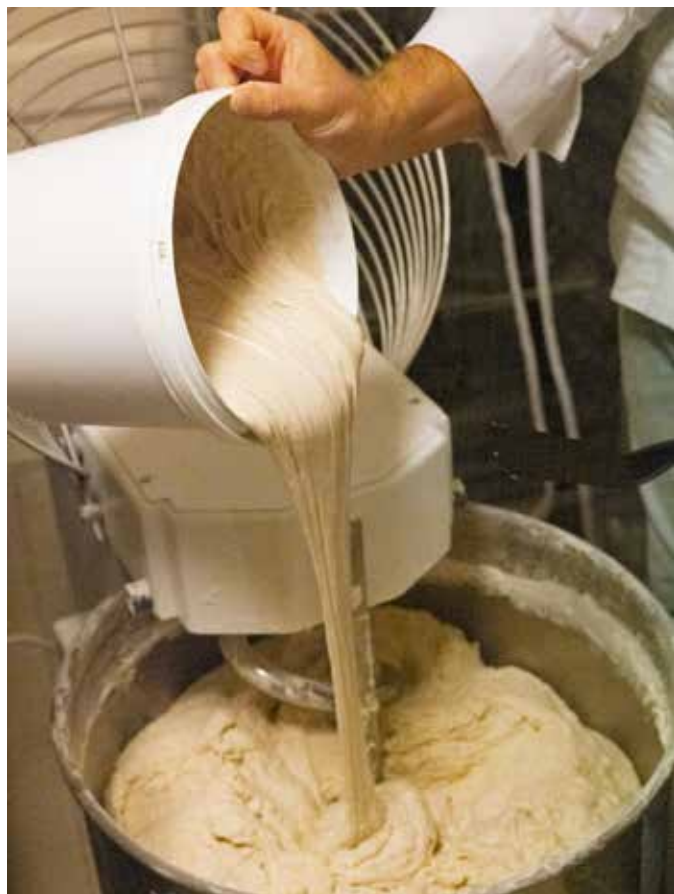
- Als je veel starter wilt opbouwen omdat je meerdere broden wil maken per keer, voed je gewoon bij zonder starter weg te nemen. Dit wil zeggen dat als je 75 gram starter hebt, je er 75 gram bloem en 75 gram water bij voedt. Dan kom je aan 225 gram. Dat is de 1.1.1.- methode (zie bij *Dag drie: Voeden en observeren* over het opbouwen van desem op p. 15).
- Als je een brooddeeg gaat maken is het belangrijk om altijd wat starter over te houden en niet alles op te gebruiken. Anders moet je helemaal opnieuw beginnen.
- Als je je betrouwbare desem hebt opgebouwd, kun je een potje in de vriezer zetten, zodat je altijd wat overschot hebt als er iets misgaat.

Je kunt desem ook perfect drogen en later opnieuw hydrateren. Dit gebeurt heel simpel door een dun laagje desem te smeren op een stuk bakpapier en enkele dagen bloot te laten uitdrogen. Dit kun je dan vijzelen en in een potje bewaren voor later.

Staat je desem op kamertemperatuur, dan onderhoud je hem het best door hem dagelijks te voeden. Bak je minder frequent, dan kun je de desem na dag 14 in de koelkast zetten en voed je hem wekelijks. Breng hem wel twee dagen voor het bakken weer op kamertemperatuur.

GEHEUGENSTEUNTJE

	Actie	Ingrediënten	Wat gebeurt er?
Dag 1	Meng in glazen of plastic pot.	25 gram bloem + 25 gram water	Fermentatie
Dag 2	Fermentatie		Fermentatie
Dag 3	Neem weg + voed bij	25 gram starter wegnemen 25 gram bloem + 25 gram water bijvoeden	Lichte fermentatie
Dag 4	Neem weg + voed bij	50 gram starter wegnemen 25 gram bloem + 25 gram water bijvoeden	Lichte fermentatie
Dag 5	Neem weg + voed bij	50 gram starter wegnemen 25 gram bloem + 25 gram water bijvoeden	Elke dag zal je starter sneller gaan fermenteren.
Dag 6 tot 14	Neem weg + voed bij	50 gram starter wegnemen 25 gram bloem + 25 gram water bijvoeden	Je kunt al beginnen te bakken met je desem als hij goed actief is. Blijf nog enkele dagen verder voeden als hij groeit.
Dag 14+	Als je de desem koel bewaart, kun je hem 1 keer per week bijvoeden. Als je de desem op kamertemperatuur bewaart, kun je hem dagelijks bijvoeden. Hoe warmer het is, hoe sneller de fermentatie.	50 gram starter wegnemen 25 gram bloem + 25 gram water bijvoeden	Wil je meer desem opbouwen, dan hoef je niet altijd oude starter weg te nemen. Voed bij de oude starter 1.1.1, 1.2.2 of hoger bij. Zo bouw je snel veel desem op voor meerdere broden.



I

BASIS- RECEPTEN



BOERENBROOD

Een alledaags brood met een mix van tarwe en rogge.
Er zit rogge in boerenbrood omdat men vroeger bij het handmatig oogsten van tarwe onbedoeld vaak wilde rogge mee oogstte.

WERKWIJZE

DAG 1

Ingrediënten voor de voorbereiding van de desem

10 g desemstarter
20 g tarwebloem
20 g roggebloem
40 g water

DAG 2

Ingrediënten voor in de mengkom

450 g tarwebloem
50 g roggebloem
50 g havervlokken
380 g water
13 g zout

90 g gerezen desem van dag 1

DAG 1

Meng al de ingrediënten voor de desem en laat 12 uur rijzen op kamertemperatuur.

DAG 2

Doe al de ingrediënten in de mengkom.

Kneed 4 minuten op lage snelheid en 6 minuten op hoge snelheid of tot 23 °C deegtemperatuur. Dek het deeg af met plasticfolie tegen uitdroging. Laat je deeg 10 minuten rusten in de kom.

Rek en vouw je deeg. Herhaal deze handeling na 30 minuten en nog eens na 30 minuten.

Laat het brood ongeveer 5 uur rijzen tot het deeg bijna verdubbeld is in volume.

Vorm het deeg en leg het in een met een handdoek bedekt en bebloemd rijspanje. Zet het 1 nacht in de koelkast.

DAG 3

Leg het deeg op een bakplaat. Snijd het traditioneel in en bak het brood 15 minuten op 235 °C en daarna 30 minuten op 220 °C.

Zorg voor voldoende stoom tijdens het bakken (zie over *Het belang van vocht* op p. 39).

SIMPEL GEDRAAID BROOD

Dit is een simpel brood waarvoor je het vormen van desembroden nog niet onder de knie hoeft te hebben. Het gaat snel, maar geeft toch een ambachtelijke toets aan het deeg. Een leuke variant voor bij de tapasplank of bij de soep.

WERKWIJZE

DAG 1

Ingrediënten voor de voorbereiding van de desem

20 g desemstarter
40 g tarwebloem
40 g water

DAG 2

Ingrediënten voor in de mengkom

500 g tarwebloem
50 g havervlokken
350 g water
13 g zout

100 g gerezen desem van dag 1

DAG 1

Meng al de ingrediënten voor de desem en laat 12 uur rijzen op kamertemperatuur.

DAG 2

Doe al de ingrediënten in de mengkom.

Kneed 4 minuten op lage snelheid en 6 minuten op hoge snelheid of tot 23 °C deegtemperatuur. Dek het deeg af met plasticfolie tegen uitdroging. Laat je deeg 10 minuten rusten in de kom.

Rek en vouw je deeg 1 keer.

Laat het brood ongeveer 5 uur rijzen tot het deeg bijna verdubbeld is in volume.

Haal het deeg uit de kom en draai het een paar keer. Leg het in een met een handdoek bedekt en bebloemd rijsmandje.

Laat het nog 2 uur verder rijzen op kamertemperatuur.

Leg het deeg op een bakplaat. Bak het brood 15 minuten op 235 °C en daarna 30 minuten op 220 °C.

Zorg voor voldoende stoom tijdens het bakken.



OP BEZOEK BIJ HEETVELDMOLEN

In het mooie Pajottenland, waar de ochtendmist traag over de velden trekt en knotwilgen de rivier de Mark begeleiden, ligt de Heetveldmolen. Een watermolen met een houten rad en stenen hart, verscholen in het landschap van Galmaarden. Hier malen ze graan zoals het ooit bedoeld was, met aandacht, tijd en stromend water.

Als ik aankom, staat Hubert, de molenaar, al klaar in zijn werkhemd. De geur van versgemalen meel hangt in de lucht, warm, nootachtig, kruidig bijna. 'Kom binnen', zegt hij met een rustige stem.

Hij ontvangt me tussen zakken oergraan en het ritmisch knarsen van tandwielen. Zijn handen spreken van vakmanschap. Deze molen is zijn wereld. Maar ook die van Monique, zijn vrouw. Het was haar familie die de molen destijds aankocht, gedreven door de

wil om iets te bewaren dat anders verloren zou gaan. Wat begon als restauratie werd een levensproject.

Vandaag zetten zij en haar man het werk verder. Samen vormen ze een koppel dat niet alleen de molen beheert, maar ook een manier van leven belichaamt: traag, eerlijk, verbonden met grond en graan.

De Heetveldmolen maalt traag, op de kracht van de rivier. Steengemalen bloem verlaat het gebouw zonder verlies van kiem, zemel of karakter. 'Het graan vertelt wat het nodig heeft', zegt Hubert, terwijl hij een handvol speltmeel bekijkt. 'En wij luisteren.'

De molen verwerkt oergraan van lokale boeren: tarwe, spelt, emmer, eenkoorn, zelfs kamut. Geen fabrieksbloem, maar bloem met geur, textuur en leven. Je voelt het verschil al in je handen. Voor desembakkers is dit geen grondstof, maar een echte bondgenoot.





Wat me treft, is het ritme. Alles gebeurt hier in het tempo van water, wind en seizoenen. Geen klok die dwingt, geen productie die pusht. Hubert en Monique werken met respect voor de molen, voor de graansoorten en voor de ambachtelijke cyclus waarin niets versneld hoeft te worden.

Hubert toont hoe het graan, afkomstig van lokale boeren, naar boven gehesen wordt en dan langzaam tussen de molenslijpstenen terechtkomt. Die stenen, met precisie bijgeslepen door Hubert en Dirk zelf, malen het graan, zonder het te verwarmen of te pletten.

‘Zo blijven de natuurlijke enzymen, de kiem en de zemel intact’, legt Hubert uit. ‘Ons meel leeft nog. Dat proef je.’

De molen maalt graansoorten die duizenden jaren oud zijn en weer aan belang winnen. Hubert werkt bewust: elk graan vraagt zijn eigen afstelling, zijn eigen aandacht. ‘Je kunt niet zomaar alles door dezelfde stenen jagen. Elk ras heeft zijn karakter.’ Voor wie met desem werkt, is dit meel een schat. Het bevat nog de volle voeding voor fermentatie.

Het brood dat we uit de oven haalden, was compact, knapperig, en vol karakter, net als de plek zelf. Geen luchtige gistbroden, maar een eerlijk en lokaal brood. En zo verbindt zich alles weer: de boer die zaait, de molenaar die maalt, de bakker die kneedt, en de mens die eet. Elk met hun eigen ambacht. Elk met hun eigen tijd.



III

ZOETE DESEM



BANANENBROOD MET DESEM

Dit lekkere recept is een eigen upgrade van het bananenbrood uit mijn opleiding in Las Vegas. De desem voegt een subtiele smaak toe, wat dit bananenbrood karakter geeft. De zure desem brengt de zoetheid van de bananen in balans. Hoe zwarter de bananen, hoe beter.

Ingrediënten voor in de mengkom

210 g overrijpe bananen
2,6 g zout
2,6 g baksoda
200 g suiker
100 g neutrale olie
100 g eieren
150 g tarwebloem
160 g actieve of inactieve desem
(discard)

1 vanillestokje

TOPPING

Gehakte walnoten

WERKWIJZE

Verwarm de oven voor op 180 °C.

Doe baksoda, zout en tarwebloem samen in een aparte kom.

Mix de bananen samen met de suiker en desem 4 minuten op hoge snelheid. Voeg de eieren toe en mix 2 minuten op hoge snelheid verder tot de eieren opgenomen zijn.

Voeg baksoda, zout en tarwebloem in 3 keer bij het bananenmengsel terwijl je op medium snelheid verder mixt.

Wanneer de droge ingrediënten opgenomen zijn, voeg je de neutrale olie toe en blijf je 2 minuten verder mixen.

Doe het beslag in een ingevet blik en bestrooi met walnoten.

Bak in 40 minuten gaar op 180 °C.

www.lannoo.com

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

Tekst Miro Van Vreckem

Foto's Thierry Van Vreckem

Vormgeving Steven Theunis, Armée de Verre Bookdesign

Als u opmerkingen of vragen heeft, dan kunt u contact nemen met onze redactie: redactielifestyle@lannoo.com

© Uitgeverij Lannoo nv en Miro Van Vreckem, Tielt, 2025

D/2025/45/575 — NUR 440-441

ISBN 978 90 599 6071 8

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Tekst- en datamining van (delen van) deze uitgave zijn uitdrukkelijk niet toegestaan.

All rights are reserved, including those for text and data mining, AI training and similar technologies.