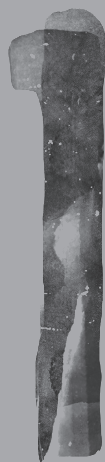


16-41

Introductie..... 11



AAN DE
SLAG

Wat heb je nodig? 20

De chemie van de starter24

Basisrecept zuurdesemstarter26

De starter voeden28

Tijden en hoeveelheden30

Waarom steengemalen meel
het best is 35

Natuurlijk gerezen brood38

Snedes in het deeg40

42-107



BROOD -
RECEPTEN

Eenvoudig brood46	40% speltbrood met pap 88
Vloerbrood..... 50	20% haverbrood met haver-coating 92
100% speltbrood 70	100% volkoren rogge, gemaakt met oud brood 96
70% roggebrood72	Gekiemd roggebrood 100
40% emmer met geroosterde hazelnoten74	Licht boerenbrood met gekiemde quinoa102
Boerenbrood met een maanzaad- coating.....78	30% volkoren gerst met gekiemde roggekorrels 104
Brood met zaden en pitjes82	Roggebrood met karweizaad 106
Roggebrood met zaden en pitjes 84	

108-135



BANKET

Zoete zuurdesemstarter	112
Brioche	114
Hamburgerbroodjes	120
Rozijnenbroodjes	122
Babka	126
Kaneelbroodjes.....	130

136-173



ZUURDESEM FAVORIETEN

Hollandse pannenkoekjes	140
Eenkorenwafels	142
Zoet paasbrood (mazanec)	144
Peperkoekkoekjes met één graansoort	148
Zuurdesemcrackers	152
Broodknoedels (canederli)	154
Zuurdesempretzels	158
Aardappel-flatbread	164
Zuurdesempizza	168

Lijst met Nederlandse leveranciers.....	174
--	-----



INLEIDING

VAN DE KEUKEN THUIS NAAR EEN ECHTE BAKKERIJ

Het idee voor een bakkerij ontstond rond twee aanrechtbladen in Noorwegen: één in een rijtjeshuis op het eiland Kråkerøy in de provincie Fredrikstad, het andere in een kleine studio op het schiereiland Bygdøy in Oslo. Casper Lugg en ik werkten al sinds onze kindertijd samen aan projecten – op de basisschool hadden we plannen om een café te openen, tijdens onze studie wilden we een boekwinkel beginnen en samen gingen we skaten, graffiti spuiten, vliegvissen en uiteindelijk bakken. Op een avond in 2011 belde Casper me op en vertelde enthousiast over iets wat ik absoluut moest proberen: zuurdesembrood bakken. Na de kooklessen op de middelbare school had ik nauwelijks meer gebakken en ik dacht dat het niets voor mij was. Maar Casper was vastberaden en gaf mij voorerst een mengkom, een deegschrapper, mijn eerste starter en een boek.

Ik vond dat ik het een eerlijke kans moest geven. Ik maakte wat *no knead*-broodjes (zonder kneden) en raakte al snel verslingerd aan de verse, warme broodjes bij het ontbijt. Nadat ik een tijdje met gist had gebakken, haalde ik mijn oude zuurdesemstarter uit de koelkast en het lukte me zowaar om hem weer tot leven te wekken door hem een paar keer te voeden. Vanaf dat moment ging het beter. Toen ik mijn eerste eetbare zuurdesembrood uit de oven haalde en de geur van de gekarameliseerde korst de keuken vulde, was er geen weg meer terug, niet naar gist, noch naar fabrieksbrood.

Casper en ik gingen dagelijks samen bakken. We belden elkaar voortdurend om te bespreken hoe de starter zich gedroeg, hoeveel water we bij het deeg hadden gedaan, hoeveel het was gerezen, wat de juiste tijd en temperatuur was om de oven voor te verwarmen, hoeveel stoom we toevoegden en hoe we dat deden, welke snede het best werkte voor verschillende soorten deeg enzovoort. We wilden een knapperig brood met een *god oppsprekking*, een mooie scheur. We kochten bloem in de buurtsuper, afkomstig van industriële molens, en controleerden zorgvuldig het eiwitgehalte, om een sterk deeg te krijgen. Tussen het rekken en vouwen door bekeken we filmpjes van bakkers Chad Robertson en Sebastien Boudet, die moeiteloos met zeer nat deeg werkten. Boudet was niet alleen een bron van inspiratie vanwege zijn techniek en prachtige broden. Hij maakte ons bewust van bloem als grondstof, van de verschillende soorten bloem – spelt, emmer en rogge – en dat er een groot verschil was tussen fabrieksbloem en steengemalen bloem van kleinere molens en boerderijen die biologisch en duurzaam te werk gingen.

Vlakbij waar wij woonden stonden een paar kleine molens die oude graansoorten en landelijke variëteiten met stenen maalden. Het was iets moeilijker om daarmee te bakken, maar de smaak was van een heel ander niveau. Dus namen we voorgoed afscheid van fabrieksbloem. We bakten elke dag en testten twee soorten deeg tegelijk om te zien wat het effect was van veranderingen.

Naarmate onze inspanningen succesvoller werden, voelden we de behoefte om onze prestaties te delen. We begonnen de blog *'Absurdeig'* en vonden onze weg naar Instagram. Er bleken meer mensen te zijn zoals wij: thuisbakkers van over de hele wereld die hun best deden om het perfecte zuurdesembrood te maken en hun foto's en ervaringen deelden.

In die tijd was er in Noorwegen weinig belangstelling voor het bakken met zuurdesem. Bijna geen enkele bakkerij bakte zuurdesembrood en er waren geen boeken over dit onderwerp. We zagen onze kans en de eerste uitgever die we belden, zei tot onze verrassing ja. Iets meer dan een jaar later zag ons eerste boek, *Zuurdesem*, het levenslicht. Sindsdien is het boek een eigen leven gaan leiden, met publicaties in verschillende landen en talen. Steeds meer mensen bakken natuurlijk gerezen brood en nog meer mensen hebben het verschil ontdekt tussen smakeloze en ongezonde industriële bakproducten en ambachtelijke producten die langzaam worden gebakken met goede ingrediënten.

We vroegen ons af hoe ver we konden gaan – konden we een bakkerij openen? We wisten allebei dat we niet te hard van stapel moesten lopen. We hadden genoeg ervaring met onafgemaakte projecten en wilden niet te snel te enthousiast worden. Casper beseftte dat hij in de eerste plaats schrijver was en dat dagelijks thuis bakken voor hem voldoende was. Ik had net mijn masterdiploma behaald en had tijd genoeg om me op onzekere projecten te concentreren. In die tijd huurde ik een tiny house in het centrum van Bygdøy van aardige eigenaren die het geweldig vonden dat ik een bakkerij op hun terrein wilde beginnen. Ik kocht een Rofco-oven, twee grote koelkasten, werkbanken van IKEA en zo'n 40 rijsmanden. Het plan was om brood te verkopen aan de inwoners van Bygdøy, dus stopte ik briefjes in zoveel mogelijk brievenbussen met de boodschap 'vers zuurdesembrood aan de deur bezorgd'.

Een week later kwam er een buurman bij me langs, die vroeg of ik eens per week een brood bij hem kon bezorgen. Het was een trage start, maar geleidelijk aan kwamen er meer burens bij en na een paar maanden waren bijna alle broodmanden dagelijks in gebruik.

Anderhalf jaar lang had ik deze idyllische, kleine bakkerij voor mezelf, maar uiteindelijk beseftte ik dat dit niet kon blijven duren. Ik moest opschalen om er mijn echte broodwinning van te maken. Op een avond kreeg ik een idee. Misschien wilden mijn zus Ida en zwager Erik, zelf enthousiaste thuisbakkers, wel samen met mij een bakkerij

beginnen. Nog voordat ik het idee goed en wel had geopperd, waren ze al enthousiast. Samen met twee ondernemende vrienden van Erik zijn we een bakkerij begonnen, en later kwam chef-kok Bjørn Svensson erbij. We gingen op zoek naar een pand en kwamen al snel terecht in een eenvoudige ruimte in het centrum van Oslo.

Na anderhalf jaar bakken in mijn eigen woonkamer, was het geweldig om van nul af aan een echte bakkerij op te bouwen, om van een appartement van 30 vierkante meter naar een ingerichte keuken van 60 vierkante meter te verhuizen. Casper's halfbroer Theodor werd, hoe toepasselijk, mijn eerste bakker in loondienst.

Ik wil het bakkersvak op geen enkele manier romantiseren – het is echt hard werken. Dit was niet zomaar een kwestie van een paar broden bakken op het aanrecht, maar elke dag heel veel brood. Om het hoofd boven water te houden met een groot nieuw pand, moest er veel gebakken worden. En schoongemaakt. Op sommige dagen had ik het gevoel dat we meer aan het schoonmaken waren dan aan het bakken. Het was een moeilijke start, waarbij ik het regelmatig benauwd kreeg.

Tegelijkertijd was het fantastisch om te zien hoe mensen het brood waardeerden – dat heeft het hele project gered. Een ander lichtpuntje waren de bezoeken en hulp van bakkers en geïnteresseerden uit de hele wereld. Sommigen kwamen een paar weken of maanden om te leren, terwijl anderen hier uiteindelijk een baan vonden. Sommigen bakken nog steeds bij ons: Anca, Kateřina en Alan. Als team hebben we hard gewerkt om nieuwe recepten toe te voegen aan ons repertoire, zowel voor brood als voor gebak, en in dit tweede boek delen we onze nieuwe ontdekkingen.

Veel bakplezier!

DE STARTER VOEDEN

Je starter is actief en levendig omdat de melkzuurbacteriën en gistsporen zijn begonnen met het eten van suiker, wat door enzymen uit het zetmeel in het meel is afgebroken. Wanneer alle suiker is opgegeten en de micro-organismen zich maximaal hebben voortgeplant, is de cultuur klaar om te worden ‘vervangen’ – een soort van generatiewisseling. Dit gebeurt wanneer we de starter ‘voeden’. We nemen een klein deel van de volgroeide cultuur, mengen dit met nieuw water en meel, en het proces begint opnieuw. Als de cyclus niet volledig wordt doorlopen en je een cultuur/starter gebruikt die te jong is om een nieuwe ‘generatie’ te starten, gaat het mis. Dan zijn er niet genoeg ‘individuen’ in het kleine deel dat je uit de onrijpe starter hebt gehaald om voldoende zetmeel te eten en voldoende CO₂ en nakomelingen te produceren en de fermentatie te versnellen.

De starter moet ‘hongerig’ zijn en een voldoende hoge dichtheid van enzymen hebben voordat hij wordt gebruikt voor het voeden en bakken. Hij moet gewoon klaar zijn om meer meel te eten. Wat er in de starter gebeurt, kun je vergelijken met een etentje: als je een te jonge starter voedt, is het alsof je gasten steak serveert terwijl ze nog bezig zijn met hun kalkoen. Ze zijn tevreden met wat ze hebben en hebben geen trek in nog zo’n grote maaltijd.

Als je een te jonge starter gebruikt in een grote hoeveelheid deeg, hebben de micro-organismen zich nog niet voldoende vermenigvuldigd om genoeg CO₂ te produceren om het deeg goed te laten rijzen. De starter kan het deeg niet voldoende kracht geven, omdat het zich nog niet in de juiste fase van het fermentatieproces bevindt. Het risico is groot dat je zo een futloos deeg en plat gebakken brood krijgt.

Wanneer is de starter rijp en klaar voor gebruik? De belangrijkste regel bij ons recept is dat je de starter na elke voeding ongeveer 12 uur op kamertemperatuur moet laten staan voordat je er iets mee doet. In deze tijd zal hij behoorlijk groeien in de glazen pot, er levendig gaan uitzien en vol bubbels zitten. Maar zelfs als hij er super vers en sterk uit ziet, moet je hem nog even met rust laten – het etentje is op zijn hoogtepunt en er hoeft geen extra eten bij meer bij. De starter moet weer zakken in het glas en de bubbels moeten klein en schuimig worden. Pas dan is hij hongerig en klaar voor de volgende ‘maaltijd’ – of dat nu in de vorm van een rijpende nieuwe starter is of een rijzend brooddeeg. Als je voorzichtig bent en goed voor de starter zorgt, ben je al een heel eind op weg om een heerlijk zuurdesembrood te bakken, een dat heerlijk smaakt, licht verteerbaar is en misschien zelfs het fotograferen waard is.

Te weinig micro-organismen = te langzaam fermentatieproces = te weinig CO₂ = te weinig lucht in het deeg.

Het is belangrijk om niet te veel rijpe starter te gebruiken bij het voeden, omdat hierdoor een te hoog percentage 'oude' populatie in het nieuwe mengsel terechtkomt. Hierdoor zal de cultuur sneller zuur worden en in slechte staat raken, en zal het brood zuur en plat worden.

De hoeveelheid rijpe starter die wordt overgebracht naar een nieuw mengsel wordt het

inoculatiepercentage genoemd. Sommige mensen mengen gewoon meer meel en water door de oude starterpot, maar dan blijft er te veel van de oude starter in de pot achter, wat na verloop van tijd leidt tot een zeer ongezonde starter en te zuur brood. Dit creëert bovendien een broedplaats voor ongewenste bacteriën langs de zijanten van de pot. Gebruik altijd schone potten bij het voeden en hanteer altijd een laag inoculatiepercentage: 10-20% van de hoeveelheid meel die je toevoegt.



Zojuist gevoed.



Op het piekmoment, zo'n 6 uur na het voeden, te jong voor gebruik.



Ongeveer 12 uur na het voeden, rijp en klaar voor gebruik.



DRIE TECHNIEKEN OM DEEG TE VOUWEN

1 . S T R E T C H - A N D - F O L D

(afbeeldingen 1 en 2)

Dompel je hand in een kom met water en schuif hem tussen het deeg en de mengkom. Pak het deeg stevig vast, rek het een paar centimeter uit – maar niet zo ver dat de glutenstrengen breken! – en vouw het dubbel. Draai de kom en herhaal dit proces vier of vijf keer totdat het deeg strak aanvoelt.

2 . L I F T - A N D - F O L D

(afbeeldingen 3 en 4)

Gebruik een flexibele deegschrapper om het deeg los te maken van de zijken van de mengkom. Dompel beide handen in lauw water, schuif ze vanaf tegenovergestelde kanten onder het deeg, til het op totdat het loskomt en vouw het dubbel. Herhaal dit een paar keer totdat het deeg glad en strak is. Zet het terug in de koelkast.

100% VOLKORENROGGE MET GEBRUIK VAN OUD BROOD

Goed brood mag je nooit verkwisten. Zelfs de droogste korst van oud brood heeft nog veel te bieden als je het goed behandelt, en dit recept is geweldig om oud brood weer een nieuw leven te geven. Overgebleven brood wordt in plakjes gesneden of in stukjes gebroken, in de oven geroosterd om de smaak te versterken

en dan met water gekookt tot een rijke pap, die vervolgens aan elk broodrecept kan worden toegevoegd om een diepe smaak en extra zachtheid te geven. Elk soort brood kan worden gebruikt, maar het werkt vooral goed met brood met een hoog gehalte aan volkorenmeel. Dit recept levert een rustiek brood op met een nootachtige, pumpernickelachtige smaak.

INGREDIËNTEN

<i>520 g water van circa 30 °C</i>	<i>12 g zeezout</i>
<i>80 g rijpe starter</i>	<i>260 g pap gemaakt van geroosterd rogge-</i>
<i>325 g fijngemalen rogge of roggemeel</i>	<i>brood of een ander brood</i>
<i>325 g grofgemalen rogge of roggemeel</i>	<i>Optioneel: zonnebloempitten voor coating</i>

1

Verwarm de oven voor op 130 °C. Snijd het oude brood in plakjes of wikkel het brood in een theedoek en breek het in stukken met een deegroller of een steelpan.

2

Leg de stukjes oud brood op een bakplaat en rooster ze langzaam totdat ze helemaal droog zijn en overal een geroosterde bruine kleur hebben. Als ze te snel donker worden, zet dan de oven uit, open de deur en laat de restwarmte het brood drogen.



ZOET PAASBROOD (MAZANEC)

Mazanec wordt in Tsjechië traditioneel met Pasen gemaakt. Het heeft een speciaal plekje in mijn hart omdat het luchtig en licht is, naar citroen smaakt en perfect past bij een kopje thee of koffie, met of zonder een beetje boter. Toen ik mazanec voor het eerst maakte, volgde ik het recept van mijn favoriete Tsjechische zuurdesembroodbakker en blogger, Maškrnica. Later heb ik het naar eigen smaak een beetje aangepast. Voor het luchtigste resultaat raad ik aan om een zoete tarwestarter te gebruiken. Als je een rogge- en tarwestarter hebt, kun je deze in vier stappen transformeren tot een

tarwestarter en uiteindelijk tot een zoete tarwestarter: voeg 20–30 g van je starter toe aan 40 g tarwebloem en water, wacht tot je starter in volume is verdubbeld en voeg dan 20–30 g van deze starter toe aan 100 g tarwebloem en water. Zodra het volume verdubbeld is, doe je hetzelfde nog een keer en voeg je 15 g suiker toe. Als de starter rijp is, herhaal je de laatste stap nog een keer, wacht je tot hij rijp is en gebruik je hem om je deeg te laten rijzen! Bewaar de starter in de koelkast, voer hem af en toe en houd hem stand-by. Een starter die langdurig consequent gevoerd wordt, levert betere resultaten op dan een zojuist omgezette starter.

INGREDIËNTEN

<i>100 g boter</i>	<i>100 g suiker</i>
<i>Een citroen</i>	<i>heel ei + 1 eidooier</i>
<i>½ vanillestokje</i>	<i>eiwit om mee te bestrijken</i>
<i>140 g melk</i>	<i>3 g zout</i>
<i>310 g gezeefd tarwemeel</i>	<i>150 g amandelen, in grove stukjes</i>
<i>250 g zoete starter</i>	<i>amandelschaafsel om te garneren</i>

1

Smelt de boter, rasp de citroenschil erbij en laat afkoelen. Snijd het vanillestokje open en schraap met een mesje het merg eruit. Verwarm in een andere pan 110 g melk en voeg het vanillemerg toe. Voeg zodra het kookt een beetje meel toe om een dikke papachtige brij te maken, roer en laat een minuut koken. Laat vervolgens afkoelen. Meng in een kom de starter, suiker, de rest van het meel, de afgekoelde pasta en het ei plus een extra eidooier. Bedek de kom met een theedoek zodra er een compacte deegbal is ontstaan en laat 30 minuten rusten.

