

JE
SPEELGOED

DE WERKTAFEL

Welk werkblad is nu echt het beste om brood op te maken?

Van het heilige FAVV mag steen, rvs of beuk. Een tijd geleden mocht een houten werkblad niet meer, want onhygiënisch. Ze moesten allemaal vervangen worden door die verschrikkelijke witte kunststof bladen. Later bleek dat die nog minder proper te houden waren, beuk mocht weer. Een houten blad schuur je af en het is weer nieuw. Het vraagt wel wat onderhoud, je moet het regelmatig in de (zonnebloem)olie zetten.

Voor thuis moet je je van het voedselagentschap gelukkig niets aantrekken, ze zijn alle drie goed, hoewel ik hout zeer aangenaam vind om op te werken. Gebruik bij voorkeur beuk, want eik geeft bijvoorbeeld tannines af en die heb ik liever in mijn whiskey.

Een natuurstenen blad, een composietblad of een rvs-blad kan ook natuurlijk. Wanneer je met vullingen werkt is dat zelfs beter, het kuist gemakkelijker op.

DE OVEN



Volgens de Amerikaanse pizzabakker Chris Bianco kan je in elke oven bakken: 'When shit goes in, shit comes out.' Daar sluit ik mij volledig bij aan. Zorg dat je de beste, puurste ingrediënten gebruikt, werk op een goede manier en... het kan nog mislukken, maar blijf volharden in de boosheid.

Een professionele vloeroven is natuurlijk het beste. Die heeft een vloer om op te bakken en genoeg massa, zodat de oventemperatuur niet te veel daalt wanneer de oven opengaat en het 'koude' brood erin gaat. Kleine kans natuurlijk dat je die thuis hebt staan. Er bestaan gelukkig ovens die dat sterk benaderen. Die hebben een stenen vloer en eveneens genoeg massa – zeker de moeite waard als je veel bakt thuis. Heb je die niet, dan werkt een huishoudelijke oven zeker ook. Met een pizzasteen of vuurvaste tegel (budgetvriendelijker) creëer je ook een vloer en meer massa.

Stel je voor, je warmt de oven voor tot 250 °C, opent hem, neemt voorzichtig je mooi gerezen brood van het aanrecht en stopt het heel voorzichtig in de oven. Je oventemperatuur zakt naar minder dan 200 °C en de oven is niet krachtig genoeg om dat snel op te halen. Het brood kookt voor het gebakken wordt. Dat is de reden dat je met een broodmachine nooit deftig brood kan maken: de oven begint bij kamertemperatuur en klimt dan op naar 230 °C. Sponzen verzekerd. Vroeger werkten veel bakkersovens op gas, dat had het voordeel dat de oven snel bijwarmt.

De keuze tussen warme lucht, boven- en onderwarmte, is snel gemaakt. Bij warmeluchtovens heb je minder korst. Dat zorgt ervoor dat het brood minder lang vers blijft. Bovendien is de korst zalig – en moet je je tanden nog eens gebruiken voor je in het ouwepekenshuis zit waar alles overkookt of geweekt is. Naar wat ik mij heb laten vertellen zijn de korsten nog voor andere dingen goed.

Wanneer je het rooster meer naar boven of naar onderen in de oven zet, regel je de onder- en boventemperatuur. Bij een bakkersoven kan je die afzonderlijk regelen.

Hoe warm moet de oven nu staan? Afhankelijk van wat je bakt, zal de oven warmer of minder warm moeten staan. De temperaturen die hier verder bij de verschillende baksels staan, zijn een leidraad. De baktijd is veel belangrijker. Een sandwich bakt 8 minuten. Ziet hij zwart, dan staat de oven te warm. Is hij niet gebakken, dan moet de temperatuur omhoog. Het is zoals in elke relatie: je moet elkaar leren kennen.

WAT HEB JE VERDER NOG NODIG?

Een corn, zo'n halfrond plastic dingetje, is handig om kommen uit te krabben.

Een deegsteker, metaal of hout, om deeg te verdelen. Deeg mag nooit gescheurd worden, maar moet altijd gesneden worden om het glutennetwerk niet kapot te maken.

Een mengkom, om het deeg in te mengen en daarna over het deeg te zetten om verkorsten te vermijden.

Een weegschaal, om alles precies af te wegen. De verhouding bloem, gist en zout moet juist zijn.

Een bakvorm. Dikwijls weten mensen niet precies hoeveel deeg er in hun bakvorm gaat. Om dat te achterhalen, vul je hem voor driekwart met water en weeg je dat water. Bakvormen zijn er van blauwstaal, alusteel en kunststof. De laatste twee zijn het makkelijkst te onderhouden. Blauwstaal blijft altijd zwart afgeven. Zowel de blauwstalen als de alusteel bakpannen moeten voor het eerste gebruik ingebakken worden, want er zit nog een laag olie op van de fabricage en die moet eraf. Bak ze gedurende een halfuur in een zeer hete oven. Smeer ze daarna terwijl ze nog warm zijn in met zonnebloemolie.

Strooibloem, zorgt ervoor dat het deeg niet aan je werkblad blijft kleven. Dit is dikwijls een mengeling van bloem, tarwegries (semolina) of rijstgries en maizena. Dat stuift minder en is dus minder belastend voor de longen. Olie op het werkblad helpt ook.

Twee handen die het zalig vinden om voluit aan de slag te gaan.

Muziekafspeler voor de fanfaremarch 'Over and Out'.





DESEM

En dan nu het grote moment: we gaan desem maken!

Pakweg vierduizend jaar geleden moet er ergens een Egyptenaar een stuk ongedesemd deeg, deeg van meel en water zonder desem of gist, laten liggen hebben. Een paar uur later bleek het in volume toegenomen te zijn. Toch nog gebakken, het resultaat was veel luchtiger. Hoe dikwijls wordt er niet iets nieuws gevonden door fouten? Bêtises de Cambrai bijvoorbeeld.

De Joden, die daar onvrijwillig op vakantie waren, hebben desem over de hele wereld verspreid. Enkel voor hun religieuze feesten wordt er nog ongedesemd brood gebakken.

Veel van die vroege desems bestaan nu nog, ze werden van generatie op generatie doorgegeven. Het is zelfs zo dat sommige gistculturen niet meer in het wild voorkomen, enkel nog in die vroege desems.

Tot zo'n honderdvijftig jaar geleden werd er niet anders dan met desem gebakken. Daarna begon de gistindustrie gistcellen te kweken en de gist te verkopen aan bakkers. Gecultiveerde gist is makkelijker, bedrijfszekerder en maakt het brood luchtiger dan desem. Daarom stapten de bakkers massaal over op gist. In Frankrijk, Italië en Duitsland werd nog wel gebakken met desem of zuurdesem.

Desem, zuurdesem, *Sauerteig*, *sourdough*, *levain*, *pasta madre* is allemaal hetzelfde. Je laat een meelpapje verzuren en daarop nestelen zich wilde gistcellen en melkzuurbacteriën die in de lucht zitten. Als je dat papje goed verzorgt, gaan ze zich vermenigvuldigen. Op een gegeven moment is het sterk genoeg om er brood mee te bakken.

Desem kan op veel manieren gemaakt worden. Dit is onze zienswijze bij CoPain.

Desem is (vloeibaar) deeg. Het deeg wordt telkens bijgevuld en bij voorkeur elke week gevoed. Het moet koel bewaard worden. Gist verdraagt zuur beter dan andere bacteriën. Het koelen dient om de ongewilde bacteriën te weren. Veel bacteriën overleven niet bij een temperatuur lager dan 7 °C.

Bij het opstarten gebruik je spoelwater van rozijnen en appelschil voor de melkzuurbacteriën die daar van nature op zitten. De melkzuurbacteriën verzuren het mengsel. Die verzuring zorgt ervoor dat de desem goed blijft. Denk maar aan zuurkool, die ooit teruggevonden werd in stenen potten aan de Chinese muur. Dat was een goede manier om voedsel te bewaren voor de bouwers. Ook op schepen werd zuurkool meegenomen voor het hoge vitamine C-gehalte om de bemanning te behoeden voor scheurbuik.

Hieronder lees je hoe je desem maakt en onderhoudt: een witte tarwedesem in dit geval, omdat dat de meest veelzijdige is. Wij gebruiken desem in al onze producten: sandwiches, suikerbrood, pistolets, croissants... Noem maar op.

Het recept is op basis van tarwe, maar je kan alles gebruiken waar zetmeel in zit. Voor mensen met een glutenprobleem: je kan ook boekweit, mais of rijstmeel gebruiken. Het lukt zelfs met paneermeel, patattenbloem (aardappelzetmeel)...

ZO MAAK JE DESEM

Op **dag 1** meng je **50 g roggemeel** met **65 g water** waar op voorhand rozijnen, een bio appelschil of een blad wittekool kort in geweekt hebben. Voor alle duidelijkheid: je haalt die uit het water voor je het bij het roggemeel doet, het gaat enkel om de melkzuurbacteriën die erop zitten. Rogge is een goede voedingsbodem voor de melkzuurbacterie, daarom start je met rogge en gaan we verder met tarwe. De verhouding roggemeel/water kan aangepast worden als je liever met een vastere desem werkt, maar dan zal hij wel meer volume nemen.

Je doet dat allemaal in een bokaal waar een goed deksel op past. Spoel die bokaal eerst met heet water. Het beste is een glazen exemplaar, geen metaal, want de zuren kunnen met het metaal reageren. Roeren met een metalen vork kan wel, maar laat hem er niet in staan.

Laat die eerste mengeling **8 à 10 uur** openstaan. Hier speelt de temperatuur een grote rol. Wanneer je de temperatuur **boven 20 °C** houdt, nestelen zich vooral homo-melkzuurbacteriën in het mengsel. Die geven vooral melkzuur af, dus krijg je een milde, zuiderse desem, denk aan de Italiaanse ciabatta. Bij een temperatuur **onder 20 °C** krijg je een heterofermentatieve melkzuurbacterie en die geeft vooral azijnzuur, de zuurdere, noordelijke versie zoals het Duitse pompernickel of het Scandinavische rugbrød.

Daarna gaat de bokaal **gesloten in de koelkast** tot de volgende dag. Zo rem je de groei van andere bacteriën af.

Op **dag 2** voed je de desem met **50 g tarwebloem** en **65 g water**. Daarna laat je de bokaal 8 à 10 uur openstaan buiten de koelkast, om hem daarna te sluiten en weer in de koeling te bewaren. Op **dag 3** doe je exact hetzelfde.

Maak de binnenkant waar een beetje desem aandroogt steeds goed proper, anders nestelen ongewenste bacteriën zich daar.

Op **dag 4** voed je de desem met **50 g tarwebloem** en **65 g water**. Laat de bokaal opnieuw 8 à 10 uur openstaan buiten de koelkast, om hem daarna te sluiten en weer in de koeling te bewaren.

Er kan een laagje bruin water op de desem komen. Gewoon omroeren, dat komt door het dik dat naar de bodem zakt. Dat laagje water beschermt de desem. Je kan op vers fruitsap of eidooiers ook een beetje water gieten. Het laagje water is lichter dan de rest en sluit de rest af van de lucht, waardoor je het langer kan bewaren.

Op **dag 5** voed je de desem met **50 g tarwebloem** en **65 g water**. Laat de bokaal opnieuw 8 à 10 uur openstaan buiten de koelkast, om hem daarna te sluiten en weer in de koeling te bewaren.

Nu is je desem klaar. Alles wat erin moet zitten, zit erin. Hij moet alleen nog groeien. Vanaf nu laten we hem nooit meer openstaan.

De desem zal zuur ruiken, van yoghurt tot bier en fruit, afhankelijk van welk melkzuur erin zit.

KLEIN EN GROOT ONDERHOUD

Je hoeft vanaf nu alleen nog de desem **elke week** of bij elk gebruik te voeden met **50 g bloem** en **65 g water**. Doorroeren, bokaal sluiten en in de keuken laten staan tot er activiteit is, dat wil zeggen belletjes die naar boven komen. Dan weer koelen.

Om de paar weken doe je de desem best in een andere bokaal, die je eerst uitspoelt met heet water.

Desem bewaart goed en overleeft zolang hij maar op tijd eten krijgt. Tot je op een dag de bokaal opent en aceton, nagellakverwijderaer ruikt. Mijn oprechte deelneming. Je hebt net het overlijden van je desem meegemaakt.

In het begin zitten er in desem veel verschillende gisten en melkzuurbacteriën. Dat maakt hem heel complex van smaak. Na verloop van tijd zullen alleen de sterkste overleven, maar dat maakt de desem sterker. Dus vanaf dag 1 kan je hem gebruiken, maar dan wel in combinatie met bakkersgist. Dan gebruik je hem voor de smaak. Als je 100 g bakkersgist neemt, zitten daar miljarden gistcellen in, bij dezelfde hoeveelheid desem zijn dat er duizenden. Hoe ouder de desem wordt, hoe sterker hij wordt. Na 6 maanden kan je met de desem bakken in een verhouding tegenover bloem van 1 op 3. De narijs zal dan zeker 8 uur duren.

En dan de vakantie! Je hebt heel het jaar noest gewerkt, je hebt overuren gedraaid tot je erbij neerviel. Je kan een maand op reis. Met de vlieger naar Benidorm. Moet je dan je desem meenemen? Tuurlijk niet. Je deelt je desem in drie, je geeft twee delen aan je twee beste vrienden en legt hen uit hoe ze de desem moeten soigneren. Het derde deel gaat in de koelkast.

Bij je terugkeer vraag je de eerste twee delen terug, je ruikt eraan en je weet wie je echte beste vriend is. Je giet die twee delen weg en doet verder met het deel in de koelkast. Tot een maand overleeft desem namelijk wel. Dan moet je wel even intensive care doen. Je herhaalt stap 2 tot en met 5 van hierboven en je bent weer vertrokken.

Desem heeft veel voordelen tegenover gist. De melkzuurbacterie is zeer goed voor je darmflora. Toen ik nog een bakkerij in Geraardsbergen had, vertelde een klant met diabetes type 1 mij dat hij een à twee eenheden insuline minder nodig had wanneer hij desembrood at. Later zat er een professor biologie in mijn les, hij vond artikels waarin dat inderdaad beschreven werd. Door de trage gisting verandert het zetmeel (suikers) en kunnen we die niet meer opnemen, onze darmflora wel.

Datzelfde geldt voor rijst, aardappelen, pasta en alle zetmeelrijke toestanden die nu in de mode zijn. Garen, laten afkoelen en terug opwarmen.