

Recept 100% speltzuurdesembrood

Benodigheden:

- speltbloem/ speltmeel of een combinatie van beide (volgens eigen smaak en wens)
- water
- glazen pot
- bakblik (voor 1500 g bloem -> 3 bakblikken)
- houten lepel (zuurdesem houdt niet zo van metaal)



1. Bereiding 'zuurdesemstarter'

Voor zuurdesembrood heb je een **starter** nodig. Dit maak je als volgt:

Dag 1: Meng in een glazen pot 8 eetlepels zuivere speltbloem of zuiver speltmeel of een mengeling van beide soorten met een 8 eetlepels water tot een dik papje (iets dunner dan brooddeeg; het moet zo dun zijn dat er na een tijdje net geen laagje water op komt te staan). Roer dit goed om met de achter kant van een houten lepel. Je moet een 'smeuig' papje bekomen. Eventueel dien je wat extra bloem of water toe te voegen. Dek de kom af met een theedoek en bewaar op kamertemperatuur.

Dag 2: roer het papje 2 keer per dag. Best ook met de achterkant van een houten lepel.

Dag 3: als het goed is, staan er nu belletjes op het papje en ruikt het fris lichtzuur. Doet dit het nog niet? Gewoon een extra dag wachten, wel 2 keer per dag roeren. Is het gelukt? Dan 2 à 3 eetlepels meel en een beetje water toevoegen en roeren.

Dag 4: idem als de derde dag

Dag 5: idem als de derde dag

Dag 6: het zuurdesem is klaar. Het moet een fris ruikend deeg zijn met gasbelletjes.

Tip: je kan in de plaats van zelf een starter te maken ook gebruik maken van een 'ent' van iemand die ook zuurdesem speltbrood bakt. Als het goed lukt bij die persoon, heb je meteen ook een goede starter en ben je vertrokken.

Voor het laag FODMAP dieet is het wel belangrijk dat de ent ook uit 100% zuiver spelt gemaakt werd.

2. Bereiding 'voordeeg'

Vanaf dag 6 is deze 'starter' meestal klaar om ermee aan de slag te gaan.

Als je op dag 7 wil zuurdesembrood bakken, dan moet je op dag 6 een '**voordeeg**' maken. Dit doe je als volgt. Doe de 'zuurdesemstarter' in een grotere mengkom en doe daarbij 250 g speltbloem of speltmeel of een combinatie van beide. Voeg vervolgens wat water toe tot je terug een smeug deegje bekomt. Roer dit goed om. Dek af met een theedoek en bewaar terug op kamertemperatuur.

3. Bereiding zuurdesembrood

De volgende dag (dag 7) is het belangrijk om eerst een drietal lepels van je ‘voordeeg’ af te nemen en terug in je glazen pot te doen, zodat je terug een ‘starter’ hebt. Bewaar dit potje terug afgedekt op kamertemperatuur.

Bij de rest van het voordeeg doe je 1500 g speltbloem of speltmeel of een combinatie van beide en ongeveer 800 ml water. Meng het water en meel met je handen tot een samenhangende bal ontstaat. Het deeg kan een beetje plakkerig zijn. Eventueel kan je wat extra bloem/meel toevoegen. Indien het deeg te droog is, voeg je wat extra water toe. Bestuif een vlakke ondergrond met wat meel en kneed hierop het deeg ongeveer 10 minuten tot het elastisch aanvoelt (druk het af en toe plat). (Je kan het deeg ook mengen in een kenwood gedurende een 10-tal minuten)

Laat dit deeg afgedekt met een vochtige doek een 4 tal uur rijzen. Het deeg moet goed vermeerderd zijn in volume.

Meng dan het deeg nog eens goed door en doe het in bakvormen (met een deeg van 1500 g bloem gebruik ik drie middelgrote bakvormen). Dek de broden af en laat terug ongeveer 4 uur rijzen.

Bak de broden gedurende 40 à 45 min in een voorverwarmde oven van 210°C.

Voor een krokantere korst kan je het brood na 40' besprenkelen met koud water.

Als het brood loslaat van het blik en het hol klinkt als je erop klopt, is het brood gaar. Keer het brood op een rooster en laat het uitdampen.

Het zuurdesem in de glazen pot moet je nu ook verder onderhouden. Dit doe je als volgt.

De volgende dag roer je het zuurdesem gewoon goed door met de achterkant van een houten lepel. De dag erna voedt je het zuurdesem weer wat door 3 eetlepels meel (speltbloem/speltmeel of een combinatie van beide) toe te voegen en wat water. Meng dit goed. De volgende dag roer je terug goed om. En ga zo afwisselend door tot je terug zuurdesembrood wil maken.

Je kan de ‘zuurdesemstarter’ ook bewaren in de koelkast als je hem niet meteen terug nodig hebt. Ook dan is het wel belangrijk om hem goed te onderhouden (dus regelmatig te roeren!).

