

# Broodrecept

## Natuurdesem handleiding

Neem twee eetlepels versgemalen volkorentarwemeel en meng tot een (yoghurt dik) papje met water.

1<sup>e</sup> dag laten staan en omroeren.

2<sup>e</sup> dag omroeren.

3<sup>e</sup> dag omroeren.

4<sup>e</sup> dag 1 theelepel vers meel toevoegen en omroeren. Eventueel water toevoegen (tot yoghurt dik)

5<sup>e</sup> dag 2 theelepels toevoegen en omroeren.

6<sup>e</sup> dag natuurdesem gereed.

Natuurdesem opzetten in een glazen potje met gaatjes in het deksel. Keuken middelmatig verwarmd.

*Wil je het proces versnellen?*

a) meer warmte, meer vochtzuur, geen zout.

*Wil je het proces vertragen?*

b) minder warmte, minder vocht basis en zout.

## Natuurdesembrood basisrecept

### Benodigheden:

- oven,
- schaal,
- bakblik of bakplaat,
- maatbeker 250 ml,
- molen of maalstenen of gemalen meel
- biologische tarwe,
- bronwater,
- zeezout,
- natuurdesem,
- middelmatige verwarmde plaats,
- plantaardige olie,
- en een goed humeur.

### Ingrediënten:

|                            |         |
|----------------------------|---------|
| 4 koppenvolkeren tarwemeel | 600 gr  |
| 1 ½ kop water = 375 ml     | 375 gr  |
| ½ kop natuurdesem          | 125 gr  |
| 8 gram zeezout             | 8 gr    |
|                            | <hr/>   |
|                            | 1108 gr |

Hiervan is 125 gr bestemd als starter natuurdesem voor de volgende dag.

## Werkwijze:

- a) Maal 5 koppen tarwe tot meel.
- b) Vermeng 4 koppen tarwemeel met 1½ kop water en ½ kop natuurdesem.
- c) Strooi lichtjes wat meel op een houten blad en leg daar het deeg op.
- d) Kneed totdat het onsamenhangende deeg tot een elastisch geheel wordt.
- e) Kneed met de muis van de sterkste hand, terwijl de andere steeds het deeg draait.
- f) Maak een enigszins wrijvende beweging met de hand over de tafel met het deeg ertussen (slibben). Deze wrijving bevordert het ontrollen van de eiwitten (gluten).
- g) Zorg dat het deeg niet te droog wordt door het opnemen van het strooimeel van de tafel. Anders water toevoegen.
- h) Wanneer 250 x gekneet, zout toevoegen nog 50 x kneden.
- i) Het deeg moet 24-26° C zijn om het natuurdesem nog snel genoeg te laten werken.
- j) Wanneer de temperatuur van het deeg hoger is dan 26° C, is dit schadelijk voor de gluten. Deze worden te slap en het deeg gaat kleven en valt uiteen.
- k) Het deeg even rust geven.
- l) Deeg wegzetten op plaats van minstens 26° C met een natte doek overdekt. Dit voorkomt uitdrogen.
- m) Natuurdesem afhouden voor de volgende dag 125 gr.
- n) Rijzen tot ¼ volumevergroting (2 a 3 uur bij 26° C).
- o) Deeg kneden tot oorspronkelijke volume.
- p) Brood opmaken tot plaat of balikbrood (blik of plaat inoliën).
- q) Rijzen tot ¼ volumevergroting of tot er gaatjes vallen aan het oppervlak van het brood (2 a 3 uur bij 26° C).
- r) Bakken bij 210° C of stand 6 in de oven met een kopje water voor de vochtigheid van de oven. ¾ uur.
- s) Broodbodem bekloppen, moet klinken als een trommel.
- t) 1 dag wachten alvorens te eten.

Broodrecept van Job Rodenburg. Oud hoofdbakker van Zonnemarie, in 1983 hoofdbakker van Yasko. Recept uit: Natuurdesem brood, Levend brood. Uitgaven van stichting Keep on Rocking.