

De broodbrief

Geschreven door Julie Houthave

In deze uitgave

JULLIE INZENDINGEN

THEORIE: DESEM

RECEPT FOUGASSE



Welkom!

EN EEN FIJNE PINKSTERMAANDAG!

Hallo!

Het is een eindje geleden dat ik jullie schreef. Er zou vorige week al een nieuwe Broodbrief verschenen zijn, maar door de drukte van de praktische proeven werd dit uitgesteld. Het prachtige weer van de laatste weken blijft aanhouden en daarom wil ik jullie vandaag verwennen met het recept van een heerlijk fougasse. Dit is een Provençaalse broodspecialiteit die eigenlijk per toeval een delicatessen is geworden. Fougasse werd in de 16e eeuw door bakkers gebruikt om te zien of de broodoven de juiste temperatuur had. Van zodra de fougasse afgebakken was, wist de bakker dat de oven op de juiste temperatuur was. Toch gek hé? Wat er met dit brood gebeurde heb ik niet teruggevonden. Later werden er kruiden, groenten en vlees aan toegevoegd afhankelijk van streek tot streek. En zo werd fougasse een heerlijk aperitiefbroodje in zuiderse landen.

Als voorbereiding op mijn volgende Broodbrief wil ik jullie ook reeds introduceren in de wereld van de zuurdesem. Zuurdesem kennen jullie allemaal bij naam, maar hoe het zijn toepassing vindt in de bakkerij wil ik graag in de volgende Broodbrief met jullie delen.

Ik wens jullie alvast heel veel leer-, lees- en bakplezier toe!



Bart



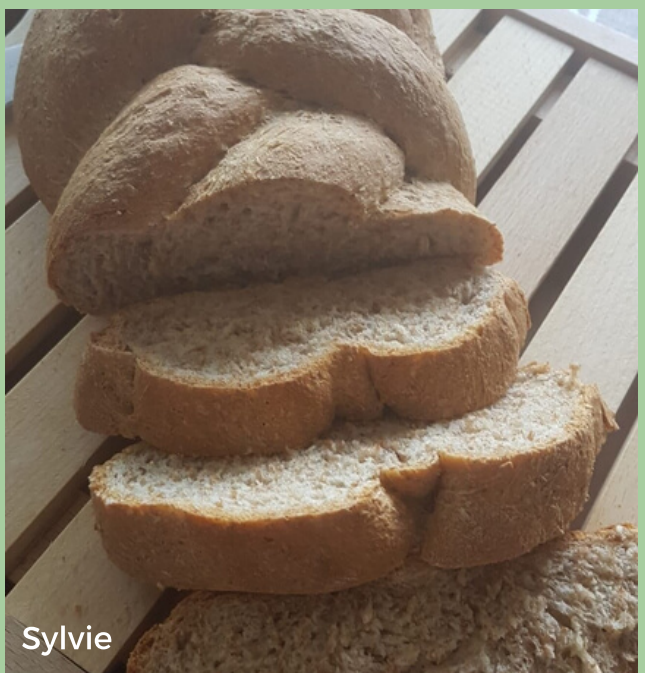
Sylvie



Veerle



Veerle



Sylvie

Met dank voor de mooie inzendingen!



Zuurdesem

DE OORSPRONG

Desem lijkt wel pure magie en dat is het ook! Desem is leven dat je zelf creëert met enkele eenvoudige ingrediënten. Het geeft je brood niet alleen een andere smaak, maar ook een andere geur alsook een prachtig uitzicht!

Desem is een rijsmiddel dat wordt gemaakt van bloem en water. Je gaat dus bloem of meel met water gaan vermengen en laat het spontaan fermenteren voor een bepaalde tijd op kamertemperatuur. Het is omdat de bloem van nature melkzuurbacteriën bevat dat het mengsel gaat verzuren (vandaar dus de zure smaak). Deze bacteriën werken wel heel wat trager waardoor desembrood ook langer moet rijzen, maar dat brengt alleen maar voordelen met zich mee vind ik. Je kunt heel goed plannen wanneer je het brood gaat maken, je kunt het makkelijk in de koelkast laten overnachten en door de lange rijstijd wordt er ook veel meer smaak ontwikkeld.

Tegenwoordig is desem erg populair en lijkt het wel alsof het een nieuwe uitvinding is, maar dat is helemaal niet zo! Desem komt uit het oude Egypte en werd eeuwenlang als rijsmiddel gebruikt nog voor er gist was. Het werd zelfs per toeval ontdekt want voor men zuurdesem had, bakten de Egyptenaren enkel platte broden.

Het was een slaaf van de farao die verantwoordelijk was voor het dagelijkse brood die een stukje deeg vergeten had in één van de potten in zijn kleine atelier. Hij had haast omdat hij een afspraakje had met een jonge vrouw en vergat dus het deeg. De volgende dag zag de slaaf dat het deeg precies 'groter' was geworden. Hij wist helemaal niet wat er gaande was en had schrik dat de farao kwaad zou zijn omdat het brood anders was. Met een bang hartje vermengde hij het toch in z'n nieuwe deeg. Na het bakken bracht hij het brood naar de farao en die moest hem feliciteren want het brood was nog nooit zo lekker geweest! De slaaf had dus zonder het te weten een desem opgestart en deze in zijn deeg verwerkt.



Tip

Geef je desem een naam. Mijn leerkracht vertelde me in één van de lessen over desem dat je voor je desem moet zorgen zoals je voor je eigen kind zou zorgen. Je moet het iedere dag eten geven en je moet er zorg voor dragen. Op instagram zag ik dat heel wat mensen hun desem een naam geven en ik besloot dit ook te doen. Mijn tarwedesem heet Elfriede (~elf, raadgever, vriend).



Zuurdesem

HOE BEGIN JE ER AAN? EEN KLEINE INTRODUCTIE

In dit theoriegedeelte wil ik jullie vandaag vertellen hoe je een desem opstart en wanneer je het 'eten moet geven'.

Ingrediënten:

- 3,5 dl water (van 30°C)
- 150 gram rozijnen
- 10 gram honing/acaciasiroop
- 100 gram bloem (tarwe of rogge)

Bereiding:

- Meng het water met de rozijnen en de zoetstof en giet in een glazen fles of in een hermetisch afgesloten bokaal.
- Laat dit 3 à 4 dagen staan tot je ziet dat er leven in de fles komt (luchtbellen die zich vormen en de rozijnen die naar boven komen).
- Zeef het geheel en weeg 100 gram sap af.
- Meng dit met de 100 gram bloem en laat terug enkele dagen staan tot je ziet dat er werking in komt.

Het voeren van de desem:

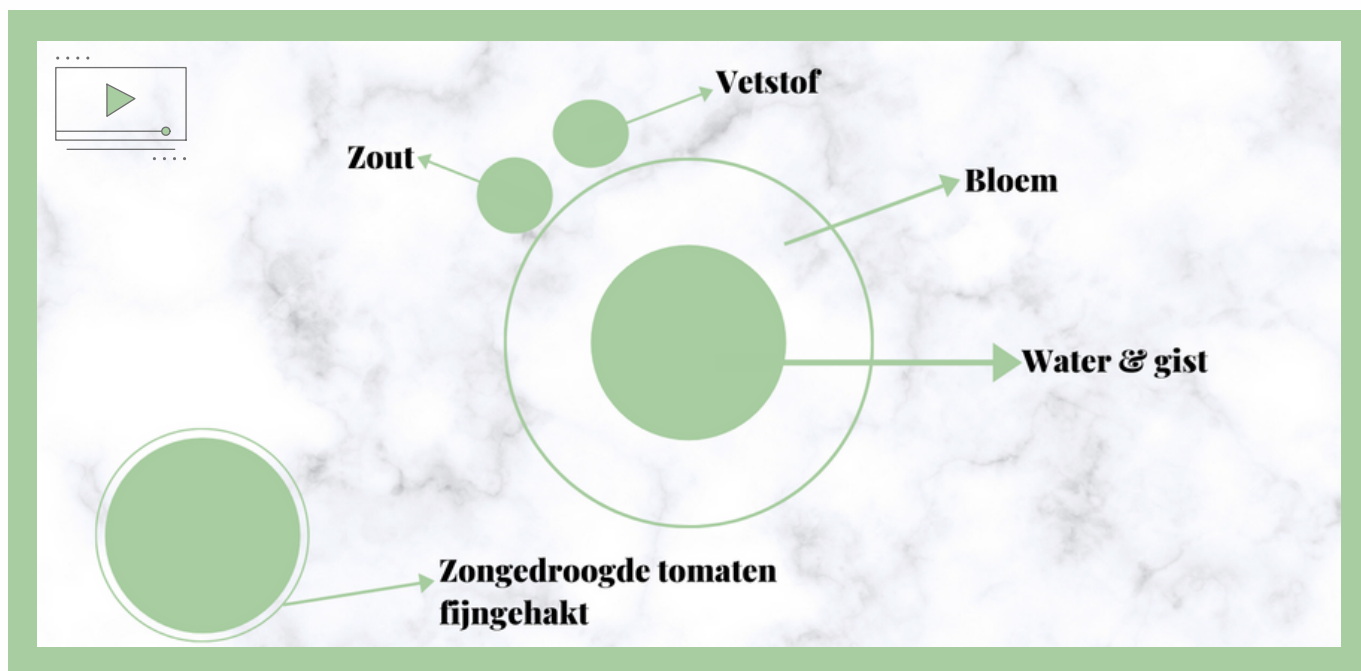
Na 1 à 2 dagen zul je zien dat er al wat werking in de desem komt. Dit betekent dat je luchtbellen zult zien en dat de desem al wat naar boven is gekomen in je bokaal. Nu kun je beginnen met je desem te verversen/voeden.

- Doe 100 gram desem in een mengkom en voeg er 100 gram water en 100 gram van dezelfde bloem bij.
- Meng alles goed tot er geen brokjes meer te zien zijn en doe dan alles terug in de bokaal.
- Vanaf nu zul je dit iedere dag op deze manier kunnen doen. Na 4 à 5 dagen voeren kun je je desem gebruiken.

Het bewaren van de desem:

Iedere dag verversen en een deel wegsnijten? Ja dat is veel, zeker als je even geen desem nodig hebt. Maar voor ieder probleem is er een oplossing! Ben je van plan even geen desembrood te maken? Plaats dan je desem in de koelkast. Dit kun je maximaal 14 dagen doen, Daarna haal je 'm best weer een tijdje uit om te voeren. Het is ook zo dat je je desem nadat die uit de frigo komt 2 dagen gevoed moet worden vooraleer je hem kunt gebruiken. Desem gebruiken vraagt dus wel enige planning, maar eens je het gewoon bent is het een heerlijk product om mee aan de slag te gaan!





Recept 05

FOUGASSE (1 GROTE/ 2 KLEINE)

Ingrediënten:

- 250 gram tarwebloem
- 128 gram water
- 10/5 gram (verse/droge) gist
- 5-10 gram zout
- 1,5 gram olijfolie
- 5 gram boter
- 50 gram vulling (bv. zongedroogde tomaten)
- 5 gram Provençaalse kruiden

Bereiding:

- Schik je ingrediënten zoals de afbeelding hierboven. Dit noemen we een fonteintje*.
- Los de gist op in het water en neem beetje per beetje bloem mee van de rand.
- Meng nu alle bloem goed met het water en voeg het zout toe.
- Nu gaan we stevig kneden. Ongeveer 20 minuten doen we dat tot we een soepel deeg krijgen.
- Als je al een mooi deegje hebt, maar nog net niet soepel genoeg, voeg je de vetstof toe. Je kneed verder tot de vetstof volledig opgenomen is in het deeg.
- Daarna voeg je de vulling naar keuze toe en ga je die ook goed onderkneden.
- Laat het deeg nu onder een vochtige handdoek of onder plastic 15 minuten rijzen (=voorrijs).
- Verdeel het in twee of maak er één grote bol van en laat 10 minuten rusten.
- Volg nu de instructies zoals op [het filmpje](#).
- Laat 60 minuten rijzen
- Bak het brood in een oven van 220°C gedurende 15-25 minuten. Geef een klein beetje stoom vooraf.
- Strijk direct na het uitoven in met olijfolie. Zo blijft de

Enkele vaktermen:

- **Fonteintje:** wanneer we in de bloem een kuiltje maken om daarin het water en de gist te vermengen.
- **Vliesje:** Dit is een controletrucje. Door het maken van een vliesje kunnen we zien of ons deeg voldoende gekneet is. Je neemt een stukje deeg en maakt er een bolletje van. Dit bolletje ga je nu voorzichtig uitrekken. Kun je er het licht doorzien terwijl het amper of niet scheurt? Dan heb je een perfect deeg!
- **Opbollen:** Wanneer we van het deeg een mooie bol maken om het gewoon op de plaat of in een ronde bakvorm te bakken.
- **Narijs:** De laatste fase van het rijsp proces. Een belangrijke fase, geef je deeg de tijd om zich mooi te ontwikkelen.
- **Stomen:** Wat water in de oven gieten (minieme hoeveelheid) zodanig dat er damp ontstaat. Dit zorgt ervoor dat de korst mooier blinkt, krokanter wordt en indien je het brood een insnijding gaf, zal deze ook mooier open springen.

Enkele tips:

- Gebruik een sterke bloem
- Verminder de zouthoeveelheid tot 5 gram indien je een zoutige vulling gebruikt.

To my VEGAN friends:

De boter in dit recept kun je vervangen door alpro soya vetstof.