ZUUR
DESEM
BROOD
cursus

ZUURDESEM BROOD

E-BOOK

Welkom in de wereld van Zuurdesem...

@zuurdesembroodcursus

ZUUR DESEM BROOD cursus

INHOUDSOPGAVE

1 Wie is ‘zuurdesembroodcursus’?

2 Wat is zuurdesembrood?

3 Wat is een zuurdesemstarter?

4 Waar begin ik?

5 Recept starter

6 Benodigdheden

7 De cursus

8 Kortingscodes

Wie is ‘Zuurdesembroodcursus’?

Hoi!

Mijn naam is Alicja en ik ben het gezicht achter de Zuurdesembroodcursus. Misschien heb je de cursus al en ben je mijn gezicht inmiddels beu of heb je mij in Reels voorbij zien komen. Zo niet, dan even een foto van mij, haha.

Ik geef de online cursus dus het is wel fijn als je daar een gezicht bij hebt.

Ik ben in november 2022 gestart met zuurdesembroden bakken. Totaal geïnfluenced door alle prachtige broden op Instagram. Dat wilde ik natuurlijk ook zelf proberen. Er waren zoveel technieken, handelingen, tips en methodes dat ik het maar lastig vond. Voornamelijk van Amerikaanse accounts.

Wat me opviel waren de moeilijke termen als autolyse, hydratation (met de daarbij horende percentages van brood), scoring, bulk fermentation en ga zo maar door. Daarnaast vond ik het ook knap lastig dat ik voor mijn gevoel elk uur iets moest doen.

Dat moest makkelijker. Dat lukte en dat wilde ik delen! Zo is mijn zuurdesembroodcursus ontstaan: een cursus die teruggaat naar de basis en eenvoud van je eigen brood maken. Oók als je geen tijd hebt om ieder uur iets met je brood te doen.

Ik woon met mijn gezin op een boerderij met dieren, een moestuin en kleine kinderen. Ik wil, en kan niet elk uur iets doen, maar ik wil wel vers brood op tafel! En zo ontstond na wat knutselwerk een vergemakkelijkt recept en vanuit daar de Zuurdesembroodcursus!

@zuurdesembroodcursus

Foto: Tjim Prins

Wat is zuurdesembrood?

Zuurdesembrood is een speciaal type brood dat wordt gemaakt met behulp van een zuurdesemstarter in plaats van gist. Gist wordt gemaakt door het fermenteren van een mengsel van water, meel en suiker met behulp van gistcellen.

De zuurdesemstarter bestaat uit een mengsel van enkel meel en water dat wordt gefermenteerd door natuurlijk voorkomende gisten en bacteriën die al in het meel zitten. Deze micro-organismen zijn aanwezig in de omgeving en op de graankorrels zelf. Je kunt daardoor met elk soort meel (en bloem) een starter maken.

Het bakken van zuurdesembrood vereist meer tijd en geduld dan het bakken van brood met gist. Dit komt doordat de fermentatie van de zuurdesem langzamer verloopt. Je bent dus getuige van een natuurlijk proces. Omdat je getuige bent van dit volledig proces, is het waanzinnig om een brood uit de oven te zien komen. Het feit dat je dit vanaf de basis zelf hebt kunnen maken, ja wat kan ik daar nog aan toevoegen?

Bovendien wordt zuurdesembrood vaak beschouwd als makkelijker verteerbaar dan brood dat is gerezen met gist. Vanwege de fermentatieprocessen die de gluten afbreken en de voedingsstoffen daarom beter beschikbaar maken.

En juist dit laatste is iets wat heel belangrijk is voor mensen die brood vermijden vanwege een opgezette buik. Ik heb al talloze berichten ontvangen van mensen die zuurdesembrood veel beter kunnen verteren. Ook nadat zij verder zelfs volledig glutenvrij zijn gaan eten door de klachten die zij hebben ervaren bij het eten van brood met gist.

@zuurdesembroodcursus

Foto: Tjim Prins

Wat is een zuurdesem starter?

Een zuurdesemstarter, ook wel bekend als desem of levain, (maar die termen vind je nergens in de cursus ;)) is een natuurlijke fermentatiestarter die wordt gebruikt om zuurdesembrood te maken. Het bestaat uit een mengsel van meel en water dat gefermenteerd is door wilde gisten en bacteriën die van nature in de omgeving van meel (of bloem) voorkomen.

Wat goed is om te weten is dat je, in principe, met elk soort meel een zuurdesemstarter kunt maken. Verschillende soorten meel werken ook verschillend en met de een maak je makkelijker een actieve starter dan met de ander. Diverse soorten meel bevatten namelijk verschillende hoeveelheden natuurlijke gisten en bacteriën, die het fermentatieproces van de zuurdesem beïnvloeden.

Wat ik altijd adviseer is om een rogge starter te maken. Rogge staat namelijk bekend om zijn hoge concentratie natuurlijke gisten en bacteriën. Dit betekent een krachtigere en snellere fermentatie. En dus in Jip en Janneke taal - sneller starten met jouw eerste brood!

Tarwe, volkoren, spelt en ook zelfs glutenvrije meelsoorten zijn dus ook geschikt voor een zuurdesemstarter, maar het is goed om in je achterhoofd te houden dat het proces van de starter langer kan duren.

Als je een roggestarter hebt gemaakt, moet je dan ook een roggebrood maken?

Nee. Je kunt met een roggestarter een tarwebrood maken. Oftewel, je gebruikt een roggestarter en mengt de ingrediënten voor je deeg uiteindelijk met tarwe.

Moet je een roggestarter altijd blijven voeden met rogge?

Als je een levende starter hebt, dan kun je deze voeden met een ander soort meel/bloem. Je kunt een deel van je starter dan weer voeden met rogge, en het andere deel bijvoorbeeld met tarwe. Dan heb je twee starters!

@zuurdesembroodcursus

Foto: Tjim Prins

Waar begin ik?

Om een zuurdesembrood te bakken is het fijn om alvast wat voor- informatie te hebben. Hoi e-book wat fijn dat je er bent ;)

Om te beginnen met het bakken van je eigen brood is het vooral belangrijk dat je er zin in hebt. Het klinkt misschien cheesy, maar dit is echt belangrijk. Het proces vraagt namelijk tijd van je. Ondanks dat ik het met mijn cursus zo makkelijk mogelijk voor je probeer te maken, kan ik het natuurlijk niet volledig uit je handen nemen.

En daarbij vraagt het bakken van brood je ook om te experimenteren. Geen oven is hetzelfde, geen kamertemperatuur is hetzelfde en geen meelsoort is hetzelfde. Dus ik geef je tools, die al succesvol zijn gebleken:
een heldere uitleg in beeld en tekst, zo snel mogelijke tijden en handige bakschema's. Van jou vraagt het dan nog zin, enthousiasme, wat tijd en doorzettingsvermogen!

Kijk videos, bekijk recepten, volg mijn account @zuurdesembroodcursus en maak jezelf enthousiast om eraan te beginnen.

En dan, tadaaaa , is er mijn cursus!

ZUUR
DESEM
BROOD
cursus

Recept Starter

Water in combinatie met bloem of meel, dat word je starter. Niets meer, niet minder. Je kunt een starter ook online kopen, maar het allerleukste is toch wel om die zelf te maken,. Zo weet je precies hoe het proces verloopt. Maaaaar ... op mijn Instagram heb ik de Zuurdesem Starter Marktplaats gelanceerd. Je kunt hierin jouw levende starter aanbieden en ook een vraag plaatsen voor een starter van iemand in jouw buurt. Heb je dus geen zin in onderstaande handelingen? Ga lekker naar de starter marktplaats ;)

Benodigdheden

50 gram meel (ik adviseer altijd een rogge starter te maken)
50 ml water
2 Schone potten

Dag 1
Voeg 50 gram roggemeel en 50 gram lauw water in een schone pot en roer dit goed door. Zet dit op een plek waar het niet tocht, niet te koud is, maar op een aangename kamertemperatuur.

Dag 2
Haal 50 gram uit de pot van dag 1 en doe dit in een nieuwe schone pot. Voeg hier 50 gram roggemeel en 50 ml lauw water aan toe en roer het geheel weer door.

Herhaal deze stappen totdat je starter actief is. Let op, het restant van het potje waar je je starter uithaalt om het opnieuw te voeden, gooi je elke keer weg.

Het proces van de starter activeren duurt minimaal 7 dagen - ook als je starter na 3 dagen al groeit, blijf die doorvoeden.

Wanneer is een starter actief?

Als je een verdubbeling van het mengsel ziet. Als de geur licht zurig (zure yoghurt) ruikt. Een geur van alcohol en aceton betekent een fermentatieproces, de starter is nog NIET actief. En als laatste de floating test: als je een kleine hoeveelheid van de starter in een glas water doet, dan moet die blijven drijven als teken van luchtigheid en activiteit. Een starter die zinkt, is mogelijk nog niet actief genoeg. Maar onthoud dat verdubbeling en geur belangrijkere signalen zijn dan de floating test.

MEEL
+
WATER
+
ZOUT
=
ZUURDESEMBROOD
@zuurdesembroodcursus
Foto: Tjim Prins

Benodigdheden

Meel/Bloem
Ik gebruik enkel biologisch meel. Mijn favoriet is biologisch tarwebloem om brood mee te bakken. Maar je kunt met elke soort experimenteren en proberen. Bij de kortingscodes in dit e-book vind je een korting voor demolenwinkel.nl

Water
Water is cruciaal voor brood. Ik gebruikte gewoon lauw kraanwater, tegenwoordig gebruik ik gefilterd kraanwater.

Zout
Je kunt elk soort zout gebruiken voor het brood.

Digitale keukenweegschaal
Het afwegen van de ingrediënten als bloem, water en meel is belangrijk bij het bakken van broden.

(Weck)potten
Je hebt een glazen pot nodig om je starter in te voeden. Zorg ervoor dat je de pot kunt afsluiten. Weckpotten zijn hier goed geschikt voor, maar je kunt ook een glazen pot van de groenten of mayonaise gebruiken.

Gietijzeren of emaille pan
Gietijzer of emaille zijn de enige geschikte pannen omdat dit materiaal de hoge temperaturen aan kan. De diameter pan die ik gebruik en waar de recepten in de cursus voor zijn gemaakt is 24 cm.

Deegmesje (lamé)
Je kunt ook een scheermesje gebruiken. Hier koop je het bijv voor €1,-. Als je geen insneden maakt, scheurt het brood op natuurlijke manier. Het is dus geen must. Wel als je juist die mooie insnedes wilt maken.

Rijsmandje
Een rijsmandje hoort bij zuurdesembrood. Je kunt het deeg ook prima in een kom met een theedoek laten rijzen. Als je straks echt bakverslaafd bent, investeer dan in alle leuke gadgets. Je rijsmand moet hetzelfde formaat hebben als je pan, of net (1cm) iets kleiner.

Keukenmachine met kneedhaak
Er zijn cursisten die met succes een handmixer gebruiken. Ik gebruik altijd een keukenmachine. In de cursus zijn de recepten uitgewerkt voor zowel kneden met de hand als met een keukenmachine.

6

De Cursus

Mijn verloofde en ik kochten in 2021 een boerderij. Onze droom om zoveel mogelijk zelfvoorzienend te zijn, kwam uit. We verbouwen onze eigen groenten en leven zo veel mogelijk met de natuur. Hierover deel ik meer op mijn Instagram account @Narzuta.Farm

In november 2022 wilde ik mijn eerste zuurdesembrood bakken. Het werd een hoofdpijnproject. Het internet staat vol zuurdesemrecepten. En ja, het mooie resultaat op al die filmpjes dat wilde ik ook!

Alleen, van al die moeilijke termen begreep ik niets ... Laat staan van al die percentages bij de recepten. En dan al dat wachten tot de volgende handeling. Dit kan anders dacht ik. Zeker omdat ik ook nog twee kleine kinderen heb en niet de hele dag in de keuken wil staan.

Deze cursus biedt een makkelijke methode. Alle ingrediënten in één keer samenvoegen. Wachten. Volgende handeling. Bakken. En tot slot het allermooiste van alles- je eigen zuurdesembrood eten!

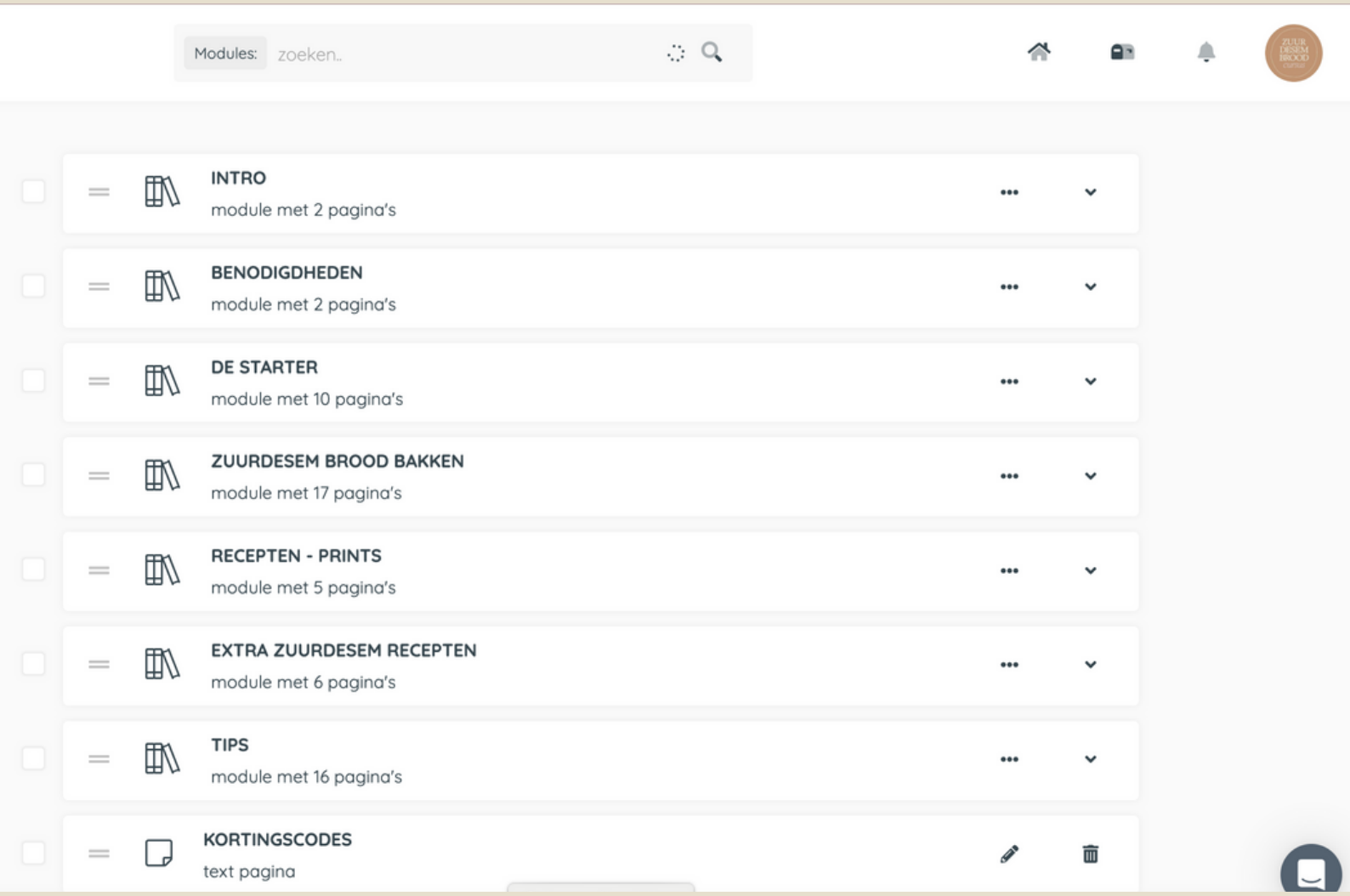
Een ding is zeker – we willen nooit meer anders!

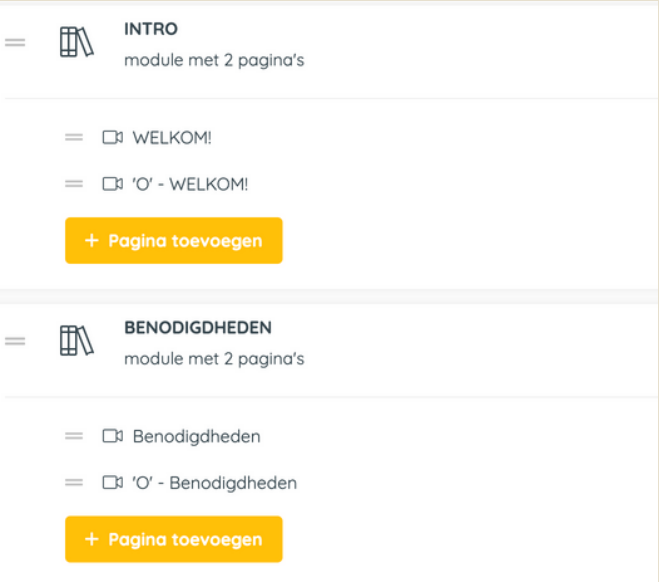
ZUUR DESEM BROOD cursus

Koop hier de cursus

De Cursus

De cursus is in The Huddle gemaakt. Je kunt de app van The Huddle downloaden zodat de cursus ook de telefoon te zien is. Hier zie je de online setting en de modules.





Video's met een 'O' voor de titel zijn ondertiteld.

Foto: Merel Visscher

Kortingscodes

LINNEN BROODZAK - NARZUTA

Narzuta is mijn bedrijf. In 2020 ben ik gestart met het onderzoeken van het hele proces van linnen. Op mijn website kun je daar meer over lezen. Ik heb 100% linnen broodzakken ontworpen en op de combideal (grote en kleine broodzak) ontvang je €5,00 korting met code: zuurdesembroodcursus

DEMOLENWINKEL.NL

Ik gebruik al mijn meel en bloem biologisch en koop dit bij demolenwinkel.nl. Met code: zuurdesembroodcursus ontvang je 10% korting op je eerste bestelling.

WATERFILTERSYSTEEM AQUATRU

Geen must, maar als je een waterfiltersysteem zoekt kan ik deze zeker aanbevelen! Met kortingscode: Narzuta100 krijg je maar liefst €100,00 korting op de AquaTru Carafe & Classic.

GOLDIE - STARTER WARMER

Ik heb de Goldie getest en kan niet anders zeggen dan dat het gemakkelijk is. Starter voeden, stekker in het stopcontact en rustig achterover leunen. Als je struggled met de temperatuur kan ik dit aanraden. Bovenstaande link geeft je direct 10% korting.

NATURAL HEROES

Dat ik hou van do-it-yourself komt vast niet als verrassing. Zo maak ik ook mijn eigen vaatwastabletten, handzeep en wasmiddel. De basisingredienten koop ik bij Natural Heroes. Met kortingscode Narzuta15 krijg je 15% korting op de gehele bestelling (vanaf €20,00). Bij deze ook meteen de waarschuwing voor deze diy-verslaving ;)

Shop hier The BreadMat

Foto: Merel Visscher

Foto: Kaya de la Rambelje

Dankjewel

Dankjewel dat je het e-book hebt gedownload. Ik hoop dat ik je iets op weg heb kunnen helpen in de wereld van zuurdesem - en dat is nogal een nieuwe wereld ;)

Bij vragen kun je natuurlijk altijd terecht in de DM. Houd er wel rekening mee dat ik je alleen kan adviseren in technieken die ik zelf ook gebruik. Bij voorkeur natuurlijk uit de cursus zodat ik je nog makkelijker kan helpen.

Veel liefs,
Alicja

Cursus

NARZUTA

sustainable & traceable goods

BROOD

Meel + Water + Zout = Zuurdesembrood
Wil je ook je eigen brood bakken?

LINNEN

Uit lijnzaad en regenwater groeit vlas.
Linnen van Narzuta is 100% natuurlijk.

LANDLEVEN

Zoek je inspiratie voor leven met de natuur?
Hier vind je DIY-tips, inspiratie en verhalen.

@Zuurdesembroodcursus

@Narzuta.Farm

Linnen van Narzuta

Wil je meer weten over de 100% natuurlijke stof linnen? Ik heb het hele proces van lijnzaad tot aan het weven gevolgd en mijn eigen designs gemaakt. Beddengoed, (baby)dekens en kussens, alles 100% linnen.

Klik hier om de reis van linnen te zien. En klik hier voor mijn webshop.

WWW.NARZUTA.COM

Foto: Kaya de la Rambelje