

A rustic still life featuring a loaf of sourdough bread, a jar of starter, and scattered grains on a wooden surface. The bread is partially sliced, revealing a porous interior. The jar is covered with a piece of brown paper tied with twine. The background is a dark, textured wooden surface.

EENVOUDIG DESEM

Omdat goed brood geen geheim hoeft te zijn.

Met een beetje meel, water en aandacht leer je
hoe je thuis een écht zuurdesembrood bakt.

Zonder ingewikkelde termen. Zonder blabla.
Gewoon zoals het hoort.

Simpel. Puur. Desem.

DOMINIQUE GELIS

WWW.EENVOUDIG-DESEM.BE



WELKOM!

Ik ben Dominique.

Gelukkige vrouw, moeder, omi Domi, keramiste, dierenvriend en een mens van eenvoud. Al dertien jaar bak ik mijn eigen zuurdesembrood — traag, voedzaam en vol leven.

Ik hou van ritme, van stilte, van dingen die met liefde gemaakt zijn.

Gezond eten is voor mij geen hype, maar een manier van zorgen. Voor mijn lijf. En voor wie aan mijn tafel zit.

EERST DE BLOEM, DAN DE DANS

Een bij kan pas dansen als ze zelf naar de bloem is gevlogen. Met brood is het net zo. Deze bundel is mijn dans: alles wat ik je onderweg vertel, op een rijtje.

*Maar hoe een deeg voelt wanneer het klaar is, leer je alleen met je handen.
Neem de bundel dus mee naar de keuken en bak.*



In het begin is nauwkeurig wegen belangrijk. Later, als je jouw desem leert kennen, voel je het gewoon.

Voor je desem. Een schroefdeksel mag, maar draai het niet vast. Een doekje met een elastiekje is ook prima.

Met deksel of een vochtige doek.

Om restjes uit je kom te halen en je deeg samen te brengen zonder te veel te scheuren.

Om je deeg te verdelen én om je werkoppervlak weer proper te maken.

Bij voorkeur in rotan. Het helpt je deeg vorm te houden tijdens het rijzen.

Voor het insnijden van je brood net voor het bakken.
Zo geef je het ruimte om mooi open te springen.

Zoals een Le Creuset of Dutch oven. Dit zorgt voor een knapperige korst en goede stoom in je oven.

Met je handen voel je of je deeg te nat of te droog is, hoe soepel het wordt en wanneer het sterker aanvoelt. Daarom kneden we met de hand: zo leer je je deeg het snelst kennen.

Optioneel: een broodkneder. Ik gebruik zelf een Ankarsrum Assistent Original met de deegroller, maar je handen blijven een prachtig gereedschap.

DESEM

SPONTANE GISTING

Desem ontstaat vanzelf als je meel en water mengt en laat rusten. De gisten en bacteriën die van nature in het meel zitten, zorgen dan voor een spontane gisting. Zo ontstaan luchtballen en krijg je deeg leven.

Dit proces heet fermentatie. Het maakt je brood luchtiger, smaakvoller én beter verteerbaar — net zoals bij zuurkool of andere gefermenteerde voeding.

Desem is puur natuur, maar vraagt wel zorg en hygiëne. Want wat leeft, daar draag je zorg voor.

WAAROM ZUURDESEM?

Tijdens het rijzen eten de gisten en bacteriën een deel van de suikers in het meel op. Daardoor wordt je brood luchtiger én lichter op de koolhydraten. Ook onze darmen zijn er blij mee: gefermenteerd eten verteert makkelijker en doet ze deugd.

WARMTE EN TIJD

Desem werkt met warmte en tijd. Hoe kouder het water, hoe trager de gisting. Met lauw water gaat het sneller, met koud water neem je er meer tijd voor.

*MET MEEL, WATER
EN RUST BAK JE
MEER DAN BROOD.*

*JE BAKT
VERBINDING.*



BEWAREN

In de frigo houdt je desem het gerust twee weken vol, en zelfs langer. Je voedt hem gewoon wanneer je wilt bakken.

Staat hij al een tijdje in de frigo? Dan komt er een laagje grijs water bovenop. Dat is geen ramp: het betekent gewoon dat hij honger heeft. Giet het water weg, neem een klein deeltje van je desem en voed dat opnieuw. Zo krijgt hij weer vers voer en wordt hij weer een frisse, levendige starter.

VOEDEN

Je desem reageert anders, afhankelijk van het meel of de bloem die je gebruikt. Daarom kies je best één soort — bijvoorbeeld witte bloem — om je moederdesem mee te voeden. Zo leer je hem echt kennen, blijft hij stabiel, en kan je hem gebruiken in alles: van hartig brood tot zoete baksels.



KOUD OF LAUW WATER?

Hoe kouder het water, hoe trager de gisting.

'S AVONDS

Koud water

Gebruik koud water als je 's avonds je starter voedt.

'S MORGENS

Lauw water

Gebruik lauw water als je 's morgens voedt.

Kneed je met de hand? Dan gebruiken we lauw water. Werk je met een robot? Dan nemen we koud water — maar dat is helemaal niet nodig om zuurdesembrood te maken.

DE VERHOUDING IS BELANGRIJK

1 : 1 : 1

SNELLER

1 : 2 : 2

TRAGER

1 : 4 : 4

NOG TRAGER

1:1:1 gaat sneller dan 1:2:2 of zelfs 1:4:4 om je starter te voeden. Zo kan je de tijd een beetje in de hand houden.

Bijvoorbeeld bij 1:2:2: 40 gr desem + 80 gr water + 80 gr bloem. Laat hem daarna 4 tot 6 uur op kamertemperatuur fermenteren (minstens 20–24°C). Is het kouder in huis? Geef hem dan wat extra tijd.

Wanneer is je starter klaar? Pas als hij verdubbeld is in volume en mooie luchtbelletjes laat zien. Dan zit hij vol leven en is hij klaar om mee te bakken.

STARTER

Dertien jaar geleden kreeg ik een beetje desemstarter mee na een workshop in de bakkerij van Bokrijk. Die leeft vandaag nog altijd — en ik deel hem met plezier met jou.

Wil je toch liever zelf je eigen starter maken? Dan kan je eenvoudig deze stappen volgen:

DESEMSTARTER MET APPELSCHIL

1 bio appel, water en bloem

Bereidingswijze: Schil de appel en leg de schil in een potje. Zet de schil onder water, dek het potje af en laat dit 5 à 6 dagen op kamertemperatuur rusten. Als er zich kleine luchtbellenvormen is het klaar. Zeef het vocht van de appelschil.

D A G

1

Neem 25 gr van het appelwater en meng hier met behulp van een vork 25 gr bloem doorheen. Laat dit afgedekt een dag op kamertemperatuur rusten.

D A G

2

Meng nu door het mengsel 50 gr water en 50 gr bloem. Laat dit afgedekt een dag op kamertemperatuur rusten.

D A G

3

Neem 50 gr uit het mengsel en meng er 50 gr water en 50 gr bloem door. Laat dit afgedekt een dag op kamertemperatuur rusten.

D A G

4

Neem 50 gr desem en voeg hier 100 gr water en 100 gr bloem aan toe. Is je desem binnen de 24 uur verdubbeld in volume en vertoont hij mooie luchtbelletjes? Dan is hij klaar om een brood mee te maken.

BLOEM, MEEL OF VOLKOREN?

BLOEM	Wit en fijn. Alleen het binnenste van de graankorrel. Voor witbrood.
VOLKORENMEEL	Alles zit erin: kiem, zemel en meelkern. Voedzamer. Voor volkorenbrood.
MEEL	Mix van bloem en volkoren. Lichtbruin. Voor bruinbrood.
OERGRANEN	Oergranen zoals spelt, emmer, eenkoren of teff geven je desem meer voedingswaarde en een volle, nootachtige smaak.
GOEDE BLOEM	Goed brood begint bij goede bloem. Kies waar het kan voor bio, op steen gemalen en zonder toevoegingen. Zo blijft er meer smaak en kracht van het graan bewaard, en weet je precies wat er in je brood zit.
TIP	Wil je gezond brood? Kies volkoren. Wil je het eenvoudig houden? Start met witte bloem.
LET OP	Elke bloem of meel neemt anders water op, dus vertrouw niet blind op het recept, maar kijk en voel altijd of je deeg te nat of te droog is.



VERHOUDINGEN

*BROOD IS GEEN RECEPT,
HET IS EEN RELATIE.
HET HEEFT TIJD NODIG.*

100%

BLOEM

Voor desem brood kan je verschillende bloemsoorten gebruiken en eindeloos combineren. Elke graansoort geeft zijn eigen smaak, structuur en voedingswaarde.

70–75%

WATER

Ik gebruik kraantjeswater. Bloem hydrateert snel, terwijl volkorenmeel en oergranen meer water vragen en baat hebben bij een langere rusttijd.

2%

ZOUT

Zout geeft je desem brood niet alleen smaak, maar versterkt ook de glutenstructuur en vertraagt de fermentatie, zodat het deeg meer tijd krijgt om zich te ontwikkelen.

20%

STARTER

Een gebruiksklare starter is actief, bubbelt en is verdubbeld; hij zit vol leven en geeft je deeg kracht en luchtigheid.

STAPPENPLAN

Op dag -1 voed je je desem. Daarna volgen de stappen 1 tot 6. Op dag +1 bak je je brood.

DAG	-1	DESEM VOEDEN De avond ervoor of vroeg in de ochtend, in de verhouding die het best past (zie blad 5).
	1	MENGEN Meng zout, bloem, water en desem. Laat minstens 30 min rusten.
	2	METHODE BERTINET EN OPBOLLEN Optillen, slaan, uitrekken en vouwen tot het deeg soepel wordt. Trek het deeg daarna met je handen of deegschrapper naar je toe, zodat er spanning op het oppervlak komt. Dek af en laat 1 uur rusten.
	3	RIJZEN & COIL FOLD 3 KEER Laat het deeg 1 uur rijzen en doe de 'coil fold'. Dit doe je 3 keer.
	4	VOORVORMEN Verdeel het deeg en bol het op. Rust 30 min à 1 uur.
	5	VORMEN Vorm het brood (plooien, vlechten en rollen), rol het door rijstmeel en leg het afgedekt in het rijsmantje. Laat minstens een uur rijzen.
	6	RIJPEN Plaats het afgedekt in de koelkast en laat het een nacht rusten.
DAG	+1	BAKKEN Eerst met deksel voor luchtigheid (23 min op 280°C) en daarna zonder deksel voor een krokante korst (20 min op 220°C).

UITLEG

AUTOLYSE

Autolyse is het mengen van alleen bloem en water en dit een tijdje laten rusten vóór je de rest toevoegt. Tijdens die rusttijd neemt het meel water op, starten enzymen hun werk en worden de gluten soepeler. Resultaat: een deeg dat makkelijker te verwerken is en meer smaak ontwikkelt. Je kan dit doen bij stap 1: meng eerst alleen bloem en water, laat het rusten en voeg daarna zout en desem toe.

RICHARD BERTINET

De methode van Richard Bertinet, online ook bekend als *slap and fold*, is een bijzondere manier van kneden waarbij je géén extra bloem toevoegt, ook al voelt het deeg plakkerig. Je tilt het deeg op, slaat het lichtjes tegen de tafel, trekt het een beetje uit en vouwt het weer dubbel.

Dit herhaal je ritmisch: optillen, slaan, vouwen. Door die bewegingen komt er lucht in het deeg, ontwikkelen de gluten zich, en verandert het van een plakkerige massa naar een soepel, elastisch deeg.

COIL FOLD

De coil fold is een zachte manier om spanning in nat deeg op te bouwen. Je pakt het deeg in het midden met beide handen op, zodat het onder zichzelf doorzakt. Je vouwt het onderste stuk naar binnen, alsof je het oprolt onder het deeg. Draai de kom een kwartslag en herhaal dit van alle kanten.

Zo geef je het deeg kracht en structuur, zonder het te ontluichten.

VORMEN

Op een licht bebloemde oppervlakte rek je het deeg zachtjes uit, vouw je de zijkanten naar binnen en rol je het strak op tot een bol of ovaal.

Opbollen – gebruik je handen of een deegschrapper om het deeg over het werkblad naar je toe te trekken. Zo komt er spanning op het oppervlak. Rol jouw brood in semolina of rijstmeel.

Mandje – leg het deeg met de naad naar boven in een rijsmantje voor de tweede rijs.



DESEM LEEFT.
EN LEERT JOU LEVEN
OP EEN ANDER RITME.

UITLEG

INSNIJDEN

Het insnijden is meer dan decoratie. Je bepaalt ermee waar het brood openbarst en helpt de structuur zich goed ontwikkelen in de oven.

Gebruik een vlijmscherp mesje (lame of scheermesje op een prikker) en snijd snel, in één vloeiende beweging. Doe dit pas als oven en pot heet zijn, en zet het deeg er meteen in.

WACHTTIJDEN

De wachttijden in de recepten zijn slechts een richtlijn. Bij warm weer verloopt alles sneller, bij koud weer trager. Uiteindelijk leer je je desem zelf het best kennen: kijk, voel en ruik, want je deeg geeft je altijd de juiste signalen.



BAKKEN

Om desem in een gietijzeren pan te bakken, verwarm je de pan met deksel eerst goed voor in de oven op 280°C.

Wanneer het deeg uit de frigo komt, leg je het op bakpapier, snijd je het in en laat je het voorzichtig in de hete pan zakken. Met het deksel erop krijgt het brood de eerste **23 minuten** alle stoom die het nodig heeft om luchtig te worden.

Daarna gaat het deksel eraf en bak je nog een twintigtal minuten verder op **220°C**, zodat zich een diepe, krokante korst vormt. Laat het brood nadien afkoelen op een rooster, zodat de korst mooi knapperig blijft.

GEEN GIETIJZEREN PAN?

Zet een lege metalen ovenschaal met lavastenen (gewone kiezel/steentjes werkt ook) op de onderste richel en voorverwarm mee.

Zet je brood in de oven en giet 250–400 ml water of ijsblokjes op de hete stenen.

Deur snel sluiten. Na 23 min de schaal (of het water) verwijderen en op 220°C verder bakken.

Veiligheid: giet nooit water op de ovenbodem of tegen de glazen deur; kans op scheuren.



100% ROGGE KNÄCKEBRÖD

INGREDIËNTEN

- 90 gr warm water
- 250 gr bio roggemeel
- 125 gr zuurdesem (overschot)
- 10 gr zout
- 45 gr olijfolie
- 20 gr honing
- extra roggemeel om uit te rollen

BEREIDING

1. Meng alles samen tot een stevig, uitrolbaar deeg.
2. Verwarm de oven voor op 180°C.
3. Rol het deeg uit op met roggemeel bestrooid bakpapier, tot ongeveer 0,5 cm dik. Bestuif ook de bovenkant lichtjes.
4. Prik gaatjes met een vork (of gebruik een kruskavel deegroller) en snij het deeg in stukken.
5. Bak 20 à 25 minuten en draai halverwege de bakplaat om. Haal uit de oven zodra de randen kleuren en het brood krokant is. Laat afkoelen op een rooster.

GOED OM TE WETEN

Bewaar je knäckebröd in een luchtdichte trommel en het blijft wel twee weken krokant. Wordt het toch wat zacht? Leg het nog even in de warme oven. Lekker met hummus, kaas of gewoon met een beetje boter.



IN ELKE REST DESEM ZIT NOG ALTIJD
DE KRACHT OM IETS HEERLIJKS
TE WORDEN.

HEERLIJKE CRACKERS

Met deze knapperige crackers geef je je zuurdesemrestjes een tweede leven. Vol van smaak, eenvoudig en verrassend veelzijdig. Lekker als tussendoortje, bij een aperitief, of als krokante toets op een salade — altijd goed.

INGREDIËNTEN

- 100 gr zuurdesem (overschot)
- 50 gr bloem
- 1 el olijfolie
- 1 tl zout
- 1 tl oregano
- 2 el zonnebloempitten
- 2 el pompoenpitten
- 1 el sesamzaad

BEREIDING

1. Verwarm je oven voor op 150°C en bekleed een bakplaat met bakpapier.
2. Meng alle ingrediënten samen.
3. Leg het deeg op een vel bakpapier, plaats een tweede vel erbovenop en rol het flinterdun uit. Hoe dunner, hoe knapperiger de crackers!
4. Bak de crackers 40 minuten in de oven.
5. Laat de crackers afkoelen op een rooster.



*IN DAT RESTJE ZIT LEVEN,
VOEDING EN SMAAK,
PRECIES WAT GOED IS VOOR ONS.*

BROWNIES

Nog een heerlijke manier om je desemrestjes een tweede leven te geven: smeuiġe, diepe chocoladebrownies.

INGREDIËNTEN

- 120 g zuurdesem discard
- 100 g boter
- 150 g pure chocolade
- 150 g suiker
- 2 eieren
- 60 g bloem
- snuf zout
- optioneel: walnoten of extra chocoladestukjes

BEREIDING

1. Verwarm de oven op 180°C.
2. Smelt boter en chocolade samen in een pannetje of au bain-marie.
3. Klop in een kom eieren en suiker tot een romig mengsel.
4. Meng de gesmolten chocolade erdoor.
5. Voeg de discard toe en meng goed.
6. Spatel bloem en zout door het beslag.
7. Voeg eventueel noten of chocolade toe.
8. Giet het beslag in een bakvorm met bakpapier.
9. Bak 20–25 minuten op 180°C.

Het midden mag nog een beetje zacht zijn wanneer je ze uit de oven haalt. Dan blijven de brownies heerlijk smeuiġ. Laat de brownies even afkoelen voor je ze snijdt. Zo krijgen ze die perfecte fudgy structuur.



EEN BEETJE DESEM,
EEN BEETJE CHOCOLADE,
EN HET LEVEN IS ZACHTER.

DANKJEWEL

DANKJEWEL

Dank je wel om samen met mij te bakken. Voor je tijd, je aandacht en je vertrouwen.

Ik hoop dat deze cursus je niet alleen brood heeft gebracht, maar ook rust, plezier en het fijne gevoel van iets met je eigen handen te maken.

Laat je deeg groeien op jouw ritme. En vergeet niet: het hoeft niet perfect, het mag gewoon écht zijn.

Warme groet,

DOMINIQUE



WWW.EENVOUDIG-DESEM.BE

DOMINIQUE@EENVOUDIG-DESEM.BE · @EENVOUDIG_DESEM