



EENVOUDIG DESEM

Omdat goed brood
geen geheim hoeft te zijn.

Je eerste zuurdesembrood.
Rustig, stap voor stap.

WELKOM

IK BEN DOMINIQUE.



Een gelukkige vrouw, mama, omi, 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.

In dit boekje neem ik je stap voor stap mee: van een handvol meel en water tot een brood dat je met een beetje trots op tafel zet. Zonder ingewikkelde termen. Zonder blabla. Gewoon zoals het hoort.

Neem je tijd, lees rustig en bak op jouw ritme. Een brood hoeft niet perfect te zijn. Het mag gewoon écht zijn.

WAT JE HIER VINDT

01	WAT IS DESEM	3	07	STAPPENPLAN	6
02	MATERIAAL	3	08	KNEDEN, PLOOIEN EN VORMEN	6
03	JE EIGEN STARTER	4	09	INSNIJDEN EN BAKKEN	7
04	VOEDEN EN BEWAREN	4	10	ZERO WASTE	8
05	BLOEM, MEEL OF VOLKOREN	5	11	DE WORKSHOP	9
06	VERHOUDINGEN	5			

*Goed brood hoeft geen trucjes.
Alleen aandacht.*



01 · DESEM

WAT IS 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 luchtbelletjes en krijgt 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.

Met meel, water en rust bak je meer dan brood. Je bakt verbinding.

02 · MATERIAAL

WAT ER OP JE AANRECHT MAG STAAN

EEN WEEGSCHAAL

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

EEN GLAZEN POT MET RECHTE WAND

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

EEN GROTE MENGKOM

Met deksel of een vochtige doek.

EEN DEEGSNIJDER

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

EEN RIJSMANDJE

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

EEN LAME OF HEEL SCHERP MESJE

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

EEN GIETIJZEREN PAN MET DEKSEL

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

OPTIONEEL: EEN BROODKNEDER

Ik gebruik een Ankarsrum Assistent Original met de deegroller, maar je handen zijn ook een prachtig gereedschap.

03 · JE EIGEN STARTER

EEN STARTER MET APPELSCHIL

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

Wil je liever zelf je eigen starter maken? Dan kan je deze stappen volgen. Je hebt een bio appel, water en bloem nodig.



EERST HET APPELWATER

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 luchtbelletjes vormen, is het klaar. Zeef het vocht van de appelschil.

DAG 1 Neem **25 g appelwater** en meng er met een vork **25 g bloem** doorheen. Laat dit afgedekt een dag op kamertemperatuur rusten.

DAG 2 Meng door het mengsel **50 g water** en **50 g bloem**. Laat dit afgedekt een dag op kamertemperatuur rusten.

DAG 3 Neem **50 g** uit het mengsel en meng er **50 g water** en **50 g bloem** door. Laat dit afgedekt een dag op kamertemperatuur rusten.

DAG 4 Neem **50 g desem** en voeg er **100 g water** en **100 g bloem** aan toe.

Klaar? Als je desem binnen 24 uur is verdubbeld in volume, is hij klaar om een brood mee te bakken.

04 · VOEDEN EN BEWAREN

JE DESEM VERZORGEN

BEWAREN

In de frigo blijft je desem stabiel en bruikbaar. Je voedt hem gewoon wanneer je wilt bakken. Handig, eenvoudig en zonder gedoe.

VOED BINNEN TWEE WEKEN

Voed je desem best binnen twee weken na de vorige voeding.

VOEDEN

Je desem reageert anders, afhankelijk van het meel dat je gebruikt. Kies daarom één soort, bijvoorbeeld witte bloem, om je moederdesem mee te voeden. Zo leer je hem echt kennen en blijft hij stabiel.

1:2:2

DESEM · WATER · BLOEM

Bijvoorbeeld **40 g desem + 80 g water + 80 g bloem**.

Laat hem daarna **4 tot 6 uur** op kamertemperatuur fermenteren, minstens 20 à 24°C. Is het kouder in huis? Geef hem dan wat extra tijd.

Gebruik je hem niet binnen die twee weken om te bakken? Voed hem dan opnieuw, dit keer in de verhouding **1:1:1**, en zet hem terug in de frigo. Zo blijft je desem levendig en in balans.

05 · BLOEM, MEEL OF VOLKOREN

WELKE BLOEM KIES JE?

BLOEM

Wit en fijn. Alleen het binnenste van de graankorrel. Voor witbrood.

VOLKORENMEEL

Alles zit erin: kiem, zemel en meelkern. Voedzamer. Voor volkorenbrood.

MEEL

Een mix van bloem en volkoren. Lichtbruin. Voor bruinbrood.

OERGRANEN

Spelt, emmer, eenkoren of teff geven je desem meer voedingswaarde en een volle, nootachtige smaak.



Tip. Wil je gezond brood? Kies volkoren. Wil je het eenvoudig houden? Start met witte bloem.

Let op. Elke bloem of elk meel neemt anders water op. Vertrouw dus niet blind op het recept, maar kijk en voel altijd of je deeg te nat of te droog is.

MIJN LEKKERSTE BROOD

een mix van $\frac{2}{3}$ tarwebloem en $\frac{1}{3}$ rogge- en eenkorenmeel, met 7 à 10% lijnzaad.

06 · VERHOUDINGEN

BROOD IS GEEN RECEPT, HET IS EEN RELATIE.

100%

BLOEM

Het vertrekpunt van alles. Alle andere cijfers rekenen we hierop.

70–75%

WATER

Ik gebruik kraantjeswater. Volkorenmeel en oergranen vragen meer water en hebben baat bij een langere rusttijd.

2%

ZOUT

Geeft smaak, versterkt de glutenstructuur en vertraagt de fermentatie, zodat het deeg meer tijd krijgt om zich te ontwikkelen.

20%

STARTER

Actief, bubbelend en verdubbeld. Hij zit vol leven en geeft je deeg kracht en luchtigheid.

EEN REKENVOORBEELD

Voor **500 g bloem** heb je ongeveer **350 tot 375 g water**, **10 g zout** en **100 g actieve starter** nodig. Voel altijd of je deeg te nat of te droog is, en pas gerust een beetje aan.

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

07 · STAPPENPLAN

VAN DESEM TOT BROOD

1

DESEM VOEDEN

De avond ervoor of vroeg in de ochtend, in de verhouding 1:2:2.

2

MENGEN

Meng zout, bloem, water en desem. Laat minstens 30 minuten rusten.

3

METHODE BERTINET

Optillen, slaan, uitrekken en vouwen tot het deeg soepel wordt.

4

OPBOLLEN EN AFDEKKEN

Trek het deeg naar je toe, zodat er spanning op het oppervlak komt. Laat 1 uur rusten.

5

RIJZEN EN COIL FOLD

Laat het deeg 1 uur rijzen en doe de coil fold. Dit doe je 3 keer.

6

VOORVORMEN

Verdeel het deeg en bol het op. Laat 30 minuten tot 1 uur rusten.

7

VORMEN

Vorm het brood, rol het door rijstmeel en leg het afgedekt in het rijsmantje. Laat minstens 1 uur rijzen.

8

RIJPEN

Plaats het afgedekt in de koelkast en laat het een nacht rusten.

9

BAKKEN

Eerst met deksel: 23 minuten op 280°C. Daarna zonder deksel: 20 minuten op 220°C.

08 · KNEDEN, PLOOIEN EN VORMEN

WAT DIE WOORDEN BETEKENEN

AUTOLYSE

Je mengt eerst alleen bloem en water en laat dat een tijdje rusten, voor 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.

METHODE BERTINET

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. Zo komt er lucht in het deeg en wordt het soepel en elastisch.

COIL FOLD

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 onder het deeg oprolt. Draai de kom een kwartslag en herhaal dit van alle kanten. Zo geef je het deeg kracht, zonder het te ontluichten.

OPBOLLEN EN VORMEN

Bij het opbollen trek je het deeg met je handen of een deegschrapper over het werkblad naar je toe. Zo komt er spanning op het oppervlak. Bij het vormen rek je het deeg op een licht bebloemd oppervlak zachtjes uit, vouw je de zijkanten naar binnen en rol je het strak op tot een bol of ovaal. Rol je brood in semolina of rijstmeel en leg het met de naad naar boven in een rijsmantje voor de tweede rij.

09 · INSNIJDEN EN BAKKEN

HET MOOISTE MOMENT

**INSNIJDEN**

Het insnijden is meer dan decoratie. Je bepaalt ermee waar het brood openbarst en het helpt de structuur zich goed te ontwikkelen in de oven. Gebruik een vlijmscherp mesje (lame, of een 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.

BAKKEN IN EEN GIETIJZEREN PAN

Verwarm 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 kiezelsteentjes werken ook) op de onderste richel en verwarm mee voor. Zet je brood in de oven en giet 250 tot 400 ml water of ijsblokjes op de hete stenen. Sluit de deur snel. Na 23 minuten verwijder je de schaal en bak je verder op 220°C.

Veiligheid: giet nooit water op de ovenbodem of tegen de glazen deur. Daar kan het glas van scheuren.

WACHTTIJDEN

De wachttijden in dit boekje zijn 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. Je deeg geeft je altijd de juiste signalen.



*Desem leeft. En leert jou
leven op een ander
ritme.*

10 · ZERO WASTE

OOK IN RESTJES ZIT LEVEN

Gooi je restje desem alsjeblieft niet weg. In die zogenoemde discard zit nog zoveel smaak en kracht. Maak er knäckebröd van, pannenkoeken voor het ontbijt, wafels of knapperige zadencrackers.



100% ROGGE KNÄCKEBRÖD

INGREDIËNTEN 90 g warm water (net gekookt) · 250 g bio roggemeel · 125 g zuurdesem (overschot) · 10 g zout · 45 g olijfolie · 20 g honing · extra roggemeel om uit te rollen

- 1 Doe het roggemeel in een kom en giet er het hete water bij.
- 2 Roer met een houten lepel tot alles vochtig is.
- 3 Voeg olie, zout en honing toe en meng kort.
- 4 Laat het deeg een beetje afkoelen en meng er dan de desem door. Werk tot een stevig, uitrolbaar deeg.
- 5 Verwarm de oven voor op 180°C.
- 6 Leg het deeg op met roggemeel bestrooid bakpapier en bestuif ook de bovenkant lichtjes.
- 7 Rol uit tot een dikte van ongeveer 0,5 cm.
- 8 Bestrooi opnieuw met meel en prik gaatjes met een vork, of gebruik een kruskavel deegroller.
- 9 Snij het deeg met een mes of pastaroller in stukken.
- 10 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.



KNAPPERIGE CRACKERS

INGREDIËNTEN 100 g zuurdesem (overschot) · 50 g bloem · 1 el olijfolie · 1 tl zout · 1 tl oregano · 2 el zonnebloempitten · 2 el pompoenpitten · 1 el sesamzaad

- 1 Verwarm je oven voor op 150°C en bekleeft 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.

Met deze crackers geef je je zuurdesemrestjes een tweede leven. Lekker als tussendoortje, bij een aperitief, of als krokante toets op een salade.



BROWNIES

INGREDIËNTEN 120 g zuurdesem (discard) · 100 g boter · 150 g pure chocolade · 150 g suiker · 2 eieren · 60 g bloem · een snuf zout · optioneel: walnoten of extra chocoladestukjes

- 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 à 25 minuten op 180°C.

Het midden mag nog zacht zijn als je ze uit de oven haalt. Laat even afkoelen voor je snijdt.



11 · DE WORKSHOP

EEN HELE DAG LEVEN IN JE DEEG

DE BIJENDANS

Een bij die een bloemenweide vindt, vliegt terug naar de korf en danst. Met haar dans laat ze de anderen zien waar het voedsel te vinden is. Geen uitleg op papier, maar voordoen, voelen en samen ontdekken.

Zo zie ik mijn workshop. Een boekje vertelt je veel, maar je deeg leer je kennen met je handen, naast iemand die het je voordoet. Kom het samen met mij ontdekken, in mijn keuken in Kerniel.

Mijn doel is dat jij het mooiste brood kunt bakken. Kom je naar de workshop, dan beloof ik je te helpen tot je daar bent.

Liever samen aan tafel? In mijn workshop werken we met echte desem, zonder gist. Je bakt je eigen brood, een aperitiefhapje, knäckebröd, knapperige zadencrackers en brownies. Tussendoor genieten we van een heerlijke lunch, ook gemaakt met desem, natuurlijk.

Geen eindeloze theorie. Gewoon doen, voelen en leren, in een kleine groep.

JE NEEMT MEE

Levende desem van mijn eigen starter

Een bakkersset

Jouw brood om de volgende dag zelf af te bakken

Een handleiding die je echt verder helpt

Ritme, kennis en zelfvertrouwen

DATA EN INSCHRIJVEN

www.eenvoudig-desem.be

"Heel duidelijke no nonsense workshop met ruimte tot vragen, leuke gesprekken tussendoor in een kleine groep." — MACHTELD

