

Zuurdesem of gist

Zuurdesembrood wint de laatste jaren aan populariteit. Dit krokante, zurige broodje wordt in tegenstelling tot ander brood zonder gist gebakken. Er zijn aanwijzingen dat dit gezonder is, al is dat nog niet wetenschappelijk hard gemaakt.

Birgit Janssen – Gwendolyn Maertens

Bij zuurdesembrood wordt geen gist gebruikt, maar een papje van water en bloem. Dit papje, de starter, ondergaat een spontane gisting door de gisten en bacteriën die van nature aanwezig zijn op de granen en in de omgeving. De productie van zuurdesembrood neemt meer tijd in beslag, en dat laat zich voelen in de prijs. Er zijn een aantal aanwijzingen dat zuurdesembrood gezonder is dan klassiek brood. De vitaminen, mineralen en vezels van zo'n zuurdesembrood zouden makkelijker kunnen worden opgenomen door je lichaam, aangezien het minder fytiinezuur bevat dan gistbrood. Het zou ook je bloedsuikerspiegel minder doen pieken. Al is er voorlopig nog geen wetenschappelijk bewijs. Of je een gist- of een zuurdesembrood koopt is dus vooral een kwestie van smaak. Een zuurdesembrood heeft een zurige toets en is tamelijk vast van structuur. ❤️

ZO MAAK JE HET ZELF

- Begin met de starter. Doe 30 g bloem in een grote kom. Meng er net zoveel water doorheen tot je een dik papje krijgt. Dek de kom af met een vochtige handdoek en laat het mengsel rusten op kamertemperatuur. Roer 's avonds even door het papje en dek het opnieuw af. Herhaal dat roeren 's ochtends en 's avonds twee dagen.
- De vierde dag voeg je 30 g bloem en 30 g water toe. Je starter zal nu beginnen rijzen. De rest van de dag laat je hem afgedekt rusten. De vijfde en zesde doe je hetzelfde.
- Op de zevende dag kun je je zuurdesembrood bakken. Neem 100 g van je starter, voeg er 50 g bloem en 50 g water aan toe. Laat dit deeg een uur (of langer) rijzen. De rest van je starter kun je in de koelkast bewaren voor later.
- Voeg vervolgens 400 g bloem, 200 g water en 10 g zout toe. Kneed het zachtjes en laat het minimaal een uur rusten tot het gerezen is. Herhaal dit nog een keer. Verwarm je oven op 220°C. Plaats het brood in een bakblik en maak er enkele inkepingen in. Plaats het in de oven. Verlaag na een kwartiertje de temperatuur naar 190°C. Bak nog 45 minuten.

**We onderzoeken momenteel
het zoutgehalte
in wit en volkorenbrood.
De resultaten lees je in
Test Aankoop van januari.**