



Spelt zuurdesembrood

Het is ontzettend leuk om zélf je brood te bakken! Je weet precies wat de ingrediënten zijn en je kunt je eigen variaties bedenken. Om zelf een zuurdesembrood te maken heb je wel wat voorbereidingstijd nodig, maar het is echt niet moeilijk. Je maakt eerst een zogenaamde starter waarmee je het brood op een natuurlijke manier laat rijzen.

Starter maken met:

- 40 gram volkoren roggemeel
- 100 ml. lauw water
- Een weckpot met losse deksel

DAG 1 meng het meel en het water en zet het op een warme plek zonder tocht, met de deksel los op de pot

DAG 2 roer het mengsel verspreid over de dag 2-3 keer goed door. Maak de randen schoon met een pannenlikker

DAG 3 roer het mengsel verspreid over de dag 2-3 keer goed door. Maak de randen schoon met een pannenlikker. Als er een laagje water bovenop komt, voeg dan een eetlepel roggemeel toe

DAG 4 voeg een eetlepel roggemeel en een eetlepel water toe aan het mengsel en roer 2-3 keer per dag goed door. Maak de randen schoon met een pannenlikker.

VERDER ga elke dag verder zoals bij DAG 4. Op een gegeven moment (op dag 5 of 6) zie je dat het mengsel bubbels krijgt en gaat rijzen. Dit is een **natuurlijk proces**. Blijf gewoon elke dag doorgaan met meel en water toevoegen totdat je een ruime hoeveelheid hebt (na ongeveer 14 dagen)



Deeg maken:

- 150 gram zuurdesemstarter
- 500 gram volkorenspeeltmeel
- ± 300 gram schoon water
- 10 gram Keltisch zeezout

LET OP: begin in de avond met het deeg te maken, zodat het een hele nacht kan rijzen.

Voorbereiding (*hierna zo'n 8 uur laten rijzen*):

Los het Keltisch zeezout op in een beetje water. Leg het meel op het aanrecht en maak er een kuiltje in. Voeg het opgeloste zout en de zuurdesemstarter toe. Hierna, beetje bij beetje, het water totdat je een mooi soepel deeg krijgt waar je draden van kunt trekken. Je kunt hier wel zo'n 10 minuten mee bezig zijn! *(De hoeveelheid water is een schatting: als het deeg soepel is hoef je niet meer water toe te voegen. Als het deeg te nat is, voeg je nog wat meel toe)*. Doe het deeg in een kom met daaroverheen een vochtige theedoek en laat het minstens 8 uur rijzen op een warme en tochtvrije plaats.

Bereiding (*hierna zo'n 3 uur laten rijzen*):

Kneed het deeg nogmaals goed door en doe het over in een bakvorm. Laat het nogmaals 2 tot 3 uur rijzen, wederom afgedekt met een vochtige theedoek op een warme tochtvrije plaats. Verwarm de oven voor op 220°C en bak het brood in ongeveer 35 minuten af.

Variaties

- Voeg wat zonnebloempitten en/of pompoenpitten toe
- Voeg wat rozijnen toe
- Voeg wat zongedroogde tomaat en/of olijven toe