

SOURDOUGH ON MY MIND

In het Luikse Sankt Vith huist een unieke bibliotheek met meer dan honderd zuurdesems. Karl De Smedt bewaakt deze organische schatkamer en vertelde ons alles over hét ingrediënt waarmee je de beste broden ter wereld maakt.



Zuurdesembrood zit in de lift, maar wat is het juist?

“Zuurdesem is een mengsel van water en meel dat op natuurlijke wijze gist door de werking van melkzuurbacteriën. Het is tevens ook de oudste manier om brood te maken. Zo zijn er in Egyptische hiërogliefen bewijzen van het bestaan van zuurdesem terug te vinden die dateren van 3000 v. Chr. Het gebruik van zuurdesem begon echter meer dan 10.000 jaar geleden. Zo experimenteren bakkers er al eeuwenlang op los met moederdeeg (ook wel bekend als starter of een cultuur van micro-organismen waarmee een zuurdesem gemaakt wordt n.v.d.r.). In de 19e eeuw maakte de Franse bioloog Louis Pasteur het uiteindelijk mogelijk om de microbiologische processen van de desemcultuur nog beter te beheersen waardoor zuurdesem uitgroeide tot een wonderproduct voor bakkers — de broodnodige toekomst”, aldus Karl.

Wat is het verschil tussen ongezuurd en gezuurd brood?

“Om te beginnen, de smaak. Veel mensen denken ten onrechte dat zuurdesembrood zuur smaakt maar dat is niet noodzakelijk het geval. Wel staat zuurdesembrood synoniem voor een betere textuur en intensere smaken, afhankelijk van het gebruikte meel en het recept. Ongezuurde broden worden op hun beurt gemaakt met bakkersgist, vergelijkbaar met de gist die voor bier wordt gebruikt. Deze gist versnelt het gistingsproces en maakt het zo mogelijk om sneller brood te maken tegen lagere kosten. Dit gaat echter vaak ten koste van de kwaliteit... Daar blijft het bovendien niet bij, zuurdesembrood is ook beter geschikt voor onze stofwisseling. Zo worden de verschillende mineralen beter opgenomen en breken de melkzuurbacteriën de eiwitten waaruit de gluten bestaan af, waardoor ze gemakkelijker te verteren zijn. Tot slot heeft zuurdesem ook nog eens een lagere glycemische index (het aandeel koolhydraten dat in de bloedbaan terecht komt wanneer we eten).”



Vanwaar de naam ‘zuur’desem als zuurdesem niet noodzakelijk zuur smaakt?

“Zuurdesem heeft een hogere zuurtegraad, wat een positief effect heeft op onze smaakperceptie. Het stimuleert de speekselafscheiding en opent onze smaakpapillen, waardoor we de zintuiglijk waarneembare subtiliteiten van het brood nog beter absorberen.”

Kan iedereen thuis een eigen zuurdesem maken?

“Absoluut! Het enige wat je nodig hebt om zuurdesembrood te maken, is geduld, met tijd als belangrijkste ingrediënt. Zodra je vervolgens de bloem en het water hebt gemengd, laat je de gisting plaatsvinden. Na drie dagen zal het mengsel echter een sterke geur ontwikkelen. Veel mensen denken dat dit een slecht teken is en geven op, terwijl het juist gaat om het evenwicht van melkzuren en bacteriën dat ontstaat. Je moet doorzetten en nog een dag of vier wachten. Zo verkrijgt je een ‘moederdeeg of starter’ waarmee je je brood kan maken zonder toevoeging van bakkersgist. Wees tenslotte ook niet bang om te experimenteren met je desemcultuur!”



<https://www.nespresso.com/be/nl/nespresso-editions/vertuo-sourdough>
<https://www.nespresso.com/be/fr/nespresso-editions/vertuo-sourdough>
<https://www.nespresso.com/lu/fr/nespresso-editions/vertuo-sourdough>