

STOKBROOD – DESEM – KIEMEN

RECEPT + WERKWIJZE STOKBROOD		1 STOK	1,5	2	3	4	5
MENGEN-KNEDEN							
speltbloem of tarwebloem met hoog eiwitgehalte.	g	194	291	388	582	776	970
gekiemde en gemalen spelt of tarwe (indien geen gekiemde/gemalen spelt of tarwe, dan bloem gebruiken).	g	5	7,5	10	15	20	25
droge desem	g	12	18	24	36	48	60
water koud (tot +/- 20°)	cc	144	216	288	432	576	720
KNEDEN: 8 minuten (als je met de hand kneedt, iets langer kneden)							
30 minuten RUSTEN in een koele ruimte (+/- 15 graden)							
droge gist	g	1,5	2,25	3	4,5	6	7,5
zeezout	g	3,5	5,25	7	10,5	14	17,5
verse desem	cc	24	36	48	72	96	120
		360	540	720	1080	1440	1800
KNEDEN: 8 minuten (als je met de hand kneedt, iets langer kneden)							
30 minuten RUSTEN in een koele ruimte							
AFWEGEN-OPBOLLEN							
afwegen + opbollen							
30 minuten rusten in een koele ruimte (iets langer mag ook)							
IN 3 VOUWEN (zoals brief)							
uitdrukken tot rechthoek en in 3 vouwen zoals brief. Naad aandrukken en naar onder leggen.							
30 minuten rusten in een koele ruimte (iets langer mag ook)							
IN 3 VOUWEN ANDERE RICHTING							
in andere richting in 3 vouwen. Naad aandrukken en naar onder leggen.							
30 minuten rusten in een koele ruimte (iets langer mag ook)							
IN 3 VOUWEN IN ZELFDE RICHTING ALS VORIGE.							
In 3 vouwen zoals vorige. En nu verder uitrollen tot gewenste lengte. Op doek leggen in baguettevorm, naad naar boven.							
120 tot +/- 180 minuten rusten in een koele ruimte. Aan de grootte van de gasbellen aan de oppervlakte kun je zien wanneer het tijd is om het brood te bakken.							
OP FOLIE LEGGEN en bakken op 230° à 250°							
Uit baguettevorm en doek omgekeerd op bakfolie leggen (naad naar onder) en inovenen.							
Bakken op 230 à 250°							
Dampen bij inovenen en na 10 minuten nog even, daarna dampsluutels openzetten.							
Voor krokante korst: na afkoelen het stokbrood nog 3-tal minuten in oven van 150 à 160 graden leggen.							

Het deeg is zeer nat en plakt gemakkelijk aan de handen. Daarom moet je het héél licht aanraken en er soepel mee omgaan, niet te lang vastnemen. Strooi voldoende bloem op de tafel, zodat het deeg niet aan de tafel plakt. Werk bij voorkeur op steen, inox of een andere ondergrond die geen vocht opslorpt. Bij het afwegen en opbollen kun je best met twee spatels werken om het deeg te manipuleren.

DESEM

Bij voorkeur van **roggebloem** (wit).

Witte roggebloem vind je in Horta-tuincentra.

Biologische witte roggebloem vind je bij Natuurhuis (Merksem, Antwerpen) en hier en daar in natuurvoedingswinkels.

50 g roggedesem (als starter).

50 g roggebloem + 87,5 cc koud water toevoegen.

(De standaardverhouding is 100 g bloem + 175 cc water).

Goed mengen (mag met kloppers van de mixer).

Op kamertemperatuur afgedekt laten staan, maximaal 24 uur. Dan bijvoederen (zoals hierboven).

In de koelkast kan de desem 48 uur blijven staan, daarna bijvoederen.

Je mag ook eerder bijvoederen. Zodra de desem gerezen is en weer begint in te zakken, mag je bijvoederen.

Hoe langer de desem blijft staan zonder bijvoederen, hoe zuurder hij wordt en hoe minder krachtig in het deeg. Om te bakken gebruik je best desem die net op zijn hoogtepunt is: hij schuimt en ruikt fris.

Na enkele dagen van bijvoederen heb je te veel desem. Een gedeelte daarvan gebruik je om bij te voederen of te bakken, de rest verzamel je in de koelkast, tot je genoeg hebt om te drogen.

Desem kun je extra lang bewaren in de koelkast, tot 4 à 5 weken.

Maak een portie verse desem, pas bijgevoerd en al lichtjes begonnen met rijzen. Vul de bokaal nu bij met droge roggebloem, sluit af en zet onderaan in de koelkast. De desem gebruikt geleidelijk de roggebloem op, maar wordt ook steeds vaster en zuurder. Op het moment dat je wil herstarten, haal je het beste deel (nog min of meer vloeïend) ervan uit de bokaal en gebruikt dit weer als starter.

Desem van roggebloem is het sterkst, maar je kunt ook desem maken van tarwebloem, tarwemeel, roggemeel, speltbloem, speltmeel of een combinatie van rogge en tarwe of rogge en spelt.

Desem drogen

De desem met een spatel dun uitstrijken op een plaat en laten drogen. Met een ventilator erbij droogt hij snel en blijven de insecten (desem trekt vooral fruitvliegjes aan) op afstand.

Als de desem droog is, verkruimel je hem en kun je hem malen in de blender of een koffiemolentje.

Gedroogde desem toevoegen aan het meel verhoogt het eiwitgehalte van het meel en daardoor ook de bakkwaliteit ervan.

KIEMEN

Gekiemde spelt (of tarwe), gedroogd en gemalen voegt extra suikers toe aan het deeg, waardoor het sneller rijst.

Week de spelt- of tarwekorrels gedurende 12 uur in water, giet af en leg ze in een toestel om te kiemen.

Sproei regelmatig wat water over de korrels. Na +/- 48 uur hebben de kiemen de lengte van de korrel (of bijna) bereikt. Dat is het moment waarop het meeste zetmeel in de korrel omgezet is in suikers. Nu droog je de gekiemde korrels op kamertemperatuur of op +/- 50°. Daarna maal je ze in de blender.

Je kunt de kiemen ook roosteren (200 à 220 graden) tot ze de geur en de kleur hebben van (zacht) gebrande koffiebonen. Daarna malen. Deze mout + droge desem is een ideale meelverbeteraar voor donker brood.