

BASISRECEPT

Gistwater

Natuurlijk fermentwater als basis voor je zuurdesem

Met alleen dadels, suiker en water kweek je in acht dagen je eigen natuurlijke gist. Dit gistwater (ook wel fermentwater) gebruik je in de broodrecepten, het pizzadeeg en alles wat daarvan gemaakt wordt.

**1**

AANZETTEN

5

BIJVOEDEN

8

KLAAR

Bereidingstijd 5 minuten

Fermentatietijd 8 dagen (2 × 4 dagen)

Opbrengst ca. 1 liter

Ingrediënten

DAG 1 — BASIS

2 dadels

50 g biologische volle rietsuiker

950 g schoon, vers water (gebruik alleen water dat je zelf ook zou drinken)

DAG 5 — BIJVOEDEN

1 dadel

20 g biologische volle rietsuiker

BENODIGD

Een fles van 1 liter met schroefdop

Bereiding

Dag 1 tot en met 4 — aanzetten

- 1 Doe de dadels, de suiker en het water in de fles.
- 2 Sluit de fles en schud goed. Draai de dop daarna een klein beetje open, zodat er lucht uit de fles kan ontsnappen maar niet naar binnen kan.
- 3 Zet de fles op kamertemperatuur, buiten direct zonlicht, en laat het mengsel vier dagen rijpen. De gisten en melkzuurbacteriën die op de dadels leven, eten de suiker en vermenigvuldigen zich.
- 4 Schud de fles elke dag, minstens twee keer per dag, en verder zo vaak als je eraan denkt. Draai de dop vóór het schudden dicht en daarna weer iets open. Schudden voorkomt schimmel en versterkt de natuurlijke gisten.

Dag 5 tot en met 8 — bijvoeden

- 5 Het gistwater laat nu al wat activiteit zien: kleine belletjes stijgen op en vormen schuim aan de oppervlakte. Tijd om bij te voeden, zodat de micro-organismen zich verder vermenigvuldigen en het gistwater sterker en actiever wordt.

- 6 Voeg 1 dadel en 20 g suiker toe. Sluit de fles, schud goed en leg de dop er daarna weer losjes op, zodat lucht kan ontsnappen maar niet naar binnen kan.
- 7 Schud de komende vier dagen weer minstens twee keer per dag. Open de fles altijd langzaam en voorzichtig.

Klaar voor gebruik

- 8 Na in totaal acht dagen is het gistwater klaar. Er zitten nu genoeg actieve gisten en melkzuurbacteriën in voor een goede zuurdesem (zie de broodrecepten).
- 9 Zeef het gistwater voordat je het in het deeg gebruikt. Wat je niet nodig hebt, bewaar je in de koelkast als starter voor je volgende brood.

TIP Zet meteen een nieuwe fles gistwater in zodra je de eerste gebruikt. Zo heb je altijd genoeg op voorraad.

Veel bakplezier!

Graanmolens.nl

Vers meel, dat proef je

Meer recepten en alles over zelf malen
op graanmolens.nl