
BIJBEL

Zuurdesem in de Bijbel

Dit hoofdstuk is geschreven door mijn lieve man Michiel. Als iemand dit hoofdstuk kan schrijven, is hij dit wel. Hij is predikant en als hij íets graag doet, is het de Heere Jezus beter leren kennen door het bestuderen van Zijn Woord en daarover vertellen. Hij vertelt dan ook graag meer over zuurdesem in de Bijbel. En zo ontdek je ook hoe de titel van dit boek tot stand is gekomen.

Levend brood

Eigenlijk is een zuurdesemstarter iets heel bijzonders. Water en bloem, meer heb je voor dit natuurlijke rijsmiddel vol kracht en leven niet nodig. Een kleine hoeveelheid starter is al genoeg voor het bakken van een heerlijk zuurdesembrood. Zuurdesembrood kun je met recht 'levend brood' noemen.

Je komt zuurdeeg in de Bijbel voor het eerst tegen in het boek Exodus. Toen het volk door de Heere bevrijd werd uit de onderdrukking in het land Egypte, had het geen tijd te verliezen. God had de Egyptenaren namelijk zo overweldigd met Zijn macht, dat de Egyptenaren de Israëlieten zo snel mogelijk uit hun land weg wilden hebben. Daarom moesten de mensen met grote haast hun spullen – en dus ook hun deeg – pakken, terwijl het deeg nog niet gezuurd was. Ze bonden hun baktroggen (een baktrog is een ondiepe bak waarin het brooddeeg gekneed werd) op hun schouders, en weg waren ze. Ik stel me voor dat dit een heel bijzonder gezicht moet zijn geweest. Een volk op de vlucht: niet met wapens, maar met baktroggen op hun rug.

Onderweg, nog op de vlucht voor de Egyptenaren, bakten ze ongezuurde broden, omdat het deeg door tijdgebrek nog niet gezuurd en daardoor nog niet gerezen was. Later gaf de Heere de Israëlieten de opdracht om elk jaar een week lang het feest van de ongezuurde broden te blijven vieren, om de herinnering aan de dag waarop zij uit het land Egypte trokken levend te houden. Weet je hoe dit ongezuurde brood daarom ook wel genoemd werd? 'Brood van de ellende.' Egypte was voor het volk Israël tenslotte een heel ellendige plek geweest.

Wie enige ervaring heeft met het bakken van zuurdesembrood zal het niet vreemd vinden dat juist zuurdeeg in de Bijbel als beeld wordt gebruikt voor iets kleins wat ongemerkt grote kracht en invloed heeft. In de Bijbel kan dat zowel een positieve als een negatieve symbolische betekenis hebben.



Zo mocht een graanoffer dat door een Israëliet aan de Heere werd aangeboden nooit met zuurdeeg worden bereid. Niets wat met enige vorm van zuurdeeg gemaakt was, mocht als een vuuroffer voor de Heere in rook opgaan. Zuurdeeg ontstaat namelijk door gisting. En omdat gisting feitelijk een ontbindingsproces is, stond het symbool voor de zondige, menselijke natuur. Een offer aan God moest daarentegen volmaakt, puur en onbedorven zijn.

Jezus waarschuwt Zijn leerlingen dat ze op hun hoede moeten zijn voor 'het zuurdeeg van de Farizeeën'. (Matt. 16:6) Daarmee bedoelde Hij echter niet dat er iets mis was met hun zuurdesembrood. Jezus waarschuwde hen dat ze op moesten passen voor het verkeerde onderwijs van de Farizeeën en de schriftgeleerden. Een andere negatieve symbolische betekenis kom je tegen bij de apostel Paulus. Hij veronderstelt bij zijn eerste lezers enige kennis over zuurdesem

als hij schrijft: 'Weet u niet dat een klein beetje zuurdeeg het hele deeg doorzuurt?' (1 Kor. 5:6) En dan maakt hij het praktisch: 'Verwijder dan het oude zuurdeeg, opdat u een nieuw deeg zult zijn. U bent immers ongezuurd, want ook ons Paaslam is voor ons geslacht: Christus.' (1 Kor. 5:7) Net zoals de Israëlieten ter voorbereiding op de viering van het Pascha hun huis helemaal zuurdeegvrij moesten maken, zo roept Paulus ook de gelovigen in Korinthe op het zuurdeeg uit hun midden weg te doen. Want een 'kleine' zonde kan, net als een klein beetje zuurdesem, van lieverlee een grote, verkeerde uitwerking hebben op de christelijke gemeente.

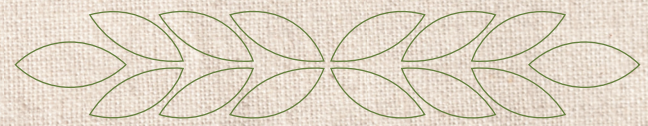
Maar zuurdeeg heeft in de Bijbel ook een positieve symbolische betekenis. De Heere Jezus vergelijkt zuurdeeg met het Koninkrijk van God. Hij zegt: 'Het koninkrijk der hemelen is gelijk aan zuurdeeg, dat een vrouw nam en in drie maten meel verborg, totdat het helemaal doorzuurd was.' (Matt. 13:33) Hier staat zuurdesem dus symbool voor iets op het oog heel kleins en onbeduidends, iets onzichtbaars dat uiteindelijk toch een heel krachtige uitwerking blijkt te hebben. Een klein beetje zuurdesem kan wel drie maten meel, dat is ongeveer veertig liter deeg, doorzuren. Zo is het volgens Jezus ook met het Koninkrijk van God. God werkt in deze wereld niet met geweld of veel bombarie, maar vaak juist in de stilte, in het klein, in het verborgene. Net zoals een zuurdesemstarter een brood doortrekt en laat rijzen, zo doortrekt het Evangelie van Christus en van Gods genade de wereld. En niets of niemand kan dat tegenhouden. Koninkrijken en machthebbers komen en gaan, ze blinken en verzinken. Maar Gods Koninkrijk groeit en blijft tot in eeuwigheid. God verandert door het Evangelie en met Zijn Geest ontelbare mensenharten, zodat ze gaan geloven in Hem die het Brood des levens is: Jezus Christus. Zijn Geest verandert je tot in de diepste vezels van je bestaan. Je gaat ernaar verlangen God lief te hebben en je naaste als jezelf.

Zo is God nog steeds bezig om mensen te bevrijden uit de macht van duisternis, zonde en dood en hen in het Koninkrijk van Zijn liefde te brengen. Een Koninkrijk dat er nu al is, maar dat eens definitief en af zal zijn wanneer Jezus naar deze aarde terugkomt en de hemel op aarde komt. Dan zullen God en alle mensen die in dit leven gegeten hebben van het levende Brood voor altijd samen zijn in een wereld zonder zonde, verdriet, pijn en teleurstellingen. God met ons. God onder ons. Voor eeuwig en altijd. Of Gods kinderen daar in de nieuwe hemel en op de nieuwe aarde met baktroggen op hun rug zullen lopen, dat betwijfel ik. Of we levend brood zullen eten, weet ik ook niet. Maar één ding weet ik wel: het brood van de ellende zal daar niet meer worden gegeten. Want zij zullen daar verzadigd worden met het beeld van het levende Brood: Jezus Christus Zelf.

Ik hoop dat het werken met zuurdesem telkens weer een subtiele heenwijzing voor je mag zijn naar Hem, het enige echte levende Brood.



De basis
VAN ZUURDESEM



Wat is zuurdesem?

Zuurdesem is eigenlijk heel eenvoudig: het is een mengsel van bloem en water, waarin van nature aanwezige gisten en melkzuurbacteriën tot leven komen. Samen zorgen zij ervoor dat je deeg gaat rijzen en geven ze brood die typische lichtzure smaak en heerlijke geur.

Door bloem en water met elkaar te mengen en dit mengsel regelmatig met vers bloem en water te voeden, ontstaat een actieve zuurdesemstarter: de basis voor elk zuurdesembrood. Zie het als een klein, levend ecosysteem dat je in je keuken kunt onderhouden. De gisten produceren gas, waardoor het brood heerlijk luchtig wordt, terwijl de melkzuurbacteriën het brood smaak en karakter geven.

In tegenstelling tot brood dat met kant-en-klare bakkersgist gemaakt wordt, heeft zuurdesembrood tijd nodig. En juist die tijd is een belangrijk onderdeel van het proces. De micro-organismen krijgen rustig de kans om het deeg te fermenteren, waardoor er een brood ontstaat met een rijke smaak en een krokante korst. De lekkerste korst die je ooit zult eten. Zo koop je ze nergens. En dan de geur die je huis vult als je je brood bakt... Hier thuis willen ze niet meer anders. Toch koop ik heus nog weleens brood in een winkel, want ook ik heb nog een leven naast het bakken van zuurdesembrood, en er zijn gewoon dagen dat het even niet uitkomt. Maar juist dan merk je het verschil. Dat moet je zelf ervaren.

Een zuurdesemstarter is nooit helemaal hetzelfde. De temperatuur in je keuken, de bloem- of meelsoort, de hoeveelheid water en zelfs het moment waarop je je starter voedt hebben allemaal invloed op hoe actief hij is. Dat klinkt misschien ingewikkeld, maar eigenlijk is dat juist het leuke eraan. En ik ga je ermee helpen.

Zuurdesembrood bakken is leren kijken, voelen en vertrouwen op het deeg. In dit boek leer je niet alleen recepten te volgen, maar vooral ook te begrijpen wat er gebeurt. Zodra je dat begint te zien, wordt zuurdesem bakken ook echt leuk!

Is zuurdesembrood goed voor je?

Zuurdesem heeft iets bijzonders. Als het rustig op het aanrecht staat te bubbelen, lijkt het haast te ademen. Alsof er leven in zit. En dat klopt ook! In die zachte, luchtige massa wonen miljoenen kleine helpers: wilde gisten en melkzuurbacteriën. Ze doen hun werk in stilte. Terwijl jij verder gaat met je andere bezigheden, gaat dit proces rustig door. Misschien is het geheim van zuurdesem wel dat het je leert vertragen. Als je met zuurdesem werkt, moet je geen haast hebben. Het gaat niet om snelheid, zoals bij massaproductie in een fabriek. Zuurdesembrood krijgt de tijd. Met je handen in het deeg en met liefde en geduld heerlijke baksels creëren: dat werkt therapeutisch. Tijdens de lange fermentatie zetten wilde gisten en melkzuurbacteriën een deel van de natuurlijke bestanddelen van het deeg



om. Zo wordt fytinezuur bijvoorbeeld gedeeltelijk afgebroken, waardoor mineralen beter door je lichaam kunnen worden opgenomen. Ook worden bepaalde koolhydraten, zoals fructanen, deels afgebroken. Fructanen kunnen bij sommige mensen een opgeblazen gevoel of andere darmklachten veroorzaken. Veel mensen ervaren zuurdesembrood dan ook als beter verteerbaar. Hoe groot dit effect is, verschilt per brood en hangt onder meer af van de gebruikte graansoort en de duur van de fermentatie.

Zuurdesembrood kan ook bijdragen aan een geleidelijkere stijging van de bloedsuikerspiegel. Onderzoek lijkt te suggereren dat zuurdesembrood na de maaltijd een iets lagere bloedsuiker- en insulinerespons geeft dan vergelijkbaar brood dat met gist is bereid. Tijdens de fermentatie ontstaan organische zuren die een positieve invloed lijken te hebben op de vertering en opname van koolhydraten. Het effect verschilt echter per brood en hangt onder andere samen met de gebruikte graansoort, het vezelgehalte, de structuur van het brood en de manier en duur van de fermentatie. Het huidige wetenschappelijke bewijs is echter nog beperkt en niet overtuigend.[1]

Maar laten we vooral bij het begin beginnen, bij de basis van elk zuurdesembrood: de zuurdesemstarter. Ik ga je eerst uitleggen hoe zelf een starter kunt maken. Heb je daar geen geduld voor of geen zin in, bestel dan een stukje gedroogde Mr. Bubbel via mijn website: die is binnen een paar dagen actief.

1 Frontiers 'effects of sourdough and yeast fermented breads consumption' 4-8-2026



Een starter maken

Een starter is de basis van elk zuurdesembrood en baksel in dit boek. Een zuurdesemstarter geeft een rijke, volle smaak aan alle recepten. Het is een heel karakteristieke smaak, die je geproefd moet hebben om te begrijpen waar ik het over heb. Voor dit proces moet je geduld hebben, want een actieve starter vraagt vooral om veel wachten en kijken. Maar als hij eenmaal actief en levend is, is hij haast niet meer dood te krijgen en kun je er jaren mee vooruit.

In de ingrediëntenlijst zie je tarwebloem T65 staan. Dat is wat mij betreft de beste keuze voor het maken van je starter. Ik ben zelf ooit begonnen met patentbloem uit de supermarkt, maar toen ik tarwebloem T65 ontdekte, merkte ik meteen hoeveel beter dit werkte voor zuurdesembrood. Mijn starter werd veel actiever; eindelijk zag ik ook die mooie luchtbellen. Op pagina 32 vind je meer informatie over verschillende bloem- en meelsoorten.

Bij www.demolenwinkel.nl krijg je met de kortingscode 'Bakkertje-Sieg' 10% korting op je eerste bestelling (bijvoorbeeld tarwebloem T65).

Ingrediënten per dag

- 25 g tarwebloem T65
- 25 g water

Benodigdheden

- Glazen pot (bijvoorbeeld een schone jam- of appelmoespot) met deksel
- Deense deegklopper of vork
- Elastiekje
- Weegschaal

Wachttijd

- 7 tot 30 dagen

Bereidingswijze

DAG 1

Meng in de glazen pot 25 gram bloem met 25 gram water. Dek af door het deksel er los bovenop te leggen. Dit mengsel noem je vanaf nu je starter. Laat de pot 24 uur bij kamertemperatuur staan. Bij mij staat de starter in mijn open bakkast in de keuken. Zet de pot niet in de zon, maar gewoon op een plank of kast ergens in de keuken of de kamer. Let op! Het is belangrijk om elke dag op hetzelfde tijdstip de volgende stap te zetten. Denk dus goed na over het tijdstip waarop je hiermee begint.

DAG 2

Haal 25 gram starter uit de glazen pot en meng dit in een aparte kom met 25 gram bloem en 25 gram water. Dit noem je 1:1:1-voeden, omdat je alles in gelijke delen toevoegt. Gooi het restje starter dat nog in de pot zit weg. Spoel de glazen pot om met koud water.

Vul de schone pot met het mengsel dat je zojuist hebt gemaakt. Doe het elastiekje om de pot, ter hoogte van de bovenkant van de starter. Zo kun je zien wanneer je starter gaat rijzen en hoeveel hij gerezen is. Laat de pot weer 24 uur staan met het deksel er los bovenop.

DAG 3

Herhaal de stap van dag 2. Je starter heeft weer 24 uur de tijd gehad om te fermenteren. Allerlei wilde gisten en bacteriën gaan nu aan de slag. Soms zie je daar iets van, doordat er bubbeltjes ontstaan. Er zullen echter ook dagen zijn waarop je je afvraagt of er wel iets gebeurt. Heb geduld en wees consequent: voed de starter elke dag op dezelfde tijd en sla geen dag over.

DAG 4-30

Blijf stap 2 net zo lang herhalen totdat je starter zich heeft verdubbeld. Dit kan 7 tot wel 30 dagen duren. Op dit punt raakt bij sommigen het geduld op. Het kan dan verleidelijk zijn om allerlei trucjes toe te passen om het proces sneller te laten verlopen, zoals de starter op een warmere plek zetten of hem vaker voeden. Ik adviseer je om dat niet te doen. Het vraagt echt geduld om het proces op gang te laten komen. Op een dag zul je zien dat je starter bubbeltjes krijgt en ineens iets omhoogkomt. Dan ben je op de goede weg! Als je starter binnen 8 uur in volume is verdubbeld, is hij klaar voor gebruik. Het fermentatieproces is voltooid en je hebt een actieve starter. Nu kun je je eigen brood gaan bakken! Geef jij je starter ook een naam?

Piek

Als het volume van je starter is verdubbeld of meer dan verdubbeld, zul je zien dat er een moment komt dat hij weer terug begint te zakken. Dan heeft je starter zijn piek bereikt. Precies op dat moment ga je je starter gebruiken voor je eerste deeg. Daarna zal hij weer terugzakken naar het oorspronkelijke niveau. Je ziet het vanzelf aan wat er in je pot gebeurt: de starter begint zich terug te trekken en laat op het glas een spoor na waar hij geweest is. Nu denk je misschien: moet ik er dan de hele dag naast gaan staan, zodat ik precies weet wanneer dat piekmoment is? Nee hoor! Op een gegeven moment weet je precies hoe laat jouw starter piekt, hoeveel uur hij daarvoor nodig heeft. En dat piekmoment kun je op jouw planning afstemmen. Het is trouwens ook prima als je je deeg net na de piek maakt. Op de piek is je starter op z'n sterkst, daarna begint de activiteit terug te lopen.
Vanaf nu hoef je niets meer weg te gooien, maar kun je ermee gaan bakken. Maar eerst leg ik je nog even uit hoe je deze zuurdesemstarter elke dag onderhoudt, zodat hij een leven lang mee kan.

Waarom gooi je eerst starter weg?

Een nog niet actieve starter werkt simpelweg nog niet zoals het moet. Een onrijpe starter bevat te weinig actieve gist om het deeg goed te laten rijzen. De zuurgraad is nog niet stabiel. Daarom gooi je het restje starter steeds weg, totdat hij actief is. Dat is ook de reden dat je met zo weinig bent gestart: dan hoef je minder weg te gooien. Als je eenmaal een actieve starter hebt, heb je er maar heel weinig van nodig om er heel veel mee te kunnen maken.



Een starter onderhouden

Je starter is nu actief en je kunt hem gaan gebruiken om er deeg mee te maken. Voor een deeg heb je 100 gram starter nodig. Maar wat doe dan je met het restje starter dat in de pot achterblijft? Hoe zorg je ervoor dat je morgen weer een brood kunt bakken?

Blijf je starter elke dag op een vast tijdstip voeden. Dat doe je door alle starter uit de pot te halen, te wegen, met dezelfde hoeveelheid koud water en tarwebloem T65 te mengen en terug te doen in een schone pot.
Je zult zien dat je starter na het voeden langzaam omhoogkomt. Ik doe na het voeden altijd een elastiekje om de pot ter hoogte van de starter. Zo kun je precies zien hoeveel je starter is gegroeid.

Is het volume van je starter na 8 uur verdubbeld? Dan haal je de hoeveelheid starter die je voor je deeg nodig hebt uit de pot. De rest van je starter zet je weer op zijn plek en voed je pas weer op je vaste voedmoment. Zo kom je vanzelf in een routine die bij jou past.
Je starter zal na de piek weer terugzakken naar het punt waar je begon. Dat is normaal. Je kunt een beetje spelen met het voeden van je starter om het moment waarop hij piekt uit te stellen tot een tijdstip dat jou uitkomt. Dat doe je door de verhouding van het voeden aan te passen. Ik houd in dit boek steeds de verhouding 1:1:1 aan: 1 deel starter, 1 deel bloem, 1 deel water. Als je deze verhouding aanpast naar 1:2:2 (1 deel starter, 2 delen bloem, 2 delen water), heeft jouw starter meer tijd nodig om alles op te eten en te pieken. Hij wordt hier vaak ook iets steviger van. Met deze verhouding doet je starter er wel een uur of twaalf over om te pieken. Je kunt ook een ratio van 1:3:3 of nog hoger uitproberen.

Starter in de koelkast

Heb je geen tijd om elke dag te bakken, maar wil je bijvoorbeeld alleen in het weekend bakken of op je vrije dag? Voed dan je starter op jouw vaste moment en zet hem daarna in de koelkast, totdat je weer tijd hebt. De lage temperatuur brengt je starter in een soort slaapstand, waardoor hij heel langzaam gaat pieken.

Als je wilt gaan bakken, haal je de starter een dag van tevoren uit de koelkast. Bijvoorbeeld: als je op vrijdag een deeg wilt maken, haal je je starter op donderdag uit de koelkast. Je voedt hem, en zet hem dan bij kamertemperatuur weg. Op vrijdag voed je hem weer. Je zult zien dat hij dan weer helemaal wakker en actief is.
Ga je op vakantie? Voed je starter dan in een hogere verhouding, bijvoorbeeld 1:4:4. Dan heeft hij meer te eten en houdt hij het prima een paar weken vol. Als je terugkomt, zal er op je starter een laagje *hooch* zijn ontstaan: een laagje bruin water. Giet dat eraf, roer je



starter even door en voed je starter weer gewoon 1:1:1. Doe dat de dag erna nogmaals, en je zult zien dat je starter weer gewoon gaat bubbelen.

Extra bloem

Is je starter een beetje dun? Geef hem dan naar verhouding wat meer bloem. Zo maak je je starter weer wat dikker en zal hij weer sterker worden en lekkerder ruiken. Speel ook hier gerust wat mee. Ik heb ook gemerkt dat Mr. Bubbel op warmere dagen behoefte heeft aan wat meer voeding. Ik doe er dan een extra schepje bloem bij.