

Brood En Suurdeeggebak.

1.) **Meel** - Koringmeel word vir suurdeeggebak gebruik omdat dit twee proteïenes bevat wat glutine, 'n kleefstof, vorm wanneer dit in deeg gemaak word. Hierdie glutine gee die deeg 'n elastiese tekstuur, sodat dit kan rek en nie gasblasies wat deur die suurdeeg gevorm word, kan behou. Meelblom is die gesifde meel wat geen semels bevat nie en growwe meel bevat 'n gedeelte of al die oorspronklike semels wat gemaal is.

Ander soorte meel kan ook vir suurdeeggebak gebruik word maar slegs rogmeel kan sonder die toevoeging van 'n gedeelte koringmeel gebruik word. Die byvoeging van koringmeel by gebak van rogmeel sal egter 'n beter produk lewer. Gebruik omtrent 720 gram (6 koppies) meel vir 1 brood.

2.) **Suurdeeg** - Dit is die klein gisplantjie wat onsigbaar is met die blote oog wat deeg laat oprys deur die gas wat dit vorm wanneer dit groei. Die omstandighede vir die groei van hierdie selvormige plantjie moet baie gunstig wees. Die temperatuur moet net reg wees, 'n sekere hoeveelheid klammigheid word vereis en voedsel vir die plantjie is noodsaaklik.

Suurdeeg is die medium waarin hierdie plantjie aktief groei. Om dit in die deeg in te ent kan ons droë aktiewe gis of klam giskoekies (verkrygbaar van 'n kruidenier) gebruik, of toestande skep wat die plantjie, wat altyd in die lug aanwesig is, vanself in die deeg laat posvat. In die gis is die plantjie in 'n rustende vorm aanwesig.

3.) **Vloeistof** - Water of melk of 'n mengsel van water en melk kan gebruik word. Die water waarin aartappels gekook het, is ook baie geskik vir brood maak. Gebruik ongeveer 250 ml (1 koppie) vloeistof op 750 ml (3 koppies) meel.

4.) **Sout** - Sout word bygevoeg om die smaak van die brood te verbeter. Te veel sout sal die rysproses vertraag. Gebruik 5ml (1 teelepel) sout op 250 ml (1 koppie) vloeistof.

5.) **Suiker** - 'n Klein hoeveelheid suiker bevorder die werking van die suurdeeg, gee 'n beter geur en 'n mooi kleur kors. Gebruik 5 ml tot 10 ml (1 tot 2 teelepels) suiker vir 250 ml (1 koppie) vloeistof.

6.) **Botter of Vet** - Margarien kan die botter in enige resep vervang. Botter of vet gee 'n sagte korsie en fyn tekstuur en hou die gebak langer vars. Gebruik 5 tot 10 ml (1 tot 2 teelepels) botter of varkvet op 250 ml (1 koppie) vloeistof.

7.) **Eiers** - Eiers gee 'n mooi geel kleur aan die gebak en 'n ryk bruin korsie. Dit dra by tot die geur en voedingswaarde en dit lewer 'n ligte produk omdat dit self 'n rismiddel is. Eiers word gewoonlik vir suurdeeg soetgebak bygevoeg. 'n Deegmengsel wat eiers bevat sal langer tyd in beslag neem om te rys.

8.) **Droë Vrugte** - Droë vrugte, bv. Rosyne, korente, sultanas en dadels, verhoog die voedingswaarde van die gebak en help om 'n verskeidenheid te verkry.

Voorbereiding

1.) Kook die melk of water wat gebruik gaan word en laat dit afkoel tot dit lou is. Dit sal die bakterieë en ensiemes vernietig wat anders die deeg gedurende die rysperiode by 'n hoër temperatuur kan beskadig.

2.) Sif die meelblom voordat dit bygevoeg word en roer growwe meel liggies om, om sodoende lug daarin te hou.

3.) Meng die giskoekie of droë, aktiewe gis met 'n klein hoeveelheid suiker, 5 tot 10 ml (1 tot 2 teelepels), en 'n bietjie lou gekookte water om die werking aan die gang te sit.

4.) Was die gereedskap en houers sodat alles onberispelik skoon is.

Algemene metode

1.) **Meng** - Voeg die vloeistof by die sout en vet en voeg genoeg meel by om 'n slap deeg te vorm. Hou dit loutwarm en voeg die geweekte giskoek wat alreeds begin gis het, by. Voeg die orige meel by en, as dit nodig is, meer vloeistof.

2.) **Knie** - Knie die deeg tot dit glad en elastiese is nie meer aan die hande vaskleef nie. Omtrent 10 minute vir 'n brood van 1 kilogram (2 pond). Gebruik die sagte deel van die hand om te knie en wissel dit af deur met die kneukels te knie.

3.) **Eerste rysperiode** - Sit die deeg in 'n skottel, groot genoeg om twee- of driekeer die hoeveelheid deeg te bevat, smeer oor die deeg met 'n bietjie gesmelte botter of vet, maak dit dig toe en laat dit op 'n warm plek staan om te rys tot dit in grootte verdubbel het.

4.) **Opmaak** - Keer die deeg op 'n broodplank uit en knie dit baie liggies om die gas wat daarin gevorm het, egalig te versprei. Vorm die brode sodat hulle in die panne pas en die panne halfvol maak. Sit die brood in goed gesmeerde panne en smeer gesmelte botter of vet oor elke brood.

5.) **Tweede rysperiode** - Laat die brood op 'n warm plek in die panne rys tot dit dubbel die oorspronklike grootte is, d.w.s. as die panne net mooi vol gerys het. Hou die panne met 'n broodkometersie toe om die temperatuur egalig te hou terwyl die brood rys.

L.W. - Die ideale temperatuur vir die rysperiode is 27°C (80°F). Die temperatuur moet nie onder 25°C (75°F) daal of bokant 30°C (85°F) styg nie.

6.) **Bak** - Brood word 40 tot 60 minute lank in 'n warm oond by 190°C tot 220°C (375°F tot 425°F) gebak. Verminder die hitte na die eerste 15 minute. As die oond te warm is, sal die kors bruin brand voor die hitte die brood binne-in bereik het en die brood sal nie verder in die oond rys nie of die kors sal aan die een kant afbars. As die brood te koud is, sal die deeg aanhou rys en die brood sal bo en in die middel poreus wees. Die beste oond temperatuur vir brood is 210°C (420°F). Die brood rys nog vir die eerste kwartier in die oond en gedurende die tweede kwartier bak dit bruin. Daarna bak dit klaar en kan die hitte verminder word. Bolle en noenmaal rolle word vir 'n korter tydperk in 'n warmer oond gebak by 220°C tot 230°C (425°F tot 450°F).

Toetse om vas te stel of brood gaar is

- 1.) Die brood het 'n ryk bruin kleur.
- 2.) Die brood krimp weg van die kante van die pan.
- 3.) Die brood klink hol as daar met die vinger daarop geklop word.

Versorging van brood na dit gebak is

- 1.) Keer die brode uit die panne onmiddelik nadat hulle uit die oond kom.
- 2.) Plaas die brood op 'n koekrakkie sodat dit op die sy lê en die lug rondom kan sirkuleer.
- 3.) As 'n bros korsie verlang word, word die brood onbedek gelaat om af te koel. As 'n sagte korsie verlang word, smeer botter oor die kors en draai die brood in 'n doek toe om af te koel.
- 4.) Bêre die brood in 'n blik met luggaaitjies sonder om dit in 'n doek te draai. Die doek sal van die vogtigheid van die brood absorbeer.
- 5.) Was die broodblik gereeld elke week en meer dikwels in warm weer en spoel dit met 'n bietjie asyn uit. Dit help om te voorkom dat die brood muf word.

Kenmerke van 'n goeie brood

- 1.) **Voorkoms** - Mooi vol, sonder krake en bulte. 'n Egalige, ligbruin kors. Wanneer dit gesny word, moet die snye omtrent vierkantig wees, met 'n ronding aan die boonste korskant.
- 2.) **Grootte** - 'n Brood van 1 kilogram (2 pond) is die gewone grootte. Gebruik 500 ml (2 koppies) vloeistof, 1,5 liter (6 koppies) meelblom of meel en 5 ml droë aktiewe gis (1/2 giskoek) vir hierdie grootte. Die brood moet lig voel vir sy grootte.
- 3.) **Tekstuur** - 'n Sny brood wat 'n goeie tekstuur het, voel syagtig en sponserig, Die rysgaatjies is klein en egalig. Daar moet geen knoppe of strepe wees nie. Die tekstuur hang van verskeie faktore af, nl. die deeglikheid waarmee en die mate waarin die deeg geknie is, d.w.s. tot dit glad en elasties is, rysperiodes wat lank genoeg is en by die regte temperatuur geskied het, en die korrekte oond temperatuur.
- 4.) **Smaak** - Die brood moet 'n soet en neutsmaak hê.

Soorte suurdeeg

Saamgeperste giskoek - Dit word deur 'n proses van fermentasie verkry en in koeke gepers. Dit is maklik bederfbaar en moet by 'n baie lae temperatuur bewaar word, nie langer as een week nie. Die koekies is klam en het 'n donker roomkleur. Dit moet skoon afbreek en 'n vars geur hê. Die gisplantjies van die saamgeperste klam giskoek is gereed om te begin werk en dit sal dus die vinnigste suurdeeg wees om te gebruik.

Aktiewe droë gis - Dit word baie aktief na 'n kort weekperiode avn 5 tot 10 minute. 10 ml (2 teelepels) aktiewe droë gis word gebruik in plaas van 1 koekie saamgeperste gis.

Dit kan vir 'n lang tydperk op 'n koel, droë plek gehou word.

Droë giskoek - Dit is suurdeeg wat met mieliemeel gemeng en gedroog is. Hierdie soort giskoek hou lank goed en sal eers begin groei wanneer daar klammigheid, warmte en voedsel vir die plantjie bygevoeg word. Verskillende droë giskoek kan by kruideniers verkry word, hoewel dit ook tuis gemaak kan word. Elke drie maande moet vars giskoeke van een oue gemaak word.

Resep vir Tuisgemaakte Droë Giskoek

Maak omtrent 30

7 gram (1/4 ons) hops	2,5 ml (1/2 teelepel) sout
10 ml (2 teelepels) suiker	37 ml (3 eetlepels) meelblom
1 liter (4 koppies) water	1 droë giskoek
mieliemeel	

Metode:

- 1.) Kook die hops, sout en suiker 'n halfuur lank in 250 ml (3 koppies) water en syg dit deur 'n klam kaasdoek.
 - 2.) Meng die meelblom met die orige koue water en voeg die hopswater daarby. Laat dit afkoel tot dit lou is.
 - 3.) Krummel die droë giskoek en voeg dit by. Gooi die mengsel in 'n bottel, skroef die deksel op en laat dit oornag op 'n warm plek staan.
 - 4.) Die mengsel sal die volgende dag vol lugblasies wees. Gooi dit in 'n skottel uit en voeg genoeg mieliemeel by om 'n stywe mengsel te vorm wat in koekies gevorm kan word.
 - 5.) Vorm koekies met die hande of rol die mengsel 6 millimeter (1/4 duim) dik uit en druk die koekies uit met 'n koekafdrukker.
 - 6.) Pak die koekies versigtig op 'n plat skottel en laat hulle op 'n koel plek in die huis droog word.
 - 7.) Pak die giskoekies in 'n vrugtebottel en hou hulle op 'n droë plek vir latere gebruik.
- L.W. - In plek van water kan die water waarin aartappels gekook is, gebruik word.

Aartappel suurdeeg - Dit is 'n vloeibare suurdeeg en word van aartappels, suurdeeg, meelblom, hops, suiker, sout en water gemaak. Dit word in 'n bottel op 'n koel plek gehou en sal 2 tot 3 weke goed hou. Daar is verskeie resepte vir die soort suurdeeg.

Resep vir Aartappelsuurdeeg

Maak omtrent 30

4 middelmatige aartappels	1 liter (4 koppies) kookwater
125 ml (1/2 koppie) hops	250 ml (1 koppie) meelblom
50 ml (4 eetlepels) suiker	5 ml (1 teelepel) sout
250 ml (1 koppie suurdeeg) of 1 saamgeperste giskoek of 1 droë giskoek of 10 ml (2 teelepels) aktiewe droë gis	

Metode:

- 1.) Kook die aartappels in die water tot hulle sag is. Gooi die water af en maak die aartappels goed fyn.
- 2.) Kook die hops stadig 15 minute lank in die aartappelwater en syg dit deur 'n klam kaasdoek.
- 3.) Meng die suiker en sout met die meelblom en voeg die fyngemaakte aartappels by.
- 4.) Voeg die hopswater by en laat dit afkoel tot dit lou is.
- 5.) Week die giskoek in lou, gekookte water en voeg dit by.
- 6.) Laat die mengsel 3 tot 4 uur lank op 'n warm plek staan en roer dit as die suurdeeg opkom.
- 7.) Gooi dit in 'n bottel, skroef gedeeltelik toe en hou dit op 'n koel plek.

Soetsuurdeeg - Soetsuurdeeg word nie van 'n giskoek gemaak nie, maar die mengsel van meel, sout en vloeistof word oornag by 'n egalige, lou temperatuur gehou en die volgende

oggend is dit gereed om vir die brood te gebruik. 'n Aartappel kan hier ook bygevoeg word, maar dit is nie gebruiklik nie.

Resep vir Soetsuurdeeg

- 1.) Gebruik 'n emalje (enemmel) emmertjie wat 1,75 liter (3 pinte) hou en 'n digpassende deksel het en gooi 850 ml (1 1/2 pint) kokende water, 5 ml (1 teelepel) suiker en 10 ml (2 teelepels) sout daarin. Strooi omtrent 1 liter (4 koppies) growwe meel versigtig bo-op.
- 2.) Maak die emmertjie warm toe en laat dit oornag op 'n warm plek of in 'n hooikis staan. ('n vuurlose kooktoestel of hooikis is 'n kis of vat, uitgevoer met 'n dik laag strooi, houtwol, hooi of enige ander materiaal wat 'n swak geleier van hitte is, sodat 'n kastrol wat binne-in geplaas word geisoleer is en nie die hitte wat dit bevat sal verloor nie.)
- 3.) Roer die volgende oggend 250 ml (1 koppie) byna kokende water daarin en maak dit weer toe. Laat dit 1 uur lank staan.
- 4.) Hou dit op 'n warm plek tot die mengsel goed gerys is. Dit sal skuimmerig lyk en 'n kenmerkende reuk hê.
- 5.) Gebruik die suurdeeg dadelik. Die resep sal genoeg wees vir 3 kilogram (6 pond) meel (3 of 4 brode).

Suursuurdeeg - Vir hierdie soort suurdeeg word ook nie giskoek in die een of ander vorm gebruik nie, maar die suurdeeg word van 'n bietjie brooddeeg van die vorige baksel gemaak.

Resep vir Suursuurdeeg

- 1.) Hou 'n stukkie deeg van die vorige baksel en bedek dit met 250 ml (1 koppie) droë meel om te gebruik wanneer nodig.
- 2.) Om dit aan te maak, voeg 500 ml (2 koppies) warm water en nog 250 ml (1 koppie) meelblom by. Maak 'n deeg hiermee wat mooi glad en elasties is.
- 3.) Laat dit oornag op 'n warm plek staan. Die volgende dag sal dit vol gasblasies wees.
- 4.) Gebruik dit net soos soetsuurdeeg.

Die Hoeveelheid suurdeeg om te gebruik.

Dit hang hoofsaaklik daarvan af hoe haastig die brood gebak moet word. Vir 'n brood wat binne drie of vier uur klaar moet bak, word twee- tot driemaal soveel suurdeeg gebruik as vir een wat oornag kan staan en die volgende dag geknie word.

Om die vorige aand in te suur, gebruik vir 1,5 liter (6 koppies) vloeistof (d.w.s. omtrent 3 brode) die volgende hoeveelhede:

- 1 saamgeperste giskoek, gemeng met 250 ml (1 koppie) water of
 - 1 droë giskoek, gemeng met 250 ml (1 koppie) lou water of
 - 250 ml (1 koppie) aartappelsuurdeeg of
 - 10 ml (2 teelepels) aktiewe droë gis of
- die volle hoeveelheid van die resep vir soetsuurdeeg of vir suursuurdeeg.

Witbrood

Maak 2 brode

- 1 droë giskoek of 10 ml (2 teelepels) aktiewe droë gis
- 1 liter (4 koppies) kookwater wat gekook en afgekoel is tot dit lou is
- 25 ml (2 eetlepels) suiker
- 15,5 ml (1 1/4 eetlepels) sout
- 1,5 kg meelblom of broodmeel (1,5 kg = 12 koppies, 3 pond)

Metode:

- 1.) Week die giskoek in 250 ml (1 koppie) lou water. Voeg die suiker daarby en meng dit goed.
- 2.) Voeg genoeg van die meelblom daarby om 'n slap deeg te vorm [omtrent 250 tot 375 ml (1 tot 1 1/2 koppies)]. Klop dit met 'n houtlepel tot dit mooi glad en elasties is, maak dit toe en laat dit oornag (9 tot 10 uur lank) op 'n warm plek staan.
- 3.) Sit die orige meelblom die volgende dag in 'n broodskottel of knie-emmer, maak 'n gaatjie in die middel en gooi die suurdeeg daarin.

- 4.) Los die sout in 500 ml (2 koppies) gekookte, lou water op en gebruik dit eers op om mee te knie voordat die laaste koppie lou water gebruik word.
- 5.) Knie nou die deeg, d.w.s. meelblom, suurdeeg en water, tot dit glad is en nie meer aan die hande vaskleef nie. Voeg die orige water by namate dit nodig is, en knie elke keer tot die deeg weer glad en elasties is. Dit kan ook op 'n broodplank geknie word.
- 6.) Sit die deeg in die skottel, smeer gesmelte botter bo-oor, en maak dit toe. Laat dit op 'n warm plek staan om te rys tot dit in grootte verdubbel het.
- 7.) Keer die deeg versigtig op 'n broodplank uit wat effens met meelblom besprinkel is, en knie dit liggies om die lugblasies egalig te versprei. Maak die brode op en sit dit in gesmeerde broodpanne.
- 8.) Maak dit toe en laat dit 30 tot 60 minute lank op 'n warm plek staan om weer te rys tot dit weer in grootte verdubbel het.
- 9.) Bak dit omtrent 1 uur lank in 'n warm oond 190°C tot 220°C (375°F tot 425°F).
- 10.) Toets en versorg die brood soos vroeër beskryf is.

Growwebrood

Gaan te werk presies soos vir witbrood, maar gebruik growwe of ongesifte meel en slegs meelblom om mee in te suur.

'n Mengsel van meelblom en ongesifte meel of semels kan ook in enige verhouding wat verkies word, gebruik word.

Volgraanbrood (vinnige metode)

Maak

10 ml (2 teelepels) gis of 1 klam giskoek	5 ml (1 teelepel) suiker
750 ml (3 koppies) lou water	1 liter (4 koppies) ongesifte volkoring meel
500 ml (2 koppies) ongesifte meel	10 ml (2 teelepels) sout
12,5 ml (1 eetlepel) bruin suiker of heuning	12,5 ml (1 eetlepel) kookolie

Metode:

- 1.) Meng die gis met 5 ml (1 teelepel) suiker en 125 ml (1/2 koppie) lou water. Laat staan vir 5 minute lank of totdat dit begin gis.
- 2.) Meng al die ander bestandele, behalwe die lou water. Roer die suurdeeg met 'n houtlepel in die meelmengsel en voeg die waterby. Meng totdat dit 'n taamlieke stywe deeg vorm wat van die lepel afval in stukke.
- 3.) Skep in 'n gesmeerde broodpan sodat die pan 3/4 gevul is. Maak dit warm toe en laat dit 1 uur lank rys.
- 4.) Bak die brood 1 uur lank by 200°C (400°F).

L.W. - Vir 4 brode gebruik:

30 ml (6 teelepels) gis of 3 klam giskoeke	2,5 tot 3 liter (10 tot 12 koppies) lou water
2,5 kg (5 pond) ongesifte volkoring meel	1 liter (4 koppies) broodmeel
25 ml (2 eetlepels) sout	250 ml (1 koppie) bruin suiker of na smaak
50 ml (4 eetlepels) kookolie	

Die brood kan suksesvol bevries word.

L.W. - 125 ml (1/2 koppie) sonneblom saad en 100 gram sesame saad kan by die deeg gevoeg word indien verkies.

Direkte Insuurmetode vir Wit- en Growwebrood

Maak 1 brood

10 ml (2 teelepels) droë gis of 1/2 droë giskoekie	
500 ml (2 koppies) gekookte lou water	12,5 ml (1 eetlepel) suiker
1,5 liter (6 koppies) meelblom	10 ml (2 teelepels) sout

Metode:

1/2 koekie gis (droog of saamgepers) of 5 ml aktiewe droeë gis

Metode:

- 1.) Stamp die rosyne stukkend en moenie die pitte verwyder nie. Kook dit 10 minute lank in 1,5 liter (6 koppies) water en laat dit afkoel tot dit lou is.
- 2.) Sit dit in 'n vererde kan of emmertjie en voeg 125 ml (1/2 koppie) lou water, gemeng met die giskoek daarby. Roer goed om en laat dit op 'n warm plek staan tot die rosyntjies bo drywe. Dit sal 24 tot 36 uur duur.
- 3.) Syg die vloeistof van die rosyne deur 'n klam kaasdoekie en gebruik dit vir die suurdeeg.
- 4.) Roer 1 liter (4 koppies) meelblom by die vloeistof tot dit glad is en laat dit sowat 3 tot 4 uur lank of tot die suurdeeg goed gerys het, op 'n warm plek staan.
- 5.) Smelt die botter (of botter en vet) en voeg 'n bietjie gekookte water of melk daarby.
- 6.) Meng die meelblom, suiker, sout anysseed, suurdeeg, botter en genoeg warm water om 'n stywe deeg te vorm.
- 7.) Knie die deeg baie deeglik, minstens 1 uur lank, tot dit egalige klein lugblasies daarin versprei het. (Sny 'n stukkie van die deegmet 'n mes om dit vas te stel.)
- 8.) Maak dit goed toe en hou dit oornag op 'n warm plek.
- 9.) Die volgende oggend sal die deeg dubbel die oorspronklike die grootte wees. Moet dit nie afknie nie, maar vorm bolletjies van die deeg en sit hulle ten mekaar op gesmeerde panne.
- 10.) Laat die bolletjies op 'n warm plek rys tot hulle in grootte verdubbel het en smeer die geklitste geel van 'n eier, gemeng met 'n bietjie suiker en melk bo-oor, en bak omtrent 1 uur lank in 'n warm oond by 200°C (400°F).

Rosyntjiebrood

Maak

110 gram (1/4 pond) rosyntjies	250 ml (1 koppie) melk
19 ml (1 1/2 eetlepels) botter of vet	19 ml (1 1/2 eetlepels) suiker
7,5 ml (1 1/2 teelepels) sout	62 ml (1/4 koppie) lou water
1 liter (4 koppies) meelblom	
1 1/2 koekies saamgeperste gis of 15 ml (3 teelepels) droeë aktiewe gis	

Metode:

- 1.) Was en droog rosyntjies. Moet nie ontpit nie.
- 2.) Kook die melk en voeg die smeer, suiker en sout by. Laat afkoel tot loutwarm.
- 3.) Los die gis in die lou water op en voeg dit by die melk.
- 4.) Roer helfte van die gesifte meel in. Roer baie goed om strepe in die deeg te voorkom.
- 5.) Voeg die rosyntjies by en roer aanhoudend meel by tot dit 'n sagte deeg vorm. Maak dit toe en laat 5 tot 10 minute lank staan.
- 6.) Knie baie goed tot die deeg glad en elasties is.
- 7.) Sit dit in 'n gesmeerde bak en laat rys op 'n warm plek tot dubbel die grootte (omtrent 1 uur).
- 8.) Knie dit liggies en sit in 'n gesmeerde pan 20 cm x 10 cm (8 x 4 duim) en 9 cm (3 1/2 duim) hoog. Laat weer omtrent 30 minute lank rys.
- 9.) Bak 45 minute lank in 'n warm oond by 200°C (400°F).

L.W. - Deeg vir mosbolletjies kan ook vir rosyntjiebrood gebruik word as die anysseed wegge-
laat en rosyntjies bygevoeg word.

Geneem uit Kook en Geniet deur S.J.A. De Villiers.