

Gist en desem | Stichting Ambachtelijke Bakkerij

 ambachtelijkebakkerij.nu/bestellen-downloaden/bakwerk/online-lezen/gist-en-desem

Je bakker bakt brood in heel veel soorten en maten. Wit of bruin, volkoren of meergranen, krokant of zacht, groot of klein: met brood kun je eindeloos en iedere dag variëren. Al die lekkere broodsoorten hebben, afgezien van matzes en verschillende soorten platbrood, één ding gemeen: ze bevatten gist of desem. Maar wat is nou het verschil?

Gist is een micro-organisme, een eencellige schimmel, die in veel soorten bestaat. De bekendste is bakkers- of biergist, dat wordt gebruikt bij de bereiding van brood of bier. Gisten hebben suiker nodig om te groeien. Uit suiker maken ze alcohol en koolzuurgas. Ook maken ze aangename geur- en smaakstoffen, die belangrijk zijn voor het eindproduct. Je bakker gebruikt gist om de suikers in zijn deeg om te zetten in koolzuurgas. Dit gas, ook bekend als CO₂, zorgt voor belletjes in het deeg. Deze gasbelletjes drukken het deeg omhoog. Dat proces noemen we ook wel het rijzen van het deeg. Dit rijzen is - belangrijk, omdat het een luchtig eindproduct oplevert. Tijdens het gisten wordt ook alcohol gevormd, maar die vervliegt tijdens het bakproces.



Bakkersgist

Gist wordt op grote schaal gekweekt in de industrie. Dat gebeurt in tanks, waarin een suikerhoudende vloeistof wordt gepompt. Als de gist is uitgegroeid, wordt de vloeistof verwijderd en de gist geperst of gedroogd. Dit is de gist die de bakker gebruikt en die in de winkel te koop is. Verder wordt hieraan niets toegevoegd. De bakker voegt aan de gist vervolgens bloem, water en een klein beetje zout toe: daarmee kan hij brood bakken.

Verse gist of bakkersgist ziet er niet zo heel smakelijk uit. Eigenlijk lijkt het net beige stopverf! Het wordt verkocht in grote en kleine blokken. Je bakker bewaart zijn verse gist in de koelkast, tussen 3° en 7°C. Doet hij dat niet, dan wordt de gist vroegtijdig geactiveerd met verlies van rijskracht als gevolg. Verse gist is ongeveer veertien dagen houdbaar.

Desem

Steeds meer bakkers in Nederland bakken tegenwoordig desembroden. Deze broodsoorten zijn niet met gist gerezen, maar kennen desem als rijsmiddel. Om desem te krijgen, maakt de bakker een dun beslag van meel en water. Dat laat hij vervolgens een poosje rusten. Na een paar dagen ontwikkelt zich de gewenste microflora van (melkzuur)bacteriën en natuurlijke gisten: dit noemen we een desem. De bacteriën en gisten zorgen ervoor dat het beslag opborrelt en een fris-zure geur verspreidt. Bij het maken van zijn deeg voegt de bakker iets van dit verzuurde deeg, ook wel moederdeeg genoemd, toe om het brooddeeg te laten rijzen. Door de lange rijstijd heeft desembrood een bijzondere, volle en rijpe smaak. Desembrood is ook wat steviger dan gistbrood. Gist geeft namelijk meer volume aan een brood; een desembrood is compacter.

Is desembrood gezonder?

Brood bestaat uit meel of bloem, water, zout en een rijsmiddel. De gezondheid van brood wordt bepaald door de hoeveelheid (volkoren)meel en bloem die wordt gebruikt. Hoe meer volkorenmeel, hoe meer voedingsstoffen. De gezondheid van brood hangt dus niet af van het gebruik van het rijsmiddel, zoals gist of desem. Wel zijn er aanwijzingen dat desemfermentatie meerdere pluspunten heeft. Zo maakt het langdurige desemp proces vezels, bepaalde vitaminen, mineralen en andere bioactieve stoffen zoals vitamine B, foliumzuur, magnesium, ijzer, zink en fenolen beter beschikbaar voor je lichaam. Bepaalde desembculturen breken daarnaast gluten gedeeltelijk af, wat voornamelijk gunstig is voor mensen met een gluten-

overgevoeligheid. De voedingswaarde van desembrood met soortgelijk brood waaraan gist is toegevoegd, - vertoont nauwelijks verschillen; ze leveren ongeveer dezelfde hoeveelheid calorieën, eiwitten, vezels, mineralen en vitamines.

