

HOOFDSTUK 21

EN HOE ZIT DAT MET ZUURDESEMBROOD?

'Maar hoe zit het met zuurdesembrood, dokter Clark? We hebben gehoord dat het beter is en gunstige probiotica bevat. Een vriend met het prikkelbare darmsyndroom zegt dat hij het beter verdraagt dan gistbrood.'

De reacties op ons artikel over "Gefermenteerde voedingsmiddelen" liepen uiteen, en daaronder bevonden zich vragen over het veelgeprezen "zuurdesembrood".

Waarom is zuurdesembrood "zuur"? Dat komt doordat er onder andere azijn (azijnzuur)¹ ontstaat als bijproduct van de fermentatie (zie ons hoofdstuk over azijn).

Hoe wordt zuurdesembrood gemaakt? Bij het maken van zuurdesembrood wordt het gist, het rijsmiddel dat in gewoon brood gebruikt wordt, vervangen door een "starter".

Wat is een startercultuur en waar komt die vandaan? Het internet staat vol met instructies voor het zelf maken van een startercultuur. Kort gezegd houdt het proces in dat je een medium klaarmaakt waarop organismen kunnen groeien, dat medium blootstelt aan organismen uit de lucht, enzovoort, en dat je ze vervolgens laat groeien.

Welke organismen? Dat hangt ervan af wat er in de lucht aanwezig was toen je je medium eraan blootstelde. De Bijbel zegt:

"En elk open vat, waarop geen deksel is gebonden, is onrein."²

Welke organismen worden als wenselijk beschouwd voor startercultuur in zuurdesembrood? Nou, uiteraard organismen die het brood laten rijzen; organismen die gas produceren. Dus als je op zoek bent naar een probioticum in brood, krijg je een probioticum dat gas produceert. Heb je een probioticum nodig dat gas produceert en in je darmen groeit? O, pardon! Meestal produceren gasvormende bacteriën ook alcohol, evenals andere giftige bijproducten van fermentatie.³

Zuurdesemstarter is geen gistrijsmiddel. Het overheersende organisme in zuurdesemstarter zijn bacteriën. Sterker nog, 99% van de organismen in zuurdesemstarter bestaat uit bacteriën.

Net als de meeste fermentatieprocessen verhoogt zuurdesem het glutamaatgehalte in voedsel, ja, vrij glutamaat; het glutamaat van "mononatriumglutamaat" of MNG. Vrij glutamaat is een neurotoxine dat verantwoordelijk is voor een toename van sommige vormen van kanker.⁴ Het vrije glutamaat in gefermenteerd voedsel (en andere voedingsmiddelen) is verslavend voor onze smaakpapillen, waardoor de meeste mensen de voorkeur geven aan voedsel dat het bevat. Maar het MNG-probleem in bewerkte voedingsmiddelen is een onderwerp op zich.

Zuurdesembrood heeft nadelen; het is immers "zuur" brood. "Brood hoort licht en zoet te zijn. Geen spoortje zuurheid mag worden getolereerd. De broden moeten klein zijn en zo grondig gebakken dat de gistkiemen zoveel mogelijk worden vernietigd. Warm of vers gerezen brood, van welke soort dan ook, is moeilijk te verteren. Het hoort nooit op tafel te staan. Deze regel geldt echter niet voor ongezuurd brood. Verse broodjes gemaakt van tarwemeel zonder gist of zuurdesem, gebakken in een goed voorverwarmde oven, zijn zowel gezond als smakelijk."⁵

Sommige koks geven het bakken van zuurdesembrood niet snel op, omdat ze de voorkeur geven aan gistbrood.

"Wat betreft uw gebrek aan voldoening, ik heb u alles verteld wat ik te vertellen had. Ik kan niets nieuws zeggen. U was als een ijsberg in mijn gezin. U gaf me geen vertrouwen, geen kans om u te leren kennen, van begin tot eind van uw verblijf bij mij. Als u het vriendelijk had opgevat, had ik u in sommige kleine zaken kunnen helpen. Maar u was jaloers op elke suggestie om iets te verbeteren. In de rij voor brood hadden we vaak zuur brood, en ik heb u, toen u terugkwam uit Sydney, in ieder geval de vrijheid gegeven om niets in de keuken te hoeven doen. Ik gaf u graag kost en inwoning, zodat u de tijd had om u voor te bereiden op uw reis. Maar u koos ervoor om in de keuken te blijven werken."

"Maar het broodbakken heb ik aan Sara overgedragen, en vervolgens heeft zuster Lucas het aan haar gegeven. Iedereen is er veel tevredener mee. We hebben lekker zoet brood gehad. Het enige waar ik mezelf in deze kwestie voor veroordeel, is dat ik, om uw gevoelens te sparen, zo lang zuur brood op mijn tafel heb laten staan. Het was oneerlijk tegenover een groot gezin van

arbeiders om te voorkomen dat u zich hierover gekwetst zou voelen. Ik weet zeker dat niet alles wat in deze richting is gedaan om u verbeteringen voor te stellen, ook daadwerkelijk is gedaan. Ik had het moeten doen om mijn kostgangers recht te doen. Toen Sara, op mijn verzoek, suggesties deed over het rijzen van het deeg, dat u beter brood zou krijgen met gist, zei u dat het te veel moeite was; dat u terug wilde naar de oude methode."⁶

Vers gerezen (gezuurd) brood, inclusief gistbrood, mag niet vers gegeten worden. "Brood hoort licht en zoet te zijn. Geen spoortje zuurheid is toegestaan. De broden moeten klein zijn en zo goed gebakken dat de gistkiemen zoveel mogelijk worden vernietigd. Warm of vers gerezen brood, van welke soort dan ook, is moeilijk te verteren. Het hoort nooit op tafel te staan."

"Zwieback, ofwel tweemaal gebakken brood, is een van de lichtst verteerbare en lekkerste voedingsmiddelen. Snijd gewoon gerezen brood in plakken en droog ze in een warme oven tot al het vocht is verdwenen. Laat het vervolgens lichtbruin worden. Op een droge plaats is dit brood veel langer houdbaar dan gewoon brood, en als het voor gebruik opnieuw wordt opgewarmd, is het net zo vers als toen het nieuw was."

"Brood dat twee of drie dagen oud is, is gezonder dan vers brood. In de oven gedroogd brood is een van de meest voedzame voedingsmiddelen."⁷

Het meeste commerciële brood wordt gebakken en vervolgens zo snel mogelijk in luchtdichte plastic zakken verpakt, waardoor er geen tijd is voor de giftige stoffen om vrij te komen en in het brood op te sluiten.

Wordt zuurdesembrood echt beter verdragen door mensen met het prikkelbare darmsyndroom? Volgens recente weten-

schappelijke studies niet.⁸ Dezelfde studie toonde ook aan dat mensen die de voorkeur geven aan zuurdesembrood aanzienlijk meer last hebben van vermoeidheid, gewrichtsklachten en verminderde alertheid. Dus, als u vermoeidheid, pijn in uw botten, gewrichten en spieren, winderigheid en mentale problemen wilt vermijden, kunt u beter geen zuurdesembrood als vast onderdeel van uw dieet opnemen.

REFERENTIES

- 1 Martínez-Anaya MA, Llin ML, Pilar Macías M, Collar C. Regulation of acetic acid production by homo- and heterofermentative lactobacilli in whole-wheat sour-doughs. *Z Lebensm Unters Forsch.* 1994 Sep;199(3):186-90.
- 2 Numbers 19:15 (KJV).
- 3 Oshiro M, Momoda R, Tanaka M, Zendo T, Nakayama J. Dense tracking of the dynamics of the microbial community and chemicals constituents in spontaneous wheat sourdough during two months of backslopping. *J Biosci Bioeng.* 2019 Mar 14.
- 4 Amtha R, Zain R, Razak IA, Basuki B, Roeslan BO, Gautama W, Purwanto DJ. Dietary patterns and risk of oral cancer: a factor analysis study of a population in Jakarta, Indonesia. *Oral Oncol.* 2009 Aug;45(8):e49-53.
- 5 White, E. G. (1905). *The Ministry of Healing.* Mountain View, CA: Pacific Press Publishing Association. p.301.
- 6 White, E. G. (1896). *Lt 11, 1896.*
- 7 White, E. G. (1938). *Counsels on Diet and Foods.* Washington, D.C.: Review and Herald Publishing Association. pp. 316-317.
- 8 Laatikainen R, Koskenpato J, Hongisto SM, Loponen J, Poussa T, Huang X, Sontag-Strohm T, Salmenkari H, Korpela R. Pilot Study: Comparison of Sourdough Wheat Bread and Yeast-Fermented Wheat Bread in Individuals with Wheat Sensitivity and Irritable Bowel Syndrome. *Nutrients.* 2017 Nov 4;9(11).