

Recept zuurdesembrood in de Jonge Steentijd

Geschiedenis:

Graan heeft al een betekenis voor de mens van **voor 10.000 jaar** geleden in het Oosten.

Daar verzamelden de bewoners van b.v. Jericho (in Jordanië) en Muraibat (Syrië) al de wilde vorm van Tarwe en Gerst.

Door sorteren en z. ontstonden er Kultuurgewassen.

Hordeum distichon ,(tweerijige gerst) en Triticum dicocum (emmer) en Triticum monococcum (eenkoren)

7.000 jaar geleden verbreidde deze kennis zich naar Midden-Europa met de kennis over akkerbouw en veeteelt.

In die tijd verkregen de mensen in Europa hun voeding door jacht en visvangst, bessen en verzamelen. Nu kwam er deze vorm van cultuurgewassen bij. Een heel grote omschakeling.

Vondsten laten zien, dat in de Jonge Steentijd de mens al kookte en bakte met graan.

B.v. De Linienbandkeramische mens van 7.000 jaar geleden kende al een broodoven. Uit een iets jongere tijd stamt al een echt brood. (bij een zee-oever-nederzetting van de Cortailod-Kultur (3500 v. Chr. Van Twann, Kt. Bern (Zwitserland)

In de jonge Steentijd Schussenrieder Kultur in Duitsland werden de ovens in het huis gebruikt. (zie de opgravingen)

Ze hadden een massieve ovale Leemkoepel, die tegen een takkenstructuur aangeleemd was voor ondersteuning. Hij had waarschijnlijk maar een opening. Er konden 6 tot 8 broden in gebakken worden van 1 tot 1,5 kilo.

Recept zuurdesembrood:

1. 100 ml handwarm water en 100 gr tarwevolkorenmeel tot een dikke brei roeren
2. de kom afdekken en 24 uur ergens warm wegzetten
3. de volgende dag weer 100 ml handwarm water en 100 gr tarwevolkorenmeel toevoegen en weer roeren
4. de volgende dag weer 100 ml handwarm water en 100 gr tarwevolkorenmeel toevoegen en weer roeren
5. De volgende dag neem je van de portie ongeveer 100 gram opzij voor de volgende keer
6. De volgende dag wordt het brooddeeg gemaakt
 1. 300 gr Zuurdesembrood
 2. 500 gr volkorenmeel
 3. handwarm water
 4. zout, eventueel kruiden zoals tijm, eventueel 1 eetl honing
 5. Dit wordt gekneet tot een deegklomp en moet 2 tot 3 uur rusten en rijzen met een vochtige doek erop.
 6. Dan wordt het weer gekneet en tot een brood gevormd en weer 2 tot 3 uur weggezet.
 7. Dan in een voorverwarmde oven ongeveer 1 uur gebakken

TIP: Zet je een bakje water in de oven, dan wordt de korst wat knapperiger.

Literatuur:

W. Fahrenkamp: (1980) Knuspriges Brot aus dem eigenen Ofen. 3. Aufl. München

U. Korber – Grohne (1988) Nutzpflanzen in Deutschland. 2. Aufl. Stuttgart.

Staatliches Museum für Naturkunde und Vorgeschichte Oldenburg (Hrsg.) (1990)

Experimentelle Archeologie in Deutschland. Katalog zur Sonderausstellung.

Archeologische Mitteilungen aus Nordwestdeutschland, Beiheft 4. Oldenburg

M. Wahren (1989): Brot und Gebäck von der Jungsteinzeit bis zu Römerzeit. Eine Skizze zum Forschungsstand mit besonderer Berücksichtigung der west-schweizerischen Seeufersiedlungen. In: Helvetica Antica 20, S. 79, 82 ff.