



### 5.2.1.3 Romeinse methoden om gist te maken:



Gierst kneden met most (gegiste druiven) 

Tarwezemelen drie dagen in most weken

Met water en gerst broodjes maken en afgesloten bewaren tot ze fermenteren  
Meel van kekererwten of wikke spontaan laten vergisten

Meel met water koken en tot desem  laten verzuren

Wat gerezen deeg bewaren en regelmatig gebruiken in nieuw deeg, waarvan weer wat bewaard wordt.

Gist maken:  Zie ook Gist ... (bij Microbiologie)

Zoals virussen, bacteriën en schimmels vind je gisten ook overal. Bakkersgist wordt gekweekt van één enkele stam, in zuurdesem zitten verschillende wilde gisten. Vooral op vruchten vind je er veel.


Werk met brandschone potten en deksels. Zet verse bio-appelschillen onder water (of wortelen, pruimen, druiven...) en dek het af. Als het na 4 dagen gaat gisten (belletjes vormen) en niet schimmelt, kan je hiermee doorkweken, of het vocht gebruiken als gist. (Je mag geen schimmel zien of ruiken.) Het deeg zal dan allicht wel veel langer moeten rijzen.

Als je goed meel (en eventueel wat suiker) bij wat vocht doet, kan gist zich vermenigvuldigen en zelfs op kamertemperatuur meerdere weken bewaard worden.

Veel wijngisten, biergist en bakkersgist zijn van dezelfde soort: *Saccharomyces Cerevisiae*, maar het zijn wel verschillende stammen, geselecteerd volgens smaak, snelheid, het milieu waarin ze gedijen, omzetting in alcohol, ed.

Vóór het gebruik van gist en zuurdesem waren er enkel platte, ongerezen broden (zoals pita).

Na het bakken werd het brood bestoven met bloem voor een krokante korst, of besprenkeld met water voor een zachtere korst.

**Naan**  is een traditioneel Indiaas plat broodje. Je kan het in een oven bakken, maar ook onder de grill of gewoon in een pan. Je kan het vullen, gebruiken als pizzabodem, als lepel of als bijgerecht.

De basis zijn bloem en melk (en/of water). Vaak ook een ei. Eventueel wat olie of boter; ook yoghurt of zuurdesem, of bakpoeder of gist. Zout of kruiden (vaak knoflook) naar smaak.

Maak deeg. Laat het rijzen. Verdeel het in balletjes die je tot pannenkoeken van 0,5 cm dik (of dunner) uitrolt. Niet té dun, dan komen er gaatjes in waardoor ze niet mooi opblazen. Bak ze in een hete pan. Als het deeg begint te bubbelen draai je de Naan om.

*♪ 'Cake?' vraagt mevrouw aan de bedelaar, 'Is brood niet goed genoeg?'  
'Tja zit u, ik ben vandaag net jarig!' Max Tailer*