









HOE BAK IK **BROOD**

Stapsgewijze recepten voor gistbroden, zuurdeSEMBRODEN, sodabroden en zoetigheden



EMMANUEL HADJIANDREOU met foto's van Steve Painter

BECHT

OPGEDRAGEN

**Aan mijn lieve vrouw Lisa, mijn geweldige zoon Noah
Elliot en mijn moeder, Elena, op wier kompas ik altijd
kon varen**

Becht Lifestyle 2013

© 2011 Emmanuel Hadjiandreou

Oorspronkelijke titel: *How To Make Bread*

Oorspronkelijke uitgever: Ryland Peters & Small,
Londen/New York

Projectredacteur: Céline Hughes

Ontwerp, fotografie en styling: Steve Painter

Voor het Nederlandse taalgebied:

© 2013 Uitgeverij J.H. Gottmer / H.J.W. Becht BV,
Postbus 317, 2000 AH Haarlem (e-mail: post@gottmer.nl)
Uitgeverij J.H. Gottmer / H.J.W. Becht BV is onderdeel
van de Gottmer Uitgevers Groep BV

Vertaling: Maarten Schellekens

Opmaak: Atelier van Wageningen, Amsterdam

ISBN 978 90 230 1373 0 / NUR 440

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912
gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave
worden verveelvoudigd, opgeslagen in een
geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar
gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij
elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of
op een andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke
toestemming van de uitgever.

www.becht-boeken.nl

Opmerkingen

- Bij maten die zijn aangegeven in thee- of eetlepels, worden afgestreken lepels bedoeld, tenzij anders vermeld.
- Zorg dat je de oven voorverwarmt tot de aangegeven temperatuur. De recepten in dit boek zijn getest in een heteluchtoven; als je een gewone oven gebruikt, moet je de gebruiksaanwijzingen volgen om de temperatuur aan te passen.
- Alle eieren zijn middelgroot, tenzij anders vermeld. Recepten met rauwe eieren of zeer zacht gekookte eieren zijn ongeschikt voor zeer jonge kinderen, ouderen, mensen met een verzwakt immuunsysteem of zwangere vrouwen.

A wooden cutting board is shown with a piece of bread on the left side, partially covered in a blue dusting. In the foreground, two slices of bread are stacked, showing a porous, airy interior. The background is a light blue dusting on the wooden surface.

INHOUD

- 6 **INLEIDING**
- 8 **DE BASISREGELS VOOR BROOD BAKKEN**
- 16 **BASISBRODEN & ANDERE GISTBRODEN**
- 68 **TARWEVRIJE OF GLUTENVRIJE BRODEN**
- 84 **ZUURDESEMBRODEN**
- 134 **ZOETIGHEDEN**
- 173 **ADRESSEN**
- 174 **REGISTER**

BLOEM EN ZOUT

Bloem of meel kan gemaakt worden van verschillende granen. De bloem die in dit boek gebruikt wordt, is voornamelijk afkomstig van tarwe of rogge.

Elke tarwekorrel bevat drie belangrijke elementen: zemelen, endosperm en kiem. De manier waarop de tarwe wordt gemalen, bepaalt welke delen van het graan in de bloem blijven zitten en welke verloren gaan. Er zijn twee manieren om van tarwe bloem te maken.

1 Op steen gemalen meel wordt verkregen door de tarwe te pletten tussen twee molenstenen. Het meel dat je dan krijgt, heet volkorenmeel en bevat gewoonlijk alle drie delen van het graan. Als dit meel gezeefd en geraffineerd wordt, krijg je bloem. Dat ziet er meestal grijs uit, omdat er sporenelementen in zitten van zemelen die niet verwijderd kunnen worden.

2 Machinaal gemalen meel wordt gemaakt met behulp van een reeks metalen cilinders die het graan tot poeder vermalen. Machinaal gemalen meel valt meestal uiteen in de verschillende samenstellende delen, die later weer worden samengevoegd. Tarwemeel is meestal machinaal gemalen, tenzij uitdrukkelijk op het etiket vermeld staat dat het op steen gemalen is.

Volkorenmeel bevat 100% van het originele graan; er is dus tijdens het malen niets verloren gegaan of vernietigd.

Als bloem en water worden gemengd, neemt het zetmeel dat in de bloem zit, het water op en wordt een deel van het zetmeel omgezet in suiker. Gist voedt zich met suiker en produceert koolzuur. De combinatie van bloem, water en het kneden zorgt voor de ontwikkeling van het gluten dat verantwoordelijk is voor de elasticiteit van het brooddeeg. Het gluten sluit het koolzuur op, zodat het brood gaat rijzen en kleine belletjes vormt die je in een snee gebakken brood ziet.

TARWESOORTEN

Er worden verschillende variëteiten tarwe verbouwd en een molenaar mengt meestal diverse soorten voor verschillende types tarwebloem. **Patentbloem** bijvoorbeeld, bevat maar weinig eiwit (en dus ook gluten) – ongeveer 10%. Het bevat 75% van het originele graan en dat betekent dat het merendeel van de zemelen en kiemen verwijderd is. Patentbloem wordt voornamelijk gebruikt voor koekjes, bladerdeeg en sommige cakes.

Cakemeel of zachte bloem heeft een nog lager eiwitgehalte (ongeveer 8%) en een hoog zetmeelgehalte.

Voor het maken van brood hebben we sterke tarwebloem nodig van harde tarwe. Deze bloem wordt speciaal door de molenaar gemengd voor het maken van brood en het bevat een hoog eiwitgehalte (tot 17%) om het koolzuur vast te houden tijdens het gistingsproces en het brood de juiste consistentie te geven.

Gebruik voor het beste resultaat biologische of ongebleekte bloem. Andere gradaties zijn bruine en witte volkoren tarwe.

In Engeland bestaat een bloemsoort met de naam **malthouse of Granary-style**. Het is een bruine bloem met gemout graan. Mouten is een proces waarbij men de graankorrels laat ontkiemen – en er dus zetmeel omgezet wordt in suiker – waarna ze worden geroosterd. Het gemoute graan wordt ofwel in zijn geheel toegevoegd aan de bloem, ofwel eerst gemalen en daarna met de bloem gemengd. Het brood dat je dan krijgt, is zoeter en nootachtiger dan andere broden. Als je deze bloem niet kunt vinden, kun je zelf een mix maken (zie blz. 19).

Zelfrijzend bakmeel bevat bakpoeder en wordt gebruikt voor het maken van cakes.

In Frankrijk en Duitsland wordt bloem ingedeeld op grond van het asgehalte. Hoe hoger het nummer, hoe hoger het eiwitgehalte en hoe hoger het percentage van het oorspronkelijke graan. Franse bloemsoorten lopen van Type 45 tot T150. In Duitsland lopen de nummers van 450 tot 1600. In Italië wordt de bloem ingedeeld al naar gelang de grofheid van de maling, beginnend bij *Tipo '1'* via '0' tot '00', dat poederachtig fijn is.

ROGGEMEEL

Roggemeel heeft een lager glutengehalte dan tarwe en levert dus een compacter brood op. Rogge is rijk aan vezels, mineralen en antioxidanten. Meestal is dit meel te koop in de varianten licht, middel en donker, afhankelijk van de hoeveelheid zemelen. Donker roggemeel kent men in de V.S. als *pumpnickel flour*.

SPELTMEEL

Spelt, een graansoort die al bekend was in de tijd van de Romeinen, heet in het Duits *Dinkel* en in het Italiaans *farro*. Je komt het gewoonlijk tegen als 'patentbloem' (waar alle zemelen en kiemdelen uit verwijderd zijn) of als volkorenmeel. Het is rijk aan vezels en eiwit en makkelijker te verteren dan tarwe en dus geschikt voor mensen die allergisch zijn voor tarwe.

KAMUTMEEL

Kamut is een oude graansoort, ook bekend als Egyptische tarwe. Het is rijk aan eiwit en gewoonlijk geschikt voor mensen met een tarwe-intolerantie.

ZOUT

Zout is erg belangrijk bij het maken van brood. Het geeft niet alleen smaak, maar in combinatie met het eiwit van het meel versterkt het gluten en zorgt voor een diepere kleur van de broodkorst. Ook zorgt het ervoor dat het brood langer goed blijft. Als je echter te veel zout gebruikt, rijst het brood niet.



GIST EN WATER

Gist is een eencellige schimmel. Zoals ik al zei op blz. 8, voedt gist zich met suiker en produceert vervolgens koolzuur plus een klein beetje alcohol. Dit is een vorm van fermentatie die erg belangrijk is, omdat hierdoor het brood gaat rijzen en ook smaak krijgt. In dit boek gebruiken we drie soorten gist: verse gist, gedroogde gist en zuurdesemstarter (zie blz. 11), die je zelf maakt.

SOORTEN GIST

Verse, compacte gist is verkrijgbaar in blokken. Hij moet er altijd beige uitzien en kruimelig of stopverfachtig. Als er lange tijd veel lucht bij komt, gaat het oxideren en wordt het donker. Gooi dan alle donkere stukjes weg en gebruik de rest zo spoedig mogelijk. Wikkel verse gist altijd in plasticfolie of doe hem in een luchtdichte doos en bewaar de gist vervolgens in de koelkast. Gedroogde gist moet je vóór gebruik altijd oplossen in water. (Instant gist wordt direct met de bloem gemengd. Hij komt niet voor in de recepten.)

Wanneer je de gedroogde gist eenmaal hebt geopend, moet je hem in een luchtdichte doos bewaren. De recepten in dit boek maken gebruik van verse of gedroogde gist, maar ik beveel verse aan, als je hem kunt krijgen. Kijk eerst goed naar de uiterste houdbaarheidsdatum.

WATER

Water zorgt dat de gist rijst, en het stimuleert het gluten dat in het meel zit. Het is belangrijk warm water of water op kamertemperatuur te gebruiken, zoals ook vermeld in de recepten. Warm water moet, wanneer je je vinger erin steekt, even warm aanvoelen als bloed. In gebieden waar het water hard is of veel chloor bevat, moet je bronwater uit flessen gebruiken. Als regel los ik bij alle recepten in dit boek eerst de gist in water op, voordat ik begin met bakken.



ZUURDESEM

Al duizenden jaren hebben bakkers met behulp van tarwe, rogge en andere granen plus water zuurdesemculturen of zogenoemde zuurdesemstarters gemaakt. In de lucht en in het meel bevinden zich sporen van wilde gist. Door het mengen van meel en water en dit te laten fermenteren, kweek je een zuurdesemcultuur waarbij de gist gaat groeien en koolzuur produceert. Dit proces duurt 3-5 dagen en als het klaar is, kun je de gist (in plaats van bakkersgist) gebruiken om brood te bakken.

Dag 1: Meng 1 theelepel bloem met 2 theelepels water in een schone jampot. Sluit af met een deksel en laat een nacht staan.

Dag 2, 3, 4 en 5: Voeg 1 theelepel bloem en 2 theelepels water toe en roer goed. Er zullen aan de oppervlakte steeds meer belletjes verschijnen.

Maak de zuurdesemstarter: meng 1 eetlepel uit de jampot met 150 g bloem en 150 ml warm water in een grote kom. Dek af en laat een nacht fermenteren. Gebruik de volgende dag de vereiste hoeveelheid voor je recept.

Voeg 1 theelepel bloem toe aan de rest van de gist in de jampot, schroef er een deksel op en zet in de koelkast voor een volgende keer. Als het spul lang in de koelkast heeft gestaan, werkt de gist wellicht niet meer. Gooi de zure vloeistof die aan de oppervlakte drijft, weg, roer er 2 eetlepels bloem door plus 2 eetlepels water, meng alles tot een papje, sluit af met het deksel en laat een nacht staan. Als zich de volgende dag belletjes hebben gevormd, kun je het papje als zuurdesemstarter gebruiken. Zo niet, herhaal dan het bovenvermelde proces. Wanneer je de zuurdesem met zorg bewaart, kun je hem eindelijk gebruiken.

