

Brood bakken voor dummies®

SPIEKBRIEF

Voor je aan de slag gaat ...

- » Lees het recept eerst helemaal door. Let daarbij op ingrediënten, bereidingstijd en welk keukengerei je nodig hebt.
- » Stel – indien noodzakelijk – een boodschappenlijst op.
- » Leg je keukengerei klaar. Dat voorkomt dat je straks met deeg aan je handen nog een schaal onder uit een kast moet halen.
- » Bereid je een recept voor de eerste keer? Houd dan de hoeveelheden aan die erin vermeld staan. Als je een recept al vaker hebt bereid, kun je gaan experimenteren: een beetje meer van dit, een beetje minder van dat.

Veiligheid voor alles!

- » Draag je haar in een staart of zorg er in ieder geval voor dat het uit je gezicht is, uit het te bereiden deeg en uit de buurt van elektrische apparaten.
- » Wees voorzichtig met messen.
- » Wees voorzichtig met loszittende kleding.
- » Houd loslopende kinderen in de gaten, zeker in de buurt van de hete oven, hete vloeistoffen en elektrische apparaten.
- » Zorg ervoor dat de handvatten van je pannen niet uitsteken, maar draai ze altijd naar de zijkant van je fornuis, zodat jij of iemand anders er niet per ongeluk tegenaan kan stoten.
- » Doe je sieraden af voor je aan de slag gaat.
- » Zorg ervoor dat er een blusdeken en een brandblusser in je keuken aanwezig zijn.
- » Sluit niet te veel toestellen aan op hetzelfde stopcontact.
- » Houd elektrische apparaten op een veilige afstand van brandbare materialen.
- » Schakel elektrische apparaten altijd uit voor je weggaat.
- » Zorg ervoor dat elektrische apparaten uit staan als je de stekker ervan in het stopcontact steekt.
- » Zorg ervoor dat kinderen niet bij apparaten, snoeren en messen kunnen komen.
- » Gebruik geen elektrische apparaten in de buurt van water.



Brood bakken

VOOR
dummies[®]

**Joke Reijnders
Nele De Doncker
Stefaan Dumon**



BBNC
uitgevers

Amersfoort, 2017

Inhoud in vogelvlucht

Inleiding	1
Deel 1: De basis	7
HOOFDSTUK 1: Brood door de eeuwen heen	9
HOOFDSTUK 2: Wetenschap en techniek	17
HOOFDSTUK 3: Je materialen meester	31
HOOFDSTUK 4: Je voorraadkast	45
Deel 2: Aan de slag	59
HOOFDSTUK 5: De basisrecepten	61
HOOFDSTUK 6: Klassiekers	79
Deel 3: Internationale broodsoorten	97
HOOFDSTUK 7: Reis rond de wereld in elf broden	99
HOOFDSTUK 8: Platte broden	123
Deel 4: Zonder-brood	137
HOOFDSTUK 9: Brood zonder kneden	139
HOOFDSTUK 10: Brood zonder koolhydraten	149
HOOFDSTUK 11: Brood zonder gluten	155
HOOFDSTUK 12: Brood zonder oven	165
HOOFDSTUK 13: Brood zonder gist of desem	177
HOOFDSTUK 14: Brood zonder dierlijke ingrediënten	189
Deel 5: Het deel van de tientallen	199
HOOFDSTUK 15: Tien ideeën voor oud brood	201
HOOFDSTUK 16: Tien ideeën voor zelfgemaakt broodbeleg	221
HOOFDSTUK 17: Tien problemen en tien oplossingen	233
Deel 6: Bijlagen	241
BIJLAGE A: Woordenlijst	243
BIJLAGE B: Nuttige websites	247
Index	249

Over de auteurs

Joke Reijnders studeerde voor haar studie Mediëvistiek af op het voedingspatroon van een zestiende-eeuws klooster. Sindsdien is haar belangstelling voor voedsel alleen maar toegenomen. Ze is geen professionele kok, maar een geïnteresseerde liefhebber en leest 's avonds in bed graag kookboeken.

Joke schreef meer dan dertig boeken voor kinderen en volwassenen, waaronder *Koken voor Dummies*. Na het volgen van een workshop bij Stefaan en Nele werd haar belangstelling voor brood bakken gewekt.

Nele De Doncker en **Stefaan Dumon** volgden een opleiding voor bakker in Brugge. Omdat ze geen voldoening vonden in de moderne manier van brood bakken (brood in diverse stadia van de ene machine naar de andere verplaatsen), besloten ze voor zichzelf te beginnen.

Nele en Stefaan wonen met hun drie kinderen in een *earthship* in Normandië (Frankrijk), waar ze hun biologische brood bakken in een zeventiende-eeuwse leemoven en het op regionale markten verkopen.

Inleiding

Voor de meeste mensen gaat er geen dag voorbij zonder brood. Hoewel er gek genoeg nog geen 'Heel Holland Bakt Brood' is, neemt de belangstelling voor zelfgebakken brood alleen maar toe. Dat is logisch. Want hoewel brood in principe niet meer is dan bloem, water, zout en gist, kun je met deze ingrediënten bijna onbeperkt variëren om er iets moois van te maken dat je dagelijks op tafel kunt zetten.

Toch is het bakken van brood niet altijd even eenvoudig. Het zou kunnen dat je verschillende keren een poging hebt ondernomen en dat je een heerlijk ruikend brood uit de oven haalde, dat bij nader inzien toch meer de consistentie van een baksteen had. Of dat er ergens in je bakproces iets dusdanig misging, dat zelfs de eendjes geen interesse hadden in het eindresultaat en er rap vandoor zwommen.

Met *Brood bakken voor Dummies* willen we je graag helpen, zodat je wél een smakelijk, luchtig brood op tafel kunt zetten. We beschrijven hoe je kunt controleren of je deeg genoeg gerezen is, we leggen uit welke verschillende graansoorten er zijn en geven je meer dan honderd recepten, zodat er in ieder geval één recept tussen zit dat jou aanspreekt.

Over dit boek

We geven toe dat het veel sneller is om in de winkel een brood te kopen dan zelf brood te bakken. Maar daar staat heel wat tegenover. Zelfgebakken brood is haute-couturebrood. Je kunt het precies zo maken als je zelf wilt. Waar je in de winkel moet kiezen tussen bijvoorbeeld zuurdesembrood zonder zonnebloempitten en gistbrood met zonnebloempitten, kun je zelf gewoon zuurdesembrood mét zonnebloempitten maken. Of met lijnzaad. Of met honing. We willen je dus inspireren en je informatie geven, zodat je weet welke processen zich afspelen, waardoor je snapt wat er gebeurt en waardoor je brood beter zal worden.

In dit boek:

- » Leggen we uit wat er met graan gebeurt voordat je het als meel of bloem in je voorraadkast hebt staan.
- » Vertellen we wat er naast meel nog meer in die voorraadkast aanwezig moet zijn.
- » Geven we je tientallen gevarieerde en verrassende recepten waarmee je fantastische broden kunt bakken, variërend van witbrood en zuurde-sembrood tot koolhydraatarm brood en brood zonder gluten.
- » Omdat we in Normandië in Frankrijk wonen, vind je een aantal recepten dat geïnspireerd is op, of afkomstig is uit deze regio.

Als je ervan uitgaat dat men in Nederland gemiddeld zo'n 40 tot 50 kilo brood per jaar eet, kun je met alle recepten uit *Brood bakken voor Dummies* bijna een jaar lang je eigen brood eten. En wellicht inspireert het je tot het maken van je eigen haute-couturerecept.

In dit boek gebruikte conventies

Je hebt een kookboek in je handen en geen wetenschappelijke verhandeling over het bakken van brood en wat daarbij komt kijken. Toch willen we je hier en daar graag wat uitleggen. Daardoor zul je in dit boek soms cursief gedrukte woorden tegenkomen. Deze *cursief* gedrukte tekst is bedoeld om iets te benadrukken, om nieuwe woorden of definities aan te duiden of om een woord in een andere taal aan te geven.

Wat de recepten betreft is het handig om het volgende te onthouden:

- » Als er in een recept 'boter' vermeld staat, bedoelen we 'roomboter' en geen margarine, dieetboter enzovoort.
- » Wij gebruiken voor de recepten in dit boek verse gist. Verse gist is bij bakkers en in supermarkten verkrijgbaar. Werk je liever met droge gist, dan deel je de hoeveelheid verse gist die wij hebben aangegeven gewoon door drie om uit te komen bij de hoeveelheid droge gist die je nodig hebt.
- » We geven bijna altijd de ingrediënten aan in grammen of milliliters (bij natte ingrediënten). Heel af en toe, als het om een paar gram gaat, gebruiken we de aanduiding 'theelepel' of een deel daarvan.
- » Als er maar heel weinig gebruikt hoeft te worden van een ingrediënt, wordt dat afgemeten in een snufje (wat je tussen duim en wijsvinger

pakt), theelepels, koffielepels (iets groter dan een theelepel) en eetlepels. Voor lezers in België: met een 'eetlepel' bedoelt een Nederlander een 'soeplepel'.

- » We hebben in dit boek geprobeerd rekening te houden met diëten en allergieën. Waar in *Brood bakken voor Dummies* 'melk' als ingrediënt wordt gebruikt, kun je dat zonder problemen vervangen door een plantaardige melk, zoals sojamelk of amandelmelk. Er zijn speciale hoofdstukken over koolhydraatarm brood, over brood zonder gluten en over brood zonder dierlijke ingrediënten (veganistisch brood).

De grootste conventie is waarschijnlijk deze: *Brood bakken voor Dummies* is een kook- en bakboek en dat betekent dat de recepten allemaal in de gebiedende wijs zijn geschreven, ook al vleien we ons alle drie met de gedachte dat we niet erg autoritair van aard zijn.

Wat je niet hoeft te lezen

Dit is een boek dat je niet van A tot Z hoeft te lezen. Als je al precies weet wat het verschil tussen meel en bloem is, als je voorraadkast zo is ingericht dat professionele bakkers huilend van jaloezie je huis verlaten, dan sla je de hoofdstukken die over de desbetreffende onderwerpen gaan gewoon over. Als je dit boek alleen om de recepten hebt gekocht, vinden we dat prima.

In de grijsgekleurde vakken in dit boek vind je kaders met anekdotes, een extra recept of een extra tip. Wij denken dat ze handig kunnen zijn, maar als jij daar heel anders over denkt, laat je ze gewoon links liggen.

Dwaze veronderstellingen

Iedereen heeft veronderstellingen voordat hij of zij begint met het bakken van brood. Misschien denk je:

- » Vers gebakken brood is heerlijk, maar er gaan uren van kneden en ander gezwog aan vooraf voor je een sneetje van dat brood kunt snijden.
- » Zonder gekke chemische toevoegingen als broodverbeteraar en een groot arsenaal aan E-stoffen lukt het je nooit om een smakelijk, gerezen brood op tafel te zetten.
- » Het mislukt toch. Altijd.

Brood bakken is niet moeilijk. We herhalen: brood bakken is niet moeilijk. Echt niet. Het enige wat je moet doen, is de stappen volgen die we je in de recepten in dit boek geven.

Maak het jezelf gemakkelijk en begin met het brood dat je niet hoeft te kneden in hoofdstuk 9. De recepten daarvan zijn supermakkelijk en leveren heerlijk brood op. Nadat je er daar een paar van hebt gebakken, zal je broodbakzelfvertrouwen enorm zijn gestegen en durf je vast ook met de andere recepten in dit boek aan de slag te gaan. Mocht het een keer niet lukken zoals je had gehoopt (want: fouten maken is menselijk en misschien heb je ook niet altijd de omstandigheden in de hand), dan weet je dat je altijd kunt terugvallen op je succesnummers.

Indeling van dit boek

Brood bakken voor Dummies bestaat uit vijf delen. Ieder deel is onderverdeeld in hoofdstukken.

Deel 1: De basis

In dit deel vertellen we je welke processen ervoor zorgen dat bloem, water, gist en zout zich transformeren tot een deeg. We nemen de stappen door van het bakken van brood en leggen je uit hoe je kunt zien of een deeg goed is gerezen. En om te laten zien dat een recept voor brood niet uit de lucht komt vallen, vertellen we je in het kort iets over de geschiedenis van brood.

Daarnaast besteden we aandacht aan de inventaris van je keuken. We vertellen je welke spullen je in ieder geval nodig hebt om een brood te kunnen bakken en welke spullen misschien niet direct noodzakelijk zijn maar toch je leven kunnen vergemakkelijken (of leuker kunnen maken). Van siliconenvormen tot broodbakmachines, je vindt informatie hierover in dit deel van het boek.

In dit eerste deel van het boek geven we je ook een uitgebreid overzicht van de verschillende ingrediënten die je nodig kunt hebben om brood te bakken. Dat varieert van bloem tot cacaopoeder en olijven.

Deel 2: Aan de slag

Vanaf dit deel kun je écht de handen uit de mouwen steken. We geven je de recepten voor de ‘gewone’ broden, van witbrood tot meergranenbrood en alles wat daar tussen zit. Daarnaast vind je in dit deel de recepten voor een aantal klassieke broden, van maanzaadbrood tot tijgerbrood en van krentenbrood tot roggeverdoemekes. (Wat? Roggeverdoemekes. Kijk maar in hoofdstuk 6.)

Deel 3: Internationale broodsoorten

Over de grens kijken verbreedt je visie en wekt je eetlust op. Brood wordt overal ter wereld in verschillende variaties gebakken en daarom tref je in dit deel recepten van over de hele wereld aan. Omdat veel van die broden vallen in de categorie *flatbread* (plat brood) hebben we daar een apart hoofdstuk aan gewijd.

Deel 4: Zonder-brood

In dit deel vind je recepten voor brood waaraan iets ontbreekt, zoals gist, of waarbij je iets niet hoeft te doen (zoals kneden). In dit deel vind je recepten voor brood zonder kneden, brood zonder gluten, brood met een minimum aan koolhydraten, brood zonder oven en brood zonder gist of desem.

Deel 5: Het deel van de tientallen

Natuurlijk ben je inmiddels de lekkerste broden van je regio aan het bakken en eet je je eigen brood tot de laatste kruimel op. Maar het kan natuurlijk gebeuren dat je zo fanatiek aan het bakken bent geslagen, dat je een restje zelfgebakken brood van twee dagen uit het oog hebt verloren. Jammer, want het is ondertussen oud geworden. Weggooien is natuurlijk zonde van de ingrediënten en de tijd en moeite die je eraan besteed hebt. Daarom geven we je in dit deel tien recepten waarmee je restjes oud brood omtovert in een lekker gerecht.

Ook vind je in dit deel tien recepten terug waarmee je je eigen broodbeleg kunt maken, variërend van jam tot een vegetarische spread.



De basis