

A still life photograph featuring a variety of breads. In the background, a large blue ceramic pitcher with a dark blue floral design stands on a blue and white checkered cloth. In the foreground, several loaves of bread are displayed: a large round loaf, a long sesame seed loaf, and several smaller round loaves, some topped with seeds. A white plate holds several slices of bread. A small blue ceramic container with a white lid and a dark blue floral design sits next to the bread. A wooden rolling pin lies on the checkered cloth. The background is a blurred green and brown foliage.

BROOD

uit eigen oven

ECOLOGISCHE ALTERNATIEVEN 40

© 1985/1997 de Kleine Aarde, Boxtel

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of welke andere manier ook, zonder voorafgaande, schriftelijke toestemming van de uitgever.

No part of this book may be reproduced in any form by print, photoprint, microfilm or any other means, without written permission from the publisher.

Tekst: Gerda Muller, Anneloe Rijpkema

Redactie: Laurens Lammers

Productie: Koos Dijksterhuis

Advies: Marianka Wanninkhof

Vormgeving: Heleen van der Sanden-de Groot

Fotografie: Marina de Bekker

Druk: Macula, Boskoop

Derde, herziene druk 1997, eerste druk: 1985, tweede druk 1992

CIP-GEGEVENS KONINKLIJKE BIBLIOTHEEK, DEN HAAG

Muller, Gerda

Brood uit eigen oven /

Gerda Muller; [red.: Laurens Lammers & Anneloe Rijpkema]. -

Boxtel :

De Kleine Aarde. - Ill. - (Ekologische alternatieven ; 40)

ISBN 9064542929

NUGI 421

Trefw.: kookboeken

De Kleine Aarde wil zoveel mogelijk mensen interesseren voor een milieuvriendelijke, gezonde leefwijze, gebaseerd op landbouwmethoden, voedingsgewoonten en omgang met energie en grondstoffen, die het milieu ontzien en in Nederland en andere landen een duurzame ontwikkeling ondersteunen.

Brood uit eigen oven



DE KLEINE
AARDE

de Kleine Aarde uitgeverij

INHOUD

Vaak bakken is broodnodig	3
Een kleintje broodgeschiedenis	4
De ingrediënten	6
tarwe - meel - gluten - alle graansoorten op een rijtje - structuur en smaak - biologisch brood - rijsmiddelen - vocht - zout - vulsel - garnering - bakvorm	
De recepten	21
kneden - baktemperatuur- plaats in de oven - gistbroodbereiding - gistbrood-recepten: volkorenbrood - vierkorenbrood - yoghurtbrood - appelbrood - mueslibrood - zuurdesembereiding - zuurdesemrecepten: volkoren zuurdesem - vierkoren zuurdesem - karnemelkstoet - uienbrood - zuidvruchtenbrood - Iers tarwe - harde broodjes - luxe broodjes - boeren rozijnbollen - groentepastei - voorjaarspizza - vruchtenvlaai - hartige broodschotel - sneetje knolselderij	
Wat er allemaal fout kan gaan	43
gescheurd - ingezakt - niet gaar - te donker - te licht - niet gerezen - te zuur - over blik gelopen - komt niet uit vorm - korst taai - korst los - kruimelig	
Bewaren en bederf van brood	45
schimmel - leng - moederkoren - meelmot - meelmijt - vet	
Waarom het brood uit de winkel anders is	48
zogenaamde broodverbeters: emulgatoren - sojameel - enzymen - cysteïne - vitamine C - melkprodukten - brood van de biologische bakker	
Literatuur en adressen	50

VAAK BAKKEN IS BROODNODIG

Brood bakken is een mooie gelegenheid om met gezonde voeding bezig te zijn. Brood is iets wat al eeuwenlang elke dag gegeten wordt en vroeger iedere dag of om de dag werd bereid. Het zorgt als basisvoeding voor de goede voedingsstoffen, zoals koolhydraten en voedingsvezels. Als je zelf brood bakt, weet je wat je eet en ga je nadenken over hoe de bakker zijn brood bakt. Het is leuk om te doen, ook met kinderen.

Zelf brood bakken kost meer energie dan wanneer het op grotere schaal gebeurt. In de weekendcursus *Broodbakken* van de Kleine Aarde bakken deelnemers hun broodjes in één oven. Ze overleggen hoe ze hun brood bakken en vertellen elkaar wat erin zit. Zo zijn heuse 'broodbakvriendschappen' ontstaan. Ik hoop dat met dit volledig herziene boekje smakelijke broden of gerechten worden bereid en dat men blijft leren hoe het beter kan. Want veel bakken is broodnodig om ervaring op te doen!

*Anneloe Rijpkema,
voedingsvoorlichtster van de Kleine Aarde*

EEN KLEINTJE BROODGESCHIEDENIS

Brood is essentieel in ons leven. We eten het elke dag. We kennen ontzettend veel uitdrukkingen met 'brood' erin, zoals 'ergens brood in zien' (ergens verwachtingen van hebben), 'in het zweet des aanschijns' zijn brood verdienen (zo ijverig aan het werk zijn, dat het zweet ons langs de wangen gutst), of het minder bekende 'altijd brood verdriet ook' (behalve behoefte aan stoffelijke ontspanning ook behoefte aan geestelijke ontspanning hebben).

4 Brood eten we vaak niet een keer maar zelfs twee keer per dag: tijdens het ontbijt en de lunch. Aan deze gewoonte zal ook niet snel iets veranderen. Er zijn echter wel periodes geweest, dat brood veel minder gegeten werd dan anders. Reizen naar verre landen, eten uit 'de muur' en de magnetron, de opkomst van de hamburger en de snack: samen hadden ze in de jaren na de Tweede Wereldoorlog tot gevolg dat de broodconsumptie in ons land met vijftig procent daalde. Eind jaren vijftig waren Nederlanders even uitgekeken op 'Japie' King Corn en Bums dwarsgebakken. In 1981 startte de *Stichting Voorlichting Brood* een campagne om deze daling te stoppen. Brood bleek bij de consument een 'leeg' product dat weinig tot geen associaties oproep. Over de voedingswaarde wist bijna niemand iets te vertellen. Brood was niet meer dan een onderlegger voor beleg. De campagne benadrukte dat brood behalve lekker ook natuurlijk en gezond was, waarna de consumptie weer geleidelijk aan steeg. Vooral de stijging in de consumptie van luxe brood en losse broodjes was opvallend. De afgelopen vijftien jaar nam de verkoop van luxe broodjes per hoofd van de bevolking jaarlijks zelfs met zes procent toe. Brood is altijd een basisvoedings-

middel gebleven. Ook het zelf bakken van brood bleef gebruikelijk. Het broodbakken is bijna even oud als de graancultuur. Oorspronkelijk, ongeveer 4000 jaar geleden, was brood een platte, ongerezen koek. Dat veranderde op een dag, toen een luie bakker in Egypte een klompje deeg een nachtlang in de deegtrog had laten zitten. De man mengde het overgebleven klompje met het nieuwe deeg en zo ontstond het eerste gerezen zuurdesembrood.

Brood veranderde in de loop der eeuwen in nog meer opzichten. En niet altijd ten goede. Vooral wat de 'toevoegingen' betreft, waren er allerlei ongewenste ontwikkelingen. Niet alleen het brood zelf verandert. De broodproductie is ook sterk in ontwikkeling geweest. De broodfabrieken namen het werk over van beroepsbakkers. Daarna kregen we er warme bakkers bij, die weer iets ambachtelijker en kleinschaliger te werk gingen. De kwaliteit van hun brood is tegenwoordig echter anders dan die van zelfgebakken brood. Los daarvan is de warme bakker ook uit het Nederlandse straatbeeld aan het verdwijnen.

Supermarkten lijken de verkoop van dagelijks vers brood over te nemen. Het is in ieder geval een trend, die niet te stuiten lijkt.

DE INGREDIËNTEN

Hoewel brood zijn traditionele plaats binnen onze dagelijkse voeding enigszins dreigt te verliezen, draagt het nog altijd bij voor gemiddeld vijftien procent van onze energie- en eiwitbehoeften. Niet alleen de consumptie is in de loop der eeuwen aan verandering onderhevig geweest, maar ook de grondstoffen of ingrediënten. De belangrijkste zijn meel, gist of zuurdesem, vocht, zout en, als het om gevuld brood gaat, broodvulsel.

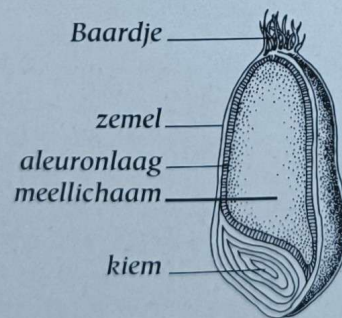
Tarwe

Tarwe is de meest gebruikte meelsoort. Net als de andere granen behoort zij tot de familie van de grassen. De tarwefamilie *Graminae* hoort op haar beurt weer tot het plantengeslacht *Triticum*.

Van buiten gezien is tarwe een graan dat los in de kroonkafjes zit. Na het dorren hoeft ze dus niet meer gepeld te worden. Bekijk je een tarwekorrel (of een andere graankorrel) van binnen, dan zie je het volgende:

a. Het **meellichaam**, dat ongeveer 80 procent van de korrel uitmaakt en voor het grootste deel uit zetmeel bestaat en voor de rest wat gluteneiwit, ijzer, vitamine-B en water bevat.

b. De **aleuronlaag**, die tegen de zemel aan ligt en voornamelijk eiwit, vitamine-B complex (B1, B2, B6 en nicotinezuur) en mineralen bevat. De aleuronlaag is moeilijk van de zemel te onderscheiden.



c. De **klem**, die ongeveer uit 2 procent van de graankorrel bestaat en rijk is aan vet, enzymen en vitamine-B en E.

d. De **zemel**, die samen met de aleuronlaag 17 procent van de korrel uitmaakt en voornamelijk voedingsvezel en enkele mineralen bevat, zoals ijzer.

Gluten

Er is *harde* en *zachte* tarwe. De bakkwaliteit van beide verschilt. Zij wordt bepaald door het **gluten** in de korrel. Gluten bestaat uit de eiwitten gliadine en glutenine. Het wordt gevormd door toevoeging van water aan meel en door het kneden. De kleverigheid en rekbaarheid van het gluten vormen het elastische skelet van het brood: omdat het glutenskelet koolzuurgas vast houdt, kan het brood rijzen. Hoe meer gluten, des te gemakkelijker rijst het deeg.

Harde tarwe (afkomstig uit landen als Frankrijk en de Verenigde Staten) bevat veel gluten. De zachte Nederlandse tarwe slechts weinig. Brood met een mengsel van deze tarwesorten geeft het beste resultaat. Dit betekent echter *niet* dat er van inlands tarwe geen brood te bakken valt. Het vergt wellicht wel een langere rijstijd.

Een brood hoeft niet alleen uit tarwemeel te bestaan. Ook haver, gerst en rogge bevatten gluten, maar in mindere mate. Boekweit, maïs en rijst bevatten zelfs helemaal geen gluten.

Glutenvrij brood kan van deze granen worden bereid. In dit boekje gaan we hier echter niet op in. Het broodboekje van het Landelijk Informatiecentrum Voedselovergevoeligheid (LIVO) geeft verschillende recepten voor verschillende diëten. Achterin dit boekje is meer informatie over het LIVO te vinden.

Meel

Meel is het hoofdbestanddeel van brood. Tarwe kan worden gemalen tot volkorenmeel, tarwemeel of -bloem. Hier wordt respectievelijk volkoren-, bruin- en witbrood van gebakken. Volkorenbrood is volgens de wet een brood gebakken van meel, waarin alle van nature voorkomende bestanddelen van de tarwekor-

rel aanwezig zijn. Een andere naam voor dit meel is ongebuild meel. Tarwemeel, ook verkrijgbaar als *lemaire*- of *bisemeel*, bestaat uit 80 à 90 procent van de (gemalen) tarwekorrel. Een deel van de zemel en kiem is eruit gehaald. Er zijn verschillende malingen van. In gebuild tarwemeel (82 procent van de korrel) is voornamelijk de zemel verwijderd, zodat het meel nog voedingsstoffen uit de kiem en aleuronlaag heeft behouden. In tarwebloem mogen kiemen en zemel niet met het blote oog waarneembaar zijn. Het is vrij wit en bestaat uit 70 à 75 procent van de tarwekorrel. Daarnaast is er nog patentbloem (60 procent van de tarwekorrel), waarin voornamelijk het zetmeellichaam voorkomt waardoor het een goede bindkracht heeft. Een molenaar kan nog veel variaties malen. Granen kunnen als meel of bloem worden gekocht.

Alle graansoorten op een rijtje

Boekweit: eigenlijk geen graan, maar familie van de duizendknopigen. Bevat van nature geen gluten en geeft een licht grijs kleur aan het brood. Heeft een overheersende smaak en geeft een rulle structuur.

Gerst: geelachtig, wollig meel, geeft een licht structuur en een licht zoete smaak aan brood.

Gierst: gele korreltjes, die als meel door het deeg kunnen, wordt glutenarm genoemd.

8 **Haver:** grofkorrelig meel, geeft een nootachtige smaak aan brood.

Maïs: gele kleur, bevat van nature geen gluten en geeft brood een rulle structuur, kan een bittere nasmaak geven.

Rijst: korrelig meel, van nature glutenvrij, heeft een zachte, lichte smaak

Rogge: licht grauwe kleur, zorgt voor een vaste structuur en houdt het brood langer 'nat'.

Spelt: oude tarwesoort, met minder gluten, kan niet tegen kunstmest en geeft bedekte zaden die gedopt moeten worden. Geeft een vastere structuur en heeft een langere rijstijd dan tarwe, wordt ook *dinkel* genoemd.



(v.l.n.r.) tarwe, rogge, gerst en haver

Zeeuwse Vlegel

Vrij bekend de laatste tijd is Zeeuws Vlegelbrood. Vlegelbrood is een streekgebonden product uit de provincie Zeeland. Het hoofdbestanddeel is tarwe, dat speciaal voor dit brood in de betreffende regio wordt geteeld en gemalen. Regiogebonden producten hebben minder transport nodig en stimuleren de werkgelegenheid in die streken.

Het meel van deze graansoorten kun je mengen met tarwe om een goed brood te bakken. Wil je een goed uitgerezen brood, dan zal het meel voor minimaal de helft uit tarwemeel moeten bestaan. Je kunt niet alleen variëren door verschillende meelsoorten te gebruiken. Uiterlijk, smaak en voedingswaarde van een brood worden ook bepaald door het gebruik van meel van de hele of van slechts een deel van de korrel.

Meel kan overigens voor maximaal 25 procent vervangen worden door vlokken of gaar (= gekookt) graan. Bij een hoger percentage krijgt het brood te weinig samenhang. Vlokken nemen langzamer water op, zodat je langer moet kneden. Je kunt het deeg voor het kneden ook even laten staan, zodat de vlokken het water kunnen opnemen.

Biologisch brood

Biologisch brood moet voorzien zijn van een ouwel met het *Eko-keurmerk* erop. Het keurmerk geldt voor het volkorenmeel, dat afkomstig is uit de biologische landbouw. Verder voldoet dit brood nog aan een andere belangrijke eis: het is gebakken zonder toevoegingen, waaronder zogenaamde 'broodverbeters' als enzymen en aminozuren.

Hoe kom je nu aan dat biologisch volkorenmeel? Als het goed is, heeft de plaatselijke natuurvoedingswinkel het in zijn assortiment zitten. Anders is het wel te

koop op een boerenmarkt. Sommige molenaars en zelfs supermarkten leveren het eveneens. Het eco-meel is iets duurder dan zijn gangbare variant, maar met die hogere prijs zijn dan ook de milieukosten verrekend en krijgt onze leefomgeving weer een fractie van haar oude kwaliteit terug.

Het beste broodje bak je van vers meel. Dit hoeft niet direct gemalen te zijn, maar mag niet langer gelegen hebben dan drie maanden. Molenaars zetten vaak de maaldatum op de verpakking. Bij de winkelier moet vervolgens op zo'n pak minimaal een houdbaarheidsdatum staan. Daarom kun je ter plekke ook uitrekenen hoe oud het meel ongeveer is. Meel heeft namelijk een bewaartijd van ongeveer veertien maanden.

Tabel: Analyse van de voedingswaarde per 100 gram product

	Eiwit/g	Vet/g	Koolh./g	IJzer/mg	B1/mg	B2/mg	Vezel/g
Tarwe	10	2	62	4,0	0,40	0,15	11
Rogge	10	2	55	4,0	0,40	0,2	20
Gerst	10	2	65/	4,0	0,09	0,08	7,2
Haver	13	7	62	4,0	0,6	0,05	7,2
Gierst	11	4	71	4,8	0,26	0,14	3,0
Maïs	9	3	74	3,3	0,26	0,08	4,4
Rijst	8	2	72	1,0	0,3	0,07	8
Boekweit	10	2	72	2,0	0,2	0,05	5,6
Spelt	12	3	63	4,2	8,8		

Bron: Analyses afkomstig uit NEVO-tabel 1996, en Souci, Fachmann & Kraut, 1986.

Rijsmiddelen

Om een lekker brood te maken, moet het brood gerezen zijn. De eerste gerezen broden die mensen aten, waren zuurdesembroden. In de achttiende eeuw nam biergist de functie van zuurdesem over. Dit biergist evolueerde in de afgelopen eeuwen tot het bekende, verpakte biergist wat we nu kunnen kopen bij de bakker, in een toko of een mediterrane winkel. Ook kun je van bakpoeder brood bakken.

Gist

Het meest gebruikte rijsmiddel is gist. In feite is gist een microscopisch klein soort bacterie. Een ééncellig micro-organisme dat zich voedt met suiker. Deze suiker breekt het plantje af tot koolzuur en alcohol. De alcohol vervliegt, maar het koolzuur laat het deeg rijzen. Ondertussen vermeerderen de gistcellen zich door deling. Tijdens het rijsp proces wordt er suiker gevormd uit het zetmeel van het deeg.

De gist wordt als volgt gemaakt: men kweekt een geïsoleerde gistcel op een steriele voedingsbodem, zodat men een uniform product krijgt dat altijd dezelfde eigenschappen heeft (oplosbaarheid in water, snelle groei, goede bewaarbaarheid). De voedingsbodem is een melasse-oplossing waaraan ammoniumzouten, zwavelzuur en zoutzuur is toegevoegd. Zodra de gistmassa voldoende gegroeid is, wordt ze gecentrifugeerd. Er ontstaat dan een witte crème waaraan men met vacuümfilters precies zoveel water onttrekt totdat de juiste vochtigheid is bereikt. Dit is de verse gist die de consument kan kopen. Verse gist ruikt fris-zurig, is egaal van kleur en niet uitgedroogd. Zij moet bewaard worden bij 5-6°C (in de koelkast) in een goed afgesloten glazen of aardewerken bakje of schaal. Je kunt de gist dan veertien dagen bewaren. Ze droogt daarbij wel wat uit en krijgt dan een bruin randje, maar dat kan geen kwaad. Je kunt gist *niet* meer gebruiken als er witte puntjes op komen.

Werken met gist

Het werken met gist in de broodbereiding vereist een ideale omgeving en de juiste middelen. Dit betekent:

- * een warme omgevingstemperatuur van 20-25°C
- * een houten plank in plaats van roestvrijstalen aanrecht
- * geen direct contact met zout, suiker, honing en dergelijke (omdat er dan vocht aan de gistcellen wordt onttrokken, waardoor deze kapot gaan)
- * wat meel, mout of zoetmiddel om bij te voeden
- * voeg alleen warm vocht toe

De hoeveelheid gist die je moet gebruiken hangt af van de rijstijd. Globaal kun je echter de volgende hoeveelheden aanhouden:

- * 30 - 50 g per kg meel bij een blind (= niet gevuld) brood
- * 60 g per kg meel bij een gevuld brood

Voor noodgevallen bestaat er ook gedroogde gist (van Koopmans of Bruggemans). Neem daarvan steeds de helft van de aangegeven hoeveelheid, voeg daar warm water aan toe, roer het mengsel en laat het dan een kwartier bij kamertemperatuur staan, of volg de gebruiksaanwijzing. Gist gedijt het best bij 30-35°C. Een hogere temperatuur is niet goed (dat geldt ook tijdens het rijzen), maar een lage evenmin. In dat laatste geval gaan de gistcellen over in een rusttoestand.

Gist mag nooit in contact komen met een grote concentratie zout. Meng het meel dus altijd goed met het zout vóór je de gist toevoegt. Verder is het toevoegen van een zoetmiddel (honing of stroop) goed voor het bevorderen van de gistwerking. Dit is vooral belangrijk als je een zwaar brood hebt. Het brood krijgt er een zoete smaak door, wat ook met een vulsel bereikt kan worden (zie ook het hoofdstuk 'Recepten'). Neem per 15 gram gist niet meer dan een theelepel stroop of honing, anders wordt de gistverwerking geremd. Gebruik niet te veel vet, want dan moet je meer gist gebruiken.

Genetische manipulatie

Gist wordt de laatste tijd genoemd in het rijtje producten dat 'genetisch gemanipuleerd' zou worden. In hoeverre dat zo is, is de vraag. Het grote probleem bij het achterhalen van de waarheid is dat het geen wettelijke verplichting is van de fabrikant om te melden of het om een genetisch gemanipuleerd product gaat of niet. In plaats van gist kun je ook zuurdesem als rijsmiddel gebruiken.

14 **Zuurdesem**

Het tweede veelgebruikte rijsmiddel is *zuurdesem*. Dit is een veel ouder rijsmiddel dan gist. De bereiding vergt meer voorbereiding dan gistbrood. Er moet eerst een moederdeeg worden gemaakt door meel en water te vermengen tot een slap deeg. Dit deeg wordt weggezet, afgedekt met een vochtige doek op een warme plaats, bijvoorbeeld bij de verwarming of op de kast of achter het raam in de zon. Laat het deeg twee dagen staan. Deze tijd is de verzuringsfase en in deze periode worden enzymen uit de korrel en micro-organismen uit de lucht (onder meer de melkzuurbacterie) in het deeg actief waardoor het deeg zurig gaat ruiken. De derde, vierde en vijfde dag vormen de gistingsfase. Deze 'microflora',

die melkzuur en azijnzuur maken en het brood de lichtzure smaak geven, moeten gevoed worden. Daarom wordt steeds wat meel en water toegevoegd. Het deeg rijst omdat de organismen onder meer koolzuurgas en alcohol afscheiden. Op de zesde dag is het zuurdesem, dat dus niets anders is dan verzuurd deeg, klaar. Het moet dan fris-zuur ruiken en iets dunner zijn dan brooddeeg. In de koelkast kun je het ongeveer een week bewaren. Je moet het dan in een bakje van porselein, glas of roestvrij staal idoen. Ander metaal wordt aangetast door het zuur. De dag voor je het wilt gebruiken voeg je er weer meel en water bij en laat je het deeg op temperatuur komen. Na ongeveer 20 uur heb je nieuw zuurdesem (zie bereiding zuurdesembrood).

Gistbrood is veel neutraler van smaak dan zuurdesem. Het is ook korreliger van structuur en korter houdbaar. Gistbrood is ongeveer 4 à 5 dagen houdbaar en droogt sneller uit. Door de zuurgraad is zuurdesembrood ongeveer een week houdbaar. Zuurdesembrood vraagt een rijstijd van twee tot vijf uur; gistbrood twee keer drie kwartier.

Er is ook een verschil in verteerbaarheid. Tijdens de langere rijstijd van zuurdesembrood worden de voedingsstoffen afgebroken (voorverteerd) tot makkelijker opneembare stoffen. Fytinezuur (of fytaat) is een stof die van nature in de tarwekorrel zit. Het fytinezuur zorgt ervoor dat bijvoorbeeld mineralen slecht worden opgenomen. De ongewenste werking van fytaat kan afnemen door een langere rijstijd van het zuurdesembrood. Het (ook van nature) aanwezige enzym *fytaase* breekt dan fytaat voor een deel af. Hierdoor worden mineralen, zoals ijzer en zink, beter opgenomen in het lichaam. Bij zeer eenzijdige voeding waar bij het graanaandeel in de voeding te hoog is, zoals in sommige streken in het Midden-Oosten, kan een tekort aan de betreffende mineralen ontstaan. Ook in Nederland wordt sinds kort gewaarschuwd voor brood wat te kort heeft gerezen (zie Volkskrantartikel, 12 maart 1997).

Hoeveelheid zuurdesem

Nodig is circa 250 gram zuurdesem per 500 gram meel. Houd je niet van de lichtzure smaak, dan kun je minder gebruiken, maar minimaal 1/6 deel zuurdesem. Het deeg moet dan wel wat langer rijzen.

Bakpoeder

In Groot-Brittannië, Ierland en de Verenigde Staten wordt veel gebruik gemaakt van *baking soda*. Dit is in Nederland bij de drogist of apotheek te koop als *maagzout*. Brood dat hiermee wordt gebakken staat bekend als *Iers brood*. Het deeg hoeft niet te worden gekneet, maar kan direct na het mengen worden gebakken. De populariteit van Iers brood voert terug naar het begin van de kolonisatie van Amerika, toen immigranten 's avonds snel een broodje baken. Maagzout valt uiteen indien er zuur, vocht en warmte bij komt. Er ontstaat dan koolzuur, water en natrium. Het koolzuur zorgt voor de rijzende werking. Het zuur wat wordt toegevoegd kan zijn karnemelk, citroensap, azijn of zure melk. Ook wordt er *cremortart* voor gebruikt. Dit is te koop bij de apotheek. In de cursus Brood Bakken van de Kleine Aarde wordt wijnsteenbakpoeder gebruikt als rijsmiddel. Dit bakpoeder bevat maagzout, wijnsteenzuur en zetmeel. Het brood is maximaal twee dagen goed te houden, omdat het los is van structuur en weinig elasticiteit kent.

Vocht

Vocht is een van de basisbestanddelen van een brood. Je kunt water, melk, karnemelk of yoghurt gebruiken. Het resultaat zal steeds verschillen. Zo zorgt water ervoor dat het brood een krokante korst krijgt en de broodstructuur minder fijn is. Als je melk, karnemelk of yoghurt gebruikt, wordt je brood zachter, blijft het langer goed en kleurt de korst goudbruin.

Hoeveelheid bakpoeder

De volgende hoeveelheden bakpoeder en maagzout zijn als rijsmiddel toereikend:

- * 3-4 procent bakpoeder per 100 gram meel (1 zakje per 500 gram)
- * 1 theelepel zuiveringszout + 1 theelepel cremortart per 500 gram

Met karnemelk of yoghurt rijst je brood bovendien beter en krijgt het een zurige smaak. Zorg er altijd voor dat het vocht lauwwarm is (ca. 30°C). Pas echter op met yoghurt en karnemelk! Als je die in een gewoon pannetje op het vuur verwarmt, gaan ze gegarandeerd schiften. Laat ze daarom eerst op kamertemperatuur komen en verwarm ze vervolgens au bain marie. Hang een pannetje met yoghurt of karnemelk in een grote pan met water, dat je op het vuur verwarmt. De zuivel wordt zo geleidelijk warm.

De hoeveelheid vocht varieert van 65 tot 70 procent van de hoeveelheid meel. Volkorenmeel vraagt meer vocht door de zemelen dan bloem. Houd er rekening mee dat rogge- en havermeel minder vocht opnemen. Daar moet dus minder water aan worden toegevoegd, per 100 gram rogge- of havermeel slechts 55 ml vocht. Indien er ei of boter aan het deeg wordt toegevoegd, kan er nog minder water bij. Dus op 500 gram meel heb je 3,5 dl vocht nodig. Een vloerbrood (brood dat niet in een vorm gebakken wordt, maar op de plaat) heeft om uitzakken te voorkomen minder vocht nodig dan een busbrood (brood dat in een broodvorm wordt gebakken). De precieze hoeveelheid vocht hangt verder af van de soort meel, de grove of fijne maling, het zemelpercentage, etc. Is het meel te droog, druk het dan uit tot een lap, bedruppel deze met water en sla de lap dubbel. Kneet deze vervolgens opnieuw. Om te voorkomen dat het deeg te nat wordt, is het belangrijk om niet alle vocht in één keer toe te voegen: eerst driekwart en daarna geleidelijk aan de rest.

Zout

Na meel, rijsmiddel en vocht is zout het laatste basisbestanddeel van brood. Een kleine twee procent zout bij het meel zorgt voor een goed brood. Het droogt minder snel uit en wordt steviger van structuur. Zout maakt brood ook lekkerder. Brood zonder zout is kruimelig en wordt bovendien eerder oudbakken. Zout remt in feite de gistwerking (waardoor het brood langer moet rijzen) maar door de aanwezigheid van zout worden de gluten korter en steviger. Daardoor krijg je steviger brood. Om de remmende werking niet te groot te laten worden, moet je het zeer goed vermengen met het meel voor de gist toevoegt. Er worden verschillende soorten zout gebruikt. Als eerste is er het zogenaamde broodzout, dat alleen in bakkerijen wordt gebruikt. Aan dit zout is jodium toegevoegd. Sinds 1984 is gejodeerd broodzout niet meer verplicht, maar vrijwel alle bakkers gebruiken het. Sinds kort is er ook gejodeerd zeezout.

Vulsel

Brood kun je vullen met krenten, rozijnen, abrikozen, vijgen, dadels... Ook een hartige vulling met uien, kaas, noten en dergelijke is erg lekker. Voor gevuld brood moet het deeg beter kunnen rijzen en smakelijker zijn door toevoeging van een ei, boter of melk.

18 *Bedenk bij gevuld brood de volgende dingen:*

Vruchten zijn geschikt voor in een luxe-brood. Geconfijte vruchten, zoals sucade en stukjes stengember, bevatten veel suiker. Ecologischer is het om gedroogde (zuid)vruchten te gebruiken. Was het fruit vantevoren, om vuil te verwijderen en het zachter te laten worden. Neem het liefst biologisch gedroogd fruit, omdat dat niet behandeld is met sulfiet. Wanneer je gedroogde vruchten gewassen en/of geweekt hebt, moet je ze goed drogen, omdat het deeg anders te nat wordt. Eventueel kun je ze vermengen met wat meel. Verse vruchten moet je goed laten uitlekken. Ook kun je wat geraspte, biologische sinaasappel- of citroenschil toevoegen. Citroen- en sinaasappelschil van gangbaar geteelde

vruchten kun je overigens beter niet gebruiken, omdat ze bewerkt zijn met een schimmelwerend middel. Bovendien moet je bij dit soort vruchten alleen het buitenste deel van de schil gebruiken. Het witte, binnenste gedeelte geeft namelijk een bittere smaak.

- Eieren geven het brood een andere smaak, een gelige kleur en een glanzend bruine korst. In bakkerijen wordt in plaats van ei een gele kleurstof aan het brood toegevoegd. Bij de biologische bakkers gebeurt dat uiteraard niet. Als je ei gebruikt, moet je wel iets aan het basisdeeg veranderen. Per 100 gram meel gebruik je eenderde ei (niet meer!) Per ei moet je een halve deciliter vocht minder gebruiken.

- Bij een luxe brood gebruik je in plaats van water *melk*, *karnemelk* of *yoghurt*: je krijgt dan zachter brood met een goudbruin korstje.

- Met *boter* krijgt het brood een fijnere smaak. Bovendien blijft het langer vers. Omdat boter het rijzen belemmert, is het zaak dat je niet meer dan 20 gram boter per 100 gram meel gebruikt. Omdat boter ook water bevat, hoef je per 100 gram boter ½ dl vocht minder te gebruiken. Boter kun je zacht laten worden bij kamertemperatuur. Of op het vuur laten smelten (niet te heet, want anders gaan de gistcellen dood en kan het meel verstijfselen).

- Ook *kruiden* en *specerijen* zijn zeer geschikt als vulling, zoals kaneel, gemberpoeder, vanillepoeder, kruidnagelpoeder, gemalen komijn of gemalen koriander. Vermeng de smaakmakers met het meel. Ook verrassend zijn vers gesneden tuinkruiden, peterselie en bieslook.

- Indien je *noten* en *zaden* in het vulsel verwerkt, krijg je het mooiste resultaat met hele noten. Sesamzaad of zonnebloempitten zijn zowel geroosterd als niet-geroosterd verkrijgbaar. Als het zaad alleen dient als versiering van de buitenkant, moet het *niet*-geroosterd zijn om verbranding te voorkomen. Je kunt ook het deeg voor het bakken door vlokken, noten of zaden rollen (met als plakmiddel water, melk, olie of een losgeklopt ei).

- Ook zeer lekker zijn hartige ingrediënten, zoals ui, geraspte kaas of zelfs een 'pizza'. Het zijn allemaal goede smaakmakers voor gevuld brood.

Garnering

Een brood ziet er mooier uit met een garnering. Je kunt brood laten glimmen door de bovenkant vijf minuten voor het einde van de baktijd te besprenkelen met water, boter of een losgeklopt ei. De laatste methode wordt toegepast bij kerststol. Een andere tip is om de bovenkant voor de tweede rijs te bestrijken met een mengsel van bijvoorbeeld los geklopt ei, vlokken, sesamzaad en gehakte noten.

Bakvorm

Je kunt brood bakken als één groot brood door het in een vorm of op de plaat te bakken. Je krijgt dan een bus- of vloerbrood. Daarnaast kunnen er kleine broodjes worden gemaakt in verschillende vormen, van paashaasjes tot bolussen.

Als je een broodvorm moet kopen, let dan op het volgende: kies het liefst zwart plaatstaal, dit geeft een goede geleiding en een mooie kleur aan het brood. Een cakeblik is vaak licht van kleur en geeft het brood te weinig kleur. Was de vorm nooit af in sop, maar alleen in heet water. Of verwijder eventuele broodresten en schrap de vorm schoon. Bak elke nieuwe vorm in, door deze met olie te bestrijken en de lege vorm *omgekeerd* in de oven te zetten en circa een half uur te verhitten op 220°C.

DE RECEPTEN

We hebben nu alle ingrediënten gehad: de hoogste tijd voor het brood bakken zelf en de recepten. We beginnen met algemene aanwijzingen voor het maken van gistbrood en zuurdesem. Vervolgens gaan we aan de slag voor de alle overige broodsoorten: van eenvoudig (met oud brood) tot feestelijk. Voor kinderen worden er wat tips gegeven om zelf broodjes te vormen. Eerst wat algemene tips bij het kneden en bakken van brood.

Kneden

Werk bij het kneden op een niet te hoog, liefst houten werkblad, zodat je goed kracht kunt zetten. Om de ingrediënten te mengen kneed je het deeg in een kom tot een soepele bal ontstaat. Daarna kneed je op een niet te hoog werkvlak verder om de gluten te strekken.

Als het meel en zout in de kom zitten en je de gistoplossing en het vocht in het kuiltje hebt gedaan, meng dan alles met één hand (de vingers zijn gesloten), vanuit het midden, via een draaiende beweging van de hand steeds wat meer meel door de vochtige massa te roeren. Omdat het deeg in het begin nogal nat is en het deeg aan je handen plakt, is het handiger om maar met één hand te beginnen zodat je de andere schoon houdt. Veeg regelmatig het deeg dat aan je hand plakt af, zodat ook dit gekneet wordt.

Zodra er een deegbal gevormd is, kun je op het werkblad verder kneden. Nu kun je beter met twee handen kneden. Strooi wat meel op het werkblad en leg het deeg erop. Pak het deeg en druk het met de muis van je handen uit tot een platte lap, rol deze op en draai het deeg een kwartslag. Werk weer verder met beide handen, duw het deeg uit, rol het op draai het.

Besla het deeg af en toe. Sla daartoe de deegbal of -homp op het werkblad, maar zorg ervoor dat het deeg niet breekt. Kneed ongeveer tien minuten tot een soepele deegbal ontstaat die niet meer plakt. Als je langer kneedt, begint het deeg te plakken, omdat het te vochtig is. Dan kun je het beste maar stoppen. Plakt het deeg al in het begin, voeg dan wat meel toe, maar niet teveel. Door het kneden kan er wat vocht worden opgenomen. Is het deeg te droog (scheurtjes in de deegbal), besprenkel het dan met een beetje vocht en kneed het even opnieuw door.

Baktemperatuur: 220-240°C.

De baktemperatuur verschilt per type brood. De beste temperatuur voor ongevoerd deeg is 225-240°C. Voor gevuld deeg voldoet een temperatuur van 220°C. Per oven kan de temperatuur sterk verschillen. Je moet dus een beetje experimenteren. Bij een te lage temperatuur wordt de korst te dik, droog en hard. Is de temperatuur te hoog, dan wordt het brood wel bruin, maar niet gaar.

Plaats in de oven: midden

Een brood heeft veel onderwarmte nodig om te kunnen rijzen. Zet het brood daarom onder het midden van de oven. De baktijd is 25-45 minuten, afhankelijk van de grootte en het vulsel (een gevuld brood heeft een langere baktijd dan een ongevuld brood).

Gistbrood

We beginnen met het eenvoudige volkorenbrood. Met een uitgebreide handleiding per broodsoort leiden we de recepten in.

Volkorenbrood

(busbrood, 2 litervorm)

500 g volkorenmeel

20 g gist

2 theelepels zout

3-3½ dl warm water

1. Meng de gist in een kopje aan met handwarm water, dat de gist net oplost.
2. Meng meel en zout in een kom en maak in het midden een kuiltje.
3. Giet de gistoplossing en ¾ van het lauwarme vocht in het kuiltje.
4. Kneed het deeg tot een soepele bal. Voeg, indien nodig, de rest van het vocht toe. Besla het deeg af en toe.
5. Laat het deeg in een kom rijzen op een *tochtvrije*, warme plek en afgedekt met een vochtige doek. Dit is de eerste rij. Deze duurt 30 minuten tot het volume van het deeg verdubbeld is. De rijstijd is afhankelijk van de hoeveelheid gist; de temperatuur bij het rijzen en de zwaarte van het deeg. De beste plek is een even voorverwarmde oven (stand 1), boven een bak met warm water of boven op de verwarming (als deze niet te warm is).

6. Kneed het deeg door (= 'doorslaan'). Hierdoor ontsnapt het overmatige koolzuurgas, dat anders de gistontwikkeling remt. Doorslaan is nodig om de glutenstrengen te rekken en om het vulsel te kunnen verwerken.

7. Vorm het deeg tot een brood (= opmaak) en doe het in een ingevette vorm (zie kader verderop).

8. Laat het deeg voor de tweede keer rijzen: afgedekt met een vochtige doek, op een warme tochtvrije plaats. De rijstijd is nu 45-60 minuten.

9. Bak het brood in een hete voorverwarmde oven van 220-225°C gedurende 45 minuten. Let erop dat bij een gevuld brood de oventemperatuur ietsje lager moet (zie tips).

10. Bestrijk het brood vijf minuten voor het einde van de baktijd met water.

11. Controleer of het brood gaar is. Dit is het geval als het brood bruin is, hol klinkt als je er op klopt en los laat van de wand.

12. Haal het brood uit de vorm en laat het op een rooster afkoelen tot het helemaal koud is. Doe het pas daarna in de broodtrommel.

Vormen

Busbrood: duw het deeg uit tot een rechthoekige lap. De lap moet iets korter zijn dan de lengte van de bakvorm. Rol de lap op naar je toe. Zorg dat de naad naar onderen ligt, en duw de zijkanen iets naar binnen. Leg de deegrol in een ingevette bakvorm. Druk het deeg iets aan, zodat het aan beide kanten de vorm raakt.

Knipbusbrood: Knip het brood in door met de schaar in het deeg naar je toe te knippen. Zet elke keer de schaar opnieuw in het deeg tot de bodem is bereikt. Als je dit niet doet en in één keer knipt, krijg je geen bergjes maar twee grote bergen.

Vloerbrood: voor een vloerbrood heb je een vaster deeg nodig. Vorm een bal van het deeg en knip deze in. Je kunt ook het deeg eerst uitduwen tot een lap en die vervolgens oprollen. Duw de naad goed aan. Knip daarna het brood in. Om barsten in je brood te voorkomen moet je de scheuren in het deeg wegwerken: opnieuw kneden of met water wegmassen.

Gevuld brood: voor gevuld brood kun je normaal deeg gebruiken. Zorg er wel voor dat je de toevoegingen (smaakmakers) direct verwerkt (deze maken dus ook de eerste rijs mee), maar het vulsel pas na de eerste rijs. Druk het deeg dan uit tot een dikke lap, druk het vulsel er in en vouw het deeg enkele keren dubbel. Kneed het deeg even door. Herhalen tot al het vulsel verwerkt is. Als er vulsel aan de buitenkant zit, druk dit dan naar binnen en bak de broodjes snel klaar. Zit er toch teveel vulsel aan de buitenkant, bestrooi het brood dan voor het bakken met een beetje meel.



Vierkorenbrood

(busbrood, 2-litervorm)

250 g volkorenmeel
100 g gerstemeel
100 g havermeel
50 g rogge-meel
20 g gist
2 theelepels zout
3 - 3½ dl warm water

Meng meel en zout. Maak op de gebruikelijke wijze een gistdeeg (zie volkorenbrood). Bak het brood gaar en bruin in 40-45 minuten bij een oventemperatuur van 225°Celsius. Omdat gerst, haver en rogge minder gluten bevatten dan tarwe zal dit brood minder elastisch zijn dan een volkorenbrood.

TIP: Als variatie kun je ook een tweekorenbrood bakken van 350 gram volkorenmeel en 150 gram (al dan niet geroosterd) gerstemeel. Reken er wel op dat zo'n brood minder goed rijst, omdat gerst weinig gluten bevat.

Yoghurtbrood

(vloerbrood)

500 g volkorenmeel
20 g gist
3 dl yoghurt
iets lauw water
2 theelepels zout

Maak de gist aan met een klein beetje lauw water (de gist moet net oplossen). Zorg ervoor dat de yoghurt op kamertemperatuur is of verwarm hem au bain marie. Maak op de gebruikelijke wijze een gistdeeg (zie: volkoren tarwebrood).

Vorm een brood. Leg het op een ingevette bakplaat en laat het nog eens 45 minuten rijzen. Bak het brood gaar en bruin bij 225°C. gedurende 30-40 minuten.

Appelbrood

(vloerbrood)

Voor het deeg:
400 g volkorenmeel
100 g gerstemeel
30 g gist
2½ dl lauwe melk

2 theelepels zout
1 ei
60 g gesmolten boter

Voor het vulsel:
300 g appel
50 g vijgen

Maak van meel, zout, opgeloste gist, lauwe melk en gesmolten boter een soepel deeg (zie mueslibrood). Laat het deeg 30 minuten rijzen. Snijd de vijgen in kleine stukjes. Was de appel, verwijder het klokhuis en snipper de appel.

Sla het deeg door, vouw het vulsel in het deeg en kneed het vulsel er door. Vorm een brood en leg dit op een ingevette bakplaat. Laat het brood voor de tweede keer rijzen (45 minuten). Bak het brood gaar en bruin in 50 minuten bij 220°C.

TIP: Probeer ook eens een brood gevuld met gekiemde groenten.

Mueslibrood

(busbrood - 2 litervorm)

Voor het deeg:
500 g volkorenmeel
80 g havervlokken
1½ theelepel stroop
25 g gist
2 theelepels zout
¾ losgeklopt ei
3-3½ dl warm water

Voor het vulsel:
150 g rozijnen
75 g hazelnoten
3 eetlepels sesamzaad
1 eetlepel meel

Voor de garnering:
½ eetlepel sesamzaad
enkele gemalen noten
¼ losgeklopt ei
Los de gist op in weinig warm water waar de stroop aan toegevoegd is. Meng meel, zout en vlokken. Maak in het midden een kuiltje en giet daarin het gistmengsel. Voeg het ei en ¼ deel van het water toe. Meng alles vanuit het midden met je handen, tot een samenhangende bal ont-



staat. Is het deeg te droog, voeg dan de rest van het water toe. Kneed het deeg ongeveer 10 minuten tot het elastisch aanvoelt. Besla het af en toe.

Leg het deeg in een kom, dek deze af met een vochtige doek en zet het deeg op een warme, tochtvrije plaats, gedurende 30 minuten te rijzen. Was de rozijnen, laat ze goed uitlekken en vermeng ze met een eetlepel meel. Vermeng de noten (bewaar er een paar voor de garnering) met de rozijnen en het sesamzaad. Vet het bakblik in. Sla het deeg door en vouw het vulsel in het deeg, kneed het er door. Vorm een brood en leg het in de vorm. Maal de rest van de noten, vermeng ze met het sesamzaad en het losgeklopte ei. Besmeer de bovenkant van het brood met dit mengsel. Dek het brood af met een vochtige doek en laat het nog eens rijzen op een warme, tochtvrije plaats (45 minuten). Bak het brood in 50 minuten gaar en bruin bij 225°C.

Zuurdesembrood

De bereiding van een zuurdesembrood is in grote lijnen gelijk aan die van gistbrood:

Bereid het zuurdesem vijf tot zes dagen van te voren. Voor een brood van 500 gram meel betekent dit:

Eerste dag: meng acht eetlepels meel met lauw water tot een dik papje (dat iets dunner is dan brooddeeg). Dek het af met een vochtige doek en laat het papje 24 uur rusten op een warme plaats.

Tweede dag: roer het papje drie keer per dag om.

Derde dag: roer het papje weer drie keer per dag om en voeg bij de derde keer drie eetlepels meel en wat water toe.

Vierde dag: dezelfde bewerking als de derde dag.

Vijfde dag: dezelfde bewerking als de derde dag.

Zesde dag: het zuurdesem is klaar.

Meng alle ingrediënten en kneed het geheel tot een soepel deeg. Zet het deeg te rijzen op een warme vochtige, tochtvrije plaats. Omdat zuurdesem

trager werkt dan gist. is de rijstijd langer. De eerste rijst duurt minstens 1 tot 1½ uur. Langer mag ook. Sla het deeg door en vorm het. Laat het deeg de tweede keer rijzen gedurende twee tot vijf uur (afhankelijk van hoe hoog het brood rijst) en bak het daarna. Baktemperatuur, plaats in de oven en baktijd zijn hetzelfde als bij een gistbrood.

Volkoren zuurdesembrood (busbrood, 2-litervorm)

Voor het deeg:
500 g volkorenmeel
2 theelepels zout
250 g zuurdesem
2½ dl water

30 *Voor de garnering:*
1½ eetlepel losgeklopt ei of 1 eetlepel olie en wat maanzaad

Meng meel en zout. Maak in het midden een kuiltje, doe hierin het zuurdesem en ¾ van het water. Meng meel, water en zuurdesem met je hand tot een samenhangende bal ontstaat. Is het deeg te droog, voeg

dan de rest van het water toe. Kneed het deeg 10 minuten op een met meel bestoven aanrecht of tafel, tot een elastisch deeg ontstaat. Leg het deeg in een kom, dek deze af met een vochtige doek en zet het deeg op een warme, tochtvrije plaats gedurende 1-2 uur te rijzen.

Vet een bakblik in. Sla het deeg door, vorm een brood en leg dit in het bakblik. Bestrijk de bovenkant van het brood met olie of losgeklopt ei en strooi het maanzaad hierover. Druk de garnering een beetje in het brood. Dek het brood weer af met een vochtige doek en laat het nog eens rijzen op een warme, tochtvrije plaats gedurende 2-5 uur. Bak het brood bij 225°C. in 45 minuten gaar en bruin.

Variatie 1. Gebruik in plaats van maanzaad ook eens sesamzaad, gebroken tarwekorrels of tarwevlokken als garnering.

Variatie 2. Meng het losgeklopte ei met het maanzaad en bestrijk het brood met dit mengsel.

Variatie 3. Gebruik in plaats van 500 gram volkorenmeel eens 325 gram volkorenmeel en 175 gram roggemeel

en garneer de bovenkant van het brood met een mengsel van 3 eetlepels losgeklopt ei en 3 eetlepels boekweitgrutten.

Vierkoren zuurdesembrood (busbrood - 2 litervorm)

Voor het deeg:
300 g volkorenmeel
50 g gerstemeel
100 g roggemeel
50 g havervlokken
2 theelepels zout
250 g zuurdesem
2½ dl water

Voor de garnering:
1 ½ eetlepel losgeklopt ei of
1 eetlepel olie

Meng volkorenmeel, gerstemeel, roggemeel, zout en ¾ van de havervlokken. Maak op de gebruikelijke manier een deeg met zuurdesem (zie volkoren zuurdesembrood). Garneer het brood met de rest van de vlokken.

Karnemelkstoet (vloerbrood)

Voor het deeg:
325 g volkorenmeel
175 g roggemeel
2 theelepels zout
250 g zuurdesem
2½ dl karnemelk

Voor de garnering:
2 eetlepels roggemeel
water

Meng meel en zout. Maak op de gebruikelijke manier een deeg met zuurdesem (zie volkoren zuurdesembrood). Gebruik als vocht karnemelk. Verwarm deze heel langzaam, het liefst au bain marie. Blijf erin roeren, zodat de karnemelk niet gaat schiften. Als het brood gevormd is, het brood bestrijken met water en daarna dik bestrooien met roggemeel.

Uien-zuurdesembrood (busbrood, 2-litervorm)

Voor het deeg:
450 g volkorenmeel

225 g zuurdesem
2 theelepels zout
½ theelepel verse salie (of ¾ theele-
pel gedroogd)
3 theelepels bonekruid (of 1 ½ thee-
lepel gedroogd)
1 ½ eetlepel gesmolten boter
1 dl water
1 dl melk

Voor het vulsel:
3 flinke uien

Voor de garnering:
enkele uiringen wat olie

Meng kruiden, zout en meel. Maak in
het midden een kuiltje en doe daarin
de zuurdesem, de gesmolten boter en
¾ deel van de melk en het. water.

32 Maak een deeg op de gebruikelijke
wijze (zie: volkoren zuurdesembrood)
en laat het op een warme tochtvrije
plaats rijzen (1-2 uur). Schil en snip-
per de uien. Sla het deeg door, vouw
de uien in het deeg en- kneed ze er
door. Vorm een brood en leg dit in
een ingevet bakblik. Besmeer de
bovenkant van het brood met wat
olie en garneer het met dungseden

uiringen. Laat het brood voor de
tweede keer rijzen (2-5 uur). Bak het
brood in 45 minuten gaar en bruin bij
220°C.

Zuidvruchten zuurdesembrood

Voor het deeg:
400 g volkorenmeel
100 g roggemeel
2 theelepels zout
250 g zuurdesem
2 ½ dl water

Voor het vulsel:
75 g rozijnen
75 g krenten
75 g abrikozen

Voor de garnering:
25 g sesamzaad water

Meng het meel en het zout. Maak
een kuiltje in het midden en voeg
zuurdesem en water toe. Maak dan
op de gebruikelijke wijze een deeg en
laat dit rijzen (1-2 uur) (zie volkoren
zuurdesembrood). Was de rozijnen,
krenten en abrikozen en snijd de
abrikozen in kleine stukjes. Laat de



zuidvruchten goed uitlekken en vermeng ze met een lepel meel. Sla het deeg door, vouw de vruchten in het deeg en kneed ze erdoor. Vorm een brood en leg dit op een ingevette bakplaat. Bestrijk het deeg met water en strooi er sesamzaadjes overheen. Druk deze met de bolle kant van een lepel een beetje aan. Bak het brood gaar en bruin (bij 200°C) in 50 minuten.

Iers tarwe brood

(bereid met wijnsteenbakpoeder!)

500 gram volkorenmeel

1 theelepel zout

1 zakje bakpoeder

1 eetlepel lijnzaad

3½ à 4 dl karnemelk

34 Begin met de oven voor te verwarmen (tot 220°C). Vet een bakplaat in met boter of olie. Meng de droge ingrediënten met elkaar. Werk koel en snel. Voeg de karnemelk toe en maak een bol van het deeg. Leg deze bol op de bakplaat en bak het brood in 30 à 40 minuten gaar. Het Iers Brood kan ook in een broodblik gebakken worden, maar een

vloerbrood geeft een beter resultaat.

Variatie : Gebruik gemengd meel, bijvoorbeeld half tarwemeel en half rogemeel. Ook andere soorten melen kunnen worden gebruikt, zoals haver- of gerstemeel.

Variatie 2: Meng meel met wat vlokken. Verhouding 450 gram meel en 50 gram vlokken.

Variatie 3: Garneer het brood met (mengsels) van zaden, zoals sesam-, lijnzaad en zonnebloempitten.

Variatie 4: Een gevuld Iers Brood krijg je door er 150 gram gewassen rozijnen en 50 gram kranten door te mengen.

Opmerking:

-Indien men kleine broodjes maakt, deze 15 minuten bakken.

-Snel werken is nodig, anders werkt het bakpoeder al voordat het in de oven is.

-Broodjes niet vormen; de structuur van het deeg leent zich niet. Tevens werk je dan te lang hiermee.

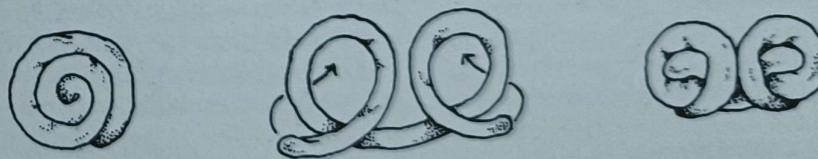
-Karnemelk kan worden vervangen door water. Het resultaat is dan anders.

Broodjes vormen

Neem per broodjes steeds ± 60 gram deeg en maak er een bolletje van of verdeel het deeg in tien tot twaalf gelijke stukken. Elk bolletje kun je nu gaan versieren door het door maanzaad, sesamzaad of gehakte noten te rollen. Het broodje ziet er ook anders uit als je er bovenop enkele inkepingen maakt met een mes of een schaar, bijvoorbeeld in de vorm van een kruis of een ster.

Wil je geen rond broodje, dan kun je van het deegbolletje een lange sliert maken en deze in verschillende vormen leggen. Enkele voorbeelden zijn: krakeling, acht, opgerolde sliert, streng (twee slierten om elkaar heen gedraaid) of een vlecht.

Dit zijn slechts enkele voorbeelden, probeer zelf eens andere modellen te maken, bijvoorbeeld croissants. Rol daarvoor het bolletje deeg uit tot een driehoek en begin deze vanaf de brede kant op te rollen. Buig de uiteinden iets naar elkaar toe. Bij alle vormen is het van belang dat de uiteinden van de deegsliert aan de onderkant van het broodje zitten.



een bolus maken

Harde broodjes

Voor het deeg:
500 g volkoren- of bisemeel
20 g gist
3 dl water
2 theelepels zout

Maak op de gebruikelijke wijze een gistdeeg (zie volkoren tarwebrood) en laat het 30 minuten rijzen. Vet een bakplaat in. Kneed het deeg door en verdeel het in stukjes van 60 gram. Bol deze op tot mooie rondjes. Leg de bolletjes op de bakplaat en laat ze onder een vochtige doek rijzen. Knip ze halverwege de tweede rijstijd in. Bak de broodjes in het midden van een hete oven gaar en bruin in 15 minuten bij 250°C.

Luxe broodjes

Voor het deeg:
500 g bisemeel
20 g gist
1 ½ theelepel stroop
2 theelepels zout
3 dl lauwe melk
½ ei

2 eetlepels gesmolten boter

Voor de garnering:
losgeklopt ei
maan-, lijn- of sesamzaad
of een mengsel hiervan

Maak op de gebruikelijke wijze een gistdeeg (zie mueslibrood pag. 28) en laat het 30 minuten rijzen. Vet een bakplaat in. Kneed het deeg door. Neem per broodje 60 gram deeg en vorm een broodje (zie: broodvormen, pag. 19). Leg de broodjes op de bakplaat, zorg ervoor dat ze ver genoeg van elkaar liggen, zodat ze elkaar na het rijzen niet raken. Bestrijk de broodjes met losgeklopt ei en garneer ze met maanzaad of sesamzaad, dat je met de bolle kant van een lepel iets aandrukt. Laat de broodjes, afgedekt met een vochtige doek voor de tweede keer rijzen (30 minuten). Bak ze in het midden van een hete oven bij 240°C. gaar en bruin in 15 minuten.

Tip: van deze broodjes zijn met Pasen ook 6 paashaasjes te maken. Verdeel het deeg in zes delen, rol ze

uit en snijd er 'oren', 'benen' en 'armen' in. Geef de haasjes ogen door in elke haas twee krenten te stoppen. Leg het eitje op de buik en sla de armen eromheen. Bak de haasjes in de over gedurende 20 minuten bij 230°C.

TIP: Kinderbroodjes

Het is leuk om met kinderen broodjes te vormen en bakken. De broodjes kunnen te ver rijzen door de warme kinderhandjes. Je krijgt dan harde baksteentjes na het bakken. Leg het brooddeeg na de eerste rijst even in de koelkast en vorm als het koel is er broodjes van met de kinderen. Laat ze daarna op temperatuur komen en bak pas nadat ze 30 minuten op een warme plek hebben kunnen rijzen.

Boeren rozijnenbollen

Voor het deeg:
400 g volkoren volkorenmeel
of half volkoren- en half bisemeel
50 g roggemeel
2 theelepels kaneel
2 theelepels gemalen koriander
20 g gist
1 ½ theelepel stroop
2 ½ dl lauw water

Voor de vulling:
250 g rozijnen
2 eetlepels meel

Meng de melen, kaneel, koriander en zout. Los gist en stroop op in een beetje lauw water en maak een gistdeeg (zie mueslibrood). Laat het deeg 30 minuten rijzen. Vet een bakplaat in. Kneed het deeg door en vouw de gewassen rozijnen, waaraan 2 eetlepels meel toegevoegd is, door het deeg en kneed het. Neem per broodje 70 gram deeg en vorm een bolletje. Laat de broodjes nog eens rijzen gedurende 30 minuten. Bak ze bruin in 15 minuten bij een temperatuur van 220°C in het midden van de oven.

Groentepastei voor 1 cakeblik (8 personen)

Deeg:

15 g gist
1 theelepel rietsuiker
250 g volkorenmeel
1 theelepel zout
15 g boter
1¼ à 1½ dl melk

Los de gist in wat warm water en suiker. Zeef ondertussen het meel en roer het zout er doorheen. Verwarm de melk met de boter erin. Maak een kuiltje in het meel en roer hier de opgeloste gist in, voeg langzaam de warme (niet te hete) melk toe en kneed hiervan een deeg, gedurende 5 minuten. Laat het deeg afgedekt rijzen in een warme omgeving, gedurende ¾ uur. Maak ondertussen de vulling. Rol het deeg uit en bekleed er een ingevette cakevorm mee. Houd een restje deeg achter om de vulling af te dekken.

Vulling:

1 ui
200 g wortel

200 g prei
200 g venkel
2 eetlepels olie
150 g kastanje-champignons
zout, peper, basilicum, paprikapoeder
2 eetlepels mosterd
4 eieren
150 g geraspte oude kaas

Pel de ui en snipper deze fijn. Boen de wortel en snijd deze in kleine blokjes. Was de prei, venkel en champignons. Snijd de prei en venkel in kleine reepjes. Verhit de olie in een braadpan en bak hierin de ui. Voeg wat later de wortel, prei en venkel toe. Snijd de champignons in plakjes en voeg ze aan het mengsel toe. Smoor het geheel ongeveer 10 minuten. Voeg zout, basilicum, paprikapoeder en 2 eetlepels mosterd toe. Splits de eieren, maar houd 1 eiwit achter. Klop de rest van de eieren los en vermeng ze met de geraspte kaas. Voeg dit toe aan het groentemengsel en verhit het mengsel. Bestrijk het deeg in de vorm met het rauwe eiwit. Stort de groentemassa in de vorm met brooddeeg. Dek de pasteij af met reepjes deeg en bestrijk deze met een

restje ei/kaasmengsel. Bak de pasteij in drie kwartier gaar op 175°C.

Voorjaarspizza (pizzavorm ø 40 cm)

Voor de bodem:

300 g volkorenmeel
15-20 g gist
1½ water of melk
2 eetlepels olijfolie
1 theelepel zout

Voor de vulling:

500 g spinazie
250 g uien
250 g champignons
150 g kaas
enkele olijven
100 g tomatenpuree
2 teentjes knoflook
oregano, basilicum,
zout, peper, nootmuskaat en olijfolie

De bodem:

Meng de gist aan met een beetje lauw water. Meng meel en zout. Maak een kuiltje en voeg gistoplossing, olie en water toe en maak een gistdeeg (zie volkoren tarwebrood). Rol het deeg

uit tot circa een halve centimeter dikte. Vet de pizzavorm in en bekleed deze met het deeg. Laat het deeg 30 minuten rijzen.

De vulling:

Was de spinazie, zet hem op met aanhangend water, wat zout en nootmuskaat en kook dat in vijf minuten gaar. Laat de spinazie goed uitlekken en hak hem. Snijd de uien in halve ringen, was de champignons en snijd deze in plakjes. Fruit dit mengsel in wat olie. Laat alle ingrediënten afkoe-len en vul daarna pas het deeg. Schep eerst de spinazie op, doe daarop het uien/champignonmengsel, de olijven en als laatste de geraspte kaas. Bak de pizza in ongeveer 25 minuten gaar bij 200°C.

Vruchtenvlaai

(vlaaivorm ø 26 cm)

Voor het deeg:

300 g volkorenmeel
100 g gerstemeel
10 g gist
2 dl warm melk
1 theelepel zout



50 g boter
1 eetlepel honing
 $\frac{1}{2}$ ei

Voor de vulling:
500 g vers fruit
(bv: kersen, bessen, pruimen, appels).
Eventueel: 3 eetlepels honing,
4 eetlepels rozijnen,
4 eetlepels fijngehakte noten

Voor de garnering:
rest deeg
 $\frac{1}{2}$ losgeklopt ei

Maak op de gebruikelijke wijze een gistdeeg van meel, zout, melk, gist, boter, honing en ei (zie mueslibrood). Rol het deeg uit tot een lap van een halve centimeter dik. Beleg daarmee de ingevette vlaai vorm (bewaar wel eenderde van het deeg om reepjes van te maken voor de garnering). Dek de vorm af met een vochtige doek en laat het deeg 30 minuten rijzen op een warme plaats. Was en snijd het fruit fijn en meng er wat honing en eventueel rozijnen en noten door. Doe de vruchten in de gerezen deegbodem. Rol de rest van

het deeg uit en snijd er reepjes van. Leg deze in een ruitmotief over de vlaai heen en bestrijk dit met het losgeklopte ei. Bak de vlaai in ongeveer 40 minuten bij 175°C .

Hartige broodschotel (6 personen)

$1\frac{1}{2}$ ei
2 $\frac{1}{2}$ dl bouillon
peper, zout, nootmuskaat
8 dunne sneetjes brood
1 ui
200 g prei
1 teentje knoflook
peterselie
olie
150 g champignons
75 g geraspte kaas

Klop de eieren los met de koude bouillon, peper, zout en nootmuskaat. Snijd de sneetjes diagonaal door midden en week ze 15 minuten in dit mengsel. Fruit de ui, prei, champignons en knoflook en voeg op het laatst de peterselie toe. Vet een ovenschaal in en leg het mengsel, brood en kaas er als volgt in: de helft

van het brood onder in de oven-schaal, het groentemengsel, de helft van de kaas, de rest van het brood, en tenslotte de rest van de geraspte kaas. Laat de ovenschotel vast en bruin worden in 30 minuten bij 175-200°C, in het midden van de oven.

Sneetje knolselderij (4 personen)

4 sneetjes brood
4 dunne plakken knolselderij
mierikswortel
4 plakken appel
4 plakken kaas
boter

Besmeer de boterhammen dun met boter. Boen of schil de knolselderij schoon, was de appel en verwijder het klokhuis. Snijd de knolselderij in dunne plakken en blancheer ze enkele minuten in weinig water. Laat ze goed uitlekken. Leg op de boterham 1 plak knolselderij, wat mierikswortel, 1 plak appel en 1 plak kaas. Leg de boterhammen op een bakblik en zet ze in het midden van de oven. Bak ze 10-15 minuten bij 200°C.

TIP: Oud brood

Je kunt oud onbeschimmeld brood nog op tal van manieren verwerken. Enkele ideeën: Je kunt het brood verder laten uitdrogen in de oven en het daarna verkrumelen door een zeef: paneermeel. Brood kun je ook roosteren in een broodrooster of als je veel brood hebt in de oven. In het laatste geval kun je er ook kaas op doen en er blokjes van snijden voor in de soep.

Als je de sneetjes bakt, - kun je ze ook goed gebruiken voor in de soep of voor bij de spinazie. De broodschotel en het sneetje knolselderij kosten ietwat meer werk, maar zijn overheerlijk! Deze gerechten zijn trouwens ook goed als nagerecht te bereiden in zoete vorm. Gebruik dan melk, ei, suiker en kaneel en maak wentelteefjes.

WAT ER ALLEMAAL FOUT KAN GAAN

Een goede broodbakker word je door het vaak te doen. Vooral in het begin kan er veel mis gaan.

Gescheurd: waarschijnlijk is het deeg onvoldoende gerezen voor het de oven in ging. In de oven is het verder gaan rijzen, terwijl er al een korst ontstaan was door de grote hitte. Resultaat: een scheur. Ook kan er een scheurtje in je nog ongebakken brood zitten. Bij het bakken scheurt het dan verder open.

Ingezakt: het kan zijn dat tijdens het vervoer naar de oven het uitgerezen deeg teveel is afgekoeld of in de tocht heeft gestaan. De lucht die in het deeg zit, krimpt bij afkoeling en het deeg zakt in. Brood kan overigens ook inzakken door te lang rijzen, waardoor het zijn stevigheid verliest. Tenslotte kan het deeg inzakken als de oven niet goed voorverwarmd is.

Niet gaar: de oven was dan te koud of het brood is niet lang genoeg gebakken. Ook door slecht kneden, waardoor het brood niet goed uitrijst, wordt het moeilijk gaar.

Te donker: het brood is dan bij een te hoge temperatuur of te lang gebakken of heeft te hoog in de oven gestaan.

Te licht: de oven was te koud of het brood is te kort in de oven geweest.

Niet gerezen: er is te weinig rijsmiddel gebruikt of het rijsmiddel was niet goed meer. Andere redenen kunnen zijn: het deeg heeft op een te koude plaats gestaan, er is te veel glutenarm meel gebruikt of niet goed gekneet.

Te zuur: dit kan veroorzaakt worden door oud zuurdesem, door te veel zuurdesem of door te lang rijzen bij te lage temperatuur.

Over het blik heengelopen: er zat te veel deeg in de vorm. Zorg ervoor dat de vorm slechts voor de helft tot maximaal tweederde gevuld is, zodat het kan uitrijzen. Het brood kan ook extra rijzen (maar vervolgens weer inzakken) als een teveel aan vocht in het deeg zat, dat verdampt is tijdens het bakken.

Wil niet uit de vorm komen: dit kan gebeuren wanneer je vergeet de vorm in te vetten. Maak het brood dan met een mes los van de zijkant. Het kan ook zijn dat het brood nog niet gaar is, zet het dan nog even terug in de oven. Bij een nieuw broodblik (zwart) is de kans op vastplakken groot. Een nieuw blik moet je inbakken (zie hoofdstuk 3). Een cakeblik kun je beter niet gebruiken.

De korst is taai: het brood is te lang bij te lage temperatuur gebakken, waardoor er een dikke, taaie korst ontstaat. De korst kan ook taai worden als je het brood al in de broodtrommel doet, terwijl het nog niet helemaal is uitgedampt.

De korst is te los: waarschijnlijk heb je niet goed genoeg gekneet.

44 **Kruimelig:** kruimelig brood krijg je als je te veel gist gebruikt. Het deeg rijst dan te snel, zodat er onvoldoende tijd is om genoeg kleefstof te vormen. Het brood kan ook kruimelig worden als het deeg te kort gekneet wordt.

Wanneer je brood de eerste keer niet helemaal optimaal is, laat je dan niet ontmoedigen. Probeer het gewoon opnieuw!

BEWAREN EN BEDERF VAN BROOD

Vers brood is heerlijk van smaak en geur en heeft een knapperige korst. Tijdens het bewaren zal de korst echter taai worden, omdat hij vocht aantrekt. Ook zal de lekkere broodgeur verloren gaan en droogt het brood uit. Bovendien zal het oudbakken worden door uitdroging. Hoe koeler brood bewaard wordt, des te eerder het oudbakken is, behalve wanneer het in de diepvries is bewaard. Het beste kun je brood bij kamertemperatuur bewaren. Brood kan oud en minder smakelijk worden, maar het kan ook echt bederven, zodat het niet meer eetbaar is.

Schimmel

In een vochtige omgeving, gaat het schimmelen. Daarbij ontstaan giftige toxines. Gooi het hele brood in de gift-bak van de gemeente. Ook het deel dat niet aangetast lijkt. De schimmel verspreidt zich namelijk zeer snel door het brood. Zuurdesembrood schimmelt minder snel dan gistbrood. Schimmelvorming is te voorkomen door het brood (goed uitgedampt) in een papieren zak te verpakken.

Leng

Een andere vorm van bederf is leng. Het brood is dan bitter, klef en draderig en niet meer eetbaar. Leng zijn sporen van bacteriën die in de zemel van de graankorrel voorkomen. Het krijgt z'n kans in een warme, vochtige omgeving. Leng kan voorkomen in volkorenbrood, tarwe- en roggebrood. Een aangetast brood

kan ander brood besmetten. Let daarom op de volgende punten:

1. Laat brood altijd goed op een rooster afkoelen, voordat je het opbergt. Het kan dan goed uitdampen.
2. Bewaar brood in een broodtrommel, die luchtdicht is.
3. Bewaar brood bij kamertemperatuur, zodat het minder snel oudbakken wordt.
4. Maak je broodtrommel regelmatig schoon met sodawater en droog deze daarna zeer goed af.

Brood kan bederven, maar ook is het mogelijk dat van tevoren het meel reeds is aangetast.

Moederkoren

Het kan zijn dat het meel is aangetast door *moederkoren*. Dit is een korrelvormige overwinteringsorgaan van de schimmel *Claviceps purpurea*, die voorkomt bij tarwe, rogge en diverse grassoorten. De korrels zijn sterk vergroot en hebben een bruinzwarte kleur. Vroeger kwam moederkoren veel voor. Het is raadzaam zelf geteeld graan te laten onderzoeken op deze giftige stof.

Meelmot

- 46 Bij meel kan bijvoorbeeld de *meelmot* voorkomen. Dat is een klein, grijs vlin-
dertje van ongeveer 1 cm dat onder meer in meel en meelproducten voorkomt.
Bij temperaturen beneden 13°C ontwikkelen ze zich niet. Zitten er in je meel
draderige klonten (=spinsel), dan heb je te maken met meelmotten in wording.
Licht aangetaste producten zijn nog wel te gebruiken, maar de bakkwaliteit is
laag. Je kunt het meel dan uitzeven en snel opmaken. Als er veel motten of lar-
ven gevormd zijn, kun je beter het meel weggooien.

Meelmijt

Ook *meelmijt* (een klein roodachtig beestje van 1-2 millimeter) kan in meel

voorkomen. Het gedijt in een vochtige omgeving. Aangetast meel, dat goed her-
kenbaar is aan een weezoete geur en smaak, kun je maar beter weggooien. Ben
je er niet zeker van dat je te maken hebt met aangetast meel, strijk dan het
oppervlak glad. De gravende meelmijt zal er dan voor zorgen dat het oppervlak
na een kwartier onregelmatig is.

Ranzig vet

Als meel te veel vet bevat, kan het ranzig worden. Je merkt dat aan de reuk en
de smaak van het meel. Je kunt het nog wel gebruiken, maar van beste kwaliteit
is het zeker niet.

Heb je met bedorven meel te maken gehad, was dan de potten goed af en laat
ze zeer goed drogen. Voeg nooit oude en nieuwe voorraad bij elkaar. Voorkom
bederf door het meel koel, donker, droog en niet langer dan drie maanden te
bewaren.

WAAROM HET BROOD UIT DE WINKEL ANDERS IS

Wanneer je van mooi, hoog uitgerezen brood houdt (het brood dat de 'warme' bakker bakt), dan kan het resultaat van een zelfgebakken brood wel eens tegenvallen. Het is dan misschien een troost om te weten dat de bakker dit resultaat ook alleen maar weet te verkrijgen door het gebruik van allerlei (wettelijk toegelaten) 'broodverbeteraars'.

Zogenaamde broodverbeteraars

Zo is er de complete kant-en-klare broodcrème met ingrediënten als gluten, vetten, emulgatoren, enzymen en suikers. Die middeltjes kunnen ook afzonderlijk gebruikt worden. Wat doen die verbeteraars?

Emulgatoren (zoals lecithine) bijvoorbeeld vergroten het volume en de malsheid van het brood. Bovendien wordt de broodstructuur fijner.

48 *Sojameel* wordt vaak in broodverbeteraars gestopt, omdat het een mooie bruine kleur geeft en wat vet bevat, zodat je een verser brood krijgt. Sojameel kan afkomstig zijn van genetisch gemanipuleerde soja.

Enzymen, zoals xylanase, houden het brood langer vers. Deze enzymen komen van nature voor in meel. Het brood blijft verser, omdat koolhydraten en eiwitten worden gesplitst. De toegevoegde xylanase is meestal genetisch gemanipuleerd.

Cysteïne, een aminozuur, maakt in een brood de glutenstrengen elastischer.

Vitamine C wordt ook nog weleens toegevoegd om de stevigheid van de glutenstrengen te bevorderen.

Suikers beïnvloeden het rijzen van het brood en geven de korst een mooi bruin kleurtje, hetzelfde effect krijg je als je moutproducten gebruikt.

Brood van de biologische bakker

Biologische bakkers gebruiken dit soort brood- en meelverbeteraars niet. Slechts een enkele keer wordt er mout (gekiemd graan) of extra olie toegevoegd aan het deeg. Hun broden zijn vaak beter uitgerezen dan die van de hobbyist-broodbakker. Maar dat wekt geen verwondering. De beroepsbakkers hebben het rijsp proces en dergelijke veel beter in de hand, werken onder betere omstandigheden en hebben veel meer ervaring. De consument moet vaak thuis onder steeds wisselende omstandigheden brood bakken. Laat je er daardoor echter niet van weerhouden om je eigen brood te bakken!

LITERATUUR & ADRESSEN

Levensmiddelenleer, produktinformatie over voedings- en genotmiddelen, C.M.E. Catsberg en G.J.M. Kempen-van Dommelen, uitgave Nijgh & Van Ditmar Educatief, Den Haag 1987, ISBN 90 236 2231 6.

Ons dagelijks brood zelf bakken, Wil en Netty Engels-Geurts, uitgave Zuid Boek producties, Best 1983, ISBN 90 6248 339 9.

Granen, Marianka Wanninkhof, Ecologisch Alternatief no. 31, uitgave de Kleine Aarde, Boxtel 1991, ISBN 90 6454 284 8.

Anders bakken, Lidy Nooy-Blokzijl, uitgave Zomer & Keuning, Ede 1983, ISBN 90 210 1353 3.

Lekker bakken zonder suiker, Hans Donderwinkel, Ecologisch Alternatief no. 25, uitgave de Kleine Aarde, Boxtel 1991, ISBN 90 6454 274 0.

Hartige taarten, Hans Donderwinkel, Ecologisch Alternatief no. 37, uitgave de Kleine Aarde, Boxtel 1994, ISBN 90 6454 287 2.

Themanummer Voeding, maandblad van de Stichting Voeding Nederland, oktober 1995, jaargang 56, no. 10.

De Volkskrant, 12 maart 1997, 'Te korte rijstijd van volkorenbrood kan tot verkoudheid leiden'.

50 Adressen

Stichting Huisvlijt, P. Breughelstraat 20, 5213 BN Den Bosch, telefoon 073-6890441.

LIVO, Postbus 85700, 2508 CK Den Haag, telefoon 070-3068890 (10 - 13 uur).

Voorlichtingsbureau voor de Voeding, postbus 85700, 2508 CK Den Haag. Infolijn 070-3068810 (12 - 16 uur).

Brood bakken bij de Kleine Aarde

Doe eens mee aan de cursus *Brood bakken* bij de Kleine Aarde! Geschikt voor beginners en gevorderden. We maken gist-, zuurdesem- en Iers brood, gevuld brood en gewone broodjes. De technische kneepjes worden u bijgebracht. Verschillende soorten meel passeren de revue. Ook leert u pizza, groentepastei en groentetaart maken, evenals gebak uit gistdeeg. Veel recepten die we uitproberen staan trouwens in dit boekje. De cursus is in het weekend. Zo wordt open-neer reizen voorkomen. 's Avonds is er geen programma, wel gezelligheid.

Deze cursus is inclusief overnachting, 3 maaltijden, cursusmateriaal, het boekje 'Brood bakken' en ingrediënten! Informatie? Bel 0411-684921.

Wat smaakt beter, wat ruikt lekkerder dan versgebakken brood? Zelf brood bakken is leuk en helemaal niet moeilijk. Iers brood, karnemelkstoet, paashaasjes of zuurdesembrood; iedereen kan het. Brood uit eigen oven is een praktische handleiding voor wie zelf brood bakt en voor wie dat eens wil proberen. Baktips, broodnieuws en natuurlijk een heleboel recepten.

Ook van de Kleine Aarde:
Hartige Taarten

42 groentetaarten, soufflés, pizza's, quiches en andere ovenschotels. Eenvoudig te bereiden, heerlijk als maaltijd!

Bestellen? Maak f10,50 (f7,50 + f3,- verzendkosten) over naar giro 52730 van de Kleine Aarde, Boxtel, o.v.v. 'Hartige Taarten'.



De Kleine Aarde
Het Klaverblad 1
Postbus 151
5280 AD Boxtel
0411-684921

