

JAARGANG 1 - BROODBRIEF N°1 - APRIL 2020

# De broodbrief

*Geschreven door 'groen moet je doen meisje'*

In deze uitgave

DE BASIS  
ENKELE TIPS  
RECEPT VOOR BRUIN  
BROOD



## Welkom!

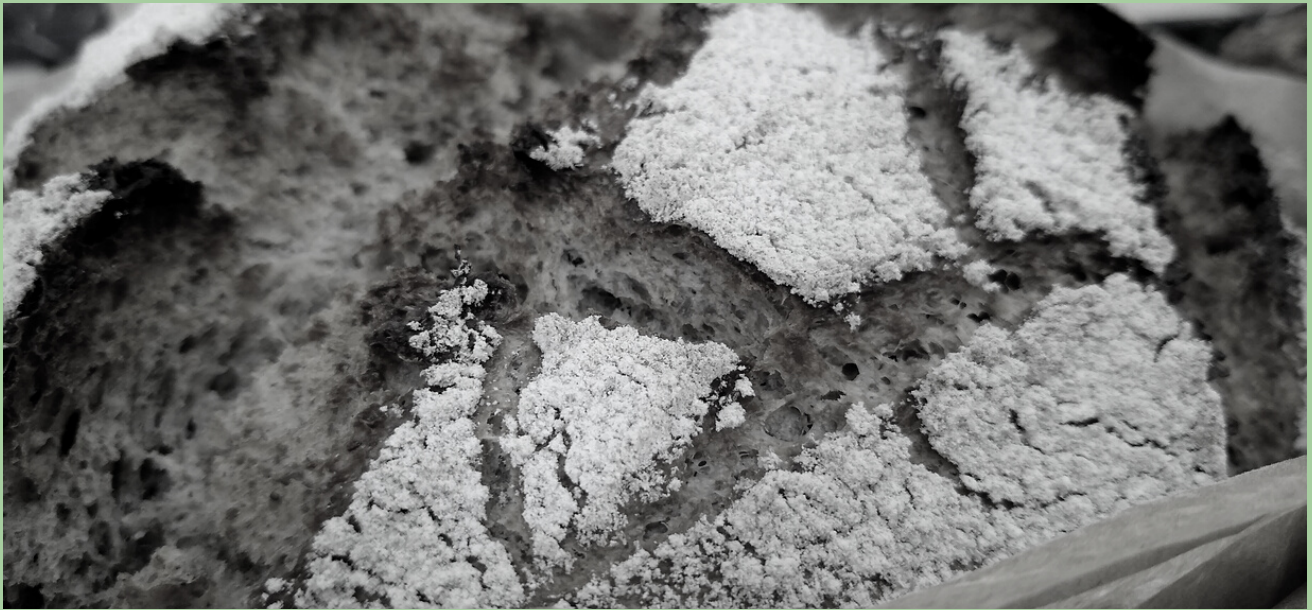
### MIJN ALLEREERSTE BROODBRIEF

Hallo iedereen!

Ik ben blij jullie voor de allereerste keer via deze weg te kunnen schrijven. Na een kleine rondvraag op mijn Instagram was er veel vraag naar wat tips en tricks in verband met het bakken van brood. Ik ging dan ook snel aan de slag en ik dacht na over hoe ik deze tips tot bij jullie zou krijgen. En omdat ik dit toch een beetje gescheiden wil houden van mijn blog, ontwierp ik deze broodbrief. Ik vind het super spannend en ik kijk er naar uit om al mijn tips met jullie te delen! In deze eerste brief wil ik dan ook gewoon beginnen met de basis. Echt starten vanaf nul! Zo kan iedereen goed mee... Dat wil wel zeggen dat deze eerste Broodbrief vrij theoretisch zal zijn en dat er nog niet zoveel tips aan de pas komen, maar eens jullie over deze basiskennis beschikken, kan het bakplezier beginnen!

Dus ik zou zeggen.... Let's go!

Veel leesplezier!



## De basis

### OVER BLOEM, GIST, WATER (& ZOUT)

Wie brood wilt bakken, moet zijn grondstoffen kennen en moet daar goed mee kunnen omgaan. Dat klinkt nu misschien gek in jullie oren, maar geloof me, het is zo.

Zo hebben we bijvoorbeeld verschillende soorten **bloem**. Je hebt sterke bloem en je hebt zwakke bloem. Wanneer we over 'sterk' en 'zwak' spreken, hebben we het over het eiwitgehalte van de bloem. Hoe meer eiwitten aanwezig in de bloem, hoe sterker de bloem. Deze eiwitten hebben we nodig om gluten in ons deeg te krijgen. En die gluten? Ja die zorgen er dan weer voor dat ons brood gaat rijzen. Het zijn als het ware de elastiekjes van het brood.

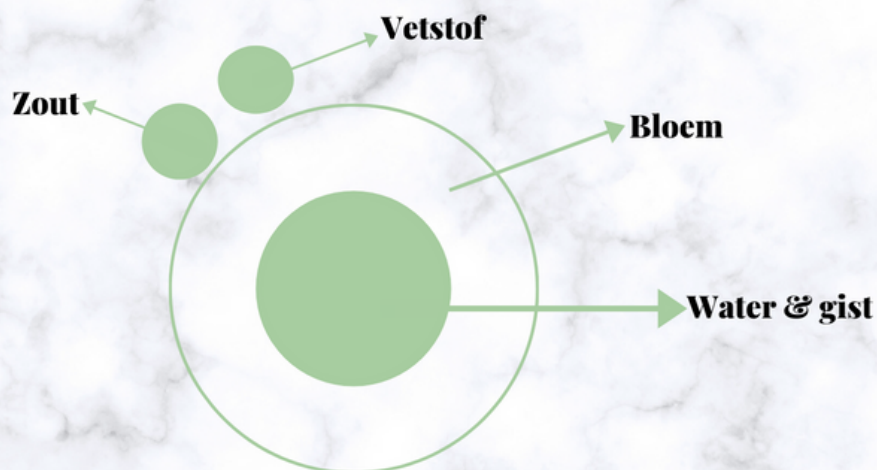
Maar zonder **water** geen gluten... Het is dankzij het water dat de eiwitten uit de bloem gluten gaan vormen. En doordat we deze massa goed gaan kneden worden de gluten als maar uitgestreker.

Als laatste basisingrediënt, of zoals wij dat op school noemen 'hoofdgrondstof', hebben we **gist**. En gist, dat is een raar beestje, en ja het is echt een beestje hoor. Gist is een schimmel. Een schimmel die de suikers in ons deeg omzetten in koolzuurgas. Dat koolzuurgas zorgt er voor dat onze gluten worden uitgerokken. Het koolzuurgas ontstaat doordat we het deeg goed kneden. De gist neemt tijdens dat proces voldoende suikers op en zal die omzetten in gas. Dat gas zal tegen de gluten aanduwen en zo duwt het eigenlijk het deeg in de lucht.

Daarnaast hebben we dan nog een eerste hulpgrondstof, maar eigenlijk zit het altijd in ons deeg; **zout**. Zout zorgt voor een lekkere smaak en versterkt de gluten. Maar pas op! Zout en gist zijn geen vriendjes, voorkom dus rechtstreeks contact en voeg het zout pas later toe.



*"Happiness is the smell of freshly baked bread"*



# Recept 01

## BRUIN BROOD

### Ingrediënten:

- 250 gram tarwebloem
- 250 gram tarwemeel
- 300 ml water
- 10 gram gist
- 10 gram vetstof (boter, reuzel of olie)
- 8 gram zout

### Bereiding:

- Schik je ingrediënten zoals de afbeelding hierboven. Dit noemen we een fonteintje\*.
- Los de gist op in het water en neem beetje per beetje bloem mee van de rand.
- Meng nu alle bloem goed met het water en voeg het zout toe.
- Nu gaan we stevig kneden. Ongeveer 20 minuten doen we dat tot we een soepel deeg krijgen.
- Als je al een mooi deegje hebt, maar nog net niet soepel genoeg, voeg je de vetstof toe. Je kneed verder tot de vetstof volledig opgenomen is in het deeg.
- Kneeden tot een vliesje\*.
- Laat het deeg nu onder een vochtige handdoek of onder plastic 30 minuten rijzen (=voorrijs).
- Druk het deeg na 30 minuten plat (= doorslaan) en bol\* het mooi op of steek lang\*.
- Laat +/- 50 minuten rijzen tot het volume verdubbeld is (= narijs).
- Verwarm na 40 minuten de oven al voor op 220°C.
- Voor het inovenen giet je een heel klein beetje water (= stomen) op de vloer van de oven (pas op, dit gaat verdampen!!)
- Plaats nu het brood in de oven voor 30 à 40 minuten.

### Enkele vaktermen:

- **Fonteintje:** wanneer we in de bloem een kuiltje maken om daarin het water en de gist te vermengen.
- **Vliesje:** Dit is een controletrucje. Door het maken van een vliesje kunnen we zien of ons deeg voldoende gekneet is. Je neemt een stukje deeg en maakt er een bolletje van. Dit bolletje ga je nu voorzichtig uitrekken. Kun je er het licht doorzien terwijl het amper of niet scheurt? Dan heb je een perfect deeg!
- **Voorrijs:** De eerste keer dat we ons deeg laten rijzen heten we de voorrijs.
- **Doorslaan:** Dit is het platdrukken van het deeg. Je slaat de lucht uit het deeg en laat op die manier de gluten even tot rust komen.
- **Opbollen:** Wanneer we van het deeg een mooie bol maken om het gewoon op de plaat of in een ronde bakvorm te bakken.
- **Langsteken:** We maken een pil of worst van het deeg om het daarna in een bakblik te laten rijzen en af te bakken.
- **Narijs:** De laatste fase van het rijsproces. Een belangrijke fase, geef je deeg de tijd om zich mooi te ontwikkelen.
- **Stomen:** Wat water in de oven gieten (minieme hoeveelheid) zodanig dat er damp ontstaat. Dit zorgt ervoor dat de korst mooier blinkt, krokanter wordt en indien je het brood een insnijding gaf, zal deze ook mooier open springen.

### To my VEGAN friends:

Voor de vetstof kun je bij het maken van brood olijfolie of een andere olie naar wens gebruiken in plaats van boter of reuzel. Het is wel even stevig kneden om de olie mooi onder het deeg te vermengen.