

JAARGANG 1 - BROODBRIEF N°3 - APRIL 2020

De broodbrief

Geschreven door 'groen moet je doen meisje'

In deze uitgave

DE GRAANKORREL
JULLIE FOTO'S

RECEPT: GEVLOCHTEN BRUIN BROOD MET
ZEMELLEN



Welkom terug!

BLIJ JULLIE WEER TE SCHRIJVEN...

Hallo iedereen!

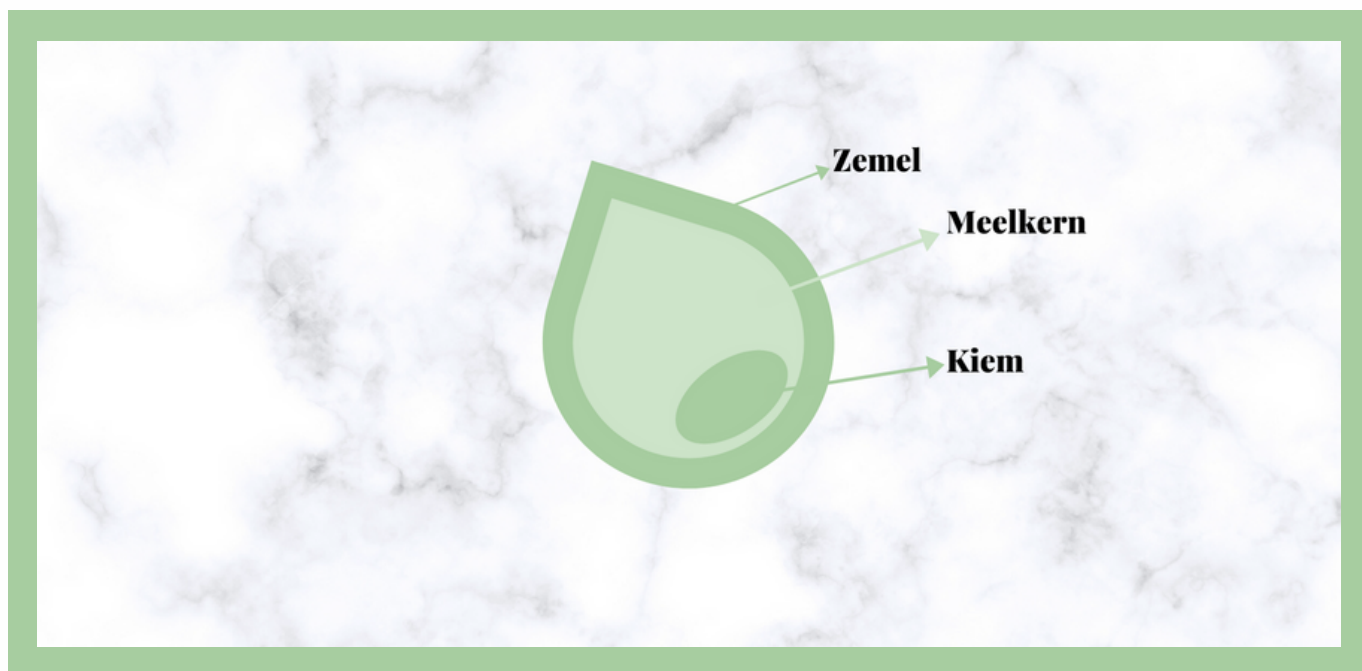
Ik ben blij jullie weer te mogen schrijven. En ik ben ook erg blij met alle mooie foto's van ovenkoeken die jullie hebben ingezonden de afgelopen twee weken. Dank je wel daarvoor! Blijf mij vooral jullie foto's doorsturen en deel ze op sociale media gerust met de hashtag #debroodbrief.

Vandaag wil ik jullie graag een gevlochten brood leren maken. Het geeft je brood meer karakter en maakt het op een simpele manier mooier. Dit keer maken we weer een bruin brood, maar dan net ietsje anders. We voegen er zemelen aan toe. Zemelen?? Wel ik leg jullie vandaag in het stukje theorie ook uit wat zemelen zijn.

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

Veel leer-, lees- en bakplezier!





De graankorrel

VAN BINNEN NAAR BUITEN EN TERUG

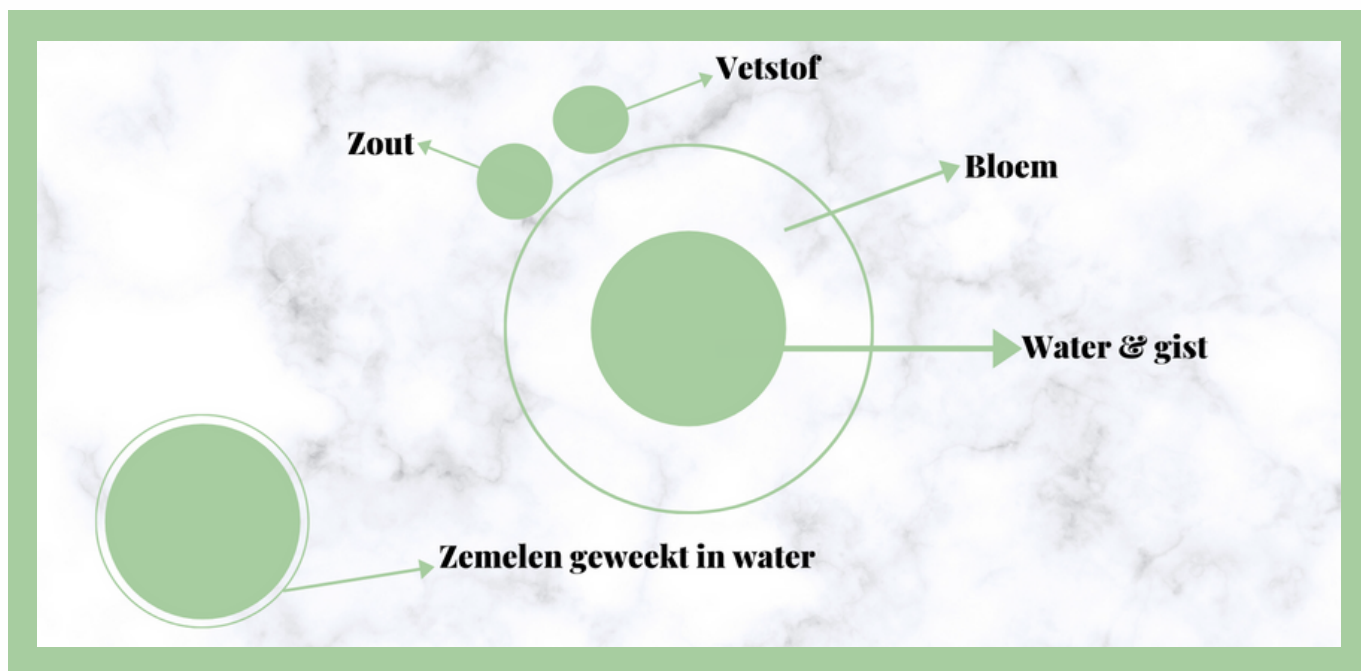
Graan... daar begon het allemaal mee. Toch wat het bakken van brood betreft. En daar wil ik jullie vandaag wat meer info over geven. Ik ga het niet direct over de geschiedenis van het graan hebben (ook al is dit ook erg interessant), maar ik zal het wel hebben over de opbouw van de graankorrel.

Een graankorrel bestaat uit de volgende onderdelen (zie afbeelding hierboven): de zaadhuid of zemel, het endosperm of de meelkern en de kiem.

De zemel is het vliesje rond de meelkern en bevat heel wat vezels en mineralen. Een echte voedingsbron en meerwaarde voor jouw brood dus! Ook bevat de zemel eiwitten en die hebben we nodig voor... Juist ja, ons glutennetwerk!

In de zemel vinden we nog de meelkern en kiem. De meelkern bestaat voornamelijk uit koolhydraten en ook uit eiwitten. Van dit gedeelte wordt voornamelijk de bloem gemaakt. Als laatste hebben we de kiem. De kiem is het kleinste onderdeelje van de graankorrel, maar bevat allen voedingsstoffen die de zaadkorrel nodig heeft om uit te groeien tot een plant. Daardoor bevat de kiem ook het hoogste gehalte aan olie.

Vandaag is dus vooral de zemel belangrijk, want daarmee gaan we brood bakken! Let's go!



Recept 01

BRUIN BROOD

Ingrediënten:

- 425 gram tarwebloem
- 75 gram zemelen
- 300 ml water
- 10 gram (verse) gist
- 10 gram vetstof (boter, reuzel of olie)
- 8 gram zout
- 50 gram extra water

Bereiding:

- Week de zemelen in de 50 gram extra water
- Schik nu je resterende ingrediënten zoals de afbeelding hierboven. Dit noemen we een fonteintje* en laat de zemelen weken in een deeltje van het voorziene water.
- 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.
- Wanneer je bijna een vliesje kunt vormen, voeg je de vetstof toe en kneed je verder tot een vliesje*.
- Laat het deeg nu onder een vochtige handdoek of onder plastic 40 minuten rijzen (=voorrijs).
- Druk het deeg na 40 minuten plat (= doorslaan) en volg nu de stappen uit [dit filmpje](#). (<-- klik)
- Geef het brood een narijs* van ongeveer één uur.
- Verwarm de oven voor op 220°C. Plaats een bakblik met keien in de oven en laat deze mee voorverwarmen.
- Voor het inovenen giet je een heel klein beetje water (= stomen) over de keien en dat doe je nog eens opnieuw net na het inovenen.
- 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 rijsp proces. 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.