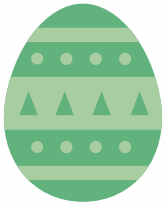
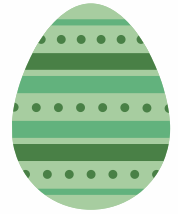


JAARGANG 1 - BROODBRIEF N°2 - APRIL 2020



# De broodbrief



*Geschreven door 'groen moet je doen meisje'*

In deze uitgave

**DE BASIS (DEEL 2)  
RECEPT 02 OVENKOEKJES  
INGEZONDEN FOTO'S VAN LEZERS**



## Welkom terug!

**EN EEN VROLIJK PASEN VOOR JULLIE ALLEN!**

Hoi hoi!

En welkom terug op mijn Broodbrief. Het was super fijn om te zien en te horen hoe enthousiast jullie waren over mijn eerste Broodbrief. Dat deed me deugd, echt waar!

En ja, hier ben ik dan weer, zijn jullie er klaar voor? Vandaag zal ik jullie nog een beetje basiskennis meegeven (dus nog een beetje theorieles) en daarna vertel ik jullie hoe je overheerlijke ovenkoekjes maakt. Dit is echt ideaal om samen met je kinderen te gaan doen. En... ovenkoeken passen PERFECT op jouw paasbuffet!

Dus ik zou zeggen.... Here we go again!

Veel leesplezier!



## De basis

### OVER BLOEM, GIST & WATER (DEEL 2)

Vorige keer vertelde ik jullie al enkele dingen over bloem. Vandaag wil ik daar nog iets dieper op ingaan. Ik had het over bloem en meel, maar heb jullie niet duidelijk het verschil tussen die twee uitgelegd. Bij bloem werd er in de molen 'beter gezeefd' enkel het binnenste deel van de graankorrel, de meelkern, werd overgehouden. Bij meel zitten daar ook nog stukjes van de zemelen bij. Je zou dus ook kunnen zeggen dat meel wat gezonder is doordat het meer vezels bevat.

Daarnaast had ik het ook over zwakke en sterke bloem. Dit alles heeft te maken met het eiwitgehalte. Bij zwakke bloem hebben we het dan over een percentage dat ongeveer rond de 9 à 10% ligt. Bij sterke bloem gaat dat percentage tot 15%. Voor het bereiden van brood zoeken we bloem met een percentage dat daar ergens tussen ligt. Het percentage waar doorgaans naar gestreefd wordt is 11,5 tot 12%.

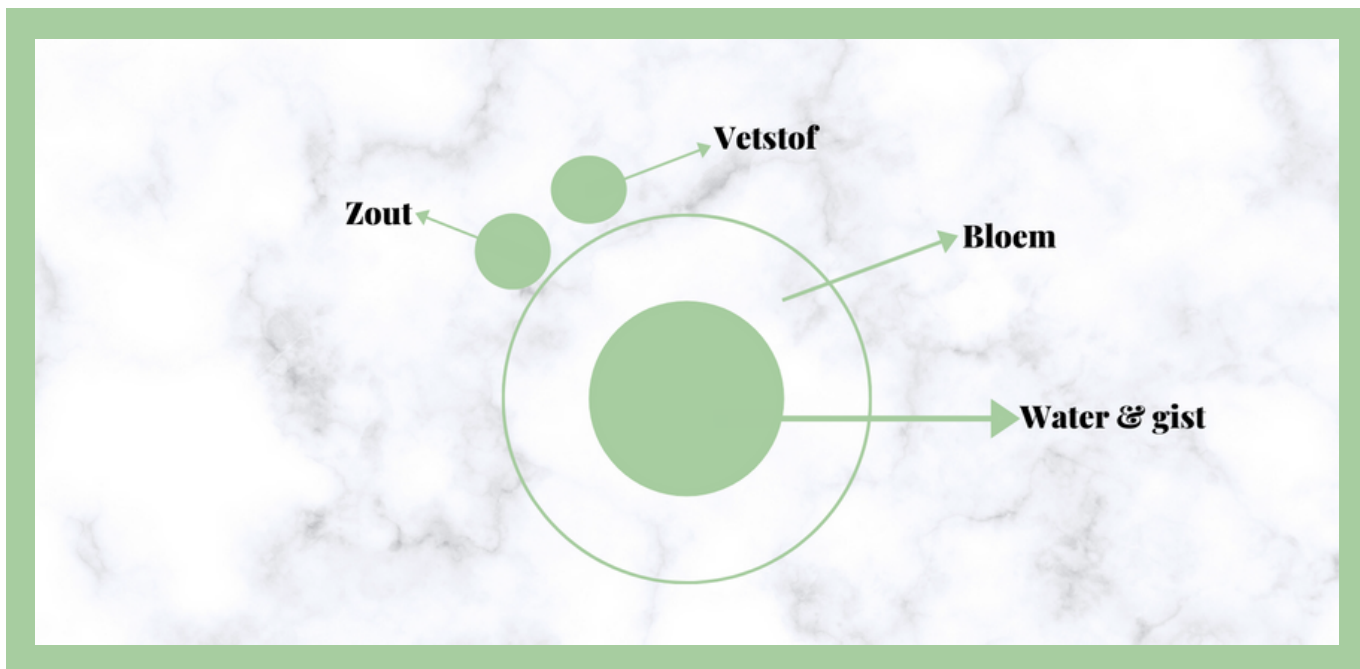
Als we een te zwakke bloemsoort zouden gebruiken, kunnen we niet genoeg gluten aanmaken in ons deeg en zal het brood niet goed rijzen. Dit percentage vind je altijd terug in de voedingswaardetabel die op de verpakking staat.

Over de gist moet ik ook nog iets kwijt. Ik kreeg heel vaak de vraag hoe het nu zit met droge gist. Moeten we dan dezelfde hoeveelheid gebruiken of niet? Het antwoord op deze vraag is heel simpel. Wanneer je droge gist gebruikt, halveer je de hoeveelheid die in het recept staat. Ik werk meestal met verse gist, maar door deze coronacrisis kon ik geen meer vinden en ben ik nu droge gist gaan gebruiken.

En dan nog kort iets over water... Op school bereken wij meestal de temperatuur, maar om jullie deze formule te besparen, raad ik aan om lauw water te gebruiken. Dit werkt perfect!



*"Give us these days our daily bread."*



## Recept 02

### OVENKOEKJES

#### Ingrediënten:

- 500 gram tarwebloem
- 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.
- Kneden tot een vliesje\*.
- Laat het deeg nu onder een vochtige handdoek of onder plastic 10 minuten rijzen (=voorrijs).
- Verdeel het deeg in stukjes van 50 gram en bol ze op\*.
- Laat +/- 15 minuten rijzen.
- Druk de bolletjes langs beide kanten plat in de bloem en rol ze nog wat fijner met een deegrol.
- Narijs\*: 30 minuten
- Verwarm de oven voor op 240°C.
- Bak de ovenkoekjes ongeveer 5 à 6 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.

#### To my VEGAN friends:

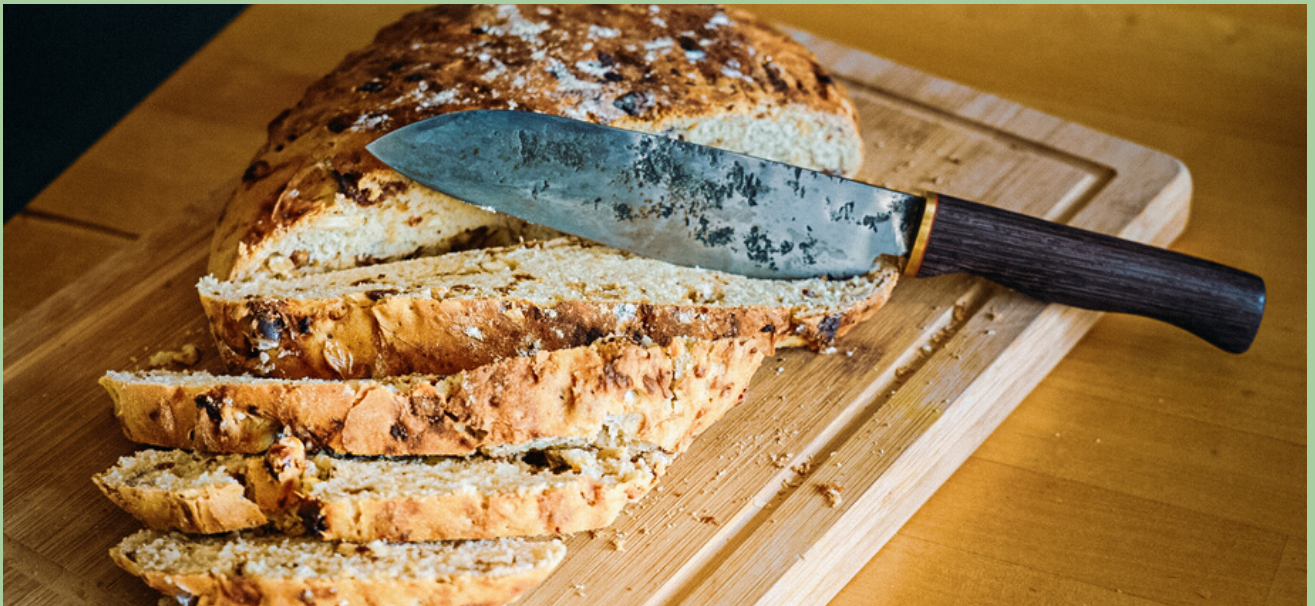
Voor de vetstof kun je bij het maken van brood olijfolie of een andere olie naar wens gebruiken in plaats van boter of reuzel. Het is wel even stevig kneden om de olie mooi onder het deeg te vermengen.

#### TIP van de papa:

Ik leerde als klein meisje van mijn vader dat ovenkoekjes heerlijk zijn met een beetje boter en 'kindjessuiker'. Beter gekend als blonde cassonadesuiker.

Laat het smaken!









## Vragen

### GESTELD DOOR LEZERS

**Hoe zit het met de hoeveelheid van droge gist? Blijft die gelijk?**

Wanneer je droge gist gebruikt, moet je de hoeveelheid die in het recept staat halveren. Droge gist heeft namelijk een sterkere werking dan verse gist.

**Wanneer is mijn brood voldoende gerezen?**

Als je je vinger op het deeg drukt (niet te hard!!) en het deeg komt nog terug, maar niet meer volledig (dus je ziet nog een klein putje) is je deeg genoeg gerezen en kun je het inoven.

**Wanneer is mijn brood voldoende gebakken?**

Je kunt niet enkel voortgaan op de tijd die in het recept staat. Iedere oven werkt een beetje anders en ieder brood is ook wat anders... Daarom haal je het brood na 25 à 30 minuten al eens uit en klopt je op de onderkant. Klinkt het hol? Dan is het klaar, smullen maar!

**Wat is de invloed van vetstof op je brood?**

Vetten gaan zorgen voor een groter volume van je brood, een fijnere structuur, een malser brood en een verfijnde smaak.



# Vrolijk Pasen!