



RECEPT VOOR HET BAKKEN VAN BROOD

Voor een tarwevolkorenbrood heeft u nodig:

600 gram volkorenmeel of 400 gram volkorenmeel en 200 gram bloem
0,3 tot 0,4 liter lauw water of karnemelk
40 gram bakkersgist of 1 zakje droge gist
5 gram suiker (1 afgestreken theelepel)
10 gram zout
(eventueel 1 tot 2 eetlepels olijfolie)

De temperatuur van het meel, het water enz., en vooral de omgeving waarin gewerkt wordt is erg belangrijk voor het gistingsproces. De beste temperatuur is 26 gr. C.

Het meel in een diepe schaal doen en in het midden een kuil maken. De gist oplossen in een klein beetje lauw water en daar de suiker aan toevoegen. De gist na enkele minuten in de kuil gieten en verder het water toevoegen en met een houten lepel mengen. Daarna het zout toevoegen en eventueel olijfolie.

Daarna het deeg met de handen goed kneden gedurende 10 minuten. Als het deeg te plakkerig is eventueel nog wat meel toevoegen. Tenslotte een bol draaien van het deeg en die onder een theedoek op een tochtvrije plaats ca. 25 minuten laten rijzen.

De dan rijpe deegbol nogmaals kneden en tot een rol draaien op bijv. een met wat bloem bestrooide tafel. Deze rol flink uitrekken en de uiteinden dubbelvouwen en oprollen tot de vorm die past bij het bakblik. Het aldus gevormde deeg in een licht met boter ingevet bakblik doen of op een licht ingevette bakplaat en nogmaals ca. 30 minuten laten narijzen tot de vorm ong. 2 keer zo groot geworden is.

In tussentijd moet de oven op een temperatuur van 220 graden worden gebracht. Het bakblik of de bakplaat in het midden van de oven plaatsen en ongeveer 40 tot 45 minuten laten bakken. Het brood vervolgens uit de oven nemen en uit het bakblik en op een rooster laten afkoelen.

Houdt er rekening mee dat het meel geen kunstmatige toevoegingen bevat en daardoor meestal minder hoog rijst dan het brood van de bakker. Ook wordt het brood hierdoor sneller oudbakken.

Kleine broodjes kunnen op dezelfde manier worden gebakken op een bakplaat, alleen de baktijd moet dan worden verkort tot ca. 30 minuten.