

Gerstebrood

Gerstemeel is meel van gemalen gerst. Gerst is een graansoort die arm is aan glutenvormende eiwitten. Het bakken van een luchtig brood met enkel gerstemeel is dan ook eigenlijk niet mogelijk. Gerst is vooral bekend door het gebruik bij het maken van bier, waardoor bier ook wel gerstenat wordt genoemd. Bij gerst zijn de korrels vergroeid met de kafjes waardoor gerst gepeld moet worden wil men het kunnen gebruiken. Gepelde gerst heet gort.

In Noorwegen wordt veel met granen gebakken die bij ons minder bekend zijn. Dit recept komt dan ook van het Noorse voorlichtingsbureau voor brood. Tijdens het maken merkte ik dat de aangegeven hoeveelheid water veel te veel was, dus moest ik bloem, zout en gist toevoegen om het geheel tot een goed deeg te kunnen vormen. Ik merk vaker dat de Noorse recepten te veel water bevatten voor het in Nederland gebruikte meel. Iets om rekening mee te houden als je zelf aan de bak gaat met een Noors recept. De volgende keer ga ik er in ieder geval eerst de bakkersformule op los laten voordat ik start.

Uiteindelijk is het dik in orde gekomen met de broden. Het gehalte gerst was in het originele recept hoger, maar de smaak ervan is duidelijk aanwezig. De volgende keer zal ik nog eens een gerstebrood bakken, maar dan met meer gerstemeel. Het is een brood dat duidelijk anders smaakt dan brood met enkel tarwe, vooral aan het eind krijg je de smaak van gerst goed mee. De structuur is zacht. Ik vind het een lekker brood en ook een vriendin was er erg mee in haar nopjes. Het recept is goed voor 3 broden.



Ingrediënten:

- 500 gram gerstemeel
- 500 gram water (37 graden Celsius)
- 1000 gram tarwebloem

- 23 gram (bakkers)zout
- 14 gram instant gist
- 50 gram zonnebloemolie
- 100 gram donkere stroop
- 400 gram water op kamertemperatuur

Werkwijze:

- Meng het gerstemeel en de 500 gram water in een kom en laat een half uur staan op kamertemperatuur.
- Voeg tarwebloem en zout toe en roer goed door.
- Voeg de gist toe en roer nog eens goed door.
- Tot slot olie, stroop en water toevoegen.
- Kneed gedurende 10-12 minuten in een standmixer tot een soepel deeg dat loslaat van de kom en waar je een vliesje van kan trekken. Je kan natuurlijk ook met de hand kneden.
- Verdeel het deeg in drie gelijke stukken, doe deze in een licht ingevette kom (bijv. met bakspray) en zet gedurende ca. 1,5 uur weg op een tochtvrije plek van 29 graden Celsius.
- Haal het deeg uit de kom en druk met de vlakke hand plat tot een rechthoek.
- Vouw de linkerflap tot net over het midden.
- Vouw de rechterflap tot net over het midden.
- vouw de bovenste twee punten schuin naar het midden.
- vouw de afgeronde flap die overblijft naar het midden toe.
- Doe hetzelfde vanaf de onderkant.
- Leg het deeg met de vouwen naar onderen en bol het deeg goed op door het deeg tussen je handen rond te draaien over het werkblad. Als je dit goed doet zie je de deeghuid glad trekken.
- Leg de deegstukken in met rijstbloem bestoven rijsmantjes met de gladde kant naar onderen.
- Laat nog eens ca. 45 minuten rijzen op een vochtige, tochtvrije plek bij 31 graden Celsius. (een bakje dampend water in een plastic bak bijv. is ideaal) Het deeg is klaar als je er voorzichtig met je vingertop in drukt en het deeg langzaam weer terug veert.
- Kiep de mantjes voorzichtig om op een met bakpapier beklede bakplaat of op een met bakpapier beklede schieter zodat je het brood makkelijk op een broodbaksteen kan schieten.
- Verwarm tijdig de oven voor op 220 graden Celsius.
- Bak het brood in ca. 32 minuten gaar en bruin. Het brood is goed als de kerntemperatuur meer dan 95 graden Celsius is.

Bron: <http://www.brodogkorn.no/oppskrifter/type-bakst/halvgrove-brod/byggbrod2/>