

Tarwe bruinbrood

Al sinds begin 2009 bak ik al mijn brood zelf. Inmiddels kan ik me niet meer voorstellen dat ik het bij de bakker of de supermarkt zou moeten kopen. Zelf gebakken brood smaakt zoveel lekkerder dan wanneer je het uit de winkel haalt! Neem daarbij dat je zelf kunt kiezen wat je aan je brood toevoegt, het rustgevende kneed- en bakproces en de heerlijke lucht die je huis vult... en iedereen zal snappen dat als je eenmaal de smaak te pakken hebt, je niet anders meer wilt dan zelf je brood bakken. Veel mensen vragen me hoe ik er tijd voor heb om eigen brood te bakken. De benodigde tijd valt echter erg mee. Meestal bak ik als de kinderen uit school zijn gekomen. Tegen etenstijd staan er drie heerlijk geurende en knisperende broden op het aanrecht. Voor wie het proces nog niet helemaal in de vingers heeft, kost het uiteraard meer aandacht, maar eenmaal routine geworden is het een kwestie van zo'n twintig minuten kneden, daarna heb je een uur de tijd om andere dingen te doen. Vervolgens kost het je minder dan tien minuten om je brood te vormen, daarna heb je weer drie kwartier de tijd om andere dingen te doen en alles wat je daarna hoeft te doen is je brood in de oven te schuiven en het er dik een half uur later uit te halen. Valt allemaal best mee, zeker als je zoals ik drie broden in één keer bakt en de broden invriest. Op deze manier hoef ik maar zo'n twee keer per week te bakken. Hieronder het recept voor drie x tarwe bruinbrood zoals ik deze wekelijks maak. Gebruik een broodbakvorm van 30cm x 10,5cm x 8,5cm .



Ingrediënten:

- 900 gram volkorenmeel
- 900 gram tarwebloem (broodbloem)
- 45 gram verse gist of 21 gram instant gist.

- 27 gram (bakkers)zout (wie al zijn brood zelf bakt moet bakkerszout gebruiken, dit bevat meer jodium dan jodo-zout en voorkomt klachten door jodiumtekort)
- 30 gram broodverbetermiddel
- 1080 gram water
- 22 gram glutenpoeder

Omdat mijn Bear Teddy Varimixer 2,5 kilo deeg aan kan, kneed ik in twee keer. Een keer met deeg voor 2 broden en een keer met 1 brooddeeg. Ik krijg dan de volgende ingrediëntenlijsten:

2 broden:

- 600 gram volkorenmeel
- 600 gram tarwebloem
- 30 gram verse gist of 14 gram instant gist
- 18 gram (bakkers)zout
- 20 gram broodverbetermiddel
- 15 gram glutenpoeder
- 720 gram water

1 brood:

- 300 gram volkorenmeel
- 300 gram tarwebloem
- 15 gram verse gist of 7 gram instant gist
- 9 gram (bakkers)zout
- 10 gram broodverbetermiddel
- 7 gram glutenpoeder
- 360 gram water

Werkwijze:

- Ik zet 2 kommen klaar en weeg in beide het meel, bloem, zout, broodverbetermiddel en glutenpoeder af.
- Roer in beide kommen de ingrediënten goed door elkaar.
- Voeg bij beide mengsels de instant gist toe en roer nog eens. Als je verse gist gebruikt, verkruimel dit dan over het meelmengsel.
- Ik voeg koud water toe bij het mengsel in de kom voor 2 broden. Het kan zijn dat je meer water nodig hebt, ik gebruik meel dat weinig water opneemt. Het deeg bevat voldoende water als het goed gekneet is en het nét aan je handen blijft plakken.
- Deze laatste kom gaat nu naar de stand-mixer om 12 minuten gekneet te worden. (Deze tijd kan per machine verschillen)
- Ik meng eerst op een lage snelheid en voer deze na twee minuten op. Het deeg is goed gekneet als je er tussen je vingers een vliesje van kunt vormen.
- Nu gaat het water bij de kom voor 1 brood en ook deze gaat nu naar de "kneedmachine" Dit deeg gaat 9,5 minuten gekneet worden.
- Ondertussen vet ik mijn Mepal kommen in met bakspray en verdeel ik het deeg voor 2 broden precies in 2 gelijke stukken.
- Van deze twee deegstukken maak ik een bol, deze gaan elk in hun eigen ingevette kom en ik rol ze eventjes langs de kant zodat de hele deeghuid licht ingevet is.
- Deksel op de bakken en wachten tot het laatste deeg gekneet is. Hiermee hetzelfde doen.
- Ondertussen kook ik een beetje water in de waterkoker en dit gaat onderin de oven in een

ovenschaaltje.

- De drie Mepal bakken met deksel passen er precies bij.
- Nu laat ik het deeg een uur rijzen tot dubbel volume in de onverwarmde oven.
- Net voor het einde van de eerste rij is ik met bakspray de drie broodbakblikken in.
- Ik haal 1 deeg uit de kom, leg het op mijn werkblad en druk de lucht eruit tot een langwerpige vorm.
- Ik verdeel het deeg denkbeeldig in drieën, de linkerflap vouw ik tot het midden en hetzelfde doe ik met de rechterflap. Als het goed is, is het deegstuk nu ongeveer zo breed als het bakblik.
- Nu rol ik het deeg op, dwars op de vouwen die ik zojuist gemaakt heb.
- Het deegstuk komt met de naad naar onderen in het bakblik te liggen en de 2 andere deegstukken krijgen dezelfde behandeling.
- Ik zet de 3 broodbakblikken weer in de oven met op de bodem een ovenschaaltje met een laagje heet water erin.
- Het eerste deel van deze tweede rij duurt bij mij 33 minuten.
- Hierna gaan de bakblikken met ovenrooster en al op het aanrecht onder een omgekeerde doos en verwarm ik de oven voor op 240 graden (onderwarmte met ventilator) In de opvangbak gaat het water uit het ovenschaaltje.
- Zodra de oven op temperatuur is (na zo'n kleine 20 minuten) schuif ik zo snel mogelijk het ovenrooster met daarop de bakblikken erin en giet nog iets water in de opvangbak onder in de oven. Dit zorgt voor stoomvorming waardoor de korst zich niet direct vormt en het brood zoveel mogelijk profiteert van de ovenrijs.
- Na 8 minuten zet ik even de ovendeur op een kiertje om de stoom te laten ontsnappen. Het brood bakt 21 minuten op 240 graden (onderwarmte met ventilator, ik kan de ventilator helaas niet uitzetten als ik onderwarmte wil gebruiken)
- Na de 21 minuten gaat de oven op hetelucht, onder- en bovenwarmte en op 200 graden. Het brood blijft er nog 11 minuten in.
- Als het brood klaar is, haal ik het brood direct uit de vormen en laat het afkoelen op een rooster. Als ik het in de vorm zou laten, zou de korst door het vocht heel klef worden.
- Het brood kan pas gesneden worden als het volledig afgekoeld is.
- Als het brood volledig afgekoeld is kan het in een goed afgesloten zak worden ingevroren, maar het lekkerste is het natuurlijk om het direct te eten!