Zelf maken geeft plezier en voldoening. **Genoeg** geeft uitleg.

Brood zonder kneden

Er gaat niets boven de geur en de smaak van zelfgebakken brood. Je maakt het zonder veel moeite, in minder dan vijf minuten. Laat de gist en de tijd voor je werken.

Recept: **Annelies van Thienen** | Foto's: **Elaine McCardel /The Italian Dish**

Genoeg-lezeres Annelies van Thienen schreef naar de redactie: 'Sinds januari bak ik mijn brood met de brood-zonder-kneden-methode. Het bespaart tijd, moeite en afwas. De broden worden prachtig, alsof ze zo van de Franse bakker komen. De variatiemogelijkheden zijn legio. Dit is zo spectaculair. Ik denk dat veel mensen er net zo blij mee zullen zijn als ik'.

Nieuwsgierig geworden vragen we om meer informatie. Van Thienen, enthousiast: 'Op Youtube vond ik een aantal filmpjes van Jeff Hertzberg en Zoe Francois: *Artisan bread in 5 minutes a day* en *Healthy bread in 5 minutes a day (volkorenbrood)*. Zij hebben met hun filmpjes en boeken het brood maken zonder kneden in Amerika populair gemaakt, maar in mijn omgeving had niemand er nog van gehoord. Het bakken op deze manier is zo eenvoudig om te doen, en het wordt zo lekker en mooi, dat ik sinds ik begon, in januari, geen brood meer gekocht heb. Zulk lekker brood is nergens te koop!'

Recept van Annelies
Ambachtelijk brood zonder kneden

Amerikaans meel neemt meer water op dan Europees meel, dus Annelies heeft het Amerikaanse recept aangepast.

Nodig voor 4 broodjes van elk 400 gram:

- 890 g (ongebleekte) tarwebloem (of een mengsel van $^2/_3$ volkoren (spelt)meel en $^1/_3$ tarwebloem)
- 1 $^1/_2$ koffielepel gedroogde gist (bij sommige molens en Turkse winkels in een voordelige verpakking te koop)
- 1 $^1/_2$ koffielepel zout (of meer of minder zout naar smaak, probeer het zelf uit)
- 580 g of ml warm (maar niet heet) water

Verder:

- Een plastic emmer of doos met deksel die in je koelkast past, met een inhoud van ongeveer 6 liter
- Een stevige houten spatel om te roeren
- Een pizzasteen voor in de oven (zie tips), om je broodje op te bakken
- Velletje bakpapier bestrooid met een klein beetje griesmeel

Doe alle ingrediënten voor vier broodjes van 400 gram elk bij elkaar in je plastic bak (foto 1). Roer ze even door, tot alle bloem nat is en de massa er vrij nat en slordig uitziet (foto 2). Zet de bak afgedekt (niet luchtdicht: laat het deksel een kiertje open) zo'n twee uur op het aanrecht om te laten rijzen (foto 3). Als de gerezen inhoud inzakt: geen paniek. Zet de bak vervolgens afgedekt (maar wederom niet luchtdicht afgesloten) minstens een nacht in de ijskast. De smaak komt dan tot ontwikkeling en het deeg wordt beter te hanteren. In de ijskast is dit mengsel veertien dagen houdbaar.

Deeg verwerken: vorm een brood door met bebloemde handen een stuk deeg uit de bak te nemen (foto 4), ongeveer zo groot als een grapefruit. Snijd of knip het deeg los (foto 5). Vorm met gebloemde handen snel, in zo'n 20 seconden, een bal, zonder het deeg daarbij te kneden (foto 6). Dat is even oefenen: bekijk dit filmpje op http://tiny.cc/2lwp1w. Het deeg moet nu eerst rijzen op een plank of plaat die bedekt is met een velletje bakpapier, dat is bestrooid met wat griesmeel, zodat het deeg niet vastkleeft en je het er later met papier en al af kunt schuiven, de oven in (foto 7).

Het rijzen duurt zo'n 40 minuten. Het duurt ook 40 minuten om je oven met daarin de pizasteen heet genoeg te krijgen, dus zet in de tussentijd je oven aan, op 230 graden, met een pizzasteen op het rek in het midden en een metalen braadslee op de bodem van de oven. Als het brood mooi is gerezen (foto 8), met meel bestrooien en met een scherp kartelmes snel een paar ondiepe sneden van ca $1^1/_2$ cm. maken in de bovenkant (foto 9). Dan rijst het beter in de oven. Het broodje op de pizzasteen in de oven laten glijden en een beker heet water in de braadslede gieten. De ovendeur snel sluiten, zodat hitte en stoom niet ontsnappen. In ongeveer een half uur gaar en bruin laten worden.

Genoeg TIPS

Broodbaktips

Hoe heter hoe beter
De meeste ovens worden niet heter dan zo'n 230 graden. Een beetje heter is fijn, maar met 230 graden lukt het ook.
Zet de ventilatie en de bovenwarmte uit. Is afzonderlijke regelen van onder- en bovenwarmte niet mogelijk, jammer maar helaas. Zo gaat het ook. Wordt het brood te donker? Verlaag dan na 10 minuten de oven-temperatuur naar 210 graden.

Even kloppen
Een gaar brood klinkt hol als je op de bodem klopt. Laat het brood afkoelen op een rekje.

Pizzasteen voor een prikkie
Het deeg moet in de eerste bakfase genoeg onderwarmte krijgen. Daar is de pizzasteen voor. Het deeg kan in de oven dan snel verder rijzen en het brood wordt mooi hoog. Geen pizzasteen? Met een chamottetegel kan het ook, voor zo'n € 15 te koop bij onder meer groenebouwmaterialen.nl

Weinig afwas
Je hoeft de plastic bak niet af te wassen als je deeg op is, je begint meteen opnieuw in dezelfde bak. De restjes zijn goed voor de smaak.

Pizza
Dit deeg is ook heel fijn om zelf pizza te bakken. Volg hetzelfde procedé als bij brood, maar maak in plaats van een bal een ronde lap met behulp van een deegroller of glazen fles.

Stroomkosten
Bak meerdere broodjes tegelijk om stroom te sparen, en doe de broodjes die je niet meteen opeet in de vriezer. Het voorverwarmen van de oven en de pizzasteen is noodzakelijk voor een goed resultaat. De kosten vallen mee. Een gemiddelde huishoudoven die vier broodjes tegelijk bakt, verbruikt daarvoor in totaal € 0,58 aan stroom.

Prijs per broodje

Duitse tarwebloem type 550 1000 gram*	€ 1,53
Duitse tarwebloem Type 550 Biologisch 1000 gram*	€ 1,84
Bruggeman droge gist 125 gram* (voor heel veel broodjes...)	€ 1,28
Bloem uit de supermarkt (aanbieding)	€ 0,53

Prijs voor de ingrediënten per broodje:
van ca 0,15 ((supermarktbloem) tot ca € 0,48 (biologische bloem).
*bron: de-zuidmolen.nl