



Hoe de bakker zijn brood bakt

Een biologisch brood bestaat uit biologische en een Demeterbrood uit biologisch-dynamische ingrediënten, maar voor de bereiding gelden nauwelijks voorwaarden. De bakkers zijn vrij in het kiezen van de graanrassen, de molen die het graan maalt en de samenstelling van het meel. Wat kiezen zij en welke invloed heeft dit op de kwaliteit van het brood?

Ilse Beurskens ging in gesprek met vier verschillende bakkers. *Tekst: Ilse Beurskens-van den Bosch, natuurvoedingskundige / Foto's:*

Biobacker, Wim Steinhauer

dynamische keuken

In 2006 verscheen een documentaire van de Keuringsdienst van Waarde over brood. Naast de vele broodverbeteraars die een modern brood kennelijk nodig heeft, vond ik het meest schokkende dat bruin brood niet bruin is vanwege het gebruik van de hele graankorrel, maar door kleuring met bijvoorbeeld gebrande suiker. Tja, dacht ik ontgoocheld, logisch. Volkoren brood uit de natuurwinkel is helemaal niet zo donker en eerder grijs dan bruin.

Niet zo lang geleden kocht ik in een natuurwinkel een 'La Casonette donkerrogge bruin'. Een naam die een stevig volkoren brood suggereert. Het was een geurig brood met een krokante korst en uiterst luchtig en donkerbruin van binnen. Ik las de ingrediënten op de sticker: water, tarwebloem(!), tarwe volkorendesem, tarwemeel, roggemeel, rogge, tarwegluten, zonnebloemolie, zeezout, desemcultuur, gerstemoutstroop (dit is de donkerbruine kleurstof), plantaardige olie, kippeneiwit, roggebloem en havervlokken. Ik vond het brood wél lekker, maar het voedde mij fysiek niet. Dat was niet vreemd, want het bestond voornamelijk uit witmeel. Dit was voor mij de aanleiding om me te verdiepen in de verschillende kwaliteiten van biologisch brood.

Aarde, Water, Lucht en Vuur – al deze elementen zijn in brood verenigd. Het graan is het aardse, fysieke element. Daar kun je ook het zout bij rekenen. Water en Lucht komen door het kneden en het rijzen in het deeg, en Vuur tijdens het bakken. Daarnaast is er het mensenwerk dat het brood volgens velen heilig maakt. Dat zit in de toewijding die de bak-

ker nodig heeft om het deeg te kneden en in de verbondenheid die hij nodig heeft om aan het deeg te kunnen zien, voelen, ruiken wat het nodig heeft om het precies goed te kunnen laten rijzen of te laten garen. Een mooi beeld, maar tegenwoordig wordt het meeste brood machinaal vervaardigd. Hoe verbinden moderne bakkers zich met hun brood?

Trots op brood en machine

Zo'n zes jaar geleden kreeg ik een rondleiding in de bakkerij van Zonnemaire, één van de grootste biologische bakkerijen in Nederland. De bakkerij had juist geïnvesteerd in grote broodbakmachines, waar ik broden op een lopende band uit zag komen. Naast de trots van de bakker op zijn brood zag ik er een dimensie bij: de trots op zijn machines. Voor dit artikel sprak ik met Gerrie van der Westen, hoofd-inkoper: "Het lijkt zo dat alles machinaal gaat, maar er gaan nog wel wat handelingen aan vooraf. Er worden granen geweekt en er wordt desemcultuur gemaakt. En we hebben nog steeds een groot aandeel handgebakken brood. Wanneer je brood lang laat rijzen, blijft er meer vocht in het deeg behouden. Als je dat kunt bereiken, kun je machinaal lekkere broden bakken. Bij veel broodsoorten lukt dat niet en vormen wij de broden met de hand. Wanneer een machine een handeling kan overnemen zonder dat daarbij kwaliteit verloren gaat, dan doen wij dat. Wij maken onze broden niet onnodig duur."

Bij een grotendeels mechanisch bakproces, is het gebruikelijk om de samenstelling van het

meel constant te houden. Zo wordt meel vaak uitgezeefd tot bloem en zemelen om deze later voor een volkoren brood weer te mengen in precies de gewenste verhoudingen. Hierbij gaan voedingsstoffen verloren. Op de vraag hoe Zonnemaire dat doet antwoordt Gerrie: "Dat doen wij niet. We gebruiken het meel van de hele korrel die gemalen wordt in een steenmolen. Wel maken wij melanges van eiwitarmer en eiwitrijker meel om de juiste glutenverhouding te krijgen. Onze granen komen meestal uit Nederland of Duitsland om de lokale economie te steunen. We mengen bij met granen uit Italië of Frankrijk."

Meel, water, zout en desem

Het brood van een andere bakker, Wim Steinhauer, ken ik van de Boerenmarkt in Amster-



Wim Steinhauer (rechts) met zijn medewerkers op de Boerenmarkt in Amsterdam >



dam. Hij heeft een kraam vol geurige ronde broden met een klassieke Franse harde korst in allerlei soorten: met noten, olijven, Italiaanse kruiden of zuidvruchten. Van binnen heeft het volkoren brood een bruine of grijze kleur, is luchtig met een zeer prettige stevige bite. De smaak van het brood zelf, ook van de natuurlijke broden, is zo lekker dat het met een beetje olie of boter al een feestelijk hapje is. Brood om je vingers bij af te likken en waarbij ik me wel gevoed voel.

Ik vroeg naar zijn geheim: "De broden die de bakkers voor mij bakken hebben maar vier ingrediënten die het eigenlijke brood maken: meel, water, zout en natuurdesem. Het gaat erom dat deze ingrediënten een heel goede kwaliteit hebben. Ik ga op zoek naar oorspronkelijke graanrassen, die op z'n minst biologisch worden geteeld. Vier jaar geleden heb ik één van mijn bakkers gevraagd om een speltbrood te maken. Twee weken geleden is hij er mee gekomen. Verrukkelijk! Wanneer je het brood open snijdt, ruik je spelt. Zelfs het zout dat wij gebruiken, is topzout: Atlantisch zeezout uit Normandië. Dan het malen van het graan. Dat dient ook zorgvuldig te gebeuren. De temperatuur mag niet te hoog worden, dan krijg je verbrandingsverschijnselen. Brood bakken is moeilijk. Dat moet je dagelijks doen om het echt in je vingers te krijgen. Onze broden worden allemaal met de hand in vorm gebracht, op linnen doeken gelegd en handmatig in en uit de oven gehaald. Dat is heel belangrijk. Er komt meer liefde aan te pas dan bij een fabrieksbrood."

Graan van eigen land

Martin Alberti is de bakker van het Zonneliel.



Lente-olie, kroon op een goed stuk brood

olijfolie
bieslook
munt
citroenmelisse
zeezout
een klein beetje honing

Verzamel een aantal verse lente-kruiden en meng deze met olie, een klein beetje zout en honing. Ook lekker met roomboter in plaats van olie.

Deze bakkerij staat op biologisch-dynamisch gemengd bedrijf de Zonnehoeve in Zeewolde. Vanaf 1985 levert het Zonneliel Demeter brood, gebakken van tarwe die op de Zonnehoeve wordt verbouwd. 'Tarwe die is geteeld en gerijpt in ons klimaat geeft ook voedsel dat bij ons past', staat er op de website. Het past mooi bij de gesloten kringloop die een Demeter boerderij voor ogen heeft. Van het stro dat overblijft na de oogst van de tarwe worden bedden gemaakt voor de koeien en de paarden. Omdat de eigen steenmolen niet meer aan de moderne eisen voldeed, laten ze het graan nu in een molen buiten de boerderij malen. Ook een steenmolen. Dankzij me-

chanische koeling wordt het graan bij zo'n 28 °C à 29 °C gemalen. Martin: "Dat merk ik wel, het meel is constanter van kwaliteit." De Zonnehoeve heeft jarenlang gezocht naar het juiste tarwe-ras en heeft het gevonden, een ras dat het goed doet op de jonge akkers van de Flevopolder en waarvan de bakkwaliteit goed is. Ook zij gebruiken alleen meel, water, zout en desem of gist als basisingredienten. In de bakkerij worden 9000 broden per week gebakken. Martin: "De helft van onze broden alle busbroden – wordt volledig mechanisch gemaakt. Bij de andere helft wordt elk brood met de hand gevormd en gebakken. Dat zijn onze handgebakken broden."

dynamische keuken

Vergeten graan

Als laatste sprak ik met Jorien Quirijnen, als freelance vertegenwoordigster verbonden aan de Biobakker, een bakkerij in het Duitse Ahaus, net over de grens bij Enschede. Bij het zien van een prachtige catalogus vol met verschillende biologisch-dynamische en biologische broden, koekjes en gebak, loopt me het water in de mond. Mooie foto's en een helder verhaal met een inspirerende visie. Wat me meteen aanspreekt is de aandacht voor vergeten granen. Bij de Biobakker kun je broden kopen van emmer, een oeroud tarwe-ras, een voorloper van spelt. Dit graan gedijt in dit klimaat en bevat meer mineralen, met name ijzer, dan moderne tarwe. Of een brood van tarwe gemengd met zwarte gerst. Binnenkort komt er een brood van een-koren, belooft de catalogus, ook een oeroud tarwe-ras dat hier thuis hoort. Jorien: "En we zijn bezig met een Warmonderhofbroodje van rogge die daar geteeld wordt. Onze granen komen uit de regio. Wanneer blijkt dat een partij graan niet voldoende eiwit bevat, waardoor de bak-

kwaliteit minder is, dan mengen we niet bij met partijen uit Frankrijk of Canada. Soms mengen we onze eigen melen. Minder gluten kunnen onze bakkers goed oplossen. Door jarenlange ervaring, een geduldige en intense verhouding tot het bakproces, weet de bakker wat hij moet doen om toch een goed brood te bakken. Onze bakkers passen het bakproces aan aan de kwaliteit van het meel." Volgens Jorien is het moeilijker om brood van spelt te bakken, dan van andere tarwe-soorten. "Onze bakkers kunnen dat heel goed. Ons speltbrood is niet droog of kruimelig. Het is luchtig en consistent." Ik hoor de trots in haar stem en ik ben het met haar eens. Het brood is goed van smaak, verfijnd van structuur, stevig en veerkrachtig luchtig. Wat me opvalt is dat de hele graankorrels in het brood lekker zacht zijn. Jorien: "We maken het desem van hetzelfde graan, als waarvan het brood wordt gebakken. Dus tarwebroden rijzen met tarwedeseem en speltbroden rijzen met spelt-desem." De meeste broden van de Biobakker bestaan ook uit meel, water, natuurdesem of

gist en weinig zout. Maar niet allemaal. Jorien: "Onze bakker heeft speciaal voor onze Nederlandse klanten broden ontwikkeld die luchtiger zijn. Die luchtige glutenstructuur bereiken we door kwark of plantaardige margarine en acerola kersensap of gekiemde tarwe toe te voegen. Veel Nederlanders zijn ontwend om stevig brood te eten." Jorien: "We doen er alles aan om in het hele proces van graanteelt tot brood, zo veel mogelijk levenskracht te behouden. We bakken zo'n 30.000 broden per week. We hebben weliswaar kneedmachines, maar al die broden worden veel met de hand aangeraakt. Na de eerste rij, wordt het deeg nog even met de hand gekneet. Na de tweede rij, worden de broden met de hand in vorm gebracht en daarna worden ze met de hand in en uit de oven gehaald. We willen met de methode van vormkrachtenonderzoek van Dorian Schmidt de levenskracht van onze broden laten onderzoeken. We verwachten eigenlijk dat deze best goed zijn. We zijn heel benieuwd." ☞



Bij de Biobakker wordt al het brood na de eerste rij met de hand gekneet en na de tweede rij met de hand in vorm gebracht