



Levine van Doorne & Freerk Bos

SODABROOD

UIT EIGEN OVEN

Ook met glutenvrije en lactosevrije recepten

Makkelijk
en snel



Levine van Doorne & Freerk Bos

SODABROOD

UIT EIGEN OVEN

Ook met glutenvrije en lactosevrije recepten

Dit is een uitgave van:
Forte Uitgevers BV
Postbus 684
3740 AP Baarn

Eindredactie: Mariëlle van der Goen
Fotografie: Ridder van Doorne, Rijswijk
Illustraties: Shutterstock
Omslagontwerp: bij Barbara, Amsterdam
Opmaak binnenwerk: bij Barbara, Amsterdam

ISBN 978 94 6250 255 0
NUR 440

© 2020 Forte Uitgevers BV, Baarn
Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor meer informatie over de boeken van Forte Uitgevers: www.forteuitgevers.nl





Inhoud

		SPECERIJEN	28
		Inleiding	28
		Brotgewürz	30
VOORWOORD LEVINE	7	Mixed spice	31
VOORWOORD FREERK	9	Dukkah	33
		Pumpkin pie spice	35
		Chai-mix (zonder zwarte thee)	35
WAT IS SODABROOD	11		
BAKBENODIGDHEDEN	15		
INGREDIËNTEN	19	ALGEMENE	
Bloem en meel	19	WERKWIJZE EN TIPS	39
Overige ingrediënten	20		
		RECEPTEN	44
GLUTENVRIJ EN		Basis	46
LACTOSEVRIJ		Hartig	68
SODABROOD	23	Verrassend	108
Recepten glutenvrij maken	23	Zoet	122
Glutenvrije mix zelf maken	23		
Recepten lactosevrij maken	25	REGISTER	172
Plantaardige melk zelf maken	25	LEVERANCIERS	176



WAT IS SODABROOD



Sodabrood is de verzamelnaam voor een type brood dat rijst door de reactie tussen een zout (baksoda) en een zuur. Het deeg voor een sodabrood heeft geen ontwikkeld gluten-netwerk. Het kan ook gemaakt worden van meelsoorten zonder gluten.

Potash

Sodabrood wordt vaak geassocieerd met Ierland. Het is daar, ook vandaag de dag nog, een springlevend onderdeel van de Ierse bakcultuur.

De simpele reactie tussen zout en zuur, die onlosmakelijk met baksoda is verbonden, komt echter van de oorspronkelijke bevolking van Noord-Amerika. Zij gebruikten al in de 18e eeuw potash (potas) om er een plat brood mee te laten rijzen dat werd gebakken op een hete steen. Potash is een mengsel van zouten dat voornamelijk uit kaliumcarbonaat bestaat. Door het toevoegen van een zuur ingrediënt aan het deeg vindt er een reactie plaats waarbij koolzuur vrijkomt. Dat vormt belletjes in het deeg en maakt, net als gist of desem, het brood luchtig.

De potash werd verder ontwikkeld en verfijnd tot pearl ash, een wit poeder dat nu bekendstaat als baksoda. Het wordt ook natriumbicarbonaat, maagzout, zuiveringszout of dubbelkoolzure natron genoemd.

In 1846 begon de firma Church & Dwight het in de Verenigde Staten op industriële schaal te produceren. Hun baksoda, met in het logo de Arm & Hammer, is ook in de 21e eeuw nog iconisch.

Zachte tarwe

Hoe de nieuwe baktechniek in Ierland terecht kwam, is onduidelijk. Het meest vroege Ierse recept tot nu toe waarin het wordt gebruikt stamt uit 1836. Je zou denken dat Ierse kolonisten het mee terug namen, maar dat lijkt niet het geval.

De Ieren hadden een praktische reden om baksoda te gebruiken. Hun lokaal verbouwde zachte tarwe was ongeschikt om brood mee te bakken omdat het te weinig gluten bevatte. Harde tarwe verbouwen was geen optie vanwege het klimaat. Met baksoda lukte het wél om met hun zachte tarwe een brood te produceren.

Laat in de 19e eeuw komt in Europa de Noord-Amerikaanse harde tarwe in zwang, die beter rijst op gist. De Ieren, anders dan in andere Europese landen, bleven baksoda en zachte tarwe gebruiken. Er heerste armoede en sodabrood was goedkoop, snel en eenvoudig zelf te maken.

Dat we sodabrood associëren met Ierland is dus vooral omdat de Ieren niet meegingen in de trend om de harde tarwe uit de Verenigde Staten te gebruiken.



BAKBENODIGDHEDEN



Om sodabrood te bakken zijn mixers, keukenmachines en speciaal, al dan niet elektrisch, gereedschap geen noodzaak. Het is behoorlijk low-tech. Het mengen gebeurt met de hand, en de echt noodzakelijke spullen zijn te vinden in bijna elke keuken. Controleer deze lijst met handige tips, aanbevelingen en alternatieven om helemaal klaar te zijn voor een soepel verlopende baksessie.

Wie zijn keuken vol mixers, kneders, blenders, sapcentrifuges en andere keukenmachines heeft staan, kan de meeste daarvan inzetten om nog sneller een sodabrood op tafel te hebben staan. Eén ding: doe het mengen van het deeg het liefst met de hand. Het deeg voor een sodabrood mét gluten heeft er baat bij enkel te worden gemengd en niet te worden gekneed. Glutenvrije mix kan wel in een keukenmachine worden gemengd. Er zitten immers geen gluten in.

Aluminiumfolie

Soms is een mooie, bruine korst lekker op een brood, en soms is het beter als de bovenkant tegen teveel hitte wordt beschermd. Kleurt de bovenkant van het brood in de oven te snel, dek het dan af met aluminiumfolie. Ook handig als bijvoorbeeld een topping met amandelschaafsel of noten sneller kleurt dan de bedoeling is.

Bakblikken met een antiaanbaklaag mogen afgewassen worden, maar doe ze nooit in de vaatwasser.

Bakspray

In plaats van het bakblik met boter, margarine of olie in te vetten kan beter bakspray worden gebruikt. Elke supermarkt verkoopt bakspray van Dr. Oetker.

Bakvormen

Veel broden in dit boek zijn gebakken in een rechthoekig bakblik van ongeveer 20 x 11 centimeter. Een goed bakblik in die maat is van het merk Chicago Metallic. In plaats van een groot bakblik kan ook een klein bakblik van ongeveer 18 x 9 centimeter worden gebruikt, halveer dan de hoeveelheden in het recept of bak twee kleine broden.

Bakpapier

Leg, nadat het bakblik is ingevet, een strook bakpapier in de bakvorm. Til het gebakken brood direct nadat het uit de oven komt met behulp van het bakpapier uit het bakblik.

Het brood kan ook gebakken worden in een ronde (spring)vorm of een vierkant bakblik van 20 centimeter.

Bakplaat

Zet de bakvorm tijdens het bakken op een bakplaat of op een rooster. Bij kookwinkels zijn bakplaten te koop die op maat van de oven geschoven kunnen worden.

Eenpersoons broodjes kunnen gebakken worden in een muffinvorm (twaalf stuks) of in kleine bakblikjes van ongeveer 7 x 3 centimeter (acht stuks).

Citruspers

Gebruik altijd versgeperst citroen- of sinaasappelsap. Een simpele handpers voldoet, de hoeveelheid sap is nooit heel veel.

Een savarin ring – een ronde, lage bakvorm met een gat in het midden – ziet er feestelijk uit op tafel. Dat gat maakt dat, eenmaal in de oven, de hitte sneller in het deeg dringt. De baktijd is dan ook korter dan in bijvoorbeeld een bakblik, en het brood is dus nóg sneller klaar. Handig voor wie echt weinig tijd heeft.

Deegschrapper

Met een deegschrapper is een deeg gemakkelijk bij elkaar te schrapen tot een bal en het is handig bij het vullen van het bakblik. De schrapper is ook ideaal bij het opruimen, om restjes deeg uit de mengkom te schrapen.



INGREDIËNTEN



Het spreekt vanzelf dat voor een goed resultaat goede ingrediënten nodig zijn. Hieronder staan de belangrijkste ingrediënten beschreven die in de recepten in dit boek worden gebruikt.

Bloem en meel

Tarwebloem

Tarwebloem is uitgezeefd volkorenmeel, het bestaat alleen uit het binnenste van de graankorrel. Bloem wordt gebruikt voor het maken van wit brood.

Gebruik bloem met een laag eiwitgehalte en zonder toevoegingen (zoals bijvoorbeeld ascorbinezuur en enzymen). Dit is belangrijk voor het eindresultaat. Hoe hoger het eiwitgehalte hoe 'taaiër' het sodabrood kan worden. Het deeg voor sodabrood mag ook niet echt gekneed worden. Door het deeg te kneden wordt het glutennetwerk ontwikkeld en dat is niet de bedoeling. Broodbloem met een hoger eiwitgehalte is minder geschikt om sodabrood mee te bakken.

Het deeg van de sodabroden in dit boek bevat iets meer vocht dan een traditioneel sodabrood, het hoeft alleen maar door elkaar geroerd te worden. Kneden is zelfs onmogelijk omdat het veel te plakkerig is. Door meer vocht te gebruiken blijven de broden iets langer vers. Wij hebben voor de recepten in dit boek speltbloem, Zeeuwse bloem en patisseriebloem (T405 en T45) gebruikt.

Volkorenmeel

Volkorenmeel wordt verkregen door de gehele tarwekorrel te vermalen. Dit meel wordt gebruikt voor volkorenbrood. Brood van alleen volkoren is altijd iets vaster van structuur dan brood van tarwebloem.



Kies voor sodabrood altijd een meelsoort met een laag eiwitgehalte en zonder toevoegingen (zoals bijvoorbeeld ascorbinezuur en enzymen).

Speltbloem en speltmeel

Spelt is een oeroude tarwesoort. De eiwitten in spelt zijn anders dan in tarwe. Mensen die tarwe slecht verdragen kunnen soms wel spelt eten.

In alle recepten in dit boek kan tarwebloem vervangen worden door speltbloem en kan volkorenmeel vervangen worden door speltmeel (en andersom).

Roggebloem en roggemeel

Roggebloem is, net zoals bij tarwebloem, uitgezeefd roggemeel. Roggebloem en roggemeel worden vaak gemengd met tarwebloem of volkorenmeel om meer smaak aan een brood te geven.

Semolina - Semola di Grano duro rimacinata

In een aantal broden in dit boek is semolina verwerkt. Het is een dubbelgemalen bloem (rimacinata betekent dubbelgemalen) en lichtgeel van kleur. Semolina heeft meestal een wat hoger eiwitgehalte, meng het daarom in de recepten in dit boek altijd met tarwebloem met een laag eiwitgehalte.

Glutenvrije bloem

Zie het hoofdstuk Glutenvrij en lactosevrij sodabrood.

Het deeg voor sodabrood is in een handomdraai gemaakt. De volgorde waarin alles gedaan wordt, is belangrijk. Zodra de natte ingrediënten bij de droge worden gevoegd, begint het proces: de baksoda reageert met het zuur in het recept. Hoe eerder het deeg dan in de oven wordt gezet, hoe beter. Zou het deeg daarna nog een tijdje blijven staan, bijvoorbeeld omdat de oven nog niet op temperatuur is of het bakblik niet geprepareerd is, dan kan het zijn dat het deeg minder rijst tijdens het bakken.

- Begin altijd met het voorverwarmen van de oven op de in het recept aangegeven temperatuur. Let op: elke oven is anders, het kan best zijn dat de temperatuur van jouw oven net iets hoger of lager ingesteld moet worden. Het is een kwestie van uitproberen welke temperatuur het beste resultaat geeft.
- Vet een bakblik in, dit gaat heel makkelijk met bakspray. Leg in een rechthoekig bakblik een strook bakpapier. Laat het bakpapier aan de lange kanten van het bakblik overhangen. Het brood kan dan na het bakken heel gemakkelijk aan het bakpapier uit het bakblik getild worden.
- Zeef de bloem en/of het meel samen met de baksoda en het zout voor een luchtiger resultaat.
- Gebruik een ruime kom, het mengsel moet goed omgeschept kunnen worden zonder dat er bloem of meel over de rand vliegt (1).
- Weeg de natte ingrediënten in een schenkbeaker op een weegschaal af en roer goed door met een vork. Hier kan eventueel ook een staafmixer voor worden gebruikt.
- Schenk de natte mix bij de droge mix in de kom (2) en meng met een spatel of pollepel tot er geen losse bloem meer te zien is (3, 4 en 5).
- Schep het deeg in het bakblik en strijk de bovenkant met de bolle kant van een met water natgemaakte lepel glad. Het deeg kan nu bestrooid worden met een beetje bloem of meel. Gebruik daarvoor een zeeffje. Het deeg kan ook worden bestrooid met de noten, zaadjes, pitten of vlokken die in het deeg gebruikt worden.
- Snijd het deeg vervolgens over de lengte van het bakblik in. Gebruik daarvoor een scherp mes dat eerst even met water is natgemaakt. Het deeg mag tot op de bodem van het bakblik worden ingesneden. Door het deeg in te snijden breekt het gecontroleerd open tijdens het bakken. In plaats van het deeg in te snijden kan het ook met een schaar ingeknipt worden.
- Zet het bakblik op een bakplaat of op een rooster in het midden van de voorverwarmde oven en bak het gedurende de tijd die in het recept staat aangegeven. Leg er eventueel tegen het einde van de baktijd een velletje aluminiumfolie over als het brood te donker dreigt te worden.
- Controleer met een houten prikker of het brood gaar is. Het brood is gaar als een in het midden gestoken prikker er schoon uitkomt.
- Haal het bakblik uit de oven en til met behulp van het bakpapier het brood eruit. Zet het brood op een rooster en laat het afkoelen.





Wit sodabrood met boter en ei (1 brood)

Dit brood is een luxere versie van het basis witte sodabrood. Aan het deeg wordt ook roomboter en ei toegevoegd. Het deeg wordt daardoor iets vochtiger en kan daarom beter in een bakblik worden gebakken. Zou je het los op de bakplaat bakken dan zakt het uit.

Ook dit brood is, net zoals het basisrecept voor wit sodabrood, op zijn best als het vers uit de oven komt en het net genoeg is afgekoeld dat het kan worden aangesneden.

Vorbereidingstijd: ca. 15 minuten

Baktijd: 45-50 minuten

Droge mix

- 400 gram patisseriebloem, Zeeuwse bloem of speltbloem
- 6 gram baksoda
- 6 gram zout

Natte mix

- 320 gram karnemelk
- 10 gram appelciderazijn
- 50 gram roomboter, gesmolten en afgekoeld
- 50 gram ei

Verder

- broodbakblik van ca. 20 x 11 cm, ingevet en bekleed met bakpapier

Verwarm de oven voor op 220 °C (boven-/onderwarmte).

Zeef boven een ruime kom bloem, baksoda en zout.

Meng in een schenkbeke karnemelk, appelciderazijn, boter en ei.

Schenk de natte mix bij de droge en meng tot er geen losse bloem meer te zien is. Schraap het deeg bij elkaar.

Vul het bakblik en strijk de bovenkant glad met de bolle kant van een natte lepel. Bestrooi eventueel met een beetje bloem. Maak met een scherp, nat mes een snee tot op de bodem van het bakblik over de lengte van het deeg. Het deeg kan ook worden ingeknipt met een natte keukenschaar.

Zet het bakblik in het midden van de oven en bak het brood in 45-50 minuten gaar. Dek de bovenkant, als die te snel kleurt, na ongeveer 30 minuten af met aluminiumfolie. Het brood is gaar als een satéprikker die tot in het midden van het brood is geprikt er schoon uitkomt. Til het brood aan het bakpapier uit het bakblik en laat het op een rooster afkoelen.

Variatie: vervang de helft van de bloem door volkorenmeel om er een lichtbruin brood van te maken.

Glutenvrij

Vervang de bloem door 400 gram Mix B van Schär. Voeg dan 50-75 gram meer karnemelk toe. Alle overige ingrediënten en de baktijd blijven gelijk.

Lactosevrij

Vervang de karnemelk door 300 gram plantaardige melk en gebruik 20 gram appelciderazijn. Plantaardige melk is gemakkelijk zelf te maken. Kijk voor de werkwijze op pagina 25. Alle overige ingrediënten en de baktijd blijven gelijk.

