

Wat is brood hydratatie?

Wanneer je voor het eerst brood gaat bakken zit je misschien met de volgende vraag: Wat is brood hydratatie? Je zoekt recepten op via internet, je zit misschien in een community of groep over brood bakken en ze hebben het allemaal over de hydratatie van het deeg. Hoe zit dat nu precies?

Brood hydratatie: Het totale vochtpercentage ten opzichte van het totale bloem- of meelgewicht

Het begrip 'hydratatie' is een term dat in de bakkerswereld het percentage van het vocht in het deeg vertegenwoordigt. Wanneer je een recept tegenkomt dat bestaat uit een [bakkersformule](#) zijn alle 'vocht ingrediënten' samen de hydratatie van het deeg. Wanneer het recept in grammen uitgedrukt staat kun je zelf de hydratatie berekenen door het gewicht van het vocht te delen door het totale meelgewicht (verderop een uitleg en voorbeeld).

Twee voorbeelden om een goed beeld te krijgen

Voorbeeld 1: Een recept met alleen water.

Volgens het recept heb je het volgende nodig aan ingrediënten:

- 80% volkorentarwemeel
- 20% tarwebloem
- 67% water
- 1,8% [zout](#)
- 1% [gist](#)

In het bovenstaande voorbeeld vertegenwoordigt het ingrediënt water de totale hydratatie van het deeg (67%). Het kan echter ook anders. Zie het voorbeeld hieronder.

Voorbeeld 2: Een recept met meerdere ingrediënten die meetellen in de hydratatie

Volgens het recept heb je het volgende nodig aan ingrediënten:

- 100% tarwebloem
- 50% water
- 15% volle melk
- 1,8% [zout](#)
- 1% [gist](#)

In het bovenstaande recept is er een totale deeghydratatie van 65%. De 50% van het water en de 15% van de volle melk worden bij elkaar opgeteld. Dit komt doordat het beide vloeibare stoffen zijn die zich goed in het deeg kunnen mengen en worden opgenomen. Vetstoffen (o.a. [boter](#), [margarine](#) en [olie](#)) hebben andere eigenschappen en tellen niet mee bij de hydratatie van een brooddeeg.

Wat je wel en niet meerekent in de hydratatie zal ik in een ander artikel beschrijven. Om je eerste brood te gaan bakken is de bovenstaande kennis voldoende.

Hydratatie in een recept is altijd een richtlijn

Iedere bloem- of meelsoort verschilt van elkaar. Volg dus nooit blindelings het percentage vocht uit een recept over wanneer je een recept gaat volgen. Het ene tarwemeel is het andere tarwemeel niet, hetzelfde geldt bij bloem. De hydratatie is het enige deel van een recept waarbij je wat 'vrijheid' hebt. De ene bloem- of meelsoort kan meer vocht aan dan het andere. Het vocht in een recept is een hele goede richtlijn, wanneer je een soortgelijke (of dezelfde soort/merk) grondstof gebruikt, is de kans groot dat je dit exact over kan nemen. Maar de oogst of zelfs de batch kan al verschil maken in hoe het zich gedraagt. Veel grotere merken die ook aan bakkers leveren zorgen echter vaak dat de eigenschappen en bakkwaliteit grofweg altijd gelijk zijn.

Brood hydratatie: Voorbeeld voor het omrekenen van grammen naar percentages om te bepalen wat de hydratatie is

Belangrijk hiervoor is dat je weet wat een [bakkersformule](#) is en hoe je hier mee werkt.

Ik wil een recept gaan maken dat als volgt omschreven staat:

- 500 gram tarwebloem
- 300 gram water
- 9 gram [zout](#)
- 5 gram [gist](#)

Om dit om te zetten naar percentages neem je de 500 gram als de basis om de andere ingrediënten in percentages om te zetten, je weet nu wat de [bakkersformule](#) van dit recept is.

- 100% tarwebloem (500 gram)
- $300/500=0.6$ (60% water) Dit recept heeft dus een hydratatie van 60%.
- $9/500=0.018$ (1,8% [zout](#))
- $5/500=0.01$ (1% [gist](#))

