

Recept volkorenbrood met zaadjes en pitten

6-8 minuten



Dit volkorenbrood wordt met een voordeeg gemaakt. Dat klinkt misschien ingewikkeld, maar dat is het niet. Het enige dat je niet moet vergeten als je dit brood wilt gaan maken is de avond van tevoren (of 's morgens vroeg als je 's avonds het brood wilt bakken) het voordeeg te maken. Met een deel van de ingrediënten wordt een deegje gemaakt dat vervolgens een aantal uren "rijpt". Het voordeel van een voordeeg is dat het brood meer smaak krijgt, het blijft langer vers en je hoeft het minder lang te kneden. Zodra bloem of meel in aanraking komt met vocht begint namelijk het vormen van de glutenstrengen: het voordeeg kneed zichzelf. Hoe makkelijk is dat! Zou je het uiteindelijke deeg vervolgens nog een keer lang kneden (zeker in een kneedmachine) dan heb je kans dat je het deeg overkneet. Het deeg verandert dan van soepel en elastisch in een slap onhandelbaar en kleverig deeg.

Een voordeeg waarin gelijke hoeveelheden bloem en/of meel en vocht wordt gebruikt wordt een poolish genoemd. Naast bloem/meel en water wordt een klein beetje gist toegevoegd. Een poolish bevat geen zout.

Het geeft niet als het deeg na het kneden nog een beetje plakt. De vezels in het volkorenmeel en de zaadjes en pitten nemen tijdens het rijzen het vocht verder op.

Volkorenbrood met zaadjes en pitten

Polish:

- *250 gram volkorenmeel*
- *250 gram water, ± 20 °C*
- *1,5 gram droge gist*

Deeg:

- *de polish*
- *100 gram water, 20 – 25 °C*
- *250 gram volkorenmeel*
- *2,5 gram droge gist*
- *9 gram zout*
- *15 gram zachte ongezouten roomboter (of zonnebloemolie)*
- *10 gram chiazaad (optioneel)*
- *25 gram pompoenpitten*
- *30 gram zonnebloempitten*
- *20 gram lijnzaad (heel of gebroken)*

Verder:

- *zonnebloemolie om handen, kom en werkplek mee in te vetten*
- *broodbakblik van ± 25 cm, ingevet*
- *havervlokken voor garnering van de bovenkant*

Maak de polish 6 - 8 uur van tevoren: meng het volkorenmeel met het water en de droge gist in een kom door elkaar. Let erop dat de kom groot genoeg is, de polish zal nog rijzen. Dek de kom af met plastic folie of een douchemuts en laat het mengsel 6 – 8 uur op kamertemperatuur staan. In die tijd gaat het mengsel bubbelen en rijzen. Let erop dat je de polish gebruikt voordat hij weer in gaat zakken.

NB: je kunt de polish ook langer van tevoren maken: maak de polish zoals hierboven beschreven, laat hem ± 1 uur op kamertemperatuur staan en zet hem dan goed afgedekt in de koelkast. Haal de polish 30 - 60 minuten voordat je het deeg gaat maken weer uit de koelkast.

Werkwijze deeg kneden in een standmixer: doe alle ingrediënten voor

het deeg in de kom, roer eventueel met een pollepel door elkaar en kneed met de deeghaak in ± 10 minuten tot een soepel deeg dat van de wand van de kom loslaat. Het deeg is goed geknead als je er een vliesje van kunt trekken: vet je handen in met wat zonnebloemolie, neem een bolletje van het deeg en trek dat voorzichtig al ronddraaiend uit tot een vliesje (denk aan een kauwgombel). Knead het deeg nog een paar minuten als het snel scheurt en probeer het weer.

Werkwijze deeg kneden in een broodbakmachine: doe alle ingrediënten voor het deeg in de bak en knead in ± 10 minuten tot een soepel deeg dat van de wand van de bak loslaat. Het deeg is goed geknead als je er een vliesje van kunt trekken: vet je handen in met wat zonnebloemolie, neem een bolletje van het deeg en trek dat voorzichtig al ronddraaiend uit tot een vliesje (denk aan een kauwgombel). Knead het deeg nog een paar minuten als het snel scheurt en probeer het weer. Volg het recept hieronder vanaf de 1e rij. Je kunt ook het deegprogramma van de broodbakmachine gebruiken (= inclusief 1e rij). Gebruik dan koud water.

Werkwijze deeg met de hand kneden: doe alle ingrediënten voor het deeg in een kom en roer met een pollepel door elkaar tot alles goed gemengd is. Stort het deeg op de werkplek en knead met de hand in ± 15 minuten tot een soepel deeg. Weersta de neiging om meel toe te voegen, het deeg wordt tijdens het kneden vanzelf minder plakkerig! Het deeg is goed geknead als je er een vliesje van kunt trekken: vet je handen in met wat zonnebloemolie, neem een bolletje van het deeg en trek dat voorzichtig al ronddraaiend uit tot een vliesje (denk aan een kauwgombel). Knead het deeg nog een paar minuten als het snel scheurt en probeer het weer.

1e rij: maak een bol van het deeg en leg het in een licht met zonnebloemolie ingevette kom. 1 x keren zodat alle kanten met wat olie bedekt zijn. Dek de kom af met ingevet plastic folie of een douchemuts en laat het deeg ± 45 minuten op kamertemperatuur rijzen. Het hoeft niet helemaal in volume te verdubbelen.

Vormen: stort het deeg op een licht met zonnebloemolie ingevette werkplek en druk de lucht eruit (= doorslaan). Bol het deeg losjes op en laat het afgedekt met plastic folie of bakfolie ± 20 minuten liggen. Je kunt ook de kom waarin je het deeg hebt laten rijzen over het deeg leggen.

Vorm vervolgens het deeg tot een brood:

1. *rol het deeg (van links naar rechts) met een deegroller uit tot een rechthoek;*
2. *vouw de rechterkant tot net over het midden van het deeg, doe hetzelfde met de linkerkant;*
3. *rol het deeg weer met een deegroller uit (niet breder dan het bakblik);*
4. *rol het deeg vanaf de bovenkant stevig op en knijp de naad dicht;*
5. *maak de bovenkant van het deeg met water nat en rol het deeg door*

havervlokken

6. *leg het deeg met de naad naar beneden in een ingevet bakblik.*

Klik [hier](#) voor stap voor stap foto's van het vormen van het brood.

2e rijs: dek het deeg af met ingevet plastic folie en laat het op kamertemperatuur in ± 60 minuten tot bijna in volume verdubbelen. Het deeg is genoeg gerezen als je er met een vinger op drukt en het veert langzaam terug.

Oven voorverwarmen: verwarm tijdens de 2e rijs de oven voor op 230°C (boven- en onderwarmte). Als je met hete lucht wilt bakken verlaag dan de temperatuur met 20°C of volg de gebruiksaanwijzing van de oven.

Bakken: zet het bakblik op een bakplaat in de oven en spuit met een plantenspuit water op de wanden van de oven. Sluit direct de ovendeur. Bak het brood 20 minuten en verlaag dan de oventemperatuur naar 200°C . Bak het brood in nog 20 minuten gaar en bruin.

Stort het brood direct na het bakken uit het bakblik op een rooster en laat het volledig afkoelen voordat je het gaat snijden. Invriezen gaat prima!

Dit recept is eerder ook verschenen op de site van de [Broodbakshop](#).

