

## Noors brood



### *Niet kneden, lang rijzen*

#### **Ingrediënten voor 1 groot of 2 kleine broden** (brood op de foto is klein):

- 300 gram volkorenmeel (tarwe of spelt)
- 300 gram bloem (tarwe of spelt)
- 100 gram roggemeel
- 100 gram havermout
- 35 gram sesamzaad
- 15 gram zout
- 3 gram gedroogde gist
- 6 dl. handwarm water

#### **Bereiding:**

1. Meng alle droge ingrediënten goed door elkaar in een grote kom.
2. Meet het water af en controleer de temperatuur, het mag niet te warm of te koud zijn.
3. Meng het water door de droge ingrediënten met een houten lepel totdat al het vocht is opgenomen en stop dan met roeren. Het kleverige deeg is niet te kneden.
4. Dek het deeg af met een deksel of vochtige theedoek en laat het op kamertemperatuur 8 tot 10 uur rijzen.
5. Vet een of twee broodvorm(en) in met wat olie.
6. Stort hier voorzichtig het gerezen deeg in en zet de gevulde broodvorm(en) in de koude oven.

7. Zet nu de oven aan op 200°C en bak het brood gaar en bruin in 60 minuten.

*Smakelijk en voedzaam brood met een knapperige korst. Kan 1-3 dagen worden bewaard.*

#### **Gist**

Gist in het brooddeeg produceert koolzuur die de luchtbelletjes in het brood vergroten. Deze luchtbelletjes worden vastgehouden door gluten, dit zijn eiwitten in de granen. Dit proces levert na het bakken brood op met een luchtige structuur.

Meestal wordt in recepten van gistbrood een rijstijd gehanteerd van een uur bij een temperatuur van 27°C. Bij deze temperatuur vermenigvuldigen de gistcellen zich weliswaar sneller maar dit gaat ten koste van de smaak en de voedingsstoffen.

Zo wordt fytinezuur door de eveneens in de graankorrel aanwezige fytase afgebroken, maar dit duurt circa 8 uur. Daarom is het beter om minder gist te gebruiken en het gistbrood bij matige temperatuur uren te laten rijzen (bijvoorbeeld 's nachts).

Wanneer brood onvoldoende tijd krijgt om te rijzen bevat het te veel fytinezuur, dit gaat ten koste van diverse voedingsstoffen, ook kan het aanleiding zijn voor verteringsklachten.

Zuurdesembrood heeft standaard een langere tijd nodig om te rijzen en is mede daarom voedzamer.

Dit recept komt van Carmen ten Have [www.kenjevoeding.nl](http://www.kenjevoeding.nl) en is bewerkt door:  
**Voedwel**, Ineke Fienieg, *natuurvoedingskundige*: [www.voedwel.nl](http://www.voedwel.nl)

Recept: 1259  
Brood  
Seizoen: hele jaar