

Pizzadeeg



met oergraan

Ingrediënten voor circa 2 pizza's:

- 200 gram volkoren speltmeel of kamutmeel
- 250 gram bloem: tarwe, spelt of kamut
- 2,6 dl. water (handwarm)
- 1 theelepel zout
- 3 eetlepels olijfolie
- 1 theelepel oregano
- 1 theelepel gedroogde gist

Bereiding:

1. Vermeng alle droge ingrediënten in een kom.
2. Maak een kuiltje in het midden en giet hierin de olijfolie en het handwarme water, vermeng deze ingrediënten vanuit het midden.
3. Kneed het deeg op een met bloem bestoven aanrecht grondig door tot het een soepel glanzende bal is geworden. Wanneer het deeg te veel plakt is het te nat en moet er wat bloem bij. Wanneer het deeg te stug blijft moet er nog wat water bij.
4. Laat dit deeg bij kamertemperatuur rustig rijzen circa 2 tot 4 uur. *(Tot hier kan een broodbakmachine veel werk uit handen nemen met de menuoptie: deeg.)*
5. Verwarm de oven voor op 200°C.
6. Vet 2 bakplaten in met een beetje olijfolie.
7. Bestrooi het aanrecht met bloem.
8. Verdeel de deegbal in twee stukken.

9. Kneed elke deegbal even snel door en rol dan met behulp van een deegroller en wat bloem de deegbal uit tot een ronde lap. Leg de lap op de bakplaat.
10. Beleggen kan naar eigen wens en inzicht, standaard is een onderlaag van tomatensaus. Samen met plakjes Mozzarella al goed voor een eenvoudige pizza.
11. Bak de pizza's 15 tot 20 minuten (zacht tot knapperig) in de hete oven.

Zeker wanneer je beschikt over een hulpmiddel als een broodbakmachine is de hoeveelheid werk in de keuken minimaal. In elk geval is het resultaat veel voedzamer dan een diepvriespizza. Serveer er een grote groene salade bij.

Gistdeeg

Het kneden van deeg is belangrijk voor de gluten, door het kneden vormen ze een soort netwerkje waarbinnen de gistinggassen worden vasthouden die het brood een luchtige structuur geven. De uiteindelijke deegbal moet glanzend en veerkrachtig zijn: als je er met je vinger in prikt komt de vorm van de bal gewoon weer terug.

De gistcellen zullen zich vermenigvuldigen en kooldioxide produceren die de luchtbelletjes in het brood vergroten. Dit proces levert na het bakken brood (of pizza) op met een luchtige structuur. Gebruik zo min mogelijk gist, en zoveel mogelijk rijstijd. Eventueel kan het deeg ook de hele dag of nacht in de koelkast rijzen. Warmte versnelt weliswaar het rijzproces maar te hoge warmte komt niet ten goede aan de smaak en de voedingswaarde. Graan heeft namelijk de tijd nodig om volledig tot ontwikkeling te komen en om zo alle voedingsstoffen vrij te laten komen. Wanneer graan hiervoor niet de tijd heeft gekregen kan dit aanleiding zijn voor verteringsklachten. Het deeg zal na het rijzen ongeveer verdubbeld zijn in volume.

Voedwel, Ineke Fienieg, natuurvoedingskundige: www.voedwel.nl

Recept nr.: 1206
Seizoen: hele jaar
Gerecht: Hoofdgerecht