



 + 1 uur



Je kent volkoren brood vast al wel en het is volop in supermarkten te koop. Toch is er niets lekkerder dan vers zelfgebakken brood, vandaar dat wij in dit artikel ons recept voor dit lekkere brood delen. Het fijne aan dit brood is dat het ook nog eens uit veel verschillende voedingsstoffen zoals: vitamines, mineralen, voedingsvezels, koolhydraten en eiwitten. Dit brood gaat al eeuwen mee. In Nederland en België was dit zelfs een lange tijd het hoofdvoedsel van de bevolking. Al met al is het erg leuk om zelf eens dit brood te maken. Lees dus snel verder voor het recept en ga lekker aan de slag!

Wat is volkoren brood?

Er zijn allerlei verschillende broodsoorten zoals meergranen, spelt, bruin en wit brood en dus ook volkoren. Sommige mensen denken dat elk bruin brood een volkoren is, maar dat is niet het geval. Het is zelfs wettelijk vastgelegd wanneer een brood wel volkoren mag worden genoemd. Elk brood krijgt een benaming aan de hand van de gedeeltes die van een graankorrel die tijdens de productie zijn gebruikt. Zo mag een brood alleen volkoren worden genoemd, als de hele graankorrel is gebruikt voor het maken van het brood. Bij wit brood zijn alle zemelen en kiemen uit het meel gezeefd. Bij bruin brood zijn een deel van de zemelen en kiemen uit het meel gezeefd.

Benodigdheden uit onze webshop:

- 500 gram volkorenmeel;
- 7 gram gist;
- 8 gram zout;
- 10 gram lichtbruine basterdsuiker;
- Bakplaat;
- Bakpapier.





- 350 milliliter lauwwarm water;
- 20 gram ongezoeten roomboter.

1. Doe de gist, basterdsuiker en 100 milliliter lauwwarm water in een kom.
2. Meng dit met een garde door elkaar heen.
3. Dek de kom af en laat het zodoende 10 minuten staan.
4. Doe de bloem, het zout en de ongezoeten roomboter in een kom.
5. Schenk hier ook de overige 250 milliliter lauwwarm water en het gistwater bij in.
6. Kneed dit in 15 minuten tot een deeg met een kneedmachine.
7. Vet een kom lichtjes in met olijfolie.
8. Vorm een bal van het deeg.
9. Dek het deeg af en laat het zodoende 1 uur rijzen.
10. Verwarm de oven voor op 180 graden (heteluchtoven).
11. Druk de lucht uit het deeg en vouw het deeg in de gewenste vorm.
12. Bekleed een bakplaat met bakpapier en leg het brood op de bakplaat.
13. Bak het brood in 35 tot 40 minuten gaar.
Tip! Klinkt het brood hol? Dan is het mooi gaar van binnen.
14. Laat het brood minstens een half uur afkoelen alvorens je hem aansnijdt.
15. Je zelfgebakken brood is klaar om genuttigd te worden, geniet ervan!

Het meel voor volkoren brood wordt in Nederland doorgaans gemaakt van tarwe. Dat betekent dat een volkoren dus niet glutenvrij is. Wist je trouwens dat tarwe al duizenden jaren door mensen als voedsel wordt gebruikt? Het is ook nog eens wereldwijd het meest verbouwde graansoort. Dat betekent echter niet dat je alleen meel van tarwe kunt maken. Je kunt ook meel maken van gerst, spelt, mais en zelfs haver. Het schijnt zelfs zo te zijn dat een spelt brood veel gezonder is dan een volkoren variant.

Heb je aan de hand van dit recept zelf een volkoren brood gebakken? Dan zijn wij hier erg benieuwd naar. Maak er een foto van, deel deze in je Instagram Stories en tag [@baktotaal](#). Dan delen wij het in die van ons!



Verkrijgbaar in onze webshop

- 1 x Keukenzout 1kg (Art.nr.: R18131)
- 1 x Lichte Basterdsuiker Van Gilse 600g (Art.nr.: VG004)
- 1 x Patisse Bakplaat 39x26cm (Art.nr.: 03639)
- 1 x Patisse Bakpapier 38cm x 8m (Art.nr.: 01710)
- 1 x Molen de Hoop Volkoren Tarwemeel 1kg (Art.nr.: DH90)
- 1 x Bruggeman Gist instant (5x11gr) (Art.nr.: DH97)

