WAT DOE JE MET BOSTEL? BROOD BAKKEN!

Bakkers en brouwers zijn beide afhankelijk van graan. Een oud gezegde luidt: 'daar waar de bakker woont, kan geen brouwer leven'. Onzin natuurlijk. De vroegste brouwers maakten al bier van brood. Andersom is er ook voldoende te verzinnen. Je kunt de bostel die overblijft na het brouwen afvoeren naar de composthoop of lokale kinderboerderij, maar het is veel leuker om er wat meer mee te doen. Bostel zit immers bomvol vezels en eiwitten. Het is dan ook uitermate geschikt om volkoren brood mee te bakken.

Door Henri Reuchlin

De verhouding tussen de hoeveelheid tarwemeel en bostel bedraagt ongeveer 2:1. Als je de bostel toevoegt terwijl deze nog warm is, helpt dat de gisting sneller op gang te brengen. Het is verstandig de bostel eerst even fijn te malen in de keukenmachine, zodat de vliesjes wat minder nadrukkelijk aanwezig zijn in het eindresultaat. Wil je er een echt bierbrood van maken, gebruik dan bier om het beslag te maken. Voor donker brood gebruik je een donker bier, voor een lichter brood een blond bier.

blender

Bereidingswijze:
Meng alle ingrediënten door elkaar en kneed voor ongeveer tien minuten. De genoemde hoeveelheden zijn benaderingen. Ze zijn afhankelijkheid van de natheid van de bostel. Is het deeg te slap, voeg dan wat meer meel toe. Als het te droog is, kun je wat extra bier toevoegen. Laat het deeg vervolgens anderhalf uur rijzen onder een vochtige doek op een warme plek. Kneed het deeg daarna nog een keer en vorm er een brood van. Laat het nogmaals een half uur verder rijzen. Plaats het vervolgens in een voorverwarmde oven van 200°C. Bak het in een uurtje knapperig bruin. Je kunt de voortgang controleren door op het brood te kloppen. Als het hol klinkt is het klaar. Laat het brood even afkoelen en geniet ervan met een mooie lik roomboter en een goed glas bier. Kleine genoegens!

Ingrediënten:
200 gram bostel
400 gram tarwemeel
200 ml bier
40 ml olijfolie
7 gram droge gist
snufje zout

Tip!

Mocht je het brood op de markt willen brengen, houd er dan rekening mee dat de bostel als ingrediënt aan allerlei warenwettelijke eisen moet voldoen.