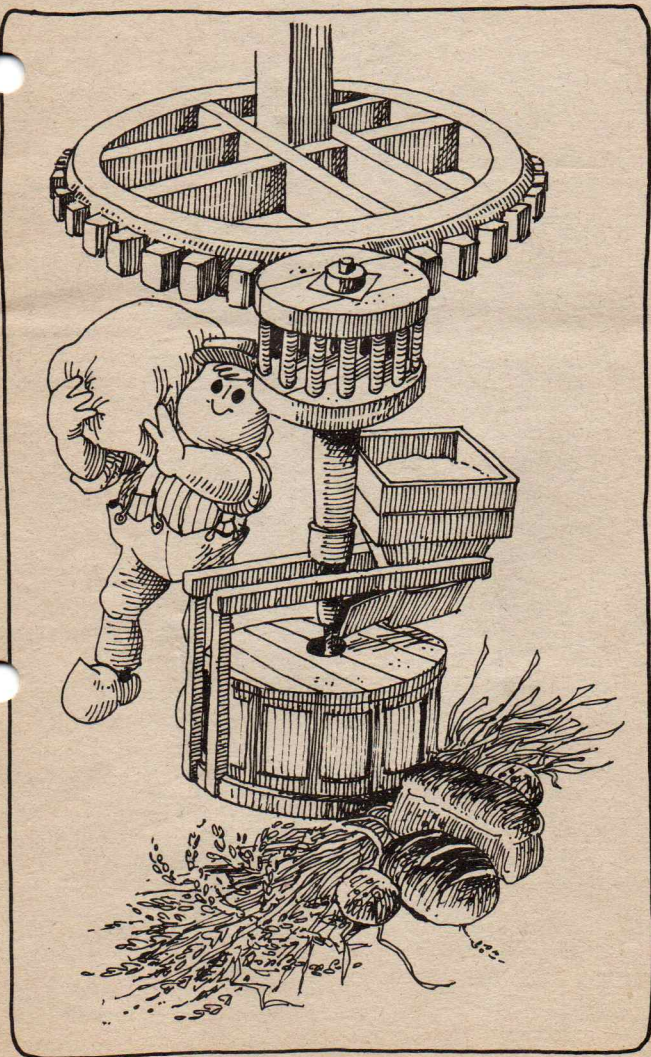


Recepten van de Molenaar



Over het bakken van Volkorenbrood

Als je tien hele goeie bakkers op een rij zet in een en dezelfde bakkerij, je geeft ze van dezelfde ingrediënten een evengrote portie en ze mogen allemaal even lang werken aan het brood dat nu gemaakt moet worden... dan is het resultaat, dat er tien verschillende broden uit de oven komen.



De thuisbakster(bakker), die een volkorenbrood gaat bakken, heeft wel veel aan een goed recept, maar zal toch ervaren dat na verloop van tijd haar/zijn eigen werkwijze voor haar/hem het beste resultaat oplevert.

Wie eenmaal zelf heeft uitgedokterd, waar het deeg in de eigen keuken het beste rijst, hoeveel vocht er moet worden gebruikt etcetera - doet er goed aan daar niet meer van af te wijken.

Gist of zuurdesem?

Het minst bewerkelijk is het gebruik van bakkergist om ons volkorenbrood te laten rijzen. Maar ook zuurdesem is heel geschikt. Het brood wordt er vaster door en een tikje zurig van smaak. En de rijstijd wordt verlengd tot wel 3 uur.

Zuurdesem krijg je aldus: doe 100 gram volkorenmeel in een kommetje en voeg daar lauw water bij. Klop dat door elkaar tot een trekkerig papje. Dek af met een natte doek en bewaar op kamertemperatuur. Prak iedere morgen en avond van de vijf volgende dagen de inhoud door elkaar en doe er telkens wat meel en water bij.

Op de zesde dag kun je van dit zuurdesem bakken. Vergeet niet vóór het bakken weer een beetje van het

deeg af te nemen en met water in een kommetje te doen voor de volgende keer. Dat is dan over drie dagen.

Poedergist

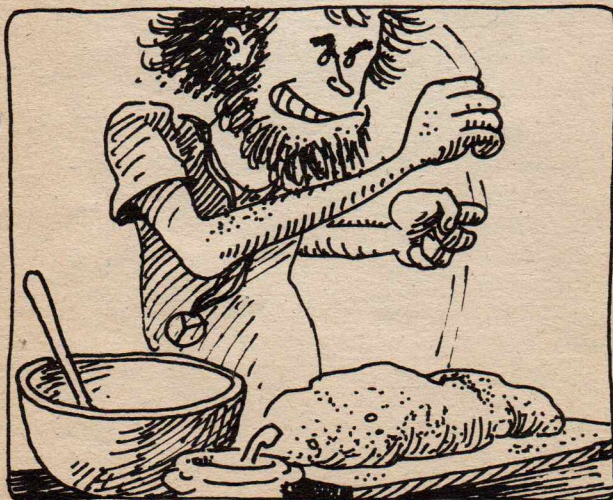
In plaats van verse gist kan men ook poedergist gebruiken. Daarvan is éénenderde nodig van de hoeveelheid verse gist. Men moet poedergist altijd goed door het meel mengen alvorens het water toe te voegen.

Volkorenbrood (1)

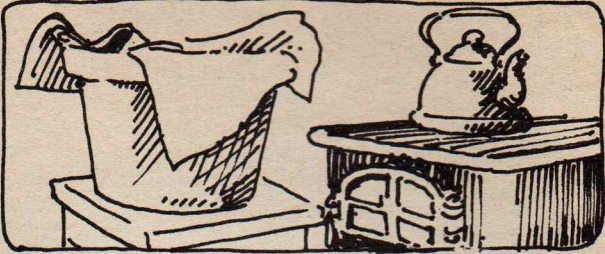
Nodig: 600/700 gram meel en/of bloem, 20/25 gram verse gist (7 tot 8 gram poedergist), 12 gram zout en 350/400 cc water of melk, uitgaande van een bakblik van 32 x 10 cm.

Maak in het midden van het meel een kuiltje, waarin je de in lauw water opgeloste gist doet. Roer van binnenuit, steeds meer meel van de buitenkant erbij betrekkend. Voeg de rest van het water (of de melk) toe. (Het water dient zo warm te zijn dat het deeg een temperatuur krijgt van ca. 25 graden).

Is alles gemengd, voeg dan het zout erbij en kneed het deeg totdat het niet meer aan de handen plakt en 'droog' is. Af en toe de handen 'schoon wassen' met wat bloem en indien nodig ook de tafel af en toe bestuiven met wat bloem om het plakken tegen te gaan. Als men hiermee klaar is, maakt men van het deeg een vaste bol en laat



deze onder een vochtige theedoek 20 minuten rijzen in een omgeving van 25 tot 30 graden.



Hierna drukt men al het gevormde koolzuur uit de bol (niet kneden) en maakt men 'm op in een broodmodel en legt men het deeg in een ingevet bakblik. Vervolgens drie kwartier laten rijzen onder een vochtige doek in een omgeving van 25 tot 30 graden. Ca. 40 minuten bakken in een oven van ongeveer 220 graden.

Volkorenbrood (2)

In plaats van gist of zuurdeeg kan men 7 tot 8 dl karnemelk, 2 theelepels zuiveringszout en 2 theelepels keukenzout nemen.

...en andere mogelijkheden

- + Na het kneden nog een klein stukje boter door het deeg kneden.
- + Meng gebroken of geplette tarwe door het meel.
- + Maak het deeg, voordat het de oven in gaat, nat van boven en strooi maanzaad of sesamzaad erop. Of havervlokken of geplette tarwe...
- + Knip met een schaar het brood in. Om en om. Knip links, knip rechts. Nu krijg je knipbrood.
- + Vergeet het bakblik en zet het deeg op een bakplaat. Je krijgt nu een krokant ovaal brood. Of maak van hetzelfde recept kleine bolletjes...
- + Meng van tevoren geweldige rozijnen, krenten, citroensap of kaneel en sukade door het deeg. Zo heb je KRENTEN en ROZIJNEN VOLKORENBROOD. En doe je er dan nog noten door, dan heb je NOTENVOLKORENBROOD. Voor vruchtenbrood doe je hetzelfde met bijvoorbeeld abrikozen.
- + MOLEN-WITBROOD is eenvoudig met hetzelfde recept te maken, wanneer het volkorenmeel wordt vervangen door molenbloem.

Licht roggebrood

Nodig: 4 ons roggemeel - 2 ons bloem - 25 gram gist - 3 theelepels zout - 1 los geklopt ei - 1 lepel appelstroop - 3 dl water.

Deeg kneden, 15 minuten laten rijzen, 10 minuten kneden, 45 minuten laten rijzen. Opnieuw licht doorkneden en opnieuw 30 minuten laten rijzen. In voorverwarmde oven van 225 graden drie kwartier bakken.

Roggebrood

Nodig: 1 deel roggemeel (1 deel is bijv. 100 gram) - 2 delen gebroken tarwe - 4 delen gebroken rogge - 3,5 deel water - 1 deel rietsuiker of appelstroop - zout - evt. rozijnen.

Alles door elkaar mengen. Deeg minstens 5 uur laten staan. Blik invetten (mag ook conserverblik zijn) en zemelen langs de kant doen. Deeg in het blik doen en aandrukken. Aluminiumfolie eroverheen en 2 uur bakken in een oven van 130 graden.

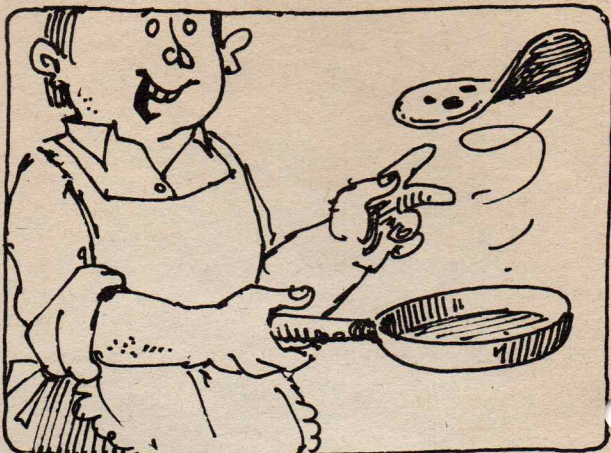
Pizza

Nodig: 250 gram bloem - 10 gram gist - 5 gram zout - 1,5 dl water. Voor de garnering: 2 eieren - paprika - tomatenketchup - peper - oregano - basilicum - prei - kaas - ham - champignons - tomaten - olijven - ui - knoflook - banaan - zalm - sardines - ansjovis.



Kneed van bloem, water, gist en zout een soepel deeg. Laten rijzen in een met bloem bestoven doek, 30 minuten. Lucht uit het deeg slaan, uitrollen en in ingevette vlaaiplaat leggen. Gaatjes in het deeg prikken. Kluts de eieren en meng verlangde ingrediënten.

Over de bodem verdelen en met plakjes tomaat en kaas bedekken. Half uur bakken bij 225 graden, stand 6.



Molenkoekjes

Nodig: 3 ons volkorenmeel (of 2 ons meel en 1 ons geplette tarwe) - 2 ons plantenboter - 1 ons suiker en 1 eetlepel honing.

Meng alle bestanddelen goed door elkaar tot een bal. Berg het deeg een kwartier in de koelkast. Draai een pil (of worst) van het deeg en snijd daar plakjes van. Druk de plakjes met een vork op een ingevette bakplaat. Veertig minuten bakken op ovenstand 2.

Kummelcake

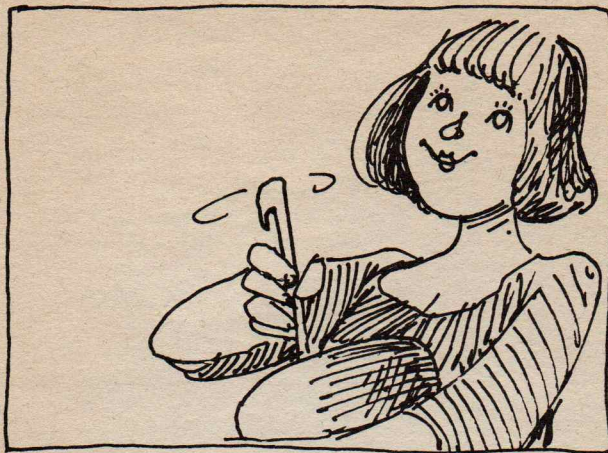
Nodig: 450 gram molenbloem - 225 gram basterdsuiker - 175 gram zachte, maar niet hete plantenboter - 25 gram kummelzaadjes - 1 theelepel bakpoeder - 3 eieren - eetlepel melk.

Meng eerst de kummelzaadjes door de suiker en de boter. Roer vervolgens alles met een garde goed door elkaar. Doe deeg in cakevorm. Baktijd een uur op ovenstand 3.

Molenpannekoeken

Nodig: 250 gram volkorenmeel - 1/2 liter melk - 1 ei - 75 gram plantenboter - pietsie zout.

Doe het meel met het zout in een kom en maak een kuiltje. Breek daarin het ei en voeg 2 dl melk toe. Maak



een glad beslag en voeg bij gedeelten al roerend de rest van de melk toe. Maak de boter heet in de pan en bak de pannenkoeken op één na hoogste stand.

(Het spreekt voor zich dat u hiervan ook flensjes en poffertjes kunt bakken).

Limburgse Vlaai

Nodig: 250 gram bloem - 1 eetlepel suiker - zout - 1/2 ei - 6 gram gist - 20 gram boter - ca. 1,5 dl melk. Voor vulling: 1 liter melk - 100 gram rijst (Siam) - 2 zakjes vanillesuiker - 2 eieren - klontje boter - 75 gram suiker - citroenrasp.

Rijst, melk, vanillesuiker en boter 40 minuten laten koken en laten afkoelen. Bloem met zout en suiker mengen. In het midden een kuiltje, hierin de gist brokkelen. Boter smelten en langs de kant van de kom gieten, zonder de gist te raken. Melk lauw maken en gedeeltelijk in het kuiltje bij de kist gieten. Goed roeren. Half ei toevoegen, roeren, eventueel nog meer toevoegen tot het deeg loslaat van de kom. Deeg nog even op tafel kneden, uur laten rijzen.

Na het rijzen deeg uitrollen en in de met olie ingevette vorm doen. Half uur laten rijzen. Vanillerijst verder afmaken door er voorzichtig de eierdooiers - die met 40 gram suiker zijn vermengd - door te scheppen. Eiwitten stijf slaan. Op het laatst de rest van de suiker toevoegen en de eiwitten voorzichtig door de massa scheppen. Deze massa op de vlaibodem (28 cm) doen. Een half uur bakken bij 200 graden.

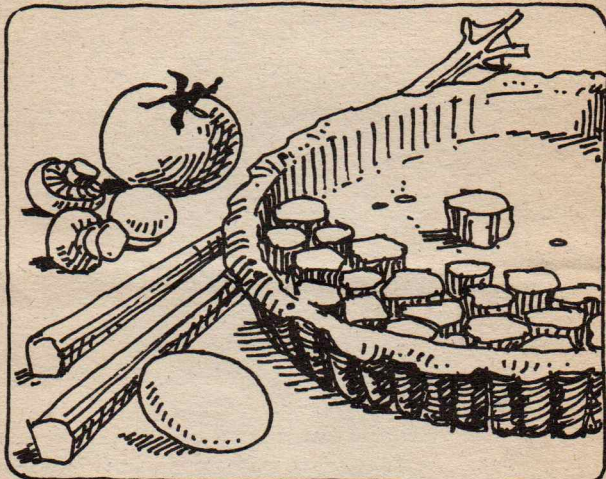
Volkoren taartbodem

Nodig: 250 gram volkorenmeel - theelepel zout - 1 dl water - 100 gram vloeibare (niet hete) plantenboter.

Roer de ingrediënten door elkaar. Laat het deeg 15 minuten koel staan. Rol uit en bedek er een grote, platte vorm ($\pm$ 30 cm) mee en zorg dat er een stevig randje deeg omhoog staat.

Als vulling van de bodem kan bijna van alles dienen.

Er kunnen "prutjes" in van witte kool met ui, van linzen



met ui en levertjes, van prei met kaas, van champignons en uien, van spinazie met stukjes spek, van bonen enzovoorts.

Verrukkelijk is-ie met kaas of klaargemaakt als pizza met tomaten, kaas en ham, ansjovis, olijven en ga maar door.

Niet minder lekker is zo'n maaltijd-taart, als de bodem wordt gevuld met appelschijfjes, met stukjes rabarber of boordevol met aalbessen. In die laatste gevallen kan er een eiersausje overheen...

Eiersausje

Nodig: 2 - 3 eieren (evt. 1 ei vervangen door een eetlepel sojameel), 2 - 3 dl volle melk - 50 gram suiker - 10 gram bloem, evt. 50 gram kwark of yoghurt.

Al deze dingen goed door elkaar kloppen en over de taart verdelen vlak voordat hij de oven ingaat.

Notentaart

Nodig: (voor het deeg): 5 eierdooiers - 80 gram volkorenmeel 120 gram suiker - theelepel kaneel - mespuntje zout - 5 eiwitten - 70 gram geraspte, geroosterde hazelnoten - 40 gram vloeibare boter. (voor de garnering): 2 eetlepels honing - 1 eetlepel suiker - 2 eetlepels room - 80 gram gehakte, geroosterde hazelnoten.

Vet een springvorm ($\pm$ 25 cm) in een verwarmde oven voor op stand 4. Roer de eierdooiers met de helft van de suiker tot een schuimig mengsel. Voeg kaneel en zout toe. Klop de eiwitten stijf en strooi de rest van de suiker er langzaam in.

Schep de stijfgeworden eiwitten door de dooiermassa en spatel daar de met het meel vermengde noten door. Doe er tenslotte de - niet te hete - boter bij.

Het deeg in de vorm in een half uurtje op ovenstand 4 gaar bakken.

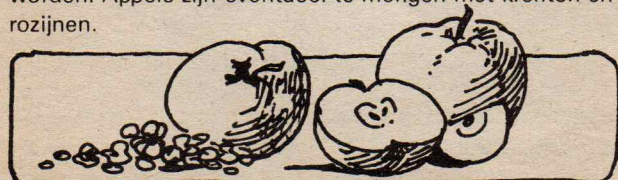
Na het bakken de taart 5 minuten in de vorm laten afkoelen en dan op het taartrooster leggen.

Vermeng - voor de garnering - de honing met de suiker en de room. Laat 2 à 3 minuten flink koken. Dan de hazelnoten toevoegen en deze massa over de bovenkant van de taart strijken.

Appeltaart

Nodig: 250 gram tarwemeel - 175 gram boter - 2 eierdooiers - een beetje zout - 1 kilo appels - 80 gram (basterd)suiker.

De bodem van een springvorm (20 cm doorsnee) met een deel van het deeg bedekken, evenals de opstaande rand. Appels schillen en in stukjes door het deeg mengen, nadat de appels zijn vermengd met kaneel en suiker. Overgebleven deeg uitrollen en in repen snijden, over het deeg leggen. In matig warme oven ca. half uur gaar laten worden. Appels zijn eventueel te mengen met krenten en rozijnen.



Kruidkoek

Nodig: (voor een cakevorm van 2 liter): 180 gram volkorenmeel - 220 gram bloem - half pakje bakpoeder - 250 gram bruine basterdsuiker - 3 dl lauwe melk - 75 gram boter (in de melk smelten) - 75 gram krenten - 75 gram rozijnen - 1 ons gezouten hazelnoten - 2 eetlepels koekkruiden.

Alle ingrediënten vermengen en goed door elkaar roeren. Beslag in een ingevette cakevorm doen. Oven voorverwarmen op 180 graden. Koek in 75/80 minuten bruin bakken.

Speculaas

Nodig: 500 gram molenbloem - 250 gram boter - 325 gram basterdsuiker - 25 gram speculaaskruiden - 10 gram bakpoeder - 5 gram zout.

Alle ingrediënten op keukentemperatuur vermengen tot een stevige massa. Deeg laten staan (lieft een nacht). Als deeg te droog is wat melk toevoegen. Uitrollen en vormen (uitsteken). Op ingevette bakplaat leggen en 15 minuten bakken bij ca. 140 graden.

Peperkoek

Nodig: 55 gram maizena - 30 gram honing - 1 kilo roggebloem - 25 gram koekkruiden - nog eens 30 gram honing en 20 gram bakpoeder.

Maizena, honing, roggebloem en koekkruiden goed mengen en koken. Vervolgens een dag laten staan. Dan honing en bakpoeder toevoegen. Eén uur bakken.

Selderij koekjes

Nodig: (voor tien koekjes): 15 eetlepels volkorenmeel - 5 eetlepels sojameel - 2 eieren - $\frac{1}{2}$ liter melk - 5 theelepels kerriepoeder - 10 eetlepels olie of plantenboter - 10 niet te grote stukjes rauwe selderijknol.

Alle ingrediënten mengen tot een stevig beslag. De stukjes selderijknol heel fijn snijden en toevoegen. Bak de koekjes aan beide kanten mooi bruin in de hete olie

Tarwepap

Nodig: 60 tot 80 gram volkorenmeel - 1 liter melk - beetje zout.

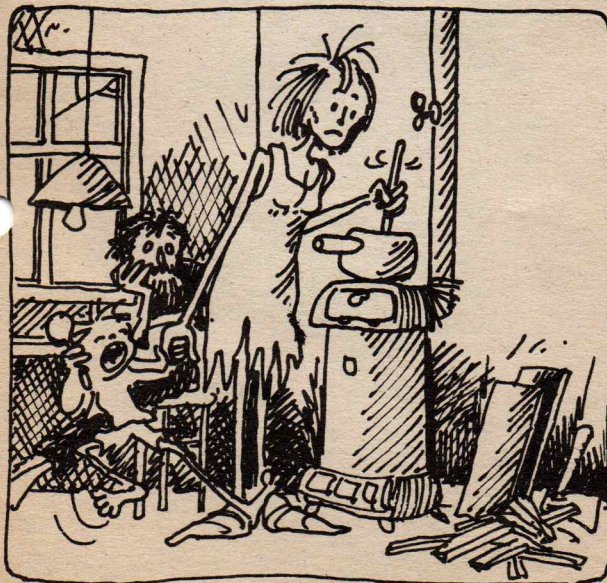
Breng de melk aan de kook. Meel en zout toevoegen. Pap op de laagste stand en even laten doorkoken.

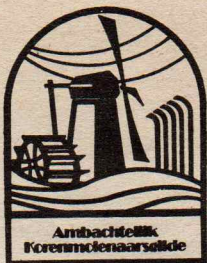
Barre Tijden Soep

(voor als alles op is, als je geen cent meer te makke hebt, de deurwaarder de straat al in komt...)

Nodig: pakje soep (geeft niet wat), bouillonblokjes, 4 eetlepels volkorenmeel.

Strooi de inhoud van het pakje soep in een pan water. Breng aan de kook en doe er het bouillonblokje en het volkorenmeel bij. Ga dan spiedend rond en verzamel brandnetel-topblaadjes, kleine blaadjes paardebloem, weegbree, klein hoefblad, hondsdrif enzovoorts. Snijd dat allemaal heel klein en meng door de soep. Tien minuten laten pruttelen.





De molenaar van deze molen is aangesloten bij het Ambachtelijk Korenmolenaarsgilde.

In dit gilde zijn de molenaars verenigd, die volgens eeuwenoude traditie hun wind- of waterkorenmolens bedienen.

Als meesters in hun ambacht scherpen zij hun stenen, malen het graan en dragen hun kennis over op gezellen en leerlingen.

Dit receptenboekje wordt u aangeboden door molenaar:

*Een uitgave van het Ambachtelijk Korenmolenaarsgilde,
Postbus 3086, 3101 BE SCHIEDAM.*