**Recept voor brood (poolishmethode)**

***Ingrediënten voor een brood van 1kg***

* 430g speltmeel of ander tarwe volkorenmeel
* 200g rogge-, tarwe- of speltbloem
* 6 tot 9 gram zeezout
* 8 g gist
* 1 geklopt ei
* 30ml kokosolie of gesmolten boter
* 380ml volle melk en/of karnemelk, of 370ml water (lichtjes aanpassen aan soort meel: spelt en tarwe vragen minder vocht, rogge meer)

Eigen aan de poolishmethode is de lange voorrijs zodat het brood een mooie structuur krijgt, altijd goed rijst (ook bij gebruik van rogge en spelt) en maar zelden mislukt.

***Voorbereiding***

Laat de boter smelten of verwarm het kokosvet tot het vloeibaar is. Meng de 430g meel met 4 van de 8g gist en eventueel een soeplepel suiker in een grote kom. Klop het ei en doe het in een maatbeker. Voeg de melk, karnemelk of het water eraan toe tot het samen 430ml is, of 420ml in geval van water. Als u kiest voor karnemelk zal het brood daardoor licht zuur worden.

Doe de kokosolie of de boter in de maatbeker. Doe dan alles onmiddellijk in de kom bij het meel, en roer alles zodat het gemengd is voordat de kokosolie of de boter weer opstijft. Als u warm water gebruikt blijft het kokosvet langer vloeibaar. Meng alles totdat u een egale brij bekomt.

***Lange Voorrijs***

Dek de kom af, liefst met een (vochtige) theedoek, en laat 5 tot max. 16 u staan op kamertemperatuur. Zorg dat het niet in direct zonlicht of tocht staat.

***Afwerking***

Meng de bloem met het zout, en meng daarna nog de overige 4g gist erbij. Voeg dit dan bij het deeg. De gist en het zout mogen elkaar niet rechtstreeks raken. Naar wens kunt u nu ook rozijnen, noten en dergelijke toevoegen. Meng het deeg en de bloem goed. Dit gaat niet zo gemakkelijk dus gebruik hier een stevige lepel voor.

Kneed het deeg op tafel of in een kneedtrog. Kneed 3 minuten bij het gebruik van spelt (bij langer kneden kneed je het kapot), en kneed ongeveer 5 minuten bij het gebruik van tarwe of rogge. Kneed in elk geval tot het deeg soepel aanvoelt. Om te verhinderen dat het deeg teveel aan de handen en de tafel kleeft kunt u wat bloem op de tafel en op uw handen strooien.

Bol het deeg op en leg het op een bakplaat. Bij gebruik van spelt zal het deeg meer in de breedte rijzen dan in de hoogte. Dat kunt u vermijden door een bakvorm (bij voorbeeld een cakeblik) te gebruiken. Dek het brood af en laat tot dubbel volume rijzen op kamertemperatuur. Dit duurt ongeveer 1 uur.

Warm de oven voor op 220°C. Zet het brood in de oven en laat het gedurende 35 minuten afbakken. Voor een krokantere korst kunt u het ongeveer 2 minuten extra laten bakken. Laat na het bakken het brood niet in de vorm afkoelen, dit geeft condensatie in geval van een metalen bakvorm, waarvan het gaat roesten.

***Voor een minder kruimelig brood***

Voeg bij de voorbereiding 30 ml extra vocht (water, melk of karnemelk) toe.

Laat het deeg na het kneden 30 minuten op tafel of in de kneedtrog liggen en kneed dan nog even. Een halve minuut kneden is genoeg om het koolzuurgas, dat anders bellen zou vormen, eruit te laten. Herhaal het laten liggen en kneden één maal voor het deeg in de bakvorm of op de bakplaat te leggen om voor de tweede keer te rijzen. Als u er twee kleine broodjes van maakt in plaats van één groot brood zal het extra vocht gemakkelijker verdampen tijdens het bakken.

Laat een uurtje rijzen. Maak 1 of 2 sneden in de bovenkant van het brood zodat langs die weg het vocht ontsnapt, en de korst niet op andere plekken barst, en doe het brood in de oven. Als u de oven niet voorverwarmt en pas aanzet wanneer het brood er in gaat kan het brood nog rijzen tijdens het opwarmen. Laat het op die manier 45 à 50 minuten in de oven bakken, of tot het binnenin het brood 96°C is.