

vb

Dimitri Roels werkte als kok in sterrenrestaurants in Nederland, Frankrijk en België. Tien jaar geleden gaf hij zijn glansrijke carrière een andere wending. Hij stortte zich op zijn grootste passie: brood. Sindsdien is het bakkerschap voor hem meer dan broodbakken alleen. Het is een levenswijze.

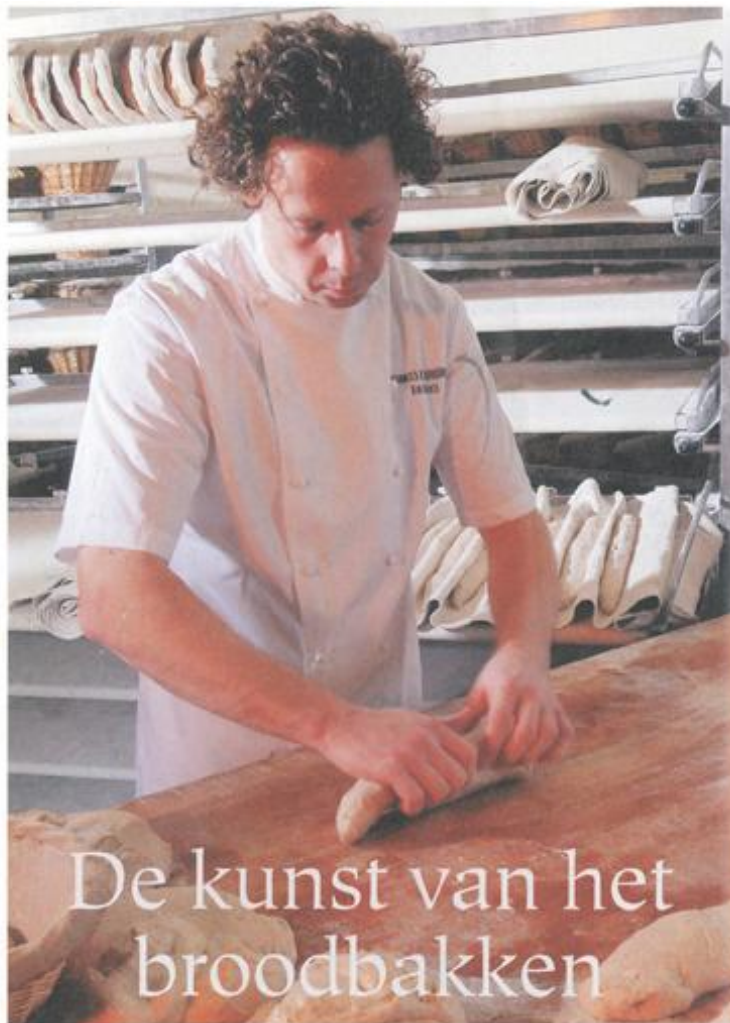
TEKST: DORIEN DIJKHUIS
FOTO'S: 'T VLAAMSCHE BROODHUYS,

"Brood is gezond", zegt Roels, terwijl we koffie drinken in zijn broodwinkel Crust & Crumbs in Utrecht. De zon legt lange schaduwen over de toonbank door de grote glazen vitrine waarin tientallen broden zijn uitgesteld. "Als je aan willekeurige voorbijgangers zou vragen wat gezond is, dan antwoorden negen van de tien mensen met 'brood'. En het is waar. Brood is gezond omdat het van nature uit heel weinig grondstoffen bestaat: tarwe, water, zout en een rijsmiddel."

Maar er is iets raars aan de hand met de Nederlandse broodbranche, vindt Roels. "Omdat een brood gemiddeld zes uur nadat het uit de oven is gekomen droog wordt door het natuurlijke verouderingsproces, gaan Fransen twee keer per dag naar de bakker; één keer voor het ontbijt en één keer voor het avondeten. Nederlanders zijn veel praktischer ingesteld. Wij willen hooguit twee keer per week naar de bakker of de supermarkt en halen dan vijf broden waar we de hele week van willen eten. Brood moet dus langer vers blijven. Om dat te bewerkstelligen voegt de fabrikant er een emulgator en een vetstof aan toe". Daardoor wordt het verouderingsproces vertraagd, want door de vetten kan het zetmeel het water in het brood minder makkelijk opnemen. In drie plakken van zo'n brood zit net zoveel vet als in een mars. Veel mensen weten dat niet. Negentig procent van de bakkers bakt zijn brood op deze manier. Het imago van brood is dus nog steeds heel goed, maar in werkelijkheid is ons brood lang niet altijd zo gezond als wij denken."

Zuurdesembrood

Roels werd in 1969 geboren in Zeeuws-Vlaanderen, vlakbij de Belgische grens. Toen hij twaalf was, wist hij dat hij bakker wilde worden. "Ik had een vriendje wiens vader een bakkerij had. Ik raakte er niet uitgekeken. Het fascineerde me dat je met zo weinig grondstoffen als water, tarwe en zout



De kunst van het broodbakken

een product kon maken dat zo lekker smaakte en zo heerlijk rook. Die smaken en geuren hebben me erg geïnspireerd." Roels vertelt hoe hij na de bakkersopleiding koos voor de hotelschool. Hij liep stage in restaurant De Swaen waar Cas Spijkers hem vrijwel onmiddellijk een contract aanbood. "In die tijd was ik mijn aanvankelijke passie voor

Suiker en vet

Aan de meeste broodsoorten wordt ongeveer 4% vetstof toegevoegd om het brood langer mals te maken. Bij luxe broden kan de hoeveelheid vetstof oplopen tot 12%. De toegevoegde suiker (ongeveer 3%) dient als voedingsbodem voor de gist. Dit helpt om het brood sneller te produceren. Drie sneden van zo'n brood leveren op die manier dezelfde hoeveelheid vetten en suikers op als bij een marsreep.

het bakkersvak een beetje kwijtgeraakt", vertelt hij. "Omdat De Swaen toen *the place to be* was in de restaurateurswereld, nam ik die baan natuurlijk aan." Daarna ging hij werken in de sterrenrestaurants *Comme Chez Soi* in Brussel en *Robuchon* in Parijs. Roels raakte steeds meer bekend in de kokswereld. Hij hield van koken en werd erom gewaardeerd. Tegelijkertijd zorgde dat ervoor dat hij zijn oude fascinatie voor brood terugvond. "In de restaurants waar ik heb gewerkt, waren heel goede bakkers in dienst. De broden die ik in Brussel en Parijs proefde, waren van een heel andere kwaliteit dan die ik tijdens mijn opleiding in Nederland had gebakken. Die kunst wilde ik beheersen. Ik beseefte dat Nederland op broodgebied tien jaar achterloopt op de omliggende landen. Neem bijvoorbeeld zuur-desem. In het buitenland wordt dat altijd gezien als een kwaliteitskeurmerk, terwijl het in Nederland eerder een gezond-

heidsnorm is. Zo is het begonnen. Ik wilde het Nederlandse publiek bekend maken met goed en lekker zuurdesembrood."

De ultieme tarwe

Roels waagde de stap en nam afscheid van zijn bestaan als kok. "Het rare aan de bakkersbranche kan ik het beste illustreren aan de hand van een voorbeeld uit de kokswereld", zegt hij. "Een kok weet precies van welk rund hij zijn vlees wil. Hij weet zelfs van welk deel van die rund hij zijn biefstukken wil snijden. Hij weet ook dat aardbeien in november niet lekker zijn en dat hij in die maand een specifiek ras nodig heeft dat op een bepaalde plek is gekweekt. Maar als je een bakker vraagt van welk tarweras hij zijn brood bakt, dan haalt hij zijn schouders op. Hij zoekt het bij de groothandel uit op namen als *Suprême* of *Zonnebloem*. Dat is eigenlijk heel raar." Roels wilde het anders doen. Hij wilde alles weten over grondstoffen en bakprocessen. Hij nam een *sabbatical* van negen maanden om zich de kunst van het broodbakken eigen te maken. "Ik ging op zoek naar de *grand cru* onder de tarwesoorten. Vrijwel alle graan- en tarwesoorten zijn gecultiveerd, omdat er van nature bijvoorbeeld te weinig eiwitten in zaten. Maar met de specifieke kenmerken van de verschillende rassen is door het cultiveren ook de specifieke smaak verloren gegaan. Ik kwam uiteindelijk terecht bij een Franse molenaar die dezelfde filosofie had als ik. Hij is ervan overtuigd dat natuurlijke producten niet alleen veel gezonder, maar ook veel lekkerder zijn. Zijn tarwe is een oerras en is dus nooit gecultiveerd. Toen ik er mijn eerste brood mee bakte, wist ik dat ik de ultieme tarwe had gevonden. Ik haalde het brood uit de oven en sneed het open - er steeg een geur uit op van pannenkoeken, suiker en vanille. Terwijl ik alleen tarwe, zout en water had gebruikt."

Het ultieme zout

Toen hij de ultieme tarwe had gevonden, ging Roels op zoek naar het ultieme zout. Hij vond dat aan de monding van de Rhône. "Daar heerst een speciale afgencultuur", legt hij uit. "Daardoor worden mineralen aan het zout toegevoegd. Verder maakt ook de natuurlijke oogst van het zout het lekkerder en veel gezonder." In het ultieme water geloofde Roels in eerste instantie niet. "Je hoort wel eens dat broden van Italiaanse bakkers die natuurlijk bronwater voor hun brood gebruiken veel smaakvoller zijn. Ik geloofde daar niet in, totdat de chef-kok van restaurant De Kas, die zijn groenten en fruit zelf kweekt, mij vertelde dat hij veel mooiere producten

oogste toen hij begon te werken met een bepaald soort *watervitalizer*. Het was een aparte gewaarwording om te proeven hoeveel smaakvoller en zelfs knapperiger mijn broden werden toen ik dit water ook ging gebruiken voor mijn broden." Toen hij alle ingrediënten bij elkaar had, kon Roels beginnen met het bakken van zijn ultieme brood. "Dat had nogal wat voeten in aarde", lacht hij. "Ik heb veel misbaksel gebakken. Langzamerhand leerde ik steeds meer over bakprocessen en rijstijden. Bijvoorbeeld dat tarwe wat structuur betreft anders open ligt als je het maalt op authentieke molenstenen. Daardoor neemt het veel meer water op. En dat zorgt er weer voor dat brood langer vers blijft."

Vol antwoordapparaat

Toen Roels eindelijk zijn ultieme brood had gebakken, was het tijd om de wereld zijn brood te laten proeven. "Op een dag bakte ik twintig broden, en bracht die langs bij bekende restaurateurs. Toen ik thuis kwam stond mijn antwoordapparaat vol. Vijftien van de twintig restaurants hadden gereageerd. Er waren er zelfs bij die er meteen twintig voor de volgende dag bestelden. Dus toen had ik ineens een zaak." Roels had het binnen korte tijd zo druk dat zijn vrouw Diame haar baan opzegde om haar man *fulltime* te helpen in de bakkerij. Inmiddels hebben ze drie zaken. "Het was onze droom om een broodwinkel te hebben", zegt Roels. "Een bakkerswinkel waar je niet alleen brood kunt kopen om mee te nemen, maar waar je ook een lekkere boterham kunt eten met een kop koffie erbij. De kaas waarmee we het brood beleggen, halen we bij een kaasboer met dezelfde filosofie. Ik blijf ook steeds op zoek. Als een chef-kok mij vraagt een speciaal brood te bakken dat past bij een zomers gerecht met verse tonijn, dan ga ik bijvoorbeeld op zoek naar de beste citroenen voor citroenbroodjes. Ik wil weten waar mijn grondstoffen vandaan komen en wat ermee is gebeurd. Ik wil werken met eerlijke, gezonde en natuurlijke grondstoffen en ik wil mijn brood aan iedereen laten proeven. Dat is mijn grootste passie. Brood bakken zoals brood bedoeld is."

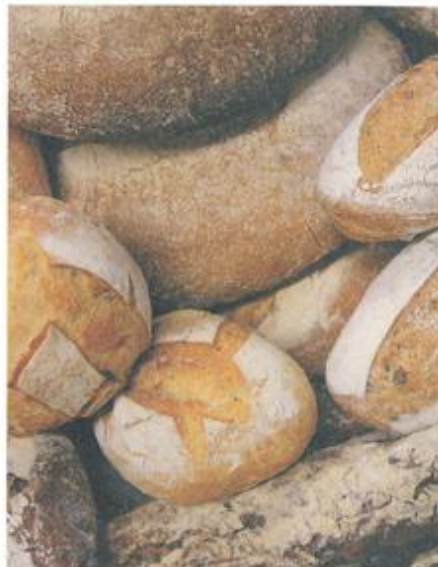
Verkooppunten:

t Vlaamsche Broodhuys, Calandstraat 73, 3125 BA Schiedam.

Crust & Crumbs, Haarlemmerstraat 108, 1013 EW Amster-dam.

Crust & Crumbs, Nachtegaalstraat 54, 3581 AL Utrecht

Meer info: www.vlaamschebroodhuys.nl en www.crustandcrumbs.nl



Het belang van de hele korrel

TEKST: VELLAH BOGLE

Is volkorenbrood nog wel volkorenbrood? In fabrieksbrood zitten inderdaad de wettelijk vereiste kiemen, zemelen en bloem, waardoor het de naam 'volkorenbrood' mag dragen. Maar er is een evident verschil tussen fabrieksbrood en ecologisch brood waar de hele graankorrel nog in zit. Natuurvoedingsdeskundige Henny de Lint legt uit: "Een fabrieksbrood bevat wel alle onderdelen van een graankorrel, maar de natuurlijke verhoudingen zijn verstoord. Zo kunnen er bijvoorbeeld opeens veel meer zemelen in het brood zitten dan kiemen of andersom, omdat er niet gewerkt wordt met de graankorrel op zich, maar met de losse onderdelen." Brood gemaakt van volkorenmeel dat op molenstenen gemalen is, zorgt bovendien voor minder stijging van de bloedsuikerspiegel dan fabrieksbrood. Daarnaast is biologisch niet altijd natuurlijk. Het biologische brood bij de gewone supermarkt bevat meestal alsnog broodverbetersaars om het langer vers te houden. Wil je echt puur brood, ga dan naar een natuurvoedingswinkel en laat je goed informeren."

"De grootste misvatting is: hoe bruiner het brood, hoe gezonder", waarschuwt De Lint. "Brood wordt vaak donkerder gemaakt met kleurstoffen, zoals karamel. Lees de etiketten dus goed."