

Ook al komt het uit de natuur, wil dat nog niet zeggen dat het gezond is. Bruinbrood is puur natuur, zou je zeggen, maar er loert gevaar, ook als het 'biologisch' is. Het heeft met het rijpsproces te maken. In streken in Iran waar ongedesemd volkorenbrood, op steen gebakken, het basisdieet vormt, komen gevallen van rachitis voor. Ons brood is niet beter dan het hunne. In de hele tarwekorrel (aan de buitenkant) zit fytynezuur. Die heeft de onangename eigenschap om mineralen aan zich te binden, dus aan het lichaam te onttrekken. Zo ontstaat bijvoorbeeld een nikotekort, het kan de verklaring zijn waarom je zo vaak verkouden bent, en beter witbrood zou kunnen eten.

Het fytynezuur bevindt zich in de schil van de korrel. Met goed gebakken volkorenbrood is er geen probleem, want in diezelfde tarwekorrel zit ook het enzym fytynase dat de fytyne weer af kan breken. Bij goed bakken is het desemen van belang, het deeg moet voldoende verzuren, en dat doet het pas als de rijstijd lang genoeg is.

Dat is de crux. Het volkorenbrood zoals wij het sinds de uitvinding van de gist gewend zijn, is niet lang genoeg gerezen, en die toestand is alleen maar verslechterd na de uitvinding van de broodverbeteraars (die weer zijn uitgevonden omdat gistbrood lang niet zo mooi houdbaar is) en rijstijdverkorters (brood is tegenwoordig een verhaal over de marge, op de bakkerijopleidingen leren ze alleen nog alles over *marketing*). En dus is volkorenbrood ongezoond. (De soort met hele tarwekorrels dient om je tandarts nog rijker te maken.) Gelooft ook niet het verzelfverhaal, dat zou alleen maar opgaan als je dieet heel armoedig en eenzijdig zou zijn. Kleine kinderen hebben alleen maar nadeel van te veel *vezels*.

Nog een schokkend verhaal. Dat gaat over ondervoeding van bejaarden. *Nederlands* bejaarden. Gangbaar volkorenbrood, vertelt een natuurvoedingsconsulent in opleiding die het als afstudeeronderwerp onderzocht, biedt in de afgepaste portionering van de verzorgingshuizen aantoonbaar te weinig voedingsstoffen. Minerale tekorten werden, als een bejaarde ervoor in het ziekenhuis wordt opgenomen, zo'n beetje met medicinale supplementen opgelapt, maar het echte probleem wordt niet her-



Zuurdesembrood

kend, en die is dat het naoeclogie bruinbrood de behoeften niet stilt. Mij doet het denken aan het eigens gelezen verhaal dat ik ook onmiddellijk geloof: dat in Engelse gevangenissen per negentiende-eeuwse decreet het aantal smeden brood per gevangene was bepaald. De toegenomen luchtige structuur van brood leidde er pas een paar decennia geleden toe dat iemand ontdekte dat Engelse gevangenen ernstige honger bleken te lijden.

Stevig zuurdesembrood zou de oplossing zijn. Wit of bruin, als het maar brood is dat samenhang heeft, dat niet van verdriet uiteenscheurt als je er boter op probeert te smeren, brood dat niet zo sponzig is dat je er heel goed de auto mee kunt wassen. Maar zeg 'zuurdesem', en alleen de na-

Bakkerswinkel.
Schilderij van Joseph Ball (1862-1921); collectie Deutsches Brotmuseum, Ulm



Zuurdesem uitgejas bij 't Vlaamse Broodhuys, Schiedam

grediënt wordt genoemd, weet je zeker dat er toevoegingen zijn, enzymatische waarschijnlijk. Het EKO-label staat vijf procent niet-biologische toevoegingen toe aan biologisch meel om toch honderd procent 'biologisch' te mogen heten. Maar bij zijn 'honderd procent biologische' grondstof mag de bakker ook weer vijf procent hulpstoffen toevoegen. Echt zuurdesem is niets dan meel en water, dus is declaratie ervan verdacht. Het is een rare wereld, maar dat was al bekend.

Damien Roels bakt uitsluitend (en zeer goed) zuurdesembrood - zijn Vlaamse Broodhuys in Schiedam levert aan een paar van de beste Nederlandse restaurants en aan de Bijenkorf; en in Amsterdam verkoopt 'De Bakkerswinkel' aan de Roelof Hartstraat zijn brood. Om de broodjes die ik meermalen inmiddels door mijn lieve collega's gevochten. Je moet inderdaad houden van de (heel) lichtzure smaak, maar daarin heeft Roels zijn ambitie om nog minder zuur dan dat van Poilâne te bakken naar eigen zeggen al gerealiseerd. Zijn ambitie is dan ook om het lekkerste brood te maken, 'niet per se het gezondste'. Er zijn, vindt Roels, tekenen dat zuurdesem terug begint te komen; een voorbeeld is bakkersgigant Défilance die nu ook met een zuurdesem-'campagne' (?) is gekomen.

Gist laat brood te snel rijzen, en daar verlies je de driehonderd aroma's mee die zuurdesem ontwikkelt, 'honderd in het kruim, en tweehonderd in de korst. Zie het zoals een kok een saus maakt, die moet trekken, dus rijpen.' Zuurdesem is regelrechte alchemie, het begint met een 'chef' of 'starter': het mengsel van meel en water dat de lactobacterie uit de lucht heeft gehaald. Van de afscheiding daarvan: azijnzuur, melkzuur en koolzuur, moet je zorgen dat de azijnzuur wordt afgebroken; door kou: 'Duitse bakkers zetten hun zuurdesem warmer, dan krijg je meer azijnzuur.'

Vloerbrood heeft veel betere korsteigenschappen dan 'busbrood', dat in bliken wordt gebakken. Roels maakt daarom alleen vloerbrood, gerezen in dezelfde gelochten, met linnen gevoerde mandjes als je ook op zeventiende-eeuwse gravures aantreft. Het is niet anders dan dat de enige mechanisatie in het kneden en het afwegen zit: een vormmachine en de rijscarrouel doen te veel af aan de smaak. Wat Roels betreft zit er niets anders op dan juist dat met de hand te doen, want machinale verwerking van het deeg vereist dat je je deeg niet slap meer kunt maken. 'Water is de beste broodverbeteraar die er is.'

Aan 'biologisch' heeft Roels voorlopig geen boodschap, wel aan de kwaliteit van de maling, en aan het 'récolte tracée'-verhaal. Met 'biologisch' is in zijn ogen nog van alles mis: 'Je betaalt heel veel voor de EKO-keuringen, maar ze keuren alleen administratief: ze kijken in je boekhouding welke grondstof je hebt ingekocht, en dat is het dan. Er is geen keuring die kijkt naar wat er in het eindproduct zit, terwijl andere toevoegingen, van niet-biologische teelt, voor de betrokkenen wel erg verdelend zijn. En dan nog: het is doen alsof er in biologisch geteelde tarwe geen mycotoxinen kunnen ontstaan.' DINY SCHOUTEN