

Meel

Meel is niet zomaar meel. Van Nederland ken ik - maar dat is inmiddels al wat langer geleden: meel, bloem en zelfrijzend bakmeel. Meer niet. Intussen zal de variatie wel groter zijn, neem ik aan. Ik weet het niet.

Wat is meel, wat is bloem en wat is zelfrijzend bakmeel? Eigenlijk zijn er drie soorten meel: meel, bloem en volkorenmeel.

Bloem wordt gemaakt van het middelste deel van de graankorrel, de witte kern. Van bloem maak je witbrood. Volkorenmeel wordt gemaakt van de hele korrel, dus behalve de kern, ook de kiem en zemel. Meel is een combinatie van bloem en volkorenmeel, vaak in de verhouding 50/50.

Volkorenmeel bevat meer voedingsstoffen. Bloem bevat weinig voedingsstoffen. Meel, dat voor de helft uit volkorenmeel bestaat, valt er tussen.

Zelfrijzend bakmeel is de kant-en-klaar verkrijgbare combinatie van bloem en bakpoeder. Het toegevoegde bakpoeder is gelijkmatig verdeeld over de bloem en dit helpt om een consistente en gelijke stijging van de gebakken producten te verkrijgen, zoals bijvoorbeeld cake, scones, koekjes, muffins, etc.

Meel en bloem zijn gemaakt van tarwe. Tarwe is een geslacht, een verzameling, bestaande uit de voornaamste granen waar de mensheid zich mee voedt, naast rijst en maïs. Het staat met maïs op een gedeelde eerste plaats. Er zijn verschillende soorten tarwe, namelijk spelt, emmer of tweekoren, harde of durumtarwe en de gewone, zachte broodtarwe. Eenkoorn is een van de vroegst gecultiveerde soorten en wordt tegenwoordig weer op bescheiden schaal geteeld. De soort wordt gezien als voorloper van emmertarwe, spelt en gewone tarwe.

Witte tarwebloem tot slot kan worden gebruikt om zelf zelfrijzend bakmeel te maken. De samenstelling van dit eigen gemengde zelfrijzend bakmeel kent meestal de volgende verhouding:



- 100 gr bloem
- 3-6 gr bakpoeder
- 1 gr of minder zout

Meel in Oostenrijk

Zelfrijzend bakmeel is een product dat ik in Oostenrijk nog niet ben tegengekomen. Ik zoek ook al lang niet meer. Wanneer ik een cake of een appeltaart bak, voeg ik eenvoudig "backpulver" aan mijn meel toe volgens de op het pakje "backpulver" aangegeven hoeveelheid, dat aardig overeenkomt met de hierboven genoemde samenstelling van zelfrijzend bakmeel. Trouwens, het kopen van cakemix of appeltaartmix kun je in Oostenrijk helemaal wel vergeten. Is dus ook helemaal nergens voor nodig.

Echter, meel in Oostenrijk is wel een wat uitgebreider verhaal dan alleen volkorenmeel en bloem. Meel is in Oostenrijk verkrijgbaar in verschillende soorten, "glatt", "griffig" en "universal" en voorzien van typenummers, zoals 480 en 700. Maar wat betekenen die nou eigenlijk?

Typennummer of "Ausmahlungsgrad"

Meel met een hoog typennummer heeft een hoge "Ausmahlungsgrad". Het bevat veel van de buitenste oppervlaktelagen van de graankorrel: de schil, het vlies, de zemelen. Een laag typennummer geeft aan, dat het meel weinig tot geen oppervlaktelagen van de graankorrel bevat. Omdat het gehalte aan mineralen afneemt van de buitenste, donkere schaal van de korrel naar de binnenste, witte kern, geeft het typennummer het resterende gehalte aan mineralen aan, die na het malen nog aanwezig zijn. Voor Type 480 meel zijn dit 480 milligram mineralen per 100 gram. Hoe hoger het typennummer, des te meer oppervlaktelagen van de korrel en dus mineralen zich in het meel bevinden. Het meel is dan ook donkerder, evenals het deeg. Het typennummer wordt in Oostenrijk voorafgegaan W voor tarwe (Weizen) en R voor rogge. Volkorenmeel

heeft geen typenummer, omdat de complete graankorrel wordt gemalen.

Overzicht van typenummers in Oostenrijk:

- W480 - Bloem voor brood en gebak, is een heel populair huishoudmeel met goede bakeigenschappen
- W700 - Bloem met de hoogste kleefeigenschappen, voor deeg met fijne poriën, geschikt als multifunctioneel meel
- W1600 - Donker tarwebloem met een hoger zemelgehalte, voor gemengde broden of hartige broodjes
- R500 - Fijn roggemeel, voor licht roggebroomd
- R960 - Normaal roggemeel, normaal gemalen, voor brood met gemengd meel, voor Lebkuchen
- Volkorenmeel - meel met volle granen, voor peperkoek, brood, koekjes.

Glatt, griffig en universal of "Vermahlungsgrad"

Belangrijk voor de bereiding van bakproducten is ook de zogenaamde korrelgrootte van het meel. De korrelgrootte wordt bepaald door de diameter van de gemalen deeltjes. Meel is dus naast het typenummer ook in fijnheid en toenemende korrelgrootte als volgt verdeeld: "glatt", "universal", "griffig" en "doppelgriffig".

"Glattes Mehl" is bijzonder fijn, "griffiges Mehl" is groffer gemalen. Je merkt het verschil wanneer je het meel tussen je duim en wijsvinger wrijft. "Universalmehl" is een mix van "glattes" en "griffiges" meel.

De korrelgrootte van meel bepaalt ook hoe snel het meel vloeistof opneemt. Gladde meelsoorten absorberen meer vloeistof. Hoe grover het meel, hoe langzamer het vloeistof opneemt.

Een overzicht.

- "Glattes" meel - Type W480 en W700 is zeer fijn gemalen, voelt glad, fijn en zacht aan en is geschikt voor gistdeeg (wit brood, pizzabodem), Strudel, pannenkoeken of koekjes,

evenals voor het bakken en binden van sauzen.

- "Universalmehl" - Type W480 is gebaseerd op de korrelgrootte tussen "glattes" en "griffiges", niet-klevende meel en kan daarom worden gebruikt voor bijna alle bakrecepten.
- "Griffiges" meel - Type W480 plakt minder dan "glattes" meel en is daardoor goed voor kookdeeg of soezendeeg, dus voor deeg dat moet zwellen, zoals bijvoorbeeld voor soesjes, bladerdeeg, ragoutbakjes, moorkoppen (oeps) en koekjes deeg, maar ook voor Knödel, Spätzle en Nockerl.

Waarom is witte meel (bloem) geschikter om mee te bakken dan volkorenmeel?

Hoe hoger het aandeel van de oppervlaktelagen van de graankorrel - schil, vlies en zemen - in het meel, des te lager is het bind- en plakvermogen van het meel. Bij de productie van tarwebloem worden de oppervlaktelagen (en ook de zaailing) verwijderd, voor volkorenmeel wordt de gehele korrel gemalen. Dit betekent dat er kleine, puntige en scherpe stukjes in het meel zitten. Deze snijden de glutenstructuur door, die verantwoordelijk is voor het volume.

Wat is gluten?

Gluten is een natuurlijk bestanddeel van tarwe (Weizen), rogge (Roggen), gerst (Gerste), haver (hafer), spelt (Dinkel) en andere verwante granen en oergranen. Gluten is een eiwitverbinding die ervoor zorgt dat de bloem een glad deeg wordt tijdens de verwerking en kruim ontwikkelt tijdens het bakken. Het wordt daarom ook plakeiwit (elastisch proteïne) genoemd. Van alle granen bevatten alleen tarwe, spelt en rogge de benodigde hoeveelheid om hoge, luchtige broden te bakken.

Hoe kan bloem worden vervangen door volkorenmeel?

Volkorenmeel bindt meer vloeistof dan witte bloem. Bij het vervangen moet daarom ¼ extra vloeistof aan het deeg toegevoegd worden of moet de hoeveelheid bloem met ¼ worden verminderd. Vervang bij het bakken van brood slechts de helft van de witte bloem, anders zal het brood niet zo goed rijzen.

Waarom moet meel soms worden gezeefd?

Gezeefde bloem brengt meer zuurstof in het deeg en maakt het luchtiger. Dit heeft vooral zin bij verschillende soorten (biscuit-)deeg, waarbij het meel voorzichtig moet worden ondergeroerd, en bij het bakken van brood. Hier kan een hogere zuurstoftoevoer leiden tot een beter netwerk van de gluten, wat zorgt voor stevigheid en elasticiteit en uiteindelijk voor een luchtig resultaat. Voor deeg dat lang gekneet moet worden, hoeft meel niet te worden gezeefd.

Welk meel is waarvoor geschikt?

"Glattes" meel (bloem) gemaakt van tarwe, spelt of zelfs rogge is uitstekend geschikt voor fijn witbrood, zoet brood en voor het indikken

van sauzen. Vanwege het hoge gehalte aan plakeiwit (gluten) heeft spelt (Dinkel) zeer goede bakeigenschappen. Spelt is daarom erg goed voor het bakken van brood en gebak. Het nootachtige eenkoorn-volkorenmeel bevat echter weinig gluten en moet daarom worden gemengd met ander meel. Tarwebloem is waarschijnlijk het meest gebruikte meel voor het bakken. Met zijn neutrale smaak en uitstekende bakeigenschappen, kan het ook goed worden gecombineerd met andere meelsoorten. Boekweit-volkorenmeel kan worden gebruikt voor de productie van platte broden en pannenkoeken. Omdat het geen gluten bevat (boekweit is geen tarwe), moet het voor brood en gebak worden gemengd met andere meelsoorten.

© **Karin Mollee**