

bewerkbare oppervlakte met de jaren tot 35 of 30m versmallen. Een boerderij had doorgaans een 25-tal van deze akkers. (De helft lag telkens 1 jaar braak zodat de grond zich kon herstellen.)

De velden waren met een meter of veertig bij veertig ploeg vriendelijk. Ze konden met een eergetouw op 1 dag bewerkt worden. Om de akkers vruchtbaar te houden werden er af en toe nieuwe zoden van elders op de gooien. De oude bovenlaag werd dan op de wallen gedumpt, die zo breder en steviger werden. Het bewijs: uit berekeningen bleek dat op de wallen veel meer materiaal lag dan er maximaal van de akkers verwijderd kon zijn.

Veel Celtic Fields verdwenen, meegesleept in de val van het West-Romeinse rijk.

De term 'celtic' raakte ingeburgerd, maar eigenlijk hebben de akkers niets met Kelten te maken. Raatakker is dus een beter woord.

♪ *Als pasta en antipasti eet, heb je dan nog steeds honger?* George Carlin

5.2.1.1 Brood maken

Voor brood meng je gemalen graan en (lauw) water.

Om het luchtiger te maken gebruik je zuurdesem of gist.

Die kan je eventueel extra voeden met wat suiker.

En voor de smaak kan je er wat zout bij doen.

Je kan diverse soorten meel gebruiken, en allerhande dingen toevoegen: rozijnen, ei, melk, boter, olie, chocola, ui, kaas, noten,...

Belangrijk is dat je het basisdeeg (voldoende, ca 20 minuten) goed **kneedt**. Door het kneden hechten de gluten aan elkaar tot een elastisch netwerk dat ook de luchtige kooldioxidebelletjes vasthoudt.

Laat het tegen tocht afgedekt 30 tot 40 minuten rijzen bij kamertemperatuur. Afhankelijk van hoeveelheid gist en voedingsstoffen, en de temperatuur, kan de eerste rijzing (tot verdubbeling van het deegvolume) meerdere uren duren.

Hierna kan je nog dingen toevoegen, dan opnieuw kneden 📖 en in de vorm (of op de bakplaat) opnieuw 30 tot 40 minuten laten rijzen. (Een vorm is niet nodig, maar je moet het gerezen deeg wel kunnen opnemen en in de oven zetten. Dus heb je minstens een lemen of ijzeren bakplaat nodig.)

Daarna in een hete oven (250-280°C) schuiven om ca. 35 minuten te bakken.

Brood wordt bij elke temperatuur van minstens 100 graden **gaar** 📖 (: door verhitten werd de eiwitstructuur van het voedsel veranderd). Hoe lager de baktemperatuur hoe zachter de korst. Gestoomd brood heeft vrijwel geen korst.

Dat kan je zelfs op de kachel doen. Neem een pannetje met wat water, daarboven een zeef met een stuk theedoek, en als het kookt leg je het deeg er op.

Door de betere warmteoverdracht van de stoom bak je zo bij 100 graden zelfs nog sneller dan in een droge oven. Dat soort broodjes is ook te koop als afbak-brood 📖.

(Zie ook 📖 Broeder, en Jan in de zak.)

Gist 📖 produceert alcohol, die verdampt tijdens het bakken. Het rijst beter dan desem 📖.

Melkzuur verdampt niet tijdens het bakken en geeft het brood een typische, wat zure smaak.

♪ *Ik verdien goed mijn brood. Ik zou zelfs een deel zou kunnen beleggen.*

5.2.1.2 Ontbijtgranen, haver, muesli, vlokken

Ontbijtgranen (📖 verzamelnaam, ook cereals) worden met melk of yoghurt en eventueel suiker of honing gebruikt.

Haver, gerst en gedroogde pruimen, geweekt in gekookte melk was lang geleden een gebruikelijke maaltijd van beschikbare producten. Nu nog wat herkenbaar in muesli, waarin je nog het Nederlandse woord moes 📖 hoort.

Muesli 📖 bevat granen (meestal haver) en vruchten en/of noten.

De oorspronkelijke muesli (van de Zwitserse arts Maximilian Bircher-Benner, 1900) was niet gebaseerd op de haver- en tarwevlokken, maar op de vruchten. Enkele kleine appels inclusief pitten, schil en klokhuis werden geraspt, met een eetlepel gemalen walnoten, hazelnoten of amandelen. Eén afgestreken eetlepel havermout werd 12 uur voorgeweekt in 3 eetlepels water met sap van een halve citroen en 1 eetlepel gecondenseerde melk.

Granola is ook een mengsel van o.a. granen, zaden, pitten en gedroogd fruit, maar dan geroosterd met wat olie. Honing (of andere suikers), Cranberry of Goji bessen kunnen er bij (en yoghurt).

Cornflakes 📖 zijn op maïs gebaseerd en vaak kunstmatig gezoet met suiker, honing of chocolade.

(Graan)**vlokken** 📖: volkorenvlokken, tarwevlokken en havervlokken zijn geplette zaden. De granen worden eerst gestoomd, ofwel enkele uren geweekt en kort verhit (tot ca. 100°C) en daarna gewalst. Deze werkwijzen doden micro-organismen en stoppen de enzymactiviteit (lipase) om ranzigheid door afbrekende vetten te vermijden (zoals bij eesten).

Een vlokker is een molen(tje) waarmee graan geplet wordt. Er bestaan hand- en elektrische modellen.

Haver (📖 *Avena sativa*) is een glutenvrije eenjarige uit de grassenfamilie die wordt geteeld voor consumptie, veevoer (paarden!) en bierbrouwerij.

Grutten 📖 is verwant aan gruis en gries (-meel); het zijn gebroken (boekweit, gerst of haver)zaden. Grutten werden vooral gebruikt om pap of brij te maken door ze te weken en/of koken. Met karnemelk heet dit karnemelkpap of gortepap.

Havervlokken zijn gepelde en geplette haverkorrels. Voor havermout 📖 worden deze nog eens verknipt. Nog fijner gemalen of gehakte grutten zijn (Iers) havermeel.

Je kan haver ook verwerken in koeken en soep.