

Pan gallego

Uniek brood

Wat maakt dat knapperige brood van **Galicië**, *pan gallego*, nou zo speciaal? Om daarachter te komen trok Aafke Jochems naar tarwevelden, bezichtigde ze een maalderij en stond ze om 4 uur 's ochtends op om van de jonge bakkers Javier en Vanesa te leren hoe je dit bijzondere, lekkere en gezonde brood bakt.

TEKST EN FOTO'S: AAFKE JOCHEMS

Zie je het verschil?' Fernando Almeida wijst naar het linkerveld en daarna naar het rechterveld. Samen staan we langs de provinciale weg net buiten het Galicische dorpje Carral, met voor ons deze tarwevelden. Het verschil zie ik in een oogopslag. Maar voor ik antwoord kan geven, beent Fernando het linkerveld in en rukt een paar stengels met kluit en al uit de aarde. Hetzelfde doet hij in het rechterveld. Ik loop achter hem aan. Dan draait hij zich om en houdt hij in elke hand de stengels met bovenaan volle aren. Die uit het rechterveld torenen boven hem uit. 'Dit is de traditionele tarwe,' zegt Fernando. 'Ook wel inheemse tarwe genoemd. In *pan gallego* moet minimaal 25 procent

van deze tarwe zitten, anders mag je het niet zo noemen. Het geeft het brood een unieke smaak en geur. Ik proef het meteen als er inheemse tarwe ontbreekt in het brood.'

Veel voordelen

Fernando is landbouwkundig ingenieur en gespecialiseerd in deze tarwe. Die kan wel tot 1,5 meter hoogte groeien. En dat heeft voordelen, legt Fernando uit. Zo zorgen de aren voor schaduw op de grond, waardoor onkruid minder kans krijgt. De akkerbouwer hoeft dan ook maar één keer per oogst onkruidverdelgers te gebruiken. Terwijl hij dat bij de reguliere tarwe twee à drie keer moet doen. Minder impact op het milieu dus. Het is bovendien een soort met





een hoger eiwitpercentage dan de gebruikelijke tarwe en het absorbeert meer water, waardoor de broden langer houdbaar blijven. Ook is het een 'elastische' tarwesoort, wat het kneden makkelijker maakt. Het nadeel is wel dat bij wind de stengels ombuigen of zelfs knakken. En deze soort brengt minder tarwe per hectare op. 'Tot in de jaren zestig was de traditionele tarwe geliefd,' vertelt Fernando. 'Juist door die lange stengels, want die gebruikten ze hier na de oogst als stro en voor veevoer. Maar doordat er steeds minder vee gehouden werd, verviel dat voordeel. De reguliere tarwe had een hogere opbrengst, waardoor de inheemse tarwe dreigde te verdwijnen.' Gelukkig maakt Fernando zich al jaren hard voor het behoud. Hij sloeg daarvoor de handen ineen met akkerbouwers, molenaars en bakkers. Beetje bij beetje sluiten zich meer mensen aan. Zoals molenaar Bruno en het jonge bakkersstel Javier en Vanesa.

Meer smaak

Mijn volgende stop is dan ook de maalderij Muíño de Cuiña vlak bij het plaatsje Lalin, waar Bruno Ribeiro me opwacht. In een dal waardoor de rivier Lamas stroomt, neemt hij me mee naar zijn zeven graanmolens. Hier wordt zo'n 40.000 kilo tarwe per week gemalen, waaronder de traditionele tarwe. Het is natuurlijk niet vreemd dat de maalderij aan het water ligt, want oorspronkelijk begon dit familiebedrijf met watermolens. Met de jaren zijn er

elektrische bij gekomen. Bruno is getrouwd met de vierde generatie Cuiña. 'Toen de overgrootvader van mijn vrouw in 1918 deze maalderij opzette, kwamen mensen uit de omgeving hiernaartoe om hun tarwe te laten malen,' vertelt Bruno. 'Ze betaalden met een deel van het eindproduct, het meel.' Bruno leidt me rond om het maalproces te tonen. De molens hebben Franse maalstenen, die ervoor zorgen dat er meer vezels behouden blijven in het meel. Voedzamer dus, en volgens Bruno geeft het het brood ook meer smaak. 'Tarwe malen we eerst tot volkorenmeel,' legt hij uit. 'Dat gaat vervolgens door een machine die de zemelen verwijdert. De zemelen worden gebruikt voor veevoer.'

Wetenschappelijke bakkers

Trouwe klant is millennial Javier Castro Seivane van Panaderia Seivane in Bretoña, mijn volgende bezoek. Deze bakkerszoon zag eerst een toekomst voor zich in de computerwetenschappen en robotica. Hij is dan ook geschoold als technisch ingenieur en heeft zelfs nog een halfjaar aan de TU Delft gestudeerd. 'Maar op een gegeven moment had ik een kantoorbaan in mijn vakgebied die me niet meer uitdaagde,' vertelt Javier. 'Ondertussen hadden mijn ouders de bakkerij moeten sluiten vanwege hun gezondheid. Toch was alles nog aanwezig. Ik zou de bakkerij zo weer kunnen openen. Toen begon het te borrelen; zou ik de bakkerij nieuw leven inblazen en gaan experimenteren met brood?'

En dat deed hij! Want we zitten aan zijn keukentafel aan een heerlijke groentequiche uit de houtoven van de bakkerij, die zich schuin onder ons bevindt, net voordat we vroeg naar bed gaan. Javier heeft me namelijk uitgenodigd te blijven slapen. Dat maakt het makkelijker om morgenochtend om halfvijf met hem en zijn vriendin Vanesa Míguez Bouzas de werkdag in de bakkerij te beginnen. 'Ik zoek altijd de theorie achter zaken,' vertelt Javier bij de quiche, 'zoals wat er is gebeurd als een brood anders uitpakt dan verwacht. Dat is de wetenschapper in me. Ik leer van fouten en probeer processen te begrijpen om een volgende keer beter te zijn.'

Door zijn nieuwsgierigheid verdiepte hij zich ook in tarwesoorten en is hij *pan gallego* met IGP-keurmerk gaan bakken, brood met een beschermd geografische aanduiding. De broden moeten aan voorwaarden voldoen, zoals de al eerder genoemde minimale hoeveelheid van 25 procent inheemse tarwe. 'Het IGP-keurmerk garandeert kwaliteit,' haakt Vanesa hierop in. 'Wij zijn een generatie die gezondheid en duurzaamheid belangrijk vindt, die eten zonder toevoegingen wil en wil weten waar ingrediënten vandaan komen.' Vanesa is trouwens ook technisch ingenieur, én kleindochter van een bakker. Haar ooms runnen nu de bakkerij van haar grootvader. 'Ik ben op een later moment ingestapt in de bakkerij. Ook ik wil me verdiepen in brood en nieuwe varianten bedenken. De bewoners op het platteland interesseert dat niet. Maar we hebben ook

HET DEEG WORDT MET GEROUTINEERDE HANDBEWEGINGEN NOG EENS EXTRA GEKNEED TOT RONDE VORMEN

twee winkels in de stad Lugo en daar schatten inwoners duurzaamheid, kwaliteit en innovatie wel op waarde. Die waarderen *pan gallego* met keurmerk.'

Vroeg uit de veren

Het is nog donker als 's ochtends iets na 4 uur de wekker gaat. Met Vanesa daal ik af naar de bakkerij, waar Javier al aan het werk is. Ik kleed me in een witte bedrijfsjas en verstop mijn haar in een pet. Dan drinken we even koffie, eten wat fruit en cake en mijn eerste werkdag ooit in een bakkerij begint. Javier neemt me mee naar de koeling, waar het deeg twintig uur heeft kunnen rijzen. Dat deeg is dus gisterochtend al gemaakt, zodat we nu niet vanaf

TIPS

ZELF PROEVEN

Zin gekregen in het heerlijke *pan gallego* van Javier en Vanesa? Ga langs bij **PANADERÍA SEIVANE**, hun bakkerij met winkel in het dorpje Bretoña midden op het platteland van Galicië. Vanaf een uur of 8 gaat de winkel open, zondags gesloten. Of bezoek een van hun twee winkels in Lugo, waar je vanaf 10 uur het brood kunt kopen: Rúa do Conde 7 en Ronda Xosé Castiñeira 17. Natuurlijk kun je er ook terecht voor de lekkere empanada's van Tania en andere brood- en zoetwaren.

BEZOEKEN

MUÍÑO DE CUIÑA De locatie van deze maalderij is idyllisch. Vlak bij het plaatsje Lalín en langs het klaterende water van de rivier Lamas. Je kunt er wandelen, picknicken en een blik werpen in de maalderij.
omuiñodecuiña.com

ONTDEKKEN

Elke eerste zondag van juli staat het Galicische dorpje (San Cristóbal de) Cea in het teken van **LA FESTA DE EXALTACIÓN DO PAN DE CEA**. Al sinds de 13^e eeuw draait het in Cea om brood dat gebakken wordt volgens eeuwenoude technieken en een beschermd streekproduct is. Het bakproces is arbeidsintensief en neemt maar liefst zeven uur in beslag. Vandaag de dag is brood nog steeds de economische spil van Cea. In en rond het dorpje vind je meer dan tien bakkerijen, terwijl het nog geen vijfhonderd inwoners telt! Het feest begint eigenlijk al op zaterdagavond (in 2025 op 5 juli) met de *Ruta dos Fornos*, de route van de ovens. Van tevoren koop je bij lokale bars of het gemeentehuis een kaartje (€10), dat je op de avond zelf op het Plaza Mayor inwisselt voor een polsbandje. En dan go with the flow door de smalle straatjes langs zeven voormalige bakkersovens waar je wijn en tapas mét brood krijgt, zoals mosselen, kaas, vleeswaren en tortilla. Lokale muziekgroepen slenteren door de straten en zorgen voor sfeer met trommels, drums, tamboerijn, doedelzak en zang. Om halfelf sluit een band de avond af op het Plaza Mayor. Op zondag zijn er een braderie en een lunch.

nul hoeven te beginnen. Anders hadden we nog eerder moeten opstaan! 'Wij gebruiken 40 procent meel van traditionele tarwe voor *pan gallego*,' zegt Javier. 'Het geeft het brood een crèmige kleur en veel smaak en geur. Het deeg moet met minstens 70 procent water gemaakt worden. Wij gebruiken 80 procent. Daardoor kun je het brood meerdere dagen eten zonder dat het oud wordt. De andere ingrediënten zijn desem, gist en zout.' Ondertussen stapt twintiger Daniel binnen, die meteen weet wat hem te doen staat. Javier, Vanesa en Daniel blijken een geoliede machine. Het deeg uit de koeling wegen ze af in stukken van 650 en 1250 gram, die ze met geroutineerde handbewegingen nog eens extra kneden tot ronde en smalle, langwerpige vormen. Daarna leggen ze ze een uurtje weg voor een tweede rijspocess. Ik waag me er ook aan en het is duidelijk dat ik er nog niet veel van kan. Inmiddels is Tania aangesloten, die zich helemaal toelegt op *empanadas gallegas* met verschillende vullingen.

In de houtoven

Als het tweede rijspocess voorbij is, is het vooral Vanesa die het deeg zo maakt dat het de definitieve vorm krijgt. '*Pan gallego* heeft verschillende verschijningsvormen,' legt ze uit. 'Zo heb je de *barra*, stokbrood, dat ik vier inkepingen geef voordat het de oven ingaat. De *rosca* is een rond brood in de vorm van een ring. De *molete* is misschien wel het bekendst.' Bij de *molete* lijkt het of midden op het ronde brood een 'knotje' is geplaatst. Het vraagt handigheid om dat knotje te maken. Ik bak er niet veel van. *Pan gallego* is er ook in de vorm van een *bolla*, maar die maken ze bij Panadería Seivane niet.

De broden gaan nu de elektrische oven in. Na een uur halen Javier en Vanesa ze eruit, om ze nog een halfuur in de houtoven te bakken. Telkens als ze uit de oven komen, hoor ik de broden knisperen en snuif ik de geur op van supervers brood. Het liefst zou ik een hap nemen, maar ik moet geduld hebben tot het gezamenlijke ontbijt om 10 uur. Eerst moeten we nog het deeg maken dat de koeling ingaat, zodat het team er morgen meteen mee kan beginnen. Ondertussen is *repartidor* Pablo binnengekomen, die zijn bestelbus vollaadt. Hij verkoopt brood en zoetigheden in omliggende dorpen en gehuchten.

Iets na 10 uur maken Javier, Daniel, Tania en ik ons in de keuken op voor een tweede ontbijt. Vanesa zal later aansluiten, nadat ze de broden afgeleverd heeft in hun twee winkels in Lugo. Javier stalt het superverse *pan gallego* voor me uit, met keus uit *barra*, *rosca* en *molete*. Plus versgebakken volkorenbrood, cake, croissants en empanada's. Eindelijk kan ik mijn tanden zetten in brood waarvoor ik bijna zes uur op mijn benen heb gestaan! ■

