

Alles over brood

MET
12
BROOD
RECEPTEN



- **Brood**, wat zit erin? • Van amarant tot **quinoa** • 5 vragen over **glutenintolerantie** • Hoe **ongezond** is een tosti? • Brood **minderen?** Doe het goed! • Is **speltbrood** beter?



inhoud

- 2 Inhoud en colofon
- 3 Weetjes
- 4 Brood, wat zit erin?
- 6 Boekentips
- 7 Tosti: ongezond?
- 9 Goed brood minderen
- 11 Glutenintolerantie
- 12 Bruin of wit?
- 14 Origineel op brood
- 15 Smullen van oud brood
- 17 Roosteren
- 18 Speltbrood
- 20 Weetjes
- 21 Net even anders
- 22 Gist- of zuurdesembrood?
- 24 Van amarant tot quinoa
- 26 Roggebrood
- 27 Zo bak je zelf
- 29 Fytinezuur
- 30 Viennoiserie

colofon

Brood

Een speciale uitgave van
GezondheidsNet.nl

Uitgever

Tjangja Galdeij

Hoofdredacteur

Franca van Dalen

Artdirector

Petra Bader

Samenstelling

Annemieke Hoogland

Vormgever

Ola Sidorevsky

Medewerkers

Gerrit Jan Groothedde, Karine
Hoenderdos, Ilona Meernik,
Jolanda Niemantsverdriet, Paul
Poley, Christel Vondermans

Foto's iStock

Meer informatie

info@gezondheidsnet.nl

Broodnodig?

Nederlanders houden van **brood**. Negen op de tien mensen eten bijna elke dag brood. En dat is ook niet zo gek natuurlijk. Want even een sneetje brood **smeren** is niet alleen snel, maar ook erg gemakkelijk. Met al die verschillende broodsoorten en beleg kun je daarbij flink **variëren**. Toch blijft de bruine boterham met kaas voor veel mensen favoriet.

Brood eten lijkt echter iets minder vanzelfsprekend te worden. Steeds meer dieetgoeroes adviseren om **brood te laten** staan en alternatieven als speltbrood, koolhydraatarmbrood en zuurdesembrood worden steeds populairder. Wat is nu echt **gezond**? En ook niet onbelangrijk: **hoe maak je het lekker**?

Franca van Dalen
Hoofdredacteur



weetjes

• WEETJES • WEETJES

• WEETJES • WEETJES •

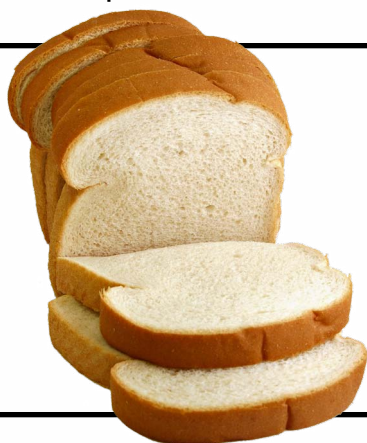


Top 10 Broodbeleg

- 1 Kaas
- 2 Hagelslag
- 3 Rosbief
- 4 Ham
- 5 Pindakaas
- 6 Worst
- 7 Smeerkaas
- 8 Chocoladepasta
- 9 Jam
- 10 Kipfilet

Brood

Brood is een oeroud woord, dat in diverse talen opduikt, steeds met een iets andere klank. Mogelijk is het woord verwant aan het Griekse bruton, de naam van een gegiste drank uit gerst. Bruton zou ook de basis voor brouwen kunnen zijn. Voor de herkomst van het woord boterham kennen we geen verklaring.



60 kg brood. Dat kopen we gemiddeld per persoon per jaar. Zowel thuis als buitenshuis. Deze hoeveelheid neemt wel af, door het grote aanbod aan levensmiddelen.

Broodje gezond vaak ongezond

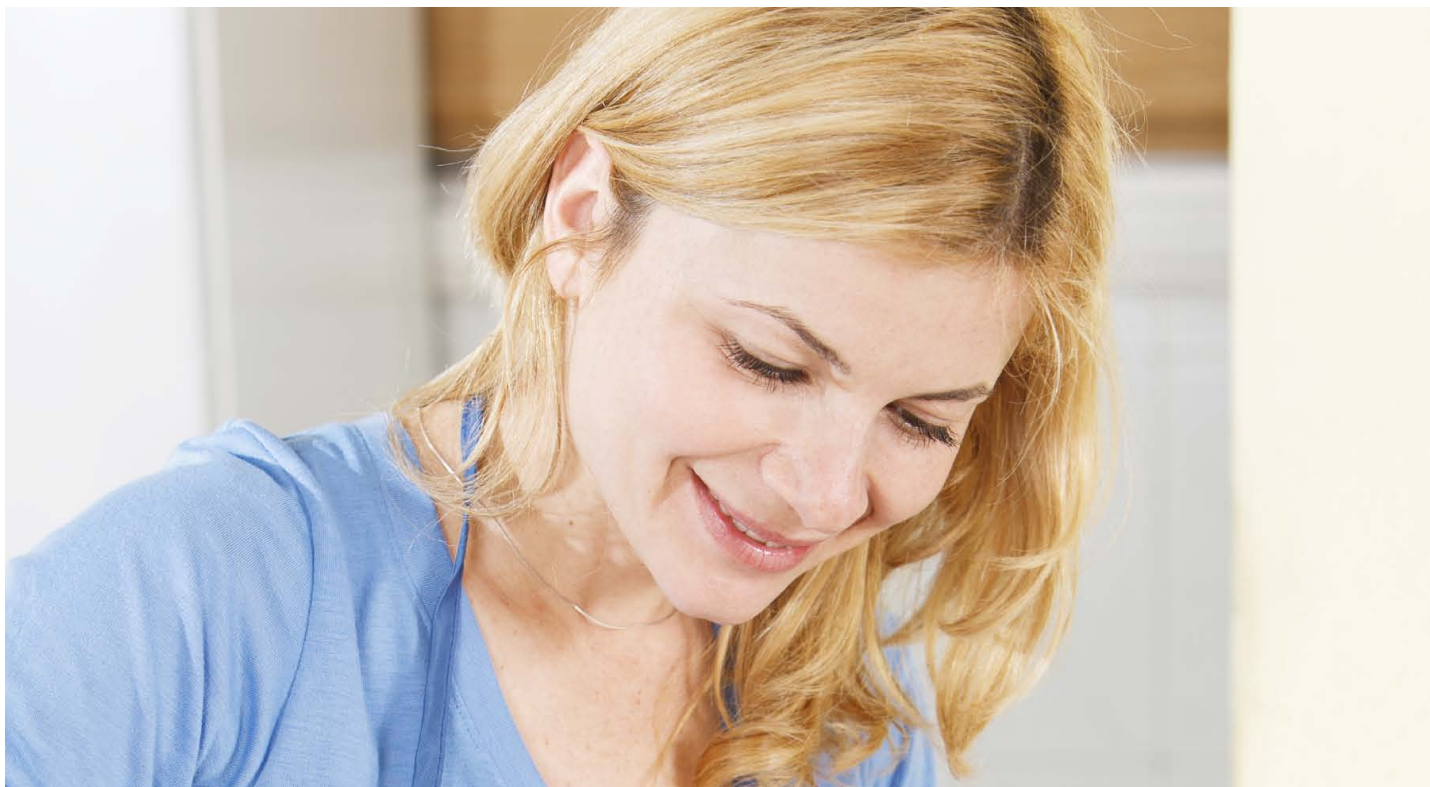
Broodjes gezond zijn meestal veel minder gezond dan hun naam suggereert. Dit concludeert de Consumentenbond na het onderzoeken van veertig broodjes gezond. De bond bestelde bij veertig broodjeszaken, bakkers, lunchrooms, cafetaria's en snackbar's in acht middelgrote steden broodjes gezond. Vervolgens werd de samenstelling, het zoutgehalte

en de hoeveelheid bacteriën in de broodjes onderzocht. De broodjes bevatten vaak evenveel brood als drie tot vier boterhammen en zijn dik belegd. Ook zit er soms maar liefst 5 gram zout in. De aanbevolen hoeveelheid zout is voor volwassenen maximaal 6 gram per dag. Daarbij bieden veel verkopers geen keuze tussen bruin of wit brood. ■



tip

Om genoeg vezels en andere voedingsstoffen binnen te krijgen, hebben volwassen vrouwen zo'n 5 à 6 en mannen 6 à 7 sneeën per dag nodig.



Boordevol voedingsstoffen

Brood, wat zit erin?

Je kent vast de slogan “Brood, daar zit wat in!”. Maar wat zit er dan eigenlijk allemaal in? Brood zou heel gezond zijn, maar ook een dikmaker die veel zout bevat. En hoe zit het met broodverbeteraars? >



Brood maak je door brooddeeg te bakken, koken of stomen. In het deeg zit water, bloem of meel, zout en een middel dat het deeg laat rijzen, bijvoorbeeld gist. Meel bestaat uit de gemalen korrels van een graansoort, zoals tarwe. Als meel gezeefd is en alle zemelen en kiemen eruit gehaald zijn, heet het bloem. Meel en bloem kunnen gemaakt worden van allerlei graansoorten en gedroogde zaden of pitten, zoals tarwe, gerst, gierst, haver, rogge, maïs en spelt.

Broodverbeteraar

Bakkers kunnen broodverbetermiddelen toevoegen aan het deeg. Deze maken het brood extra luchtig of houden het langer vers. Broodverbeteraars kunnen natuurlijk en synthetisch zijn en bestaan onder andere uit melkproducten, vetten, suikers, emulgatoren, enzymen, gluten, ei en sojameel. Sommige staan als E-nummer op de verpakking, wat wil zeggen dat deze stoffen goedgekeurd zijn door de Europese Unie. Conserveringsmiddelen zijn niet toegestaan in dagvers brood, maar kunnen wel voorkomen in houdbare soorten, zoals roggebroomd.

Bakkerszout

In het meeste brood zit bakkerszout, een combinatie van

gewoon keukenzout en jodium. Je hebt jodium nodig voor een goed werkende schildklier, maar het zit van nature nauwelijks in ons voedsel. Om het jodiumtekort onder de bevolking terug te dringen, heeft de overheid met bakkers afgesproken dat zij bakkerszout gebruiken. Zo krijgen broodeters voldoende jodium binnen.

Zout houdt vocht vast, waardoor het brood langer mals blijft. Het maakt het deeg minder plakkerig. Ook is het belangrijk voor de smaak en een krokantere korst. Brood bevat gemiddeld 0,4 gram zout per boterham. Hiermee is het een belangrijke bron van zout in ons voedingspatroon.

Zout minderen

Te veel zout eten is niet goed voor de bloeddruk en daarom heeft de bakkerijsector afgesproken om de hoeveelheid zout in brood terug te brengen. Uit onderzoek blijkt dat brood met wat minder zout nog net zo lekker smaakt, dus je merkt er in de praktijk niets van. Voor mensen die op doktersadvies moeten minderen met zout, is er ook zoutarm en zoutloos brood te koop.

Voedingsstoffen

Brood is een belangrijke leverancier van koolhydraten, voedingsvezels en jodium. Ook zit er vitamine B1, vitamine B6,

seleen, zink, ijzer, koper en magnesium en foliumzuur in.

Gewoon brood bevat weinig vet, maar ongeveer 1 gram per snee.

In brood met noten en zaden zit wat meer vet. In de meeste soorten brood zit ook een beetje suiker, want dat is nodig om het gist te laten werken. De koolhydraten in brood vormen een goede energiebron. Van brood eten op zich word je dus niet dik, tenzij je het dik belegd met calorierijke producten. Luxere broodsoorten kunnen wel dikmakers zijn, denk maar eens aan een croissant of krentenbrood met spijs.

Aanbeveling

Om genoeg vezels en andere voedingsstoffen binnen te krijgen, hebben volwassen vrouwen zo'n 5 à 6 en mannen 6 à 7 sneeën per dag nodig. Als je niet zo'n broodliefhebber bent, kun je een deel van de boterhammen vervangen door crackers, knäckebröd, ontbijtgranen of beschuit. Daarin zitten dezelfde voedingsstoffen als brood. ■



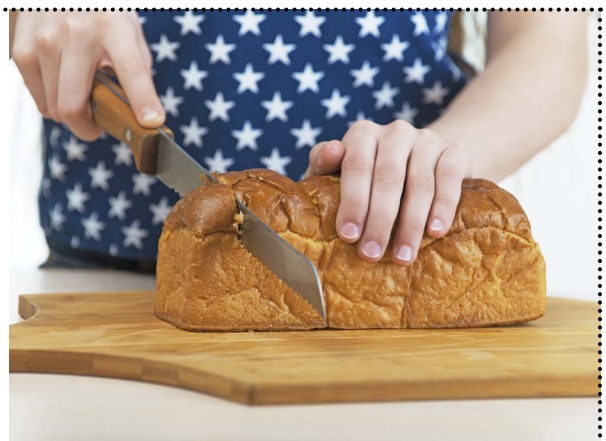
Een beetje zout is goed voor je, maar de meeste Nederlanders krijgen veel te veel zout binnen. Gemiddeld 9 tot 10 gram per dag, terwijl 6 gram voldoende is. Vermijd dus erg zoute producten!

Wist je dat...

er maar weinig voedingsmiddelen zijn die van nature jodium bevatten? Alleen in zeevis en in beperkte mate in eieren zit wat jodium. Daarom gebruiken bakkers zout waar jodium aan toe is gevoegd.

Zit er echt haar in brood?

Het verhaal doet de ronde dat in brood gemalen mensen- of varkenshaar voorkomt, maar dat is een fabeltje. Het is zelfs bij wet verboden dat er mensenhaar in brood verwerkt wordt. Het meelverbetermiddel cysteïne (E920) kan uit (dierlijke) haren gewonnen worden, maar het is niet zo dat er gemalen haar in brood zit. Tegenwoordig wordt steeds vaker de synthetische variant gebruikt. In biologisch brood wordt dit meelverbetermiddel helemaal niet gebruikt.



BOEKEN *over* BROOD

HIERMEE BAK JE ZELF DE LEKKERSTE BRODEN



Brood uit eigen oven

Levine van Doorne houdt al sinds 2006 een blog bij over koken en bakken. Daarnaast organiseert ze workshops over het bakken van brood. Al haar ervaring, kennis en (tot nu toe) geheime tips heeft ze voor haar cursisten en andere thuisbakkers gebundeld in 'Brood uit eigen oven'.

Het resultaat is een heel compleet bakboek. Het geeft je een schat aan informatie en is een fijn naslagwerk. Bovendien kun je wel even vooruit met de vijftig lekkere recepten. Je kunt bus-, vloer-, stok-, desem-, spelt- en notenbroden bakken, maar ook croissantjes, kaneelbroodjes en kerststol.

Brood uit eigen oven door Levine van Doorne is een uitgave van SimplifyLife, ISBN 9789462500297, €24,95.

bestel



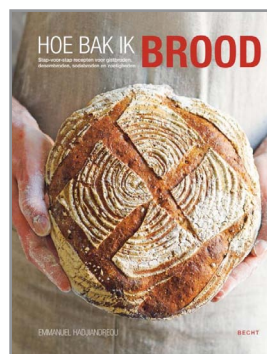
Bakken met Menno

De trouwe fans van Heel Holland Bakt weten dat de winnaar van 2014 een bakker is met een eigen stijl. Menno de Koning ziet bakken, net als zijn andere hobby's fantasy games en Amerikaanse comic books, als een creatieve uitlaatklep. En juist dat creatieve komt terug in zijn boek 'Bakken met Menno'.

Het is een eigenzinnig boek met bijzondere recepten die je in veel andere bakboeken niet zo vaak aantreft. Amerikaanse, veganistische en natuurlijk de toppers uit het televisieprogramma. Zeker niet allemaal even gemakkelijk, maar wel verrassend en anders dan anders.

Bakken met Menno door Menno de Koning is een uitgave van Kosmos Uitgevers, ISBN 9789021558721, €24,99.

bestel



Hoe bak ik brood?

Ambachtelijke bakker Emmanuel Hadjiandreou laat met eenvoudige, stap-voor-stap gefotografeerde recepten zien hoe makkelijk het is om zelf brood te bakken. Daarbij beperkt hij zich niet tot de basisbroden, maar in meer dan zestig recepten leer je allerlei soorten deegwaren maken.

Dankzij basisinformatie over verschillende meelsoorten, de regels van het broodbakken en zout, gist, water en zuurdesem, bak jij de heerlijkste dingen zelf. Van ciabatta tot walnotenbrood en van bagels tot pitabroodjes. Ook zoetigheden komen aan bod. Net als glutenvrije en zuurdesembroden.

Hoe bak ik brood? Door Emmanuel Hadjiandreou is een uitgave van Becht's Uitgevers, ISBN 9789023013730, €19,95.

bestel



Meesterlijk Brood

Over bakken zijn natuurlijk heel wat boeken geschreven, maar toch vond Robèrt van Beckhoven dit boek broodnodig. De Meester Boulanger wil je laten leren en begrijpen wat er bij brood bakken komt kijken. Door kennis kun je pas echt goed gaan bakken. Want brood bakken komt heel nauw.

Volgens Van Beckhoven maakt een goede basis kennis het verschil tussen brood en een lekker brood. Zo moet je brood echt de tijd geven, dat proef je meer dan terug. Naast de uitleg vind je in 'Meesterlijk Brood' ook fijne goed uitvoerbare recepten, veelal met foto's voor extra verduidelijking. ■

Meesterlijk brood door Robèrt van Beckhoven is een uitgave van Spectrum, ISBN 9789000342808, €20,00.

bestel

Hoe ongezond is het?

Tosti

Sommige geruchten zijn hartstikke hardnekkig, zoals dat tosti's ongezond zouden zijn. Wat is van die bewering waar?



Eerst voor alle duidelijkheid een definitie van een tosti: twee witte boterhammen, een plak kaas, een plak ham, een klein beetje ketchup, en het geheel gegrild in een tosti-ijzer. Een heerlijk gerecht, maar boze tongen beweren dat tosti's ongezond zijn. De samenstelling van het vet verandert volgens hen op een negatieve manier, de zwarte randjes van het verbrande brood zijn schadelijk, de saus is calorierijk et cetera, et cetera.

Schadelijke stoffen

Wat is hiervan waar? Volgens Roy van der Ploeg van het Voedingscentrum is een tosti niet gezonder of ongezonder dan een gewoon broodje met ham en kaas. "Met het verwarmen is op zichzelf niets

mis. Alleen is het zo dat de zwarte randjes die kunnen ontstaan, schadelijk kunnen zijn. Deze kunnen namelijk zogeheten PAK's bevatten, dat zijn schadelijke stoffen die vrijkomen bij verbranding bij hoge temperaturen. Het advies is om die zwarte randjes niet te eten, nog beter is het om te voorkomen dat die randjes ontstaan."

Minder goede tosti's

Verder is de tosti dus onschuldig. Al heb je wel betere tosti's en minder goede tosti's. Van der Ploeg: "Een klassieke tosti, bestaande uit twee witte boterhammen, besmeerd met margarine en belegd met twee plakken vette kaas en één plak ham, bevat 410 kilocalorieën en 11 gram verzadigd vet."

"Een alternatief is een tosti bestaande uit twee volkorenboterhammen, besmeerd met halvarine en belegd met één plak 30+ kaas en één plak ham. Deze variant bevat slechts 250 kilocalorieën en slechts 3 gram verzadigd vet. Je kunt tosti's dus zeker minder calorierijk maken."

Rode en witte sausjes

Hoe zit het tot slot met de sausjes? Van der Ploeg: "Ketchup is de meest gebruikte saus bij een tosti, en die is helemaal niet verkeerd. Ketchup is gemaakt uit tomaten, en levert geen vet en minder calorieën dan bijvoorbeeld mayonaise. In het algemeen geldt ook dat rode sausjes beter zijn dan witte. Je kunt dus gerust lunchen met een, bij voorkeur minder calorierijke, tosti." ■



Houd je van zoet? Maak dan eens een tosti met chocoladepasta en banaan. Smullen gegarandeerd!

TOSTI RECEPTEN

3x



Panini met Hollandse geitenkaas

Bereidingsduur: 5 minuten

Dit heb je nodig:

- 1 paninibroodje
- 1 courgette
- 2 plakken gesneden Hollandse geitenkaas
- 2 el groene pesto
- 1 bosui, in ringen
- 3 zwarte olijven zonder pit, in plakjes

Zo maak je het:

Schaaf met een kaasschaaf 3 dunne plakken van de courgette. Snijd de panini overlangs open en bestrijk de helften met pesto. Beleg 1 helft met 1 plak courgette en 1 plak kaas, de helft

van de uiringetjes en olijven. Herhaal dit en dek af met de laatste plak courgette en de andere helft van de panini. Rooster de panini goudbruin.



Ontbijttosti

Bereidingsduur: 6 minuten

Dit heb je nodig:

- 2 sneetjes bruin-, wit- of volkorenbrood
- 1 el tomatenketchup of kerriesaus
- 15 g belegen kaas, in dunne plakjes
- 1 plakje ham

- 1 schijf ananas uit blik

Zo maak je het:

Bestrijk de sneetjes brood dun met tomatenketchup of kerriesaus. Beleg 1 sneetje met plakjes kaas en daarop een

plakje ham, eventueel een schijf ananas en weer een plakje kaas. Leg het andere sneetje er met de besmeerde kant naar beneden op. Bak de tosti in enkele minuten mooi bruin.



Volkorentosti met rookvlees en banaan

Bereidingsduur: 8 minuten

Dit heb je nodig:

- 2 sneetjes volkorenbrood
- boter
- 1 plak gesneden jonge kaas
- (1 el kerriesaus)
- 2 plakjes rookvlees
- 1/2 banaan in plakjes

Zo maak je het:

Bestrijk de sneetjes brood dun met boter. Leg het plakje kaas op de onbesmeerde kant van een sneetje brood. Strijk er eventueel wat kerriesaus over uit en leg de plakjes rookvlees en banaan erop. Dek het

geheel af met het andere sneetje brood met de besmeerde kant naar buiten. Bak de tosti in enkele minuten goudbruin. ■



Lekkere alternatieven



Brood minderen? DOE HET WEL GOED!

Broodbuik, Oerdis, de Voedselzandloper: steeds meer dieetgoeroes adviseren om het brood maar te laten staan. Is dat echt nodig? En, als je brood gaat minderen, hoe doe je dat op een gezonde manier? >

Zorg wel dat je voldoende jodium binnenkrijgt.

Waarom zijn de dieetgoeroes zo fel tegen brood? Eigenlijk hebben ze daar allemaal een andere reden voor. En voor elke reden valt wel iets te zeggen. Zo is er het argument dat brood zoveel koolhydraten bevat. Dat klopt inderdaad en het klopt ook dat je niet zoveel koolhydraten nodig hebt. Zeker niet als je wat kilo's kwijt wilt. Dat kan een reden zijn om brood te minderen. Er is het argument dat **brood eenzijdig is**. Ook dat bevat een kern van waarheid. Als je ontbijt en lunch met brood en 's avonds ook nog graag pasta eet, dan eet je wel heel veel graanproducten op een dag, en dan met name tarwe. Dat kan best wat gevarieerder.

Buikpijn

Gluten: ook zo'n reden om brood te mijden. Niet iedereen kan deze eiwitten uit brood goed

verteren, zeker niet als je gevoelige darmen hebt. Voor sommige mensen kan brood weglaten heel wat krampen of een opgeblazen buik schelen. Dan is er tot slot nog de kwaliteit van het brood.

Fabrieksbrood staat bol van de toevoegingen en zout, krijgt nauwelijks de tijd om te rijzen en wordt soms nog kunstmatig bruin gekleurd om het gezonder te laten lijken. Nee, dan liever iets anders dan brood. Maar wat?

Granola, salades en soep

Brood wordt natuurlijk niet voor niks zo warm aangeprezen door instanties als het Voedingscentrum. Het bevat vrij veel B-vitamines, ijzer, jodium en vezels. Als je brood weglaat, dan is het slim om producten te kiezen die ook die voedingsstoffen leveren. Bij het ontbijt is dat bijvoorbeeld yoghurt, met vers fruit, noten en eventueel wat homemade muesli of (havermout)granola. Havermoutpap of **gebakken eieren met champignons** kan natuurlijk ook. Bij de lunch zijn salades een heel goede keuze, omdat ze zo rijk zijn aan vitamines en vezels. Daarbij is er wel wat meer dan sla en komkommer. Erg lekker zijn witlof, spinazie, venkel, gegrilde courgette en paprika. Eet er

eiwitten bij, zoals vis, vlees, noten, peulvruchten, kaas of ei, om te voorkomen dat je na een half uur al weer trek hebt.

Ook **soep is een topalternatief** voor brood, zeker als je er lekker veel groenten en peulvruchten in doet. Dat levert je veel vezels en verzadiging. Aandachtspunt is jodium. Het is toegevoegd aan bakkerszout, dat de meeste bakkers gebruiken voor hun brood. Als je minder brood eet, krijg je ook minder van dit belangrijke mineraal binnen. Gebruik daarom in je keuken zeker jozo-zout en zet regelmatig zeevis op het menu.

Voordelen

Laat je niet bang maken. Brood is echt niet schadelijk voor wie gezond is. Toch kan minder brood voordelen hebben, bijvoorbeeld voor je darmen en je slanke lijn. Maar het zijn vooral je smaakpillen die zullen profiteren. Het is zoveel leuker en lekkerder om te variëren bij het ontbijt en de lunch. Die boterhammen met kaas of jam kunnen echt niet op tegen (bijvoorbeeld) die **yoghurt met blauwe bessen en granola** of die spinaziesalade met tomaat, linzen, blauwe kaas en peccannoten. Brood minderen is dus vooral lekker. Probeer het eens. ■



Homemade notenmuesli

Dit heb je nodig:

- 200 g ongezoeten noten
- 100 g zonnebloempitten
- 100 g gebroken lijnzaad
- 100 g gedroogde cranberry's

Zo maak je het:

Meng 200 gram grof gehakte, ongezoeten noten met 100 gram zonnebloempitten, 100 gram gebroken lijnzaad en 100 gram gedroogde cranberry's. Deze muesli bevat geen granen, maar als je wilt kun je nog wat havervlokken toevoegen.

Lekker bij het ontbijt met kwark. Ook lekker met gedroogde abrikozijnen, rozijnen of stukjes dadel.

Deze muesli komt uit het boek 'Eet meer! Lekker in je vel met PuurGezond' door Kariene Hoenderdos.

Glutenintolerantie

Steeds meer mensen vermijden gluten. Vaak betreft het een overgevoeligheid, maar er zijn ook mensen met een intolerantie. Vijf vragen beantwoord.

1 Wat is het?

Bij deze ziekte, ook coeliakie genoemd, is de binnenbekleding van de darm (de darmvlokken) beschadigd door gluten. Het eiwit gluten komt voor in verschillende granen, zoals haver, rogge, gerst en tarwe. Alledaags eten zoals brood, koek(jes) en pasta bevat dus gluten. De beschadigde darm is slecht in staat om voedsel op te nemen.

2 Wat zijn de symptomen?

Vooraf buikklachten, een opgeblazen gevoel in de buikstreek bijvoorbeeld. Een patiënt kan diarree hebben, maar ook obstipatie. De ontlasting is soms olieachtig. Klachten treden op na het eten van voedsel waar gluten in zit. Door verslechterde opname van voedsel kun je ook vermageren. Doordat vitamines en mineralen slechter worden opgenomen ontstaan soms tekorten. Met bijvoorbeeld bloedarmoede en botontkalking tot gevolg.

3 Bij wie komt coeliakie voor?

Bij vrouwen komt glutenintolerantie twee tot drie keer zo vaak voor als bij mannen. Een familielid met coeliakie vergroot de kans dat jij het ook hebt. Dit geldt eveneens voor diabetes. Een deel van de patiënten krijgt

de diagnose al op jonge leeftijd, maar bij twee derde wordt glutenintolerantie pas op latere leeftijd ontdekt. Dat kan zijn omdat hun darmvlokken pas later gevoelig zijn geworden voor gluten, of omdat de afbraak van de darmvlokken bij hen niet zo snel gaat.

4 Hoe stellen ze de diagnose?

Als een bloedtest van de huisarts op glutenintolerantie wijst, wordt de patiënt doorgestuurd naar een specialist. Die kan bloedonderzoek doen. Maar de diagnose kan alleen maar met zekerheid worden gesteld door een stukje uit de darm weg te snijden (darmbiopt) en dat te onderzoeken op beschadiging van de darmvlokken.

5 Wat is eraan te doen?

Beschadigde darmvlokken herstellen zich zodra de patiënt geen gluten meer eet. Zelden zijn de beschadigingen blijvend. Na herstel van de darm blijven patiënten gezond zolang ze geen gluten binnenkrijgen. Dat is niet altijd eenvoudig, want het glutenvrije dieet vergt discipline. Glutenvrije varianten van brood, koekjes of pasta zijn duur. Een diëtist kan helpen om alternatieven als aardappelen, maïs en gierst in het dieet op te nemen. ■



**Diarree of
obstipatie door
gluten.**

Volkoren of meergranen?

Bruin of wit?

Vezels zijn belangrijk voor een goede darmwerking en geven een vol gevoel. Welke broodsoort bevat de meeste vezels? Kun je afgaan op de donkere kleur of zegt dat niets?



Brood kan gemaakt worden van allerlei graansoorten, zoals tarwe. Graankorrels bevatten een kern en daaromheen zit een buitenlaag bestaand uit zemelen en kiemen. Het grootste deel van de vitamines, mineralen en voedingsvezels zit in het buitenste laagje. Hoeveel vezels er in brood zitten, hangt af van de hoeveelheid zemelen en kiemen die in het brood verwerkt zijn.

Volkoren

Volkorenbrood wordt gemaakt van hele graankorrels. De korrels worden inclusief de buitenste laag gemalen, met als resultaat volkorenmeel. In volkorenboter-

hammen zie je vaak nog stukjes graankorrel zitten. Omdat in volkorenbrood de hele korrel wordt gebruikt, bevat deze broodsoort de meeste vitamines, mineralen en voedingsvezel.

Wit

Witbrood is gemaakt van bloem: het gemalen middelste deel van de tarwekorrel. De buitenste laag wordt in witbrood juist niet gebruikt. In witbrood zitten daardoor wel dezelfde voedingsvezels, vitamines en mineralen als in volkorenbrood, maar in een kleinere hoeveelheid.

Er is ook witbrood te koop waar

extra vezels aan toegevoegd zijn. De hoeveelheid voedingsvezel in zulk verrijkt witbrood is vergelijkbaar met de hoeveelheid voedingsvezel in volkorenbrood. Er zitten wel andere vezels in dan in volkorenbrood, namelijk inuline, een vezel die ook voorkomt in wortels van planten. Verrijkt witbrood is handig als je niet van volkorenbrood houdt, maar het heeft niet exact dezelfde voedingswaarde en kan volkorenbrood dan ook niet helemaal vervangen.

Bruin

Bruinbrood zit qua vezelgehalte tussen wit en volkoren in. Daarin >



Per dag heb je 30 tot 40 gram voedingsvezels nodig. Dit haal je niet alleen uit brood. Ook groente, fruit, noten, zaden en peulvruchten zitten vol vezels.

wordt een groter deel van de graankorrels gebruikt dan bij witbrood, maar niet de hele korrel zoals bij volkorenbrood. Een gedeelte van de zemelen en kiemen is uit het meel gezeefd.

Meergranen

Meergranenbrood wordt van meerdere soorten graan gemaakt en vaak zitten er zaden, vruchten, pitten, noten of korrels in. Het ziet er misschien extra gezond uit, maar hoeft dat niet per se te zijn. Van volkorenbrood is wettelijk vastgelegd dat het helemaal gemaakt moet zijn van volkorenmeel. Voor meergranenbrood geldt deze verplichting niet, dus dat kan ook van bloem (de basis van witbrood) gemaakt zijn.

Wat zegt de kleur?

De kleur van een brood zegt niks over de hoeveelheid vezels die het bevat. Met moutmeel of gekarameliseerde suiker kan brood donkerder gekleurd worden. Als aan witbrood extra kleurloze voedingsvezels toegevoegd zijn, is het nog steeds wit, maar bevat het toch net zoveel vezels als bruin- of volkorenbrood. ■



Hoeveelheid vezels in de verschillende broodsoorten per portie.

SOORT BROOD	PORTIE	VEZELS
Witbrood	snee van 30 gram	0,8 gram
Suikerbrood	snee van 35 gram	0,9 gram
Croissant	per stuk van 40 gram	0,9 gram
Pitabroodje	per stuk van 50 gram	1,1 gram
Krentenbrood	snee van 35 gram	1,1 gram
Maisbrood	snee van 30 gram	1,4 gram
Bruin (tarwe)brood	snee van 35 gram	1,8 gram
Speltbrood	snee van 35 gram	1,8 gram
Meergranen (bloem)	snee van 35 gram	1,9 gram
Licht roggebrood	snee van 25 gram	1,9 gram
Speltbrood volkoren	snee van 35 gram	2,1 gram
Volkorenbrood	snee van 35 gram	2,3 gram
Mueslibrood	snee van 35 gram	2,4 gram
Meergranen (meel)	snee van 35 gram	2,6 gram
Volkoren zonnebloempittenbrood	snee van 35 gram	3,0 gram
Donker, Fries roggebrood	snee van 40 gram	3,3 gram

Haal het optimale uit je brood

Mineralen zitten vooral in het buitenste deel van de graankorrel. Daarom is het gehalte aan mineralen in volkorenbrood en meergranenbrood op basis van (volkoren)meel groter dan in witbrood of een croissant. Noten en zaden bevatten ook flink vitamines en mineralen; brood met veel noten of zaden levert dus extra voedingsstoffen. Datzelfde geldt voor rozijnen en krenten.

Origineel op brood

Natuurlijk is het prima als je dagelijks een boterham met kaas, hagelslag of rosbief eet. Een beetje afwisseling maakt het stiekem wel leuker. En gezonder. Zeker als je varieert met groente.

Pindakaas is voor velen favoriet, dus waarom zou je het niet zelf maken? Meer dan 250 gram pinda's, eventueel een snufje zout en een keukenmachine heb je niet nodig. Maal fijn tot er een mooie pasta ontstaat. Vaak duurt dat zo'n 5 minuten.

Geroosterd brood is op zijn tijd een echte traktatie. Zeker bij het ontbijt. Maak het nog aantrekkelijker met **hüttenkäse of ricotta en plakjes appel**. Een snufje kaneel of scheutje honing geven nog meer smaak.

Het is al bijna een klassieker: **gerookte zalm met roomkaas**. Extra lekker op een bagel, maar op een broodje ook zeker niet te versmaden. Bieslook en veldsla zorgen voor een extra bite. Serveer voor een zuurtje met een schijfje citroen.



Toch graag dat broodje kaas? Voeg dan wat appelstroop of pittige mosterd toe.



Nog zo'n gouden combinatie: gerookte of gegrilde **kipfilet met avocado**. Ook nog eens hartstikke gezond. In principe hebben ze samen niet zoveel opsmuk nodig: een beetje peper en zout is genoeg. Maar natuurlijk kun je er altijd een tomaatje of blaadje sla aan toevoegen.

Ook **hazelnootpasta** heb je zo zelf gemaakt. Maal 150 gram geroosterde hazelnoten glad in een keukenmachine, voeg 25 gram warme honing, 25 gram cacao en 50 ml zonnebloemolie toe en mix het nog eens. Smelt 100 gram pure chocolade en voeg dit toe aan het notenmengsel. Genieten gegarandeerd.

Hummus met gegrilde groente valt ook in de categorie lekker en gezond. Pureer voor de hummus 500 gram kikkererwten uit blik met de helft van het vocht, het sap van 1 citroen, 2 tenen knoflook en 2 eetlepels tahini tot een gladde pasta. Breng op smaak met wat olijfolie, paprikapoeder, peper en zout. ■

Zomerpudding

6 personen

Dit heb je nodig:

- 2 kg zomerfruit
- 250 g suiker
- sap van 1 citroen
- sneetjes oud (brioche) brood zonder korst

Zo maak je het:

Breng het fruit met suiker en citroensap aan de kook. Laat dit 5 minuten doorkoken en laat het dan 15 minuten uitlekken in een zeef. Vang het sap op. Snijd het brood zodanig dat een hele kom kan worden bekleed. Bewaar ook nog wat voor de 'deksel'. Schenk het sap over het brood en schep daarna het fruit in de kom. Doe de deksel erop. Dek de kom dan af met een bord en wat gewicht. Minstens 8 uur in de koelkast laten staan. Serveren met room en nog wat vers fruit. >



Smullen van **OUD BROOD**

RECEPTEN *met* OUD BROOD



Wentelteeftjes 4 personen

Dit heb je nodig:

- 1 tl gemalen kaneel
- 250 ml melk
- 2 zakjes vanillesuiker
- 1 ei
- 8 sneetjes casino wit zonder korst
- boter

Zo maak je het:

Klop het ei, de vanillesuiker, kaneel en melk los in een diep bord. Wentel de sneetjes brood 1 voor 1 door het eimengsel. Stapel de sneetjes op een bord en giet de rest

van het mengsel er over heen. Laat intrekken. Verhit de boter in een ruime koekenpan en bak de helft de wentelteeftjes in 5 minuten goudbruin. Serveer met vers fruit.



Panzanella 4 personen

Dit heb je nodig:

- oud focaccia- of ciabattabrood
- kleine rode ui
- blikje ansjovisfilets in olie
- 2 el kappertjes
- 500 g tomaten
- 1 pot geroosterde paprika's
- 1 el rodewijnazijn
- 6 el olijfolie extra vierge
- 15 g verse basilicum
- 2 el olijven

Zo maak je het:

Snijd de ui in dunne plakjes. Snijd de tomaten in vieren en laat ze in een vergiet boven een kom uitlekken. Druk met een spatel zoveel mogelijk vocht uit de tomaten. Snijd de paprika's in reepjes. Klop het tomatenvocht met azijn, olie, zout en peper tot een dressing. Meng in een

schaal de stukken tomaat, paprikarepen, blokjes brood, ui en kappertjes en schenk er de dressing over. Laat de salade minstens 15 minuten staan. Garneer met de basilicum, ansjovis en olijven.



Bruschetta

Dit heb je nodig:

- oud focaccia- of ciabattabrood
- (knoflook)olie
- beleg naar keuze
- peper
- zout

dun met olie. Beleg ze daarna met je favorieten. Niet vergeten op smaak te brengen met zout en peper.

Lekker met:

- tomaat, knoflook en basilicum
- gebakken auber-

gine, tomaat en mozzarella

- parmaham, vijgenjam en rucola
- gebakken paddenstoelen
- gegrilde courgette en pecorino ■

Zo maak je het:
Rooster de sneetjes brood en bestrijk ze



Dit wist je niet over

ROOSTEREN



EET LIEVER GEEN

VERBRAND BROOD

Beter voor de lijn of juist slechter dan gewoon brood door verbrande stukjes? En zitten er meer of minder calorieën in geroosterd brood dan in gewoon brood? De feiten op een rij.

Het is een fabel dat een geroosterde boterham minder calorieën bevat dan een gewone snee. De hoeveelheid calorieën per snee is gelijk: circa 85 kilocaloriën. Tijdens het roosteren verbranden er ook geen calorieën. Wel verdampst een deel van het vocht. Hierdoor is de snee brood iets lichter geworden na roosteren. Als je kijkt naar het aantal calorieën per 100 gram brood, dan levert geroosterd brood zelfs iets meer energie dan gewoon brood. Maar dat komt omdat er iets meer geroosterde boterhammen passen in 100 gram dan gewone boterhammen. Niemand eet echter 100 gram brood; je eet een snee. En dat maakt dus niet uit in calorieën. Wat wel verschil kan maken

is het beleg en de halvarine, margarine of boter die je erop smeert. Zeker op een warme snee brood smeert je snel te veel boter. En datzelfde geldt voor smeerbaar beleg zoals bijvoorbeeld chocoladepasta of pinda-kaas. Blijft dat bij een gewone boterham er bovenop liggen, bij een warme boterham smelt het beleg in de 'gaatjes' en smeert je bijna automatisch nog een laagje. Maar het verwarmen van het brood en het smelten van boter en beleg op zich hebben geen invloed op de hoeveelheid calorieën van de boterham zelf.

Snel weghappen

Een warme boterham hapt vaak wat gemakkelijker weg dan een gewone boterham. Een handige tip voor wie 's morgens bij het ontbijt geen hap door de keel krijgt. Probeer eens een geroosterde boterham; alleen de geur is vaak al niet te weerstaan. Ook kinderen zijn vaak dol op geroosterd brood en weten er soms zelfs zonder

beleg wel raad mee. Maar het snelle weghappen kan ook een nadeel zijn. Voor je het weet, eet je meer geroosterde boterhammen dan nodig is.

Lichtverteren

Geroosterd brood is lichter verteerbaar dan vers brood. Dat komt doordat er zetmeel in brood zit. Zetmeel bestaat uit lange moleculen. Als brood geroosterd wordt, worden de zetmeelmoleculen voor een deel afgebroken, waardoor ze korter worden. De stoffen die zo gevormd worden, heten dextrinen. Dextrinen kunnen deels oplossen in water, waardoor ze gemakkelijker worden verteerd dan zetmeel.

Zwarte randjes

Soms staat het broodrooster verkeerd afgesteld en komt de boterham niet snel genoeg omhoog. Een boterham met verbrande stukjes kun je beter niet opeten. Net als zwartgeblakerd vlees op de barbecue is verbrand

brood ongezond. Bij verkoling van voedsel en houtskool ontstaan namelijk PAK's (polycyclische aromatische koolwaterstoffen). Niet alleen vlees en vis op de barbecue, maar dus ook brood en geroosterde groenten kunnen PAK's bevatten. PAK's zijn kankerverwekkend, ze verhogen vooral het risico op maag- en longkanker.

Goed roosteren

Het advies is om die zwarte randjes niet te eten, nog beter is het om te voorkomen dat die randjes ontstaan. Zet de broodrooster dus niet op de hoogste stand, maar begin lager en zet de rooster geleidelijk hoger. Probeer uit op welke stand het brood goudbruin en knapperig wordt. Stop de snee brood ook zo recht mogelijk in de rooster. Als er hoekjes uitsteken en dicht bij het gloeiendhete deel van de rooster komen, is de kans groot op verbranding terwijl de rest van de boterham nog niet krokant is. ■

Gezonder dan 'gewoon' brood?



Speltbrood

Steeds meer mensen besluiten de hoeveelheid koolhydraten in hun voeding drastisch te verminderen. Maar helemaal geen brood is soms niet praktisch. Dus wat dan? Speltbrood lijkt een goed alternatief. Maar is dat wel zo? Is speltbrood gezonder dan 'gewoon' brood?

Menigeen heeft speltbrood ontdekt als alternatief voor tarwebrood. Herontdekt eigenlijk, want van spelt werd al veel eerder brood gebakken dan van tarwe. Uit archeologisch onderzoek blijkt dat de mens dit familielid van de tarwe al minstens 9000 jaar geleden verbouwde.

Vermeende voordelen

Wie even op spelt gaat googelen, krijgt de indruk dat wij dit wonderproduct allemaal onmiddellijk in grote hoeveelheden moeten gaan consumeren. De

jubelverhalen buitelen over elkaar heen. Spelt zou allerlei ziekten genezen, een **superfood** zijn dat barstensvol zit met vitamines en andere waardevolle voedingsbestanddelen en dat alles ook nog bij veel minder calorieën dan tarwe. Allemaal weinig tot niets van waar, vooral van dat laatste niet.

Koolhydraten

lets meer genuanceerde verhalen vertellen dat spelt beter is voor de lijn dan tarwe omdat het meer langzame koolhydraten zou bevatten. Helaas strookt ook dat

niet met de waarheid. Spelt bevat weliswaar vrijwel uitsluitend **langzame koolhydraten** (koolhydraten die geleidelijk door ons lichaam worden opgenomen, dit in tegenstelling tot suikers zoals sacharose, glucose en fructose die vrijwel rechtstreeks naar de bloedbaan gaan), maar precies hetzelfde geldt voor tarwe. Daar zit dus ook al geen voordeel.

Werkelijke voordelen

Blijft er dan helemaal niets over-eind van het verhaal dat je beter speltbrood kunt eten dan tar- >



Veel bakkers hebben tegenwoordig ook spelteierkoeken in het assortiment. Het proberen waard!

De tarwe van nu bevat veel minder voedingsstoffen.

webbrood? En hoe zit het met volkoren tarwebrood? Is dat niet sowieso gezonder dan speltbrood? Of is de jubel over speltbrood eigenlijk niets anders dan het zoveelste staaltje van **door-geslagen complotdenken** op internet?

Nee, dat nu ook weer niet. Spelt heeft wel degelijk een aantal duidelijke voordelen boven tarwe, hoewel je over die feitelijke plus-

punten op internet vreemd genoeg vrijwel niets leest. Om maar even allereerst de bewering te ontcrachten dat **volkoren tarwebrood** beter zou zijn dan speltbrood: dat is zeker niet per definitie waar. Speltbrood kan net zoals tarwebrood worden gebakken van bloem of van volkorenmeel. In het eerste geval zijn er bij beide graansoorten waardevolle voedingsstoffen uit het meel gezuiverd om een egaal en blank gekleurd kruim te verkrijgen. Je kunt dus vanuit voedingskundig oogpunt van beide broodsoorten het best de volkoren variant eten.

Afname in tarwe

Het grootste voordeel van spelt zit echter in de 'remmende voor-sprong' van tarwe. Tarwe is in West-Europa op grote afstand het populairste graangewas en

dat geldt zeker voor Nederland. Er is dus mettertijd steeds meer onderzoek gedaan naar tarwerassen die voor landbouwers voordelig waren. Je moet dan vooral denken aan meer opbrengst. Hoe meer kilo's gewas per vierkante meter en per maand, hoe beter de boer af is. En dus zijn de veredelaars aan het werk geweest om tarwe te ontwikkelen die sneller groeit en per korenaar méér en grotere korrels geeft. Dat is uitstekend gelukt. Maar die ontwikkeling heeft een schaduwzijde. Uit onderzoek van Wageningen University blijkt dat de rassen tarwe die momenteel in Nederland geteeld worden aanzienlijk **minder voedingsstoffen** bevatten dan de oudere en minder rendabele rassen. Met name de hoeveelheid eiwitten blijft in deze 'racetarwe' ver achter. Bij dat alles is de hoeveelheid calorieën onveranderd gebleven. Je krijgt dus met modern tarwebrood aanzienlijk minder bouwstoffen binnen per calorie dan pakweg vijftig jaar geleden. En dat geldt óók voor de volkoren variant.

Dáárom beter spelt

Dát is dus de werkelijke reden waarom je beter speltbrood dan tarwebrood kunt eten: spelt is minder populair en is dus voorlopig nog ontsnapt aan de aandacht van de veredelaars. Maar er is nóg een goede reden: speltbrood is ook voor de voedingsgiganten nauwelijks interessant. Het wordt dus vrijwel uitsluitend gebakken door goede bakkers, die niet alleen doorgaans minder broodverbetersaars en andere onwelkome toevoegingen door hun brooddeeg mengen, maar ook nog eens hun **ambachtelijke vakmanschap** meebrengen. Speltbrood is dus gewoon lékkerder. En dat is bij het gezondheidsvoordeel mooi meegenomen. ■



Wil je zelf aan de slag met speltmeel? Het boek 'Bakken met spelt' bevat verrassende recepten voor brood, gebak en hapjes.

Bakken met spelt door Myriam Hirano-Curtet en Theres Berweger, een uitgave van Deltas Centrale uitgeverij. ISBN 9789044740042, €15,95.



weetjes

• WEETJES •

• WEETJES • WEETJES •

tip

Heb je oud brood over? Gooi het dan niet weg! Je maakt er heel snel croutons van door kleine vierkantjes brood met een beetje olijfolie 45 minuten op 150 °C in de oven te bakken. Of droog het brood op een zelfde temperatuur gedurende 30 minuten in de oven en maal het dan tot paneermeel.

Wat is een broodje aap?

Het heeft niets te maken met brood en al helemaal niet met een aap. Een broodje aap is de benaming voor een anekdote die iedereen rondvertelt alsof het een waargebeurd verhaal is. Niemand weet echter of het ook daadwerkelijk heeft plaatsgevonden. Het betreft vaak de vriend van een verre neef of de halfbroer van een oude kennis die iets spannends, extreems of komisch heeft meegemaakt. De Engelsen noemen ze 'urban legends'.



2 á 3 dagen; zo lang kun je vers brood bewaren in een gesloten trommel of zak. Bewaar brood niet in de koelkast, dan wordt het snel oud.

Is brood van de bakker beter dan supermarktbrood?

Brood van de bakker is over het algemeen verser dan supermarktbrood, maar de aanname dat er in bakkersbrood minder (onnodige) toevoegingen zitten gaat niet altijd op. Het ene supermarkt-

brood is het andere niet, maar dit geldt ook voor brood van de bakker. Het is dus vooral een kwestie van smaak. Het ruimere assortiment bij de ambachtelijke bakker vormt wel een extra plus. ■



tip

Verwarm ongesneden brood 5 á 7 minuten op 180 °C voor een extra knapperige korst.

Super gezond!

Naast tarwe, spelt en rogge worden ook andere granen en zaden gebruikt om brood te bakken. En met succes.

Hennepbrood

Het haalde een tijd terug zelfs het journaal: een bakker in Oegstgeest bakte brood van hennep. Dat vond niet iedereen even normaal, want hennep is de plant waaruit **marihuana en hasj** wordt gemaakt. Je wordt echter niet high van dit brood en het is inmiddels steeds vaker te krijgen. Volgens sommigen is het het lekkerste glutenvrije brood. Daarbij zijn de zaden van de hennepplant heel voedzaam: ze bevatten veel

hoogwaardig eiwit. De smaak wordt vaak opgepept door toevoeging van ingrediënten als plantaardige olie en honing. En dat maakt het een lekkere vervanger van ander brood.



Kiembrood

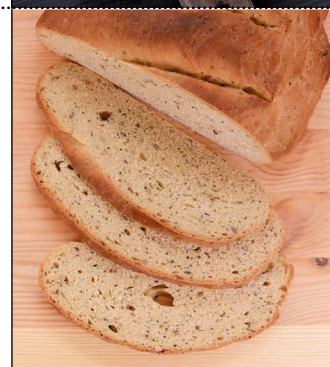
Kiembrood wordt van granen gemaakt die eerst mogen kiemen en vervolgens op zeer lage temperatuur gebakken worden tot een brood dat qua compacte structuur

duidelijk anders is dan we gewend zijn. Het hele bakproces neemt zo'n 2 tot 3 dagen in beslag. Het resultaat is bijzonder calorierijk. **Gekiemde zaden** van graangewassen hebben een paar gunstige eigenschappen. Zo bevatten ze vrijwel geen gluten meer. Daarnaast zou fytinezuur worden afgebroken en zou het brood rijker zijn aan voedingsvezels, vitamines en eiwitten. Deze laatste beweringen zijn nooit grondig onderzocht.



Teffbrood

Teff (eragrostis tef) is een grasachtig gewas, dat ook wel bekend staat als 'liefdesgras'. Zoals alle grasgewassen produceert teff een bijzonder kleine korrel: duizend stuks ervan wegen minder dan een halve gram. In tegenstelling tot wat soms gedacht wordt, is teff **niet glutenvrij**. Wel bevat het alleen de glutenine-fractie en niet de gliadine-fractie. Alleen deze laatste is schadelijk voor personen die lijden aan coeliakie. Teffbrood is compacter dan



traditioneel brood en bevat minder kilocalorieën. Net als andere broodsoorten is het rijk aan mineralen en eiwitten. Als je het lekker vindt, vormt teffbrood een leuke variatie op je dagelijkse voedingspatroon.

Haverbrood

Haverbrood was in vroegere tijden brood voor de armen. De haver smaakte wat bitter, waardoor het werd verdrukt door tarwe en maïs. Inmiddels wordt

haverbrood met het oog op de gezondheid weer vaker geconsumeerd. Zeker ook door nieuwe smakelijke haversoorten. Havereiwitten zijn goed verteerbaar voor mensen met glutenintolerantie. De haverkorrel bevat verder veel **oplosbare voedingsvezels** die onder andere een positief effect hebben op het cholesterolgehalte. Ook zijn er aanwijzingen dat haver de bloedsuikerspiegel op peil houdt. Verder is haverbrood rijk aan vitamines en mineralen. ■



Wat is beter?

Gistbrood *of* zuurdesembrood

Veel mensen vragen zich af of zuurdesembrood beter voor je is dan gistbrood. Omdat het 'authentiek' klinkt, wordt vaak gedacht dat zuurdesembrood gezonder is. Maar is dat ook zo? >

Om maar gelijk feit van fabel te scheiden: **er is nog nooit aangetoond dat zuurdesembrood gezonder is dan gistbrood**. Dat betekent natuurlijk niet dat dit per definitie niet zo is. We kunnen hier niet genoeg benadrukken dat het verband tussen voeding en gezondheid zo ongeveer het moeilijkste is dat wetenschappelijk aangetoond kan worden. De variabelen zijn immers eindeloos.

Gist

Gistbrood is eigenlijk een vrij recente ontwikkeling. Gist is een levend micro-organisme dat gaandeweg in allerlei mogelijke vormen in gistfabrieken ontwikkeld is. Het **bijzondere van gist is dat het op twee manieren kan leven**, met of zonder zuurstof. Is er zuurstof, dan vermenigvuldigt gist zich. Is er geen zuurstof - bijvoorbeeld als gist in een deeg wordt verwerkt - dan schakelt het over op een zogenaamde anaërobe levenswijze. Dit doet het door de suikers die in het deeg zitten te vergisten en om te zetten in CO₂ en alcohol. Niet elke gistcultuur kan dit even goed. Sommige vergisten alleen fructose, andere alleen glucose. Bakkers gebruiken een gistvorm die beide suikers kan omzetten, omdat beide voorkomen in brooddeeg.

Zuurdesem

Tot ver in de 19e eeuw liet men het brooddeeg uitsluitend rijzen met zuurdesem. Dit proces is, zoals vrijwel alle complexe processen in voedselproductie, al heel vroeg (**waarschijnlijk door de oude Egyptenaren**) bij

toeval ontdekt. Zuurdesem is in feite niets anders dan een mengsel van bloem en water dat in een warme omgeving spontaan gaat fermenteren. Dit gebeurt doordat de melkzuurbacteriën in de bloem zich vermeerderen. Vandaar dat dessem een merkbaar zurige smaak heeft. Tegenwoordig komt het vaak voor dat bij de bereiding van dessem naast bloem en water ook gist wordt gebruikt. Technisch gesproken is in dit geval de term 'zetsel' juist dan dessem, maar ook bakkers gebruiken die maar zelden.

Gezondheid versus smaak

De keuze voor gist of zuurdesem heeft vooral **consequenties voor de structuur (hoe rijst het?) en smaak** van het brood. Brood dat vakkundig met zuurdesem wordt gebakken zal een meer karakteristiek aroma hebben, het kruim is malser

Vakmanschap: dat proef je altijd!

en veerkrachtiger en ook de houdbaarheid is iets beter. Het belangrijkste voordeel van zuurdesembrood voor jou als broodeter is dat bij het bakken ervan **veel vakmanschap komt kijken**. Een gistbrood bakken kan bij een goede amateur nog wel goed uitpakken. Bij het bakken van een zuurdesembrood kan heel wat meer mis

gaan. De uitkomst is dan ook heel onzeker als je niet precies weet wat je doet. Zuurdesembrood is dus bijna per definitie vakbrood en dat smaakt altijd beter.

Langzaam rijzen

Een ambachtelijke bakker die over vakmanschap beschikt, zal zijn brood - of het nu gist of zuurdesem is - altijd langzaam laten rijzen. Veel langzamer dan bij industrieel brood gebeurt. Dat zou wel degelijk gezondheidsvoordelen kunnen hebben: **brood afkomstig van deeg met een langzame rijst bevat aanzienlijk minder fytynezuur**. En dat zou bevorderlijk kunnen zijn voor de opname van mineralen.

Geen wettelijke bescherming

Kortom: gistbrood of zuurdesembrood? Het is allemaal een kwestie van smaak. Belangrijk is vooral dat het afkomstig is van een goede ambachtelijke bakker. Dat laatste is ook van belang omdat de term 'zuurdesembrood' geen enkele wettelijke bescherming geniet. **Iedereen mag elk willekeurig brood het etiket 'zuurdesembrood' opplakken** om er meer geld voor te kunnen vragen.

De Keuringsdienst van Waarde stelde vast dat dit ook op grote schaal gebeurt: industriële bakkerijen mengen wat zuurdesempoeder door het brood waardoor een zurige smaak ontstaat, maar het brood is verder 'normaal' en 'snel' brood. Ga dus, als je de gezondheidsvoordelen zoekt van een langzaam gerezen brood, naar een échte bakker die je vertrouwt. ■

Zelf zuurdesem maken

Dit heb je nodig:

- 100 g roggemeel
- 500 g bloem
- 600 ml water
- geduld

Zo maak je het:

Dag 1: Weeg 100 gram roggemeel af en voeg hier 100 milliliter lauw water aan toe. Roer dit goed door elkaar, zodat het een mooi papje wordt. Dek de kom af en laat dit 24 uur op kamertemperatuur staan.
Dag 2: Het papje is al een beetje gaan rijzen. Pak het mengsel erbij en doe 100 gram weg. Voeg 100 gram gewone bloem toe en 100 milliliter lauw water. Schep dit voorzichtig door elkaar zodat het wederom een mooi papje wordt. Dek het papje af en laat het weer 24 uur staan. Herhaal dit op dag 3 tot en met 6. Dus doe iedere dag 100 gram van het papje weg en voeg iedere dag 100 gram bloem en 100 milliliter lauw water toe. Schep dit voorzichtig door elkaar en laat het weer 24 uur staan. Op dag 7 zal het zuurdesem licht zurig ruiken en zitten er luchtbelletjes in. Dit betekent dat het mengsel klaar is. Nu kun je het gebruiken om er brood van te maken.



Bron: Keuringsdienst van Waarde

Van amarant tot quinoa

Pannenkoeken van boekweit, quinoa door een salade en amarant door de soep. Allemaal voorbeelden van de huidige voedingstrends met zaden en granen. Een overzicht.

Amarant

Amarant komt van een plant uit Zuid-Amerika. De zaden lijken op graankorrels en worden ook op die manier in de keuken gebruikt. Zo kun je er brood van maken of als rijstvervanger - gepoft of geroosterd - bij de maaltijd gebruiken. Als je amarant poft ontstaat er een soort minipopcorn. Amarant is rijk aan vitamine B, vitamine E en verschillende mineralen zoals magnesium, fosfor, kalium en zink.

Boekweit

Boekweit bevat geen gluten en is een van de beste bronnen van plantaardige eiwitten. Rijk aan vitamine B, magnesium, koper, kalium, fosfor, flavonoiden en



antioxidanten. Boekweit wordt vooral aangeraden om pieken en dalen in de bloedsuikerspiegel te voorkomen. Ook verbetert het de stofwisseling van collageen, het eiwit dat de huid stevigheid geeft. Dankzij de vitamine B en magnesium werkt het rustgevend. Boekweit bevat alle acht essentiële aminozuren. Hoewel boekweit vaak het zwarte graan wordt genoemd, is het eigenlijk geen graangewas, maar het zaad van een plant uit de rabarberfamilie. Omdat het geen gluten bevat, is boekweit wel een perfecte graanvervanger. Het is makkelijk te kweken, ook op arme gronden.

Havermout

De graansoort havermout kan natuurlijk niet ontbreken in dit overzicht van zaden en granen. Havermout is 'hot' op dit moment. Liefhebbers van het 'superfood' nemen het bij het ontbijt als pap of in een smoothie. Maar je kunt er ook cupcakes of koekjes mee bakken. Net als boekweit is havermout glutenvrij. Voor mensen met aangetoonde coeliakie - glutenintolerantie - is >



Gekookte amarant - in water of (amandel)melk - vormt een prima basis voor je ontbijt.

haver geen goede keuze. Haver wordt namelijk vrijwel altijd verwerkt in molens en fabrieken waar ook andere glutenbevattende granen worden verwerkt of opgeslagen in depots waar ook andere granen bewaard worden. Pas als op de verpakking staat dat het écht glutenvrij is, is het voor hen veilig voor gebruik.

Spelt

Van spelt wordt vaak gedacht dat het - net als boekweit en haver - net als glutenvrij is, maar dat is zeker niet het geval. Wel bevat spelt minder en andere gluten dan tarwe. De voedingswaarde van spelt en tarwe is vergelijkbaar. De hoeveelheid vezels, vitamines en mineralen is zo'n beetje hetzelfde. Steeds meer mensen nemen speltbrood, omdat het beter zou zijn voor de lijn dan tarwe en omdat het meer langzame koolhydraten zou bevatten. Spelt bevat wel langzame koolhydraten, maar tarwe ook. Speltbrood kan van bloem of van volkorenmeel worden gebakken. Het beste kun je de volkoren variant nemen.

Quinoa

Quinoa spreek je uit als kienwah. In de Andes eten ze het zaad al duizenden jaren. Het is daar het belangrijkste voedselgewas, omdat het zelfs op grote hoogte en onder koude en droge omstandigheden goed gedijt. De vruchtjes van de quinoaplant zijn eigenlijk zaden, maar ze zien eruit als graan en zo gebruik je ze ook in de keuken. Quinoa is verkrijgbaar in drie kleuren. In de supermarkt vind je vaak de 'gewone' witte variant, maar in natuurvoedingswinkels verkopen ze ook wel rode en zwarte quinoa. Het heeft een noot-

achtige smaak en een knapperige bite. Het bevat iets meer eiwit en voedingsvezel dan zilvervliesrijst en geeft daardoor een goed verzadigd gevoel. Je kunt het - net als rijst - koken, maar ook poffen. ■

Wist je dat...

quinoa heel geschikt is als je op de lijn wilt letten? Het vult goed en bevat 250 kcal. per 100 gram.



Boekweitpannenkoek met appel

Ongeveer 10 stuks

Dit heb je nodig:

- 200 g boekweitmeel
- 3 eieren
- 600 ml melk
- flinke snuf zout
- 1 geraspte appel
- handje rozijnen
- kaneel

Zo maak je het:

Meng het meel, melk, zout en de eieren in een beslagkom en mix tot een glad beslag ontstaat. Verhit in een koekenpan wat olie of boter, schenk wat beslag in de pan en strooi wat appel, kaneel en rozijnen over het beslag. Bak tot er luchtbelletjes in de bovenkant ontstaan en draai de pannenkoek om. Wacht tot beide kanten van de pannenkoek een beetje goudbruin zijn. Bak ook de rest van het beslag op dezelfde manier.

Rogge**brood**

Roggebrood is van alle 'alternatieve' broodsoorten die we kennen misschien wel de meest vertrouwde. Maar weten we wel wat roggebrood is?

Eigenaardig genoeg is datgene wat wij in Nederland gewoonlijk met de naam 'roggebrood' aanduiden (en soms ook 'Fries roggebrood' noemen), feitelijk geen brood. Het is 'Pumpernickel', een oorspronkelijk uit Westfalen afkomstige specialiteit die bereid wordt uit de gebroken korrel ('schroot') van rogge. Die bereiding gebeurt bij een lage temperatuur en een lange bak-tijd, waardoor er geen korst ontstaat. Eigenlijk wordt deze variant niet zozeer gebakken als wel gegaard.

Regionale varianten

Daarnaast zijn er andere regionale varianten verkrijgbaar volgens receptuur uit de zuidelijke delen van ons land. Daarvan is 'Brabants roggebrood' de bekendste. Dit lijkt al iets meer op het brood van de bakker en wordt ook veel heter en korter gebakken: anderhalf à twee uur, tegen wel vijftien of twintig uur voor Fries roggebrood. In de bij ons verkrijgbare industriële varianten, ongeacht de benaming, is in de praktijk altijd ook tarwe verwerkt.

Roggemeel

Van rogge kan ook gewoon brood worden gebakken, wat in de ons omringende landen dan 'roggebrood' (rye bread, Roggenbrot, pain de seigle) wordt



genoemd, maar bij ons ter voorkoming van verwarring dikwijls als 'brood uit roggemeel' wordt aangeduid. Dit is brood dat op de klassieke wijze gebakken wordt en ook meer gelijkenissen vertoont met het gangbare tarwebrood. Het is doorgaans alleen bij gespecialiseerde warme bakkers verkrijgbaar; ook zij gebruiken in hun deeg over het algemeen ook meer of minder tarwemeel.

Gezondheidsvoordelen?

Rogge heeft op papier een aantal gezondheidsvoordelen ten opzichte van tarwe. Zo heeft rogge voordelen voor het bloedsuikergehalte en verza-



Roggebrood wordt vaak hartig belegd met kaas, vis of romige smearsels, maar wist je dat het ook heel lekker is met zoetigheden als jam, pindakaas en appelstroop?

digt het beter. Ook zijn er aanwijzingen voor een gunstig effect op het cholesterolgehalte. Verder bevat roggebrood per 100 gram iets minder kilocalorieën dan tarwebrood: 189 tegenover 211.

Variatie

Roggebrood is geen wonderproduct en veelal ook niet geschikt voor mensen die gluten-intolerant zijn. In veel roggebroden wordt namelijk ook tarwe verwerkt. De gezondheidsvoordelen van Nederlands roggebrood zijn niet of nauwelijks onderzocht. Natuurlijk helpt roggebrood wel bij een gevarieerd voedingspatroon. Afwisselen blijft het toverwoord. ■

Wit brood

Dit heb je nodig:

- 500 g tarwebloem
- 10 g zout
- 1 zakje gedroogde gist
- 1 tl suiker
- 250 ml lauwwarm water
- bloem om te bestuiven
- broodvorm van 20-25 cm, ingevet

Zo maak je het:

Meng het zout, de suiker en gedroogde gist door de bloem, maak er een kuiltje in en voeg een gedeelte van het water toe. Kneed tot je een soepel deeg hebt. Voeg eventueel water of bloem toe om de juiste consistentie te krijgen. Bestuif een kom met bloem en leg het deeg erop. Dek af met vershoudfolie of een vochtige doek en laat het deeg op een warme plaats circa 1 uur rijzen. Kneed het deeg nogmaals door, vorm een rol, vouw de deeguiteinden terug en leg de deegnaad onder in de vorm. Dek het deeg weer af en laat het nogmaals 45 tot 60 minuten narijzen. Het deeg is goed als de indruk van je vinger langzaam terugveert. Knip of snijd het deeg eventueel in, besprenkel het met water en bak het midden in de oven op 220 °C gedurende ongeveer 30 minuten. Het brood is gaar als het goudbruin is en hol klinkt. Haal het brood uit de vorm en laat het afkoelen op een rooster. >

tip

Kneden is heel belangrijk om deeg goed te laten rijzen. Om te controleren of deeg goed genoeg is gekneet neem je een stukje deeg en trek je het voorzichtig uit elkaar. Als je een mooi dun vliesje kunt trekken is het goed gekneet.

Zo bak je zelf BROOD

VARIATIE *op* BROOD



Bananenbrood

Dit heb je nodig:

- 3 rijpe bananen
- 150 g amandelmeel
- 3 eieren
- 1,5 tl bakpoeder
- zout
- kokos, noten, dadel of chocolade

Zo maak je het:

Verwarm de oven voor op 175 °C. Pureer de bananen glad. Klop 1 voor 1 de eieren door de banaan. Spatel meel, zout en bakpoeder door het

beslag. Roer de kokos, noten of stukjes chocolade erdoor en giet het mengsel in een ingevet cakeblik. Bak het brood in ongeveer 45 minuten gaar.



Naanbrood *Voor 6 broodjes*

Dit heb je nodig:

- zakje gist
- 500 gr bloem
- 2 el suiker
- 1 el bakpoeder
- 1 tl zout
- 150 ml melk
- 100 ml yoghurt
- olie

Zo maak je het:

Los de gist op in 50 ml lauwwarm water, voeg de suiker toe

en laat zeker 5 minuten staan. Kneed de gezeefde bloem, bakpoeder en zout samen met de melk, yoghurt, het gistmengsel en 2 el olie tot een elastisch deeg. Laat het afgedekt met een vochtige theedoek 1 uur rijzen op een warme plaats. Verdeel het deeg in

6 gelijke stukken en rol de stukken op een bebloemde ondergrond uit tot plakken van ongeveer 0,5 cm dik. Bestrijk de plakken met olie en bak ze daarna 3 tot 4 minuten per kant in en voorverwarmde grillpan.



Krentenbrood

Dit heb je nodig:

- 400 g bloem
- 6 g droge gist
- 20 g suiker
- 9 g zout
- 1 ei
- 120 ml melk
- 180 ml water
- 300 g gewelde krenten/rozijnen
- snuf kaneel

Zo maak je het:

Los de gist op in 50 ml lauwwarm water,

voeg de suiker toe en laat zeker 5 minuten staan. Meng bloem, gist en kaneel in een kom. Voeg het ei, boter, melk en de rest van het water toe. Mix tot een samenhangend geheel. Kneed het deeg ongeveer 8 minuten, voeg eventueel nog water of bloem toe. Kneed dan in 2 mi-

nuten de krenten en rozijnen erdoor. Laat het deeg ongeveer 2 uur rijzen en vorm er daarna 1 of 2 broden van. Laat nog eens 1,5 uur staan in een (ingevet) bakblik. Bak het brood in 35 minuten gaar in een voorverwarmde (180 °C) oven. Direct uit het blik halen en af laten koelen. ■



Moeten we bang zijn voor...

fytinezuur?

Als het gaat over de gezondheidsvoordelen van zuurdesembrood of speltbrood valt regelmatig de term 'fytinezuur'. Dit fytinezuur kan mogelijk nadelig zijn voor de opname van mineralen.



Fytinezuur is een slim ideeetje van moeder natuur. Planten maken het aan om zaden te beschermen die niet tegen maagzuur en kauwen kunnen. Fytinezuur is een vorm waarin planten fosfor opslaan; een vorm die licht schadelijk is voor dier en mens. Je gaat er niet dood van en wordt er zelfs niet heel erg ziek van. Dikke kans dat je het al je hele leven veel binnenkrijgt zonder er merkbaar hinder van te ondervinden.

Tekorten

Toch pleegt fytinezuur wel degelijk een kleine aanslag op onze gezondheid. Het is namelijk een zogenoemde antinutriënt. Fytinezuur bindt zich in de darm aan diverse mineralen, vitaminen en sporenelementen, die daardoor niet meer door het lichaam worden opgenomen. Je poept ze ongebruikt weer uit. Uiteindelijk

kunnen tekorten ontstaan, vooral aan ijzer, fosfor, zink, magnesium en calcium.

Waar zit het in?

Zaden van peulvruchten, noten en granen worden beschermd door fytinezuur. Het probleem hierbij is dat de moderne mens niet in de gaten heeft dat juist deze stof verantwoordelijk is voor zijn mindere fitheid. Je eet er dus best veel van, vooral in de vorm van brood.

Laten staan?

Je hoeft deze voedingsmiddelen echter niet direct van het menu te schrappen. De meeste voedingsmiddelen die rijk zijn aan fytinezuur bevatten namelijk ook het enzym fytase, dat het fytinezuur afbreekt tot een serie onschadelijke stofjes. Daar heeft dat enzym echter wel even tijd voor nodig.

Beste keuze

Dat is precies de reden dat in de discussie zuurdesembrood versus gistbrood steeds naar voren komt dat vooral de lange rijstijd van zuurdesembrood gezondheidsvoordelen biedt. In brood dat vele uren heeft gerezen, is vrijwel al het fytinezuur door de fytase afgebroken. Speltbrood is ook een optie, omdat spelt 40 procent minder fytinezuur bevat dan tarwe. In industrieel brood, dat vooral heel snel klaar moet en daarom maar kort mag rijzen, zit nog een forse hoeveelheid fytinezuur. De schadelijke stof zit overigens in de buitenste laag van de graankorrel. Volkorenbrood waarin de korrel in zijn geheel wordt verwerkt bevat dus meer fytinezuur. Zeker industrieel volkorenbrood. ■



Witbrood bevat minder fytinezuur, maar ook veel minder voedingsvezels. Kies je voor witbrood, probeer dan je voedingsvezels uit groenten te halen; ook bij de lunch. Dan eet je meteen een stuk minder calorierijk!

Viennoiserie

Viennoiserie is het Franse woord voor “fijne bakkersproducten die geen brood zijn”. Zoete broodjes voor bij het ontbijt of de koffie dus; het gaat meestal om croissants, brioches en rozijnenbroodjes. Bij sommige bakkers vallen ook hartige broodjes in deze categorie.

1 Croissant

Het is het ultieme ontbijtbroodje: de croissant. Natuurlijk, met jam of met ham en kaas. Het gerezen bladerdeeg is licht, luchtig dankzij de vele lagen en in de **herkenbare halve maan-vorm**. Het broodje is in Frankrijk overigens geïntroduceerd door een Weense zakenman.

2 Chocoladebroodje

De pain au chocolat is een echte klassieker. Het is gemaakt van hetzelfde gelaagde deeg als een croissant en bevat **twee stokjes pure chocolade**. Eten zonder kruimelen, is praktisch onmogelijk, maar misschien is dat ook wel de charme van deze lekkernij.

3 Brioche

Brioche is een zoet brood dat meestal in eenpersoonsvormpjes gebakken wordt. De originele brioche heeft de vorm van **een cupcake met een bolletje bovenop**. Door gebruik van veel boter is het deeg erg rijk. Toch is brioche erg luchtig en lijkt het eigenlijk meer op cake dan op brood.

4 Koffiebroodje

Een spiraalvormig broodje met rozijnen en een klein beetje banketbakkersroom. De Franse noemen het

pain aux raisins, maar wij kennen hem als koffie- of rozijnenbroodje. Soms wordt er voor extra zoetheid ook nog een beetje glazuur over gedaan.

5 Appelflappen

De appelflap is misschien niet zo populair meer, maar de Franse chausson aux pommes mag in dit rijtje met luxe broodjes niet ontbreken. Het **'appelslofje' is iets verfijnder** dan zijn Nederlandse broertje.

6 Amandelbroodje

Het amandelbroodje kent verschillende varianten. Soms is het een rechthoekig broodje van **bladerdeeg gevuld met amandelspijs**. Ook een croissant gevuld met frangipane - een mengsel van suiker, boter gemalen amandelen, eieren en bloem - en na het bakken bestrooid met amandelen is een echte traktatie.

7 Scone

Natuurlijk verre van Frans en vooral bekend geworden door de Engelse afternoon tea, maar dit **kleine broodje of cakeje** is ook heel geschikt bij het ontbijt of de koffie. Lekker traditioneel met een beetje jam en een (ongezoete) slagroom.

8 Saucijzenbroodje

Niet zoet en misschien ook niet zo geschikt voor het

ontbijt, maar zeker wel lekker bij de koffie: het saucijzenbroodje. Dit broodje van bladerdeeg is **gevuld met gekruid gehakt** en kan zowel warm als koud gegeten worden. De karakteristieke smaak wordt onder andere veroorzaakt door nootmuskaat.

9 Worstebroodje

In tegenstelling tot het saucijzenbroodje wordt het worstebroodje gemaakt van **zacht witbrooddeeg**. Het brood is gevuld met een worst van gekruid gehakt. Vooral in Brabant is het worstebroodje een populaire lekkernij. ■



Kun je niet kiezen? Ga dan voor mini viennoiserie.

