

Volkoregraanproducten staan in de Schijf van Vijf, en zijn ook goed voor de wereld. Volkorenproducten zijn namelijk duurzamer dan witte graanproducten, omdat de hele graankorrel wordt gebruikt. Er wordt dus niets van de graankorrel verspild.

winkelmedewerker vragen of de informatie op de schapkaart bestuderen. Volkorenbrood kan ook voorzien zijn van een ouwel met de aanduiding 'VK' of 'volkoren'. Op elk brood moet worden aangegeven of het wit, bruin of volkoren is en van welk graan het gemaakt is. Wel zo duidelijk! Zo weet je altijd zeker dat jouw volkorenbrood is gemaakt van de gehele graankorrel.

Lekker vol smaak

Niet alleen volkorenbrood is gemaakt van hele graankorrels. Ook producten als zilervliesrijst, bulgur, volkorencouscous of

volkorenpasta bevatten alle onderdelen van de graankorrel. Volkorengraanproducten bevatten belangrijke voedingsstoffen zoals koolhydraten, eiwitten en vezels. Vervang witte graanproducten dus zoveel mogelijk door volkorenproducten. Ze zijn niet alleen lekker, maar ook nog eens heel goed voor je!

Is meergranenbrood altijd volkoren?

Nee. Meergranenbrood wordt gemaakt van minstens drie verschillende graansoorten. Ook voegen bakkers hier vaak nog extra zaden, pitten of noten aan toe. Het brood kan worden gebakken op basis van bloem, volkorenmeel of een combinatie daarvan. Meergranenbrood komt dus voor in de soorten wit, bruin en volkoren. Vraag je bakker van welk meel hij zijn meergranenbrood bakt!

Deze informatie wordt je aangeboden door
jouw ambachtelijke (banket)bakker

3 MINUTEN INFO



Volkoren

VOOR HET SAMENSTELLEN VAN GEZONDE VOEDING HEEFT HET VOEDINGSCENTRUM DE SCHIJF VAN VIJF ONTWIKKELD. VOLKOREN PRODUCTEN, ZOALS VOLKORENBROOD EN VOLKORENPASTA, HEBBEN HIERIN EEN PROMINENTE ROL.

Volkorenbrood wordt gemaakt van volkorenmeel. Hiervoor wordt de gehele graankorrel van bijvoorbeeld tarwe, gerst, spelt of rogge vermalen. Graankorrels zijn feitelijk het zaadje waaruit een nieuwe plant kan groeien en waarin dus veel waarde-

volle voedingsstoffen zijn opgeslagen. Het grootste deel van deze voedingsstoffen, zoals vitamines, mineralen en voedingsvezels, bevindt zich in de buitenste lagen van de graankorrel: de zemel en de kiem. Al deze ingrediënten komen in het volkoren-

meel wanneer de gehele graankorrel wordt gebruikt.

Meelsoorten

Brood wordt gebakken van bloem, meel of volkorenmeel. Volkorenmeel bevat zoals gezegd alle onderdelen van de graankorrel in de natuurlijke verhouding: de meelkern, de kiem en de zemel. Of het volkorenmeel fijn of grof gemalen is, maakt geen verschil: het blijft volkorenmeel. Bloem wordt van uitsluitend het binnenste deel van de graankorrel gemaakt: de meelkern. De zemelen en de kiem worden er na het malen uitgezeefd, zodat een wit graanpoeder overblijft. Bloem wordt onder andere

gebruikt voor de bereiding van witbrood. Meel is een combinatie van bloem en volkorenmeel. Vaak is de verhouding fifty-fifty. Meel wordt onder andere gebruikt voor de bereiding van bruinbrood.

Hoe weet je dat je volkorenbrood koopt?

Of een brood is gebakken van volkorenmeel, kun je aan de buitenkant niet altijd zien. Bij voorverpakt brood staat de informatie op het etiket. Naast de warenwettelijke aanduiding van het brood (bijvoorbeeld 'volkoren tarwebrood') zie je in de ingrediëntenlijst 'volkoren-tarwemeel' staan. Je kunt het natuurlijk ook aan de bakker of een



Volkorenbrood heeft de volle smaak van graan en bevat een vergelijkbare hoeveelheid energie als wit- en bruinbrood. Door het gebruik van alle onderdelen van de graankorrel bevat volkorenbrood, dat is gebakken van volkorenmeel, wel meer vezels, vitamines en mineralen dan wit- en bruinbrood (per 100 gram product). Dat zie je in onderstaande tabel.

Hieruit kan je opmaken dat volkorenbrood gemiddeld bijna drie keer zoveel voedingsvezels bevat als witbrood:

- 1 snee volkorenbrood bevat gemiddeld 2,3 gram voedingsvezel;
- 1 snee witbrood bevat gemiddeld 0,8 gram voedingsvezel;
- 1 snee bruinbrood bevat gemiddeld 1,8 gram voedingsvezel.



Product	Energie	Vet (g)	Verzadigd vet (g)	Koolhydraten (g)	Suikers (g)	Vezels (g)	Eiwitten (g)	Zout (g)
Volkoren tarwebrood fijn	233 kcal / 985kJ	2,1	0,4	39,3	1,9	6,6	10,9	0,98
Bruin tarwebrood	236 kcal / 1000 kJ	1,7	0,4	42,9	1,9	5,0	9,8	1,02
Wit tarwebrood	246 kcal / 1046 kJ	1,6	0,3	47,8	2,2	2,5	9,0	1,05

bron: NEVO 2021/7.0