3 MINUTEN INFO

Zaden en pitten

ZADEN EN PITTEN GEVEN BROOD VAAK EEN STOER EN ROBUUST UITERLIJK. MAAR WIST JE DAT ZE BROOD OOK EXTRA VOEDINGSWAARDE GEVEN? ZADEN EN PITTEN ZIJN VEELAL RIJK AAN ONVERZADIGDE EN DUS GEZONDE VETTEN. OOK HEBBEN ZE INVLOED OP HET GEHALTE AAN VITAMINES EN MINERALEN IN BROOD. BOVENDIEN ZORGEN ZADEN EN PITTEN VOOR UITEENLOPENDE SMAKEN. HIERMEE KAN DE AMBACHTELIJKE BAKKER EEN GEVARIEERD EN UITGEBREID ASSORTIMENT AANBIEDEN.

Zaden

Zaad is de verzamelnaam van dat gedeelte van een plant of gewas, dat na ontkiemen kan uitgroeien tot een plant of gewas van dezelfde soort.

Zaden worden in de bakkerij vooral gebruikt als decoratie. Maanzaad bijvoorbeeld, het zaad van de papaver, bestaat in een witte en een blauwe variant. In Nederland

gebruiken we vooral blauw maanzaad. Het deeg wordt meestal net voor het bakken door een bak met maanzaad gehaald. Sesamzaadjes worden zowel gepeld als ongepeld verkocht, vaak ook geroosterd. Met name geroosterd sesamzaad heeft een sterke smaak. Sesam bevat niet alleen onverzadigde vetzuren, eiwitten, vitamine E, vitamine B en nicotinezuur maar ook mineralen, zoals magnesium, calcium en fosfor.

Lijnzaad is het zaad van vlas. Je bakker bakt er producten mee, die door toevoeging van lijnzaad meer voedingsvezels en omega-3 vetzuren bevatten. Voedingsvezels zorgen voor een gezonde stoelgang. De omega-3 vetzuren kunnen niet worden aangemaakt door het menselijke lichaam. Je moet ze via de voeding binnenkrijgen. Ook chiazaad wordt in de bakkerij gebruikt. Chiazaden zijn afkomstig van de chia, een plant uit de muntfamilie die voornamelijk in Zuid-Amerika wordt verbouwd. De bloemen van deze plant produceren kleine zaadjes die een beetje op maanzaad lijken. Chiazaden worden bestempeld als superfood omdat in de zaadjes veel goede voedingsstoffen zitten die ons lichaam dagelijks nodig heeft. Zo zijn ze vezelrijk, en dragen daarmee bij aan een verzadigd

gevoel, bevatten calcium en zijn één van de omega-3 rijkste plantaardige bronnen.

Pitten

Pitten zijn feitelijk de omhulsels van zaden. Door pitten te verspreiden, komen een heleboel zaadjes op een andere plaats terecht. Een pit zit officieel in het binnenste van vruchten, zoals appels en kersen. De meeste pitten zijn niet eetbaar, maar de bakker heeft diverse smakelijke varianten in zijn assortiment zoals zonnebloempitten, pompoenpitten en pijnboompitten. Pitten worden door het brood heen gebruikt, maar ook bovenop als decoratie. Wanneer de bakker ze voor gebruik nog even roostert, geven de pitten brood een extra 'bite' en een volle smaak.

Wist je dat zonnebloempitten veel onverzadigde vetzuren bevatten? Bovendien zitten ze boordevol vitaminen (E, B6 en B11) en mineralen, zoals koper, magnesium, seleen en fosfor. Ook pompoenpitten bevatten goede voedingsstoffen. Ze zijn rijk aan vezels en bevatten relatief weinig calorieën. Bovendien bevatten ze veel eiwitten, ijzer en onverzadigde vetzuren.

Zaden en pitten geven brood dus een extra gezond effect. En ze maken je boterham vooral verschrikkelijk lekker!

Gezonde boterhammen

In brood worden regelmatig uiteenlopende soorten zaden en pitten verwerkt. Meergranenbrood bijvoorbeeld zit dikwijls boordevol zaden en pitten, die allemaal hun eigen smaak, voedingswaarde en bijzonderheden hebben. Vraag je ambachtelijke bakker naar de mogelijkheden en de (bijbehorende) voedingswaarde.

Voor alle broodsoorten geldt: brood dat is gebakken op basis van volkorenmeel, is het meest gezonde brood - of het nu is gemaakt van tarwe, rogge, spelt of een andere graansoort. Niet het soort graan, maar het soort meel bepaalt hoe gezond het brood is. Volkorenmeel is namelijk gemaakt van de hele graankorrel, waardoor volkorenbrood de broodsoort is met de meeste voedingsstoffen. Zitten er óók nog zaden en pitten in je brood, dan maken je darmen helemaal een vreugdedansje. Hierdoor krijg je namelijk nog meer voedingsvezels binnen. En die dragen bij aan een gezonde darmwerking, een optimale spijsvertering en een verzadigd gevoel na het eten. Zaden en pitten geven brood dus een extra gezond effect. En ze maken je boterham vooral verschrikkelijk lekker!

Deze informatie wordt u aangeboden door uw ambachtelijke (banket)bakker