NEEM MEE!

het lekkerste magazine over de ambachtelijke brood- en banketbakkerij

BAKWERK

herfst 2019
#21

Van wentelteefjes tot paneermeel
WEGGOOIEN IS ZONDE!

Broodzakken van katoen
alternatief voor 1,8 miljard plastic zakken

Brood
voedingsbodem voor veganisten

Het beste uit ieder seizoen

Herfst

De bladeren vallen, de dagen worden korter en Gerard Cox zoemt door ons hoofd: 't is weer voorbij die mooie zomer... Als bakker vinden we dat helemaal niet zo erg. We kijken in deze periode stiekem al een beetje vooruit naar de decembermaand, waarin we zoveel mooie, traditionele producten maken die passen bij onze feestdagen. We oefenen alvast met oliebollen bakken, stoffen de vormen van chocoladeletters af en denken na over de inkoop van ingrediënten en verpakkingen.

Maar eerst genieten we nog van dit seizoen: de herfst. Is er een beter moment voor koffie en thee met koek, speculaasjes, chocolade en ander lekkers uit ons assortiment? In de herfst werken we met nieuwe oogsten van tarwe, zuidvruchten en diverse fruitsoorten. We passen waar nodig onze recepturen aan, leren van de nieuwe eigenschappen van onze natuurlijke ingrediënten en komen, soms in samenwerking met onze (lokale) leveranciers, tot de beste smaken. Appeltaarten met noten, amandelspijs, kruidige specerijen... Het ruikt in elk geval weer heerlijk in onze bakkerijen!

In deze editie besteden we op verschillende manieren aandacht aan duurzaamheid. Als ambachtelijke bakker zijn wij namelijk afhankelijk van wat Moeder Aarde ons ieder seizoen weer biedt. Daarom zijn we graag heel zuinig op onze wereldbol. Help je mee?

Met warme groet,
je ambachtelijke bakker

Dit magazine wordt je aangeboden namens je ambachtelijke bakker. Wij delen in deze verhalen met plezier onze kennis met jou. Passie, vakmanschap en bewuste keuzes voor werkwijzen en ingrediënten: daar draait het bij ons om. Heel graag vertellen wij wat wij doen en waarom. En voor wie? Dat moge duidelijk zijn: elke dag weer voor jou natuurlijk!

COLOFON

Bakwerk is een uitgave van je ambachtelijke (banket)bakker in samenwerking met de Stichting Ambachtelijke Bakkerij. Bakwerk verschijnt viermaal per jaar. Artikelen worden zowel in print als online gedeeld met de deelnemers.

De Stichting Ambachtelijke Bakkerij ondersteunt de ambachtelijke (banket)bakkerij via promotie, het delen van kennis en informatie tussen vakgenoten onderling en met de consument. Het platform is er voor alle ambachtelijke (banket)bakkers, die hieraan vrijwillig meebetalen.

STICHTING AMBACHTELIJKE BAKKERIJ

Gerbrandyweg 8
2805 BZ Gouda (secretariaat)
Tel. 088 - 666 9 333
Fax 0182 - 69 30 69
info@ambachtelijkebakkerij.nu
www.ambachtelijkebakkerij.nu
www.facebook.com/uwambachtelijkebakker
www.instagram.com/uwambachtelijkebakker

Redactiecommissie
Helma Elemans
Jules Peeters
Sandra Pluim
Martijn Verkerk

Teksten en eindredactie
Linda van 't Land

Fotografie (met dank aan)
Brood.net

Grafische vormgeving en druk
VRHL Content en Creatie, Alphen aan den Rijn

© 2019 Stichting Ambachtelijke Bakkerij

ISSN: 2352 - 3557

Overname van informatie en artikelen is, zowel in print als digitaal, uitsluitend toegestaan voor deelnemende bedrijven aan de Stichting Ambachtelijke Bakkerij. Niets uit deze uitgave mag naar eigen inzicht gewijzigd worden.

Het beste uit ieder seizoen

WARME SAUZEN, KRUIDIGE CAKE EN KOEKJES, SPECERIJEN, APPELS EN CHOCOLADE… DE HERFST IS HÉT SEIZOEN OM JEZELF EENS LEKKER TE VERWENNEN. BUITEN REGENT HET? BINNEN ZIT JIJ LEKKER OP DE BANK MET IETS HEERLIJKS VAN JE AMBACHTELIJKE BAKKER!

De herfst is het jaargetijde dat volop warme smaken brengt. Ovenschotels met kaas, pasteitjes van bladerdeeg, pompoensoep en gebakken paddenstoelen. Ook je ambachtelijke bakker zoekt dit seizoen de warme smaken. Denk aan appeltaart zo uit de oven met warme custard, heerlijk kruidige carrot cake met een laagje glazuur en walnoten erop of natuurlijk allerlei varianten cake en taart met chocolade. Laat die lange avonden maar komen…

Oogst

Nu de meeste oogsten zijn geweest, hebben we weer een overvloed aan lekkere verse producten van het land binnen handbereik. Denk aan appels, peren, pompoenen, paddenstoelen en (zoete) aardappels. Sommige bakkers maken met deze ingrediënten hartige quiches, die je bij wijze van avondeten alleen nog maar even hoeft op te warmen. Meestal kiest je bakker voor zoete taarten, bijvoorbeeld met appels, noten en veel specerijen.

RUIK JE HET AL? SAMEN MET JE AMBACHTELIJKE BAKKER KRIJG JIJ HET BESTE UIT IEDER SEIZOEN

Lekker thuis met brood van je ambachtelijke bakker

WAAR ETEN WE VANDAAG?

NEDERLANDERS STAAN BEKEND ALS FANATIEKE BROODETERS. EEN BOTERHAM MET HAGELSLAG OF PINDAKAAS BIJ HET ONTBIJT EN EEN SANDWICH MET KAAS TUSSEN DE MIDDAG IS VOOR VEEL LANDGENOTEN GEEN ONBEKEND GEBRUIK. WIST JE DAT WE VORIG JAAR MET ELKAAR RUIM 828 MILJOEN KILO BROOD HEBBEN GEGETEN? DIT GEBEURT OVERIGENS STEEDS VAKER BUITEN DE DEUR.

Uit onderzoek is gebleken dat de totale broodconsumptie in Nederland in 2018 met minder dan één procent is gedaald. Dit is aanzienlijk minder dan in voorgaande jaren het geval was. In 2014 bijvoorbeeld daalde het broodverbruik nog met bijna vijf procent. Onderzoekers zien daarbij wel een verschuiving: er wordt niet veel minder brood gegeten, maar dit brood wordt wel steeds vaker buitenshuis genuttigd.

Maar liefst 22% van al het brood dat we in Nederland eten wordt buiten de deur genuttigd. Dit gebeurt bijvoorbeeld in kantines en restaurants. Deze zogenaamde out-of-home markt groeide afgelopen jaar daardoor met vijf procent.

Te weinig brood

Toch eten we met elkaar eigenlijk nog steeds te weinig brood. Gemiddeld eten we namelijk zo'n 134 gram brood per dag: drieënhalf tot vier sneetjes.
Het Voedingscentrum adviseert volwassen mannen zes tot acht sneetjes brood per dag te eten en volwassen vrouwen vier tot vijf sneetjes. Op basis daarvan bevindt onze huidige consumptie zich dus op de ondergrens. We kunnen daardoor een tekort aan vezels of jodium oplopen.
Ter vergelijking: om je lichaam dagelijks voldoende vezels aan te bieden, zijn grote aantallen groenten (560 gram), zilvervliesrijst (670 gram) of havermoutpap (7 borden) nodig. En om evenveel jodium binnen te krijgen als je uit zes boterhammen zou halen, moet je ongeveer een kilo kaas, veertien glazen melk of acht eieren consumeren.

HET AANBEVOLEN AANTAL SNEETJES BROOD PER DAG VOLGENS DE SCHIJF VAN VIJF VAN HET VOEDINGSCENTRUM:

Leeftijd	Man	Vrouw
1 tot 3 jaar	2 - 3	2 - 3
4 tot 8 jaar	2 - 4	2 - 4
9 tot 13 jaar	5 - 6	4 - 5
14 tot 18 jaar	6 - 8	4 - 5
19 tot 50 jaar	6 - 8	4 - 5
51 tot 69 jaar	6 - 7	3 - 4
70+ jaar	4 - 6	3 - 4

Helemaal niet zo onverstandig dus dat we onze broodconsumptie in het afgelopen jaar in ieder geval op peil hebben gehouden! Brood levert ons veel belangrijke voedingsstoffen op en dat in relatief weinig calorieën.

Wees je eigen chef!

Voor de ambachtelijke bakker is het positief dat de broodconsumptie in Nederland nauwelijks meer daalt en dat brood momenteel dus in een positief daglicht staat. Dat is terecht, want brood is naast gezond ook hartstikke lekker! Je kunt er bovendien volop mee variëren tijdens de verschillende eetmomenten op een dag. Met een broodje van de bakker kun je ook thuis in een handomdraai een heerlijke lunch of gemakkelijk diner bereiden. Daarvoor hoef je echt niet naar een restaurant.

Broodpizza met ham

INGREDIËNTEN (VOOR 4 PERSONEN)

- 4 sneetjes bruinbrood
- 100 ml tomaatstukjes uit blik
- 2 eetlepels olijfolie
- eetlepel paprikapoeder
- 2 theelepels Italiaanse kruiden
- versgemalen zwarte peper
- zout
- 4 plakjes ham, in reepjes
- 1 bosuitje, in dunne ringetjes
- 50 g geraspte pizzakaas

BEREIDINGSWIJZE

Snijd de korstjes zo van het brood dat de sneetjes mooi rechthoekig worden. Meng in een kom de tomaatstukjes met een eetlepel olijfolie en de paprikapoeder, Italiaanse kruiden en zout en peper naar smaak. Verdeel de rest van de olijfolie over de bodem van de koekenpan en leg de sneetjes tegen elkaar aan in de pan. Strijk het tomatenmengsel erover uit en verdeel de ham en bosui erover. Strooi de kaas erover. Dek de pan af met een deksel en zet de pan op matig hoog vuur. Verwarm de pizza tot de kaas is gesmolten. Neem dan de deksel van de pan en bak de pizza in nog 3-4 minuten knapperig.

Probeer maar eens een van de lekkere recepten op deze pagina's of kijk op www.brood.net voor nog veel meer varianten.

Clubsandwich met avocado, biet en geitenkaas

INGREDIËNTEN (VOOR 4 PERSONEN)

- 12 sneetjes meergranen brood
- 2 rijpe avocado's
- sap van ½ citroen
- 1 gekookt bietje
- versgemalen zwarte peper
- 4 eetlepels yoghurtmayonaise
- 50 g rucola
- 150 g zachte geitenkaas, verkruimeld

BEREIDINGSWIJZE

Schil de avocado's, snijd het vruchtvlees in blokjes en meng ze in een kommetje met 1-2 eetlepels citroensap. Wrijf het velletje van het bietje en snijd ook het bietje in kleine blokjes. Meng de blokjes biet met 1 eetlepel citroensap, zout en royaal peper. Bestrijk 8 sneetjes meergranenbrood met mayonaise en verdeel over deze sneetjes de rucola, avocado, biet en tot slot de brokjes geitenkaas. Stapel deze belegde sneetjes brood twee aan twee op elkaar en dek ze af met de laatste sneetjes. Leg de clubsandwiches op vier borden, snijd ze diagonaal door en steek ze vast met een satéstokje.

BROOD-ZAKKEN VAN KATOEN

Alternatief voor plastic

ALS JE NAAR DE WINKEL GAAT, NEEM JE VAAK EEN TAS MEE OM JE BOODSCHAPPEN IN TE DOEN. WAAROM ZOU JE DAN GEEN ZAKJE MEENEMEN NAAR DE BAKKER OM JE BROOD TE LATEN VERPAKKEN? MET HERBRUIKBARE, KATOENEN BROODZAKKEN BESPAAR JE ENORM OP DE PRODUCTIE VAN MILIEUVERVUILEND PLASTIC.

In onze oceanen drijft een eiland van plastic rond dat net zo groot is als Frankrijk en Spanje samen. Deze 'plastic soep' vormt een serieuze en wereldwijde bedreiging voor onze flora en fauna – en uiteindelijk dus ook voor ons. Daarom kijken steeds meer mensen kritisch naar het gebruik van plastic. Hebben we al die plastic verpakkingsmaterialen echt nodig? Of zijn er alternatieven? Die zijn er zeker. Je ambachtelijke bakker kan je brood bijvoorbeeld in een katoenen of linnen broodzak verpakken!

1,8 miljard broodzakken per jaar

Stel dat ieder gezin in Nederland dagelijks een plastic broodzak verbruikt. We hebben ongeveer vijf miljoen meerpersoons-huishoudens in ons land, dus dat betekent ruim 1,8 miljard plastic broodzakken per jaar. Dat moet anders kunnen. En dat kán ook anders. Er zijn in Nederland diverse partijen actief die broodzakken van biologisch katoen verkopen.

Ook voor plastic boterhamzakjes zijn diverse alternatieven in omloop. Er is natuurlijk de oude, vertrouwde broodtrommel die je bammetjes al een stuk milieuvriendelijker vervoert dan plastic of aluminiumfolie. Ook bestaan er oprolbare en afneembare placemats, waarin je een lunch van elk formaat kunt oprollen. Wanneer je de verpakking opent, heb je meteen een placemat om van te eten. Na afloop neem je de verpakking even af met een vochtige doek of je schudt de kruimels eruit.

VRAAG JE BAKKER OF HIJ AL HERBRUIKBARE BROODZAKKEN HEEFT. IS DAT NIET HET GEVAL? DAN KUN JE ER WELLICHT ZELF EEN PAAR AANSCHAFFEN. BIJ JE AMBACHTELIJKE BAKKER IS HET GEEN ENKEL PROBLEEM OM DE VERKOOPSTERS DEZE ZAKKEN ALS JOUW EIGEN VERPAKKING AAN TE BIEDEN.

De papieren broodzakken van je bakker zijn meestal geen gewone papieren zakken. Vaak gebruikt je ambachtelijke bakker een paraffine-broodzak. Deze is ideaal om je brood te beschermen tegen uitdroging. Bovendien kan je brood in deze zak blijven ademen. Papieren zakken zijn, net als katoenen broodzakken, bij uitstek geschikt voor robuuste broden met een stevige korst.

Wanneer je je brood op de juiste wijze verpakt, behoudt het zeker een dag of drie zijn versheid. Heb je er geen bezwaar tegen dat brood wat droger wordt? Dan kun je het wel een week bewaren. De lekkere geur, krokante korst en malsheid van brood verminderen naarmate het brood ouder wordt, maar de samenstelling verandert niet. Alle vezels, vitamines, mineralen en andere voedingsstoffen blijven gewoon in het brood aanwezig. De voedingswaarde van ouder brood is dus hetzelfde als van vers brood. Dit geldt ook voor brood dat je invriest en daarna weer ontdooit.

De zak is ook te gebruiken voor groente en fruit en eenvoudig te sluiten met een trekkoord. In zo'n katoenen zak blijft gesneden brood ongeveer een tot twee dagen vers; ongesneden brood of brood met een lekkere dikke korst iets langer. Wil je die termijn verlengen, dan kun je het brood in de katoenen zak invriezen en er dagelijks het aantal sneetjes uithalen dat je wilt gebruiken.

Handig voor onverpakte broodsoorten

Katoenen en linnen broodzakken zijn vooral handig en goed te gebruiken bij de ambachtelijke bakker. Hier zijn de broden immers nog niet voorverpakt, dus het brood van jouw keuze kan al dan niet gesneden eenvoudig in je eigen herbruikbare broodzakken. Het lekkerste brood, dat dagelijks vers voor je wordt gebakken, in een broodzak die het milieu niet belast. Dat smaakt toch naar meer?

Katoenen of linnen broodzakken kun je prima in de wasmachine gooien. Dit hoeft niet iedere keer. Even de kruimels eruit schudden en je kunt 'm alweer gebruiken. Zie je zo'n katoenen broodzak toch niet zo zitten? Bewaar dan je plastic broodzakken en neem deze opnieuw mee naar de bakker om ze voor een tweede of derde keer te gebruiken. Ook zo bespaar je op plastic afval. Alle beetjes helpen!

Weten wat je eet? Heel eenvoudig: de ambachtelijke bakker vertelt het je. Hij gebruikt immers eerlijke en echte ingrediënten. Elke dag vers en dus het allerlekkerst. Een goed verhaal!

BROOD
VOEDINGSBODEM VOOR VEGANISTEN

NATUURLIJK GAAN BAKKERS MET DE TIJD MEE. MAAR SOMMIGE CONSUMENTEN-WENSEN ZIJN VOOR HEN VOLSTREKT VANZELFSPREKEND. GEEN ONNODIGE INGREDIËNTEN AAN HUN PRODUCTEN TOEVOEGEN, BIJVOORBEELD. DAAROM KUNNEN OOK VEGANISTEN UITSTEKEND BIJ HUN BAKKER TERECHT.

Veganisten eten en gebruiken niets dat van een dier afkomstig is of dat op een dier getest is. Dat betekent dat zij geen vlees en geen vis, maar ook geen eieren en zuivelproducten gebruiken of andere producten van dierlijke oorsprong of met dierlijke ingrediënten. Veganisten eten volstrekt plantaardig, onder andere om dierenleed te verminderen en hun eigen ‘carbon footprint’ te verkleinen. Ook met dit menu blijft de voorraadkast overigens goed gevuld. Veganisten eten bijvoorbeeld groenten, fruit, granen, peulvruchten, noten, zaden en kruiden. En die zijn er in allerlei soorten en maten!

TIP

Deze burgers worden steviger als je de havermout van te voren fijnmaalt in de keukenmachine. Geen keukenmachine? Geen ramp! De burgers worden evengoed hartstikke lekker.

www.veganchallenge.nl

Brood mag!

Veel mensen vragen zich af of veganisten nog wel brood eten. Het antwoord is: ja. Brood van de ambachtelijke bakker bevat vrijwel altijd uitsluitend plantaardige ingrediënten. Alleen sommige (zachte) broodsoorten worden soms gebakken met boter, melk, kwark of een broodverbetermiddel. Die zouden wellicht dus niet in aanmerking komen voor een vegan eetpatroon. De robuustere broodsoorten met een stevige korst zijn vrijwel altijd volstrekt plantaardig. Twijfel je toch? Vraag het gewoon! Je ambachtelijke bakker heeft het brood afgelopen nacht zelf gebakken, dus hij weet precíes wat er in zit.

Geen bont of bijenwas

Veganisme gaat verder dan voeding alleen. Veganisten letten ook bij de keuze voor hun kleding of verzorgingsproducten op de ingrediënten. Bont, leer, dons, wol, suède en zijde bijvoorbeeld worden het liefst gemeden. Ook gelatine, bijenwas of producten waarvoor dierproeven zijn gedaan, laten veganisten bij voorkeur links liggen.

Beantastic Burgers

DEZE PRACHTIGE ORANJE BURGERS MAAK JE IN EEN HANDOMDRAAI VAN OER-HOLLANDSE INGREDIËNTEN ZOALS BRUINE BONEN, WORTEL EN HAVERMOUT. SERVEER DEZE BURGERS OP EEN LEKKER BROODJE VAN JE BAKKER!

INGREDIËNTEN (VOOR 4 PERSONEN)

- 1 eetlepel zonnebloemolie
- 1 grote ui
- 2-3 teentjes knoflook (naar smaak)
- 1 winterwortel
- 1 theelepel gemalen komijn (djinten)
- ½ theelepel chilipoeder
- 1 blik bruine bonen (uitlekgewicht circa 215 gram)
- 1 eetlepel ketchup
- 2 eetlepels sojasaus (of ketjap)
- 75 gram havermout
- zout (naar smaak)

BEREIDINGSWIJZE

Snipper de ui en rasp de wortel. Verhit de olie in een koekenpan en fruit hierin de ui 2 minuten. Pers de knoflook uit boven de pan (snijd de restjes ook fijn) en bak nog 1 minuut. Voeg wortel, komijn en chilipoeder toe en bak nog 2-3 minuten, tot de wortel zacht is. Zet het vuur uit en zet de pan opzij.

Prak in een grote kom de bruine bonen met een vork plat. Voeg hier het wortelmengsel samen met de ketchup, sojasaus en havermout aan toe. Kneed door met je handen en vorm vier burgers van het mengsel. Verhit nog wat olie in een pan en bak de burgers 4 tot 5 minuten per kant, totdat ze aan beide kanten mooi bruin zijn.

feit of fabel?

Brood, banket en chocolade zijn prachtige producten, waarover iedereen wel iets weet te vertellen. Maar: wat is nu waarheid? In deze rubriek leggen wij veel voorkomende feiten en fabels voor. In deze najaarseditie is 'Feit! Of fabel?' geheel gewijd aan noten. Twijfel je aan je brood- en banketkennis? Stel je vragen aan je bakker!

Een notenallergie is hetzelfde als een pinda-allergie

FABEL!

De consumptie van noten kan voor mensen met een notenallergie ernstige gevolgen hebben: van een rood gezicht tot jeuk, astma-aanvallen en soms zelfs een ziekenhuisopname. Een pinda-allergie komt ook voor, maar is niet hetzelfde als een notenallergie. Pinda's groeien immers onder de grond – en zijn dus geen noten. Pinda's zijn peulvruchten, net als erwten of soja-bonen. Wel blijkt dat veel mensen met een pinda-allergie ook allergisch zijn voor noten, en andersom. Dit heet een kruisallergie.

NOTEN BEVATTEN VEEL VERZADIGD VET

Noten zijn rijk aan eiwitten en olie. Ze bevatten juist veel onverzadigd vet. Dit zijn goede vetzuren, die je lichaam nodig heeft. Het eten van ongezouten noten beschermt je tegen bepaalde hart- en vaatziekten en verlaagt bovendien het LDL-cholesterol. LDL-cholesterol is niet goed voor de bloedvaten.

Noten en zaden geven brood een hogere voedingswaarde

Noten, zaden en pitten die in of op een brood worden verwerkt, leveren je extra voedingsstoffen op. Ze zijn namelijk rijk aan onverzadigde vetten en hebben een positieve invloed op het gehalte aan vitamines B3, B6, foliumzuur (B11) en vitamine E. Ook de mineralen ijzer, zink, koper, calcium en magnesium komen uit noten, zaden en pitten. Maanzaad, pompoenpitten, amandelen en walnoten maken je brood dus niet alleen extra mooi of lekker: ze zijn nog gezond ook!

Noten groeien aan bomen

FEIT!

Er zijn noten in allerlei soorten en maten. Maar ze hebben hoe dan ook één overeenkomst: noten zijn altijd vruchten van een boom. Het zijn droge vruchten, omhuld door een vruchtwand. In de harde, houtachtige dop zit meestal één noot. Pinda's zijn géén noten, maar peulvruchten: zij groeien onder de grond.

De verhouding tussen suiker en amandelen bepaalt de kwaliteit van amandelspijs

FEIT!

De kwaliteit van amandelspijs wordt bepaald door de verhouding tussen het aantal delen amandelen en het aantal delen suiker. Hoe meer amandelen, hoe beter de spijs. Een goede banketbakker gebruikt twee delen amandelen en één deel suiker. Soms maakt hij marsepein van de helft amandelen en de helft suiker. De marsepein is dan fijner van structuur en bijvoorbeeld goed te gebruiken voor het maken van figuurtjes of decoraties. Ook de kwaliteit van de amandelen zelf is overigens van invloed op de smaak. Een goede banketbakker verwerkt amandelen zonder zout of kunstmatige conserveringsmiddelen. Bovendien worden ze daar met de grootst mogelijke zorg gewalst, zodat de smaak behouden blijft.

Een ambachtelijke bakker gebruikt nauwelijks noten

FABEL!

Je ambachtelijke bakker is dol op noten! Hij verwerkt noten in verschillende broodsoorten en in gebak. Walnoten en pecannoten vind je bijvoorbeeld in carrotcake en brownies. Hazelnoten vormen een belangrijk bestanddeel van hazelnootschuimtaarten en mokkagebak. Pistachenoten gaan regelmatig door de appeltaart en natuurlijk gebruikt je bakker volop amandelen: alleen al voor al het amandelspijs, waarmee hij gevulde koeken en boterletters maakt.

FABEL!

IJs van pistachenoten hoort knalgroen te zijn

Ambachtelijk gedraaid pistache-ijs is eerder lichtgroen of bruinig van kleur. Dit komt doordat een goede ijsbereider de pistachenoten eerst licht roostert en geen aanvullende kleurstoffen gebruikt.

NOTEN BEHOREN TOT INTERNATIONAAL ERKENDE ALLERGENEN

FEIT!

Allergenen zijn eiwitten die allergische reacties kunnen opwekken. Ze kunnen voorkomen in bepaalde ingrediënten. De Europese Unie heeft bepaald dat ingrediënten die de meeste overgevoeligheidsreacties veroorzaken op het etiket van een product vermeld moeten staan. Er is een lijst opgesteld van veertien voedselallergenen, die de meeste gevoeligheidsreacties veroorzaken. Noten en pinda's behoren tot deze voedselallergenen.

Ha lekker, havermout!

HAVERMOUT IS EEN VOLKOREN GRAANPRODUCT. DAT MAAKT HET TOT EEN GEZOND PRODUCT, DAT VOORKOMT IN DE SCHIJF VAN VIJF VAN ONS VOEDINGSCENTRUM. LEKKER, WANT JE KUNT ER ONTZETTEND VEEL KANTEN MEE OP!

Haver is een graansoort. Van de geknipte en geplette korrels van dit graan wordt havermout gemaakt. Omdat hierin de hele haverkorrel wordt verwerkt, valt havermout onder de volkoren graanproducten. En dat maakt het heel gezond. Volkoren producten verlagen namelijk het risico op hart- en vaatziekten. Van haver is zelfs specifiek aangetoond dat het helpt om het LDL-cholesterolgehalte in ons bloed te verlagen. Een laag LDL-cholesterol zorgt ervoor dat je minder kans hebt op hart- en vaatziekten.

Goed voor je lijf

Havermout kun je bij het ontbijt eten als pap of in een smoothie, maar ook tussendoor in koekjes of (cup)cakes. Je kunt er zelfs pannenkoeken en taartbodems van bakken. In een aantal van deze gevallen wordt er ook suiker aan het eindproduct toegevoegd, wat het natuurlijk iets minder gezond maakt. Maar niet minder lekker!

Omdat havermout veel oplosbare vezels bevat, zwelt het als een spons op in je maag. De vezels absorberen vloeistof, zodat deze meer volume krijgen en je langere tijd een vol gevoel houdt.

Havermout levert ons lichaam koolhydraten, eiwitten, vezels, B-vitamines en mineralen

De koolhydraten in havermout worden langzaam door je lichaam opgenomen, zodat de energie ook langzaam wordt afgegeven aan je bloed. Havermout bevat bovendien weinig calorieën: een kom van 30 gram havermout met 250 ml halfvolle melk levert je 230 kcal op.

Broodvervanger?

Havermout wordt gemaakt van haverkorrels die worden geknipt en geplet. Zijn de korrels alleen geplet, dan zijn het havervlokken. In beide gevallen wordt de hele haverkorrel gebruikt en is het product dus volkoren.

Net als brood levert havermout ons lichaam koolhydraten, eiwitten, vezels, B-vitamines en mineralen. Daarom kun je haverproducten prima gebruiken als je een keer iets anders wilt dan brood. Toch kun je je boterhammen beter niet volledig vervangen door havermout. Aan brood wordt namelijk jodium toegevoegd en aan havermout niet. Jodium zorgt ervoor dat je schildklier goed werkt. Eet je altijd havermout in plaats van brood, dan kan het zijn dat je te weinig jodium binnenkrijgt.

'OVERNIGHT OATS'

Teveel werk om 's ochtends pap te koken voor jezelf? Realiseer je dan dat het feitelijk in vijf minuten op tafel staat. Je kunt er ook voor kiezen om het de avond ervoor al klaar te maken. Voor 'overnight oats' zet je 's avonds een portie havermout met melk, honing en kaneel in een afgesloten pot in de koelkast. De volgende ochtend roer je het geheel door en maak je je ontbijt eventueel af met een topping. Bijvoorbeeld van wat amandelen met sinaasappel, blauwe bessen of appelblokjes met rozijnen en een schep extra honing en kaneel.

Havermout-koekjes

INGREDIËNTEN (VOOR 10-15 KOEKJES)

- 2 rijpe bananen, geprakt
- 50-80 gram havermout
- 50 gram geraspte kokos

BEREIDINGSWIJZE

Verwarm de oven voor op 180 °C. Meng de geprakte banaan met de geraspte kokos en zoveel havermout dat je een dikke pap krijgt. Maak hier hoopjes van en leg ze op een met bakpapier beklede bakplaat. Bak af in 15-20 minuten.

GLUTENVRIJ

Haver is van nature glutenvrij. Daardoor kan havermout een goede keuze zijn voor mensen die minder gluten willen binnenkrijgen. Omdat haver tijdens het verwerkingsproces vaak in aanraking komt met glutenbevattende granen zoals tarwe, kan haver echter wel snel sporen van gluten bevatten. Haverproducten zijn daarom niet perse geschikt voor mensen met een glutenintolerantie (coeliakie).

Gun je boterham een tweede leven

VOEDSEL-VERSPILLING VOORKOMEN

IN ONZE HELE VOEDSELKETEN, VAN DE AKKER TOT OP TAFEL, WORDT VOEDSEL VERSPILD. EN DAARMEE WORDT NIET ALLEEN HET ETEN ZELF VERSPILD, MAAR OOK DE GEBRUIKTE GRONDSTOFFEN DIE NODIG WAREN OM DAT ETEN TE PRODUCEREN: WATER, LANDBOUWGROND, ARBEID EN VERVOER. ZONDE! HELEMAAL OMDAT JE VEEL ETENSWAREN, ZOALS BROOD, EEN TWEEDE LEVEN KUNT GEVEN DOOR ER NET EVEN ANDERS MEE OM TE GAAN.

Wereldwijd wordt een derde van al het voedsel dat wij produceren weggegooid. Deze voedselverspilling heeft veel schadelijke gevolgen voor het milieu - het zorgt namelijk voor 8% van de wereldwijde CO2-uitstoot. En dat is slecht nieuws voor onze aarde. Het verminderen van voedselverspilling is een van de belangrijkste dingen die we kunnen doen om de opwarming van de aarde tegen te gaan.

Brood

In Nederland wordt jaarlijks 75 miljoen kilogram brood weggegooid. Bijna de helft daarvan is dagvers brood, wat betekent dat het bij ambachtelijke bakkers of supermarkten vandaan komt. Brood staat bovendien in huishoudens na zuivelproducten op de tweede plaats van meest verspilde voedingsmiddelen in Nederland.

Heb je een restje (desem)brood over? Vermaal dit tot broodkruim. Vermengd met geraspte kaas en olijfolie geeft dit ovenschotels een lekker krokant korstje.

Gelukkig komt een groot deel van al dit brood uiteindelijk toch nog goed terecht. Een deel van het brood dat aan het einde van de dag over is bij de ambachtelijke bakker, wordt verwerkt in diervoeding of gaat direct als voer richting kinderboerderijen, maneges, boeren of dierentuinen. Olifanten zijn dol op de diverse broodsoorten van je bakker! Sommige bakkers schenken hun overgebleven brood aan het einde van de dag aan instellingen als de Voedselbank. Anderen verwerken (een deel van) hun retourbrood in nieuwe bakkerijproducten. Zo komt brood in een andere vorm weer in de bakkerij terecht en hoeft niet te worden weggegooid. Ontbijtkoek bijvoorbeeld bevat soms voor een deel retourbrood en wordt hiervan juist lekker mals. Ook wordt oud brood tot compost of zelfs bier verwerkt.

Hergebruiken

Ook als consument kun je oud brood gelukkig gemakkelijk hergebruiken. Goed voor je portemonnee, beter voor het milieu en lief voor de bakker, die het brood met zoveel zorg en aandacht voor je heeft gebakken! Maak er bijvoorbeeld wentelteefjes van, croutons voor in de soep of salade of knapperige pizzabodems.

Broodpudding

INGREDIËNTEN (VOOR 4 PERSONEN)

- 400 gr oud bruin brood
- 1/2 liter halfvolle melk
- 5 eieren
- 200 gr suiker
- 50 gr gedroogd fruit naar keuze
- 1 theelepel kaneel

BEREIDINGSWIJZE

Doe alle ingrediënten in een grote mengkom en verwarm de melk in een steelpan. Voeg de warme melk bij de overige ingrediënten en kneed totdat er een mooi dik beslag ontstaat. Bak de broodpudding in een ingevet cakeblik in de oven op 180 graden gedurende 30 à 35 minuten. Lekker met zure room en abrikozenjam!

VAN OUD WITBROOD BAK JE NATUURLIJK WENTELTEEFJES. KLUTS EEN EI MET 200 ML MELK, TWEE EETLEPELS SUIKER EN WAT KANEEL DOOR ELKAAR. DRENK DE BOTERHAMMEN IN DIT MENGSEL, BAK ZE BRUIN IN EEN KOEKENPAN EN SERVEER MET BOTER EN BASTERDSUIKER.

Broodcroutons

INGREDIËNTEN

- half gesneden witbrood of maïsbrood
- 4 teentjes knoflook
- olijfolie
- zeezout

BEREIDINGSWIJZE

Het geheim van de ultieme crouton is de knoflookolie als basis. Neem hiervoor een flesje olijfolie en voeg daar ruim geperste knoflook aan toe. Laat dit bij voorkeur enkele dagen staan, zodat de knoflooksmaak goed in de olie trekt. Dit gaat sneller wanneer je de fles een paar keer in warm water zet. Neem een scheut van de knoflookolie en meng dat met één van de smaakmakers. Snijd het brood in kleine blokjes of driehoekjes en besprenkel deze met de olie. Meng goed door. Verdeel het brood over een met bakpapier beklede ovenschaal of bakplaat. Verwarm de oven tot 180°C en bak de croutons in de oven goudbruin gedurende 5 tot 7 minuten. Blijf erbij, zodat ze niet te donker worden. Bewaren kan enkele dagen in een goed afgesloten pot. Wanneer je de croutons versnippert, heb je paneermeel.

SMAAKMAKERS*

- **Red Curry croutons:** rode currypasta
- **Pesto croutons:** pestopasta
- **Paprika croutons:** paprikapoeder
- **Kerrie croutons:** kerriepoeder
- **Specerijen croutons:** vras el hanout kruiden
- **Dille croutons:** gedroogde dille

*Voeg altijd 1 tl toe aan de basisolie

Wat vind jij?

OP DE FACEBOOKPAGINA VAN UW AMBACHTELIJKE BAKKER INFORMEREN WE REGELMATIG NAAR JOUW VOORKEUREN. WAT ZIJN BIJVOORBEELD JOUW FAVORIETE DECEMBERPRODUCTEN IN HET ASSORTIMENT VAN JE AMBACHTELIJKE BAKKER? EET JE LIEVER SPECULAASBROKKEN OF EEN STUK GEVULD SPECULAAS? EN WAARVOOR MOGEN WE JOU WAKKER MAKEN? EEN GREEP UIT DE PEILINGEN VAN AFGELOPEN WEKEN.

Welke lekkernij van de ambachtelijke bakker kies jij?

35% Speculaas

65% Gevuld speculaas

Naar welk decemberproduct kijk jij het meest uit?

Chocoladeletters en kerstkransjes

37%

Oliebollen en appelflappen

63%

Voor welk chocoladeontbijt mogen we jou wakker maken?

58% Pain au chocolat

42% Tosti met chocopasta en aardbeien

Als jij voor één dag in een bakkerij zou werken, wat zou je dan willen maken?

37% Brood

63% Banket

Hoe eet jij je appeltaart het liefst?

61% Met slagroom

39% Zonder slagroom

Welk bakkersproduct gemaakt van noten vind jij het lekkerst?

51% Amandelstaaf met spijs

49% Hazelnootgebak

Wil je ook meepraten over je favoriete producten van de ambachtelijke bakker? Volg ons dan op www.facebook.com/uwambachtelijkebakker of www.instagram.com/uwambachtelijkebakker

Dit magazine wordt je aangeboden door je ambachtelijke (banket)bakker