

## Van het Bestuur:



Het bestuur wenst iedereen een heel prettig kerstfeest, een goede jaarwisseling en een voorspoedig, gezond en "kokend" 2014.



## Brood bakken: gezond?



We lezen steeds vaker verhalen over "gezonde" voeding. Reden: in veel kant-en-klaar producten zitten vaak meerdere stoffen/ingrediënten die niet zo goed zijn voor ons. Zo las ik laatst een groot artikel over het gebruik van spelt. Als actief "eigen-brood-bakker" had ik natuurlijk ook al veel gehoord en gelezen over de Spelthype. Spelt zou gezonder zijn dan tarwe. Tarwe bevatte te veel koolhydraten (lees suikers) en dat is niet zo goed voor ons.

In spelt zou dat veel minder zijn. Dus ook speltmeel gekocht en aan de slag met zuurdesem en spelt. Kort samengevat: het werd helemaal niks. Wat deed ik niet goed? Ik wist al dat (brood) bakken niet echt gemakkelijk is. Het artikel lezend begreep ik iets beter waarom mijn broden niet voldoende gerezen waren.

Allereerst las ik dat je een speltbrood niet kunt onderscheiden van een tarwebrood. Maar aan de granen kan je dit niet zien. Alleen zal een speltbrood compacter zijn. Daarnaast heeft spelt ook wel gluten, die mede zorgen voor het rijpsproces, maar minder.

Doordat de be- en verwerking van spelt ingewikkelder is en de opbrengst minder (mede door de veredeling van tarwe) was spelt lange tijd niet echt "in beeld". Nu is spelt weer terug, mede door de aandacht voor bioproducten. Maar nog steeds wordt er in Nederland uiterst weinig spelt verbouwd en dus verwerkt.

In samenspraak met enkele boeren boog de universiteit van Wageningen zich over tarwe en spelt. Een van de conclusies: Tarwe en spelt verschillen in voedingswaarde nauwelijks van elkaar.

En spelt bevat ook gluten, net als tarwe. De gluten zijn wel iets anders. De andere samenstelling en het mindere aantal gluten was mede de oorzaak van het niet goed rijzen van mijn speltbrood. Maar ik leerde ook dat dus ook in speltbrood suikers (omzetting van gluten tijdens het bakken naar koolhydraten) zitten. En zo deden onderzoekers nog vele andere onderzoeken en publicaties na hun onderzoeken over de overeenkomsten en verschillen in de beide granen. Inmiddels ben ik me verder gaan verdiepen in alle ins-en-outs betreffende het bakken van brood. Vooralsnog is mijn conclusie: veel lezen, veel oefenen en alles lekker opeten.

Er zijn vele invloeden die bepalen, dat een brood elke keer anders is. Invloeden van: soorten granen, luchtvochtigheid, droge of verse gist, soort oven en -temperaturen, stoom of geen stoom etc. Maar mijn motto is: de aanhouder wint. En . . . het brood is vrijwel altijd lekker en het ruikt heel lekker in huis.



