BROOD NODIG

50 recepten
voor elke dag



'Deel je brood en het smaakt beter. Deel je geluk en het wordt groter.'

Phil Bosmans,
Belgische pater en auteur

inhoud

OVERZICHT RECEPTEN 04

BROOD ELKE DAG,
ELK MOMENT VAN DE DAG 06

CHRISTOPHE COURTIN
BROOD IS EEN GOED UITGEBALANCEERD
VOEDINGSMIDDEL 08

ZELFS DE OERMENS
AT AL BROOD 10

WIE IS BANG VOOR KOOLHYDRATEN? 12

SONJA KIMPEN
GEZOND BROOD PAST PERFECT
IN EEN ACTIEVE LEVENSSTIJL 14

HET JUISTE BROOD IN DE
JUISTE HOEVEELHEID 20

EEN ENERGIERIJK ONTBIJT MET BROOD 24

EEN LUNCHBOX VOL VERRASSINGEN 40

BROOD BEWAREN: TIPS & TRICKS 64

HET ENE GRAAN IS HET ANDERE NIET 88

PARTNERS 143

COLOFON 145



1 ONTBIJT
HEERLIJK ONTBIJT, ENERGIE OM DE DAG TE STARTEN

27 Boterham met zelfgemaakte bananenconfituur, rode bessen en kokos

29 Brood met magere verse kaas, blauwe bessen en frambozen

31 Toast met zachte geitenkaas en aardbeien

33 Yoghurt met perzik en crumble van brood en amandelen

35 Verloren brood met braambessen

37 Boterham met geitenkaas, parmaham, perzik en geroosterde hazelnoten



2 LUNCHBOX
GEZONDE LUNCHBOX, INSPIRATIE VOOR JONG EN OUD

43 Boterham met kippenwit, rucolapesto, preischeuten en kerstomaatjes

45 Boterham met gerookt paardenvlees, geitenkaas, tuinkers en paprika-tapenade

47 Boterham met banaan, plattekaas en studentenhaver

49 Salade in een potje met kalkoen en granaatappel

51 Salade in een potje met feta, pompelmoes en krokante broodkorstjes

53 Salade van witte vis, met appel en citroen, yoghurt en rode bessen

55 Boterham met feta, kerstomaatjes, gerookte zalm en bieslook

57 Sandwich met zelfgemaakte vissalade, kerstomaatjes en gemengde sla

59 Saté van minisandwiches met kruidenkaas, gedroogde ham en druiven

61 Boterham met plattekaas, confituur van blauwe bessen en pistachenoten



3 DE PERFECTE (BROOD) LUNCH
SNELLE EN ENERGIEVOLLE LUNCH

67 Boterham met gerookte zalm, appel, radijsjes en plattekaas

69 Boterham met grijze garnalen, avocado en kiemen van rode biet

71 Boterham met rode eikenbladsla, rode biet, gerookte forel, mierikswortel en maanzaad

73 Boterham met spinazie, druiven, gerookte heilbot en pompoenpitten

75 Boterham met veldsla, verse vijgen, geitenkaas, parmaham, pijnboompitten, honing en verse munt

77 Boterham met kalfsgebraad en knolseldersalade met gedroogde vruchten en noten

79 Boterham met salade van garnalen, rucola, kerstomaatjes en kiemen

81 Boterham met gerookte kip, gegrilde courgette, blauwe bessen en pijnboompitten

83 Toast met tofoe, paddenstoelen, rucola, radijsscheuten en peterselie

85 Gegrilde aubergine met granaatappel, rode bessen en groenekruidendressing



4 DINNERTIME
BROOD BIJ HET AVONDETEN

91 Wijtingburger met ijsbergsla, tomaat, snijbonen, preikiemen en kruidendressing

93 Toast met gerookte makreel, spinazie, kerstomaatjes en gepocheerd ei

95 Tartaar van zalm en venkel met blauwe bessen, snijbonen, erwtjes en brood

97 Gerookte kalkoen met gegrilde romanesco, radijzen en rucola

99 Sandwich met lamsburger, rode ui, kiemen, knoflookdressing en veldsla

101 Salad bowl met roquefort, noten, appel, spinazie, vinaigrette en croutons

103 Sandwich met spinazie-seitanburger, pikante tomatensalsa en waterkers

105 Tofoe-roerei met gegrilde groenten

107 Minicroque met mozzarella, kerstomaatjes, rucola, pijnboompitten en een dip van geroosterde gele paprika

109 Maatjes met tartaar van rode biet en komkommer en crumble van hazelnoten en brood



5 HAPJESTIJD!
OF EEN GEZOND TUSSENDOORTJE

113 Spinaziesoep met croutons

115 Crostini met Gandaham, erwten-tuinbonenpuree, kiemen en zwart sesamzaad

117 Toast met sardines, limoen en gekonfijte kerstomaatjes

119 Broodsaté met honing, limoen, sesamzaad, aardbeien en yoghurtdressing

121 Quinoa met garnalen, avocadopuree en braambes

123 Minisandwich met gerookte eend, mango, pijnboompitten en pompoenpitten



6 SPREADS
VOOR IEDER MOMENT VAN DE DAG

127 Rodebietenspread

129 Hummus met zongedroogde tomaten

131 Veggie préparé met rode linen en bladpeterselie

133 Tartaar van gegrilde aubergine en paprika

135 Rodebonenpuree

137 Pompoenspread met gember en rozijnen

139 Groeneselderspread met walnoten, dadels en rozijnen

141 Spread van mungbonen

'Als je blut bent, ga je niet rappen over blut zijn. Je rapt over hoe je probeert een brood te pakken te krijgen.'

Juicy J, Amerikaanse rapper

BROOD ELKE DAG, ELK MOMENT VAN DE DAG

Brood is al eeuwenlang basisvoedsel voor de mens. Geen wonder als je weet dat een volkorenboterham heel wat voedingsstoffen bevat die ons lichaam nodig heeft.

In dit boek laten twee deskundigen hun licht schijnen op brood. Christophe Courtin is professor levensmiddelenbiochemie en afdelingshoofd van het Centrum voor Levensmiddelen- en Microbiële Technologie KU Leuven, waar hij onder andere wetenschappelijk onderzoek doet naar de verwerking van graan. Sonja Kimpen is master in de bewegingswetenschappen en coacht mensen naar een gezondere levensstijl. Zij leggen je uit waarom brood perfect past in een gezond voedingspatroon.

Verder vertellen we je meer over de geschiedenis van het brood en geven we je tal van tips om die gewone dagelijkse boterham aantrekkelijker en gezonder te maken. De vijftig recepten die we hier meegeven, laten je zien hoe je een gewone snee volkorenbrood omtovert tot een volwaardige maaltijd die niet alleen superlekker is, maar je ook alle nodige voedingsstoffen geeft en je lang verzadigd houdt.



'Iemand die brood steelt tijdens een hongersnood mag niet behandeld worden als een dief.'

Cat Stevens, zanger

'Het verschil tussen een smakeloze en een fantastische tomaat is enorm, net als het verschil tussen een gewone, witte boterham en een homp zuurdeeg met een heerlijk geurende korst.'

Yotam Ottolenghi, chef



BROOD IS EEN GOED UITGEBALANCEERD VOEDINGSMIDDEL

– Christophe Courtin –

Christophe Courtin is professor levensmiddelenbiochemie en afdelingshoofd van het Centrum voor Levensmiddelen- en Microbiële Technologie KU Leuven. Daar verricht hij onder meer wetenschappelijke onderzoek naar de verwerking van graan. We laten hem hier graag aan het woord.

"Graan, en dus ook brood, is een goed uitgebalanceerd voedingsmiddel. Het bevat een heleboel micro- en macronutriënten die noodzakelijk zijn om ons lichaam gezond te houden. Ook de voedingsvezels in volkorenbrood hebben gezondheidsvoordelen. Ze kunnen oa. helpen de kans op cardiovasculaire aandoeningen te verminderen en het risico op diabetes type 2 naar beneden te halen.

Voedingsvezels zitten vooral in de zemel of het omhulsel van de graankorrel. Als graan vermalen en gezeefd wordt tot witte bloem, worden de zemelen verwijderd en in de meeste gevallen als dierenvoeding gebruikt. Dat is doodzonde, want precies die zemelen zijn een goede en goedkope bron van dieetvezels, vitaminen, mineralen en allerlei secundaire metabolieten (stofwisselingsproducten) die ons lichaam nodig heeft. Voedingsvezels maken ook dat je sneller voldaan bent waardoor je in totaal minder calorieën gaat eten. Het gevoel van voldaanheid blijft bovendien langer duren. Verder zijn vezels belangrijk voor de goede werking van de darmen. Ze nemen veel water op waardoor alles letterlijk gesmeerd wordt en de stoelgang vlotter verloopt. Ten slotte worden vezels in de dikke darm gefermenteerd en zorgen ze op die manier voor voeding voor de micro-organismen die noodzakelijk zijn voor de darmwerking. De stoffen die tijdens de fermentatie vrijkomen, houden de darmwand gezond.

Als je een witte boterham eet, krijg je per 100 gram ongeveer 3 gram vezels binnen. Eenzelfde hoeveelheid volkorenbrood levert je maar liefst 6 tot 6,5 gram vezels op. Als je gemiddeld 200 gram volkorenbrood per dag eet, krijg je dus 12 tot 13 gram vezels binnen; dat is de helft van de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid (ADH) voor een volwassene. De rest kun je aanvullen met groenten en fruit.
Volkorenbrood bevat daarbovenop ook mineralen zoals ijzer, magnesium, fosfor, vitamine B1, niacine en andere micronutriënten die het lichaam nodig heeft. In plaats van sommige voedingssupplementen te slikken, kun je dus net zo goed (of zelfs beter) een volkorenboterham eten.

Steeds meer mensen schrappen tegenwoordig brood uit hun voedingspatroon omdat het hen ziek zou maken, terwijl dit slechts de spijtige realiteit is voor een zeer beperkt aantal mensen. De angst voor glutensensitiviteit of coeliakie wordt te sterk gevoed door de media, waardoor de realiteit soms zoek is. Mensen beginnen op den duur te geloven dat zo ongeveer iedereen last heeft van glutensensitiviteit door alles wat ze zien en horen in de media. Het is ook een fabeltje dat brood een dikmaker is.
Een snee brood bevat natuurlijk calorieën (ongeveer 70 kcal), en als je er te veel van eet, zul je inderdaad aankomen. Maar dat geldt voor alle voedingsmiddelen, zelfs voor een appel.
We doen aan de universiteit heel wat onderzoek naar granen en dus ook naar brood. Ik kan je verzekeren dat achter een eenvoudig volkorenbrood een heleboel 'technologie' schuilgaat die ervoor zorgt dat het brood steeds aangenamer wordt om te eten. Er wordt bijvoorbeeld ascorbinezuur gebruikt, wat de meesten onder ons kennen als vitamine C. Verder worden steeds vaker allerlei nuttige enzymen toegevoegd. Om brood langer houdbaar te maken, worden bijvoorbeeld enzymen toegevoegd tijdens het broodbereidingsproces die heel sterk lijken op de enzymen die in ons speeksel zitten. Andere enzymen zorgen dan weer dat het brood luchtiger wordt. Dat is belangrijk, want op die manier zullen ook je kinderen gemakkelijker leren om volkorenbrood te eten en krijgen ze meteen de voedingsstoffen binnen die ze nodig hebben om te groeien en te ontwikkelen.

Mijn gouden raad? Eet zo gevarieerd mogelijk. Dat geldt voor je voeding in het algemeen, maar ook voor brood. Wissel volkorenbrood eens af met roggebrood, speltbrood of ander meergranenbrood. Al die verschillende broden bevatten telkens net iets andere nutriënten die je lichaam goed kan gebruiken."



ZELFS DE OERMENS AT AL BOTERHAMMEN

Zo goed als elke cultuur heeft een woord voor brood. Dat is ook niet zo vreemd als je weet dat zelfs de oermens al op onbewerkte granen en zaden kauwde die hij vond in de natuur. Omdat sommige granen hard en bitter waren, maalde hij de korrels tussen stenen en voegde er water aan toe.

Die voedzame pap liet hij drogen in de zon of bakte hij in het vuur tot een harde koek: het oerbrood was geboren!



Bij de Egyptenaren was brood als voeding, betaalmiddel en offer voor de goden bijzonder kostbaar. Volgens een legende was een slaaf eens een restje brood van de vorige dag vergeten. Uit schrik om straf te krijgen, stopte hij het overschotje bij het deeg voor het nieuwe brood, dat daardoor veel luchtiger werd. Toevallig had hij desem ontdekt…

De Romeinen bakten brood op grote schaal en vonden speciaal daarvoor kneedmachines en houtovens uit. Om de bevolking tevreden (en onder de duim) te houden, organiseerden de leiders 'brood en spelen'. Daarbij konden de mensen niet alleen genieten van een stevig robbertje vechten, maar kregen ze na afloop ook een brood mee naar huis.

Pas in 1860 ontdekte Louis Pasteur het wondermiddel gist waarmee je brood kon laten rijzen. Toen men meer en meer op grote schaal in fabrieken brood ging bakken, werden er ook nieuwe eisen gesteld aan het graan. Kunstmest, pesticiden en genetische manipulatie veranderden beetje bij beetje de basiseigenschappen van tarwe. Bovendien werd het graan zo geraffineerd dat de bloem amper nog voedingsstoffen bevatte.

Het brood bakken zoals we dat nu kennen, dateert uit de middeleeuwen. Omdat raffineren toen nog een tijdrovende (en dus kostelijke) klus was, aten alleen de rijken wit 'heerenbrood' terwijl de armen het moesten doen met brood en pap van haver, rogge, gerst en spelt. Een doorsnee gezin besteedde toen maar liefst de helft van het inkomen aan brood. Een mislukte graanoogst of een verhoging van de graan- of broodprijs was voor hen dan ook een regelrechte ramp.

Gelukkig zijn er ook nu nog steeds echte warme bakkers die hun werk met liefde doen en je perfect kunnen vertellen wat er in hun broden zit. Als je wilt weten welke ingrediënten een bepaald brood precies bevat, kun je dat dus gerust vragen aan je bakker. Op grond daarvan kun je zelf beslissen welk brood het beste bij je past.

WIE IS ER BANG VOOR KOOLHYDRATEN?

De laatste jaren kreeg brood jammer genoeg een slechte naam. Het zou vol 'ongezonde koolhydraten' zitten die je ziek en dik maken... Dit willen we graag even rechtzetten: koolhydraten zijn niet ongezond en ze maken je niet dik. Ze vormen de brandstof voor je lichaam en zijn essentieel om goed te kunnen functioneren.



COMPLEXE OF MEERVOUDIGE KOOLHYDRATEN

Koolhydraten vormen de brandstof voor je lichaam.
Je hebt ze nodig om te bewegen en om je hersenen te laten werken. Eenvoudige koolhydraten of suikers vind je in suiker(klontjes), snoep, melk en fruit. Wanneer ze niet sterk 'ingesloten' worden in je voedingsmiddel, worden ze snel opgenomen door je lichaam en dan veroorzaken ze pieken in je bloedsuikerspiegel. Granen, groenten en peulvruchten bevatten vooral complexe koolhydraten (zetmeel) die traag in je lichaam worden opgenomen. Ze houden je bloedsuikerspiegel stabieler en geven je langer een verzadigd gevoel. Vergelijk het met een blad papier dat meteen is opgebrand en een houtblok dat je lang warmte geeft.

Zowel witbrood als volkorenbrood bevatten vooral complexe koolhydraten, maar de zemelen (en dus vezels) in volkorenbrood zorgen ervoor dat je bloedsuikerspiegel minder snel stijgt dan wanneer je witbrood eet.

VEZELS

Vezels zijn delen van planten die je niet verteert, maar die wel heel belangrijk zijn voor een gezonde darmwerking. Voedingsvezels binden zich in de dikke darm aan water en vergroten zo de darminhoud. Hierdoor worden afvalstoffen sneller afgevoerd uit je lichaam. Dat is niet alleen van groot belang voor de preventie van bepaalde kankers, maar heeft ook een positieve invloed op je cholesterolgehalte en dus op je hart en bloedvaten.

Helaas eten heel wat mensen te weinig voedingsvezels. Gezond volgranenbrood kan je helpen om genoeg vezels binnen te krijgen: een gewone volkorenboterham bevat al 2 gram vezels. Zitten daar ook nog pitten en zaden in, dan kom je gemakkelijk aan 3 gram.

EIWITTEN

Eiwitten of proteïnen zijn bouwstoffen die zorgen voor de groei en het herstel van onze cellen en organen. Een brood bestaat voor ongeveer 10 % uit eiwitten. Het belangrijkste eiwit in de meeste graansoorten is gluten, een voorraadeiwit waarin koolstof en stikstof worden opgeslagen waardoor het graan kan ontkiemen.

Gluten zorgt ervoor dat het brooddeeg elastisch en luchtig wordt en beter kleeft, en dat het brood beter zijn vorm behoudt na het bakken.

Omdat de eiwitten in tarwebloem voor 80 % uit gluten bestaan, is tarwe uitstekend geschikt om te bakken. Het wordt ook vaak vermengd met andere graansoorten die minder gluten bevatten en weer andere eigenschappen hebben.

VITAMINEN EN MINERALEN

Granen zijn kleine koffertjes vol vitaminen en mineralen. Door het raffineren van graan tot witte bloem wordt het gehalte aan sommige vitaminen en mineralen echter drastisch verlaagd. Een gezond brood bevat vitaminen van de B-groep, die onder andere zorgen voor de celstofwisseling en de vruchtbaarheid (B1), een goede werking van de zenuwen en de hartspier (B2), de stofwisseling (B3), de omzetting van koolhydraten en vetten in je lichaam (B5) en de aanmaak van rode bloedcellen (B11).

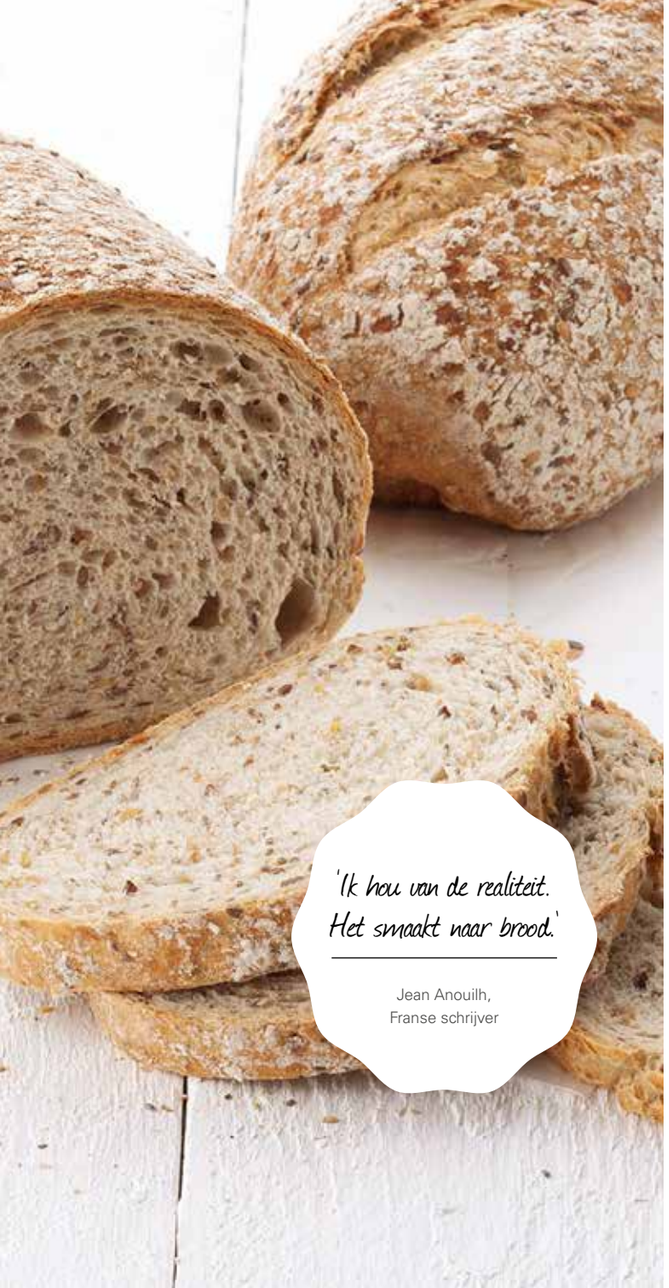
In brood zitten ook vitamine E, een antioxidant die het lichaam beschermt tegen veroudering, en vrije radicalen die een rol spelen bij de preventie van kanker.

Tot slot is een gezond brood een rijke bron van calcium, ijzer, koper, magnesium, zink en selenium – mineralen die verschillende functies in ons lichaam vervullen of vergemakkelijken.

GEJODEERD ZOUT

Zout wordt niet meteen in verband gebracht met gezondheid. Het zout dat bakkers bij hun brood doen, is gejodeerd zout. Dat wil zeggen dat het verrijkt is met jodium, een mineraal dat zorgt voor een goede werking van de schildklier. En dat is belangrijk, want schildklierhormonen spelen een grote rol bij het functioneren van de lichaamscellen, organen en bij de groei.

Jodium vind je vooral in voeding uit de zee en het is niet eenvoudig om er voldoende van binnen te krijgen via de voeding. Daarom besliste de overheid een aantal jaren geleden dat bakkers gejodeerd zout aan hun brood moesten toevoegen.



GEZOND BROOD PAST PERFECT IN EEN ACTIEVE LEVENSSTIJL

– Sonja Kimpen –



Sonja Kimpen, master in de bewegingswetenschappen, coacht al meer dan twintig jaar mensen op weg naar een gezonde levensstijl. Ze schreef vijftien bestsellers waarin ze haar visie over gezonde voeding en beweging uit de doeken doet en is een veelgevraagd spreker. Tijdens het schrijven van haar boek Gezond eten, gemakkelijker dan je denkt ging ze op zoek naar wat 'gezond brood' nu eigenlijk precies is.
Ze beantwoordde met plezier onze broodvragen.

⇾ STEEDS MEER MENSEN ZIJN BANG OM BROOD TE ETEN. IS BROOD DAN ECHT ZO ONGEZOND?

"Als je sommige mensen moet geloven, mag je tegenwoordig helemaal geen brood meer eten omdat je er dik en moe van wordt. Brood wordt nu even hard gestigmatiseerd als vetten in de jaren tachtig, toen 0 % vet de regel werd. En kijk eens waar we nu staan: nog nooit waren er zoveel mensen met overgewicht, obesitas en – door het extreem vermijden van gezonde vetten – helaas ook depressies.

Om gezond te blijven, heeft je lichaam echt alle basisvoedingsstoffen nodig: vetten, proteïnen én koolhydraten. Het vervelende is dat je van die drie groepen steeds een goede en een slechte versie hebt. Lang geleden trapte ik ook in de val en schrapte ik volledige voedingsgroepen van mijn menu. Dat werkt tijdelijk goed, maar uiteindelijk komen die o zo moeizaam verloren kilo's er weer snel bij, verval je in schranspartijen, word je emotioneel onstabiel en verlies je spierweefsel (dat de beste vetverbrander is!). Door me te verdiepen in de voedingsleer, gecombineerd met trainingsleer en de kennis van het trainen van gedrag, kreeg ik inzichten die voor élk gezond lichaam gelden. Ik werkte tien synergieprincipes uit die je eenvoudig kunt toepassen in het dagelijkse leven, zelfs als beide partners werken en niemand tijd of zin heeft om elke dag uren in de keuken te staan. Boterhammen kun je gemakkelijk meenemen en blijven lang vers in een lunchbox of brooddoos. Ik vraag me dus af waarom je mensen schuldgevoelens zou aanpraten en daarmee extreem eetgedrag promoten…

Op dit moment zijn koolhydraten en gluten de 'grote boosdoeners'. Dat is flauwekul! Gezonde koolhydraten (in groenten, fruit, volkorenproducten, et cetera) zijn de basisbrandstof voor ons lichaam en gluten in granen zijn niet per se slecht. Een voortdurende overvloed aan tarwegluten door overmatig snoepen en een weinig gevarieerd voedingspatroon, is uiteraard ongezond. Als je te veel van hetzelfde eet, ontwikkel je allergieën. Voedingswaren als cornflakes, sandwiches, witbrood, ontbijtkoeken en croissants beschouw ik allemaal als snoep, maar die worden vaak als ontbijt of tussendoortje gegeten. Dat is spelen met je suikerspiegel (die als een gek begint te schommelen) en je wordt er hondsmoe van. Een gezonde boterham met gezond beleg (eiwitten en groenten) past zonder twijfel in een gezonde levensstijl. Trouwens, eten is geen doel, maar een middel om energie te verwerven. Gezond leven is zoveel meer dan alleen gezond eten…"

⇾ MAAR WAT IS DAN EEN GEZONDE BOTERHAM?

"Een gezonde boterham is brood waaraan geen extra's zijn toegevoegd zoals vetten, kleurstoffen, suikers of bewaarmiddelen. Gezond brood is verzadigend, geeft je lang energie, houdt je bloedsuikerspiegel stabiel (tenminste, als je er geen zoet beleg op smeert) en zorgt voor een goede werking van je darmen dankzij de grote hoeveelheid vezels."

⇾ HOE KOM IK TE WETEN OF EEN BROOD AL DAN NIET GEZOND IS?

"Ik geef toe dat het niet altijd gemakkelijk is om een brood te vinden dat aan alle eisen voldoet. De term 'brood' is een vlag die vele ladingen dekt. Een bruinbrood is niet per definitie gezond en bij de meeste soorten brood is het niet verplicht om de ingrediënten op de broodzak te vermelden. Zo worden we gemakkelijk misleid. Een brood krijgt bijvoorbeeld de naam 'speltbrood' terwijl er dikwijls maar 10 % speltbloem in zit. Of er wordt gesproken van 'haverbrood', maar van haver alleen kun je geen brood

bakken. Het zou dus fijn zijn als de ingrediënten van elk type brood ook bij de bakker op de broodzak vermeld worden. Pas dan kun je als consument vergelijken en gezonde keuzes maken.

Brood bakken is een zwaar beroep dat velen gelukkig nog met liefde en trots doen, maar je kunt van een bakker niet verwachten dat hij ook nog eens voedingsdeskundige is en klanten met een ziekte of allergie het juiste advies kan geven. Een verplichte vermelding van de ingrediënten op de verpakking kan dit probleem oplossen.

Eet je af en toe graag een witte boterham of een croissant? Geen probleem, maar beschouw het dan als een traktatie. Je 'snoepje van de dag'. Mijn motto is: zorg voor 90 % gezond eten op je bord en eet voor de rest waar je zin in hebt (en dat mag natuurlijk ook gezond zijn, hè)."

↠ MAG IK DAN ZOVEEL ETEN ALS IK WIL VAN EEN GEZOND BROOD?

"Om gezond te blijven, mag je niets onbeperkt eten. Broccoli is héél gezond, maar het wordt echt niet gezonder als je er tien kilo per dag van eet. Je voeding moet afgestemd zijn op je leeftijd, geslacht, lengte en activiteitsgraad. Iemand die elke dag sport, heeft meer brandstof nodig dan iemand die minder actief is. Vergelijk het met een auto: in een kleine wagen doe je ook niet evenveel brandstof als in een vrachtwagen.

Een gezonde maaltijd bestaat altijd uit een evenwichtige combinatie van alle hoofdvoedingsstoffen – koolhydraten, vetten en eiwitten – aangevuld met dubbel zoveel mineralen en vitaminen in de vorm van groenten.

Let ook op met wat je op je brood legt. Een gezonde volkorenboterham met een dikke laag chocopasta of confituur, zorgt er niet meer voor dat je lang verzadigd bent of dat je bloedsuikerspiegel stabiel blijft. En een bruin broodje belegd met mayonaise, ham en kaas is een caloriebom.

Dat is dus niet de schuld van het brood, maar van het beleg."

↠ STEEDS MEER MENSEN BEWEREN DAT ZE ALLERGISCH ZIJN AAN BROOD EN BUIKPIJN KRIJGEN WANNEER ZE EEN BOTERHAM HEBBEN GEGETEN. HOE ZIT DAT DAN?

"In mijn coachings kom ik tegenwoordig inderdaad vaak mensen tegen met coeliakie, het prikkelbare-darmsyndroom, dyspepsie en andere spijsverteringsproblemen. Voor mensen die allergisch zijn aan gluten, is het bijzonder moeilijk om tarwe (dat veel gluten bevat) te vermijden omdat het aan bijna alle bereide voedingsmiddelen wordt toegevoegd. En je hebt al heel wat specifieke kennis nodig om etiketten op de juiste manier te lezen. Daarom krijgen mensen die allergisch zijn aan gluten, meestal hulp van een arts of een gespecialiseerde diëtist.

Daarnaast hebben veel mensen last van buikpijn, een opgeblazen gevoel of constipatie. Ze geven al gauw gluten de schuld en schakelen dan over op speciale glutenvrije producten om van de klachten af te komen. In veel gevallen is dat helemaal niet nodig. Als ze gewoon gezonder gaan eten (wat meestal neerkomt op meer variatie en regelmaat), langer op hun voeding kauwen en meer bewegen, verdwijnen de klachten meestal vrij snel.

Eigenlijk moet alleen wie echt allergisch is, volledig glutenvrij eten en dat is geen cadeau. Intussen bestaat er een glutenvrije voedingsmarkt met producten die weliswaar glutenvrij zijn, maar helaas vaak heel veel suiker bevatten. Mensen die niet allergisch zijn, doen er dus echt geen gezondheidsvoordeel mee en de producten zijn bovendien erg duur.
Ongeveer 1 op de 300 Europeanen heeft een ernstige vorm van glutenallergie, waarbij het slijmvlies van de dikke darm ontstoken of beschadigd geraakt, met diarree en krampen tot gevolg. De voedingsstoffen worden dan niet meer goed opgenomen, waardoor de patiënten verzwakken.

Sinds 1950 is het aantal mensen met coeliakie verviervoudigd. De darmen worden ook wel 'ons tweede brein' genoemd en er is zeker een verband met stress. De diagnose van deze aandoening staat nu bovendien beter op punt. Daar komt nog bij dat de tarwe die tegenwoordig gebruikt wordt in brood, veel meer bewerkt en gemanipuleerd wordt dan vroeger. De zogenaamde oertarwe werd gekruist met andere grassoorten, waardoor het gehalte aan gluten nu veel hoger ligt. Door dit alles, in combinatie met een overdaad aan geraffineerde suikers, alcohol en medicijnen, kun je wel begrijpen waarom het aantal coeliakiepatiënten zo is toegenomen.

Als je gezond bent, is het echter niet verstandig om glutenvrij te eten. Je brengt je lichaam dan zelfs schade toe, want door granen te vermijden, schrap je ook veel belangrijke voedingsstoffen uit je dieet. Dat kan leiden tot een vitamine B-, ijzer-, jodium- en vezeltekort. Je kunt de hoeveelheid gluten in je voeding wel verlagen door geraffineerde tarwe te vermijden (bv. in koekjes)."

↠ ZE BRACHT ZELF EEN BROOD OP DE MARKT DAT AAN HEEL STRENGE EISEN VOLDOET. WAT IS ER ZO GEZOND AAN SYNERGIEBROOD?



"In mijn zoektocht naar gezonde voeding was brood een belangrijk aandachtspunt. Ouders – waaronder ikzelf – hebben dikwijls weinig tijd, maar willen hun kinderen toch een gezonde lunch mee naar school geven. Ook voor mezelf was ik op zoek naar brood waardoor ik me verzadigd zou voelen, me lang zou kunnen concentreren en beter bestand zou zijn tegen stress dankzij een stabiele suikerspiegel. Het mocht ook geen extra vetstoffen, kleurstoffen, suikers of andere additieven bevatten, en het moest gemakkelijk verteerbaar zijn en de darmwerking ondersteunen. Ten slotte wou ik brood dat minstens een paar dagen vers blijft.

Samen met een producent die hoge eisen aan de oorsprong en kwaliteit van grondstoffen stelt, ontwikkelden we een brood dat aan al mijn wensen voldeed – een proces dat meer dan een jaar in beslag nam.
We kozen voor spelt, een graan dat weinig behoefte heeft

aan kunstmest en pesticiden. Het bevat bovendien veel vitaminen en mineralen, essentiële vetzuren en aminozuren. Tegelijkertijd zit er weinig fytinezuur in waardoor mineralen als calcium, zink, magnesium en koper beter in ons lichaam opgenomen worden.

Een synergiebrood bevat slechts 1,7 % tarwegluten en dat is heel erg weinig. Het spaart dus je darmen. De pompoenpitten, de zonnebloempitten en het lijnzaad zorgen voor een tragere verzadiging (dankzij de essentiële vetten) en houden het brood op een natuurlijke manier langer vers, ook als je het in de diepvriezer bewaart. En, last but not least, het is een brood waarop je moet kauwen.

Want als je er niet dik van wilt worden en je je spijsvertering niet extra wilt belasten, moet je koolhydraten 'voorverteren' in je mond.

Tien jaar geleden stond ik er op dat we gejodeerd zout in ons brood zouden gebruiken omdat in onze contreien 95 % van de mensen een jodiumtekort heeft. Ondertussen is gejodeerd zout verplicht in elk type brood om gebreksziekten bij de bevolking tegen te gaan.

Synergiebrood bestaat nu tien jaar en de mensen waarderen de constante kwaliteit van een merkbrood met een duidelijke vermelding van de ingrediënten. Bovendien weten mensen me te vinden als ze vragen hebben en ook dat is belangrijk..."

↠ IN AL JE BOEKEN ONDERSTREEP JE HET BELANG VAN KAUWEN. WAAROM IS DAT ZO BELANGRIJK?

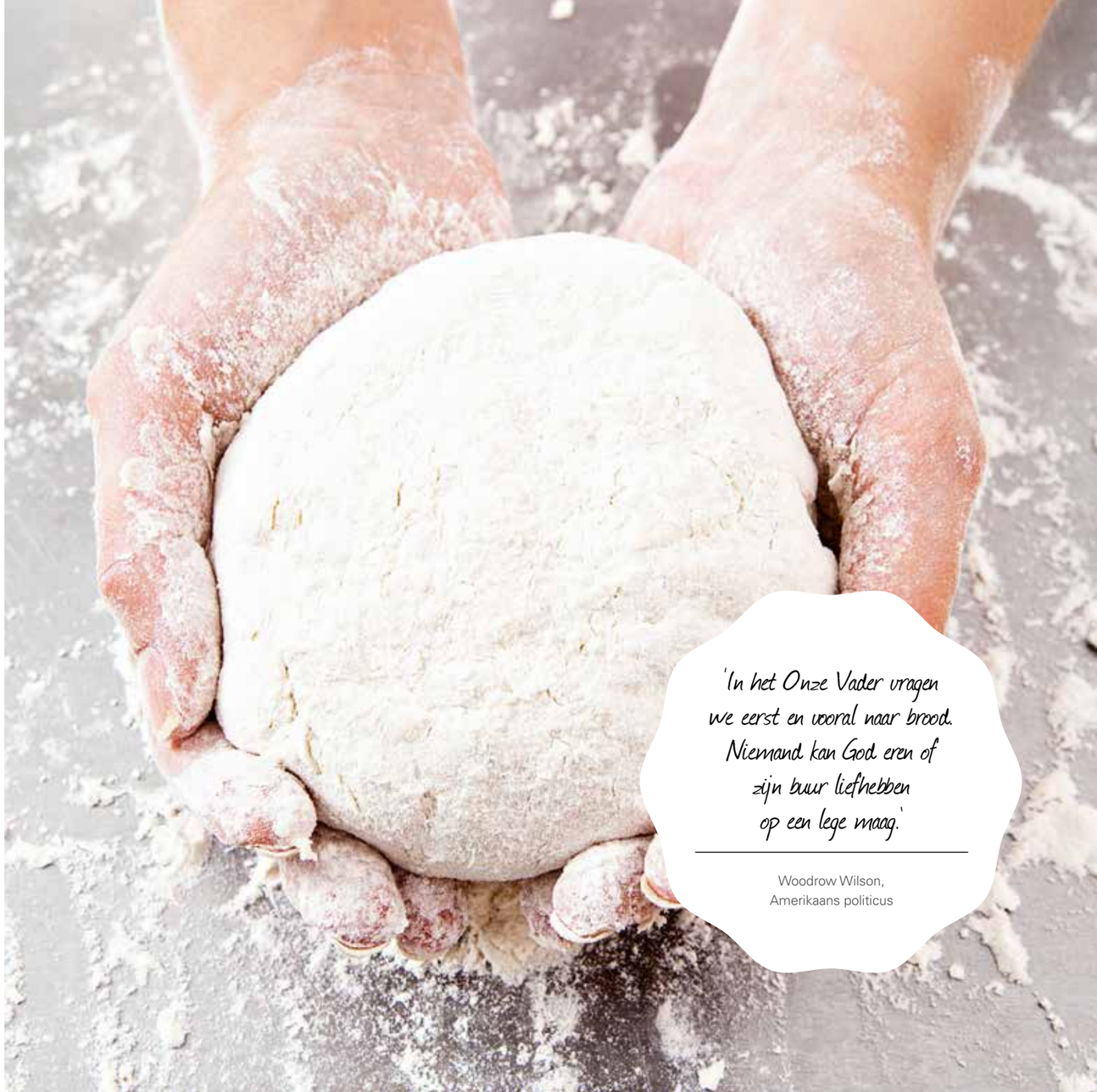
"Veel voedsel dat we tegenwoordig voorgeschoteld krijgen, glijdt naar binnen zonder dat je er moeite voor moet doen. Dat is een regelrechte ramp voor je maag en darmen. De natuur gaf je niet voor niets tweeëndertig tanden waarmee je het voedsel kunt kauwen en zo al vloeibaar maakt in je mond. Bovendien zit je speeksel vol verteringsenzymen die maken dat de vertering al in de mond begint. Alleen op die manier haal je alle energie uit je voedsel, wordt je maag niet overbelast, vermijd je slokdarmproblemen en kun je een portiestoornis vermijden. Rustig en aandachtig eten is een weldaad voor je lijf."

↠ TOT SLOT: MOETEN WE ONZE BROODKORSTEN OPETEN OF NIET?

"Natuurlijk moet je de korsten opeten. Ze bevatten niet meer vezels, vitaminen of mineralen dan het kruim, maar wel meer trage suikers omdat de zetmeelkorrels in de korst minder worden opengebroken tijdens het bakken. En de koolhydraten uit de broodkorst worden nog trager vrijgegeven in je lichaam waardoor je langer een verzadigd gevoel hebt.

Als je brood met pitten en zaden eet, wordt die werking nog versterkt en moet je nog beter kauwen.
Voor jonge ouders hoort het aanleren van rustig kauwgedrag tot de basisopvoeding van het kind, net als leren tandenpoetsen en water drinken. Kinderen die niet natuurlijk verzadigd worden door fout eetgedrag, zullen later vaak problemen krijgen met overgewicht.

En dan nog dit: eenvoudige maar werkzame zaken hebben voor velen blijkbaar het nadeel dat ze 'te simpel' zijn om toe te passen. De natuur heeft het echter allemaal zo eenvoudig bedoeld. Een beetje gezond verstand is de beste strategie voor een gezond lichaam."



'In het Onze Vader vragen we eerst en vooral naar brood. Niemand kan God eren of zijn buur liefhebben op een lege maag.'

Woodrow Wilson,
Amerikaans politicus



HET JUISTE BROOD IN DE JUISTE HOEVEELHEID

WIT VERSUS BRUIN

Een graankorrel bestaat uit een kiem of kern die rijk is aan onverzadigde vetzuren, vitaminen B en E en mineralen. Daarrond zit een meellichaam dat vooral zetmeel bevat en een dunne eiwitlaag. De zemel rond de korrel zit vol vitaminerijke vezelstof. Het omhulsel of kaf ten slotte is oneetbaar. De voedingswaarde van een brood wordt heel sterk bepaald door de uitmalingsgraad van het graan. Een uitmalingsgraad van 100 betekent dat 100 kilo graan 100 kilo meel oplevert.

Meel is dat wat overblijft als een graansoort of ander zetmeelrijk product vermalen wordt tot poeder. De graankorrels worden gebroken of fijngemalen en eventueel gezeefd. Vaak worden de kiemen verwijderd omdat die te veel vet bevatten en de bloem ranzig kunnen maken. Na het zeven van het meel blijft bloem over. Meel bevat dus meer voedingsstoffen dan bloem.

Bij witte bloem blijft alleen het meellichaam behouden. Een witbrood is dus eenzijdiger van samenstelling en heeft een lagere voedingswaarde dan een volkorenbrood waarin de hele korrel van zorgvuldig geselecteerde graansoorten gebruikt wordt.

'BRUIN' OF 'AMBACHTELIJK' IS NIET ALTIJD SYNONIEM VAN 'GEZOND'

Helaas is niet elk bruinbrood ook een gezond brood. Vaak dankt het namelijk zijn mooie bruine kleur aan suiker, stroop of andere kleurstoffen.
Het ziet er dus wel gezond uit, maar bevat vaak slechts 10 % rogge of spelt.

Laat je ook niet misleiden door termen als 'ambachtelijk'. Een witbrood kan even ambachtelijk gekneed en gebakken zijn als een volkorenbrood.
Kijk altijd op het etiket als je een voorverpakt brood koopt of vraag de bakker naar de samenstelling van het brood.

BELEGGINGSTIP

'Doe je graag heel veel beleg op je brood? Koop dan een ongesneden brood en snijd er dikkere sneden van. Twee dik gesneden en dik belegde boterhammen bevatten minder calorieën dan drie dun gesneden en dik belegde boterhammen.'

TROP IS TE VEEL

Net zoals voor alle voedingsstoffen, geldt voor brood ook dat je het niet onbeperkt mag eten. Als je een actief leven leidt en veel sport, kun je natuurlijk meer brood eten dan iemand die weinig of niet beweegt.
Volkorenbrood is een goede bron van complexe koolhydraten die langzaam verteren, je goed verzadigen en je bloedsuikerspiegel stabiel houden.

Volgens de voedingsdriehoek mag dit type koolhydraten 55 % van je totale calorie-inname bedragen, maar dat is eigenlijk al te veel als je weinig beweegt. Koolhydraten worden opgeslagen in je spieren en je lever. Spieren die je weinig gebruikt, hebben uiteraard weinig brandstof nodig, en de opslagruimte in je lever is beperkt.

Het teveel aan koolhydraten gaat dan dus naar je vetcellen waardoor je dikker wordt.

Zorg er dus voor dat je niet meer eet dan nodig is, afhankelijk van je leeftijd, gewicht, lengte en activiteitsgraad.

SLIM BELEGGEN

Volkorenbrood is zeker gezond, maar... als je er chocopasta, confituur of hagelslag op doet, gaan heel wat van die gezondheidsvoordelen verloren. De suiker in het zoete beleg zorgt ervoor dat je bloedsuikerspiegel toch uit balans geraakt waardoor je sneller weer honger krijgt en je tussendoor allerlei (vaak ongezonde) dingen in je mond stopt. Slaatjes met veel mayonaise, vette vleeswaren of te veel kaas maken van een gezonde boterham dan weer een echte caloriebom.

In dit boek vind je heel veel gezonde recepten met brood. In plaats van de traditionele boterhamworst of plak kaas, kun je beter eens experimenteren met al die smakelijke spreads die bovendien erg gezond zijn. Leg ook altijd wat groenten tussen je boterhammen zodat je nog meer vezels en voedingsstoffen binnen krijgt.



HEERLIJK ONTBIJT

ENERGIE OM DE DAG TE STARTEN!

EEN ENERGIERIJK ONTBIJT MÉT BROOD

'Voor elkaar waren we zo normaal als de geur van brood. We waren gewoon een gezin.'

John Irving, schrijver



WAAROM IS EEN ONTBIJT BELANGRIJK?

De dag beginnen met een stevig ontbijt heeft alleen maar voordelen.
Na een nachtje slapen zijn je energiereserves bijna uitgeput en heb je dringend nieuwe brandstof nodig om de dag door te komen. Tank bij voorkeur brandstof van topkwaliteit en je bent de hele dag energieker én beter gezind.

Het ontbijt overslaan om af te slanken, is echt niet verstandig. Door je maaltijden over de dag te spreiden, krijg je een continue aanvoer van energie. Je zult je op geen enkel moment flauw voelen en je kunt je beter concentreren. Uit onderzoek blijkt duidelijk dat mensen die het ontbijt overslaan, geneigd zijn om 's middags en 's avonds meer te eten én tussendoor te snoepen. Ze krijgen dus uiteindelijk meer calorieën binnen dan iemand die 's ochtends wel ontbijt.

WAT IS EEN GOED ONTBIJT?

Een goed ontbijt bestaat uit gezonde granen, fruit en wat zuivel. Zo krijg je direct een flinke dosis voedingsvezels, vitaminen en mineralen binnen die je door de dag helpen. In een volkorenboterham zitten complexe koolhydraten die in de loop van de ochtend traag worden afgebroken. Je lichaam kan daar gemakkelijk op teren tot de middag.
Zoals we al zeiden, is het ook erg belangrijk wat je op je ochtendboterham legt.

Chocopasta of confituur is geen goed idee. Kies liever voor mager beleg zoals kippenwit of magere kaas en leg er wat plakjes komkommer, een toefje waterkers of een plakje tomaat op. Een roerei of een gekookt ei kan natuurlijk ook.
Eet een stuk fruit bij je ontbijt. In fruit zitten weliswaar enkelvoudige koolhydraten, maar ook veel voedingsvezels waardoor die koolhydraten trager worden opgenomen en gezond zijn voor je darmen. Je kunt je brood ook beleggen met plakjes aardbei, banaan of appel. In dit boek vind je heerlijke recepten voor een gezond broodontbijt.

Heb je 's ochtends geen tijd om een ontbijt klaar te maken? Maak de avond ervoor dan een gezonde boterham klaar en bewaar die in de koelkast. Probeer eventueel een kwartier vroeger op te staan zodat je heerlijk rustig kunt genieten van je ontbijt.
Lukt dat ook niet? Of krijg je zo vroeg 's ochtends gewoon geen hap binnen? Maak dan een brooddoos klaar met een ontbijt dat je wat later op de ochtend kunt verorberen.



4 pers. | 30 min.

Zoet, smeuïg, fris en fruitig

BOTERHAM MET ZELFGEMAAKTE BANANENCONFITUUR, RODE BESSEN EN KOKOS

4 sneetjes brood | 6 bananen | 100 g rode bessen | sap en zeste van 1 citroen
25 g kokosschilfers | 1 dl kokosmelk | 300 g confituursuiker

Zet een pannetje op het vuur met de kokosmelk. Voeg de suiker toe en laat die oplossen in de warme melk. Draai het vuur hoger en breng aan de kook. Pel de bananen, snijd ze in stukjes en voeg ze bij de gesuikerde kokosmelk, samen met het citroensap en de zeste. Laat zachtjes pruttelen en roer gedurende 10 à 15 minuten tot de confituur voldoende ingedikt is. Neem een gesteriliseerde bokaal en giet er de bananenconfituur in. Laat afkoelen. Besmeer de sneetjes brood met de bananenconfituur, beleg ze verder met de rode bessen en werk af met de kokosschilfers.



4 pers. | 10 min.

Fris, zacht en fruitig

BOTERHAM MET MAGERE VERSE KAAS, BLAUWE BESSEN EN FRAMBOZEN

4 sneetjes brood | 160 g verse magere kaas | 80 g blauwe bessen | 80 g frambozen

Besmeer de sneetjes brood met de verse kaas en werk af met de blauwe bessen en de frambozen.



4 pers. | 10 min.

Fris, zoet en krokant

TOAST MET ZACHTE GEITENKAAS EN AARDBEIEN

4 dikke sneden brood | 120 g zachte geitenkaas | 150 g aardbeien

Zet een grillpan op het vuur en laat die heet worden. Gril de sneetjes brood langs beide kanten in de pan. Haal de sneetjes brood uit de pan en besmeer ze met de zachte geitenkaas.
Snijd het kroontje van de aardbeien, spoel ze voorzichtig en snijd ze in vieren. Werk de toasts af met de partjes aardbei.



4 pers. | 15 min.

Zacht, zoet en crunchy

YOGHURT MET PERZIK EN CRUMBLE VAN BROOD EN AMANDELEN

0,5 liter natuuryoghurt | 1 perzik (vers of uit blik) | 1 sneetje oud brood | 80 g amandelpoeder | 60 g geschaafde amandelen | 1 kl olijfolie | olijfolie

Snijd de korstjes van het brood en verkruimel het brood. Zet een pannetje op het vuur met de olijfolie en bak er de broodkruimels, het amandelpoeder en de geschaafde amandelen in.
Snijd de perzik in partjes. Verdeel de yoghurt over vier kommetjes en schik er de partjes perzik op. Bestrooi met de crumble.



8 pers. | 35 min.

Zoet, zacht, vol en verrassend

VERLOREN BROOD MET BRAAMBESSEN

2 dikke sneden brood | 4 eieren | 4 dl room | 2 el amandelpoeder | 60 g ruwe rietsuiker
150 g braambessen | 1 kl boter

Verwarm de oven voor op 180 °C. Klop de eieren los en meng er de suiker en het amandelpoeder onder. Roer de verse room eronder. Beboter acht kleine ovenschaaltjes of vuurvaste kommetjes. Vul ze met stukjes brood en verdeel de braambessen erover.
Overgiet met het ei-roommengsel. Bak het verloren brood in ongeveer 20 minuten gaar in de voorverwarmde oven. Haal de schaaltjes uit de oven en serveer warm of lauw.



4 pers. | 15 min.

Hartig, zomers en zuiders

BOTERHAM MET GEITENKAAS, PARMAHAM, PERZIK EN GEROOSTERDE HAZELNOTEN

8 dikke sneden brood | 4 sneetjes geitenkaas | 4 sneetjes parmaham | 2 gele perziken
60 g hazelnoten

Spoel de perziken en snijd het vruchtvlees in partjes. Hak de hazelnoten grof en rooster ze in een pannetje met antiaanbaklaag. Beleg vier sneden brood met de geitenkaas en de parmaham. Schik er de partjes perzik op en bestrooi met de geroosterde hazelnoten. Dek af met de overige vier sneden brood.

GEZONDE LUNCHBOX

INSPIRATIE VOOR JONG EN OUD

EEN LUNCHBOX VOL VERRASSINGEN



Zitten er in jouw lunchbox of die van je kinderen elke dag dezelfde saaie boterhammen?
Dat is jammer! Want met een beetje inspiratie en een minimum aan tijd maak je van elke brooddoos een volwaardige maaltijd die niet alleen lekker smaakt, maar er ook geweldig uitziet.
Maak je lunchbox eventueel de avond van tevoren klaar en bewaar ze in de koelkast.

Zo, nu heb je geen enkel excuus meer om 's ochtends je boterhammen snel-snel en inspiratieloos te beleggen.

SMAKELIJKE LUNCHIDEETJES:

- Vul je lunchbox met groenten: kerstomaatjes, mini-komkommers, bloemkoolroosjes, wortelen… zijn ideaal om mee te nemen. Stop ze eventueel apart in een klein plastic doosje dat in je lunchbox past.
- Voeg nu en dan een extraatje toe: een hardgekookt ei, een paar zure augurken of uitjes… Het kost (bijna) geen moeite en ze maken je maaltijd af.
- Kies eens voor een broodmaaltijd met daarnaast een kleurig slaatje van bijvoorbeeld tomaat, paprika, maïs, komkommer… Dat ziet er meteen veel aantrekkelijker uit.
- Verras jezelf een keer en beleg je brood met koude geroosterde groenten of hummus met salade. In dit boek vind je een aantal verbazend lekkere ideetjes.
- Maak je 's avonds gehaktballetjes? Houd er dan een paar apart voor de volgende dag in je brooddoos. Zalig met wat groenten en volkorenbrood.

SPECIAAL VOOR DE KIDS:

- Koop een grappige brooddoos voor je kind. Zorg dat er kleine doosjes en potjes in passen waar je allerlei 'verrassingen' in kunt doen.
- Is je kind (nog) niet echt dol op volkorenboterhammen? Probeer het dan met één witte en één bruine boterham. Dat is toch al een stap in de goede richting en het ziet er nog vrolijk uit ook.
- Kies voor de kleinsten geen volkorenbrood met veel pitten en zaden, dat maakt het moeilijker om goed te kauwen.
- Snijd de boterhammen af en toe in een andere vorm, bijvoorbeeld in driehoekjes of in rondjes in plaats van in keurige vierkantjes. Of steek – als je eens tijd te veel hebt – de naam of initialen van je kind met speciale lettervormpjes uit de boterhammen.
- Laat je kind helpen bij het maken van de lunchbox. Zet daarbij niet alleen het beleg op tafel, maar ook allerlei groenten om de boterhammen te pimpen.
- Bind een eindje keukentouw om de boterham of het broodje en het ziet er meteen heel fancy uit.
- Prik kleine bolletjes mozzarella en kerstomaatjes of blokjes kaas en stukjes komkommer op een satéstokje: dat ziet er geweldig uit en smaakt heerlijk bij de boterhammen. Varieer naar hartenlust, bijvoorbeeld met aardbeien en blokjes brood.
- Snijd een appel in vieren en haal er het klokhuis uit. Besprenkel hem met citroensap, duw de kwartjes terug tegen elkaar en bind ze bij elkaar met een elastiekje. Zo blijft de hapklare appel de hele dag vers.
- Stop er een motiverend, grappig of lief briefje bij.



4 pers. | 15 min.

Zuiders, smeuïg, nootachtig en pittig

BOTERHAM MET KIPPENWIT, RUCOLAPESTO, PREISCHEUTEN EN KERSTOMAATJES

8 sneetjes brood | 4 sneetjes kippenwit | 140 g rucola | ½ teentje knoflook
150 g kerstomaatjes | 1 doosje preikiemen | sap van ½ citroen | 80 g Parmezaanse kaas
60 g pijnboompitten | 5 cl olijfolie | peper en zout

Rasp de Parmezaanse kaas. Spoel de rucola en laat zeer goed uitlekken. Pel het teentje knoflook, verwijder de groene kern en snipper het teentje fijn. Spoel en halveer de kerstomaatjes. Zet een pan met antiaanbaklaag op het vuur en rooster de pijnboompitten mooi goudbruin. Doe de helft van de rucola, de knoflook, de Parmezaanse kaas en de pijnboompitten in een cutter of mix fijn met een mixer. Voeg het citroensap en de olijfolie toe, kruid met peper en zout en ga er nog eens goed door met de mixer zodat je een mooie pesto verkrijgt. Beleg vier sneetjes brood met een sneetje kippenwit. Bestrijk met de rucolapesto en schik er wat rucola op. Schik de kerstomaatjes erop en werk af met preischeuten. Dek af met de andere vier sneetjes brood.

Een leuke en eenvoudige presentatietip: knip een reepje boterhampapier, vouw dit rond je boterham en bindt het vast met een stukje keukentouw.



4 pers. | 15 min.

Peperachtig, pittig, gerookt en smeuïg

BOTERHAM MET GEROOKT PAARDENVLEES, GEITENKAAS, TUINKERS EN PAPRIKA-TAPENADE

8 sneetjes brood | 4 flinterdunne sneetjes gerookt paardenvlees | 1 bakje tuinkers
2 rode paprika's | ½ rolletje geitenkaas met korst | 1 el olijfolie | peper en zout

Snijd de geitenkaas in hele dunne schijfjes. Verwarm de oven voor op 200 °C. Verwijder het kroontje van de paprika's, snijd ze in vier stukken, verwijder de zaadjes en leg ze met de schil naar boven op de bakplaat. Rooster de paprika's gaar en totdat de schil zwartgeblakerd is. Haal de paprika's uit de oven, doe ze in een afgesloten plastic zakje en laat afkoelen. Verwijder daarna de zwartgeblakerde schil van de paprika's. Mix de paprika's met een mixer fijn tot een puree en kruid met peper en zout. Beleg vier sneetjes brood met gerookt paardenvlees, smeer er wat paprika-tapenade op en schik daarop de geitenkaas. Kruid met peper en zout en werk af met de tuinkers.
Dek af met de andere sneetjes brood.



4 pers. | 10 min.

Zoet, smeuïg, vol en krokant

BOTERHAM MET BANAAN, PLATTE KAAS EN STUDENTENHAVER

8 sneetjes brood | 3 bananen | 4 el plattekaas | 4 el studentenhaver

Hak de studentenhaver grof. Pel de bananen en snijd ze in schijfjes van ca. 0,5 cm. Leg twee sneetjes brood op elkaar en snijd ze in drie driehoekjes. Besmeer de helft van de driehoekjes een laagje plattekaas, verdeel er de schijfjes banaan over en bestrooi met de gehakte studentenhaver. Bedek met de andere driehoekjes.



4 pers. | 10 min.

Zoet, crispy en fris

SALADE IN EEN POTJE MET KALKOEN EN GRANAATAPPEL

4 sneetjes brood | 200 g kalkoenfilet | 2 lente-uitjes | 1 bosje waterkers | 200 g kerstomaatjes
2 granaatappels | sap van 1 limoen | 4 el yoghurt | 1 kl vloeibare honing | 1 el olijfolie
zout en peper

Kruid de yoghurt met peper en zout en voeg het limoensap en de honing toe. Meng alles goed door elkaar. Zet een pan op het vuur en bak de kalkoen mooi goudbruin en gaar. Snijd het vlees in blokjes. Snijd de lente-uitjes in ringetjes. Spoel en halveer de kerstomaatjes. Breek de granaatappels open en haal de pitjes eruit. Neem vier potjes en doe er een lepel yoghurt-limoendressing in. Verdeel er de granaatappelpitjes en de lente-uitjes erover. Schik de kalkoenblokjes erover en tot slot de waterkers. Beleg de sneetjes brood met de salade of eet de salade zo met een sneetje brood erbij.

Superhandig om mee te nemen op picknick, naar school of naar het werk.



4 pers. | 10 min.

Bitterzoet, smeuïg en pittig

SALADE IN EEN POTJE MET FETA, POMPELMOES EN BROODKORSTJES

4 dikke sneden brood | 100 g gemengde sla | 200 g radijzen | ½ potje radijskiemen
2 pompelmoezen | 100 g feta | 1 el olijfolie | peper en zout

Verwarm de oven voor op 180 °C. Snijd de sneden brood in vierkante blokjes. Besprenkel ze met wat olijfolie en toast ze even in de oven. Verwijder het loof van de radijzen, spoel ze goed en snijd ze in dunne plakjes. Snijd de feta in blokjes. Pel de pompelmoezen à vif, zodat je enkel de partjes vruchtvlees overhoudt. Spoel de gemengde sla. Verdeel eerst de radijskiemen en daarna de krokante broodkorstjes over vier potjes. Verdeel daarover de blokjes feta en de partjes pompelmoes. Schik de plakjes radijs erop en verdeel tot slot de gemende sla erover.

Het dekseltje erop en je bent klaar om naar school of naar je werk te gaan!



4 pers. | 15 min.

Fris, fruitig en lichtjes zuur

SALADE VAN WITTE VIS, MET APPEL EN CITROEN, YOGHURT EN RODE BESSEN

8 sneetjes brood | 250 g wijtingfilet zonder vel (of andere witte vis) | ¼ krop ijsbergsla
1 appel | 150 g rode bessen | sap van 1 citroen | 2 el yoghurt | peper en zout

Spoel de blaadjes ijsbergsla en laat ze goed uitlekken. Spoel de wijtingfilets nog even en dep ze droog. Stoom de visfilets gaar in ca. 5 minuten. Laat de filets afkoelen en goed uitlekken en cutter ze fijn. Schil de appel, snijd die in hele fijne blokjes en giet het citroensap erover uit. Voeg de appelblokjes samen met de yoghurt toe aan de vis, kruid met peper en zout en roer goed door elkaar. Meng de vissalade met de ijsbergsla, verdeel er de rode bessen over en geef er de sneetjes brood bij.

Je kunt deze salade gemakkelijk in een potje meegeven met een sneetje brood voor je kids, zodat ze zelf op school hun gezonde boterham kunnen maken.



4 pers. | 15 min.

Fris, pittig en gerookt

BOTERHAM MET FETA, KERSTOMAATJES, GEROOKTE ZALM EN BIESLOOK

8 kleine dikke sneden brood | 200 g gerookte zalm | 100 g feta | 100 g kerstomaatjes
50 g radijzen | enkele sprietjes bieslook | 1 el olijfolie extra vergine | peper en zout

Beleg vier sneden brood met de gerookte zalm. Brokkel er de feta over. Spoel de radijzen goed, verwijder het loof en snijd ze in hele fijne plakjes. Spoel de kerstomaatjes en snijd ze in vieren. Snipper de bieslook fijn.
Werk de boterhammen af met de plakjes radijs, de partjes tomaat en de fijngesnipperde bieslook. Kruid met peper en zout en druppel er wat olijfolie over. Dek af met de andere sneetjes brood.



4 pers. | 25 min.

Fris, zomers en kruidig

SANDWICH MET ZELFGEMAAKTE VISSALADE, KERSTOMAATJES EN GEMENGDE SLA

4 dikke sneden brood | 500 g kabeljauwfilet (of andere witte vis)
100 g kerstomaatjes | 80 g gemengde sla | ½ citroen | enkele takjes tijm | 1 blaadje laurier
enkele sprietjes bieslook | enkele takjes peterselie | 1 el volle yoghurt | 1 el mayonaise
½ blokje groentebouillon | peper en zout

Zet een pot op het vuur met water, de laurier, de citroen, de tijm en de takjes van de peterselie. Los er het bouillonblokje in op en breng aan de kook. Draai het vuur wat zachter zodat het water zachtjes pruttelt. Pocheer de kabeljauwfilets in het hete water gedurende enkele minuten tot de vis soepel aanvoelt, maar nog stevig is. Haal de vis uit de bouillon en laat heel goed uitlekken op keukenpapier. Plet de vis. Snipper de bieslook en de peterselieblaadjes fijn en meng ze samen met de mayonaise en de yoghurt onder de vis. Breng op smaak met peper en zout. Spoel de kerstomaatjes en halveer ze. Snijd de boterhammen doormidden en beleg de helft royaal met de vissalade. Werk af met enkele kerstomaatjes en de gemengde salade en leg er de overige sneetjes brood op.



8 pers. | 15 min.

Hartig, zoet en fris

SATÉ VAN MINISANDWICHES MET KRUIDENKAAS, GEDROOGDE HAM EN DRUIVEN

8 sneetjes brood | 16 sneetjes gedroogde ham | 150 g kruidenkaas | 500 g witte druiven

Snijd de korstjes van de sneetjes brood en snijd ze in gelijke vierkantjes van zo'n 4 op 4 cm. Scheur de sneetjes gedroogde ham in tweeën. Besmeer de helft van de vierkante stukjes brood met de kruidenkaas en beleg ze vervolgens met een stukje gedroogde ham. Leg er een stukje brood op. Werk zo verder tot al het brood op is.

Neem acht satéstokjes en rijg er afwisselend de druiven en minisandwiches op.



4 pers. | 15 min. + 1 uur rusten

Fris, fruitig en zuiders

BOTERHAM MET PLATTEKAAS, CONFITUUR VAN BLAUWE BESSEN EN PISTACHENOTEN

8 dikke sneden brood | 500 g blauwe bessen | zeste en sap van ½ citroen | 200 g plattekaas
250 g confituursuiker | 50 g ongezouten pistachenoten

Spoel de bessen en bestrooi ze met de suiker. Laat de suiker een uurtje inwerken op de bessen, zodat ze malser worden. Zet een pannetje op een zacht vuur met de bessen en de suiker en laat dit enkele minuten pruttelen tot je een confituur krijgt. Meng de zeste samen met het citroensap onder de confituur. Verdeel de confituur over enkele gesteriliseerde potjes en sluit ze goed af. Laat de confituur afkoelen. Besmeer vier sneden brood met de plattekaas en lepel er wat van de zelfgemaakte confituur op. Hak de pistachenoten grof en werk de boterhammen ermee af.
Dek ze af met de andere sneetjes brood.



DE PERFECTE (BROOD)LUNCH

SNELLE EN ENERGIEVOLLE LUNCH



'Wie zonder eetlust gekonfijte rozen eet, sterft eraan. Maar wie na lang vasten droog brood eet, hem smaakt het als gekonfijte rozen.'

Saädi, Perzisch dichter

BROOD BEWAREN

TIPS & TRICKS

Bewaar brood op kamertemperatuur in een schone, afgesloten broodtrommel of gewoon in de broodzak. Broodzakken zijn behandeld met paraffine waardoor er geen lucht bij het brood kan en het lang zacht en mals blijft.

Leg het brood niet in de koelkast, want tussen -5 en +5 °C droogt het veel sneller uit.

Gooi een beschimmeld brood direct weg.

Vries een vers brood meteen in. Stop de porties die je dagelijks nodig hebt, in goed afgesloten zakjes voor de diepvriezer. Het brood blijft op die manier een maand goed. Haal de benodigde hoeveelheid uit de vriezer en laat ze op kamertemperatuur ontdooien. Als het snel moet gaan, kun je ze eventueel in de microgolfoven ontdooien op een laag vermogen of roosteren in de broodrooster.

Vries oud (maar niet beschimmeld) brood in om het later te gebruiken voor croque-monsieurs, toast of croutons, broodpudding, paneermeel, verloren brood of als bindmiddel om gerechten dikker te maken.



4 pers. | 10 min.

Zacht, pittig en fluweelachtig

BOTERHAM MET GEROOKTE ZALM, APPEL, RADIJSJES, PLATTEKAAS

8 sneetjes brood | 4 sneetjes gerookte zalm | ½ bosje radijsjes | 1 schaaltje tuinkers
1 appel (jonagold) | sap van ½ citroen | 2 el magere plattekaas | peper en zout

Snijd de boterhammen middendoor en beleg de helft van de boterhammen met de sneetjes gerookte zalm. Smeer daarop de plattekaas. Spoel de appel goed, snijd hem in kleine blokjes en giet het citroensap erover uit om verkleuring tegen te gaan. Verdeel de stukjes appel over de plattekaas en leg daarop wat tuinkers. Spoel de radijsjes goed, verwijder het loof, snijd ze in hele fijne plakjes en verdeel ze over de tuinkers. Dek af met de andere halve boterhammen.



4 pers. | 15 min.

Pittig, smeuïg, vol en fris

BOTERHAM MET GRIJZE GARNALEN, AVOCADO EN KIEMEN VAN RODE BIET

8 sneetjes brood | 200 g grijze garnalen | 2 avocado's | 2 rijpe tomaten | enkele blaadjes ijsbergsla | 1 teentje knoflook | 1 doosje kiemen van rode biet | enkele blaadjes koriander ½ rode Spaanse peper | sap van ½ limoen | peper en zout

Pel de avocado's, verwijder de pit en plet het vruchtvlees met een vork. Meng dit meteen met het limoensap zodat de mooie groene kleur behouden blijft. Spoel de tomaten goed, snijd ze in vieren, verwijder de pitten en snijd het vruchtvlees in fijne blokjes. Pel het teentje knoflook en snipper het fijn. Spoel de korianderblaadjes en snipper ze fijn. Snijd de rode peper overlangs door, verwijder de pitjes en snipper de peper zeer fijn. Meng de tomatenblokjes, de knoflook, de rode peper en de koriander met de avocado tot een mooie guacamole en kruid met peper en zout. Spoel de ijsbergsla enkele keren en laat goed uitlekken. Beleg vier sneetjes brood met enkele blaadjes ijsbergsla, smeer er een dikke laag guacamole over en bestrooi met de grijze garnalen. Verdeel er de kiemen over, dek af met de andere boterhammen en steek ze eventueel vast met een prikker.



4 pers. | 15 min.

Aardeachtig, scherp, gerookt en fris

BOTERHAM MET RODE EIKENBLADSLA, RODE BIET, GEROOKTE FOREL, MIERIKSWORTEL EN MAANZAAD

6 sneetjes brood | 200 g gerookte forel | enkele blaadjes rode eikenbladsla
2 voorgekookte rode bieten | 1 cm mierikswortel | enkele takjes bieslook | sap van ½ citroen
2 el magere yoghurt | 1 el maanzaad | peper en zout

Spoel de rode eikenbladsla en laat goed uitlekken. Laat de rode bieten goed uitlekken en snijd ze in hele fijne schijfjes. Rasp het stukje mierikswortel. Verdeel de gerookte forel in fijne stukjes, meng er de yoghurt, het citroensap en de geraspte mierikswortel onder en kruid met peper en zout.
Snijd de boterhammen doormidden. Beleg de helft van de sneetjes brood met de salade en bedek met een volgend sneetje brood. Schik daarop de schijfjes rode biet en verdeel er het forel-yoghurt-mengsel over. Snipper de bieslook fijn en strooi die samen met het maanzaad over de forel.
Dek af met een laatste sneetje brood en zet eventueel vast met een stokje.



4 pers. | 10 min.

Fris, fruitig, zoet en krokant

BOTERHAM MET SPINAZIE, DRUIVEN, GEROOKTE HEILBOT EN POMPOENPITTEN

8 sneetjes brood | 100 g verse spinazie | 100 g blauwe druiven | 300 g gerookte heilbot
2 el pompoenpitten | peper en zout

Spoel de spinazie en laat ze goed uitlekken. Spoel de druiven en halveer ze. Kruid de heilbotfilet met peper. Bedek vier sneetjes brood met de verse spinazie, schik daarop de heilbotfilet en verdeel er de druiven en pompoenpitten over. Kruid met peper en zout. Dek af met de andere sneetjes brood.



4 pers. | 15 min.

Zoet, fris, gerookt en zuiders

BOTERHAM MET VELDSLA, VERSE VIJGEN, GEITENKAAS, PARMAHAM, PIJNBOOMPITTEN, HONING EN VERSE MUNT

8 sneetjes brood | 4 sneetjes parmaham | 1 bakje veldsla | 4 verse vijgen
sap van ½ citroen | enkele blaadjes munt | enkele blaadjes basilicum
160 g geitenkaas met korst | 2 el pijnboompitten | 1 el vloeibare honing | 2 el olijfolie
peper en zout

Spoel de veldsla en zwier ze droog. Snijd de verse vijgen in kleine partjes en de geitenkaas in fijne schijfjes. Spoel de blaadjes munt en basilicum goed en laat ze uitlekken. Snijd de plakjes parmaham in repen. Maak een vinaigrette van de olijfolie, het citroensap, de honing en peper en zout.
Zet een pan met antiaanbaklaag op het vuur en rooster de pijnboompitten mooi goudbruin.
Meng alle bovenstaande ingrediënten. Rooster de sneetjes brood en serveer die met de salade.



4 pers. | 20 min.

Fijn, winters en aardeachtig

BOTERHAM MET KALFSGEBRAAD EN KNOLSELDERSALADE MET GEDROOGDE VRUCHTEN EN NOTEN

8 sneetjes brood | 4 sneetjes kalfsgebraad | 1/4 knolselder | 1 appel | sap van ½ citroen
enkele blaadjes krulpeterselie | 2 el Griekse yoghurt | 100 g gedroogde dadels zonder pit
100 g notenmengeling (pecannoten, walnoten, hazelnoten, amandelen) | 1 kl notenolie
1 kl wittewijnazijn | 1 el honing | 1 kl graanmosterd | peper en zout

Maak een dressing van het citroensap, de Griekse yoghurt, de notenolie, de wijnazijn, de honing en de graanmosterd en kruid met peper en zout. Maak de knolselder schoon en snijd hem in dunne staafjes (julienne). Blancheer de staafjes gedurende 1 minuut in kokend gezouten water, giet ze af, laat ze schrikken in ijskoud water en laat ze goed uitlekken. Schil de appel, verwijder het klokhuis en snijd hem in fijne blokjes. Meng de appelblokjes onder de dressing en voeg de knolselderstaafjes toe. Hak de noten fijn, snijd de dadels in reepjes en verdeel ze over de knolseldersalade.
Snipper de peterselie fijn en bestrooi de salade ermee. Beleg de helft van de boterhammen met een sneetje kalfsgebraad en dek ze af met de andere boterhammen. Serveer de knolseldersalade met het brood.



4 pers. | 10 min.

Fris, nootachtig, pittig en zomers

BOTERHAM MET SALADE VAN GARNALEN, RUCOLA, KERSTOMAATJES EN KIEMEN

8 sneetjes brood | 200 g grijze garnalen | 140 g rucola | 200 g kerstomaatjes | 1 bakje kiemen van rode biet | peper en zout

Spoel de rucola en zwier ze droog. Spoel de kerstomaatjes en halveer ze. Meng de rucola met de kerstomaatjes, de kiemen en de garnalen. Kruid met peper en zout. Beleg vier boterhammen met de salade en dek af met de andere boterhammen.

Je kunt de salade ook gemakkelijk in een potje meegeven met een sneetje brood voor je kids, zodat ze zelf hun gezonde boterham op school kunnen maken.



4 pers. | 15 min.

Zoet, gerookt, zuiders en knapperig

BOTERHAM MET GEROOKTE KIP, GEGRILDE COURGETTE, BLAUWE BESSEN EN PIJNBOOMPITTEN

8 sneetjes brood | 200 g gerookte kip | 1 zakje gemengde jonge sla | 1 courgette
80 g blauwe bessen | 1 el pijnboompitten | olijfolie extra vergine | peper en grof zeezout

Snijd de gerookte kip in fijne schijfjes. Snijd de courgette in plakjes van ca. 0,5 cm dik. Zet een grillpan op het vuur, doe er een weinig olijfolie in en gril de courgetteplakjes even langs beide kanten. Zet een pan met antiaanbaklaag op het vuur en rooster de pijnboompitten mooi goudbruin. Spoel de bessen en laat ze uitlekken. Maak een salade met de gemengde sla, de gegrilde courgetteplakjes, de sneetjes kip, de bessen en de pijnboompitten en kruid met peper en zeezout.
Druppel er wat olijfolie over en serveer met de sneetjes brood.



4 pers. | 20 min.

Pittig, pikant, nootachtig en vlezig

TOAST MET TOFOE, PADDENSTOELEN, RUCOLA, RADIJSSCHEUTEN EN PETERSELIE

4 dikke sneden brood | 320 g tofoe | 400 g gemengde paddenstoelen naar keuze (bv. oesterzwammen, witte en bruine champignons) | 80 g walnoten | 160 g rucola
1 bakje radijsscheuten | 1 teentje knoflook | enkele takjes krulpeterselie | 1 el olijfolie
peper en zout

Verwarm de oven voor op 180 °C. Laat de tofoe zeer goed uitlekken zodat je hem achteraf krokant kunt bakken. Snijd de tofoe in blokjes. Borstel of wrijf de paddenstoelen schoon zodat al het zand eraf is. Scheur de oesterzwammen in kleinere stukken en snijd de champignons in vieren.
Spoel de rucola en laat goed uitlekken. Pel het knoflookteentje en snijd het in tweeën.
Toast de sneden brood mooi goudbruin in de oven. Zet een pan op het vuur, doe er een weinig olijfolie in en bak de knoflook even aan zodat hij zijn smaak afgeeft aan de olie. Verwijder de knoflook, voeg alle paddenstoelen en de tofoe toe en bak even op. Snipper de peterselie fijn, hak de walnoten grof en strooi ze over de gebakken paddenstoelen en tofoe. Kruid met peper en zout en roer nog eens om. Leg de toasts op de borden en verdeel er de gebakken paddenstoelen en tofoe over. Serveer met een salade van rucola en scheuten.



4 pers. | 20 min.

Kruidig, muntachtig, fris, zoet en zuur

GEGRILDE AUBERGINE MET GRANAATAPPEL, RODE BESSEN EN GROENEKRUIDENDRESSING

8 sneetjes brood | 1 aubergine | 200 g zuring | enkele takjes platte peterselie
enkele takjes verse munt | enkele sprietjes bieslook | sap van ½ citroen | 1 granaatappel
1 bakje rode bessen | 3 el yoghurt | 1 kl ahornsiroop | 2 el olijfolie | peper en zout

Verwarm de oven voor op 180 °C, op grillstand. Snijd de aubergine overlangs in plakken van maximaal 0,5 cm dik, bestrooi ze royaal met zout en laat het vocht eruit trekken. Spoel de zuring, de bieslook, de peterselie en de munt en laat zeer goed uitlekken. Rits de bessen van de takjes en spoel ze. Breek de granaatappel en haal de pitjes eruit. Snipper de bieslook, de peterselie en de munt fijn en meng ze samen met het citroensap en de ahornsiroop onder de yoghurt. Kruid de dressing met peper en zout. Spoel het zout zorgvuldig van de aubergineplakken en dep ze droog met keukenpapier. Zet een grillpan op het vuur, giet er een weinig olijfolie in en gril de aubergineplakken. Kruid met peper. Toast de sneetjes brood mooi goudbruin in de oven. Maak een salade van de zuring, de gegrilde aubergine, de granaatappelpitjes en de rode bessen.
Serveer met de toasts en de groenekruidendressing.

DINNERTIME

BROOD BIJ HET AVONDETEN



'De kunst van het brood bakken kan een tijdrovende hobby worden. hoe vaak je ook bakt en hoe veel soorten brood je ook maakt, er lijkt altijd wel iets nieuws dat je kunt proberen.'

Julia Child,
Amerikaanse chef en kookboekenschrijfster

HET ENE GRAAN IS HET ANDERE NIET

Graan is de verzamelnaam voor eenlobbige cultuurgewassen die tot de familie van de grassen behoren en in aren, pluimen of kolven groeien.

De bekendste graansoorten zijn tarwe, rogge, gerst, haver, rijst, maïs, gierst en spelt. Daarnaast zijn er gewassen die lijken op graan, maar tot een andere plantenfamilie horen en dus ook andere eigenschappen hebben. Voorbeelden daarvan zijn quinoa, boekweit, teff en amarant.

TARWE

95 % van wat je bij de bakker koopt, wordt gemaakt van tarwe. Het is de meest gebruikte graansoort in de westerse wereld en bestaat in verschillende varianten. Omdat het een glutennetwerk kan maken, is het de uitverkoren graansoort voor bakkers.
Bij tarwe zitten de voedingsstoffen vooral in de buitenste laag, samen met de eiwitten. Daarom is het belangrijk dat de hele korrel gebruikt wordt. Helaas wordt tarwe tegenwoordig op heel grote schaal geteeld en worden daarbij veel pesticiden en kunstmeststoffen gebruikt waardoor tarwebloem vaak nog maar weinig voedingsstoffen bevat.

ROGGE

Rogge gedijt goed in ons klimaat en kan gemakkelijk geoogst worden. Daarom was het vroeger ook het voedsel van de armen. Het is erg rijk aan calcium, ijzer, kalium, vitamine E en foliumzuur. Roggebrood is donker en compact, bevat weinig gluten en veel wateroplosbare vezels.

GERST

Van gerst wordt er niet alleen bier en whisky gemaakt, maar ook veevoeder. Het moet altijd gepeld worden omdat de bolster onverteerbaar is.
Gerst is vetarm, maar rijk aan voedingsvezels, magnesium en foliumzuur. Het is bovendien licht verteerbaar. Omdat er weinig gluten in zitten, moet het gemengd worden met tarwemeel om er brood van te kunnen maken.

HAVER

Bij haver worden de zemelen en de kiemen niet verwijderd waardoor het erg rijk is aan voedingsvezels. Het bevat wat meer vet, maar weinig koolhydraten in vergelijking met andere granen, en is ook rijk aan vitamine B1 en B6. Er zitten weinig gluten in havermeel waardoor het gemengd moet worden met tarwe om er brood van te kunnen bakken.

MAÏS

Maïs heeft van nature een lagere voedingswaarde, maar door allerlei bewerkingen zijn wetenschappers erin geslaagd het voedzamer te maken. Het bevat weinig gluten en is dus niet geschikt voor luchtig brood. Het wordt wel veel gebruikt om tortilla's van te maken.

RIJST

Er bestaan ontzettend veel soorten rijst en het is het meest verbouwde en geconsumeerde gewas na tarwe. Het bevat geen gluten, dus ook hier is een mengeling met tarwe nodig om er brood van te kunnen bakken.
Rijst bevat vooral veel eiwitten in vergelijking met andere graansoorten, maar ook heel wat vitaminen en mineralen. Witte rijst is geraffineerd waardoor heel wat voedingsstoffen verdwenen zijn. Daarom kies je bij voorkeur voor zilvervliesrijst.

GIERST

Gierst wordt al gegeten sinds het stenen tijdperk en er bestaan heel veel variëteiten. Het bevat ijzer, natrium, sporenelementen en kiezelzuur. Bovendien is het licht verteerbaar en glutenvrij. Daarom is gierst een van de minst allergene granen. Het moet wel worden gemengd met een ander graan om er brood van te kunnen bakken.

SPELT

Spelt is een van de oudste graansoorten. De speltkorrel is omhuld door stevige vliezen waardoor het graan wat moeilijker te verwerken is en minder opbrengt dan tarwe. Een groot voordeel van spelt is dat het minder bemesting nodig heeft en goed bestand is tegen ziekten en insectenvraat.
De vitale voedingsstoffen van spelt zitten tot in de kern van de korrel en blijven na het malen behouden.
Spelt bevat vitaminen van de E- en de B-groep, foliumzuur, magnesium, ijzer en fosfor. Het heeft geen nadelige invloed op je bloedsuikerspiegel.



4 pers. | 30 min. + 30 min. rusten

Fris en kruidig

WIJTINGBURGER MET IJSBERGSLA, TOMAAT, SNIJBONEN, PREIKIEMEN EN KRUIDENDRESSING

8 dikke sneden brood | 500 g wijtingfilet | 1 sjalot | 2 lente-uitjes | enkele blaadjes ijsbergsla
2 rijpe tomaten | 200 g snijbonen | 100 g preikiemen | enkele takjes peterselie
enkele takjes dragon | 1 eiwit | 4 el appelazijn | 1 el honing | 2 el broodkruim | 1 el bloem
1 kl mosterd | olijfolie | peper en zout

Verwarm de oven voor op 180 °C, op grillstand. Zet de sneden brood even onder de grill zodat je krokante toasts krijgt. Maak een vinaigrette van de appelazijn, de honing, 2 eetlepels olijfolie en de mosterd en kruid met peper en zout. Hak de sjalot en de peterselie fijn. Snijd de wijtingfilets in grove stukken en cutter die samen met de sjalot, de peterselie, de dragon, het eiwit, het broodkruim, 1 eetlepel olijfolie en peper en zout in de blender. Vorm met je handen ronde burgers van het vismengsel en laat ze een halfuurtje rusten in de koelkast.

Zet een pot met water op het vuur. Snijd de snijbonen in lange dunne slierten, blancheer ze kort, laat ze uitlekken en afkoelen. Spoel de ijsbergsla, laat ze goed uitlekken en snipper ze fijn. Spoel de tomaten en snijd ze in fijne schijfjes. Wentel de burgers in de bloem en gril ze in een hete grillpan met wat olijfolie gedurende 2 minuten aan beide zijden. Beleg de helft van de geroosterde sneden brood met wat ijsbergsla, schik daarop de burger, dan de schijfjes tomaat en daarop de snijboontjes. Werk af met de preikiemen en de lente-uitjes en dek af met de andere sneden brood.

Prik ze vast met een prikkertje en serveer met de kruidendressing.



4 pers. | 25 min.

Vol, gerookt en smeuïg

TOAST MET GEROOKTE MAKREEL, SPINAZIE, KERSTOMAATJES EN GEPOCHEERD EI

4 dikke sneden brood | 4 gerookte makreelfilets | 500 g spinazie | 400 g kerstomaatjes
4 eieren | 1 snufje nootmuskaat | 1 el azijn | olijfolie extra vergine | peper en zout

Verwarm de oven voor op 180 °C. Spoel de kerstomaatjes en doe ze in een ovenschaal, sprenkel er wat olijfolie over en kruid met peper en zout. Rooster de tomaatjes gaar in de oven gedurende 7 minuten. Rooster de sneden brood aan beide kanten. Zet een pan met water op een middelhoog vuur. Voeg een scheutje azijn toe als het kookt en draai het vuur dan laag. Breek een ei boven een kopje. Roer met een lepel in het water zodat er een draaikolk gevormd wordt en laat het ei dan rustig in het water glijden. Pocheer het ei in 2 à 3 minuten, haal het er voorzichtig uit met een schuimspaan en laat even uitlekken. Doe hetzelfde met de andere eieren. Spoel de spinazie en laat ze goed uitlekken. Bak de spinazie even op in een weinig olijfolie, laat opnieuw goed uitlekken en kruid met peper, zout en nootmuskaat. Leg een toast op ieder bord en verdeel de spinazie erover. Leg de makreel op de spinazie en daarop een gepocheerd ei. Kruid met zout en peper en serveer met de geroosterde kerstomaatjes.



4 pers. | 25 min.

Krokant en anijsachtig

TARTAAR VAN ZALM EN VENKEL MET BLAUWE BESSEN, SNIJBONEN, ERWTJES EN BROOD

4 dikke sneden brood | 400 g zalmfilet zonder vel | ½ venkelknol | 1 lente-uitje
200 g snijbonen | 200 g erwtjes | 100 g blauwe bessen | sap van 1 limoen | 1 el olijfolie
peper en zout

Snijd de snijbonen in zeer fijne lange slierten. Zet een pot met water op het vuur en breng aan de kook. Draai het vuur lager zodat het water net niet kookt en kook de snijbonen beetgaar. Giet de snijbonen af en laat ze goed uitlekken. Kook de erwtjes op dezelfde manier. Kruid bede groenten met peper en zout, voeg wat olijfolie toe en hussel ze door elkaar. Snijd de zalmfilets in hele fijne blokjes. Maak de venkelknol schoon, snipper hem zeer fijn en voeg de zalmblokjes erbij. Doe het limoensap bij de tartaar, kruid met peper en zout en meng door elkaar. Snijd het lente-uitje in fijne ringen en voeg die toe aan de zalmtartaar, samen met de blauwe bessen. Serveer de zalmtartaar met de groene groenten en het brood.



4 pers. | 20 min.

Gerookt, pittig en nootachtig

GEROOKTE KALKOEN MET GEGRILDE ROMANESCO, RADIJZEN EN RUCOLA

4 sneden brood | 2 gerookte kalkoenfilets | 140 g rucola | 1 bosje radijzen | 1 romanesco
1 komkommer | 1 el olijfolie | peper en zout

Snijd de roosjes van de romanesco en snijd ze in hele fijne plakjes. Zet een grillpan op het vuur met wat olijfolie en gril de plakjes romanesco langs beide kanten. Spoel de rucola en zwier ze droog. Spoel de radijzen, verwijder het loof en snijd ze in partjes. Schil de komkommer, halveer hem, haal de pitten eruit met behulp van een lepel en snijd hem in hele fijne blokjes. Snijd de kalkoenfilets in fijne plakjes. Maak een salade met de rucola, de kalkoenplakjes, de radijzen en de komkommer en kruid met peper en zout. Serveer de salade met het brood.



4 pers. | 35 min.

Pittig en zuiders

SANDWICH MET LAMSBURGER, RODE UI, KIEMEN, KNOFLOOKDRESSING EN VELDSLA

8 dikke sneden brood | 700 g lamsgehakt | 2 rijpe tomaten | 1 rode ui | 2 teentjes knoflook
1 bakje veldsla | ½ bakje kerstomaten tricolore | 1 doosje radijskiemen | sap van 1 citroen
¼ bosje platte peterselie | enkele takjes koriander | 1 eidooier | 100 g yoghurt
2 el paneermeel | 2 el olijfolie | peper en zout

Verwarm de oven voor op 180 °C, op grillstand. Leg de sneden brood even onder de grill tot ze krokant zijn. Doe het lamsgehakt in een mengkom. Pel het teentje knoflook, snipper het fijn en stoof heel het even aan in wat olijfolie. Voeg de knoflook samen met de eidooier en het paneermeel bij het gehakt en kneed goed door elkaar. Spoel de peterselieblaadjes goed, snipper ze fijn en voeg de helft hiervan bij het gehaktmengsel. Kneed het mengsel nog eens goed door elkaar, vorm er vier mooie hamburgers van en laat ze even rusten in de koelkast.
Spoel de veldsla en de kiemen zorgvuldig. Spoel de tomaten, verwijder het kroontje en snijd ze in fijne schijfjes. Pel de rode ui en snijd hem in fijne ringen. Spoel en halveer de kerstomaatjes. Voeg het citroensap bij de yoghurt. Pel het andere knoflookteentje, snipper het heel fijn en voeg toe aan de dressing, samen met de rest van de peterselie. Roer goed door elkaar en kruid met peper en zout.
Zet een pan op het vuur met wat olijfolie. Bak de hamburgers mooi goudbruin en gaar, eerst op een hoog vuur voor het korstje en daarna op een vuur lager om verder te garen. Beleg de helft van de sneden brood met de veldsla en leg daarop de burger, vervolgens een paar schijfjes tomaat en daarna de ui. Bedek ze met de andere sneden brood en zet ze vast met een prikkertje. Garneer met de kiemen, de gehalveerde kerstomaatjes en de knoflookdressing.



4 pers. | 10 min.

Fris, pittig, zoet en zomers

SALAD BOWL MET ROQUEFORT, NOTEN, APPEL, SPINAZIE, VINAIGRETTE EN CROUTONS

4 sneetjes brood | 200 g spinazie | 2 stronkjes witloof | 2 lente-uitjes | 2 appels (jonagold)
sap van 1 citroen | 100 g roquefort | 100 g geroosterde pecannoten | 1 el perenstroop
1 el olijfolie | 1 el walnotenolie | peper en zout

Verwarm de oven voor op 200 °C. Snijd de sneetjes brood in kleine blokjes, besprenkel ze met een beetje olijfolie en bak ze krokant in de oven. Snijd de lente-uitjes in ringetjes. Spoel de appels zorgvuldig, snijd ze in hele fijne partjes en giet er de helft van het citroensap over. Spoel de spinazie en zwier ze droog. Maak het witloof schoon en spoel het even. Hak de pecannoten grof. Meng de perenstroop met de walnotenolie en de rest van het citroensap en kruid met peper en zout. Bouw de salade op in vier glazen bowls als volgt: verdeel de korstjes over de bodem, brokkel de roquefort erover en bestrooi met de lente-uitjes. Doe er dan de pecannoten bij. Schik de partjes appel erop en daarna een mengeling van de spinazie en het witloof. Lepel er wat dressing over en serveer.

Of keer de bowls om op de borden en lepel dan de dressing over de croutons. Perfect om mee te nemen!



4 pers. | 35 min. + 30 min. rusten

Spicy en fris

SANDWICH MET SPINAZIE-SEITANBURGER, PIKANTE TOMATENSALSA EN WATERKERS

8 dikke sneden brood + 4 fijne sneetjes brood | 150 g seitan | 400 g jonge spinazie
150 g waterkers | 2 uien | 1 lente-uitje | 1 teentje knoflook | 50 g kiemen van rode biet
2 eieren | 400 g tomatenblokjes uit blik | 1 rode Spaanse peper | enkele takjes verse oregano
enkele takjes verse tijm | 1 blaadje laurier | 2 el volkorenbloem | 2 el pijnboompitten
1 el honing | olijfolie | peper en zout

Verwarm de oven voor op 180 °C, op grillstand. Leg de dikke sneden brood even onder de grill zodat ze krokant worden. Spoel de waterkers, laat ze uitlekken en zet even opzij. Pel en snipper een ui en stoof die glazig in wat olijfolie. Cutter de spinazie en de fijne sneetjes brood fijn, voeg ze toe aan de ui en stoof ze even mee. Doe de seitan in de cutter en snijd fijn. Hak de pijnboompitten grof. Haal de pan van het vuur en voeg de seitan, de pijnboompitten en de eieren toe, meng alles goed en breng op smaak met peper en zout. Maak vier burgers van het mengsel. Breng de bloem op smaak met peper en zout en wentel de burgers erdoor. Laat ze een halfuur opstijven in de koelkast. Pel en snipper de andere ui en de knoflook en stoof ze glazig in een beetje olijfolie. Doe er de tomatenblokjes, de laurier, de tijm en de oregano bij. Snijd de rode peper overlangs door, verwijder de pitjes, snijd hem fijn en voeg hem toe aan de tomatenblokjes. Laat het geheel nog 20 minuten zachtjes pruttelen. Voeg dan de honing toe en breng op smaak met peper en zout.
Zet een pan op het vuur met wat olijfolie en bak de burgers mooi goudbruin langs beide kanten. Maak een salade met de waterkers, de kerstomaatjes en de kiemen. Versnipper het lente-uitje. Beleg de helft van de krokante sneden brood met de waterkerssalade. Leg er de spinazie-seitanburgers op, dek af met de overige sneden brood. Werk af met het versnipperde lente-uitje en serveer met de tomatensalsa.



4 pers. | 20 min.

Zuiders en scherp

TOFOE-ROEREI MET GEGRILDE GROENTEN

4 dikke sneden brood | 400 g tofoe | 2 rode paprika's | 1 rode ui | 1 courgette
1 el scherpe mosterd | enkele takjes basilicum | 1 takje tijm | olijfolie | peper en zout

Maak de paprika's, de rode ui en de courgette schoon. Snijd de paprika's in lange reepjes, de rode ui in ringen en de courgette in halve maantjes. Zet een grillpan op het vuur en gril de groenten gaar, maar nog krokant. Verkruimel de tofoe in grove brokjes. Zet een pan op het vuur met wat olijfolie en bak de tofoe even op, voeg dan de mosterd toe en daarna de groenten. Kruid met peper en zout en garneer met enkele blaadjes basilicum. Serveer met de sneetjes brood.



4 pers. | 30 min.

Zuiders, vol en verrassend

MINICROQUE MET MOZZARELLA, KERSTOMAATJES, RUCOLA, PIJNBOOMPITTEN EN EEN DIP VAN GEROOSTERDE GELE PAPRIKA

8 sneetjes brood | 1 bol mozzarella | 1 bakje kerstomaatjes | 100 g zongedroogde tomaatjes 100 g rucola | 1 handvol pijnboompitten | 3 gele paprika's | 1 teentje knoflook | 1 takje verse tijm | 1 takje verse rozemarijn | enkele druppels wittewijnazijn | olijfolie | peper en zout

Laat de mozzarella goed uitlekken en snijd hem in hele fijne schijfjes. Spoel de kerstomaatjes goed en halveer ze. Spoel de rucola en laat ze goed uitlekken. Rooster de pijnboompitten in een pan met antiaanbaklaag. Maak een salade van de rucola en de pijnboompitten, besprenkel met olijfolie en breng op smaak met peper en zout.

Snijd de gele paprika's in vieren, verwijder de zaden en spoel ze goed. Leg de paprika's even in een grillpan en gril ze. Laat ze afkoelen en verwijder de schil. Pel de knoflook en snijd hem fijn. Mix de geroosterde paprika samen met de knoflook fijn, voeg wat olijfolie toe en een beetje wittewijnazijn. Pluk de blaadjes van de tijm en de rozemarijn, hak ze fijn en roer ze door de paprikadip.

Beleg twee sneetjes brood met de gehalveerde kerstomaatjes en de zongedroogde tomaatjes. kruid met peper en zout en leg er een plakje mozzarella op. Dek af met de andere sneetjes brood. Bak de croques mooi goudbruin in de oven of in een croque-machine. Snijd de croques diagonaal door zodat je kleine croques krijgt. Zet ze vast met een stokje, serveer ze met de dip van geroosterde gele paprika en de groene salade.



4 pers. | 25 min.

Fris, zuur en zomers

MAATJES MET TARTAAR VAN RODE BIET EN KOMKOMMER EN CRUMBLE VAN HAZELNOTEN EN BROOD

2 sneetjes brood | 8 maatjes | 2 verse rode bieten | 2 voorgekookte rode bieten
1 komkommer | 1 venkel | 5 lente-uitjes | 1 doosje kiemen van rode biet | 1 el wittewijnazijn
2 el hazelnoten | olijfolie | grof zeezout en peper

Snijd de korstjes van het brood, mix het in een blender, voeg de hazelnoten toe en mix opnieuw tot je kruimels krijgt. Verhit een weinig olijfolie in een hete pan, bak de crumble even op en kruid met peper en zout. Schil de verse bieten en snijd ze in zeer fijne blokjes, samen met de voorgekookte bieten. Meng ze door elkaar en zet even opzij. Schil de komkommer, verwijder de zaadjes en snijd hem in zeer fijne blokjes. Maak de venkel schoon en snijd hem in fijne blokjes. Maak de lente-uitjes schoon en snijd ze in fijne ringetjes. Meng de komkommer met de lente-uitjes, de venkel, de wittewijnazijn en 4 eetlepels olijfolie en kruid met peper en zout. Snijd de maatjes in kleine reepjes van ca. 0,5 cm dik. Vul vier glaasjes met de maatjes, de tartaar van rode biet, het komkommer-venkelmengsel en bestrooi met de crumble. Werk af met de kiemen.



HAPJESTIJD!

OF EEN GEZOND TUSSENDOORTJE



4 pers. | 30 min.

Hartig, vol en romig

SPINAZIESOEP MET BROOD

4 sneetjes brood | 50 g boter | 1 middelgrote ui | 2 teentjes knoflook | 1 middelgrote aardappel | 450 ml groentebouillon | 600 ml melk | 450 g verse spinazie (of 450 g diepvriesspinazie) | zeste van ½ citroen | vers geraspte nootmuskaat | olijfolie | room (optioneel)

Snijd de sneetjes brood in stukjes en bak ze aan in wat olijfolie. Snijd de ui fijn en snipper de teentjes knoflook. Schil de aardappel en snijd hem in stukjes. Smelt de boter in een grote pot, voeg de ui en knoflook toe en laat 5 à 6 minuten zachtjes stoven. Roer er de stukjes aardappel door en laat ze gedurende 1 minuut meestoven. Giet de groentebouillon erbij en laat 8 à 10 minuten koken tot de aardappelstukjes gaar zijn. Voeg de melk toe, breng opnieuw aan de kook en laat sudderen. Was de spinazie en snijd ze grof. Roer de helft van de spinazie en de zeste door de soep, dek af en laat 15 minuten sudderen. Laat de soep (eventueel) 5 minuten afkoelen, voeg de rest van de spinazie toe en mix tot een romige soep. Warm de soep indien nodig terug op, proef en voeg naar smaak peper, zout en nootmuskaat toe. Als de soep te dik is, voeg dan wat extra groentebouillon toe.
Serveer de spinaziesoep in borden, geef er een sneetje brood bij en indien gewenst een schep room.



4 pers. | 25 min.

Pittig en zomers

CROSTINI MET GANDAHAM, ERWTEN-TUINBONENPUREE, KIEMEN EN ZWART SESAMZAAD

4 sneetjes brood | 6 plakjes Gandaham | 200 g erwten | 400 g tuinbonen | 1 handvol rucola
20 g zwart sesamzaad | olijfolie | 1 teentje knoflook | peper en grof zeezout

Snijd de sneetjes brood in vier driehoekjes en toast ze kort. Pel het teentje knoflook, halveer het en wrijf de krokante stukjes brood er even mee in. Pel de tuinbonen als volgt: verwijder de peul van de tuinbonen en blancheer de bonen ca. 2 minuten, laat ze schrikken onder ijskoud water, maak een sneetje onder de 'navel' van de bonen en wip ze eruit. Kook de bonen gaar in kokend water gedurende ca. 5 minuten. Blancheer de erwten in bijna kokend water en laat ze schrikken onder ijskoud water. Voeg de erwten bij de tuinbonen, voeg een klein beetje olijfolie toe, kruid met peper en zout en mix tot een gladde puree. Schik de crostini's op een schaal, smeer op elke crostini wat erwten-tuinbonenpuree en bestrooi ze met wat zwart sesamzaad. Scheur de plakjes Gandaham in tweeën, verdeel ze over de crostini's en werk af met de rucola.



4 pers. | 1u50min. + 12u rusten

Pittig, fris en kruidig

TOAST MET SARDINES, LIMOEN EN GEKONFIJTE KERSTOMAATJES

olijfolie | 3 teentjes knoflook | sap van 2 limoenen | 1/2 bosje bladpeterselie | 12 zeer verse, schoongemaakte sardines | 4 sneetjes brood | 1 takje verse rozemarijn | 3 takjes verse tijm peper en grof zeezout | 1 bakje kerstomaatjes | 1 el honing

Verwarm de oven voor op 130 °C. Spoel de kerstomaatjes grondig, laat ze uitlekken en leg ze in een ovenschaal. Meng een eetlepel olijfolie met de honing, grof zeezout en de blaadjes van twee takjes tijm. Besprenkel de tomaatjes met het honing-olijfoliemengsel en meng ze goed door elkaar. Konfijt de tomaatjes in de oven gedurende anderhalf uur. Haal ze uit de oven en laat ze afkoelen. Laat ze dan gedurende 12 uur rusten in de koelkast.

Pel twee teentjes knoflook, snipper ze fijn en doe ze in een mengkom. Doe het limoensap en 2 dl olijfolie bij de knoflook en kruid met peper en zout. Spoel de peterselie, hak de blaadjes fijn, voeg ze toe aan de marinade en meng alles goed. Spoel de schoongemaakte sardines (ontdaan van schubben en ingewanden) een voor een onder koud stromend water, laat ze goed uitlekken en dep ze droog. Leg de sardines in een schaal, schenk er de marinade over en dek ze af met plasticfolie. Laat de sardines 30 minuten rusten in de koelkast.

Steek ondertussen de barbecue aan. Snijd de sneetjes brood diagonaal in tweeën. Pel een teentje knoflook en halveer hem. Wrijf de sneetjes brood in met de knoflook. Pluk de blaadjes van de tijm en de rozemarijn en bestrooi het brood ermee. Druppel een beetje olijfolie over het brood en kruid met peper en zout.

Haal de sardines uit de marinade en dep ze droog. Olie het grillrooster van de barbecue in. Leg de sardines op het rooster, gril de visjes kort en krachtig gedurende 2 à 4 minuten aan elke zijde; keer ze om met een barbecuetang. Rooster het knoflookbrood goudbruin op de hete barbecue. Serveer de sardines met stukken gegrild knoflookbrood en de gekonfijte kerstomaatjes.



4 pers. | 15 min.

Fris, zoet en zomers

BROODSATÉ MET HONING, LIMOEN, SESAMZAAD, AARDBEIEN EN YOGHURTDRESSING

1/4 brood | 1 el honing | sap van ½ limoen | 1 handvol sesamzaad | 1 bakje aardbeien
3 el magere yoghurt | verse munt

Spoel de blaadjes munt goed. Snipper een deel fijn en meng ze onder de yoghurt; houd de rest apart. Spoel de aardbeien kort en snijd het kroontje eraf. Verwijder de korst van het brood, snijd het brood in sneden van 2 cm dik en vervolgens in vierkante blokjes. Verwarm de honing en meng die met het limoensap, voeg eventueel nog een weinig water toe als het niet lopend genoeg is. Rooster het sesamzaad even in een pan met antiaanbaklaag.
Dip de blokjes brood in het honing-limoenmengsel en haal ze daarna door het geroosterde sesamzaad. Prik afwisselend een aardbei, een blokje brood en een blaadje munt op satéstokjes.
Serveer de saté met de yoghurtdressing.



4 pers. | 25 min.

Spicy, fris en verrassend

QUINOA MET GARNALEN, AVOCADOPUREE EN BRAAMBES

2 sneetjes brood | 100 g grijze garnalen | 1 avocado | sap van 1 limoen | 100 g quinoa
4 braambessen | 2 dl groentebouillon | 30 g zure room | 1/4 rode Spaanse peper
peper en zout

Doe de quinoa in een pot en schenk er de bouillon bij. Kook de quinoa op een zacht vuur gaar volgens de aanwijzingen op de verpakking. Cutter de avocado met peper en zout en het limoensap, voeg de zure room toe en meng goed. Snijd het brood in reepjes en rooster ze even in de oven. Vul vier kommetjes met wat quinoa, schik er de garnalen op, spuit er een toefje avocadopuree op en versier met enkele snippers rode peper. Werk af met de braambessen en de reepjes geroosterd brood.



4 pers. | 15 min.

Hartig en zoet

MINISANDWICH MET GEROOKTE EEND, MANGO, PIJNBOOMPITTEN EN POMPOENPITTEN

4 sneetjes brood | 2 mango's | 12 plakjes gerookte eend | 1 el pijnboompitten
1 el pompoenpitten | 1 el olijfolie | ½ el witte balsamicoazijn | peper en zout

Snijd mooie rechthoekjes van de sneetjes brood en rooster ze kort in de oven. Schil de mango's en snijd het vruchtvlees in hele fijne blokjes. Hak de pijnboompitten en pompoenpitten fijn en meng ze samen met de olijfolie en de witte balsamicoazijn onder de mangoblokjes. Kruid het mengsel met peper en zout. Beleg de krokante rechthoekjes brood met de gerookte eend en schik er wat van het mango-pittenmengsel op.



GEMAKKELIJKE SPREADS

VOOR IEDER MOMENT VAN DE DAG



4 pers. | 10 min.

Aardeachtig, smeuïg en crusty

RODEBIETENSPREAD

8 sneetjes brood of 16 crackers | 500 g voorgekookte rode bieten | 2 lente-uitjes
½ rode Spaanse peper | 1 dl Griekse yoghurt | 100 g zachte geitenkaas | 1 snufje ras-el-hanout
1 el ahornsiroop | 2 el hazelnoten | 1 kl olijfolie extra vergine | peper en zout

Snijd de rode bieten in kleine blokjes. Verwijder de zaadjes van de Spaanse peper en snipper hem fijn. Mix de bieten samen met de Spaanse peper en de yoghurt. Voeg de olijfolie, de ahornsiroop en de ras-el-hanout toe, kruid met peper en zout en meng nog eens goed door elkaar. Maak de lente-uitjes schoon en snijd ze in fijne ringetjes. Hak de hazelnoten grof. Brokkel de geitenkaas over de spread en strooi de gehakte hazelnoten en lente-uitjes erover. Serveer met enkele sneetjes brood of crackers.

Ideaal als tussendoortje, als aperitiefhapje of om mee te nemen voor bij je brood tijdens de lunch.



4 pers. | 10 min.

Vol, hartig en zuiders

HUMMUS MET ZONGEDROOGDE TOMATEN

8 sneetjes brood of 16 crackers | 250 g kikkererwten uit een bokaal | ½ teentje knoflook
sap van 1 citroen | 100 g zongedroogde tomaten op olijfolie | ½ kl komijn | 1 el tahin
1 el sesamzaad | peper en zout

Laat de zongedroogde tomaten goed uitlekken en mix ze fijn. Laat de kikkererwten goed uitlekken en mix ze fijn, samen met de knoflook, de komijn, de tahin en een klein beetje van het kikkererwtenvocht. Voeg het citroensap toe aan het kikkererwtenmengsel, samen met de olijfolie en de zongedroogde tomaten. Kruid met peper en zout en voeg eventueel nog wat kikkererwtenvocht toe als de spread te vast is. Werk af met wat sesamzaad en serveer met enkele crackers of sneetjes brood.

Heerlijk als tussendoortje, als aperitiefhapje of als spread voor bij je brood tijdens de lunch.



4 pers. | 40 min.

Pittig, vol en zuiders

VEGGIE PRÉPARÉ MET RODE LINZEN EN BLADPETERSELIE

8 sneetjes brood of 16 crackers | 90 g rode linzen | 1 rode ui | sap van ½ citroen
enkele takjes bladpeterselie | 1/2 kl komijn | 2 cm verse gember | 3 dl groentebouillon
40 g gepelde zonnebloempitten | 40 g pijnboompitten | 1 el olijfolie | peper en zout

Pel de rode ui, snipper hem fijn en bak hem even glazig in wat olijfolie. Voeg de linzen en de bouillon toe en laat het geheel 30 minuten zachtjes koken. Haal na 15 minuten het deksel van de pot zodat de linzen wat indikken en roer zeer regelmatig. Rooster in een andere pan de pijnboompitten goudbruin en mix ze fijn, samen met de zonnebloempitten. Voeg de linzen, de komijn, de gember en het citroensap hieraan toe en mix nogmaals goed. Spoel de platte peterselie, versnipper de blaadjes en meng ze onder het linzenmengsel, kruid met peper en zout. Serveer met enkele crackers of sneetjes brood.

Presenteer deze spread als tussendoortje, als aperitiefhapje of neem hem mee voor bij je brood tijdens de lunch.



4 pers. | 25 min.

Spicy, zurig en zuiders

TARTAAR VAN GEGRILDE AUBERGINE EN PAPRIKA

8 sneetjes brood of 16 crackers | 2 aubergines | 1 groene paprika | 1 teentje knoflook
1 ui | 100 g ontpitte zwarte olijven | 1 citroen | enkele takjes peterselie | 1 el kappertjes
1 el wittewijnazijn | olijfolie | peper en zout

Verwarm de oven voor op 180 °C, op grillstand. Snijd de aubergines en de paprika in de lengte doormidden. Leg ze met hun bolle kant naar boven op een ovenrooster en gril ze tot het vel zwartgeblakerd is. Draai de groenten om, gril ze nogmaals enkele minuten en laat ze afkoelen. Verwijder het zwartgeblakerde vel en mix de groenten fijn, samen met wat olijfolie. Pel de knoflook en de ui en snipper ze fijn. Zet een pannetje op het vuur en bak de knoflook en de ui glazig in wat olijfolie. Pluk de blaadjes peterselie, spoel ze goed en snipper ze fijn. Laat de zwarte olijven uitlekken en hak ze grof. Laat de kappertjes uitlekken. Meng de knoflook, de ui, de peterselie, de kappertjes en de olijven onder het aubergine-paprikamengsel. Voeg de wittewijnazijn toe en kruid af met peper en zout. Serveer met enkele crackers of smeer het op de sneetjes brood.

Heerlijk als tussendoortje, als aperitiefhapje of voor in je brooddoos.



4 pers. | 20 min.

Kruidig, pikant, vol en smeuïg

RODEBONENPUREE

8 sneetjes brood of 16 crackers | 400 g rode bonen uit blik | 2 rode uien | 1 rode paprika
enkele takjes peterselie | 1 kl komijn | 1 snufje chilipoeder | 100 g magere verse kaas
2 kl lijnzaadolie | peper en zout

Laat de bonen uitlekken, spoel ze af in een zeef onder koud stromend water en dep ze droog met keukenpapier. Pureer de bonen met de staafmixer. Pel de uien en snipper ze fijn. Spoel de paprika, verwijder de zaden en snijd hem in blokjes. Verhit de olie in een kleine pan en roerbak de ui en paprika 5 minuten in de hete olie. Voeg de komijn toe en bak even mee. Doe het ui-paprikamengsel in de keukenmachine of in een kom met de staafmixer en voeg de chilipeper, de magere verse kaas en peper en zout toe. Meng tot een smeuïge, romige massa. Voeg de bonenpuree hieraan toe en laat even opstijven in de koelkast. Spoel de peterselie, snipper ze fijn en strooi over de rodebonen-spread. Serveer met enkele crackers of sneetjes brood.

Geschikt als tussendoortje of als aperitiefhapje, maar ook heerlijk als lunch.



4 pers. | 25 min.

Zoet, vol en pittig

POMPOENSPREAD MET GEMBER EN ROZIJNEN

8 sneetjes brood of 16 crackers | 400 g pompoen | 2 cm verse gember | 1 teentje knoflook
1 el pompoenpitten | 60 g rozijnen | peper en zout

Verwijder de schil en de pitten van de pompoen, snijd hem in stukken en kook die gaar in gezouten water. Pureer de pompoen met een staafmixer. Schil de gember en rasp ze. Pel de knoflook en snipper hem heel fijn. Voeg de knoflook en de gember toe aan het pompoenmengsel en mix nog eens goed door. Kruid met peper en zout en spatel er daarna de rozijnen door. Hak de pompoenpitten grof en strooi ze over de spread. Serveer met enkele crackers of sneetjes brood.

Lekker en voedzaam als tussendoortje, als aperitiefhapje of voor tijdens de lunch.



4 pers. | 15 min.

Nootachtig en fris

GROENESELDERSPREAD MET WALNOTEN, DADELS EN ROZIJNEN

8 sneetjes brood of 16 crackers | 4 stengels groene selder | 50 g walnoten
50 g ontpitte dadels | 2 el yoghurt | peper en zout

Schil de selderstengels en snipper ze zeer fijn. Hak de noten en de dadels en voeg ze toe aan de selder, samen met de yoghurt, en roer goed. Kruid met peper en zout en roer nogmaals.
Serveer met enkele crackers of sneetjes brood.

Een supergezond tussendoortje, aperitiefhapje of spread voor op de boterham.



4 pers. | 55 min. + 2u weken

Vol en kruidig

SPREAD VAN MUNGBONEN

8 sneetjes brood of 16 crackers | 200 g droge mungbonen (biowinkel) | 2 el amandelen
40 g Parmezaanse kaas | 1 teentje knoflook | zeste en sap van 1 citroen | 1 handvol basilicumblaadjes | 8 el olijfolie | peper en grof zeezout

Laat de mungbonen 2 uur weken en kook ze dan gaar in 45 minuten. Giet ze af, houd het kookvocht apart en laat ze uitlekken. Pel de knoflook en snipper hem fijn. Spoel de basilicumblaadjes goed en dep ze droog. Doe de amandelen, de knoflook en de basilicumblaadjes in een keukenmachine en mix ze fijn. Rasp de Parmezaanse kaas. Voeg de mungbonen, de kaas, de zeste en het citroensap bij het amandel-knoflookmengsel en mix alles samen tot een fijne puree. Voeg nu beetje bij beetje de olijfolie en 3 eetlepels van het kookvocht toe tot de spread de gewenste dikte heeft. Breng op smaak met peper en zeezout. Serveer met enkele crackers of de sneetjes brood.

Een smakelijk tussendoortje, aperitiefhapje of broodbeleg voor tijdens de lunch.



'Een brood,
een fles wijn
en jou.'

Omar Khayyam,
Perzisch dichter en filosoof

Dank aan volgende partners die hielpen dit boek te realiseren:

IREKS

IREKS is als partner voor bakkers wereldwijd bekend om haar eersteklas bakkerijgrondstoffen en creatieve productideeën, waaronder het Synergiebrood.

www.ireks.be
www.synergiebrood.be

DBP PLASTIC SOLUTIONS

DBP Plastics nv is al 80 jaar gespecialiseerd in voedselveilige producten vervaardigd uit hoogkwalitatieve kunststof van Belgische makelij. Het ontwerpt en produceert innovatieve producten zoals vershouddozen, fruit- of snackdoosjes en brooddozen, die uw dagelijkse organisatie vergemakkelijken, zowel thuis als onderweg of op het werk. Het premium brand Amuse combineert de kwaliteit en innovatie van het merk DBP met trendy kleuren en hedendaagse stijl en design.

www.dbp.be

cera

Samen met zo'n 400.000 vennoten investeert Cera in onze samenleving en bouwt aan een sterke coöperatie. Door de krachten te bundelen creëert Cera, samen met haar vennoten en haar partners, economische en maatschappelijke meerwaarde.

www.cera.be

Synergie®

Een goed gevoel begint met een goede gezondheid!

Proef de kracht van spelt en voel vitaliteit

- Hoofdbestanddeel: hoogwaardige spelt
- Bevat geen kleurstoffen, noch toegevoegde suikers of vetstoffen
- Lekkere nootachtige smaak
- Lange vershouding

Original



Chia

aanbevolen door: Sonja Kimpen xxx

WWW.SYNERGIEBROOD.BE

Eerste druk augustus 2016

© 2016 B&ML, Brand & Media Licensing bvba
Kloosterstraat 31 - 2820 Rijmenam
D/2016/13.981/01 - NUR 440
ISBN: 978-90-825-7940-6

Concept, realisatie en samenstelling: Marc Leemans

Redactie: Hilde Smeesters
Eindredactie: Berty Goudriaan
Coördinatie: ARJULI - Vanessa Geurts
Fotografie recepten en receptuur: Lot Van Riel
Sfeerfoto's: Shutterstock - Lot Van Riel - IREKS
Omslagontwerp en opmaak: B.AD, www.bad.be
Druk: B.AD

Dank voor de redactionele bijdragen:

Christophe Courtin
Christophe Courtin is hoogleraar aan het Laboratorium voor Levensmiddelenchemie en -biochemie KU Leuven. Zijn onderzoek richt zich op granen, de koolhydraten en vezels in deze granen, de enzymen die hen degraderen en gist. De nadruk ligt zowel op het vlak van technologie, als op het vlak van kwaliteit en gezondheid van deze componenten en hun processen. Brood in al zijn aspecten is hierbij een studieobject bij uitstek.

Sonja Kimpen
Sonja Kimpen, master in bewegingswetenschappen en gezondheidscoach. Zij verdiept zich al jaren in de gezondheid en voeding waarbij zij mensen coacht tot een energieke levensstijl. De afgelopen jaren heeft zij ook haar kennis en ervaring neergeschreven in verschillende succesvolle boeken.

Met bijzondere dank voor de realisatie, het geloof, de volharding en steun:

An Vandeuren
Bruno Roussel
Stefan Doutreluingne
Thomas Ströbel

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in einge vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.