



Noto
detrog



Brood en gezondheid



Al eeuwenlang heeft brood een prominente plek in onze eetcultuur. Toch verschijnen er negatieve en tegenstrijdige verhalen over brood waardoor er soms bij een deel van de consumenten een verkeerd, verwarrend beeld ontstaan is. Met deze brochure wensen we brood in een correct wetenschappelijke context te benaderen in functie van gezondheid voor uw lichaam.

Biologische broden boordevol essentiële voedingsstoffen

Bio Bakkerij De Trog is een 100% biologische bakkerij. We gebruiken uitsluitend biogranen die geen residu van pesticiden bevatten. De landbouwers met wie we samenwerken, gebruiken dan ook uitsluitend niet-chemische meststoffen. Ook oude, niet-gemanipuleerde tarwerassen zijn resistent tegen ziektes en bevatten vaak hogere gehalten mineralen en voedingsstoffen.

De keuze voor deze graansoorten is dus snel gemaakt. Daarbovenop zijn onze grondstoffen nooit genetisch gemanipuleerd (GMO-vrij). Bepaalde additieven die soms bij broodbereidingen gebruikt worden, komen in onze broden niet voor. We gaan op zoek naar alternatieven, zoals in-house bereide natuurdesem, poolish, voordegen, kookdegen, stroop en autolyes en gebruiken lange doorlooptijden met sterk gehydrateerde degen.

Onze strategie?

- ◆ Wij willen het beste desembrood maken
- ◆ Het beste, pure brood is gemaakt met biologische grondstoffen en is toegankelijk
- ◆ Puur brood past in een gezond en gevarieerd voedingspatroon



Onze verwerking is ambachtelijk
Onze grondstoffen zijn puur

Bio gecontroleerd
en gegarandeerd
tot op je bord

Onze enige verbeteraar
is tijd – wij laten de natuur
zijn werk doen met
lange rij- en rusttijden



Ecologische landbouw , vrij van pesticiden
Respect voor biodiversiteit
Gezond genieten vandaag ..maar ook morgen



BIO is het enige keurmerk dat wettelijk bepaald is in Europa en wordt meerdere keren per jaar geauditeerd over de ganse keten. Zowel bij de landbouwers, bij de molenaars, de bakkers als in de verkopende winkelpunten wordt gecontroleerd dat het Bio lastenboek steeds correct wordt nageleefd. Van akker tot bakker dus.

Het brood van Bio Bakkerij De Trog zit boordevol essentiële voedingsstoffen:



40 à 50 gram koolhydraten per 100 gram brood

Koolhydraten, ook wel sachariden genoemd, zijn een bepaald type verbinding van koolstof-, waterstof- en zuurstofatomen. Ze vormen een belangrijke bron van energie. De Gezondheidsraad adviseert minimaal 40% van je energie uit koolhydraten te halen.



7 tot 10 gram eiwit per 100 gram brood

Eiwitten, ook wel gekend als proteïnen, vormen een grote klasse van biologische moleculen die bestaan uit polymere ketens. Eiwitten leveren energie en aminozuren. Deze laatste zijn bouwstenen voor onze lichaamscellen. Volwassenen hebben gemiddeld 0,83 gram eiwit per kilo lichaamsgewicht nodig. Naast dierlijke eiwitten vinden we plantaardige eiwitten vooral terug in brood, graanproducten, peulvruchten en noten.



1,4 tot 7 gram vezels per brood

Ze dragen bij aan een **goede spijsvertering**, verminderen het risico op hart- en vaatziekten, diabetes type 2, darmkanker en geven een verzadigd gevoel na het eten. **Meer dan 3 gram vezels per 100 gram** noemt men een **bron van vezels** en meer dan **6 gram vezels per 100 gram vezelrijk**. Er wordt een onderscheid gemaakt tussen oplosbare (fermenteerbare) en onoplosbare (niet-fermenteerbare) vezels. Onoplosbare voedingsvezels nemen in de darm vocht op, waardoor de ontlasting zacht en soepel wordt. Ook neemt het volume van de ontlasting toe en wordt de druk in de dikke darm lager. Obstipatie (verstopping) en darmkrampen kunnen daardoor verminderen. Grofweg bevatten **graanproducten relatief veel onoplosbare vezels**. Volwassenen worden aangeraden per dag minimaal 30 gram vezels te eten of 14 gram per 1000 calorieën.



Biobrood bevat de goede vetstoffen

Er bestaan verschillende soorten vetzuren, die in te delen zijn in **onverzadigde en verzadigde vetzuren**. Onverzadigd vet is een positieve bron van energie, vitamine A, D, E en essentiële vetzuren. Verzadigd vet dat schadelijk is, komt maar slechts in heel lage hoeveelheid voor in brood. (Meestal minder dan 0,5 gram per 100 gram brood.)



Rijk aan mineralen

Mineralen dragen bij tot een goede gezondheid en een normale ontwikkeling. Ze worden niet aangemaakt door het lichaam. Daarom gebruiken we veel 100%-meel, 85%-meel, zemelen vlokken, gebroken granen, steengemalen bloem of meel om het lichaam voldoende mineralen te bieden. Granen die gebruikt worden in brood bevatten mineralen en spoorelementen zoals **calcium, ijzer, fosfor, selenium, kalium, magnesium, zink** ... Tarwe en haver zijn een **belangrijke bron van ijzer**, dat ons lichaam hard nodig heeft voor een aantal stofwisselingsprocessen en het zuurstoftransport in het lichaam.



Granen, pitten, zaden en noten

Granen, pitten, zaden en noten in het deeg of als topping: ze zitten **vol essentiële vetzuren, mineralen, vezels en vitamines**.



Brood met jodiumverrijkt zout

Jodium is een onmisbaar mineraal dat in het lichaam nodig is om **schildklierhormonen** aan te maken. Dankzij het Convenant Bakkerszout over de toevoeging van jodiumverrijkt zout is brood een belangrijke bron van jodium.



Brood en gezondheid:

bewust consumeren

Bij de ontwikkeling van nieuwe broodrecepten streven we altijd naar een optimaal evenwicht tussen smaak, voedzaamheid en gezondheid.

Een enthousiaste ploeg vakbekwame bakkers gaat dagelijks op traditionele en ambachtelijke wijze aan de slag met

authentieke recepten, desem, geweekte granen, oergranen, pitten, zaden en op steen gemalen meel. Dankzij deze fundamenten verkrijgen we natuurlijke aroma's, een perfecte smaak en kruimstructuur en brood vol ambacht. Ook Atelier Pur Pain, ons kenniscentrum voor brood, deelt deze waarden.

Bio Bakkerij De Trog maakt authentiek brood met passie, op een hedendaagse en ambachtelijke wijze. Met respect voor mens, dier en planeet.

Let's talk nutriscore

De nutriscore bestaat uit een kleur en een letter. Het is een visuele weerspiegeling van de voedingswaarden en geeft duidelijk aan welke voedingsmiddelen gezonder zijn dan andere binnen een bepaalde productgroep. De classificatie van producten wordt bepaald door middel van een algoritme, ontwikkeld door het Franse Nutritional Epidemiology Research Team.

Het algoritme koppelt positieve eigenschappen (eiwitgehalte, vezels, fruit, groenten en noten) aan negatieve eigenschappen (energiegehalte, suikers, verzadigde vetten, natrium) om zo te komen tot een score van laag naar hoog. Die score wordt dan herleid tot een combinatie van een letter (A tot E) en een kleur (van donkergroen naar rood).



De groene kleuren staan voor de te verkiezen voedingswaarden, de oranje-rode voor de te vermijden, slechtere voedingswaarden.

De broden van De Trog vallen meestal in de groene zone, zeker de volkoren en meergranen type broden. Ons puur Boerewit brood kan met de nieuwe methode naar C gaan, alsook de echt zoete of vetrijke guilty pleasures zoals een suikerbroodje of een chocoladekoek.



**Voorbeeld Nutriscore A?
Maak kennis met ons
Avondbrood High protein-low
carb 400g**

Hoge plaats voor brood binnen de voedingsdriehoek

Brood behoort tot de basisvoedingsmiddelen. De dagelijkse aanbevolen hoeveelheid brood is ook afhankelijk van de mate van lichamelijke activiteit. Hoeveel je best eet, hangt dus vooral af van je behoefte aan energie. Je verbruikt meer energie als je sportief bent of een fysiek zware job hebt.

Volkoren broden, gedeeltelijk volkoren broden of broden met pitten en zaden krijgen de voorkeur omdat deze varianten meer voedingsvezels, vitaminen en mineralen bevatten.

De voedingsdriehoek adviseert in welke mate een bepaalde voedingsgroep in onze dagelijkse voeding aanwezig zou moeten zijn. Brood en volkoren graanproducten komen voor binnen de eerste groep na water en maken dus idealiter **een belangrijk deel uit van onze dagelijkse voeding**. De meeste broden van De Trog vallen ook binnen de **groene zone van de nutriscore**. Zo bevestigen zowel de voedingsdriehoek als de nutriscore dat het eten van bruin, volkoren en meergranen Biobrood goed is voor de gezondheid.

Lees meer over het superfood dat brood heet op www.broodengezondheid.be

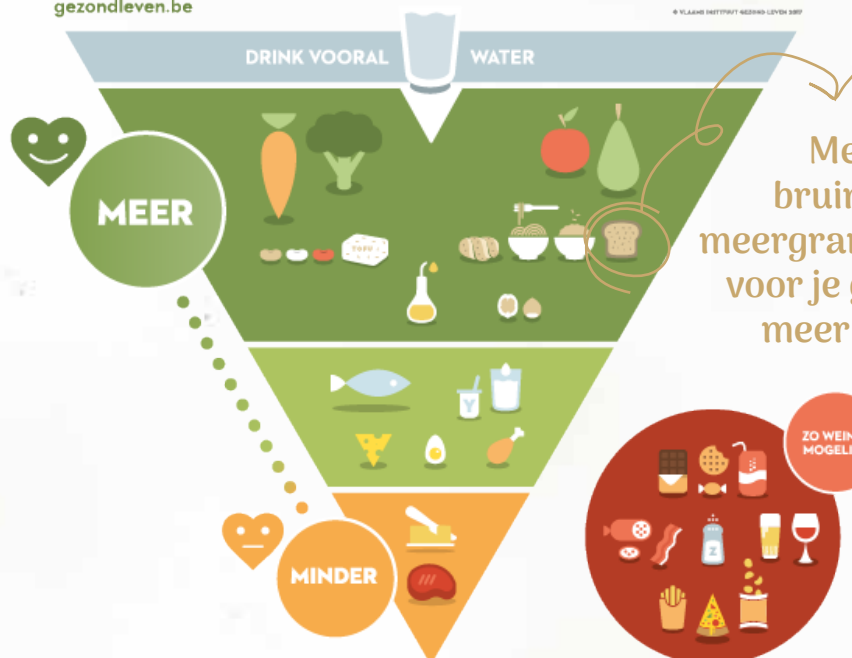


“Biobrood past in een evenwichtig, gevarieerd en gezond voedingspatroon, boordevol biologische, pure grondstoffen en essentiële voedingsstoffen!”

VOEDINGSDRIEHOEK

VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**

gezondleven.be



Wit, bruin of volkoren: het verschil?

De graankorrel:

De graankorrel bestaat uit verschillende delen. Het binnenste deel, de meelkern (endosperm), bestaat voornamelijk uit koolhydraten en eiwitten.

In de buitenste laag van de korrel zitten de zemel en de kiem, die bevat de meeste voedingsvezels, vitaminen en

mineralen en zogenaamde bio-actieve stoffen. Maal je de hele graankorrel, dan komen al deze voedingsstoffen in het volkorenmeel terecht. **Zeef je alle zemelen en de kiemen eruit, dan blijft er witte bloem over.**

"Brood is heerlijk lekker en hoe meer volkoren, pitten, zaden...hoe gezonder"

Wit brood

Wordt gemaakt van witte bloem doorgaans hoofdzakelijk van het endosperm (binnenste van de korrel). Deze bevat minder vezels, maar nog altijd heel veel eiwit.



Wit brood



Bruin brood

Volkorenbrood

Volkorenbrood gebruikt de integrale korrel die gemalen wordt. Alle fracties zijn aanwezig dus ook alle essentiële voedingsstoffen. Volkorenbrood levert een belangrijke bijdrage aan wat je dagelijks nodig hebt aan **vezels** en mineralen.



Volkoren

Bruin brood

Is een mengsel van volkorenmeel en witte bloem. Hoe hoger de fractie van meel in het bruin brood, hoe rijker de smaak en hoe meer verschillende voedingsstoffen.



Meergraan

Meergaardenbrood

Wordt gemaakt van meerdere graansoorten (tarwe, gierst, gerst, spelt, rogge, haver, ...) . De basis is bloem, volkorenmeel of een combinatie. Hoe meer volkoren hoe gezonder. Liefst met extra zaden en pitten, want die bevatten ook extra voedingsstoffen.

Het beste pure brood met desem

Onze eigen gekweekte desem loopt als een rode draad door het productieproces en het gamma. Desem is een cultuur op basis van water en meel. In combinatie met temperatuur begint dit na een tijd te fermenteren door melkzuurbacteriën en natuurlijke wilde gisten uit de lucht of de grondstoffen.

Onze desem 'Henri', vernoemd naar de grootvader van bezieler-bakker Hendrik, wordt gebruikt als basis om het deeg te laten rijzen, om brood op smaak te brengen, zonder of met weinig toegevoegde bakkersgist. Dit in combinatie met lange rust- en rijstijden waar tijd gegeven wordt om meer melkzuur te produceren, degen te laten ontwikkelen en natuurlijke aroma's tot stand te laten komen. Proef de smaak van karakterbrood met desem.

Volkoren desembrood met veel melkzuur biedt tal van gezondheidsvoordelen:

- ☑ **Betere opname van mineralen.**
- ☑ **Lagere glucose piek** in het bloed.
- ☑ **Lagere C-peptide respons**, waarmee bedoeld wordt dat je minder insuline gaat maken (dus minder glucose in het bloed)
- ☑ **Tragere maaglediging** waardoor je **minder snel een hongerig** gevoel krijgt en je minder gaat eten.
- ☑ **Sneller verzadigingsgevoel** waardoor je iets minder gaat eten.
- ☑ **Gluten die beter worden afgebroken.** Zo vindt er ook gedeeltelijke afbraak plaats van A-gliadine die het ontstaan van coeliakie beperkt. Mensen met glutenallergie halen hier niet meteen voordeel uit, maar mensen die gevoelig zijn voor gluten wel.
- ☑ **Lange doorlooptijden** hebben een positieve invloed op uiteenlopende **biochemische processen**. De fermentatie door bepaalde gisten en melkzuurbacteriën hebben een gunstig effect op het vrijkomen van fenolen, sterolen, vitamines, mineralen, voedingsvezels, vetten, eiwitten (aminozuren), bioactieve peptides, meer melkzuurproductie en de afbraak van zetmeel.



Oergranen

Oergranen. Wij maken er pure broden van. Het recept dekt de naam. Oergranen worden reeds eeuwenlang geteeld en verwerkt in brood en andere producten. Ze worden gekweekt op de meest natuurlijke manier die er bestaat. Ontdek ze hier! Ze zijn vol van smaak en van essentiële voedingsstoffen. Ken je ze allemaal?



Rogge brood
600g

Rogge: typisch compacte rogge broden met grijze kruim en heel aromatische korst. Ideaal om eens af te wisselen in uw voedingspatroon. Werd vooral terug gevonden vanaf de Midden Europese Bronstijd 1800-1500 v. Chr. De vezels in rogge zijn goed voor een soepele spijsvertering. Het hoge gehalte vitamine E in rogge biedt u een sterke antioxidant die uw lichaamscellen beschermt tegen schade. De vitamines B6 en E helpen u ook bij een goed functionerende stofwisseling en het behoud van een gezonde huid.



Tritordeum
500g

Tritordeum: is uit een natuurlijke combinatie van durum en wilde gerst ontstaan. Het is een aromatisch graan en bevat minder gluten dan gewone tarwe. Hierdoor is het beter verteerbaar. Het bevat belangrijke koolhydraten die zorgen voor een lagere piek in de insulinerespons en het stimuleert de groei van gunstige bacteriën in de darmen.



Einkornbrood
300g

Einkorn: bevat het hoogste eiwitgehalte van de graansoorten. Het bevat vitamine B en E en de mineralen zink, ijzer, mangaan, magnesium, fosfor en calcium. Einkoren tarwe bevat veel vezels en minder gluten dan gewone tarwe. Bio De Trog gebruikt weinig gist: zo geven we het deeg de nodige tijd om zich te ontwikkelen en op smaak te laten komen.



Boekweitkoek
110g

Boekweit: bevat op zich geen gluten, maar wel veel magnesium, kalium en fosfor. Boekweit werd gedurende eeuwen op grote schaal verbouwd in Europa. De voorbije eeuw echter nog nauwelijks door de grotere ziekte gevoeligheid van dit gewas en de lagere opbrengst per hectare. Boekweit geeft een heel typische en uiterst lekkere smaak aan de korst. Is de laatste jaren weer sterk in opmars als gezond glutenvrij pseudograan met ongeëvenaard smaakpallet.



Spelt Rozijnbrood
500g

Spelt: spelt (*triticum spelta*) is geen tarwe (*triticum sativa*) en het is één van de originele, natuurlijke oergranen die de mens al millennia kent. Recente opzoekingen in Europa hebben aangetoond dat Spelt hier reeds groeide meer dan 9000 jaar geleden. Spelt is een ideaal graan voor biologische teelt daar het weinig bemesting nodig heeft en goed resistent is tegen ziektes. Spelt bevat op natuurlijke wijze magnesium en ijzer. Daarnaast bevat dit oergraan meer essentiële vetzuren en ruwe vezels dan gewone tarwe. Mensen die overgevoelig zijn aan tarwe-gluten verdragen vaak veel beter speltbrood.



Spelt-Khorasanbrood
400g

Khorasan: reeds gecultiveerd in Mesopotamië, Egypte. Bevat op natuurlijke wijze veel selenium en daarnaast ook zink en magnesium. Selenium beschermt tegen hart en vaatziekten, volgens sommige studies zou het ook niet onbelangrijk zijn om u te beschermen tegen kanker. Heeft een hoog eiwitgehalte, wat zorgt voor een goede verzadiging. Over het algemeen is khorasanbrood makkelijker verteerbaar dan tarwebrood.



Haver Desembrood
800g

Haver: reeds gecultiveerd sinds 7000 v. Chr. Bevat op natuurlijke wijze kobalt, magnesium, ijzer, caroten en vitamines K - E - B1 - B2 - B6. In het haverbrood bij Bio De Trog voegen wij de integrale graankorrel toe, die we vooraf koken. Haver bevat drie keer zoveel ijzer als bvb tarwe, waardoor het een gezond alternatief is.

Stel dat je brood zou weglaten

Als je brood weglaat, moet je veel van andere producten eten om toch die goede voedingsstoffen binnen te krijgen. We schetsen het graag aan de hand van een voorbeeld. Klaar voor?



Om dezelfde hoeveelheid vezels te halen uit 160 gr volkorenbrood (14 gr vezels) moet je het equivalent eten van...



780 gr
aardappels



670 gr
zilervliesrijst



7 borden
havermoutpap



560 gr
gekookte groenten

Dit gaat ook op voor eiwitten, mineralen en in mindere mate voor vitamines. Deze getallen maken duidelijk dat brood een belangrijke bron is van voedingsstoffen en een vooraanstaande plek inneemt in het voedingspatroon. Natuurlijk is volkorenbrood de beste keuze, want daarin zitten de meeste voedingsstoffen en vezels. Maar uit berekeningen blijkt dat zelfs witbrood nog een aanzienlijke bijdrage levert, beter bijvoorbeeld dan eenzelfde hoeveelheid volkoren pasta, zilervliesrijst of aardappelen.

Plant based: Brood is van nature plantaardig



In onze maatschappij kiezen steeds meer mensen er bewust voor om 100% plantbased te consumeren of meer plantaardig te eten (flexitariërs). Ook binnen de voedingsdriehoek wordt aangeraden om meer plantaardige voeding op te nemen.

Brood wordt van nature gemaakt met plantaardige grondstoffen. Bio bakkerij De Trog respecteert dit gegeven en maakt enkel brood op basis van deze pure grondstoffen. Uitzonderingen zijn er natuurlijk ook: denk maar aan koekebrood, ontbijtkoeken, zachte luxedegen of degen waar we boter en/of melk aan toevoegen.

Door de groeiende interesse voor plantaardige voeding, heeft Bio De Trog zelf vegan sandwiches en bagels in zacht luxedeeg in het assortiment. Dankzij de ambachtelijke kennis van het verleden speelt De Trog smaakvol in op de toekomst, want vegan briochebrood moet minstens even lekker zijn als de niet-plantaardige versie. Het biologische brood van De Trog vormt zo een geschenk voor mensen die er bewust voor kiezen om meer plantaardig te eten.

Een gezond recept met ons brood
in samenwerking met de Chameleon cook?

Oriental breakfast toast

4x Toast

Bio Khorasan Spelt brood
(4 rechte snedes 1,5cm dikte)
Olijfolie
Baharat kruiden

Whipped Feta

1 blok bio feta
1 potje bio geitenyoghurt
Zeste van citroen
Olijfolie

Garnituur

Sud&Sol bietentapenade met framboos
Frambozen
Munt
Gehakte pistachenoten (crumble)
Gerookt Maldonzout
(optioneel Honing)
Geconfijte geroosterde look
Oven gegaarde rode biet

Werkwijze

Toast: snij het Khorasan speltbrood in rechte toasts van +- 1,5 cm dikte. Meng olijfolie met Baharat kruiden. Bak de toast aan beide kanten op een hete grill en besprenkel met het oliemengsel. Afkruiden met zout.

Whipped feta: 1 blok feta brokkelen en mengen met 100g bio geitenyoghurt, 1 el olijfolie en zeste van een halve citroen. Goed luchtig kloppen met een klopper tot de feta is opgelost.

Gekonfijte look uit de oven: pel 2 bollen look en hou de teentjes heel, zet onder in olijfolie en voeg 1-2 schillen van citroen toe in een vuurvaste schaal en gaar gedurende 1 à 1u30 op 150°C tot goudbruin. Laat afkoelen.

Oven gegaarde rode biet: de biet spoelen en inprikken met een vork, inrollen in aluminiumfolie en garen in een oven van 180°C gedurende +- 1u30 (kleine) en +- 2u voor (grote) bieten. Afkoelen in de folie, pellen en in blokjes snijden.

Afwerking: besmeer 1 teentje gekonfijte look per toast, rijkelijk besmeren met whipped feta en Sud&Sol rode biet met frambozen. Werk verder af met frambozen, gesneden munt, gehakte pistachenoten en gerookt Maldonzout. Werk optioneel af met extra honing en extra zeste van citroen.

Smakelijk!





Gezond brood maken zit diep verankerd in ons DNA. BIO staat voor puur natuurlijk.

Bio Bakkerij De Trog maakt authentiek brood met passie op ambachtelijke wijze en met respect voor mens, dier en planeet.

Kwaliteit is onze belangrijkste waarde en gezond, puur brood maken is daar een onderdeel van.

Andere belangrijke waarden zijn natuurlijk en duurzaam werken in alles wat we doen. Natuurlijke, bio-ingrediënten, lange rijstijden en werken zonder additieven zijn daar een natuurlijk gevolg van. Voor een gezonde, duurzame toekomst.

Vanaf welke leeftijd mag ik mijn kind brood geven?

Kinderen kunnen al heel vroeg beginnen met brood eten, ongeveer vanaf 8 maanden. De allerkleinsten kunnen beginnen met lichtbruin brood, zonder pitjes of hele korrels. Ook al heeft een kind dan nog geen tanden, zo'n stukje brood kan het toch al op. Met de kaken en de tong maalt het kind het brood fijn. Zo leert een baby kauwen en dat is belangrijk voor de ontwikkeling van de mondmotoriek. Hoe beter deze zich ontwikkelt, hoe beter en sneller een kind leert praten.

Gaat het eten van stukjes bruinbrood goed, dan kan vanaf 8 maanden een papmaaltijd vervangen worden door een broodmaaltijd. Vanaf de leeftijd van 1 jaar kan een kind dagelijks 2 broodmaaltijden gebruiken. Stap geleidelijk over naar volkorenbrood wanneer het kind hier mondmotorisch klaar voor is.

Waarom is het ontbijt voor kinderen zo belangrijk?

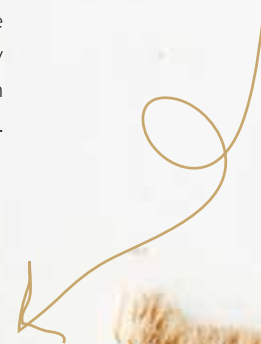
Goed ontbijten is voor iedereen van belang, maar zeker voor schoolgaande kinderen. Ontbijten hangt samen met een lager risico op overgewicht en obesitas. Kinderen en jongvolwassenen die (regelmatig) ontbijten hebben een lagere Body Mass Index (een maat die laat zien of je een gezond gewicht hebt in verhouding met je lengte).

Dat blijkt uit onderzoek. Daarnaast blijkt dat deze kinderen en jongvolwassenen zich ook beter kunnen concentreren en betere prestaties leveren, een beter welzijn hebben en een hogere kwaliteit van leven. Daarbij maken zij vaak betere voedingskeuzes, wat gunstig is voor de gezondheid op de lange termijn. Door te ontbijten krijgen kinderen voldoende voedingsstoffen binnen.

Het percentage "regelmatige" ontbijters ligt het hoogst bij kinderen van 3-9 jaar (90%), maar neemt sterk af in de daaropvolgende leeftijdsgroepen. Dat betekent dat heel wat kinderen zonder ontbijt naar school gaan.

De Trog wenst er aan bij te dragen om jongeren terug te stimuleren om brood te consumeren. Dit door brood in een correct daglicht te stellen zoals gezondheid, nutriënten, plantbased, desem, volkoren, duurzaam, ...

Brood en kinderen, de komende generaties van brood-lovers



Dagelijks genieten van
puur brood!



WWW.DETROG.BE

ROZENDAALSTRAAT 65, 8900 IEPER, BELGIË

WWW.PURPAIN.BE

