

Beste Hartog klant,

Al jaren is brood een interessant nieuwstitem. 'Kenners' hebben hier telkens hun eigen gedachten over. Moet je wel brood eten en welk brood is dan het gezondste? Keer op keer blijkt toch dat het eten van volkorenbrood de beste uitkomst is. Vezels, kiemen en vetten zijn een essentieel onderdeel van onze voeding.

Al onze verzamelde informatie over volkorenmeel, meel, en bloem zijn te lezen in deze flyer. Ook de schijf van vijf, het ontstaan van Hartog's Volkorenbrood en de hoeveelheid voedingsvezels komen aan de orde.

Deze flyer is niet beschermd en alles uit deze uitgave mag verveelvoudigd en openbaar gemaakt worden in welke vorm dan ook. Degene die dit doet moet rekening houden met Hartog's eeuwige dankbaarheid!

Hartog's Volkorenbakkerij, Fred Tiggelman

Volkorenmeel, meel en bloem:

Meel is een product dat ontstaat na het malen van een graansoort. Het is een poedervormige substantie die de basis vormt voor veel bakproducten. In Nederland wordt de term meel veelal geassocieerd met tarwemeel, verkregen uit de tarwekorrel. Meel kan echter ook gemaakt worden van andere graansoorten zoals mais, rogge, spelt, rijst en teff. Als aan het meelmaalsel de zemelen en de kiemen helemaal onttrokken worden, dan spreken we van bloem. Is een deel van de zemelen onttrokken, of is de kiem niet of in mindere maten aanwezig in het maalsel dan mag het product meel heten: tarwemeel, speltmeel, roggemeel. Pas als alle bestanddelen van de graankorrel in zijn natuurlijke verhouding aanwezig zijn in de substantie mag je spreken van volkoren. Dit geldt zowel voor meel als voor brood.

Volkorenmeel is echter soms wel bewerkt. Binnen de gezamenlijke noemer tarwe kennen we verschillende tarwesorten met allemaal eigen kwaliteiten.



Volkorenmeel kan gemaakt worden met de zemelen van één soort, de kiem van een andere soort en het kiemwit van een derde. Zolang alle bestanddelen van de graankorrel uiteindelijk in een natuurlijke verhouding aanwezig zijn, doet dit niets af aan de term 'volkoren'. Er kunnen zowel financiële als praktische redenen zijn voor deze werkwijze. Wanneer meel lang bewaard moet worden, kan men er bijvoorbeeld voor kiezen een kiem toe te voegen uit een niet vette graansoort. Het vet uit de tarwekiem zorgt er namelijk voor dat meel snel ranzig wordt. Een kwestie van smaak en houdbaarheid.

De schijf van vijf:

In maart 2016 is een nieuwe schijf van vijf uitgebracht. Deze is gebaseerd op de Richtlijnen Goede Voeding 2015 en geschreven door de gezondheidsraad. De categorie 'brood, graanproducten en aardappelen' beslaat een groot deel van de schijf.

Graanproducten verschaffen het lichaam energie en voedingsstoffen, zoals vezel, eiwitten, vitamines uit het B-complex en ijzer.

Het eten van volkorenbrood wordt gezien als de makkelijkste manier om dagelijks deze belangrijke voedingsstoffen binnen te krijgen.

Volkoren is een juridisch beschermde term voor meel en brood. Voor andere producten is de benaming volkoren niet beschermd. Bij de keuze voor andere volkoren producten is het verstandig om te kijken of de voedingswaarden voldoen aan de verwachting.



Hartog's volkorenbrood:

In 1896, toen Hartog's volkoren nog een bakkerij aan huis was, kochten Aagje Dekker en Gerrit Hartog hun volkorenmeel van een Amsterdamse stoommeelfabriek. Al snel besloten ze een eigen maalderij te laten installeren, omdat ze het idee hadden dat er gerommeld werd met het meel dat ze inkochten. Dit bracht als extra voordelen mee dat:

- ze het bakproces nog meer onder controle hadden.
- de bakkwaliteit verbeterde, omdat het meel versgemalen was.
- ze direct invloed hadden op de fijnheid van het meel.

Deze traditie werd voortgezet. De tweede Hartog bakker in de rij, Cornelis Hartog, antwoordde op de vraag of hij wit brood verkocht: 'Ik verkoop geen gecasteerd brood.'¹ Waarmee hij aangaf dat hij alleen brood verkocht waar de hele graankorrel in verwerkt zat.

Tot op de dag van vandaag malen we onze eigen graan voor het volkoren meel. We gebruiken hiervoor een melange van drie tarwesorten van Hollandse bodem. Omdat we zelf malen weten we wat we de klanten voorschotelen. Tijdens of na het malen wordt er niets uitgefilterd of toegevoegd, waardoor 100% van de natuurlijke bestanddelen van de drie verschillende tarwekorrels in ons volkorenmeel eindigen. Dit betekent in de praktijk dat ons volkorenmeel en de meeste van onze broodsoorten meer voedingsvezels bevatten dan gemiddeld. Het meel wordt direct verwerkt en verkocht. Hierdoor hoeven we geen rekening te houden met een extra lange houdbaarheid, en kunnen de tarwekiemen gewoon in het meel blijven zitten. De vetten van die kiemen bevatten onder andere omega 3 en 6, welke dus ook in het brood terecht komen.

Hoeveelheid voedingsvezels per 100 gram product.			
Productsoort	Gemiddeld ²	Hartog's ³	Vershil
Volkorenmeel	11 gr (NEVO-code 222)	15,9 gr	4,9 gr
Volkorenbrood	6,7 gr (NEVO-code 246)	8,4 gr	1,7 gr

Een Hartog's volkorenbrood weegt circa 800 gram. Normaliter snijden we daarvan plakken van 12 mm. Hiermee zitten er ongeveer 20 boterhammen in een brood. Een boterham weegt ruim 35 gram. Iemand die drie Hartog's volkorenboterhammen eet per dag krijgt al snel 8,5 gram voedingsvezels binnen.



Luchtvochtigheid, temperatuur en tarweoogst zijn allemaal van invloed op het bakproces van een brood. Het is aan de bakker om op al deze invloeden in te spelen met zijn vakkennis.

Aan het Hartog's Volkorenbrood worden geen broodverbetersaars en conserveermiddelen in de klassieke zin van het woord toegevoegd. De bakker is de broodverbeteraar; hij bepaalt hoe fijn of grof het meel gemalen wordt en kan inspringen op weeromstandigheden.

Water is het conserveermiddel dat er gebruikt wordt. Vocht verdamppt uit het brood als het ouder wordt. Door bovengemiddeld veel water toe te voegen, bijna 80%, blijft het brood langer houdbaar. Slechts als de tarwe na verloop van tijd iets slechter van kwaliteit wordt voegt de bakker een enkele keer bloem toe ter ondersteuning.

¹ Buisend oost 1995.

² NEVO-online versie 2013/4.0, RIVM, Bilthoven.

³ Hartog's tarwe oogst 2015.