

RECEPTEN

CHAPATI'S

Ingrediënten :

- 200 g tarwemeel • 1 theelepel zout • 1 dl lauw water • een uitje • een teentje knoflook

Tijd : 30 minuten

Bereiding :

Snipper het uitje en de knoflook fijn en fruit het in een beetje olie en water. Hou een beetje meel voor het uitrollen van het deeg. Meng de rest van het tarwemeel met een theelepel zout en een dl water. Kneed het deeg tot het soepel is en meng er het uitje en de knoflook doorheen. Rol er een viertal bolletjes uit. Strooi de rest van het meel op het tafelblad en rol met een deegrol de balletjes uit tot dunne ronde plakjes. Rooster die op een zacht vuurtje en draai om als de onderkant bruin is.

BROODBALLETJES

Ingrediënten :

- 4 sneetjes (oud) brood • 1 ei • een stukje prei • bieslook, tijm en peper • een beetje water of melk • een beetje olie

Tijd : 30 minuten

Bereiding :

Verkrumel het brood en roer het ei erdoor. Snij de prei zeer fijn, bak hem lichtbruin in de olie en meng hem door het broodpapje. Maak op smaak met de kruiden. Kneed het geheel tot een stevige bal. Voeg er nog wat extra verkrumeld brood aan toe als het te nat is of een beetje water of melk indien het te droog is. Maak er platte schijven van en bak ze aan beide kanten bruin in de olie.

BRUINE BROODJES MET GEDROOGD FRUIT

Ingrediënten :

- 500 g tarwemeel • 50 g kristalsuiker • kaneel • 20 g gist • 250 ml halfvolle melk • 90 g plantaardige margarine • 60 g rozijnen • 40 g gedroogde abrikozen • 1 theelepel zout

Tijd : bakken: 20 minuten, rijzen: 1 uur, bereiden: 15 minuten.

Bereiding :

Hou een beetje tarwemeel apart; meng de rest met het zout, de suiker en de kaneel in een kom en maak een kuiltje in het midden. Los de gist op in een beetje lauwe melk en roer het in het kuiltje. Smelt de margarine in de rest van de lauwe melk en voeg het mengsel al roerend bij het meel. Voeg er de klein gesneden abrikozen en het meel aan toe. Kneed alles tot het deeg van je handen loslaat en daarna nog even op het met meel bedekte werkvlak. Leg het deeg in de kom, die je afdekt met een doek. Laat het drie kwartier rijzen, kneed het opnieuw kort, verdeel het in 12 gelijke stukjes en vorm daarvan balletjes. Bedek de bakplaat van de oven met bakpapier, leg er de balletjes op en laat ze 15 minuten rijzen. Verwarm inmiddels de oven voor op 200°C. Bestrijk de balletjes met een beetje melk en bak ze in het midden van de oven lichtbruin in ongeveer 20 minuten. Laat ze op een taartrooster afkoelen.

Dit is een publicatie van de dienst gezondheidsvoorlichting en -opvoeding van de liberale ziekenfondsen in samenwerking met het Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie.

Onze adressen

Liberal Mutualiteit Provincie Antwerpen,
Lange Nieuwstraat 109 - 2000 Antwerpen
Tel: 03/203.76.00 - fax 03/225.02.35
E-mail : info@lmpa.be
Website : http://www.lmpa.be

Liberal Mutualiteit van Brabant,
Koninginneplein 51-52 - 1030 Brussel
Tel: 02/209.48.11 - fax 02/219.01.54
E-mail : info@mut403.be
Website : www.mutlibbrab.be

Westvlaams Liberaal Ziekenfonds,
Revillpark 1 - 8000 Brugge
Tel: 050/45.01.00 - fax 050/45.01.02
E-mail : info@wz.be
Website : http://www.wz.be

Liberal Mutualiteit van Oost-Vlaanderen,
Brabantdam 109 - 9000 Gent
Tel: 09/223.19.76 - fax 09/224.11.74
E-mail : infocomm@libmutov.be
Website : http://www.libmutov.be

Liberal Mutualiteit Limburg,
Geraetsstraat 20 - 3500 Hasselt
Tel: 011/29.10.00 - fax 011/22.20.67
E-mail : info@lml.be
Website : www.lml.be

**Liberal Mutualiteit - Vlaams Gewest,
Mutualité Libérale - Région Flamande**
Prielstraat 22 - 1730 Asse
Tel: 02/452.90.10 - 02/454.06.70 - fax 02/452.62.20
E-mail : info@lmlvg.be
Website : http://www.lmlvg.be

brood

Verbeter je voeding,
verleng je leven

Wist je dat...

- Bruin brood een belangrijke bron is van vezels, zetmeel, plantaardige eiwitten, vitamine B1, ijzer en zout?
- De bruine broodsoorten zoals 'bruin' brood, volkoren brood, roggebrood, meergranenbrood belangrijke leveranciers zijn van vezels? Vezels absorberen water, zijn calorie-arm en stillen het best de honger. Daarnaast stimuleren ze de ontwikkeling van bifidusbacteriën in de darm, die een rol spelen bij het reguleren van de zuurtegraad. Bovendien zijn ze belangrijk in de darmtransit, zorgen ze voor een goede stoelgang en werken ze in die zin preventief tegen colon- of darmkanker.
- De beste broden samengesteld zijn uit mengelingen van verschillende granen en zaden? Elk ingrediënt brengt zijn eigen kleur- en smaakeigenschappen aan. Tarwebloem zorgt voor gluten die nodig zijn voor de rijzing en de luchtigheid. Mais en soja zorgen voor een gele tint. Roggemeel geeft zeer vast brood. Gerstemeel is lichter en levert een zoetere smaak op. Havermeel is vet en geeft een nootachtige smaak. Zonnebloempitten, gierst en lijnzaad maken het brood krokant.
- Een volwassene 5 tot 12 sneden brood of vervangproducten per dag zou moeten eten, afhankelijk van de leeftijd, het geslacht, het gewicht en de lichamelijke arbeid die men verricht? Je kan brood ook variëren met andere graanproducten zoals ongesuikerde ontbijtgranen, bij voorkeur volkoren producten.

- Brood géén dikmaker is, zoals wel eens wordt beweerd? De calorieën komen vooral van het broodbeleg. Chocopasta, kaas en vleeswaren leveren veelal 'verborgen' vetten.
- Zowel wit als bruin en volkorenbrood veel zout bevatten? 100 gr brood bevat gemiddeld 500 mg natrium. Minimaal 25% van onze dagelijkse natriumname is afkomstig van brood. Natrium is belangrijk voor de vochtregulering in het lichaam en voor de samentrekking van de spieren. Voor mensen die een zoutarm dieet moeten volgen omwille van bvb. hart- en vaatziekten, leveren heel wat bakkers - eventueel op verzoek - ook zoutarm brood.

Bijzondere weetjes

- Vitamine C kan de opname van ijzer uit bruin brood verhogen. Daarom is het aanbevolen om vruchtensap bij de broodmaaltijd te drinken.
- Niet alleen vleeswaren, kaas en zoete toepijsen passen op brood, maar ook groenten en fruit, zoals schijfjes banaan, appel, peer, perzik, aardbeien, ...
- Mooi versierd of in combinatie met bepaalde ingrediënten kan brood ook de basis vormen van een feestmaaltijd. We denken hierbij niet enkel aan de brood- kaas- en wijntafel, maar ook aan verrassingsbrood, gevlochten brood, feesthapjes en kerst- en paasbrood.

Bewaartips: het geheim van kersvers.

- Vers brood dat men niet van plan is om onmiddellijk te verbruiken, kan ingevroren worden. Op die manier kan het nog een maand worden bewaard.
- Vries nooit ontdooid brood opnieuw in. Dat geldt overigens voor alle voedingswaren. Telkens na het ontdooien vermenigvuldigen de bacteriën zich, waardoor men kans loopt op voedselvergiftiging.
- Gooi beschimmeld brood meteen weg. Het volstaat niet om de - zichtbare - schimmel te verwijderen.
- Brood dat uitgedroogd is, kan je een tijdje in een vochtige doek wikkelen, zodat het weer vocht opneemt en zachter wordt.
- Bewaar best geen brood in de koelkast. Hierdoor verliest het aan smaak.
- Bewaar brood steeds op kamertemperatuur, verpakt in een broodzak en in een gesloten trommel met luchtgaatjes.

Zelf brood bakken

- Wie raakt er niet verlekkerd bij de heerlijke broodgeur als hij 's morgens een bakker binnenstapt? Het zou je echter doen vergeten dat je brood ook zelf kan bakken. Hieronder het recept voor volkorenbrood met gist.

Meng 500 gr volkorenarwemeel en een theelepel zout in een kom en maak een kuiltje in het midden. Los 10g gist op in een beetje lauw water en roer het in het kuiltje. Voeg er daarna al roerend drie dl lauw water bij. Als al het meel vochtig is, kneed je het deeg tot het van je handen loslaat en het daarna terug blijft plakken. Leg het deeg in de kom, die je afdekt met een doek. Een half uur laten rijzen en opnieuw kort kneden.

Neem een bakblik van 1,5 liter, smeer het in met olie of boter, maak een langwerpige rol van het deeg en leg het in het bakblik. Bestrijk de bovenkant van het deeg met water om uitdroging te voorkomen. Dek het deeg af met een doek en laat het drie kwartier rijzen op een warme plaats. Verwarm de oven voor op 225°C en zet het bakblik op een rooster, iets onder het midden. Bak het brood ongeveer 50 minuten. Het is gaar als het van de kanten van het blik loslaat en hol klinkt als je erop klopt.

