



Wat is er toch met brood?

Je hebt heel veel informatie in 1 keer gekregen en dat roept ook een grote diversiteit aan vragen op. Als het goed is gaan de aankomende drie weken nog heel wat vragen beantwoord worden, want je krijgt nog allerlei achtergrond informatie bij het menu.

Over brood bijvoorbeeld. Bij vandaag staat in het weekmenu een Speltboterham genoemd. Brood is best een verwarrend ding. Want op zich zouden granen en brood gezond moeten zijn, en zou je er energie van moeten krijgen. Maar door de technische vooruitgang zijn met name tarwesoorten steeds verder genetisch gemanipuleerd en niet meer zo vol voeding als vroeger. En de broodbakkers leveren wat veel mensen graag willen: brood dat licht en luchtig is, lekker neutraal van smaak en lang houdbaar blijft.

Maar dat betekent dat brood, dat van oorsprong werd gebakken van voornamelijk meel, gist en water, inmiddels uit veel meer ingrediënten bestaat, en waarschijnlijk zijn juist al die toegevoegde stoffen in combinatie met de tarwe die niet meer de oude is, er de oorzaak van dat er steeds meer mensen last hebben van brood.

Vaak wordt Tarwe gebruikt om mee te bakken, zowel voor brood als voor banket. Tarwe geeft namelijk een lekker elastisch deeg. Dit komt door alle gluten die erin zitten. Heel handig om mee te bakken, minder goed voor je lijf, want al die gluten zijn behoorlijk agressief voor je systeem. Met name tarwegluten zijn zo gekruisd dat ze behoorlijk agressief zijn. Zonder is beter voor je, maar ook lastiger bakken. Misschien heb je zelf wel eens geprobeerd om pannenkoekjes te bakken met bv puur boekweitmeel ipv bloem of zelfrijzend bakmeel. Dat wordt al snel brokkelig en droog. Met tarwe meel heb je dat veel minder. Handig goedje dus dat tarwe.

Maar de tarwe van tegenwoordig, zorgt bij veel mensen voor een opgeblazen buik, je wordt er doodmoe van en het werkt verslavend. Je eet snel veel brood en heb even daarna alweer een hol gevoel in je maag waardoor je weer wilt eten. Als je brood eet, probeer dan brood te kopen zonder tarwe. (meeste supermarktbrood heeft standaard tarwe erin zitten, ook al heet het speltbrood. Lees goed de etiketten) Houd het bijvoorbeeld bij rogge of (echt puur)speltbrood. Dat geeft minder klachten.

Wil je afvallen en je lijf qua spijsvertering in balans brengen en heb je graag meer energie?: skip dan brood zoveel mogelijk van je lijstje. De weekmenu's gaan je allerlei broodvervangers geven zodat je steeds meer alternatieven krijgt voor de standaard boterham waar wij Nederlanders zo aan gehecht zijn....

