



Voedingsactiviteit: quiz – brood

Oktober 2018

1. In witbrood zitten eigenlijk geen vezels en vitaminen.
A. Feit
B. Fabel
2. Volkorenbrood is het meest gezonde brood.
A. Feit
B. Fabel
3. Bruinbrood is eigenlijk gekleurd witbrood.
A. Feit
B. Fabel
4. Doordat er CO₂ vrijkomt bij het rijzen is brood slecht voor het milieu.
A. Feit
B. Fabel
5. Zuurdesem heet zo omdat er zure aroma's vrijkomen.
A. Feit
B. Fabel
6. Gist is een levend iets, daarom eten veganisten alleen brood zonder gist.
A. Feit
B. Fabel
7. Van teveel tarwe kun je een glutenintolerantie krijgen.
A. Feit
B. Fabel
8. Spelt is een nieuw graan en daardoor beter voor je darmen.
A. Feit
B. Fabel



9. Roggebrood is ongebakken brood.
 - A. Feit
 - B. Fabel

10. Het 'tjigervel' wordt met een speciaal sjabloon op het tijgerbrood geprint.
 - A. Fabel
 - B. Feit

11. Het eerste casinobrood werd gebakken in Las Vegas, vandaar de naam.
 - A. Feit
 - B. Fabel

12. Een knipbrood heet zo, omdat de bakker de bovenkant inknipt.
 - A. Feit
 - B. Fabel





Antwoorden quiz – brood:

1. Dit is een fabel, het klopt dat volkorenbrood meer vezels, vitaminen en mineralen bevat. Maar diezelfde voedingsstoffen zitten ook in witbrood, alleen dan minder. Dit komt omdat witbrood gemaakt is van bloem, dat is alleen het binnenste van de graankorrel.
2. Dat is een feit, de meest gezonde keuze is altijd volkoren. Volkorenbrood wordt namelijk gemaakt van meel waarvoor de gehele kraankorrel gebruikt is. Dus niet alleen het binnenste zoals bij witbrood. Daardoor bevat volkorenmeel alle vitaminen, mineralen, goede vetten en vezels die in het graan te vinden zijn.
3. Fabel Er gaan nogal wat verhalen rond over deze kwestie, maar de termen witbrood, bruinbrood en volkorenbrood zijn wettelijk bepaald. Alle soorten brood zijn terug te brengen naar deze drie varianten. Echter door allerlei zaden, noten, moutmeel en verschillende graansoorten ontstaan er tal van kleuren en smaken. Brood kan dus op het eerste gezicht bruin zijn, maar geen bruinbrood heten. Verwarrend? Check het volgende filmpje en je weet precies hoe het zit.
4. Fabel. Er komt wel CO₂ vrij, maar dat is net even anders. Gist zet suikers in brooddeeg om naar CO₂. Maar in dit geval zorgt koolzuurgas niet voor gaten in de ozonlaag, maar voor belletjes in het deeg. Daardoor rijst het goed en dat zorgt ervoor dat jouw brood lekker luchtig is.
5. Dat is een feit. Desem is een soort beslag van meel en water dat de bakker een paar dagen laat rusten. In die dagen fermenteert het deeg en ontstaat een borrelende microflora van melkzuurbacteriën en gisten. Deze geven het beslag een friszure geur en daarom wordt het ook wel zuurdesem genoemd.
6. Dit is een fabel. Of nou, gist is wel een levend iets. Gisten zijn micro-organismen, een soort schimmels, die worden gebruikt voor het fermenteren van deeg en dat komt het rijzen van het brood ten goede. Maar omdat het eencellige organismen zijn, behoren deze niet tot het dierenrijk. Niks aan de hand als je vegan bent dus. Check het volgende korte filmpje om te zien hoe desem en gist werken.
7. Fabel. Glutenintolerantie is een autoimmuunziekte: Coeliakie ('seu-lia-kie'). Een vervelende aandoening die moet worden vastgesteld door een specialist. Er is verder geen wetenschappelijk bewijs dat tarwe, of andere granen die gluten bevatten, iets verkeerd met je doet als je gezonde darmen hebt.
8. Dit is een fabel. Hoewel het de laatste jaren enorm in opkomst is, is spelt eigenlijk oeroud. Sterker nog: tarwe stamt af van spelt. De twee graansoorten zijn dus directe



familie. Dat zie je ook in de voedingswaarde. Hoewel mensen het wel zo kunnen ervaren, ontbreekt er wetenschappelijk bewijs dat speltbrood lichter verteerbaar is.

9. We reken zowel feit als fabel goed. Roggebrood wordt namelijk niet echt 'gebakken,' maar meer gegaard. Dat proces kan tot zo'n twintig (!) uur duren. Het roggebrood gaat meestal ná het gewone brood de oven in, als de temperatuur daalt. De oven mag dan niet meer worden opgestookt, anders krijgt het brood een harde korst. Benieuwd welke andere broodsoorten er zijn?
10. Het is een fabel. Het is simpeler. De bakker bestrijkt het brood met een papje van rijstemeel en dat rekt niet mee als het brood rijst. Daardoor 'breekt' het korstje en ontstaat de bekende tijgerprint. Overigens vinden sommigen de print meer op een luipaardvelletje lijken. Valt best wat voor te zeggen, toch?
11. Het is een fabel. Het zou een mooi verhaal zijn, maar helaas is het niet waar. Casinobrood wordt gebakken in een bus met een deksel, hierdoor krijgt het zo'n strakke vierkante vorm. De naam van zo'n bus is 'casino' (Italiaans voor 'huisje'). Daar komt de naam vandaan.
12. Dit is een feit. Zodra het gerezen deeg in een bakblik zit, knipt de bakker er een bepaald patroon in. Ja, echt met een schaar. Daarna gaat het blik de oven in, en tijdens het bakken ontstaan de typische knapperige punten in de korst

