

LEKKER TOT DE LAATSTE VEZEL



**GIDS VOOR HET LEKKERSTE
VEZELRIJKE BROOD**

GEZOND & LEKKER, TOT DE LAATSTE VEZEL

Beste bakker,

Een gezonde levensstijl is geen trend, maar een blijvertje. Eén manier om dat te doen is vezelrijk eten. En daar hebben bakkers het beste antwoord op. Vezelrijke broden! Gezond tot de laatste vezel. Met die broden in je bakkerij krijgen klanten precies wat ze zoeken.

Reken je vezelrijk

Met onze kant en klare Artipan en Artipur mixen met minstens 10% vezels maak je snel die lekkere, gezonde broden waar je klanten om vragen. En gezond zijn ze zeker. 4-6 sneetjes per dag en je hebt al een flink deel van je dagelijkse aanbevolen hoeveelheid vezels binnen. Die vezels zorgen op hun beurt voor een gezonde spijsvertering en een goede darmwerking. Vezels zorgen voor een goeie darmtransit. Zo ontstaan er geen wondjes of irritatie die op termijn darmkanker kunnen uitlokken. Diezelfde vezels maken ook vetzuren aan in de darmen. Met hun ontstekingsremmende eigenschappen houden ze je darmen in topvorm. Vezelrijk brood? Op jouw gezondheid!

Wij helpen je klanten overtuigen

Je klanten overtuigen? Daar helpen we graag mee. In deze handige receptenbundel vind je 4 geselecteerde mengelingen om mee aan de slag te gaan. Daarnaast geven we ook heel wat tips om je klanten van vezelrijk brood te overtuigen.

Veel bakplezier!



WIST JE DAT ...



... voedingsvezels essentieel zijn voor een evenwichtig eetpatroon?



90g vezels / dag

- ✓ Aanbevolen vezelinname voor een verzadigd gevoel
- ✓ Daling risico op hart- en vaatziekte & diabetes type 2



... het met 4 tot 6 sneetjes volkorenbrood al gunstig is voor de gezondheid?

Daarnaast is volkorenbrood een betaalbaar basisvoedingsmiddel, wat onderdeel is van een gezond en duurzaam voedingspatroon.



... brood een perfect plantaardig alternatief is voor dierlijke eiwitten?

Als mensen op zoek gaan naar plantaardige alternatieven voor dierlijke eiwitten, denken ze niet onmiddellijk aan brood. De combinatie van essentiële voedingsvezels, koolhydraten en eiwitten in één product is uniek. Omdat het qua samenstelling met kop en schouders boven veel voedingsmiddelen uitsteekt kunnen we brood zeker de titel van 'superfood' toekennen.



... 80% van de consumenten brood beschouwt als gezond, voedzaam, natuurlijk, lekker en toegankelijk?



... er regelgeving is omtrent naamgeving van vezelrijk brood?

'Bron van vezels' mag vernoemd worden in geval van: min 3g/100g of 1,5g/100 kcal vezelgehalte. Dit is bruinbrood of meergranenbrood. 'Rijk aan vezels' mag enkel vernoemd worden in geval van: min 6g/100g of 3g/100 kcal vezelgehalte. Dit is volkorenbrood of roggebrood

Wist je dat de term 'volkoren' enkel mag gebruikt worden voor brood gemaakt met 100% volkorenmeel?



... volkorenbrood niet enkel het vezelrijkst maar ook het gezondst is?

Alleen bij volkorenbrood wordt de volledige graankorrel gebruikt. Omdat alle vezels, vitaminen en mineralen er dus nog inzitten, verdient dit brood de voorkeur.



... vezels jouw darmen aan het sporten zetten? Zo kunnen alle voedingsstoffen vlot opgenomen worden.

Bron: www.broodengezondheid.be

VEZELRIJK MEERGRANENBROOD

ARTIPAN KOOLHYDRAATARMER

Gezondheid troef

Alle gezonde eigenschappen van brood komen samen in dit vezelrijke granenbrood. Het is vezelrijk, eiwitrijk, koolhydraatarmer en verlaagd in zoutgehalte*. Een gezonde topper dus!

Ingrediënten

Deegsamenstelling	%
Artipan Koolhydraatarmer	100%
Water	63%
Gist	2,5 - 3%

Artipan Koolhydraatarmer bevat reeds zout.

Werkwijze

Kneden	tot een soepel deeg
Type spiraal	voldoende lang in 1 ^{ste} snelheid om maximale waterabsorptie te bekomen (ca. 5 à 8 minuten). Afkneden in 2 ^{de} snelheid tot goed ontwikkeld deeg.
Deegtemperatuur	25 - 26 °C
Voorrijs	15 - 20 minuten
Bolrijs	20 minuten
Narijs	60 - 70 minuten
Bakken	40 - 50 minuten / 225 °C

*indien bereid volgens onze basisreceptuur.





VOLKOREN MEERGRANENBROOD

ARTIPAN SIROCCO

Al het goede van granen

Niemand kan weerstaan aan dit heerlijke diepbruine volkoren meergranenbrood (tarwe, rogge, haver, gerst). De volle smaak van volkoren, aangevuld met de lekkerste pitten en zaden (zonnebloempitten, lijnzaad en sojavlokken) doet jouw klanten watertanden. Een must have in je broodschap!

Ingrediënten

Deegsamenstelling	%
Artipan Sirocco	100%
Water	63%
Gist	2 - 2,5%

Zout: volgens wettelijke voorschriften.

Werkwijze

Kneden	tot een soepel deeg
Type spiraal	voldoende lang in 1 ^{ste} snelheid om maximale waterabsorptie te bekomen (ca. 5 à 8 minuten). Afkneden in 2 ^{de} snelheid tot goed ontwikkeld deeg.
Type armkneder	10 minuten traag, 20 - 25 minuten snel
Deegtemperatuur	25 - 26 °C
Voorrijs	15 - 20 minuten
Bolrijs	20 minuten
Narijs	60 - 70 minuten
Bakken	40 - 50 minuten / 225 ° C

COMPACT VOLKOREN MEERGRANENBROOD

ARTIPAN FINESSE

Dé grote allemansvriend onder de broden

Een vrij donker en compact volkoren brood op basis van grof gemalen tarwebloem, roggemeel en zemelen. Lekker en gezond voor groot en klein!

Ingrediënten

Deegsamenstelling	%
Artipan Finesse	100%
Water	60%
Gist	2 - 2,5%

Zout: volgens wettelijke voorschriften.

Werkwijze

Kneden	7 minuten traag, 4 minuten snel
Deegtemperatuur	25 - 26 °C
Voorrijs	15 - 20 minuten
Bolrijs	20 minuten
Narijs	60 - 70 minuten
Bakken	40 - 50 minuten / 225 ° C





SCANDINAVISCH DONKER BROOD

ARTIPUR FJORD

Donker, stoer en compact

Eén hap uit dit donkerbruine brood en je waant je in het hoge noorden. De unieke smaak van dit Scandinavische meergranenbrood is ongeëvenaard. Een afwerking naar keuze zorgt voor de finishing touch.

Ingrediënten

Deegsamstelling	%
Artipur Fjord	100%
Gist	2%
Zout	1,5%
Water (lauw) ca.	56%

Werkwijze

Mengen	15 minuten langzaam
Kneden	ca. 8 minuten
Deegtemperatuur	25 - 26 °C
Voorrijs	+ - 30 minuten
Afwegen	volgens drogestofberekening
Opmaken	deegstukken opmaken met natte handen
Decoreren	naar eigen inzicht, bijvoorbeeld met Dossche Mills Zadenmengeling Glutenvrij
Narijs	ca. 60 minuten
Bakken	als meergranenbrood, met wat stoom, ca. 45 minuten

