

Gezond Gerieten

PICKNICKEN IN DE TUIN
OF HET PARK



SPORTEN VOOR
HET GOEDE DOEL

BROODTROMMEL INSPIRATIE

WAAROM BROOD
MET BAKKERSZOUT
ETEN BELANGRIJK IS

SEPTEMBER 2021

Terug van vakantie

Goudkoren

SPELT-TARWEBROOD
GEMAAKT MET SPELT VAN
LIMBURGSE BODEM



NIEUW!



Mehrkorn

MEERGRANENBROOD
VOLGENS DUIITS RECEPT



Colofon

Editie 2

Copyright © 2021 Brood van SOMA
Gezond Genieten is een uitgave van Brood van SOMA.

Tekst

Kelly Heuts
Sanne Rovers
Kayleigh Lucassen

Fotografie

Kelly Heuts (tenzij anders vermeld)

Vormgeving

Kelly Heuts
Sanne Rovers
Kayleigh Lucassen



Contact

Bellweg 29
6101 XA Echt
Nederland

Tel: +31 475 46 86 31

E-mail: info@soma-bakkerij.nl

Website: www.broodvansoma.nl

Terug van vakantie met brood van SOMA!

Terug van vakantie... waarschijnlijk moet ook jij weer aan het werk. De tips en inspiratie in dit magazine gaan jou daar bij helpen!

In deze uitgave vind je naast lekkere én gezonde recepten om weer in een goed ritme te komen, ook een interessesant artikel over waarom brood met bakkerszout eten zo belangrijk is en waarom je dus brood niet zo maar uit je dieet moet schrappen!

Daarnaast hebben we dit keer een ontzettend inspirerend verhaal voor je. Namelijk het verhaal van Tonie, onze vrouwelijke vrachtwachtwagen chauffeur, die na een heftige scheiding onder begeleiding van het Blijf van mijn Lijf huis, nu de kracht heeft gevonden om een triatlon te doen voor KiKa. Een heel bijzonder verhaal als je het mij vraagt, waaruit maar weer eens blijkt dat als je iets echt wil, je het ook kunt.

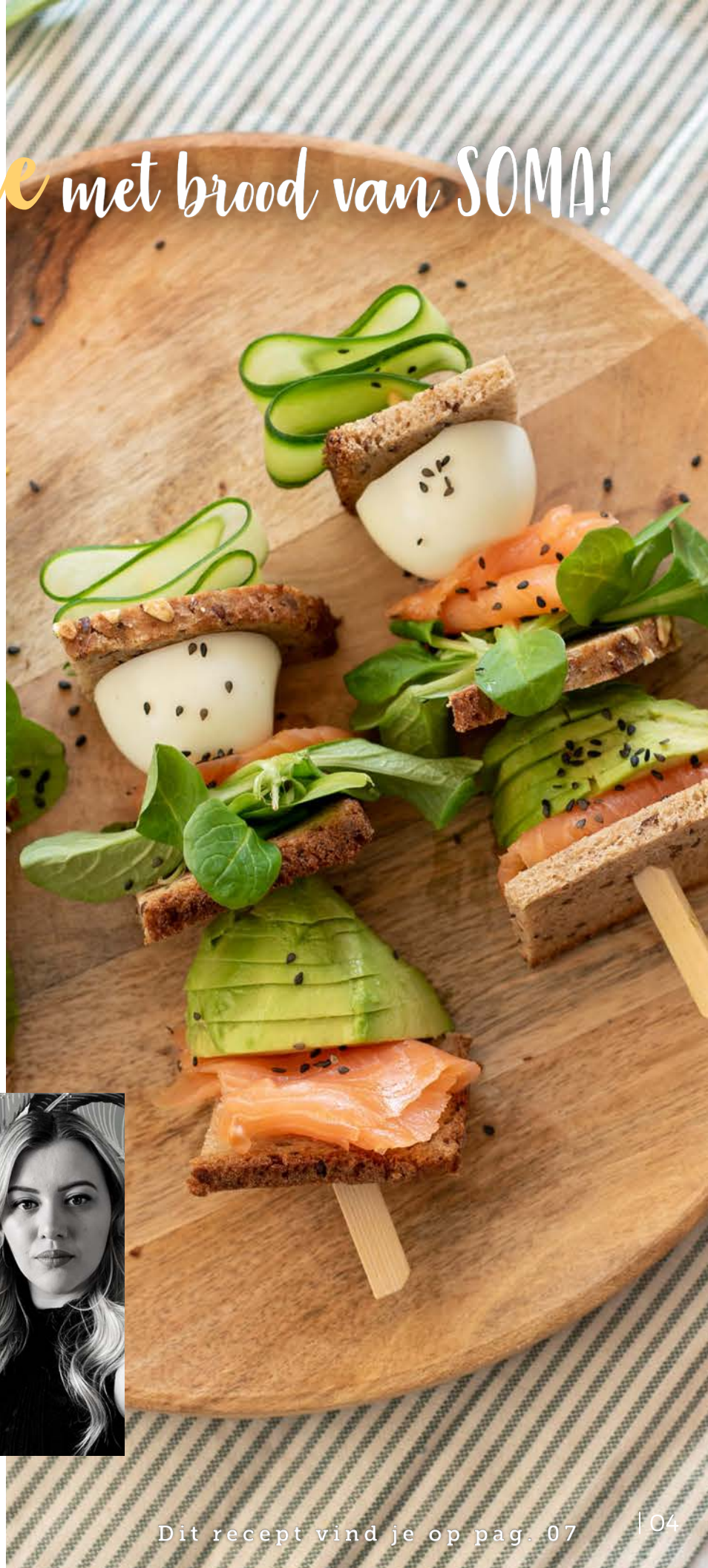
Daarnaast wil ik graag mijn (nieuwe) collega's, Sanne & Kayleigh, bedanken voor de bijdrage die ze hebben geleverd aan deze editie van Gezond Genieten.

Ik hoop je ook weer te inspireren en te motiveren om van iedere boterham een (gezond) feestje te maken.

Veel leesplezier!

Groetjes, Kelly

Marketing Manager, Brood van SOMA



Ps. Ik zou het super leuk vinden als je jouw brood creaties met ons deelt. **#broodvansoma**

Inhoud

**06 | PICKNICKEN IN DE
TUIN**

**14 | WAAROM BROOD MET
BAKKERSZOUT ETEN
BELANGRIJK IS**

**19 | BROODTROMMEL
INSPIRATIE**

**23 | SPORTEN VOOR
HET GOEDE DOEL**



Buiten eten

Picknicken in de tuin of het park

Pak dat kledje en die picknickmand er maar bij! De zomer loopt langzaam ten einde dus moeten de laatste zomeravonden goed benut worden. Hoe kan dit nou beter dan met een heerlijke picknick?

Ga lekker naar het park met vrienden of met je gezin. Of als je een tuin hebt, doe eens gek en gooi dat kledje gewoon uit in je tuin!

Maak het cover recept met Mehrkorn broodspiesjes of Waldkorn tarwe-rogge brood met brie en komkommer.

Serveer bij je picknick een lekker glas fris fruitwater.

Fruitwater recept:

- water
- aardbeien
- verse munt
- limoen

Maak je fruitwater een paar uur voor de picknick zodat het water lekker op smaak kan komen en het lekker koud is.



Mehrkorn broodspies

TIP:
ook super leuk
voor in de
broodtrommel!

Ingrediënten:

- sneetje Mehrkorn
- 50 gram zalm
- 1 gekookt ei
- 1 avocado
- 1 komkommer
- handje veldsla
- 1 tl sesamzaadjes
- houtenprikkers

Bereiding:

Kook het ei gedurende 4 á 5 minuten en laat hierna schrikken in koud water. Rasp ondertussen 2 komkommerslierten en snij de avocado in dunne plakjes. Snij het brood in vierkantjes.

Neem de prikker en doe hier eerst een stukje brood en daarna een plakje zalm op. Vervolgens pak je een aantal plakjes avocado en doe je deze op de prikker waarna weer een stukje brood volgt. Hierna doe je wat veldsla en een half gekookt eitje op de prikker. Je maakt de spies af met een laatste stukje brood en een komkommersliert.

Je doet hetzelfde voor de andere prikker en bestrooit de spiesjes als laatste met wat sesamzaadjes.



Bekijk onze Insta reel! @broodvansoma



Waldkorn met mozzarella & tomaat

Bereiding:

Besmeer de sneetjes brood met pesto. Snijd de mozzarella en de tomaat in plakjes en leg deze bovenop de pesto.

Snijd de basilicum in reepjes en verdeel deze over het brood.

Voeg peper en zout toe naar eigen smaak.

Ingrediënten:

- 2 sneetjes Waldkorn
- 3 tl groene pesto
- 1 bol mozzarella
- 6 kleine tomaatjes
- 4 blaadjes basilicum
- peper & zout naar smaak



Haverkorn met zelfgemaakte guacamole



Ingrediënten:

- 2 sneetjes Haverkorn
- 1 avocado
- 2 tl limoensap
- 1 el guacamole kruiden van Euroma
- tuinkers

Bereiding:

Lepel de avocado leeg en prak deze fijn. Voeg de guacamole kruiden toe en besmeer je brood met de eigengemaakte guacamole.

Hierna kun je de tuinkers toevoegen en het brood nog besprenkelen met limoensap.



Speltkoren met roerei & zalm



Ingrediënten:

- 4 sneetjes speltkoren
- 3 eieren
- 1 el melk
- 1 tl olijfolie
- 100 gram gerookte zalm
- dille
- peper en zout naar smaak

Bereiding:

Klop de eieren met de melk en doe olijfolie in de pan, laat de olie heet worden en schenk het geklopte ei in de pan. Blijf op laag vuur door het ei roeren zodat het overal gelijkmatig stolt.

Voeg naar smaak nog een beetje zout en peper toe. Vervolgens kun je het brood beleggen met het roerei en maak je het af met een takje dille.



Oberlander met hüttenkäse en aardbei

Ingrediënten:

- 2 sneetjes Oberlander
- 50 gram hüttenkäse
- handje aardbeien
- halve reep melkchocolade
- rasp

Bereiding:

Besmeer het brood met hüttenkäse. Voeg wat stukjes aardbei toe en rasp er tot slot wat chocolade overheen.



Bekijk onze Insta reel! @broodvansoma



Koolhydraat verlaagd & eiwitrijk

Kipfilet met radijs

Bereiding:

Besmeer het brood met boter, leg de plakken kipfilet op het brood. Snijd de radijsjes in dunne plakken en leg een aantal plakjes op het brood. Garneer vervolgens met wat tuinkers.

Ingrediënten:

- boter
- 2 sneetjes Koolhydraat verlaagd & Eiwitrijk
- 6 plakjes kipfilet
- 2 radijsjes
- handje tuinkers



Bekijk onze Insta reel! @broodvansoma

Mehrkorn met stroop en kaas



Ingrediënten:

- 2 sneetjes Mehrkorn
- 2 plakken kaas
- stroop
- handje alfalfa

Bereiding:

Besmeer het brood met de stroop, en voeg de plak kaas toe. Top vervolgens nog wat alfalfa toe.



Waarom bakkerszout belangrijk is

Er is een verschil tussen gewoon zout en het zout dat gebruikt wordt voor het bakken van broden. Hiervoor wordt namelijk gejodeerd bakkerszout gebruikt. Wat is precies het verschil, en waarom wordt er ander zout gebruikt voor het bakken van brood?

Jodium

Wat is jodium eigenlijk? Het is een mineraal dat bijdraagt aan de productie van schildklierhormonen. Bij een tekort aan jodium kan de schildklier trager gaan werken en opzwellen. Dit kan leiden tot gewichtstoename, traagheid en obstipatie.

Deze hormonen zijn niet alleen van belang voor je stofwisseling maar ook voor de groei en de ontwikkeling van het zenuwstelsel. Bij kinderen kan een jodiumtekort daarom leiden tot een groeiachterstand en een verminderd leervermogen. Wist je ook dat het erg belangrijk voor kinderen, zwangere vrouwen en vrouwen die borstvoeding geven extra belangrijk is om voldoende jodium binnen te krijgen?

Bakkerszout

Van nature komt jodium voor in zeevis, eieren, zuivelproducten en zeewier. Zout bevat dus geen jodium. Aan gejodeerd zout is dus jodium toegevoegd, dit kunnen verschillende soorten zijn zoals natriumjodide, kaliumjodide, natriumjodaat of kaliumjodaat.

Als we spreken over bakkerszout hebben we het over zout wat 65 milligram jodium per kilo zout bevat. In Nederland zit er van nature maar weinig jodium in de voeding. Daarom is lang geleden door de overheid in samenwerking met de bakkerijbranche afgesproken dat bakkers zo veel mogelijk bakkerszout gebruiken. Het idee hierachter is dat mensen regelmatig brood eten en daarmee direct een groot aandeel jodium binnen krijgen.

Dit kan gezondheidsproblemen voorkomen en heeft daarmee in veel gevallen een positieve werking op de volksgezondheid. Een uitzondering op deze regel zijn biologische broodproducten, hiervoor mag bijvoorbeeld ook zeezout gebruikt worden.

Mensen die weinig of geen brood, brood zonder bakkerszout zoals biologisch brood of voor een deel thuisgebakken brood eten, lopen hierdoor het risico om een jodiumtekort op te lopen. Dagelijks brood eten met bakkerszout is daarom van belang.

Met brood van SOMA zit je altijd goed. Alle broden van Brood van SOMA worden gemaakt met gejodeerd bakkerszout.

Bron: Voedingscentrum

Oberlander regenboog



Ingrediënten:

- 1 sneetje Oberlander
- 25 gram hüttenkäse
- 1 sinaasappel
- handje frambozen
- handje blauwe bessen
- handje druiven

Bereiding:

Besmeer het brood met hüttenkäse, snij de sinaasappel in kleine partjes en voeg deze samen met de druiven, blauwe bessen en frambozen toe aan het brood.



Bekijk onze Insta reel! @broodvansoma

Oberlander met pompoen spread

Bereiding:

Besmeer het brood met de pompoen spread en top af met wat koriander en lente ui. Voeg eventueel nog wat peper en zout naar eigen smaak toe.

Ingrediënten:

- 2 sneetjes Oberlander
- bakje pompoenspread
- lente ui
- koriander
- peper en zout naar smaak



Goudkoren met kruidenkaas

Bereiding:

Besmeer het brood met kruidenkaas. Snij het radijsje in dunne plakjes en leg dit op het brood. Als laatste garneer je het brood met wat veldsla

Ingrediënten:

- 2 sneetjes Goudkoren
- bakje kruidenkaas
- radijsje
- veldsla



Bekijk onze Insta reel! @broodvansoma



Ingrediënten:

- 2 sneetjes Waldkorn
- 4 plakjes brie
- komkommerschijfjes
- tuinkers

Bereiding:

Leg de plakjes brie en komkommer op het brood. Maak het af met wat tuinkers.

Waldkorn met brie en komkommer



Broodtrommel

We kennen hem allemaal wel: de beruchte broodtrommel! Elke dag opnieuw proberen we een lekkere, gezonde en vooral gevarieerde lunch voor onszelf en je gezin te maken. Maar soms is de inspiratie ver te zoeken...

Voor die dagen dat de inspiratie maar niet wilt toeslaan schieten we je graag te hulp! Om de broodtrommel van je kinderen te vullen hebben wij 3 eenvoudige maar speelse recepten die zeker in de smaak zullen vallen.

We zouden het leuk vinden als je jouw broodcreaties met ons deelt! **#broodvansoma**

Inspiratie! 



Voor nog meer verrassende recepten kun je een kijkje nemen op onze website www.broodvansoma.nl

Broodtrommel inspiratie

Bereiding:

Neem een sneetje brood en besmeer met de chocolade pasta. Neem een partje aardbei en 2 blauwe bessen om een gezichtje te maken zoals op de foto.



Maak een feestje
van je boterham!

Ingrediënten:

- 1 sneetje Haverkorn
- witte chocolade pasta of zuivelspread
- 2 blauwe bessen
- partje aardbei



Ingrediënten:

- 1 sneetje Goudkoren
- pindakaas
- 3 blauwe bessen
- 3 schijfjes banaan

Bereiding:

Besmeer het brood met de pindakaas. Maak met de banaan en blauwe bessen een gezichtje.

Bereideuk!

Broodtrommel inspiratie



Bekijk onze Insta reel! @broodvansoma

Broodtrommel inspiratie



Verras je kids met deze vrolijk belegde boterhammen!

Ingrediënten:

- 1 sneetje Mehrkorn
- stroop
- 2 blauwe bessen
- stukje aardbei
- 2 reepjes banaan

Bereiding:

Besmeer het brood met de stroop, neem de foto als voorbeeld om van de aardbei, blauwe bessen en bananen reepjes een gezichtje te maken.





Sporten voor het goede doel

Tonie Haarbosch (42) onze vrachtwagen chauffeur en trotse moeder van twee dochters van 12 en 10 jaar oud, gaat een triatlon doen voor Kika en en jij kan haar helpen!

Tonie heeft op zijn zachts gezegd al genoeg uitdagingen gehad in haar leven. Na een heftige scheiding via het Blijf van mijn Lijf huis heeft ze nu kracht gevonden in sport. Tonie is nu zowel mentaal als fysiek sterker dan ooit en gaat op 12 september 2021 een Triatlon van maar liefst 70,3 km doen in Nice, Frankrijk. 'Door hier aan mee te doen kan ik niet alleen een persoonlijk doel stellen maar kan ik ook een goed doel steunen door aandacht te vragen en zoveel mogelijk geld op te halen voor KiKa. Zodat hopelijk zo snel mogelijk kinderen niet meer hoeven te vechten tegen deze vreselijke ziekte.'

Tonie is als vrachtwagen chauffeur werkzaam bij verschillende bedrijven. Zo werkt ze onder andere voor Brood van SOMA en RD4. Hier kwam ze in contact met een collega die haar overhaalde om bij de vrijwillige Brandweer te gaan. 'Dat leek me wel vet om voor de Brandweer te kunnen rijden, zeker als vrouw zijnde. Dus ik dacht laat ik dat maar proberen... Wel moest ik dan 6 weken later een sporttest doen, dus moest ik keihard aan de bak. Ik ging hardlopen, zwemmen en aan de slag met krachttraining, het was zwaar maar ik raakte verslaafd, ik wilde steeds verder en sneller. Helaas werd ik niet aangenomen bij de Brandweer, maar dat hield me niet tegen om door te gaan met sporten, ik wilde meer en bleef trainen. Ik ging vervolgens een keer kijken bij een Triatlon in Aken waar een van mijn nieuwe sportvrienden aan deelnam.

Bij de finish zei ik gelijk tegen hem: Dit wil ik ook, volgend jaar doe ik ook mee.' 'Door sport kreeg ik weer controle en kan ik mij tegelijkertijd inzetten voor KiKa.'

Waarom heb je voor Kika gekozen?

"Kanker is een van de grootste en meest voorkomende ziektes op dit moment. Niet alleen onder mensen maar ook onder dieren. Een vriendinnetje van mij heeft 3 keer leukemie gehad en is uiteindelijk op 16 jarige leeftijd overleden. Dat heeft wel impact op je leven en liet een grote indruk op mij achter. Eigenlijk wilde ik het vorige jaar al doen maar ik was toen emotioneel nog niet stabiel genoeg hiervoor. Daar is nu wat in veranderd, de hulpverleners snappen beter wat er aan de hand was en kunnen mij daardoor beter helpen. Ik ben gescheiden met de hulp van Blijf Van Mijn Lijf. Je gaat door zo'n ontzettend diep dal. Mijn ex-man is een narcist, probleem hiermee is dat ze in een soort van fantasie wereld leven, ze vinden zichzelf het toppunt. Hij kan niet de waarheid vertellen, hij zal altijd het zo draaien dat hij er als 'good guy' of slachtoffer uitkomt. Dat is heel moeilijk en dat is ook het gevecht wat ik had met mijn hulpverleners om te bewijzen wat er aan de hand is. De frustratie die zich opbouwt omdat je geen uitweg ziet. En uiteindelijk zit je nog altijd in de zelfde situatie, je ziet dat het invloed heeft op de kinderen, je gaat er zelf aan kapot en mijn ex-man komt er makkelijk mee weg. Op een gegeven moment ben ik op een punt gekomen waarop ik mijn hulpverlener heb gebeld en gevraagd heb of hij kon komen en dat hij het anders volgende week in de krant kon lezen.

Toen werd ik gehoord. Ik had mijn werk, beste vriendin, Steven en de sport die me erdoorheen geholpen heeft. Sporten is een uitlaatklep, door sport kreeg ik een gevoel van controle."

Als je zo hard traint, wat eet je dan?

"Ik probeer normaal te eten. Eiwitshakes heb ik geprobeerd maar daar word ik misselijk van. Ik let natuurlijk wel op, maar ik eet ook wel eens chocola of chips hoor. Ik eet alles met mate en ben er van bewust. De dag voor de wedstrijd ga je 'stacken'. Dit houdt in veel water drinken en veel koolhydraten eten. Op normale dagen eet ik overdag vooral brood, 4-6 boterhammen op een dag ongeveer. Ook eet ik roggebrood, dit is voor mij een lekker gezond extraatje. Met pindakaas of katenspek dat vind ik erg lekker."

"Door sport kreeg ik weer de controle"

Hoe kunnen we jouw helpen je doel te behalen?

'Via onderstaande link kun je jouw bijdrage direct naar KiKa overboeken. Ik moet minimaal 4750 euro binnen halen om mee te mogen doen. Ik ben er bijna, maar hoe meer hoe beter voor KiKa. Je kunt al verschil maken door 5 euro te sponsoren. Mocht je het geld niet kunnen missen, dan help je mij ook al enorm door mijn boodschap te delen binnen jouw netwerk.'



Gezond Gerieten

