# Gezond Genieten

DE LEKKERSTE RECEPTEN VOOR PASEN

BROOD BEWAAR TIPS

ONTBIJT OP BED VOOR MAMA

KOOLHYDRAATARM VS. VERLAAGD

NIEUW GOUDKOREN & MEHRKORN BROOD

LENTE

APRIL - MEI 2021

Verkrijgbaar bij Jumbo, PLUS & Jan Linders

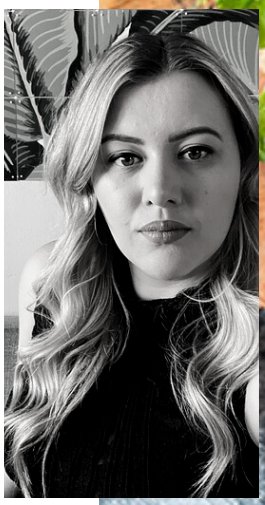
# de Lente vier je met Brood van SOMA

**Voor je ligt de allereerste editie van het magazine Gezond Genieten van Brood van SOMA. Een magazine boordevol inspiratie, recepten & interessante artikelen rondom brood.**

Met Brood van SOMA willen we het jou zo gemakkelijk mogelijk maken om iedere dag opnieuw te genieten op een verantwoorde & gezonde manier. Als 'foodie' in hart en nieren doe ik zelf niets liever dan lekker door tijdschriften en kookboeken bladeren op zoek naar inspiratie om vervolgens lekker te gaan experimenteren in de keuken.

Het idee om zelf een magazine te publiceren was daarmee geboren. Ik hoop dat ik je met dit magazine inspireer en tegelijk motiveer om een (gezond) feestje te maken van iedere boterham die je eet.

## 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**

Dit recept vind je op pag. 23

# Inhoud

**05** | DE LEKKERSTE RECEPTEN VOOR **PASEN**

**11** | BROOD **BEWAREN**

**12** | **BORREL**PLANK

**13** | **KOOLHYDRAAT**ARM VS. VERLAAGD

**14** | NIEUW **GOUDKOREN** & **MEHRKORN**

**24** | ONTBIJT OP BED VOOR **MAMA**

**25** | **ZWANGER?** WAAROM BROOD ETEN BELANGRIJK IS

# PASEN vier je met Brood van SOMA

**Gezellig ontbijten, brunchen, lunchen of wat dacht je van borrelen? Snij voor de borrel de sneetjes brood gewoon in kleinere stukjes.**

**In dit magazine en op broodvansoma.nl vindt je super veel lekkere recepten die geschikt zijn voor Pasen. Van verse eiersalade op Waldkorn brood tot Speltkoren broodtaartjes met spek en ei. Trek je mooiste servies uit de kast en maak er een feestje van!**
**Welke recepten ga jij maken?**

*Deel jouw broodcreaties met ons* ***#broodvansoma***

# Waldkorn met verse eiersalade

**Ingrediënten:**

- 4 sneetjes Waldkorn
- 3 hard gekookte eieren
- 2 el yoghurt-mayonaise
- 2 el zure room
- 1 tl mosterd
- 2 el verse bieslook
- kiemen
- peper en zout naar smaak

**Bereiding:**

Voeg de yoghurt-mayonaise, de zure room, de mosterd en de bieslook samen en roer goed door. Snij de eieren grof en voeg toe aan de rest. Beleg het brood met de eiersalade en garneer met de kiemen.

# Haverkorn met verse eiersalade

**Ingrediënten:**

- 4 sneetjes Haverkorn
- Halvarine
- 120 g hüttekäse
- 16 groene asperges
- 4 eieren
- Tuinkers
- Peper en zout naar smaak

**Bereiding:**

Voeg de yoghurt-mayonaise, de zure room, de mosterd en de bieslook samen en roer goed door. Snij de eieren grof en voeg toe aan de rest. Beleg het brood met de eiersalade en garneer met de kiemen.

# Schwarzbrot met ricotta, avocado & spek

**Ingrediënten:**

- 2 sneetjes Schwarzbrot
- 75 gram ricotta
- 2 eetrijpe avocado's
- 6 plakjes ontbijtspek
- kiemen / tuinkers

**Bereiding:**

Verwarm de oven voor op circa 180 graden. Leg de sneetjes brood op een bakplaat met bakpapier. Besmeer de sneetjes brood met de ricotta. Snij de avocado's door de helft en haal de pit er uit. Snij de helften door 4. Wikkel het ontbijtspek om de stukjes avocado en leg deze op de sneetjes brood.

Zet de sneetjes brood in de oven voor circa 10 min. Of tot het ontbijtspek een mooie kleur heeft gekregen. Verdeel wat tuinkers of kiemen over de sneetjes brood.

# Rozijnen Noten met kaasmousse

**Ingrediënten:**

- 1 pakje Rozijnen Noten
- 150 gram geraspte oude kaas
- 200 gram roomkaas of zuivelspread
- scheutje kookroom
- verse bieslook
- peper en zout

**Bereiding:**

Hak de geraspte oude kaas fijn. Meng de oude kaas met de roomkaas of zuivelspread. Voeg een scheut kookroom toe en fijn gehakte bieslook. Breng op smaak met peper en zout. Meng het geheel met een mixer of keukenmachine.
Stapel twee sneetjes brood en snij het brood in kleinere stukjes. Doe de kaasmousse in een spuitzak en spuit op de helft van de stukjes brood de kaasmousse. Leg vervolgens de rest van het brood er bovenop. Serveer als borrelhapje of bij de brunch met een goed glas wijn.

# Oberlander met brie & frambozen

**Ingrediënten:**

- 2 sneetjes  Oberländer
- 6 plakjes brie
- handje veldsla

Voor de frambozencoulis:

- 250 gram (diepvries) frambozen
- 50 gram fijne kristalsuiker
- 2 el water

**Bereiding:**

Begin met het maken van de frambozencoulis. Doe de ingrediënten voor de coulis samen in een steelpan. Breng het geheel al roerend aan de kook. Laat de coulis ongeveer 5 minuten koken.

Druk het mengsel door een bolzeef en laat de coulis afkoelen tot kamertemperatuur.

Rooster het brood. Beleg met de brie en de veldsla. Besprenkel het geheel met de frambozencoulis en serveer eventueel met wat verse frambozen.

# Hoe je brood het beste bewaart

**De manier waarop je brood het beste bewaart is soms afhankelijk van het soort brood. Bijvoorbeeld of een brood conserveermiddel bevat of juist niet. In het algemeen geldt dat je brood het best op een droge, donkere koele plek bewaart, maar niet in de koelkast.**

### Broodtrommel

Door je brood op een droge, donkere en koele plek te bewaren kun je in de meeste gevallen het langst genieten van je brood. Een broodtrommel is daarom een goede plek maar let wel op dat deze vervolgens niet in de zon staat. Ook wanneer het bijvoorbeeld in de zomer erg warm is in huis is het slim om het brood bijvoorbeeld in de kelder te bewaren. Je kunt brood ook in de koelkast bewaren, echter zal brood dan iets sneller uitdrogen.

### Roggebrood

Voor roggebrood wordt echter vaak juist geadviseerd om het in de koelkast te bewaren. Vooral wanneer het om bijvoorbeeld Fries roggebrood gaat. Dit brood bevat meer vocht waardoor het sneller kan gaan schimmelen. Bij 'drogere' roggebroden zoals Limburgs en Brabants roggebrood hoeft het brood dus eigenlijk niet in de koelkast bewaard te worden. Dit is meer een kwestie van smaak. Indien je brood in de koelkast bewaart is brood dus wel wat langer houdbaar maar zal het brood sneller uitdrogen. Deze keuze is dus aan jezelf...

### Diepvries

Alle broden van SOMA kun je ook invriezen. Doe dit op de dag van aankoop.

Je kunt het brood dus net zoals 'gewoon' brood in de diepvries bewaren, wel kan het brood hierdoor wat sneller uitdrogen.

### Zonder conserveermiddel

Bij Brood van SOMA maken we ook een aantal broden zonder conserveermiddelen of zonder E-nummers.
Bijvoorbeeld Haverkorn Meergranen brood en Koolhydraat verlaagd & Eiwitrijk volkoren tarwebrood wordt zonder conserveermiddelen gemaakt. Toch is dit brood in de gesloten verpakking langer houdbaar dan een 'gewoon' brood. Dit komt doordat we in onze bakkerij deze broden pasteuriseren, waarmee we de houdbaarheid van het brood kunnen verlengen zonder conserveermiddelen.

Wel betekent dit ook dat deze broden waar geen conserveermiddel of E-nummers in zitten, na openen beperkt houdbaar zijn. Doordat de verpakking wordt geopend komt er namelijk 'nieuwe' lucht in de verpakking die bacteriën en schimmels bevat en in aanraking komen met het brood. Ook bij deze broden kun je er voor kiezen om het brood na openen in de koelkast te bewaren. Zoals eerder aangegeven is het brood daardoor iets langer houdbaar, maar zal het sneller uitdrogen.

### Oud brood

Is je brood toch uitgedroogd? En ben je op zoek naar een lekker recept waarin je oud brood kunt verwerken? Maak een tosti, rooster je brood, maak er croutons van in de oven of maak wentelteefjes.

# Borrelplank

Wist je dat de broden van SOMA ook heel geschikt zijn voor de borrel? Lekker bij een kaasplankje, maar ook als hapjes met lekker beleg. Snij de sneetjes eerst in kleinere stukjes en beleg ze dan met iets lekkers zoals op deze plank.

# Koolhydraatarm vs. verlaagd

**Koolhydraatarm eten blijft één van de populairste diëten en daarmee blijft ook 'koolhydraatarm' brood heel populair. Maar wist je dat de naam 'Koolhydraatarm' voor brood helemaal niet mag?**

## WAT IS EEN KOOLHYDRAATARM DIEET?

### De voordelen van een koolhydraatarm dieet

Bij een koolhydraat arm dieet eet je minder koolhydraten dan de aanbevolen hoeveelheid. Koolhydraatarme diëten zijn meestal bedoeld om af te vallen of de bloedsuikerwaarden te verbeteren. Een koolhydraatarm dieet is vaak rijk aan eiwitten. Tijdens het afvallen zorgt dit ervoor dat de spiermassa behouden blijft. Op korte termijn heeft een koolhydraatarm dieet een positieve invloed op de bloedsuikerwaarden van diabetes type 2 patiënten.

### Het verschil: koolhydraatarm vs. koolhydraat verlaagd

Laten we maar meteen met de deur in huis vallen, er is geen verschil. Behalve dat de claim 'Koolhydraatarm' niet mag worden gebruikt voor brood. Zo bevat als voorbeeld ons Koolhydraat verlaagd & Eiwitrijk volkoren tarwebrood maar liefst 66% minder koolhydraten in vergelijking tot een gewoon volkoren brood. Echter mag dit brood dus niet koolhydraatarm genoemd worden, ook niet als het nóg minder koolhydraten zou bevatten.

Koolhydraat verlaagd

Maar aan het gebruik van de naam 'Koolhydraat verlaagd' hangen ook regels aan vast. Zo mag je een brood pas 'Koolhydraat verlaagd' noemen zodra het brood minimaal 30% minder koolhydraten bevat in vergelijk tot een vergelijkbaar broodsoort. Bij ons brood halen we deze vereiste dus ruim met 66% minder koolhydraten.

## WAAROM BROOD ETEN BELANGRIJK IS

### Voedingsvezels

Om voldoende voedingsvezels binnen te krijgen is het verstandig om toch volkoren of vezelrijk brood te blijven eten ook al volg je een koolhydraatarm dieet. Voor je gezondheid zijn vezels namelijk erg belangrijk, zo verminderen ze het risico op hart- en vaatziekten, darmkanker en diabetes type 2. Ook zorgen vezels voor een betere spijsvertering én door het hoge aandeel vezels in volkoren brood geeft je dit ook nog eens een langer en beter gevoel van verzadiging. Zodat je niet steeds honger hebt tussen maaltijden door en minder geneigd bent te 'snacken'.

### Jodium

Naast het voldoende binnen krijgen van vezels loop je ook een risico op een jodium tekort indien je brood volledig uit je voedingspatroon schrapt. Het voldoende binnen krijgen van jodium is belangrijk voor een goede werking van de schildklier. Als je schildklier te traag werkt door een te kort aan jodium kan dit naast gewichtstoename en obstipatie, bij kinderen zorgen voor een groeiachterstand. Zeker als je zwanger bent of borstvoeding geeft is het belangrijk om zelfs extra brood te eten. Lees meer over brood eten als je zwanger bent op pagina 25.

NIEUW

# Mehrkorn

Een smaakvol stevig brood gemaakt volgens Duitse receptuur, met lekker veel pitten & zaden.

Verkrijgbaar bij Jumbo, PLUS & Jan Linders

- Bron van eiwitten & vezels
- Zonder conserveermiddel
- Past in de schijf van 5
- Vegan
- Met gejodeerd bakkerszout

# Mehrkorn met verse kruidenkaas

**Bereiding:**

Rooster de zonnebloempitten in een droge koekenpan. Snij de bieslook fijn. Roer de roomkaas los met de kwark, het limoensap en de 3/4 van de bieslook. Breng op smaak met peper en zout.

Snij de sneetjes brood in kleinere stukjes en besmeer met de kruidenkaas. Besprenkel vervolgens met de zonnebloempitten en de resterende bieslook.

**Ingrediënten:**

- 2 sneetjes Mehrkorn
- 4 el bakje verse roomkaas
- 1 el kwark of Griekse yoghurt
- 2 el zonnebloempitten
- verse bieslook
- 2 tl limoensap
- peper en zout naar smaak

# Mehrkorn BLT (Bacon, Lettuce & Tomato)

**Bereiding:**

Rooster eventueel de sneetjes brood. Bak de bacon. Besmeer ondertussen het brood met de mayonaise. Snij de tomaat in plakjes. Beleg het brood met de bacon, de tomaat en de sla.

**Ingrediënten:**

- 2 sneetjes Mehrkorn
- 1 grote tomaat
- 1 el mayonaise
- 4 plakjes bacon
- sla

BROOD VAN SOMA

# Mehrkorn zalm sandwiches

**Bereiding:**

Snij de sneetjes brood eerst recht door de helft. Snij vervolgens de halve sneetje nog een keer schuin door. Besmeer de sneetjes brood met de zuivelspread en verveel hierover de zalm en wat dille. Snij met een dunschiller slierten van de komkommer. Stapel de belegde sneetjes en steek deze vast met een prikker en de komkommersliert.

**Ingrediënten:**

- 2 sneetjes Mehrkorn
- 4 plakjes gerookte zalm
- 2 el kruidenkaas of zuivelspread
- komkommer
- dille

BROOD VAN SOMA

# Mehrkorn met geitenkaas & honing

**Bereiding:**

Snij de sneetjes brood eventueel door de helft. Of wanneer je borrelhapjes maakt nog een keer door de helft. Beleg het brood met de rucola, geitenkaas en de walnoten. Besprenkel tot slot met honing.

**Ingrediënten:**

- 2 sneetjes Mehrkorn
- 1 kleine geitenkaas
- 1 el honing
- handje walnoten
- handje rucola

NIEUW

# Goudkoren

**Een heerlijk zacht spelt-tarwe brood gemaakt met spelt van Limburgse bodem.**

**Verkrijgbaar bij Jumbo, PLUS & Jan Linders**

- ✓ Bron van eiwitten & vezels
- ✓ Zonder conserveermiddel
- ✓ Past in de schijf van 5
- ✓ Vegan
- ✓ Met gejodeerd bakkerszout

# Goudkoren met truffel-eisalade

**Bereiding:**

Kook de eitjes hard. Snipper de sjalot fijn. Prak de gekookte eitjes. Voeg de sjalot, de mosterd, de truffelmayonaise en de Griekse yoghurt toe aan het ei. Breng de eiersalade op smaak met peper en zout. Snij de sneetjes brood door de helft of nog kleiner voor bijvoorbeeld borrelhapjes. Beleg met de eiersalade en versier met verse kruiden.

**Ingrediënten:**

- 4 sneetjes Goudkoren
- 4 hardgekookte eitjes
- 2 el truffelmayonaise
- 1/2 el Griekse yoghurt
- 1/2 sjalot
- 1 tl mosterd
- tuinkers
- Peper en zout naar smaak

# Goudkoren hartige wentelteefjes

**Bereiding:**

Klop het eitje los met een scheutje melk en wat peper en zout. Verhit een koekenpan met een beetje bakboter. Doop de sneetjes brood 1 voor 1 in het mengsel van ei en melk. Bak de sneetjes goudbruin aan beide kanten. Snij ondertussen de avocado en de tomaat in plakjes. Beleg de wentelteefjes met de tomaat en avocado. Besprenkel de avocado met limoensap en vervolgens met de guacamole kruiden. Verdeel tot slot de peterselie over de wentelteefjes.

.

**Ingrediënten:**

- 4 sneetjes Goudkoren
- 1 ei
- scheutje melk
- 2 eetrijpe avocado's
- 2 rijpe tomaten
- Guacemole kruiden
- limoen (voor een beetje sap)
- Peterselie
- Peper en zout naar smaak

BROOD VAN SOMA

# Goudkoren Tuna-mett

**Ingrediënten:**

- 4 sneetjes Goudkoren
- 1/2 blikje tonijn in water
- 1/2 kleine rode ui
- 2 el augurk in kleine blokjes
- 4 plakjes cheddar smeltkaas
- halvarine of margarine
- 1 el mayonaise
- 1 tl sambal

**Bereiding:**

Laat de tonijn uitlekken in een zeef. Meng de mayonaise met de sambal en besmeer hiermee 2 van de sneetjes. Snij de rode ui in ringen en verdeel deze samen met de tonijn en de augurk over de besmeerde sneetjes brood. Leg de andere sneetjes brood er bovenop. Verhit een koekenpan en besmeer de buitenkanten van de tosti met halvarine of margarine en bak de tosti goudbruin in de koekenpan. Draai de tosti halverwege om.

# Goudkoren met komkommersalade & rookvlees

**Ingrediënten:**

- 4 sneetjes Goudkoren
- 1/2 blikje tonijn in water
- 1/2 kleine rode ui
- 2 el augurk in kleine blokjes
- 4 plakjes cheddar smeltkaas
- halvarine of margarine
- 1 el mayonaise
- 1 tl sambal

**Bereiding:**

Snij de komkommer in kleine stukjes. Meng de Griekse yoghurt met de mayonaise, en stukjes komkommer. Voeg naar smaak peper, zout en verse kruiden zoals bijv. basilicum toe. Besmeer de sneetjes brood met de komkommersalade, het rookvlees en de basilicum. Eet smakelijk! Eet smakelijk!

# Ontbijt op bed

ZONDAG 9 MEI

## Verras mama met een heerlijk ontbijtje

Dit recept en meer inspiratie voor Moederdag vind je op broodvansoma.nl/recepten

# Waarom brood eten belangrijk is als je zwanger bent

**Wanneer je zwanger wil worden, zwanger bent of borstvoeding geeft is het vanzelfsprekend belangrijk dat je goed op je voeding en leefstijl let. Je lichaam werkt tenslotte keihard om een nieuw gezond mens op de wereld te zetten. Naast het bekende foliumzuur en vitamine D die je extra moet nemen tijdens de zwangerschap is het ook belangrijk om te letten op je jodium en ijzer inname.**

### Jodium & IJzer

Zwangere vrouwen en vrouwen die borstvoeding geven hebben meer jodium nodig. Het voldoende binnen krijgen van jodium is belangrijk voor een goede werking van de schildklier. Als je schildklier te traag werkt door een te kort aan jodium kan dit naast gewichtstoename en obstipatie, bij kinderen zorgen voor een groeiachterstand.

Omdat de Nederlandse voeding van nature maar weinig jodium bevat, wordt jodium toegevoegd aan bakkerszout, wat verwerkt wordt in brood. Het is daarom extra belangrijk om voldoende brood te eten. Voor vrouwen die borstvoeding geven gelden zelfs hogere aanbevolen hoeveelheden brood.
Kies uiteraard dan wel voor volkoren varianten dan profiteer je gelijk van de andere voedingsstoffen zoals foliumzuur, vitamine B1, B6 en ijzer.

Het voldoende binnen krijgen van ijzer is tijdens je zwangerschap belangrijk om bloedarmoede te voorkomen. Ook ijzer haal je uit volkoren of roggebrood. Het eten van vitamine C rijke voeding in combinatie met brood heeft een positief effect op de ijzeropname door het lichaam. Dan neemt je lichaam het ijzer namelijk beter op. Wist je bijvoorbeeld dat een rode paprika meer vitamine C bevat dan een sinaasappel?

# Volgende keer in Gezond Genieten

VADERDAG

BUITEN ETEN VAN BBQ TOT PICKNICKEN

SPORTEN VOOR HET GOEDE DOEL

BROOD VAN SOMA