

Ons Brood voor “Top” sport, Zorg en de Consument.

Waarom werken we samen met de wielerploeg(en) en andere topsportploegen?

Het lijkt misschien ongewoon, partnerschap tussen een ‘kleine’ bakkerij en een internationale wielerploeg(en), zoals; Team Jumbo-Visma en Team Sunweb, maar ook voetbalclub MVV. En ook atleten zoals Joeri Verlinden, Ricardo Floris, maar ook Sportcentrum Papendal.

Voor ons is het echter heel logisch! Vanaf onze start in 2005 werken we al samen met partners buiten ons eigen werkveld. Dit is ontzettend waardevol, door:

- Wederzijdse inspiratie
- Kennisdeling
- Het stimuleren van denken buiten de eigen kaders
- Duurzaam om te gaan met onze omgeving.

Het grootste voordeel is dat wij weten; hoe, waar wanneer en met welke middelen onze teler en producten werken. Geen extra onnodige stofjes toevoegen om te proces te versnellen, maar alles vanuit de basis denken. Dus Puur brood. Wij geloven er ook niet in dat medicijnen ons beter maken, maar de juiste voeding. Bijna alle ziekte ontstaan in onze buik.

Ieder hebben we onze eigen passie: de wielersport en het bakkersambacht. Heel verschillend, maar het vult elkaar prachtig aan! Goede voeding die zo nauwkeurig mogelijk aansluit op de persoonlijke behoefte, afgestemd op het individuele lichaam en trainingsschema, is essentieel voor een atleet. Koolhydraten zijn de hofleverancier van je energie. Dat wij samenwerken is geen toeval, want granen zijn daar de beste bron van en is natuurlijk het hoofdingrediënt van onze bakkerij! Granen zijn onze expertise. Elk graan is anders, net als ieder mens verschillend is.

Dit betekent twee dingen:

- Alleen wanneer een bakker het graan tot in de kern kent, kan hij het op de meest optimale manier verwerken tot een heerlijk, kwalitatief product.
- Door deze expertise, kun je producten ontwikkelen tot een gepersonaliseerd product! Welke behoefte heeft jouw lichaam? Wat werkt wel goed en wat werkt niet goed voor jou als topsporter? Hier is geen standaard antwoord op.

Daarbij leren we van de wielerploeg ontzettend veel over voedingskunde en wat een wielrenner nodig heeft. Deze kennis gebruiken wij bij het ontwikkelen van nieuwe producten en vertalen we ook naar onze eigen gasten. Een heel mooi voorbeeld is Tom Dumoulin samen met de teams hebben wij een brood ontwikkeld, waarbij hij weer kan genieten van fietsen.

Wat is onze kracht?

Duurzaamheid staat voorop, waarbij we gebruik maken van natuurlijke en zoveel mogelijk regionale ingrediënten. Wat goed is, hoeft namelijk helemaal niet van ver te komen! Zonder een nauwe samenwerking met o.a. regionale graan- en fruittelers, zouden we niet duurzaam kunnen bakken. Wij onderhandel niet of de prijs van onze graan, maar werken volgen eerlijke prijsstelling. Elk schakel krijgt een eerlijke prijs, waardoor de onze grond niet wordt uitgeput.



Wij weten van elke graan zijn kracht, smaak en voedingswaarde. Hierdoor combineren wij diverse producten. Transparantie over onze werkwijze en producten is wat ons onderscheid van de grote hoop: laat zien hoe je je ambacht uitvoert en waarom je op deze manier werkt.

We willen het beste voor mens, dier en milieu. Geen enkel restproduct zal zomaar worden weggegooid. We laten ons inspireren door wetenschap, topsport en zorg. Door met experts uit verschillende vakgebieden te sparren, blijven we leren en innoveren. Neem nu het bierbostel van de Gulpener Bier. Wij hebben samen met de WUR en het NBC gekeken naar de stof Bèta Glucan in de bostel en hebben diverse nieuwe producten ontwikkeld. Geen afval maar gezonde grondstof voor heerlijke producten.

Wat is brood nu eigenlijk?

Om brood te maken, heb je maar 4 ingrediënten nodig: van graan, en water maak je desem, vervolgens neem je weer graan en water, zout en eventueel vetstof bijv. olijfolie. En dan vergeten we de aller belangrijkste ingrediënt. "TIJD".

Wat is Desem?

Desem is een natuurlijk rijsmiddel bestaande uit ca 45 verschillende soorten gisten met azijn- en melkzuurbacteriën. De kunst is de juiste verhouding te krijgen tussen de melk- en azijnzuur bacteriën. Te veel azijnzuur bacteriën geeft een te zure smaak. Uit onderzoeken blijkt dat broodprocessen die gebruiken maken van echte Desem bijdragen aan een gezonde leefstijl. Uitonderzoeken (WoW project) blijkt dat echte Desem bijdraagt aan een gezonde darmflora.

Naast desem kun je als bakker ook gist als rijsmiddel gebruiken. Het voordeel is dat dit veel sneller werkt, zeker wanneer je suiker toevoegt dat de gist voedt, en brood luchtiger zal maken. Het nadeel echter is dat dit voor veel mensen minder makkelijk verteerbaar is dan desem, neem FODMaP. Er is echter nog een ingrediënt, dat belangrijker is dan alle anderen. Tijd! Door een deeg tijd te geven, veel tijd, heb je geen gist, suiker of moderne machines nodig. Tijd geeft een brood zijn structuur en smaak, zoals het bedoeld is. Een brood heeft dus geen lange etiketten met vreemde woorden nodig, mits je op natuurlijke en ambachtelijke wijze bakt.



Waarom werken we samen met de wielerploeg(en) en andere topsportploegen?



In bovenstaand diagram zie je de verschillende werkwijzen hoe een bakker brood kan maken. Dit kan namelijk op heel veel verschillende manieren, met verschil in bijvoorbeeld het type kneder, de ingrediënten, hulpstoffen en tijd. Waarom is het type proces van belang? Wij geloven dat niet alleen de ingrediënten, maar bovenal het proces invloed heeft op de kwaliteit van een product.

Er is steeds meer wetenschappelijk bewijs dat een brood, gemaakt op Middeleeuwse wijze, het meest gezond is. (Het WoW project van de universiteit van Maastricht en Wageningen) Dit betekent een brood gemaakt op basis van desem, zonder gist, en het deeg vooral héél veel tijd geven. Of te wel fermentatieproces van echt en puur brood. Precies zo maken wij onze Desembroden!

Bij de Bisschopsmolen maken we alleen desembroden en hebben keuze uit 4 verschillende soorten zelfgemaakte desem; Speltwit, Speltvolkoren, Triticordeum of Gerst van bierbostel. Door keuze te maken in de diverse soorten granen krijgt elke brood een andere karakter en zijn unieke smaak, met de juiste voedingswaarde. Wij kennen in onze bakkerij geen Tarwe. Tevens voegen we geen stofjes toe om ons brood donkere te maken. Het meest gezondste brood is brood dat is gemaakt met meel, dus veel vezels.

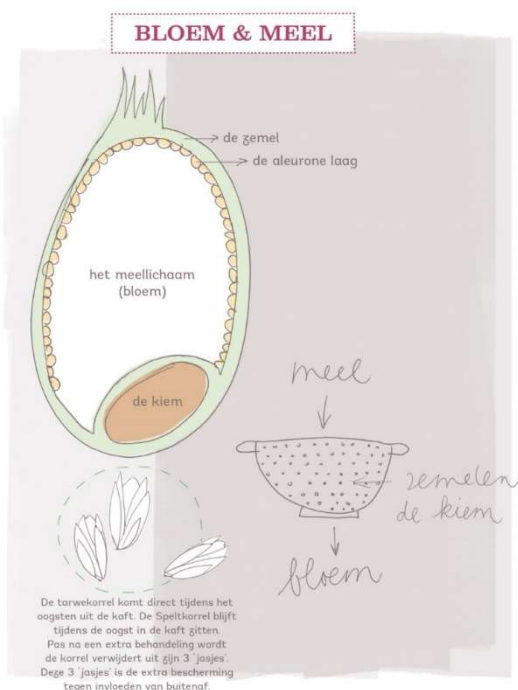
Wat is nu het gezondste: meel of bloem?

Er zit wel degelijk verschil tussen het bloem en meel uit een molen en uit de meelfabriek. Bij een molen wordt eerst meel verkregen, om het meel vervolgens te zeven tot bloem. Met als restproducten de zemel en de kiem. Bij een meelfabriek gebeurt dit echter anders. Daar wordt, door diverse stappen, ook

meel gemaakt. Deze wordt dan opnieuw vermalen zodat men bloem verkrijgt. Zo kan een meelfabriek ca. 150 verschillende soorten bloem verkrijgen en maar een meelsoort. Als alles is gedaan, dan wordt alles weer vermengd met elkaar om meel te verkrijgen. Hierdoor kan men grof of fijne volkoren krijgen. Bij een molenvlakmaalterij is meel goedkoper dan bloem, bij een meelfabriek is dit anders om.

De meeste gezondste producten is meel uit een molen. Hierbij is de gehele korrel vermalen, waaronder de kiem en de zemel. En juist de kiemdeeltjes hebben een zeer positief effect op onze gezondheid. Dit is een onderzoek van Health Grain project die mede is onderzocht door prof F Brouns van de Universiteit van Maastricht en dr. L Gillissen van Universiteit van Wageningen. Meel van een meelfabriek is niks meer dan zemelen en bloem, zonder de kiem. Zie

www.healthgrain.org.



Ons brood!

Wij nemen wij liefst heel veel tijd voor onze Desembroden. Dus een echte Slow foodbrood, waardoor ze smaakvoller en voedzamer zijn. Deze broden bestaan uit graan, water, desem, olijfolie en zout. In plaats van het deeg te kneden, worden de ingrediënten gemengd en minimaal 12 uur weggelegd. Zo kneed het als het ware zichzelf, puur door het genoeg tijd te geven. De Desembroden zijn op basis van 100% desem, vrij van gist. Het totale proces om Desembrood te maken duurt minimaal 24 uur. Dit is hoog waarschijnlijk de gezondste brood Desembrood. Een paar voorbeelden van onze broden.



Waarom werken we samen met de wielerploeg(en) en andere topsportploegen?



Desem Quinoa Haverbrood

Ingrediënten: Tijd, Speltbloem, Water, Quinoameel, Havermeel, Speltdesem, Olijfolie en Zout. Quinoa kenmerkt zich door eiwitrijkheid: dit draagt bij aan een langer verzadigd gevoel en ondersteunt je spieren! Het bevat als een van de weinige voedingsproducten alle essentiële aminozuren (bepaald soort eiwitten), is ook een bron van de mineralen koper en magnesium en is rijk aan vitamines. Ook haver is een bron van eiwitten! Dit brood is vezelarm en geeft je snel energie, zodat je krachtig kunt knallen! Dit brood past heel mooi in een FODMaP dieet.



Desem Gerstbrood

Ingrediënten: Tijd, Speltmeel, Water, Gerst, Speltbloem, Haver, Gerstdesem gemaakt van de bostel van het Gulpener bier, Olijfolie en Zout. Dit is het meest vezelrijke brood en daarom ideaal als ontbijt voor een lange training. De granen gerst en haver bevatten Bèta glucanen: een vezeltype dat een gunstig effect heeft op het cholesterolgehalte van het bloed. Daarnaast wordt haver heel langzaam door je lichaam omgezet in energie, wat er voor zorgt dat je een lange tijd er tegenaan kunt!



Desem Tritordeumbrood

Ingrediënten: Tijd, Tritordeum (kruising tussen Wilde Gerst en Durum), water, speltdesem, olijfolie en zout. Tritordeum is een wel heel bijzonder graan! Wij werken binnen de Bisschopsmolen met meer dan 20 verschillende graansoorten. Zij geven ons de mogelijkheid om eindeloos te experimenteren. Hiervoor werken we ook samen met Prof. Fred Brouns van Maastricht University, hij tipte ons over dit graan met unieke eigenschappen. Het is een natuurlijk kruising tussen Durum en een Wilde Gerst. De Tritordeumkorrels hebben we vervolgens persoonlijk in Spanje opgehaald, om vervolgens bij de Commandeursmolen te laten malen. Onze bakkers hebben er vervolgens een brood mee gemaakt op basis van 100% desem. Het graan heeft een lager gehalte aan onverteerbare gluteneiwitten dan granen zoals tarwe die betrokken zijn bij voedselallergieën (α -gliadine). Daardoor kunnen producten met dit graan makkelijker worden verdragen door mensen die gevoelig zijn voor gluten. Er zit namelijk 60% minder α Gliadine in, wat een veroorzaker kan zijn van overgevoeligheid van onze darmen. Zeker voor sporters is een lage belasting voor maag en darmen van groot belang. Door de juiste bereidingswijze resulteert verwerking van dit graan in een mals, goudkleurig desembrood. Met de onderstaande tabel wordt aangegeven welke brood past in welk dieet. Wij hebben gekozen voor de Desem Landbroden die een lange proces hebben gehad.



Desem Speltbrood



Ingrediënten: Tijd, Spelt, Water, Olijfolie en Zout. Onze eerste desembrood. Dit brood is gemaakt van Kollenberger Spelt. En is hierdoor de eerste en enigste 100% speltbrood van Nederland. Wij maken diverse soorten van wit tot bruin, met of zonder vulling. Dit brood past in een FODMaP Dieet.