

# OER Granen BROOD



DE PURE SMAAK VAN WELEER



SPELT



QUINOA



TEFF



ROGGE

ONTDEK  
BINNENIN  
ALLE 9  
OERGRANEN

# OER Granen BROOD

Oergranenbrood is een uitzonderlijk samenspel van zowel gekende als vergeten ingrediënten. Met een selectie van 9 granen en zaden keren we terug naar vroeger. Het resultaat is een eerlijk puur brood met een unieke samenstelling en smaak.

Unieke combinatie  
van granen en zaden

Heerlijk puur

Op basis  
van spelt



Bron van vezels  
en eiwitten

# Spelt



Spelt is een lid van de **grassenfamilie** en wordt al duizenden jaren verbouwd. Net als tarwe valt het onder de **tarwesoorten**. Een speltkorrel is een heel hard graantje, bevat veel gluten en eiwitten en vormt een ideale basis voor oergranenbrood.

De samenstelling van spelt is vergelijkbaar met die van tarwe. Bovendien zit spelt vol met **fosfor, magnesium, ijzer, zink en kalium**.

---

# Quinoa



Quinoa vindt zijn oorsprong in de Andes (Zuid-Amerika) en wordt daar als aanvulling gegeten op aardappelen. Een misvatting is dat quinoa een graansoort is. De plant, waarvan de blaadjes ook eetbaar zijn, is namelijk **familie van spinazie**.

De laatste jaren wint quinoa aan populariteit, vooral omdat het **makkelijk verteerbaar** is, quasi vetvrij is en weinig zetmeel bevat. Quinoa is rijk aan **vitamine B2 en E**, en de mineralen **magnesium, koper en ijzer**.

## Teff



Oorspronkelijk komt dit minder bekende graan uit Ethiopië.

Ondanks dat teff slechts **zo groot is als een zandkorrel**, beschikt het over de eigenschap om grote hoeveelheden **calcium** op te nemen.

Teff bezit een **hoge voedingskwaliteit** en zit boordevol vezels en voedingsstoffen als **ijzer, magnesium en zink**.



## Rogge

Rogge komt aanvankelijk uit Turkije en kwam toen als een minder belangrijke variant van tarwe naar onze contreien. Het (geplette) roggegraan is vooral bekend omwille van het bakken van **roggebrood**.

Omwille van z'n **hoge gehalte aan vezels en mineralen** biedt rogge een hoge voedingswaarde. Rogge heeft ook een **positieve werking op de suikerspiegel en darmflora**.

# Haver



Haver komt oorspronkelijk uit Zuidoost-Europa en Zuidwest-Azië en is ontstaan uit de wilde haver. Haver is bij ons vooral bekend in **koeken, havermout en ontbijtgranen**, maar is ook prima geschikt om te verwerken in **brood**.

Het is een **enorm voedzaam** graan dat kan **helpen bij het terugdringen van chronische ziektes** zoals hart- en vaatziekten, diabetes en obesitas. Haver heeft eveneens een **positieve werking op de darmflora** en **versterkt ons immuunsysteem**.

---

# Gerst



In Europa was gerst de eerste graansoort die werd geteeld. Door de naam wordt het vaak vergist met gierst. Gerst bestaat uit twee varianten: zomergerst en wintergerst. Zomergerst wordt meestal in februari gezaaid, wintergerst in oktober.

Gerst heeft een **heilzame werking tegen aderverkalking en diabetes**. Het is, net als rogge, **rijk aan vezels en mineralen**.

# Boekweit



Boekweitzaad kent z'n oorsprong in China. Vandaag wordt boekweit vooral verbouwd in Polen en in delen van Frankrijk. Boekwiet is **geen graan**, maar het meel ervan kan goed worden vermengd met dat van granen.

Boekweitmeel bevat **veel fosfor, magnesium en kalium**. Het is glutenvrij, **enorm voedzaam** en **licht verteerbaar**.

---

# Gierst



Gierst werd voor het eerst geteeld in China en kan net als de rijstkorrel worden gepeld voor consumptie. Gekenmerkt door z'n **snelle groei, hoge productie en hoge resistentie tegen droogte** is gierst vooral populair in Afrika en Azië.

Net zoals teff is de korrel van gierst **heel klein en glutenvrij**, maar bevat het toch veel vezels en eiwitten. Het is zeer rijk aan **vitamine B, fosfor, koper en ijzer**, evenals aan **magnesium en zink**.

# Maïs



De maïs die we opeten is suikermaïs en komt oorspronkelijk uit Midden-Amerika. Ondanks dat maïs een **graansoort** is, wordt het vaak gezien als groente. Maïs komt in vele vormen voor in voeding zoals cornflakes, maïzena, popcorn,... maar het is eveneens een uitstekend oergraan.

Maïs is een **gezonde toevoeging aan de combinatie oergranen**. Het bevat een grote hoeveelheid vitamine B en is een bron aan magnesium, koper, ijzer en zink.

---



# OER Granen BROOD

## Voedingswaarden per 100 gram Oergranenbrood

Energie	274 kcal – 1157 kJ
Vetten	4,0 g
Verzadigde vetten	0,8 g
Koolhydraten	47,6 g
Suikers	1,3 g
Voedingsvezels	3,6 g
Eiwitten	10,1 g
Natrium	499 mg

Bereid met Artipan Oergranen.