

De verrijkingstof kun je doen als je tijd over hebt. Je kunt kiezen uit drie verschillende onderdelen. Je hoort van je docent hoeveel onderdelen je moet kiezen.

# 1 Brood- en banketbakker

Veel beroepen hebben te maken met voeding. Enkele voorbeelden van zulke beroepen zijn: brood- en banketbakker, kok en slager. In deze verrijkingstof maak je kennis met een brood- en banketbakker. In de context van afbeelding 76 vertelt Laura over haar beroep.

▼ Afb. 76

## Laura bakt erop los!

‘Ik werk zes dagen per week als uitvoerend bakker. Dit werk heb ik al vroeg geleerd. Mijn ouders hebben zelf een bakkerij. Als kind merkte ik dat het vak ook vervelende kanten heeft. Je moet vroeg naar bed en heel vroeg opstaan. Soms hielp ik thuis weleens mee.

Toen ik 17 was, begon ik aan de opleiding brood en banket (gebak). Tijdens deze opleiding heb ik veel ervaring opgedaan. Toen wist ik pas zeker dat ik dit werk leuk vind. Vooral het maken van gebak en taarten vind ik heel leuk. Bij het decoreren moet je heel nauwkeurig werken. Ook kan ik hierin heel creatief zijn!

Ik begin om vier uur 's ochtends. Eerst maak ik verschillende soorten deeg. Hiervoor weeg ik alle grondstoffen precies af en stop ze in de kneedmachine. Daarna begin ik aan het banket. Lichamelijk is het werk soms zwaar. Ik werk bij een

hete oven en moet veel tillen. Maar als je op de goede manier tilt, is het niet zo'n probleem. We moeten heel hygiënisch werken, want we zijn met voedsel bezig. Daarom zijn schone handen en schone apparatuur verplicht.’



### opdracht 1

Beantwoord de volgende vragen.

- 1 Lees de context ‘Laura bakt erop los!’ in afbeelding 76. Schrijf drie werkzaamheden op van een brood- en banketbakker.

*Voorbeelden van juiste antwoorden zijn:*

- Gebak en taarten maken/decoreren.*
- Grondstoffen precies afwegen.*
- Grondstoffen in de kneedmachine doen.*

HEB JE EEN ANDER ANTWOORD? LAAT JE DOCENT DIT DAN CONTROLEREN.

In Nederland kun je kiezen uit veel verschillende soorten brood en broodvervangers, zoals beschuit, ontbijtkoek en rijstwafels. Tabel 9 is een voedingsmiddelentabel van enkele soorten brood en broodvervangers.

▼ Tabel 9

Eenheid per 100 g	Energie (kcal)	Water (g)	Eiwit (g)	Koolhydraten (g)	Suikers (g)	Vet (g)	Verzadigd vet (g)	Vezels (g)
Roggebrood	242	39,8	6,2	44,5	6,4	3,0	1,0	5,5
Knäckebröd sesam	413	5,5	12,0	65,0	1,0	10,0	2,5	6,5
Pitabroodje	267	32,8	8,8	52,0	2,0	1,5	0,3	3,9
Stokbrood, wit	238	24,0	8,4	58,0	2,0	1,9	0,6	3,5
Croissant	478	10,9	9,2	50,3	2,7	26,3	6,3	2,3
Bagel	313	26,4	10,0	55,0	6,0	5,1	0,5	2,5

- 2 Een croissant (45 g) is minder gezond dan een portie wit stokbrood (50 g).  
Leg uit waardoor dit verschil vooral wordt veroorzaakt.

*Een croissant bevat meer kcal / meer (verzadigd) vet.*

- 3 Aan sommige soorten brood, zoals roggebrood en crackers, worden soms extra vezels toegevoegd. Bakkers willen hiermee de producten gezonder maken.  
Leg uit hoe meer vezels de producten gezonder kunnen maken.

*Voorbeelden van juiste antwoorden zijn:*

*– Meer vezels zorgen voor een goede darmwerking / darmperistaltiek.*

*– Vezels kun je niet verteren. Een product met meer vezels levert minder energie.*

- 4 Gisten gebruiken suikers voor verbranding. Aan vrijwel alle soorten brood wordt extra suiker toegevoegd om het brooddeeg beter te laten rijzen.  
Leg uit waardoor brooddeeg beter rijst als je suiker toevoegt.

*Gist zet (bij verbranding) suiker om in (onder andere) koolstofdioxidegas. Door koolstofdioxidegas gaat brooddeeg rijzen.*

- 5 Brood- en banketbakker is een interessant beroep.  
Lijkt het beroep wat voor jou? Streep door wat niet van toepassing is. Leg je antwoord uit. Noem hierbij minstens één leuke of één minder leuke kant van dit beroep.  
Het beroep van brood- en banketbakker lijkt mij WEL WAT / NIETS voor mij, omdat:

*eigen antwoord.*