

1 Brood- en banketbakker

opdracht 1

Beantwoord de volgende vragen. Gebruik daarbij de context 'Laura maakt brood en banket' (zie afbeelding 69 van je handboek).

- 1 Uit de context kun je verschillende werkzaamheden afleiden die een brood- en banketbakker uitvoert.

Noem drie van deze werkzaamheden.

Voorbeelden van werkzaamheden: brood en banket maken, grondstoffen nauwkeurig afwegen, ingrediënten in de kneedmachine doen, bollen van het brooddeeg maken, brood laten rijzen, brood afbakken, nieuw gebak of nieuwe broodjes bedenken.

- 2 Laura geeft aan dat je als brood- en banketbakker bepaalde capaciteiten nodig hebt. Noem de drie capaciteiten die Laura opsomt.

- *Hygiënisch kunnen werken.*
- *Lichamelijk zwaar werk aankunnen.*
- *Creativiteit bezitten.*

- 3 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.

opdracht 2

In Nederland kun je kiezen uit veel verschillende soorten brood en broodbeleg. Ook broodvervangers zoals beschuit, ontbijtkoek en rijstwafels zijn er in overvloed. Hoewel er over de hele wereld veel soorten brood worden gegeten, is de keuze in andere landen meestal niet zo groot. Tabel 11 is een voedingsmiddelentabel van enkele soorten brood en broodvervangers.

▼ **Tabel 11** Voedingsmiddelentabel.

Eenheid (per 100 g)	Energie (kcal)	Water (g)	Eiwit (g)	Koolhydraten (g)	Suikers (g)	Vet (g)	Verzadigd vet (g)	Vezels (g)
Brood, volkoren	246	37,6	8,4	43,5	1,5	2,6	0,5	6,9
Roggebrood	242	39,8	6,2	44,5	6,4	3,0	1,0	5,5
Zuurdesembrood	206	6,9	7,5	35,4	0,0	2,0	0,3	7,7
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

Beantwoord de volgende vragen.

- 1 Een pitabroodje weegt 80 g, een bagel weegt 85 g.
Welk voedingsmiddel bevat minder kilocalorieën: een bagel of een pitabroodje?

Een pitabroodje.

- 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 kilocalorieën/meer (onverzadigd) vet.

- 3 Welke twee groepen voedingsstoffen staan niet vermeld in tabel 11?

Vitaminen en mineralen.

- 4 Als je de hoeveelheden van alle voedingsstoffen van volkorenbrood bij elkaar optelt, kom je toch uit op meer dan 100 g.
Hoe komt dat?

Suiker en verzadigd vet worden twee keer genoemd. Suiker valt onder koolhydraten en verzadigd vet valt onder vet.

- 5 Aan sommige soorten brood zoals roggebrood en crackers worden soms extra vezels toegevoegd. Bakkers willen hiermee de gezondheidswaarde van hun producten verhogen.
Leg uit waarom meer vezels eten de gezondheidswaarde van een product kan verhogen.

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 per 100 g.*

- 6 Aan vrijwel alle soorten brood wordt extra suiker toegevoegd om het brooddeeg beter te laten rijzen. Leg dat uit. Streep de foute woorden door.
Suiker kan door ~~BACTERIËN~~ / GIST / ~~PLANTENCELLEN~~ worden omgezet in (onder andere) KOOLSTOFDIOXIDE / ~~MELKZUUR~~ / ~~STIKSTOF~~GAS / ~~ZUURSTOF~~. Hierdoor kan het brooddeeg beter rijzen.

- 7 Bij de bereiding van zuurdesembrood worden aan het deeg melkzuurbacteriën toegevoegd. Zuurdesembrood is minder luchtig en heeft een zuurdere smaak dan gewoon brood. Leg dat uit. Streep de foute woorden door.
Melkzuurbacteriën produceren ~~KOOLSTOFDIOXIDE~~ / MELKZUUR / ~~STIKSTOF~~GAS / ~~ZUURSTOF~~. Hierdoor krijgt het zuurdesembrood een zure smaak. Doordat melkzuurbacteriën geen KOOLSTOFDIOXIDE / ~~MELKZUUR~~ / ~~STIKSTOF~~GAS / ~~ZUURSTOF~~ produceren, zal het brood minder rijzen. Hierdoor wordt het brood minder luchtig.