



Tekst en foto's: **Norbert van der Werff**

Over volkoren en over voedingsvezels bestaan nog veel misverstanden. Dat bleek tijdens het NVVL-voorjaarsymposium 'Volkoren, meer dan vezel?', op 19 april bij het NBC in Wageningen.

NVVL-symposium bij NBC

Volkoren moet meer in de picture

BlondVolkoren van GB Plange is volkoren met gemicroniseerde zemelen, waardoor een andere smaakbeleving ontstaat.





Debora van Zee van het Nederlands Bakkerij Centrum zei dat de Consumentenbond de consument "op het andere verkeerde been zet."



Andrea Werkman van het Voedingscentrum stelde dat niet alle gunstige effecten van volkoren op de gezondheid toegeschreven kunnen worden aan voedingsvezels.

Consumenten blijken niet goed te weten wat volkoren precies is, legde voedingskundige Debora van Zee van het Nederlands Bakkerij Centrum uit. Ze baseerde zich daarbij op onder meer onderzoek van GfK uit 2011 onder ruim duizend consumenten die binnen het gezin de meeste boodschappen doen, en recent onderzoek onder bijna 500 moeders van 25 tot 45 jaar. Bij een open vraag naar wat volkorenbrood is, stelt slechts 25 procent dat voor het meel de hele graankorrel is gebruikt en bij een gesloten vraag blijkt 36 procent dat te weten. Uit de onderzoeken blijkt verder dat mensen vaker zeggen dat ze volkorenbrood eten dan ze daadwerkelijk doen.

Kleur

75 Procent zegt volkorenbrood te herkennen aan de verpakking, met andere woorden: dat er op staat dat het volkoren is. 46 Procent stelt echter volkorenbrood te herkennen aan uiterlijke kenmerken als de kleur en de structuur. Bij de moeders ligt dat aandeel zelfs op 60 procent en maar liefst 40 procent van de moeders is het eens met de stelling 'hoe donkerder, hoe gezonder'.

Van Zee lichtte toe dat de hoeveelheid voedingsvezels niet kan worden vastgesteld aan de hand van de kleur. De kleur kan namelijk sterk worden beïnvloed door mout in het brood te verwerken. De Consumentenbond stelde de afgelopen jaren dat broodfabrikanten door hun brood donker te kleuren de indruk wekken dat het veel voedingsvezels bevat. "De Consumentenbond zet de consument op het andere verkeerde been", zei Van Zee. "Het is niet juist dat donker brood, ge-

kleurd witbrood is en dat meergranen altijd minder vezels bevat." Volkoren meergranenbrood heeft vanwege de toegevoegde zaden en pitten de grootste hoeveelheid voedingsvezels, gevolgd door volkoren tarwebrood en meergranenbrood op basis van bloem. Wit tarwebrood heeft de minste vezels.

Consumptie

Consumenten blijken meer volkorenbrood dan volkorenpasta of -ontbijtgranen te eten. De reden dat ze kiezen voor witte pasta is, naast de smaak, ook de prijs. Volkorenpasta wordt vaker vanwege de gezondheidsaspecten gekozen dan volkorenbrood. Zo'n 22 procent van de mensen die geen volkorenbrood eten, blijken dat niet te doen vanwege de smaak, maar uit gewoonte. Vaak zijn dat bruinbroodeters.

Een landelijke campagne van het Voorlichtingsbureau Brood in samenwerking met het Voedingscentrum moet de onduidelijkheid bij de consument over volkoren wegnemen en de consumptie van volkorenbrood stimuleren. "We moeten als bakkerijsector volkoren beter in de picture zetten. We willen dat de tarwebroodeter, de gewoonte-eter, vaker kiest voor volkorenbrood. Daar zit veel potentieel. Om de witbroodeter aan het tarwebrood te krijgen is lastiger." Om duidelijk te maken wat volkoren is, komt op volkorenbrood het kenmerk '100 procent volkoren' te staan. Zowel bakkers als supermarkten kunnen deelnemen. Ze kunnen het logo op grootbrood plaatsen, maar ook op kleinbrood. Van Zee zei dat de campagne ook beoogt bakkers te stimuleren om de producten die net onder de

100 procent volkoren zitten volledig van volkoren te maken. Van april tot juni is de pilotfase van de campagne. De campagne zelf wordt vanaf september uitgerold.

50 procent

Overigens wordt er in de pilot ook gekeken naar het effect van de claim op producten met tenminste de helft volkorenmeel, dat ze 50 procent volkoren bevatten. "Heeft dat ook nog effect of werkt dat averechts?" Gaandeweg de discussie tijdens het symposium bleek dat de 50 procent-sticker eigenlijk ook op koekjes en ontbijtgranen geplakt zou moeten worden. Voor die productgroepen is in tegenstelling tot brood niet vastgelegd aan welke eisen volkoren moet voldoen. Er bestaat slechts een herenakkoord om producten volkoren te noemen als de helft van het meel volkoren is. Consumenten zullen er echter

>>>

Creatief malen

Er ontstond ook discussie over het wantrouwen van consumenten of in volkoren de verschillende delen van de hele graankorrel na het malen wel weer in de juiste verhouding bijeen zijn gebracht. Gerard Vianen van GB Plange meent dat het onverstandig zou zijn dat niet te doen. "De waarde van volkorenmeel dat goed is, ligt hoger dan dat van bloem. Waarom zou de molenaar daar dan creatief mee omgaan?" Hij is van mening dat het vlak malen, waarbij de bestanddelen in tegenstelling tot de hoogmaaldrij niet worden gescheiden en weer bijeen gebracht, niet geïdealiseerd moet worden. "Je kunt beter een professioneel hygiënisch molenbedrijf hebben dan een vlakmolen die wellicht wat minder gecontroleerd wordt."





ongetwijfeld van uitgaan dat dezelfde definitie geldt als bij brood.

Gezondheid

Senior voedingskundige Andrea Werkman van het Voedingscentrum ging in op de gezondheidsaspecten van volkoren. Die zijn aanwezig, maar nog niet voldoende aangetoond. De Amerikaanse voedingsrichtlijnen uit 2010 gaan uit van een beschermend effect op hart- en vaatziekten (matig bewijs), een verlaagd risico op diabetes type II (beperkt bewijs) en een omgekeerde relatie tussen volkorenconsumptie en lichaamsgewicht. Voedingsvezel, ruimschoots aanwezig in volkoren, optimaliseert de darmwerking (aangetoond) en vezels uit 'whole foods' verlagen het risico op hart- en vaatziekten, overgewicht en diabetes type II. In Nederland wordt uitgegaan van sterke aanwijzingen dat volkoren zorgt voor een verlaagd risico op diabetes type II. Van voedingsvezel is dat effect niet overtuigend aangetoond. Voedingsvezels worden van belang geacht voor de preventie van overgewicht, voor een snelle darm passage en voor het verminderen van obstipatie. Bovendien zijn er aanwijzingen dat voedingsvezels uit volkoren en fruit het risico op coronaire hartziekten verlagen.

Werkman concludeert dat niet alle gunstige effecten van volkoren op de gezondheid toegeschreven kunnen worden aan de voedingsvezels, al zijn die effecten nog niet voldoende bewezen. Ze stelde dat de promotie van volkoren bovendien bijdraagt aan een betere voorziening van voedingsvezels, micronutriënten en andere stoffen en daarmee aan een gezonder voedingspatroon.

Glutennetwerk

Gerard Vianen, manager product development Benelux en Frankrijk bij leverancier van

bakkerijgrondstoffen GB Plange, ging in op de technologische aspecten van volkoren. Hij legde uit dat tarwezemelen het bakken van brood bemoeilijken omdat ze het glutennetwerk beschadigen. Het glutennetwerk houdt gas vast en dat is belangrijk omdat consumenten van luchtig brood houden. "Zemelen zijn niets anders dan scheermesjes die het glutennetwerk verstoren." Volkorenbrood dreigt daardoor minder te rijzen. Dat kan worden voorkomen door extra gluten toe te voegen, gebruik van extra ascorbinezuur en door hemicellulases toe te voegen. Bovendien kunnen glucose oxidases worden toegevoegd ter versteviging van het glutennetwerk en om vrijkomend water door de werking van de hemicellulases te binden. Zemelen werken bovendien als een spons, legde Vianen uit. Daarom moet extra water worden toegevoegd en moet de kneedtijd worden verlengd.

BlondVolkoren

GB Plange ontwikkelde het concept BlondVolkoren, dat bakkers aan hun bloem kunnen toevoegen om volkorenbrood te bakken. "Bakkers hebben het liefst één soort bloem en één soort meel. Ze willen niet de hele zaak vol hebben staan met meelsoorten, maar voegen liever verschillende broodverbetermiddelen toe." BlondVolkoren bevat de zeer fijngemalen zemelen en kiemen van witte tarwe. In de smaak en smaakbeleving verschilt het veel van normaal volkoren, maar in voedingswaarde niet. BlondVolkoren maakt volkorenbrood voor een groot publiek aantrekkelijk en werd daarom in 2011 genomineerd voor de Jaarprijs Voedingscentrum. In de workshop technologie werd verder doorgepraat op de gemicroniseerde zemelen van GB Plange. Uit de zaal kwam de vraag of BlondVolkoren met de zeer fijn gemalen ze-



Gerard Vianen van GB Plange: "Zemelen zijn niets anders dan scheermesjes die het glutennetwerk verstoren."

melen nog wel de gunstige eigenschappen van volkoren heeft. Kleine deeltjes worden beter opgenomen, maar voor een goede darmwerking zijn grote delen nodig. Volgens Vianen is de vochtopname van zemelen die zijn gemicroniseerd tot de grootte van bloem, nog steeds 62 tot 65 procent. "In plaats van één grote spons heb je veel kleine sponsjes. Je verliest de capillaire werking alleen op de snijvlakken. Bij getoaste zemelen ligt dat anders." De functie van zeer fijn gemalen zemelen tijdens de productie is volgens hem ook niet anders. "Als je er een goede productontwikkelaar op los laat, is de bakwerking gelijk." ■



Discussie tijdens de workshop technologie.

Meetwijze

De meetwijze van voedingsvezels werd aan de orde gesteld tijdens de workshop technologie. De gebruikelijke AOC methodes 985.29 of 991.43 meten bepaalde voedingsvezels niet, zoals oligosacchariden en inuline. De hoeveelheid voedingsvezels is dus hoger dan gemeten wordt. Als die worden meegerekend, dient echter ook de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid van 30 tot 40 gram per dag te worden aangepast.

