

Beterbal 2022

Nr.	Hoofdbestanddeel:	Ingrediënt:	Aantal gram	A = Hoofdreden B = Sub-reden C = Extra's * Graanrepubliek ** Regionaal *** Circulair **** Biologisch ***** Gezondheid D = Doel
1.0	Groentebouillon	15 ingrediënten	3,37 gr.	
1.01		Wortel	0,66 gr.	A = <u>Circulair</u> Wortelen hadden geen waardevol bestemming in de voedselketen. De wortelen konden op dat moment hun weg niet vinden naar de schappen van de winkels. B = <u>Gezondheid mens</u> Wortel bevat veel vezels en voedingsstoffen en weinig calorieën. B = <u>Klimaatbelasting</u> De klimaatbelasting van wortelen is laag (bron: Voedingscentrum). B = <u>Transparant</u> Wordt geteeld bij 1 van de leden van de coöperatie de Graanrepubliek. C = * Landgoud C = ** 56 km. C = *** 100% C = **** 100% C = ***** 8,6 D = Wat is het aanbod (op een bepaald moment) in de keten waar op dat moment geen bestemming voor is! D = Wortel zou in de samenstelling van het huidige recept niet snel weer gekozen worden , daar deze een zoete inval heeft, terwijl de overige ingrediënten richting hartig neigen.

1.02	Rode Uien	0,50 gr.	<p>A = <u>Circular</u> Rode uien hadden geen waardevol bestemming in de voedselketen. De rode uien konden op dat moment hun weg niet vinden naar de schappen van de winkels.</p> <p>B = <u>Gezondheid mens</u> Rode uien hebben verschillende gezondheidsvoordelen. Ze helpen niet alleen bij verkoudheid en bij het voorkomen van inwendige ontstekingen welke tot kanker of diabetes melitus kunnen leiden, maar op de lange duur voorkomt de rode ui tal van ziekten. Over het algemeen is het goed voor de botten, hart, bloedvaten en kraakbeen. Meeste stoffen in de buitenring, dus dun schillen!</p> <p>B = <u>Smaak</u> Minder scherp in smaak dan gele uien.</p> <p>B = <u>Transparant</u> Wordt geteeld bij 1 van de leden van de coöperatie de Graanrepubliek.</p> <p>C = * Landgoud C = ** 56 km. C = *** 100% C = **** 100% C = ***** 6,8</p> <p>D = Wat is het aanbod (op een bepaald moment) in de keten waar op dat moment geen bestemming voor is! D = Minder ingrediënten heeft wel een voorkeur! Minder ingrediënten maakt het product ook minder complex in het ontwikkelen van een herkenbare smaak & het verduurzamen van de processen!</p>
------	-----------	----------	--

1.03	Pastinaak	0,45 gr.	<p>A = <u>Circulair</u> Pastinaak had geen waardevol bestemming in de voedselketen. De pastinaak kon op dat moment de weg niet vinden naar de schappen van de winkels.</p> <p>B = <u>Gezondheid mens</u> Pastinaak is een gezonde groente. Het bevat een mooie portie vezels per 100 gram en is ook rijk aan vitamine C, E, B en K. Bovendien bevat pastinaak veel mineralen zoals: kalium, mangaan, magnesium, fosfor, zink en ijzer.</p> <p>B = <u>Transparant</u> Wordt geteeld bij 1 van de leden van de coöperatie de Graanrepubliek.</p> <p>C = * Landgoud C = ** 56 km. C = *** 100% C = **** 100% C = ***** 6,9</p> <p>D = Pastinaak is een calorierijke groente welke bijna evenveel calorieën bevat als aardappelen. Zie pastinaak als een gezonde koolhydraatbron i.p.v. Groente. De hoeveelheid calorieën mogen ingeperkt worden en daarom moet bij het gebruik van pastinaak als ingrediënt goed de balans gevonden worden tussen de verschillende gezondheid koppelingen zoals rijk aan vitamines en ook aan calorieën.</p> <p>D = Wat voor wortel geldt in mindere mate ook voor pastinaak, de smaak is intens, aromatisch en enigszins zoet. De zoete koppeling past binnen dit ingrediënt minder. Maar afhankelijk van wat er wordt aangeboden in de voedselketen.</p>
------	-----------	----------	--

1.04	Prei	0,02 gr.	<p>A = <u>Klimaatbelasting</u> De klimaatbelasting van prei is laag. Prei komt namelijk van de volle grond buiten en niet uit de kas. Daarnaast komt prei voornamelijk uit Nederland. Prei laat verder een goede bodemstructuur achter, dat is in het kader van gezonde bodem een belangrijk gegeven.</p> <p>B = <u>Gezondheid mens</u> Net als andere groentesoorten bevat prei veel vezels en voedingsstoffen en weinig calorieën. Het donkergroene gedeelte van de prei bevat de meeste vitamines en mineralen. Het groene deel is wat taaiër en heeft een minder sterke uien- of knoflooksmak dan het witte deel.</p> <p>B = <u>Smaak</u> Prei is een aromatische, pittige groente. Prei behoort tot de lookfamilie waartoe ook ui, bieslook en knoflook behoren en laten die nu ook juist in het recept zijn opgenomen!</p> <p>C = * NIET (geteeld in Nederland, gekocht bij het Ekohuis te Eelde) C = ** Onbekend (geteeld in Nederland, gekocht bij het Ekohuis te Eelde) C = *** NIET C = **** 100% C = ***** 7,6</p> <p>D = Alle ingrediënten binnen de groentebouillon graag oppikken vanuit de voedselketen zonder waardevol vervolg, oftewel het nastreven de circulaire gedachte. Groentebouillon leent zich hier prima voor, aangezien het toch per serie wordt geproduceerd om vervolgens in poedervorm langdurig (max. 6 maanden) opgeslagen kan worden. D = Een volgend recept qua ingrediënten beter op elkaar afstemmen zodat het meer een geheel wordt!</p>
1.05	Verse knoflook	0,03 gr.	<p>A = <u>Gezondheid mens</u> Knoflook is goed voor je immuunsysteem, zorgt voor een gezond cholesterolniveau, helpt bij een te hoge bloeddruk, is goed voor de huid en het kan haaruitval tegengaan. Tevens bezit knoflook antioxidanten die kunnen helpen bij het voorkomen van Alzheimer en dementie.</p> <p>B = <u>Smaak</u> Knoflook is ook om de smaak (doordringend, iets zoetig maar toch ook weer scherp) toegevoegd want het past goed bij de andere ingrediënten uit de lookfamilie zoals ui, bieslook en prei.</p> <p>C = * NIET (geteeld in Nederland, gekocht bij het Ekohuis te Eelde) C = ** Onbekend (geteeld in Nederland, gekocht bij het Ekohuis te Eelde) C = *** NIET C = **** 100% C = ***** 8,3</p> <p>D = Er zijn diverse organisaties die met reststromen bezig zijn, zo ook voor knoflookresten. Garlic Solutions (https://www.garlicsolutions.com/lekker-duurzaam/) heeft allerlei opties in ontwikkeling! Daarom zal bij een nieuwe serie Beterballen o.a. contact worden opgenomen met deze organisatie. D = Een volgende serie ook graag onderzoeken om het regionaal en het liefste binnen de Graanrepubliek af te nemen.</p>

1.06	Bleekselderij	0,33 gr.	<p>A = <u>Gezondheid mens</u> 7 gezondheidsvoordelen: Vocht afdrijvend, ontstekingsremmend, beter humeur, meer energie, gezonde hersenen, gezonde urinewege & betere spijsvertering.</p> <p>B = <u>Smaak</u> Bleekselderij heeft het een frisse en zachte smaak en is het rijk aan bèta-caroteen. Dit wordt in het lichaam omgezet in vitamine A. Het zorgt voor een goede weerstand en is belangrijk voor het gezichtsvermogen, maar ook voor gezonde botten, tanden, huid en voor de groei.</p> <p>B = <u>Gezondheid mens</u> Bleekselderij bevat grote hoeveelheden van de volgende vitamines: K (goed voor de bloedstolling), B11 (goed voor de aanmaak van witte en rode bloedcellen), A (goed voor een gezonde huid, nagels en haren, maar ook voor het afweersysteem) & C (goed voor bindweefsel en de weerstand).</p> <p>B = <u>Gezondheid mens</u> C = * NIET (geteeld in Nederland, gekocht bij het Ekohuis te Eelde) C = ** Onbekend (geteeld in Nederland, gekocht bij het Ekohuis te Eelde) C = *** NIET C = **** 100% C = ***** 8,4</p> <p>D = Ook bij dit ingrediënt onderzoeken hoe deze maximaal circulair kan worden, dus overgebleven bleekselderij uit de keten een nieuwe waarde toevoegen. D = Een volgende serie ook graag onderzoeken om het regionaal en het liefste binnen de Graanrepubliek af te nemen.</p>
1.07	Selderij	0,07 gr.	<p>A = <u>Biodiversiteit</u> Selderij staat op de Nederlandse Rode lijst van planten als vrij zeldzaam en zeer sterk afgenomen in het wild. Selderij komt voor langs de kust op natte, enigszins zilte tot brakke grond en soms langs sloten. Dit is dus een kans voor ons om boeren en andere organisaties te stimuleren meer met selderij te gaan doen, het verbouwen op plekken waar dat nu nog niet wordt gedaan!</p> <p>B = <u>Gezondheid mens</u> Eten van selderij werkt stress verlagend! Het bevat actieve, organische stoffen (phthaliden, die het kruid z'n bekende geur geeft) die de spieren rond de bloedvaten ontspannen. Daardoor is druk in je aderen minder en kan je bloed makkelijker stromen en dat verlaagt je bloeddruk.</p> <p>B = <u>Smaak</u> Selderij lijkt op peterselie, maar heeft een veel sterkere, krachtige smaak.</p> <p>C = * NIET (geteeld in Nederland, gekocht bij het Ekohuis te Eelde) C = ** Onbekend (geteeld in Nederland, gekocht bij het Ekohuis te Eelde) C = *** NIET C = **** 100% C = ***** 7,9</p> <p>D = Een volgende serie ook graag onderzoeken om het regionaal en het liefste binnen de Graanrepubliek af te nemen. D = Minder ingrediënten in het recept opnemen om minder complex te zijn/worden. Aangezien peterselie en selderij veel op elkaar lijken kan het een bewuste keuze worden om juist 1 van deze ingrediënten te skippen. Keuze qua smaak of duurzaam?</p>

1.08	Bieslook	0,04 gr.	<p>A = <u>Gezondheid mens</u> Bieslook is rijk aan de vitaminen C en K. Vitamine C is o.a. Van belang voor de vorming van collageen, een eiwit dat bijdraagt aan de goede structuur van je bindweefsel, zoals je huid, botten, tanden en bloedvaten. Vitamine K is betrokken bij de stolling van je bloed en draagt bij aan het behoud van sterke botten. Ook bevatten de groene sprieten van de bieslook volop calcium en kalium. Calcium is een mineraal dat o.a. Belangrijk is voor de samenstelling van je botten en de normale stolling van je bloed. Het mineraal kalium is betrokken bij de regulatie van je bloeddruk en de goede werking van je zenuwen en spieren.</p> <p>B = <u>Gezondheid mens</u> De groene stengels helpen tegen lentemoeheid, maagproblemen en uitputting.</p> <p>B = <u>Smaak</u> Bieslook heeft een lichte uiensmaak.</p> <p>B = <u>Regionaal</u> Makkelijk over de gehele wereld gekweekt, dus ook in Nederland!</p> <p>C = * NIET (geteeld in Nederland, gekocht bij het Ekohuis te Eelde) C = ** Onbekend (geteeld in Nederland, gekocht bij het Ekohuis te Eelde) C = *** NIET C = **** 100% C = ***** 8,0</p> <p>D = Minder ingrediënten in het recept opnemen om minder complex te zijn/worden. Aangezien bieslook een lichte uiensmaak heeft, zou ervoor gekozen kunnen worden om uien niet of juist minder op te nemen in het recept. De keuze voor bieslook hangt dan ook weer samen met gezondheid (8,0 t.o.v. 6,8), “circulaire” verkrijgbaarheid en of het regionaal en een koppeling met de Graanrepubliek kan maken.</p>
1.09	Peterselie	0,03 gr.	<p>A = <u>Gezondheid mens</u> Verse biologische peterselie zit boordevol vitaminen en mineralen. Zo bevat peterselie vitamine C, E en K, bètacaroteen, foliumzuur en de mineralen ijzer, silicium en calcium. 30 gram peterselie blijkt al onze dagelijkse behoefte aan vitamine C te dekken.</p> <p>B = <u>Smaak</u> Peterselie heeft een frisse, peperige en enigszins aardse smaak.</p> <p>C = * NIET (geteeld in Nederland, gekocht bij het Ekohuis te Eelde) C = ** Onbekend (geteeld in Nederland, gekocht bij het Ekohuis te Eelde) C = *** NIET C = **** 100% C = ***** 8,2</p> <p>D = Een volgende serie ook graag onderzoeken om het regionaal en het liefste binnen de Graanrepubliek af te nemen.</p> <p>D = Minder ingrediënten in het recept opnemen om minder complex te zijn/worden. Aangezien peterselie en selderij veel op elkaar lijken kan het een bewuste keuze worden om juist 1 van deze ingrediënten te skippen. Keuze qua smaak of duurzaam? Aangezien peterselie ook nog weer voorkomt in de ragout, kan er voor gekozen worden om de peterselie in de groentebouillon te skippen!</p>

1.10	Lavas	0,03 gr.	<p>A = <u>Smaak & Gezondheid mens</u> Lavas is een kruid met een sterk aroma dat aan maggi doet denken. Vandaar ook de naam maggiplant. De donkergroene, vrij grote bladeren geven gerechten een licht hartige smaak, zonder dat het veel zout bevat, oftewel minder zout nodig!</p> <p>B = <u>Gezondheid mens</u> Het kruid heeft een verlichtende werking op het metabolisme. Verder werkt lavas ook ontsmettend voor de urinewegen en geneest kruid ook blaasontstekingen.</p> <p>B = <u>Biodiversiteit</u> Lavas is een vrij robuust kruid. De plant wordt zelden getroffen door ziekte. Af en toe kan in de plant bladluis voorkomen. Deze komen echter meestal alleen voor als het kruid onder zware stress staat. Lavas is zelfs geschikt om veel soorten ongedierte weg te houden.</p> <p>C = * NIET (geteeld in Nederland, gekocht bij het Ekohuis te Eelde) C = ** Onbekend (geteeld in Nederland, gekocht bij het Ekohuis te Eelde) C = *** NIET C = **** 100% C = ***** ONBEKEND</p> <p>D = Lavas groeit tegenwoordig in heel Europa en dus ook in Nederland. Moeten onderzoeken of het ook bij 1 van onze partners kan worden geteeld of in het wild worden geplukt!</p> <p>D = Minder ingrediënten in het recept opnemen om minder complex te zijn/worden. Aangezien lavas hartig van smaak is, kan het misschien in de toekomst zorgen voor minder zout in het recept als deze kruid in betere verhouding wordt opgenomen in het recept.</p> <p>D = Aangezien geschikt is om veel soorten ongedierte weg te houden op het veld, is het interessant om dit kruid op te nemen in je teeltplan! Een volgende serie ook graag onderzoeken om het regionaal en het liefste binnen de Graanrepubliek af te nemen.</p>
------	-------	----------	---

1.11		Tijm	0,03 gr.	<p>A = Smaak Tijm heeft een volle, scherpe, karakteristieke smaak. Wordt veel gebruikt in vleesgerechten, aangezien de oesterzwammen in dit recept de functie van het vlees (o.a. textuur) overnemen is dit een mooie koppeling!</p> <p>B = Gezondheid mens De plant bevat o.a. vitamine C en de mineralen calcium en ijzer.</p> <p>B = Gezondheid mens Tijm kan bij allerlei infecties worden gebruikt, als een antibiotica, vooral bij klachten aan de luchtwegen zoals verkoudheid, holteontsteking, hoest, overmatig slijm, ect. Antibiotica keert zicht letterlijk en figuurlijk tegen het leven (anti=tegen, bio=leven). Tijm stimuleert de levenskracht door het lichaam te prikkelen om zelf de vijand uit te schakelen.</p> <p>B = Regionaal Tijm is een kleine plant/(half)heester en ze is helaas niet heel winterhard. Ze kan dan ook steeds beter de winters in Nederland overleven, daar deze steeds milder worden.</p> <p>C = * NIET (geteeld in Nederland, gekocht bij het Ekohuis te Eelde) C = ** Onbekend (geteeld in Nederland, gekocht bij het Ekohuis te Eelde) C = *** NIET C = **** 100% C = ***** ONBEKEND</p> <p>D = Tijm groeit niet direct in de omgeving van Bad Nieuweschans, de thuisbasis van de coöperatie. Wel groeit het in zonnige en droge streken en dan in Nederland vooral in de duinen, in het Reno-dunaal district, plaatselijk langs de (grote) rivieren en in Zuid-Limburg. Als de stap niet gemaakt kan worden dat Tijm kan worden geteeld bij 1 van de partners van de Graanrepubliek of in de omgeving van Bad Nieuweschans, dan is de keuze om afscheid te nemen van dit kruid snel gemaakt!</p> <p>D = Minder ingrediënten in het recept opnemen om minder complex te zijn/worden. Aangezien tijm net als laurier (ook aanwezig in het recept) ook aromatische en hartige smaak heeft, zal er richting de toekomst worden besloten om wellicht te kiezen tussen 1 van beide ingrediënten. De keuze gaat natuurlijk over smaak, bewerkelijkheid keuken/logistiek/op het land. Uiteraard wordt er ook naar factoren gekeken die redelijk zwaar wegen binnen de Graanrepubliek zoals verkrijgbaarheid bij partners van de Graanrepubliek, regionaal, circulair en gezondheid.</p>
------	--	------	----------	---

1.12		Gedroogde Laurierblaadjes	0,02 gr.	<p>A = Smaak Gedroogde laurierbladeren hebben een fijn, warm aroma, en ze zijn een stuk minder bitter dan hun verse tegenhanger. Hun smaak wordt vaak vergeleken met oregano en tijm, en de enigszins medicinale, aromatische smaak werkt bijzonder goed in combinatie met verwarmde specerijen zoals nootmuskaat en chilivlokken.</p> <p>B = Gezondheid mens Laurierbladeren wekt de eetlust op en bevordert de spijsvertering. Daarnaast kan het helpen tegen krampen en reumatische klachten. De laurierbessen hebben deze werking ook.</p> <p>C = * NIET C = ** NIET (Verstegen specerijen, PURE-label) C = *** NIET C = **** NIET C = ***** ONBEKEND</p> <p>D = Verstegen Specerijen haalt de gedroogde laurierbladeren uit Turkije. Verstegen Specerijen heeft met het oprichten van hun eigen PURE-label wel hele mooie stappen voorwaarts gemaakt op het gebied van smaak, duurzaamheid en verantwoording nemen. Onze zoektocht zal gaan over een meer lokale ingrediënt die in ieder geval de smaak en geur van gedroogde laurierbladeren weet te benaderen/overtreffen. Hierdoor zou je een hele stap voorwaarts kunnen zetten op het gebied van transparantie en een kortere productielijn (regionaal).</p> <p>D = wij blijven zoeken naar meer lokale ingrediënten en zo ook voor de laurierbladeren. Misschien komen er mooie projecten op ons pad of ontwikkelen wij zelf binnen de Graanrepubliek onze laurierbladeren keten.</p>
1.13		Kruidnagel	0,02 gr.	<p>A = Smaak Kruidnagel is een specerij met een overheersende smaak welke in Noord-Nederland positief wordt ontvangen, oftewel de noordeling is gewend aan deze smaak.</p> <p>B = Gezondheid mens Kruidnagel bevat Vitamines C & K, calcium, magnesium en mangaan. Qua gezondheid heeft kruidnagel 5 opvallende voordelen: 1. Het doodt bacteriën - 2. kruidnagel is goed voor je botten - 3. kan helpen tegen een maagzweer - 4. Goed voor de gezondheid van de lever (rijk aan antioxidanten) - 5. Kan helpen om de bloedsuiker te reguleren</p> <p>C = * NIET C = ** NIET (Verstegen specerijen, PURE-label) C = *** NIET C = **** NIET C = ***** ONBEKEND</p> <p>D = Te veel onzekerheid door gebrek aan transparantie in de kruidnagel keten, ondanks dat wij gekozen hebben voor het merk Verstegen Specerijen uit Rotterdam. Verstegen Specerijen heeft met het oprichten van hun eigen PURE-label wel hele mooie stappen voorwaarts gemaakt op het gebied van smaak, duurzaamheid en verantwoording nemen. Onze zoektocht zal gaan over een meer lokale ingrediënt die in ieder geval de smaak en geur van kruidnagel weet te benaderen/overtreffen. Hierdoor zou je een hele stap voorwaarts kunnen zetten op het gebied van transparantie en een kortere productielijn (regionaal).</p>

1.14		Jeneverbes	0,01 gr.	<p>A = Smaak & Circulair 2 hoofdeden: a. De smaak: De bessen hebben houtachtige, bitterzoete geur en een lichte pikante, verfrissende smaak. & b. Om de circulaire gedachte. In het productieproces van jenever blijven jeneverbessen over die nog heel goed ingezet kunnen worden voor andere doelen, zoals de smaak van de Beterbal aan te scherpen.</p> <p>B = Regionaal De jeneverbes is een conifeer uit de cipresfamilie. Het is van de weinige coniferen, naast de grove den en de taxus, die van nature voorkom in de Benelux, dus redelijk lokaal! Hoe zuidelijker de jeneverbessen groeien, hoe meer etherische oliën ze bevatten en hoe sterker ze zijn van smaak. Jeneverbessen uit streken met een kouder klimaat bevatten meer hars en zijn daardoor penetranter van smaak.</p> <p>B = Gezondheid mens In de volksgeneeskunde worden bereidingen uit de jeneverbes al lange tijd gebruikt voor het verminderen van winderigheid en andere verteringsproblemen. De vruchten zelf worden ingenomen tegen reuma en ook uitwendig toegepast door ze op de pijnlijke gewrichten en spieren te wrijven.</p> <p>C = * NIET C = ** NIET (Verstegen specerijen, PURE-label) C = *** NIET C = **** NIET C = ***** 3,1</p> <p>D = De huidige jeneverbessen komen vanuit Macedonië naar ons land, terwijl de behoefte hebben om uit de eigen regio mooie jeneverbessen te kunnen plukken voor zowel de jeneverstokerij als de reststroom voor de Beterballen!</p> <p>D = De jeneverbes en kruidnagel leveren allebei een grote bijdrage aan de smaak van de Beterbal. Deze 2 smaken kunnen elkaar versterken, maar wellicht is het ook mogelijk om te kiezen voor alleen jeneverbessen (circulair en lokaal).</p> <p>D = Op het onderdeel gezondheid scoort de jeneverbes niet hoog, wellicht zijn er verschillen binnen de jeneverbes families op het gebied van deze waarde. Door daar onderzoek over te gaan plegen kan het uiteindelijk boven tafel komen welke variant het beste opgenomen kan worden in het recept van de Beterbal (zowel gezondheid, circulariteit, biologisch, regionaal & Graanrepubliek)</p>
------	--	------------	----------	--

1.15		Water	1,13 gr.	<p>A = <u>Smaak</u> om bouillon te maken is er een vloeistof nodig die de andere ingrediënten bindt tot 1 massa. Kraanwater is voor nu gekozen en wordt in de basis aangevuld met het wel water van de "gedroogde" oesterzwammen en het kookvocht van de lupine.</p> <p>B = <u>Klimaatbelasting</u> Nederlands kraanwater is van hoge kwaliteit. De eisen die aan kraanwater worden gesteld op het gebied van biologische en chemische veiligheid zijn erg hoog, en de kwaliteit wordt door middel van regelmatige analyses streng bewaakt. Het Nederlandse kraanwater behoort tot de beste ter wereld. Je kunt jezelf dus een hoop geld besparen door kraanwater te drinken. Voor 1 euro kun je het hele jaar water drinken, als je uitgaat van 1,5 liter per persoon per dag. Met flessenwater ben je 150 tot 500 keer duurder uit. Daarnaast blijkt kraanwater honderden malen beter voor het milieu dan flessenwater en alle andere dranken uit de fles.</p> <p>B = <u>Gezondheid mens</u> Water is hartstikke gezond. Er zitten geen calorieën in en het tast je tanden niet aan. C = * NIET C = ** 100% C = *** NIET (mits wij water van de geweldige "gedroogde" oesterzwammen en het kookwater van lupine gebruiken) C = **** 100% C = ***** ONBEKEND D = zoet water is schaars en daarom is het noodzakelijk dat er verantwoording wordt genomen op het gebruik van water in het productieproces. Daarom zal er altijd aandacht blijven voor de "verspilling" van zoet water en daar waar mogelijk is in de voedselketen de water kraan meer en meer te sluiten en te gaan voor duurzame alternatieven (welke dat ook mogen zijn).</p>
2.00	Ragout	11 ingrediënten	15,67 gr.	

2.01	Plantaardige boter Keuze: Flower Farm	2,30 gr.	<p>A = Klimaatbelasting Gemaakt van Shea boter, een 100% plantaardige vetsoort van de vruchten van de karitéboom. Shea heeft als nadeel dat het 6 tot 8 keer zo duur is als palmolie. Kokos was ook nog een alternatief geweest, maar de productie van deze olie draagt ook bij aan de ontbossing van zoals die van de mangrovebos.</p> <p>B = Transparant Traceerbaarheid van het product wordt maximaal gewaarborgt. Er zit bijvoorbeeld geen palmolie in verwerkt, vinden er geen dierproeven plaats en is dit product vrij van aditieven, hulpstoffen, technische hulpstoffen en processen waarin deze worden gebruikt. Voordat The Flower Farm een grondstof gaat gebruiken wordt er informatie opgehaald bij hun leveranciers om zeker te zijn dat dit product zonder meuk is.</p> <p>B = Gezondheid mens Naast het feit dat door de productie van palmolie er grote bossen oerwoud worden gekapt zijn er nog een aantal andere feiten die het maakt dat je als consument of ondernemer niet zou moeten kiezen voor palmolie: Hoe gezond is palm: Van plantaardige vetten wordt over het algemeen aangenomen dat ze gezond zijn. In het geval van palmolie gaat dat echter niet op. Die olie bestaat namelijk voor ruim de helft uit verzadigd vet, wat het risico op hart- en vaatziekten vergroot, omdat dit het LDL-cholesterol verhoogt. Hoe harder een vet is, hoe meer verzadigde vetten het bevat en hoe ongezonder het is. Palmolie is bij kamertemperatuur harder dan olijf- en zonnebloemolie en daarmee een ongezondere optie. Vanwege het verzadigde vet staat palmolie dan ook niet in de Schijf van Vijf en bij producten waarin het verwerkt zit hangt het af van de hoeveelheid daarvan.</p> <p>C = * NIET C = ** NIET (Flower Farm) C = *** NIET C = **** NIET C = ***** ONBEKEND</p> <p>D = Boter is in de productie voor de Beterbal nog steeds onmisbaar om de ragout te produceren. Uiteraard gaat onze aandacht uit naar het zoeken van steeds weer duurzamere oplossingen, zodat het niet alleen maar gaat over palm-vrij, 100% plantaardig maar ook gezondheid en regionaal.</p>
------	--	----------	---

2.02	Volkoren Tarwebloem	4,00 gr.	<p>A = <u>Transparant</u> Iets van granen moet in de producten van de coöperatie de Graanrepubliek zitten is de mening van de leden. Deze graansoort, Lennox, wordt geteeld bij 1 van de partners/leden van de coöperatie de Graanrepubliek, Landgoud. Dit boerenbedrijf teelt haar producten 100% biologisch.</p> <p>B = <u>Transparant</u> Wat is bloem: Bloem is het binnenste gedeelte van een graankorrel. De zemelen en kiemen zijn uit het meel verwijderd!</p> <p>B = <u>Gezondheid mens</u> Volkoren tarwe is een belangrijke bron van vezels, vitamines en mineralen. Tarwe bevat gluten en is daarom niet te nuttigen voor mensen die een coeliakie aandoening hebben. Coeliakie is een auto-immuunziekte die uitgelokt wordt door de inname van gluten. Door het eten van gluten ontstaan voornamelijk ontstekingsreacties in het slijmvlies van de dunne darm</p> <p>B = <u>Klimaatbelasting</u> Hoe duurzaam is tarwe: Voor tarwe gelden dezelfde duurzaamheidsaspecten als voor granen en graanproducten. De klimaatimpact van tarwe is laag (0,49 kg CO2/kg). Er is een dalende trend in de klimaatimpact omdat de opbrengst per hectare toeneemt en er steeds minder kunstmest wordt gebruikt. Vanuit duurzaamheid heeft volkoren de voorkeur omdat de hele korrel wordt gebruikt, en dus niets wordt weggegooid.</p> <p>B = <u>Klimaatbelasting</u> Er bestaan een paar specifieke voordelen voor tarwe: 1. De meeste tarwe in Europa krijgt geen extra water / 2. De winter teelt van tarwe voorkomt bodemerrosie.</p> <p>C = * Landgoud C = ** 56 km. C = *** NIET C = **** 100% C = ***** ONBEKEND</p> <p>D = In de loop van de jaren er achter komen welke graansoort het beste is voor de Beterbal om zo tot maximale scores te komen qua duurzaamheid van natuur en mens. Hier is een intensieve samenwerking tussen de verschillende leden van de coöperatie voor nodig om te zorgen dat het op de juiste wijze wordt ingevuld!</p>
------	---------------------	----------	--

2.03		Koolzaadolie	0,77 gr.	<p>A = <u>Transparant</u> Gekozen voor koolzaadolie van het merk "Geerts Best" uit de buurt van Hoogeveen (Drenthe) & dus regionaal. Uiteraard blijven wij zoeken naar een organisaties die lid is van de coöperatie de Graanrepubliek, maar met Geerts Best hebben wij een betrouwbare partner gevonden!</p> <p>B = <u>Gezondheid mens</u> Koolzaadolie is gezond, omdat de olie rijk is aan onverzadigde vetzuren. Koolzaadolie bevat gemiddeld 90% onverzadigde vetzuren en 10% verzadigde vetzuren. Vet/olie zijn nooit volledig verzadigd of onverzadigd. Alle natuurlijke vetten/oliën zijn opgebouwd uit een combinatie van beide vetsoorten. In de onderlinge verhouding kunnen wel flinke verschillen zitten. Sommige vetten, met name die van dierlijke oorsprong, bestaan voor het grootste deel uit verzadigd, en dus hard vet. De meeste plantaardige vetten zijn juist grotendeels onverzadigd. Verzadigd vet is ongezonder omdat het LDL-cholesterol van het bloed verhoogd, wat slecht is voor de bloedvaten. Een teveel aan LDL-cholesterol blijft aan de bloedvatwanden plakken, wat het risico op een hartaanval of beroerte vergroot.</p> <p>B = <u>Gezondheid mens</u> In de koolzaadolie bevindt zich zowel Omega 3 (9,69 gram op 100 gram) & 6 (19,8 gram op 100 gram). Belangrijke vetzuren voor het menselijk lichaam, maar dan moeten ze wel in de juiste verhouding worden opgenomen. Omega 6 is vaak meer in het voedsel aanwezig dan Omega 3, terwijl Omega 3 een belangrijke rol speelt in het beschermen tegen hart- en vaatziekten.</p> <p>C = * Geerts Best C = ** 80 km. C = *** NIET C = **** 100% C = ***** 6,9</p> <p>D = Blijven onderzoeken of koolzaadolie de beste optie is. Daarnaast gaan wij in het groot produceren en zijn daarom in staat om de hoeveelheden koolzaadolie met 50% te reduceren per Beterbal, wat natuurlijk weer gunstiger is voor de cijfers op gezondheid voor de mens. D = Koolzaadolie kan wellicht ook dienen voor het maken van een sausje dat de Beterbal complementeert! Geerts Best heeft inmiddels al een eigen mayonaise, wellicht kunnen wij deze variant nog lekkerder en gezonder maken.</p>
------	--	--------------	----------	--

2.04		Oesterzwammen	6,92 gr.	<p>A = <u>Circulair</u> De oesterzwammen die in de Beterbal worden gebruikt worden geteeld op stro en koffiedik. Op stro is de koppeling met de Graanrepubliek maximaal en helemaal als deze direct afkomstig zijn van de aangesloten leden (boeren). Daarnaast moet het stro natuurlijk net als koffiedik als circulaire grondstoffen stroom worden gezien!</p> <p>B = <u>Gezondheid mens</u> Oesterzwammen bevatten een hoog eiwitgehalte, laag vetgehalte (vnl onverzadigde) en geen cholesterol. Bevatten tevens interessante aminozuren, veel vezels en zijn rijk aan mineralen en bevatten 50 à 80 maal meer kalium dan natrium. Per 100 gram droge stof: 15 mg. Ijzer - 50 mg. Calcium - 110 mg natrium - 3500 mg kalium - 800 mg fosfor - 5 tot 50 mg zink. Tevens is het kanker-remmend, verbeterd de bloedcirculatie en het heeft bloeddrukverlagende eigenschappen.</p> <p>B = <u>Gezondheid mens</u> De oesterzwam bevat volop vitamines, mineralen en vezels. De B-vitamines riboflavine (vitamine B2) niacine (vitamine B3) en folaat (vitamine B11) zijn bijvoorbeeld goed vertegenwoordigd. Riboflavine en niacine zijn o.a. Belangrijk voor je energiemetabolisme en het behoud van een gezonde huid. Folaat is betrokken bij de aanmaak van cellen en weefsels in je lichaam, waaronder je rode en witte bloedcellen. Ook de mineralen fosfor en kalium zijn veel te vinden in de oesterzwam. Fosfor speelt een rol bij je energiestofwisseling en helpt je botten en tanden sterk te houden. Kalium helpt je bloeddruk goed te houden en zorgt mede voor het goed functioneren van je zenuwen en spieren.</p> <p>B = <u>Smaak</u> De grijze oesterzwammen hebben een zachte en bijna romige smaak, hebben een laag vochtgehalte en zijn beperkt houdbaar. De textuur is stevig en toch ook zacht en dient als een goede vleesvervanger!</p> <p>C = * Zwammen & Zo C = ** 27 km. C = *** 100% C = **** 100% C = ***** 7,1</p> <p>D = De oesterzwammen die wij nu afnemen van Zwammen & Zo worden geteeld op stro en wij willen graag ook de andere technieken zoals op koffiedik, boomstammen en Telen. I.s.m. het onderwijs onderzoeken wat het beste werkt voor zowel het product, de natuur en de mens. Voorop staat is dat de circulaire gedachte, zo hoog mogelijk in eiwitten en natuurlijk de juiste textuur en smaak maximaal moet worden bereikt.</p> <p>D = Om te zorgen dat de oesterzwammen concurrerend worden t.o.v. vergelijkbare grondstoffen voor Vegan bitterballen, zoals de bonen/peulvruchten, moet er maximaal worden onderzocht of de productietechnieken maximaal worden uitgenut. Dus ook gaan onderzoeken welke andere ingrediënten nog meer kunnen groeien op hetzelfde stro of koffiedik!</p>
------	--	---------------	----------	---

2.05		Waddenzout	0,02 gr.	<p>A = <u>Smaak</u> Zout wordt voor het onttrekken van het vocht van de oesterzwammen toegevoegd, waardoor de oesterzwammen veel losser in de ragout worden toegevoegd.</p> <p>B = <u>Regionaal & Gezondheid mens</u> Om diverse redenen is er gekozen voor Waddenzout boven standaard keukenzout. O.a. Omdat de herkomst in de buurt ligt van Bad Nieuweschans. Bad Nieuweschans ligt ook in de buurt van de Waddenzee. Ten 2e omdat er meer mineralen in zeezout zit dan standaard keukenzout (minimaal) en alle beetje helpen.</p> <p>C = * Wadden delicatessen</p> <p>C = ** 115 km. (Harlingen), maar de Waddenzee is ook dichterbij Bad Nieuweschans.</p> <p>C = *** ONBEKEND</p> <p>C = **** ONBEKEND</p> <p>C = ***** 4,2</p> <p>D = Het onttrekken van vocht uit de oesterzwammen kan ook met andere kruiden. Hier gaan wij richting de toekomst mee experimenteren, daar wij beseffen dat het gebruik van kruiden aan de Beterbal een andere smaak naar voren kan komen.</p>
2.06		Gerst	0,77 gr.	<p>A = <u>Transparant</u> Gerst is een graan en wordt verbouwd bij 1 van de leden van de coöperatie de Graanrepubliek.</p> <p>B = <u>Gezondheid mens</u> Gerst heeft het hoogste vezelgehalte van alle graansoorten. Tevens bevat het bètaglucanen, een vezeltype dat een gunstig effect heeft op het cholesterolgehalte van het bloed. Consumptie van tenminste 3gr. Bètaglucanen per dag verlaagt het bloedcholesterol: een goedgekeurde gezondheidsclaim.</p> <p>B = <u>Gezondheid mens</u> Gerst is de volkoren variant van parelgort. Je noemt gerst pas gort als het gepeld is. Gerst heet parelgerst als de korrels tot een rondere vorm zijn geslepen. Is een goed alternatief voor rijst en risotto. Het is gezond, 15 gram per 100 gram aan vezels.</p> <p>B = <u>Smaak</u> Gerst heeft een popcornachtige, licht bittere, geroosterde smaak met tonen van walnoten, karton en zemelen smaak, met een aardse tint. Gerst neemt de smaak van olieachtige producten over.</p> <p>C = * Nieuw Udengast</p> <p>C = ** 9 km.</p> <p>C = *** NIET</p> <p>C = **** 100%</p> <p>C = ***** 7,0</p> <p>D = Gerst dat wij hebben gebruikt is een primair product, wellicht kunnen wij in de toekomst zorgen dat er meer een koppeling komt met de circulaire economie. Zowel in de productie (gebruik van herbruikbare grondstoffen) als in de verwerking van overschot (mocht dit een probleem zijn).</p> <p>D = Uit onderzoek moet blijken of gerst wel een juiste graan voor de Beterbal is, misschien komen er ingrediënten voorbij die hoger in eiwitten en andere waardevolle voedingsmiddelen zit.</p>

2.07	Water	2,31 gr.	<p>A = <u>Transparant</u> Om gerst te kunnen koken is water nodig, wij hebben gekozen om kraanwater te gebruiken. De hoeveelheid kraanwater in het product zorgt voor een gewichtstoename van tot wel 3x het oorspronkelijke gerst gewicht. In Lupine wordt ook water gebruikt, alleen wordt deze weer in z'n geheel verwijderd.</p> <p>B = <u>Klimaatbelasting</u> Nederlands kraanwater is van hoge kwaliteit. De eisen die aan kraanwater worden gesteld op het gebied van biologische en chemische veiligheid zijn erg hoog, en de kwaliteit wordt door middel van regelmatige analyses streng bewaakt. Het Nederlandse kraanwater behoort tot de beste ter wereld. Je kunt jezelf dus een hoop geld besparen door kraanwater te drinken. Voor 1 euro kun je het hele jaar water drinken, als je uitgaat van 1,5 liter per persoon per dag. Met flessenwater ben je 150 tot 500 keer duurder uit. Daarnaast blijkt kraanwater honderden malen beter voor het milieu dan flessenwater en alle andere dranken uit de fles.</p> <p>B = <u>Gezondheid mens</u> Water is hartstikke gezond. Er zitten geen calorieën in en het tast je tanden niet aan. C = * NIET C = ** 100% C = *** NIET (mits wij water van de gewelde “gedroogde” oesterzwammen en het kookwater van lupine gebruiken) C = **** 100% C = ***** ONBEKEND D = zoet water is schaars en daarom is het noodzakelijk dat er verantwoording wordt genomen op het gebruik van water in het productieproces. Daarom zal er altijd aandacht blijven voor de “verspilling” van zoet water en daar waar mogelijk is in de voedselketen de waterkraan meer en meer te sluiten en te gaan voor duurzame alternatieven (welke dat ook mogen zijn). Oplossing in het verspillen van kraanwater binnen de productie van de Beterbal kan liggen in het feit dat er ook kraanwater nodig is voor het kookproces van de Lupine. Hierdoor kan het slim zijn om eerst Lupine te koken om vervolgens met het uitlekvocht de gerst aan de kook te brengen.</p>
2.08	Gedroogde Peterselie	0,23 gr.	<p>A = <u>Smaak</u> In de ragout “gedroogde peterselie” gebruikt i.p.v. de verse variant (deze is dan wel weer gebruikt in de groentebouillon). De hoofdreden om gedroogd boven vers te gebruiken zit hem in de hoeveelheden die nodig zijn om de ragout van een mooie groene uitstraling te voorzien.</p> <p>B = <u>Gezondheid mens</u> Gedroogde peterselieblad kent diverse voordelen voor je gezondheid. Zo is het een bron van provitamine A en vitamine C. Vitamine C werkt als antioxidant en heeft een goede invloed op je immuunsysteem. Ook is het kruid rijk aan vitamine K, die bijdraagt aan de sterkte en gezondheid van je botten.</p> <p>B = Peterselie heeft een frisse, peperige en enigszins aardse smaak. C = * NIET C = ** NIET (Verstegen specerijen, PURE-label) C = *** NIET C = **** NIET C = ***** 7,6 D = Een volgende serie ook graag onderzoeken om het regionaal en het liefste binnen de Graanrepubliek af te nemen.</p>

2.09	Lupine	1,77 gr.	<p>A = <u>Klimaatbelasting</u> Lupine is een vlinderbloemige plant, net als de sojaplant. Peulvruchten hebben vergeleken met granen minder kunstmest en bestrijdingsmiddelen nodig. Lupine stelt ook weinig eisen aan de grondsoort. Vooral gele lupine groeit goed op voedselarme zandgrond. Lupine trekt stikstofbindende bacteriën aan. Deze bacteriën kunnen stikstof uit de lucht binden, wat de plant vervolgens kan gebruiken voor de groei. Dit is een vorm van natuurlijke bemesting. Vroeger werd er al lupine verbouwd om grond vruchtbaarder te maken.</p> <p>B = <u>Gezondheid mens</u> Lupine is een peulvrucht en is een goede vervanger als vleesvervanger. Lupine staan in de Schijf van Vijf. Wanneer je een vleesvervanger op basis van lupine eet, heb je vlees die dag niet meer nodig. Daarnaast zijn peulvruchten goed voor je gezondheid omdat ze LDL-cholesterol verlagen. Dat is goed voor de bloedvaten.</p> <p>B = <u>Gezondheid mens</u> Lupine is rijk aan eiwitten en voedingsvezels. Vergeleken met soja bevat Lupine net zoveel eiwit, minder vet. Ook bevat het B-vitamines en mineralen, zoals ijzer, calcium en zink.</p> <p>B = <u>Regionaal</u> Lupine kan in Nederland worden geteeld en er zijn zelfs experimenten om vanuit het wild lupinebonen te gaan gebruiken. Initiatief is in gang gezet vanuit de provincie Groningen.</p> <p>C = * NIET (geteeld in Nederland, gekocht bij het Ekohuis te Eelde) C = ** Onbekend (geteeld in Nederland, gekocht bij het Ekohuis te Eelde) C = *** NIET C = **** 100% C = ***** ONBEKEND</p> <p>D = Lupine groeit in Nederland in het wild en wordt ook geteeld. Dat laatste gebeurt nu nog op kleine schaal, maar door aandacht voor de lupine te vragen door o.a. Het in de Beterbal te stoppen komt er misschien iets op gang!</p>
2.10	Witte peper	0,05 gr.	<p>A = <u>Smaak</u> Witte peper geeft de Beterbal een 'aardse' & pittige smaak.</p> <p>B = <u>Gezondheid mens</u> De stof piperine die in witte peper te vinden is en het zijn pittige smaak geeft, is onderzocht op zijn ontstekingsremmende en anti-artritis eigenschappen. Het werkt ook pijnverlagend. Hiernaast draagt piperine ook bij aan het opnemen van voedingsstoffen uit voedsel.</p> <p>B = <u>Gezondheid mens</u> Pittig eten verlaagt je bloeddruk. In peper zit ook capsäcine, een stofje dat je bloed makkelijker door je lichaam laat stromen. Die combinatie zorgt voor een gezonde hart- en bloedvaten en een stabiele bloeddruk.</p> <p>C = * NIET C = ** NIET (Verstegen specerijen, PURE-label) C = *** NIET C = **** NIET C = ***** 6,1</p> <p>D = Graag gaan wij ontdekken welke mogelijkheden er zijn om witte peper te verangen voor een meer regionaal kruid, zodat de food miles wordt gereduceerd tot binnen de 100 km.</p>

2.11		Waddenzout	0,03 gr.	<p>A = Smaak Zout wordt voor de smaak gebruikt. Zout is een van de 5 smaken, naast zoet, zuur, bitter en imami. De zote smaak in zout blijkt grotendeels afkomstig te zijn van de natriumcomponent; het chloridegedeelte levert vermoedelijk alleen een indirecte bijdrage aan de zoutimpressie. De smaakcellen signaleren zout vooral via honderden minuscuul kleine poriën in het celmembraan, de zogenaamde ionkanalen.</p> <p>B = Regionaal & Gezondheid mens Om diverse redenen is er gekozen voor Waddenzout boven standaard keukenzout. O.a. Omdat de herkomst in de buurt ligt van Bad Nieuweschans. Bad Nieuweschans ligt ook in de buurt van de Waddenzee. Ten 2e omdat er meer mineralen in zeezout zit dan standaard keukenzout (minimaal) en alle beetjes helpen.</p> <p>C = * Wadden delicatessen C = ** 115 km. (Harlingen), maar de Waddenzee is ook dichterbij Bad Nieuweschans. C = *** ONBEKEND C = **** ONBEKEND C = ***** 4,2</p> <p>D = Zout hebben wij als mens maar beperkt nodig en toch krijgen wij elke dag via ons voedsel enorme hoeveelheden binnen. Wij zijn ons bewust van het feit dat zout minimaal gebruikt mag worden en zijn dan ook opzoek naar vervangers, zoals zeewier. De zoektocht naar de juiste ingrediënten voor o.a. de gezondheid van de mens, maakt het super interessant om naar andere oplossingen te kijken dan puur er minder of helemaal geen zout meer toe te voegen zonder dat er een waardevolle aanvulling wordt doorgezet.</p>
2.12		Daslook	0,05 gr.	<p>A = Smaak Daslook wordt om de smaak in de Beterbal gebruikt. De smaak kan worden omschreven als een knoflook- en uienmaak waardoor er iets meer pit in de Beterbal kwam.</p> <p>B = Gezondheid mens Hoewel Daslook vooral bekend staat omwille van haar ontsmettende werking van het spijsverteringsstelsel zoals de maag, lever en darmen werkt het ook preventief tegen hart- en vaatziekten. Het zorgt namelijk voor een betere bloedstolling en gaat aderverkalking tegen. Ook mensen met een verhoogde bloeddruk hebben er baat bij om regelmatig daslook op het menu te zetten. Last van een verkoudheid? Ook dan kan daslook verlichting bieden door zijn ontstekingsremmende werking.</p> <p>B = Regionaal Regionaal de telen.</p> <p>B = Klimaatbelasting In tegenstelling tot de meeste looksoorten zijn de bloemen van de daslook wit in plaats van het reguliere paars. Ook de bloemen zijn eetbaar, en vrolijken jouw bord op! Oftewel maximaal gebruik maken van de totale plant</p> <p>C = * NIET (geteeld in Nederland, gekocht bij het Ekohuis te Eelde) C = ** Onbekend (geteeld in Nederland, gekocht bij het Ekohuis te Eelde) C = *** NIET C = **** 100% C = ***** ONBEKEND</p> <p>D = Op zoek gaan een regionale partner die duurzame daslook teelt en verhandelt, zodat wij deze kunnen gebruiken in de Beterbal.</p>
3.00	Paneren		4,74 gr.	

3.01	Paneeer fijn	2,00 gr.	<p>A = Smaak Paneeer fijn wordt in de eerste ronde van het paneren gebruikt om direct een dichte/afgesloten laag om de ragout te verkrijgen, zodat deze bij het frituren minimaal zal gaan lekken</p> <p>B = Circulair Binnen de coöperatie de Graanrepubliek is ook een bakker van brood actief. Daar ontstond het idee om van overgebleven "oud" brood waardevol om te zetten naar een product dat ergens anders binnen de coöperatie gebruikt kan worden. In dit geval hebben wij het over paneermeel. Aangezien de opbrengsten via de bakker van de coöperatie te beperkt is voor grote producties, zal moeten worden uitgekeken naar de reststromen van andere bakkers in de buurt. De broodresten die gebruikt worden moeten wel gekoppeld worden een volkoren variant.</p> <p>B = Gezondheid mens Kiezen standaard voor volkorenbrood daar het de meest gezonde keuze omdat het de meeste vezels en andere gunstige voedingsstoffen bevat. Brood wordt gemaakt van graan, meestal tarwe. Bij het maken van witbrood wordt alleen de kern van de graankorrel gebruikt. Voor volkorenmeel wordt de hele graankorrel vermalen. Daarin zitten de meeste voedingsstoffen zoals B-vitamines en mineralen zoals ijzer. Maar ook vezels die zorgen voor een goede darmwerking. Bovendien verlagen volkorenproducten de kans op hartziekten, diabetes type 2 en darmkanker. Omdat bij witbrood de kiem en de zemelen eruit worden gezeefd, is de voedingswaarde lager.</p> <p>B = Smaak Paneeer fijn wordt van hetzelfde overgebleven brood gefabriceerd als paneer grof, alleen wordt deze variant langer gemalen/gezeefd tot er een fijne substantie overblijft.</p> <p>B = Smaak & Transparant Donkere kleur paneermeel zorgt ook voor een donkerder eindproduct welke na het frituren natuurlijk niet te donker moet worden, wat weer een koppeling geeft met een verbrand product. Daarnaast is de kleur van de paneer fijn minder belangrijk dan de 2e laag, paneer grof.</p> <p>C = * Bakker Wiebrand C = ** 0 km. C = *** JA C = **** 100% C = ***** ONBEKEND</p> <p>D = Een circulair systeem bouwen waar standaard oud brood wordt ingeleverd om te zorgen dat er paneermeel van gemaakt gaat worden. Dit systeem begint intern (Bakker Wiebrand) en zal zich in afzienbare tijd uit kunnen breiden naar andere brood verkopende organisaties. Belangrijk is dat het brood maximaal Vegan is en van de juiste ingrediënten gemaakt. Het samenwerken met een bakker die direct betrokken is met de coöperatie de Graanrepubliek, zorgt het wel voor de transparantie waar wij altijd naar op zoek zijn.</p> <p>C = * Bakker Wiebrand C = ** 0 km. C = *** JA C = **** 100% C = ***** ONBEKEND</p>
------	--------------	----------	---

3.02		Maïzena	0,07 gr.	<p>A = <u>Smaak</u> Aangezien wij voor de Beterbal gekozen hebben om een Vegan variant te maken, moest er een keuze worden gemaakt in het vervangen van bijvoorbeeld het ei. Het ei wordt vaak gebruikt in de laatste fase van de bitterbal, als bindmiddel om te zorgen dat het paneermeel goed om de ballen blijft kleven. Maïzena en Haverklaverdrank moeten die functie van het ei overnemen. Uiteraard worden er nog gezocht naar andere alternatieven, maar tot nu toe is er gekozen voor deze variant welke naar voren is gekomen uit onderzoeken die studenten van de Hanzehogeschool & Stenden HBO hebben uitgevoerd.</p> <p>B = <u>Smaak</u> Maïs is ook een graansoort. Bij maïszetmeel is het zetmeel uit maïs geïsoleerd en gevormd tot een poeder. Dit kan ook met andere voedingsmiddelen. Zo is er ook aardappelzetmeel en tarwezetmeel. Ze hebben allemaal dezelfde werking. Dus kan het ook zo maar gekozen worden om voor een tarwezetmeel te gaan i.p.v. maïszetmeelproduct. De tarwevariant is een voedzamer alternatief, met een hoger eiwitgehalte, minder koolhydraten en meer voedingsvezels dan maïzena. Daarnaast bevat het ook meer vitamines en mineralen.</p> <p>B = <u>Algemeen</u> Maïzena is een merknaam, vandaar dat het geschreven wordt met een hoofdletter. C = * NIET (KOOPMANS) C = ** ONBEKEND C = *** NIET C = **** NIET C = ***** ONBEKEND D = op zoek gaan naar een verbeterde versie van de maïzena van Koopmans. Zowel op het gebied van gezondheid als op het gebied van de traceerbaarheid met een koppeling om het meer regionaal te ontwikkelen.</p>
------	--	---------	----------	--

3.03		Haver-klaverdrank	0,67 gr.	<p>A = Smaak Wordt gebruikt in het recept voor de Beterbal om te zorgen dat de Maizena wordt opgelost. Wij hadden ook kunnen kiezen voor leidingwater, maar dat is minder voedzaam en misschien nog veel belangrijker de haverklaverdrank wordt geproduceerd binnen de coöperatie de Graanrepubliek.</p> <p>B = Gezondheid mens Haverklaverdrank bestaat uit 2 hoofdbestanddelen, haver & klaver. De haver is niet alleen een goede bron van B-vitamines (vanwege de oorsprong van volkoren granen), de meeste havermelk bevat ook toegevoegde vitamine A, D en calcium. Deze voedingsstoffen zijn essentieel voor veel van de lichaamsprocessen. Havermelk bevat ook meer vezels en eiwitten dan vergelijkbare noten- en rijstmelk. Daarnaast is klaver een hele gezonde groente of kruid. Er zitten allerlei vitamines en minealen in. Het bevat de vitamines A, B2, B3, C e E. Verder bevat het de mineralen calcium, chroom, magnesium en kalium.</p> <p>B = Klimaatbelasting & Transparant Dat er een Haverklaverdrank ontstaat komt o.a. voort uit het feit dat klaver in de buurt van de haver groeit en dus in 1 keer kan worden geoogst. Klaver is in staat stikstof uit de atmosfeer te halen om deze vervolgens te binden met symbiotische bacteriën in de wortels. Meerdere soorten klaver staan verder nog bekend als bodemverbeteraar. Verder is het mooi om te melden dat zowel de haver als de klaver worden geteeld bij boeren die aangesloten zijn bij de coöperatie de Graanrepubliek.</p> <p>C = * 100% (ontwikkeld mede door studenten)</p> <p>C = ** 0 km.</p> <p>C = *** NIET (misschien in zekere zin wel, "onkruid" klaver wordt positief gebruikt en wordt nu als grondstof gezien!)</p> <p>C = **** 100%</p> <p>C = ***** 6,9</p> <p>D = Haverklaverdrank wordt in productie genomen binnen de Graanrepubliek. Maar in de zoektocht om steeds betere (Beterbal) keuzes te maken zal er ook worden onderzocht welke opties er nog meer openliggen die zowel de wens om 100% VEGAN, regionaal, circulair, gezondheid (mens-dier) en biologisch is.</p>
------	--	-------------------	----------	---

3.04	Paneer grof	2,00 gr.	<p>A = <u>Smaak</u> Paneer grof wordt in de 2e ronde van het paneren gebruikt om direct om de ragout definitief gesloten te krijgen. Daarnaast is de grove structuur van deze paneer laag gekozen voor de uitstraling van ambacht en ruige Groninger land.</p> <p>B = <u>Circulair</u> Binnen de coöperatie de Graanrepubliek is ook een bakker van brood actief. Daar ontstond het idee om van overgebleven "oud" brood waardevol om te zetten naar een product dat ergens anders binnen de coöperatie gebruikt kan worden. In dit geval hebben wij het over paneermeel. Aangezien de opbrengsten via de bakker van de coöperatie te beperkt is voor grote producties, zal moeten worden uitgekeken naar de reststromen van andere bakkers in de buurt. De broodresten die gebruikt worden moeten wel gekoppeld worden een volkoren variant.</p> <p>B = <u>Gezondheid mens</u> Kiezen standaard voor volkorenbrood daar het de meest gezonde keuze omdat het de meeste vezels en andere gunstige voedingsstoffen bevat. Brood wordt gemaakt van graan, meestal tarwe. Bij het maken van witbrood wordt alleen de kern van de graankorrel gebruikt. Voor volkorenmeel wordt de hele graankorrel vermalen. Daarin zitten de meeste voedingsstoffen zoals B-vitamines en mineralen zoals ijzer. Maar ook vezels die zorgen voor een goede darmwerking. Bovendien verlagen volkorenproducten de kans op hartziekten, diabetes type 2 en darmkanker. Omdat bij witbrood de kiem en de zemelen eruit worden gezeefd, is de voedingswaarde lager.</p> <p>B = <u>Smaak</u> Paneer grof wordt van hetzelfde overgebleven brood gefabriceerd als paneer fijn, alleen wordt deze variant korte gemalen/gezeefd tot er een grove substantie overblijft.</p> <p>B = <u>Smaak</u> Donkere kleur paneermeel zorgt ook voor een donkerder eindproduct welke na het frituren natuurlijk niet te donker moet worden, wat weer een koppeling geeft met een verbrand product. Daarnaast is de kleur van de paneer fijn minder belangrijk dan de 2e laag, paneer grof.</p> <p>C = * Bakker Wiebrand C = ** 0 km. C = *** JA C = **** 100% C = ***** ONBEKEND</p> <p>D = Een circulair systeem bouwen waar standaard oud brood wordt ingeleverd om te zorgen dat er paneermeel van gemaakt gaat worden. Dit systeem begint intern (Bakker Wiebrand) en zal zich in afzienbare tijd uit kunnen breiden naar andere brood verkopende organisaties. Belangrijk is dat het brood maximaal Vegan is en van de juiste ingrediënten gemaakt. Het samenwerken met een bakker die direct betrokken is met de coöperatie de Graanrepubliek zorgt het wel voor de transparantie waar wij altijd naar op zoek zijn</p>
1 betербal	31 ingrediënten	23,78 gr.	

Uitleg Extra's:

- Graanrepubliek *

Een coöperatie van boeren, makers en ondernemers in het noorden van Nederland (standplaats Bad Nieuweschans (Groningen)) en werken samen hard aan het bereiken van ons ultieme doel: het verbeteren van ons voedselsysteem voor de allerbeste smaak van onze producten.

U

S

T

A

I

N

- Regionaal **
De ingrediënten van de BETERBAL komen in 2022 voor 80% uit de regio van Bad Nieuweschans (Nederland). De regio is dan (hemelsbreed) 100 km. omtrek.

- Circulair ***

Circulariteit gaat ervan uit dat producten van nu de grondstoffen zijn voor later: na gebruik kunnen producten een reststroom overhouden welke geen waarde meer toe wordt gekend. Deze reststroom, ook wel afval genoemd, wordt binnen de regels van het VWA opnieuw worden gebruikt als grondstof voor een volgend product. Circulariteit gaat dus uit van een wereld zonder afval. Het tegengaan van de uitputting van grondstoffen; het beperken van klimaatverandering.

Indeling circulariteit:

100% circulair (v/d ingrediënten)	Circulair ultiem	Regenboog kleur	202 7
80 - 99 % circulair	Circulair platina	Platina kleur	202 6
60 - 79 % circulair	Circulair goud	Goud kleur	202 5
40 - 59 % circulair	Circulair zilver	Zilver kleur	202 4
20 - 39 % circulair	Circulair brons	Bronz kleur	202 3
10 - 19 % circulair	Circulair groen	Groen kleur	202 2
00 - 10 % circulair	Circulair rood	Rood kleur	

- Biologisch ****

B

E

T

E

R

B

A

L

O

N

A

S

Bij de productie van biologisch voedsel wordt zoveel mogelijk rekening gehouden met milieu en dierenwelzijn. In allerlei voorschriften en eisen is vastgelegd wat daaronder wordt verstaan. Het instituut Skal controleert of de voorschriften worden nageleefd.

- **Gezondheid *******

We moeten eten om te overleven en daarbij is het van belang te weten wat we eten. Alleen het 'naar binnen werken' van voedsel is daarbij niet genoeg. We moeten gevarieerd eten om alle voedingsstoffen binnen te krijgen die we nodig hebben om gezond en fit te blijven. Het probleem is dat we bij een rijkelijk aanbod kiezen voor wat we het lekkerst vinden. Daarbij doen we in de meeste gevallen ons lichaam te kort. Via een cijfer (schaal 1 – 10) wordt aangegeven hoe gezond het ingrediënt bij benadering voor je lichaam is. (bron=Voedingswaarde Tabel).

Specifieke claims Beterbal:

- Zonder toegevoegde suikers
- Natriumarm/zoutarm
- Bron van vezels
- Bron van eiwitten
- Bron van omega-3 vetzuren
- Rijk aan omega-3 vetzuren
- Regionaal 80%
- Vrij van palmolie
- Vrij van vlees (Vegan)
- Circulariteit groen (16%)
- Focus SDG's:
 - o SDG 4 Kwaliteitsonderwijs (Zilver)
 - o SDG 12 Verantwoorde consumptie en productie (Zilver)
 - o SDG 15 Leven op het land (Zilver)
 - o SDG 17 Partnerschap om doelstellingen te bereiken (Zilver)

Ingrediënten in volgorde van aantallen grammen:

- 6,43 gr. – 24,05% Oesterzwammen
- 4,00 gr. – 16,69% Volkoren Paneermeel
- 3,71 gr. – 15,48% Volkoren Tarwe bloem
- 3,27 gr. – 13,65% Water

- 2,14 gr. – 8,93% Plantaardige boter
- 1,64 gr. – 6,84% Lupine
- 0,71 gr. – 2,96% Gerst
- 0,71 gr. – 2,96% koolzaadolie
- 0,67 gr. – 2,80% Haverklaverdrank
- 0,66 gr. – 2,75% Wortel
- 0,50 gr. – 2,09% Rode uien
- 0,45 gr. – 1,88% Pastinaak
- 0,33 gr. – 1,38% Bleekselderij
- 0,24 gr. – 1,00% Peterselie
- 0,07 gr. – 0,29% Selderij
- 0,07 gr. – 0,29% Maïzena
- 0,05 gr. – 0,21% Witte peper
- 0,05 gr. – 0,21% Daslook
- 0,04 gr. – 0,17% Bieslook
- 0,03 gr. – 0,13% Waddenzout
- 0,03 gr. – 0,13% Verse knoflook
- 0,03 gr. – 0,13% Lavas
- 0,03 gr. – 0,13% Tijn
- 0,02 gr. – 0,08% Laurierbladeren
- 0,02 gr. – 0,08% Kruidnagel
- 0,01 gr. – 0,04% Jeneverbes

Bronnen achtergrondinformatie:

- Leden Graanrepubliek
- Voedingscentrum
- Wikipedia
- Rineke Dijkina
- Gezondheidsplein
- Verse oogst
- ONVZ
- Consumentenbond

USTAIN

- Grainlabs
- Veggipedia
- Hermie.com
- Voedingswaarden tabel
- Gezond eten
- Easycookinghelp.com
- Mens & Gezondheid

BLEMMON

ENTTS