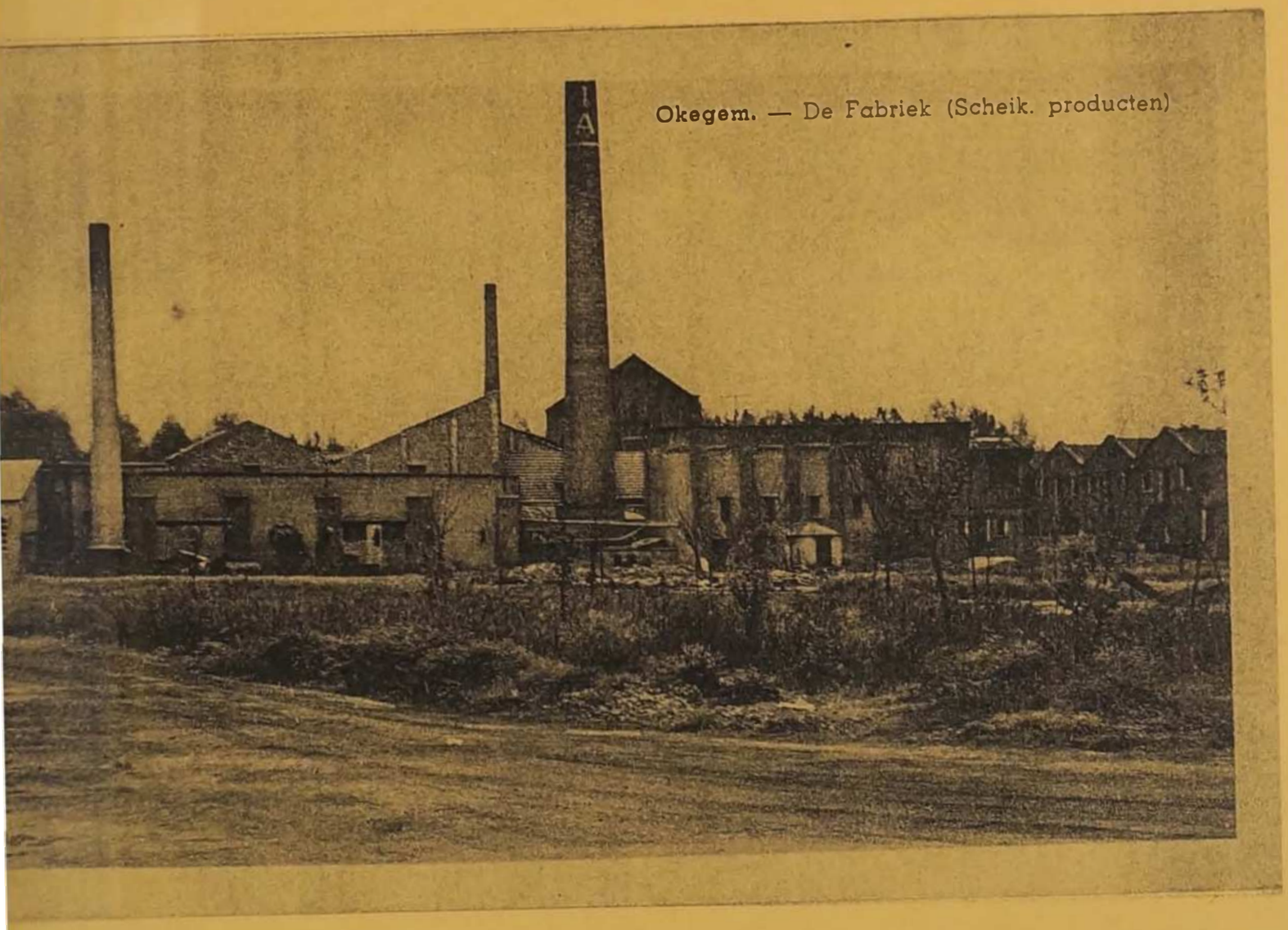
MEDEDELINGEN

HEEMKRING OKEGEM



27ste Jaargang, 2002, nr. 3
VERSCHIJNT DRIEMAANDELIJKS
Afgiftekantoor Ninove 1
3e trimester 2002

BESTUURSLEDEN

Voorzitter: Herman Van Isterdael, Idevoordelaan 27, Okegem
(054/32.23.02)
Secretaris: Patrick Praet, Kievitlaan 25, Ninove
(054/32.71.58)
Penningmeester: Suzanne Van der Speeten, Hazeleerstraat 19, Okegem
(053/66.76.89)
Bestuursleden:
Jozef Van der Speeten, Guldenboom 12, Okegem
(054/33.55.75)
Godelieve De Deyn, Kouterbaan 34, Okegem
(054/33.48.70)
André Segers, Idevoordelaan 25, Okegem
(054/33.65.68)
Herman Brantegem, Hazeleerstraat 24, Okegem
(053/68.04.51)

Uitgegeven met de steun van het stadsbestuur van Ninove.

Verantwoordelijke uitgever: Herman Van Isterdael Idevoordelaan 27, 9400 Okegem-Ninove
Elke auteur is verantwoordelijk voor de inhoud van zijn artikel.

Een jaarabonnement op Mededelingen Heemkring Okegem kost amper 4 Euro. Erelid wordt men vanaf 6 Euro. Lid worden kan door de som te storten op rekeningnummer 001-1565869-74 van Heemkring Okegem.

Voorzijde: Vooraanzicht van de fabriek van Okegem in de vijftiger jaren van de 20e eeuw.

Oost-Vlaanderen
Centrale Bibliotheek

HET BROOD EN DE BROODBAKKERS TE OKEGEM: DEEL II

Herman Brantegem en Jozef Van der Speeten

Het uittrekken van het brood

Na één uur deed men de oven open en haalde men met de ovenpaal het brood eruit. De boerin borstelde het warme brood vanonder op de steenkant af met de kippenvleugel en beklopte het onderaan en bovenaan om na te gaan of het hard genoeg was. Wanneer het brood uitgetrokken was gebruikte de boerin de restwarmte van de oven om in de fruittijd pruimen en appels te drogen.

Men plaatste daarna het gebakken brood op het *moeljeberd* om het goed te laten uitzweten voor men het naar de kelder bracht. Brood mocht niet op mekaar gelegd worden of de korst ging eraf, het werd op zijn kant op den "hank" gelegd. Het brood was op snee als het wat gelegen had, vers of warm brood werd immers niet gegeten. Van te lang te liggen beschimmelde het brood.

Wanneer men het brood uit de kelder haalde mocht men het niet omgekeerd op tafel leggen met de steenkant naar boven, dat bracht ongeluk mee. Naar oude gewoonte tekende de broodsnijder met de tip van het broodmes een kruis op de steenkant en zei het volgende gebed: O Heer, zegen dit brood en allen die ervan eten. In de naam des Vaders en des Zoons en des .... vooraleer hij het brood aansneed. Het broodmes diende ook om hespen te snijden, kippen te doden, bieten en rapen te snijden. Wanneer de snede bot was werd het mes op de huisdorpel of gevel gezet.

Eens het brood gesneden, werd het "geplekt". Begoede pachters besmeerden het brood met boter; anderen gebruikten alleen boter op zondagen en feestdagen. In de week gebruikte men vet of smout (smaat) als smeersel. Het eerste

kon afgebakken vet, pensenvet, hespenvet of kopvet zijn. Het "smaat" werd bewaard in een dikbuikige, rood geglazuurde pot: smaattobben genoemd. Hierin lag een kleine houten platte lepel waarmee het smaat losgewerkt werd. De platines waarin men brood bakte werden ook ingesmeerd met smout om te beletten dat het brood er zou aan vastbakken.

Gedurende de week at men gewoonlijk rauw spek of afgebakken spek bij zijn achturenboterham. Op vrijdag en in de vasten kreeg het werkvolk bij hun brood een haring. Op het veld werd voor de maaiers, pikkers en aardappeluitkappers de haring vervangen door een koppel hardgekookte eieren. Stielmannen kregen nooit een blote boterham. Dat was het recht. Profijtige oudjes aten 's avonds hun boterham met een appeltje op een stukje papier op de stoofbuis gebakken.

Op Goede Vrijdag smeerde men siroop, met kermis vlaai op de boterham. Als de kinderen braaf waren kregen ze soms een boterham met meelsuiker. 's Avonds werd soms het restje van de stamppot op de boterham gesmeerd en in de winter was een boterham met rode kolen, eveneens het restje van 's middags, de gewone zondagse avondportie.

In de pluktijd kregen de pluksters voor hun vierurenboterham warme koffie en brood met frisse appelmoes. De appelmoes bereidde men van afgevallen appelen.

Het brood was in vroeger jaren zo kwistig niet te vinden op tafel en zeker niet gelijk nu. Het land bracht veel minder op en een groot deel van de oogst werd verkocht om de pachten en belastingen te betalen.

Met Lichtmis: halfbakzak was de spreuk en daarna moest men voortkunnen en zien toe te komen. Iemand die op het ogenblik van de nieuwe oogst nog oude tarwe op de zolder te koop had werd aanzien als een boer die er goed inzat.

Aan tafel kreeg het volk een eerste korenboterham om 3 uur met pap. Tarwebrood kwam op tafel enkel bij kermissen en feesten. Wie elke dag wit brood at had grote welstand.

De uitdrukking bij pasgehuwden "ze zitten in hun wittebroodsweken" is als volgt te verklaren: vroeger at men slechts bij uitzonderlijke gelegenheden wit brood. Het te pas en te onpas kopen en eten van wit brood werd beschouwd als onwelvoeglijk of als een teken van snoepzucht. Wit brood was praktisch uitsluitend voor zieken bestemd en als een vrouw er een kocht verborg ze het opdat de buren het niet zouden zien. Bij feesten kwam wit brood op tafel en het werd beschouwd als een lekkernij waarvan ieder zijn deel kreeg. Na een bruiloft bleef er doorgaans nog wat wit brood over en de ouders gaven het mee aan de pas gehuwden. Deze konden dus de eerste dagen van hun huwelijk echt wittebrood eten vandaar "wittebroodsdagen" maar daarna wachtte onvermijdelijk het zwarte roggebrood.

Tot enkele jaren geleden zag men in Okegem de kinderen "goesjdieël" roepen op de laatste dag van het jaar. Het gebruik is heel oud en vroeger gaf men brood en koeken als geschenk. De kinderen begaven zich van huis tot huis en zongen een wens of bedellied. De koeken of broodjes die de kinderen rond nieuwjaar ophaalden werd godsdeel genoemd en zijn heden ten dage vervangen door een fooi.

Namen voor brood en gebak

Wanneer we beginnen met de verschillende soorten brood op te sommen zien we dat er allereerst een onderscheid wordt gemaakt naar de bestanddelen: er is roggebrood en tarwebrood. Vroeger aten de armsten ook gerstebrood, haverbrood en zemelbrood.
Verder kennen we wittebrood, wit tarwebrood, luxebrood, zuiver wit brood, kropbrood, brood van krop d.i. van onge-

build meel gebakken en thans ook volkorenbrood genoemd. Er is ook bruin brood, bruinkleurig brood van ongebuild tarwemeel, wat bij ons ten onrechte grijs brood wordt genoemd (Frans: *pain gris*).

Een woord dat reeds in de Middeleeuwen uit het Frans werd overgenomen is masteluin. Het komt van het Oudfranse woord *mesteillon*, een afleiding van *mesture*, dat zelf van het Latijnse *mixtura* komt wat mengsel betekent. Zo heeft masteluin de betekenis gekregen van "mengsel van half tarwe en half rogge". Een masteluinbrood is dus een brood dat van dat mengsel gebakken is. Bij ons zegt men "en meslooënen broeët".

Naar speciale bestanddelen worden o.a. genoemd krentenbrood of rozijnenbrood, waarin krenten of rozijnen gebakken zijn; melkbrood en waterbrood, naargelang het deeg met melk of water is aangelengd; eierbrood, zacht wittebrood gebakken met deeg waarin eieren vermengd zijn; suikerbrood waarvan het deeg is samengesteld uit suiker, eieren en meel.

Er zijn ook soorten brood voor dieren bestemd bijvoorbeeld paardenbrood (roggebrood voor paarden), hondenbrood (inzonderheid uit slachtafval en maïsmeel samengesteld brood voor honden) en bonenbrood (van gemalen tuin- of paardebonen gebakken brood) als veevoeder gebruikt.

Naar de wijze waarop het brood gebakken wordt onderscheiden we: plaatbrood (op een plaat gebakken), busbrood (in een bus gebakken) en pannenbrood (in een broodpan of vorm gebakken). Het tegenovergestelde is schietbrood (in de oven "geschoten") of vloerbrood dat zonder plaat, bus of vorm op de bodem van de oven gebakken is.

Het brood dat in de kazernes aan soldaten gegeven is soldatenbrood. Boerenbrood (een boerken) is niet voor de boeren bestemd, maar het is het met veel zorg eigengebakken (of huisbakken) gezonde brood van de boeren.

Een pistolet is een hard en knapperig broodje, gewoonlijk rond, al of niet met een gleuf in het midden. Dit Franse woord betekent eigenlijk "klein pistool" en heeft waarschijnlijk de betekenis van broodje gekregen wegens de vorm die enigszins met die van een pistool in de betekenis van muntstuk (een halve gouden kroon) overeenkomt.

Een sandwich is in België een zacht langwerpig broodje of puntbroodje. In Nederland bestaat een sandwich uit een boterham van twee op elkaar gelegde dunne sneetjes brood, van de korst ontdaan, in driehoeken gesneden en met beleg ertussen. Dergelijke sandwiches met beleg worden vaak bij recepties aangeboden.

In sommige erediensten wordt ongegist, ongedesemd of ongezuurd brood gebruikt. Bij joden en christenen gaat dit gebruik terug op de uittocht van het volk van Israël uit Egypte, beschreven in het boek Exodus. Daarin wordt gezegd dat de Israëlieten geen "gedesemd deeg" hadden, "daar de Egyptenaren hen hadden verjaagd zonder hun de tijd te laten om voedsel voor de reis te bereiden".
Op hun paasfeest, dat de herdenking is van de uittocht uit Egypte, nuttigen de joden ongezuurd tarwebrood, in de vorm van platte ronde koeken.

In de katholieke kerk worden de hosties van ongezuurd tarwemeel gebakken en dan in dunne ronde schijfjes gesneden. Omdat deze schijfjes te weinig aan brood doen denken is er de laatste tijd een strekking om ze dikker te maken en ze ook de kleur en smaak van brood te geven.

Het woord "paasbrood" kan ook gebruikt worden voor groot krentenbrood dat in sommige streken ter gelegenheid voor het paasfeest gebakken wordt en dan soms door de bakkers aan hun klanten geschonken wordt.

Zo is er ook kerstbrood of kerstrol namelijk speciaal voor het kerstfeest gebakken luxebrood gewoonlijk met rozijnen en amandelspijs en bestrooid met poedersuiker.

Heel wat mensen vinden versgebakken brood lekker, maar de vraag is of dit wel zo gezond is. Gezonder is oudbakken of belegen brood dat namelijk al één of meerdere dagen gelegen heeft en daardoor droog geworden is. Het brood moet wel goed doorbakken zijn, dit is helemaal gaar gebakken. Het mag ook niet klef, kleffig of klefferig zijn namelijk kleverig vochtig, plakkend en samenklevend omdat het dan niet doorbakken is.

De (of het) kruim is het zachte binnenste van het brood. In de figuurlijke betekenis van "pit, geest" (daar zit kruim in) of van "het bruikbaarste, beste deel van iets (met de kruim wegzijn) wordt kruim vooral in Vlaanderen gebruikt. Droog brood kruimelt vlug, het is kruimelig, het geeft kruimels van zich of levert kruimels op.
Een kruimel is een korreltje, klein afgebroken stukje vooral van broodbeschuit, koek of ander gebak. In ons dialect gebruikt men hiervoor kruimeling of gruimeling.
Met een ontkenning heeft kruimel ook de betekenis "een klein beetje", hij krijgt geen kruimel betekent dus "helemaal niets".

Waarvoor "brood" nog gebruikt werd vroeger:
- Brood werd verkruimeld of "verbrijzeld" voor het maken van pensen (worsten), fricandon en frikadellen als er een varken geslacht werd. Dan was het hele gezin veroordeeld om op alle maaltijden "korsten" te knabbelen.
- Met een brokje brood wreef moeder de vrouw de vetplekken uit de kleren en kuiste ze het stof uit de "staurs" (rolgordijnen).
- Korstjes brood werden in de muizenval gehangen en de jongens gebruikten ze in de winter voor hun "mussenijzers".
- "Platte" kinderen (zuigelingen) kregen een "kloddeken" in de mond waarin "geknabbeld" wit brood geborgen was en waarop het kon zuigen of "sjokken".

- Overschotten van brood, de eerste snede van een reeds aangesneden brood, harde korsten of "verschrokt" brood legde men profijtelijk aan kant (op zij) om het ten gepaste tijde te roosteren en dan in de koude botermelk te brokken. Dit was "gebrokte botermelk". Tijdens de warme zomerdagen, met een lepel siroop in de botermelk, was dit zeer verfrissend en smakelijk.

Plaatselijke specialiteiten

Kramik was het kermisbrood bij uitstek. Gebakken met fijne bloem, verse melk, zoete boter en een half dozijn eieren was kramik al wat lekker was. Het was het traditionele brood voor ontvangsten en feestbezoeken, een altijd welgekomen geschenk aan petekinderen, immers in de nieuwjaarsweek gaven de peters en meters het als geschenk. Het waren prachtbroden, hoog opgeblazen, blinkend onder hun bruinzwarte korst en zeer bekoorlijk met de kleuren van hun naam.

Krenten- of rozijnenbrood: boter, melk en eieren zijn er spaarzamer in verwerkt maar de krenten geven er een fijn smaaksken aan dat eetlust geeft en een boterhammetje meer doet eten. Rozijnen zijn dikker, malser, vettiger en zoeter dan krenten maar krenten zijn goedkoper, ge hebt er een groter aantal voor hetzelfde geld. Het geeft een beter zicht. Is de boerin te spaarzaam geweest met de krenten dan zei men "ze zijn er zeker met de revolver ingeschoten". De grootste lof die men van een krentenbrood kon zeggen was "het is één bees".

Mastellen waren een specialiteit van onze streek en het Aalsterse. Het was een gebak van gewone bloem met siroop en kaneel, de grootte van een pistolet, voorzien op de bovenkorst van een diep putje voor het uitzicht. De Ninoofse werden driemaal in de oven gestoken na het uittrekken van

het brood. Ze werden gebruikt voor onze lekkere vla.
De mastellen hebben in Okegem in het volksleven heel wat betekend. Zij werden bij iedere voorname plechtigheid in het leven als teken van vriendschap, blijk van vreugde en rouw aan elkaar geschonken.
Bij het doopsel werden zij na menige borrels en pinten als maaltijd gegeven met koffie aan peter, meter en familieleden. Bij het vormsel kwamen een koppel mastellen de voorname plechtigheid in het leven opluisteren.
Tot voor de Eerste Wereldoorlog behoorde het uitdelen van mastellen en brood tot de gebruiken bij de uitvaartplechtigheid van iedere welstellende dorpeling.

Vlaaien waren een algemeen gebruikt nagerecht voornamelijk met kermistijd. Ze werden bereid met bloem, eieren, melk, specerijen waarbij men soms mastellen en peperkoek voegde.

Hierbij een recept voor 36 mastellen: 1 kg peperkoek, 1 kg bruine suiker, 12 eieren, 2,5 liter melk, stroop, oranjeschillen, foelie en kaneel. Alles wordt goed samengewerkt en in aarden schotels gedaan. Men steekt het in de oven nadat het brood er uit is.

Alle vlaaien hebben echter die ingewikkelde samenstelling niet en vele worden in kleinere mate gebakken.

"Maaltjes": in het Pajottenland en bij ons waren de bekende "maaltjes" de trots van de kermistafel. Het was een gebak opgevuld met matten in een typische halfmaanvorm. "Maal" was een linnen zak waarin men vroeger boterhammen meenam naar school of naar het werk. In het Okegems zei men: *pakt a moiltjen op en gotj mor werken.*

Bezekoeken - boterkoeken: bezekoeken zijn witte broodjes uit fijne bloem, een vuist groot, blokvormig op rij aaneen gebakken en voorzien van rozijnen. In de boterkoe-

ken zijn er geen rozijnen. Met hun bruine blinkende korst en de korreltjes gerezen broodsuiker erop gestrooid zijn ze bekoorlijk voor het oog.

Mattentaarten: men laat een hoeveelheid melk in een koperen ketel die aan de binnenkant vertind is koken (zoijen). Daarna giet men er zure botermelk bij en roert om het aanbranden te voorkomen tot de melk goed gekeerd is en de wei klaar is. Men laat de matten uitdruipen en als ze goed droog zijn wrijft men ze door een teems boven een teil. Men voegt nu aan de matten wat verbrijzelde macarons, gebroken gepelde amandelen en ook wat eierdooiers voor de kleur. Van de vorige dag is de taartspijs beslagen en men zorgt voor een goede bladerdeeg.

Gewonnen brood: voor het bereiden van "gewonnen brood" zijn de malse mastellen uitstekend. Men snijdt ze open, laat ze weken in zoete melk met suiker dopt ze in fijngeklutste eieren om het kruim aaneen te houden en laat ze zachtjes bakken in een geboterde pan en giet dan de overschot van de eieren erover. Warm en bestrooid met meelsuiker is gewonnen brood een lekkernij. Men gebruikte in plaats van mastellen meestal fijn wit brood.

Jan in de zak: in het Okegems "kneddel'n". Is een koek van meel, melk, rozijnen en stroop in een pot of een zak heet water gekookt.

Broodpudding - boddink: oudbakken brood in een andere vorm tot een smakelijk gerecht bereid.

Okegemse gezegden in verband met brood bakken

Platte broeëkes bakken: in 't gevlei trachten te komen, toegeven - weer trachten goed te maken.

Zen broeëken es gebakken: hij kan onbezorgd de toekomst tegemoet zien, zijn fortuin is gemaakt.

't Es gebakken: de zaak is beklonken, 't is klaar gespeeld.

Kakken gaut veer 't bakken: het meest dringende gaat voor.

Waur dat'n braver es moet den bakker nie zoiën: waar de brouwer is moet de bakker niet zijn, cafépraat.

't Es precies nen blomzak: wordt gezegd van iemand die een slechte houding aanneemt.

E'eit er maur vier en nen bezekoek: er is wat mis in zijn hoofd.

Geeft de stoefer een broeët de klauger eit gienen noeët: de bluffers hebben soms wat hulp nodig. Veel geschreeuw en weinig wol.

'k Em weer neef opgeetn: ik ben terug de dupe van de historie.

't eit noieg gebakken vannacht: het heeft voorbije nacht goed gevroren

Aaf a bakkes: wees stil, spreek niet tegen, er wordt hiermee gezinspeeld op zijn grote mond.

De mooëzen liggen doeët in eeln kas: wordt gezegd van iemand die gebrek heeft aan brood, aan voedsel - er is armoe.

Dat etj gieën broeët: dat ligt niet in de weg, bewaar het voor het geval ge het nodig hebt, daar is geen haast bij, daar zijn geen kosten aan.

Ge moetj na gieën ziete broeëkes kommen bakken: stap maar op, ik moet van die liefde niet meer weten.

Broeëtnoeëdeg: zo nodig als brood, iets onmisbaar.

Broeëtroeëven: de bestaansmogelijkheid ontnemen.

Zoeë goed as koekebroeët: 't is een persoon met een goede inborst

't Broeët leit dau op een oeëg berreken: er begint armoede te komen.

't Broeët ooët zenne mond spauren: zo goed voor iemand zorgen dat men zich belangrijke zaken ontzegt.

't Es gesneeën broeët: het is een gemakkelijke zaak.

Op zen broeët kroiëgen: op zijn plaats gezet worden.

E zitj op wauter en broeët: hij verblijft in de gevangenis.

't Es mau nen alve gebakkk'n: 't is maar een halve gare.

Oe komt'n aun zen broeët: hoe wint hij de kost.

't Es en mislikte bakte: een mislukte zaak.

Ne mond gelek as nen oven: een grote mond.

't Es 't afkrabbelink van de moelje: 't jongste kind.

'k Gon der en kosj in leggen: ik ga er veel van eten.

'k em op men broeët gekregen: iets te slikken gekregen dat niet lekker is, verwijten gekregen.

Broeët es staul van 't et: brood is staal van het hart of het geeft sterkte.

De broek es veel te groeët, ge kint er in boteren en bakken: de broek is op de groei gemaakt, nog veel te groot.

A hé me daur en peer gebakken (gestoofd): hij heeft me een kwade poets gebakken, iets betaald gezet.

Moilders en bakkers zen dieven en pakkers: soort zoekt soort.

De bakkers

Het is niet eenvoudig om de geschiedenis van het bakkersambacht te schrijven. De Egyptenaren kenden reeds de kunst om brood te bakken. Het kneden gebeurde met de handen. De eerste werktuigen werden aangedreven door natuurelementen, zoals water en wind. Deze krachten dreven een wiel aan en deze draaiende beweging werd overgebracht op allerlei werktuigen. Omstreeks 1900 had men nog kans een bakkerij te vinden, waar een hond de kneedmachine deed draaien.

Op het platteland kwam de handbediening vooral in aanmerking voor kleine machines, inzonderheid voor het maken van kleine hoeveelheden deeg maar hier zocht men ook naar verlichting van de handenarbeid.

Dat de oven het belangrijkste onderdeel van een bakkerij is, hoeft geen nader betoog. Het inschieten van het brood geschiedde eveneens met een paal, de bakkers echter beschikten over verschillende exemplaren. De rechthoekige

voor de gewone broden, de ronde voor de grote boerenbroden. Ze hadden verschillende lengten, de lange om helemaal achteraan te reiken, de kortere kwamen van pas om de overblijvende ruimte links en rechts van de ovenmond te vullen, alsook om de laatste broden vlot in en uit te ovenen.

Een laatste stap op de weg naar de huidige oven was de houtoven met kanalen. De eerste kanaaloven had een rooster in het midden van de bakruimte. Daar dit systeem meerdere nadelen vertoonde, bouwde men een houtoven met roosters aan de zijkanten van de ovenmond, soms slechts aan één zijde, maar steeds aan de rechterzijde. In het achterste deel van de bakruimte werden twee tot vier gaten gemaakt. Door deze openingen ontsnapten de verbrandingsgassen en de rook die, samen met het vuur dat het gewelf verhitte, de oven verwarmde. Dankzij een stel schuiven, waardoor de openingen of trekgaten konden vergroot of verkleind worden, kon men het vuur regelen. Hoewel men meestal hout stookte was het ook mogelijk met steenkool te verhitten.
Tijdens het bakken kon de oven aan beide zijden zo nodig volledig afgesloten worden met behulp van zware, ijzeren schuiven, aangebracht aan de binnenzijde van de bakruimte. De bakkers noemden zo een oven een Franse oven; dit type is vrij lang in gebruik gebleven.

Om het deeg te bereiden beschikte de bakker over verscheidene troggen meestal de vorm van een halve cilinder en steunend op houten poten. Onderaan bevonden zich drie tot vier ijzers, die de bakker met aanspanners kon aanhalen wanneer de latten of planken door de droogte gekrompen waren en de trog dus niet meer dicht was. De bakker beschikte ook over kleine trogjes, meestal uit één houtblok vervaardigd, voor het bewaren van het zuurdeeg voor de volgende dag. Houten kuipen waren ook in gebruik voor het bewaren en maken van het zuurdeeg.

IJzeren messen met dezelfde vormen als de binnen-

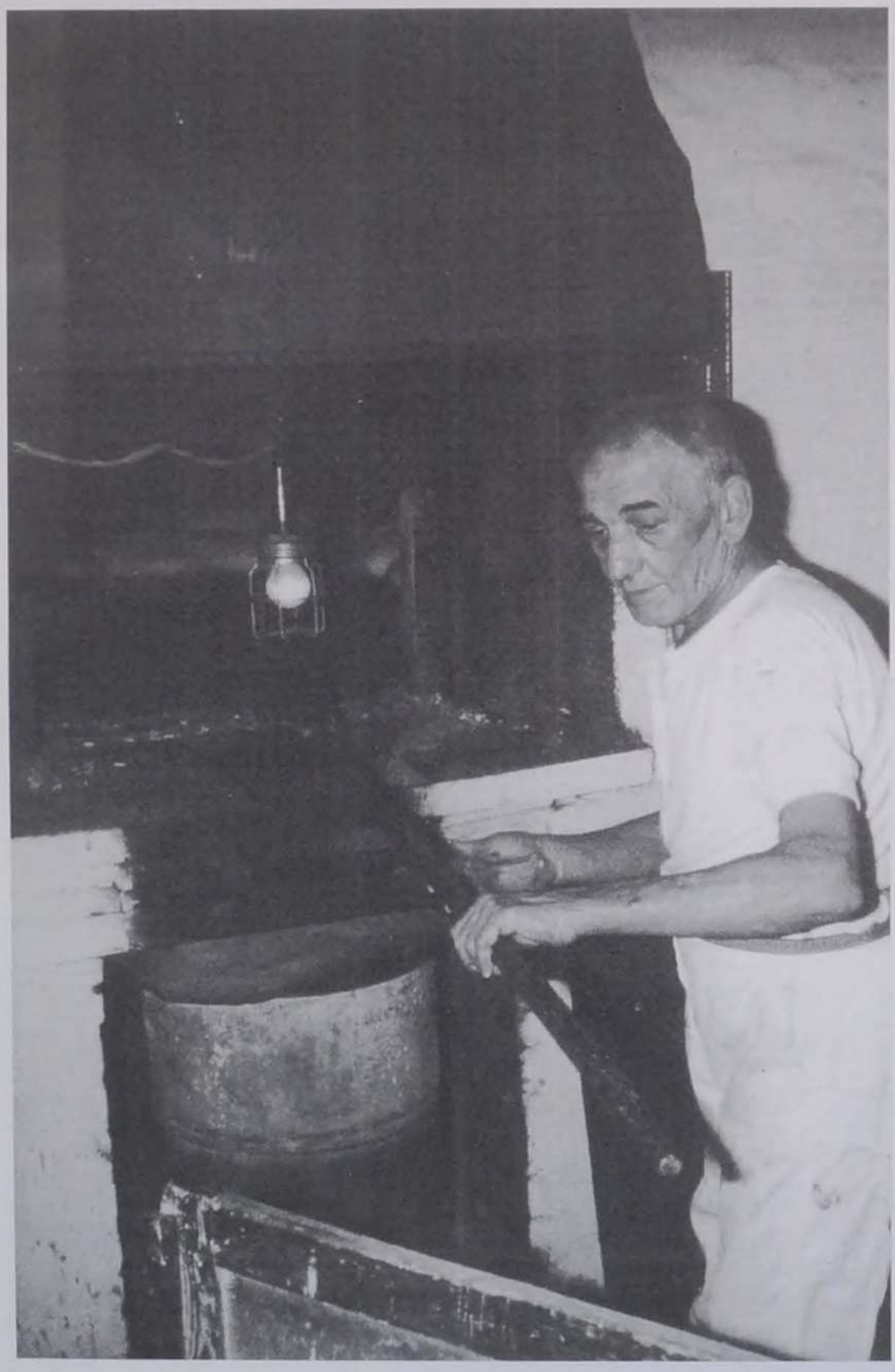
kant van de trog dienden om de trog te reinigen na gebruik. De dorpsmid vervaardigde ze.

Het ligt natuurlijk voor de hand, dat iedere bakker een weegschaal rijk was. Men gebruikte vroeger meestal de hangende weegschaal. Ze werd bij voorkeur opgehangen aan de zoldering en kon door middel van een lange, ijzeren staaf, naar links of naar rechts geschoven worden. De weegbrug was van ijzer, de schalen van koper of blik en die waren met koorden aan de brug vastgemaakt. Met dergelijke toestellen kon men moeilijk broden leveren met een nauwkeurig gewicht.

Het vervoer van brood

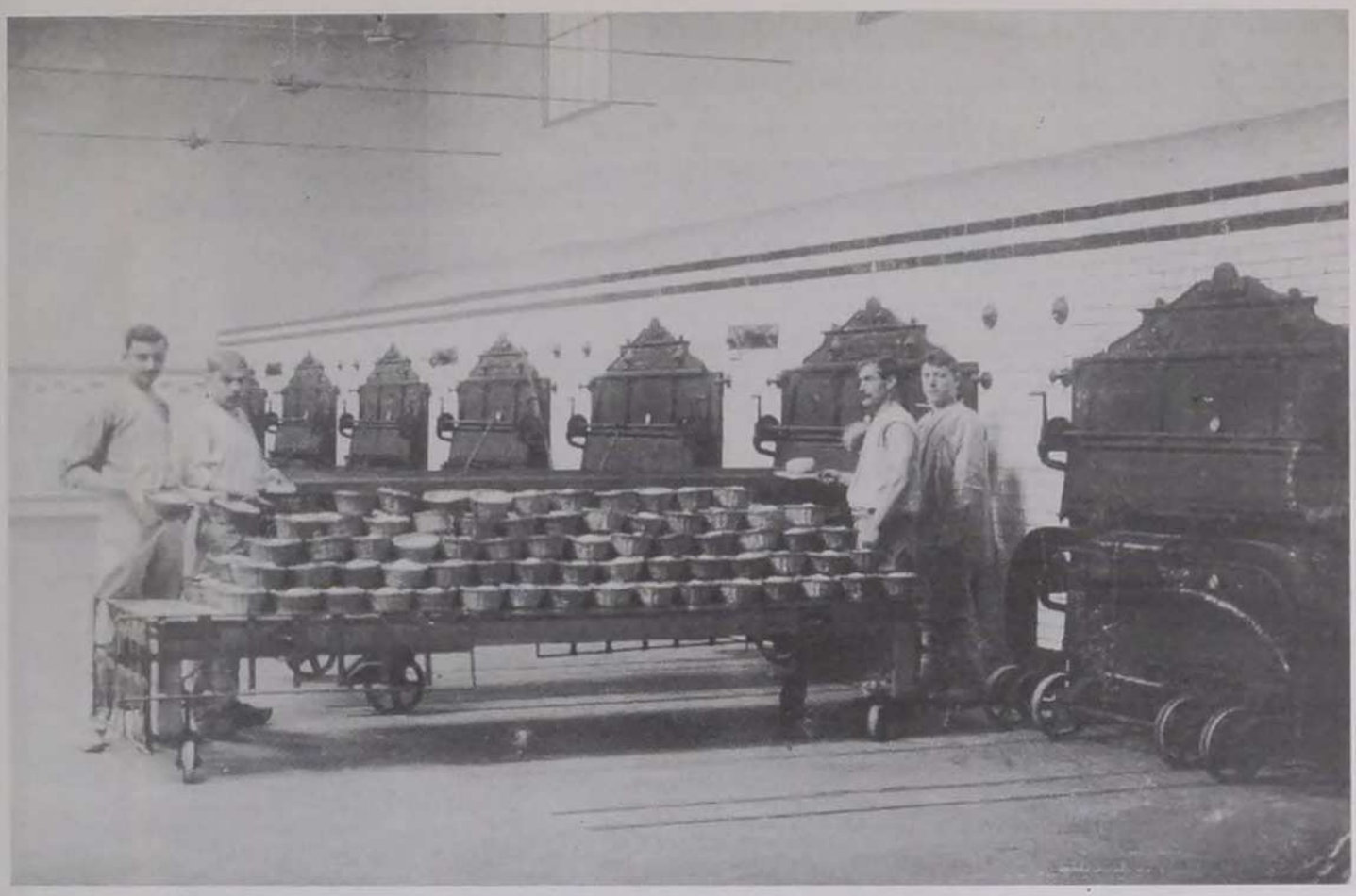
Het valt niet met zekerheid te zeggen wanneer de eerste bestelling aan huis gebeurde. De aangroei van de bevolking en de concurrentie tussen de bakkers zal wel meegespeeld hebben. De echte reden is misschien te zoeken door het feit dat één of andere bakker zijn cliënteel zag verminderen en hij niet meer tevreden was met zijn winkelomzet en de aan huis bezorging een noodzaak werd.
De broodmand is waarschijnlijk het eerste transportmiddel van brood geweest. Men droeg ze op rug, schouder of gewoon in de hand. Ook de kruiwagen zal wel voor broodvervoer in aanmerking gekomen zijn.

In het begin van de 19e eeuw kwam een kentering in het vervoer. Men gaat karren gebruiken: stoot-, honden- en paardenkar. Bij de stootkar, gedragen door twee wielen en voorzien van twee korte steunen bevonden de broden zich in een bak. Het rijden met zo'n kar was geen makkelijk karweitje want de wegen zaten vol bobbels en putten. Op een bepaald moment is de trekhond ingeschakeld. Het gareel was voorzien van een koperen belletje dat de komst van de broodkar aankondigde.



Albert Van den Broeck (Beir, den bakker)
aan de slag in zijn bakkerij op de Kouterbaan.

Albert Van den Broeck op zijn driewieler (triporteur) tijdens de plechtige inhaling van pastoor R. De Rijcke (5 mei 1952).



De bakovens van het kamp van Beverlo rond 1910 waar Amandus Van de Perre zijn legerdienst deed als bakker.

De militaire bakkers tijdens WO I in Calais
Amandus Van de Perre (in witte broek) zit vooraan.

Karel-Lodewijk Van der Speeten (links) met zoon Petrus.

Zodra de fiets courant werd kwam hij dadelijk in aanmerking voor het vervoer van minder zware lasten. De bakkersfiets liet niet lang op zich wachten: een stevig rijwiel met dubbel kaderwerk en vóór de stuurstand en boven het voorwiel een indrukwekkende broodmand. Men was in staat om er twintig tot vijftig broden mee te vervoeren. Het was niet gemakkelijk om met zo'n zwaar beladen fiets steeds recht te rijden. Sommige bakkers schakelden over op de driewieler. Dat voertuig was bij de massa beter bekend als "de triporteur" . Zo'n driewieler werd vaak voorzien van één trekhond. Omstreeks de jaren 1950 - 1960 groeide het verzet tegen het gebruik van de hond als trekdier. De auto heeft nadien alle vroegere vervoermiddelen verdrongen.

In alle tijden heeft de mens steeds gezocht naar een beschermheilige, onder wiens hoede hij zich kon stellen. De voorkeur van de bakkers ging uit naar Sint-Aubertus. Hij leefde in een abdij op een heuvel bij Doornik. Hij bakte brood en liet dat door een ezel, zonder begeleiding, naar de stad brengen. Aan de nek van het dier was een beurs vastgemaakt en daarin staken welstellende mensen voldoende geld, opdat de behoeftige hun brood gratis zouden krijgen. De voorzienigheid zorgde ervoor dat de bedeling en betaling naar wens verliep. Toen Aubertus bisschop was ontving hij geregeld Dagobert aan zijn tafel, met wie hij dan het Geestelijk Brood brak. Dit symbool van gemeenschapszin heeft de doorslag gegeven, opdat hij patroonheilige van de bakkers zou worden. Op 13 december vieren de bakkers op plechtige wijze hun patroon. In Aalst gebeurde dat in de Sint-Martinuskerk.

Vooraleer het rijtje bakkers op te sommen willen we het eerst even hebben over de soorten bakkers: pasteibakker, suikerbakker, banketbakker.Het woord pasteibakker wijst in de eerste plaats een bakker aan die pasteien bakt. Het woord pastei, afgeleid van het Oudfranse *pastée* (Nieuwfrans pâté)

wordt gebruikt voor een gebakje van fijn deeg gevuld met gehakt vlees, vis, enz. Een pastei, waarvoor we een Frans woord hebben overgenomen is vol-au-vent een pastei van bladerdeeg, gevuld met vlees of vis.
De Franse woorden pâtissier en pâtisserie (gebak of banketbakkerij) worden in het Algemeen Nederlands maar weinig gebruikt. Het Franse woord pâté wordt in Vlaanderen vervormd tot *pateeke* met de betekenis gebakje, taartje. Dit woord heeft ook in onze streektalen de betekenis gekregen van "rakker, deugniet".

Een suikerbakker is een bakker die als voornaamste specialiteit het bakken van suikergoed heeft. Suikergoed was een lekkernij van suiker in allerlei vormen en grootte. De Franse woorden confiseur en confiserie zijn in het Nederlands minder gebruikelijk. In ons taalgebied zijn suikerbakkers gewoonlijk ook banketbakkers en wordt voor beide begrippen meestal het woord banketbakker gebruikt. In het Nederlands is banketbakker het gewone woord voor een bakker en verkoper van banket, taartjes, suikergoed, enz.
Het woord banket is overgenomen van het Frans of het Italiaans. Het Italiaanse banchetto, het verkleinwoord van het Germaanse woord bank, werd in het Frans overgenomen in de vorm van banquet. Dit ging betekenen: een kleine maaltijd die na het avondeten werd opgediend op een bank die langs de wand van de kamer stond. Vandaar werd het ook gebruikt voor "lekkere spijzen" die bij zo'n maaltijd, als toespijs, gegeven werden.
Hieruit ontwikkelden zich de huidige betekenissen van het woord banket:
1. groot prachtig feestmaal met veel lekkere gerechten
2. van fijn deeg gebakken lekkernij in allerlei vorm.

Banket is dus fijn gebak en een banketbakker is gespecialiseerd in fijn gebak.

Okegemse bakkers

1. Vincentius Straetmans
Is geboren te Okegem op 14 augustus 1876 als zoon van Sebastiaan en Rosalie Van de Perre. Hij stond in 1893 opgetekend als pasteibakker en betaalde hiervoor een patent. Een patent was een bewijs dat iemand bevoegd is tot het uitoefenen van handel, beroep, bedrijf of handwerk. Het patentrecht werd in 1893 afgeschaft.
Vincent huwde te Aalst op 1 juli 1896 met Philomena Franckx. Hij verhuisde pas in 1898 naar Aalst en kwam reeds op 31 december 1900 naar Okegem terug. Hij kreeg dan de bijnaam "n'ajooën" (ajuin).
In de kiezerslijst van 1906 staat hij opgetekend als werkman.
Hij overleed te Okegem op 22 oktober 1917.

2. Karel Lodewijk Van der Speeten
Geboren te Okegem op 24 november 1844 als zoon van Jozef en Maria-Thérésia Haeseleer en gehuwd met Pelagia Asselman op 28.09.1876. Hij hield reeds op het einde van de 19e eeuw een bakkerswinkel open op de "plesj" naast de melkerij Sint-Barbara.
Bij de nijverheids- en beroepentelling van 31.10.1896 was hij op een bevolking van 1030 personen als enige bakker vermeld. Naast brood verkocht hij ook andere specerijen en kloefen. Hij had elf kinderen waarvan drie zonen: Petrus, Frans-Alfred en Francis-Omer het beroep van bakker voortzetten.
Hij stierf op de gezegende leeftijd van 96 jaar in het voorjaar van 1941 tijdens de oorlog. In de volksmond gaan nog verhalen over het feit dat hij graag "druppels" dronk.

3. Frans Van de Perre

Gekend als "Soeëken de metser". Geboren te Okegem op 31 oktober 1863, ingeschreven als beroep metser-landbouwer, gehuwd met Maria-Sofia Schoup (geboren te Okegem op 07.03.1863 en overleden op 13 december 1938) hield hij een winkel open op de Kattestraat, nu nr. 34.

Hij bakte brood rond de jaren 1900 als bijverdienste. Hij had zes kinderen, drie jongens en drie meisjes. Zijn oudste zoon Amandus heeft de winkel tot 1923 voortgezet tot hij bij de spoorwegen tewerkgesteld werd.

Amandus was bakker in militaire dienst tijdens de oorlogsjaren 1914-1918 in Clève gelegen in Noord-Frankrijk. Hij heeft zes jaar legerdienst gedaan, vier jaar tijdens de oorlog en twee jaar na de bezetting.

Frans, zijn kleinzoon vertelde me dat zijn specialiteit "pain à la grecque" was. Dit was een soort lange platte koeken met suiker, die hij éénmaal per week bakte.

Hij bakte vooral brood en mastellen voor de mensen van de Kattestraat en Dorp die geen oven hadden.

De houtoven, met een capaciteit van 30 à 40 broden, bevond zich aan de ingang van het hof.

Frans Van de Perre stierf op 15 augustus 1937.

Over Amandus Van de Perre ontvingen we op 19 juni 1983 een sympathieke brief van Bernard Van Varenbergh uit Halle. We geven hem hierna volledig weer.

Enig in de annalen van ons dorp: een man van 3 x 30 = 90 jaar.

Als er ergens in het Koninklijk paleis een rijkswachter na 25 jaar sabelslepen met pensioen gaat, haalt zulks de koppen onzer dagbladen; dan vind ik dat er in ons klein Okegem meer verdienstelijke mensen aan het daglicht mogen komen.

Het gaat hier om onze dorpsgenoot Amand Van de Perre,

oudste zoon van een familie van zes kinderen.
Mandus werd bij het leger ingelijfd in het jaar 1913, heeft gans de oorlog 1914-1918 als soldaat meegemaakt en werd in 1919 na zes jaar werkelijke dienst ontslagen.
In 1923 dus op dertigjarige leeftijd kwam hij als treinwachter in dienst bij het spoor. In 1953, na dertig jaar onberispelijke dienst werd hij op rust gesteld als hoofdtreinwachter.
Nu in 1983 is Amand 90 jaar en dus 30 jaar met pensioen en is nog steeds in goede gezondheid. Wie doet het hem na?
Het noodlot bleef nochtans aan deze doorbrave en diepgelovige mens niet gespaard. Enkele maanden na de geboorte van zijn zesde kindje (1 meisje vijf jongens) werd zijn dierbare echtgenote uit het leven weggerukt en bleef Amand met zijn talrijke kroost alleen over. Dank zij zijn offervaardige nog ongehuwde zusters bleef het huisgezin toch op pad. Maar deze ongewone toestand kon niet blijven duren en Amand ging een tweede huwelijk aan met een prachtvrouw, die de zes weesjes als een echte moeder wou opvoeden, hetgeen haar ten zeerste gelukt is. Om de kroon op het werk te stellen werd uit dit huwelijk nog een dochtertje geboren, die na haar eigen huwelijk een huis liet bouwen tegen het ouderlijk nest, zodat Amand samen met zijn echtgenote, midden zijn talrijke kinderen en kleinkinderen een gelukkige oude dag mag slijten.
Als dorpsgenoot, vriend en oud werkmakker wens ik aan Amand nog vele jaren ongestoord geluk.

4. Omer Van der Speeten
Geboren te Okegem op 21 april 1890 als zoon van Karel Van der Speeten. Hij werd suikerbakker en vestigde zich in de Kattestraat waar later zijn dochter Elisa Van der Speeten een schoenwinkel openhield.
Een suikerbakker vervaardigde suikergoed. In de volksmond "bollen of karamellen".

Vele gemeenten hadden specialiteiten en Omer zijn specialiteit was: vlierspekken, muntbollen en stampers. Zijn dochter Elise noemde ze "Brussel op een stokje".
Hij verkocht ook peperkoeken die hij invoerde uit een bedrijf uit het Gentse. Gent is er altijd vermaard voor geweest. In alle tijden werden er peperkoeken van alle grootte en vorm gemaakt ronde, vierkante, rechthoekige en ruitvormige. Men versierde ze met succade (cedrot), oranje- en citroenschillen. Op zekere tijdstippen, voornamelijk rond nieuwjaar, werden ze versierd met patacons of schilden. Dit zijn ronde plaatjes in gebakken pleister, dragende van alle soorten sterk gekleurde afbeeldingen: mannen, vrouwen, ruiters, bloemen enz. Het is een gebak vervaardigd van roggebloem, honing en stroop met bijvoeging van specerijen.
Omer verongelukte in 1935 tijdens zijn ronde met paard en kar naar Brussel op de Brusselse straat te Pamel-Poelk. Hij werd aangereden door een auto tijdens het uitladen van zijn koopwaar bij één van zijn klanten.
Tijdens de oorlog 1914-1918 heeft hij nog brood gebakken voor het "comiteit".
In de winter van 1917 stond Omer met een suikergoedkraampje op de bevroren Dender om de moedige schaatsers wat op te vrolijken.
Zijn producten voor het maken van het suikergoed kwamen per spoor waarna hij in zijn werkplaats een soort vloeistof kookte in een koperen ketel en die hij kleurde. Hij koelde die af op een blauwe steen en draaide die nadien door een ronde cilinder voor de gepaste vorm te krijgen.
Een gedeelte van de ovenschouw is nog altijd merkbaar in de schoenmakerswerkplaats van Elise haar man Maurice.
Na de dood van Omer heeft dochter Elise met de fiets nog een tijdje de bestellingen opgenomen en geleverd aan de klanten.

5. Petrus Van der Speeten
Hij werd geboren te Okegem op 10 februari 1880 en huwde met Maria Vernaillen. Hij was eveneens suikerbakker zoals zijn broer Omer rond de jaren 1900 en was gekend als *Pieje den Bolleman*. Het gezin had twee kinderen Germaine en Sylvie.
Hij behaalde te Brussel het diploma van suikerbakker en had een winkel in "smokkelwaar" gelegen in de Kouterbaan achter het huis van Ivo Staels waar nu Cecile Vernaillen woont.

Hij beschikte reeds over een auto (Ford) waarmee hij zijn "extracten" in flessen ging halen bij de firma "Coene - vader en zoon" te Brussel.

In zijn winkel stonden hoge rode bakken in hout van 30 cm breed voorzien van scharnierende deksels. Achter aan de muur waren schappen voorzien waar zijn peperkoeken oplagen die hijzelf vervaardigde met figuren uit suiker. Rond Nieuwjaar plaatste hij het jaartal erop.
Op zaterdag maakte hij uit bladerdeeg "glaceekes" en mattentaarten die hij op zondag verkocht.

In het bakhuis achteraan kookte hij in koperen ketels zijn grondstof voor het vervaardigen van "stampers" die hij leverde aan de firma Rie-Ru-Demaret te Brussel. Zij leverden de nodige papiertjes voor rond de karamellen en de houten stokjes voor de stampers. Heel het gezin hielp mee bij de fabricage.
De oorlog 1940-1945 maakte een eind aan zijn commerce. Petrus overleed op 1 januari 1960.

6. Frans Alfred Van der Speeten
Geboren te Okegem op 12 november 1885 eveneens uit hetzelfde gezin als Omer en Petrus. Hij huwde op 28 november 1912 met Augusta De Boitselier. Het gezin had twee kinderen Karel en Camilla Pelagia (Okegem 12 mei 1920)

Hij was broodbakker en vestigde zich op de Kouterbaan waar nu nog altijd de bakkerswinkel van Camilla zich bevindt.
Op 26 mei 1924 deed Alfred Van der Speeten een aanvraag om een ijzeren bakoven te mogen plaatsen. Hij had enkel een winkel van brood en kruidenierszaken en geen broodronde.

7. Camilla Van der Speeten huwde met Albert Van den Broeck (Okegem 04/01/1916 en † 22/01/1979) die ook de bakkersstiel uitoefende. Het gezin had vier kinderen en momenteel zet de zoon Walter de zaak verder. Het is dus de vierde generatie bakkers te Okegem.
Beir deed zijn ronde eerst met een triporteur, later met een camionette en heden ten dage wordt alleen nog brood gebakken.
In 1976 richtte het Davidsfonds te Okegem een dia-avond in over brood bakken. De tekst bij de dia's opgesteld door Roger Chiau geeft een beeld hoe Beir den bakker zijn brood bakte:

Bij Beir, den bakker

Eeuwenlang reeds is het brood een grondbestanddeel van de voeding van de Westerse mens. Vandaag de dag wordt het grotendeels industrieel geproduceerd en de bakkerijen op het platteland verminderen van jaar tot jaar in aantal.
Bij "Beir den bakker" echter wordt er nog gebakken volgens de goede, oude traditionele methode. Iedere dag vervult hij net hetzelfde ritueel.
Eerst wordt natuurlijk gezorgd voor de grondstoffen van het te maken product. Bloem, water, gist die zorgt voor het rijzen en zout dat het mengsel op smaak brengt.
Vroeger werd er met de hand gekneed. Sinds 1955 deed ook

het tijdperk der machines bij Beir den bakker zijn intrede. Er wordt nu machinaal gekneed met de kneder.
Nadat de kneder zijn werk grondig heeft gedaan wordt het deeg uitgepakt en afgewogen. Hier zorgt de ervaren hand van de meester-bakker voor een bijna feilloze verdeling van het gewicht. Het gebeurt zelden dat het brood bij een eerste gewichtscontrole 25 gram onder of boven de maat komt.
Bij de sandwiches gebeurt het afwegen minutieuzer; het globale gewicht wordt bepaald en daarna wordt dit machinaal in 30 gelijke stukken gehakt.
Eens zover zijn we aan het oprollen toe, d.w.z. dat het brood een mooi kleedje krijgt aangepast door het vormgeven. Bij het plaatbrood mag de olie in de gietvorm niet worden vergeten. Zij zorgen voor een keurig afgewerkt product. Ook het krentenbrood van de buiten is natuurlijk niet te verwaarlozen. De sandwiches worden machinaal bewerkt en vervolgens worden ze met borstel en geklopt ei afgestreken.
Inmiddels wordt de oven brandklaar gemaakt.
Het oude vertrouwde gekapte mutsaard-hout in bussels gebonden is bijna niet meer te krijgen. Men moet dan maar zijn plan zien te trekken met industriële houtafval.
Als het hout gestapeld is wordt de oven vakkundig in brand gestoken. Het zal zo wat drie kwartier duren alvorens hij op temperatuur is en bakklaar zal zijn.
Intussen zit de bakker niet met zijn vingers te draaien. Het deeg wordt naar de rijskasten gebracht om te rijzen. Daar wordt een zorgvuldig dagelijks ceremonieel uitgevoerd. Met de naaldstempel merkt de bakker zijn broden: zijn initialen worden keurig aangebracht.
De oven geraakt nu stilaan bakklaar. Het vuur heeft zich vanachter naar voren verspreid. Maar alvorens met de bakactiviteit te beginnen verliest de plichtsgetrouwe bakker de hygiëne niet uit het oog. Met de dweil wordt de oven gerei-

nigd en nu pas mag Beir den Bakker de handen uit de mouwen steken om het brood in de oven te schuiven.
Het is een heel karweitje: 115 stuks worden er ingeschoven maar voor een geroutineerde bakker geassisteerd door zijn familie is het maar een klusje van 10 minuten.
De bakker of liever de oven kan nu gaan zoete broodjes bakken want hij wordt nu grondig gesloten. Het zal ongeveer een uur duren vooraleer er korstjes zijn gebakken en vanzelfsprekend zoals het betaamt. Brood met geburen wil zeggen dat de bakker bij het insteken de broden zo vakkundig heeft gerangschikt dat ze na de baktijd mekaar raken en dus geburen vormen.
Het lekkere geurige brood wordt nu op rekken geplaatst om goed te kunnen verluchten.
Niet overal gebeurt het nog maar voor Beir en zijn familie is het nog altijd een kwestie van goede afwerking, netheid en goede presentatie. Het brood wordt grondig afgeborsteld.
Ziehier nu eindelijk het afgewerkte product.
Het deeg heeft een lange weg afgelegd voor dat het brood werd.
Nu is het klaar voor de winkel en om aan huis te bestellen voor de klanten.

8. Etienne De Dier

Is geboren te Okegem in 1924 als zoon van oud-burgemeester Cyriel De Dier. Hij huwde met Paula Demotte. Hij behaalde het diploma van brood- en pasteibakker te Anderlecht tijdens de oorlogsjaren 1943-1946. Hij fietste iedere dag naar Ninove waar hij de tram nam naar Anderlecht voor zijn studies.
Etienne vestigde zich in het ouderlijk huis in de Leopoldstraat van 1947 tot 1948. Lange tijd nadien heeft dokter Stalpaert er zijn dokterspraktijk nog uitgeoefend.
Hij vroeg aan de gemeente de toelating voor de installatie

van een oven. In die tijd gebeurde dit onder de formule "commodo en incommodo" (buren kregen een brief om desgevallend bezwaar aan te tekenen).
De oven werd geheet via het verhitten van water. Daarvoor werden aanvankelijk kolen gebruikt. Later werd mazout als brandstof gebruikt. De stoom werd in de ovenruimte gestuurd en verwarmde de oven. In de Leopoldstraat bestond die uit twee verdiepingen. Het werkingsprincipe was het verwarmen van het water tot 220° Celsius. Dat kon men aflezen op een pyrometer. Er was een tijdklok voorzien die men meestal voor broden instelde op 1 uur. In één bakoven konden circa 25 broden.
In 1949 vestigde hij zich op de Dorpsplaats waar hij een oven met drie verdiepingen liet installeren door de firma Paeleman uit Liedekerke: twee voor brood en één voor taarten en patisserie.
Hij voerde eerst met een triporteur en later met een Opelcamionnet zijn brood uit te Okegem, Iddergem en Liedekerke. Hij had ook een winkel waar hij naast brood ook kruidenierswaren verkocht. Zijn specialiteit was vooral rozijnenbrood, fruittaarten en "pateekes".
Etienne vertelde me dat het alle dagen hard werken was: 's morgens opstaan om 3 uur. Er werd tweemaal gebakken voor een honderdtal broden. Dit duurde ongeveer tot 's middags niettegenstaande alles machinaal gebeurde, ook het beslaan van het deeg. Het brood op steen verkocht in die tijd meer dan het platinebrood.
Bloem werd geleverd door de firma "De Molens van Deinze", andere producten door de firma Zelandia uit Wommelgem.
Etienne is gestopt met bakken op 1 april 1984 toen hij de pensioenleeftijd van 60 jaar bereikte. De oven staat nog altijd in zijn werkhuis. Hij bakt nog altijd voor zichzelf in zijn vrije tijd.

Hij was ook lid van de bakkersbond te Ninove. De leden vieren ieder jaar op de feestdag van de H. Aubertus (13 december) hun patroon met een ééndagsfeest.

9. Dirk Herremans

Hij is geboren te Ninove in 1962, huwde met Christel Van De Meerssche geboren te Ninove in 1967. Hij hield vanaf de begin 1988 een brood- en banketwinkel open vooraan in de Kattestraat op het nr. 6.
Dirk behaalde zijn diploma als brood- en pasteibakker in 1978 te Anderlecht. Hij sloot zijn zaak in 1994.
Zijn elektrische oven van ca. 50 broden en bijhorigheden is verkocht aan een beginnende bakkerszaak.
Het bord: Brood en fijne banketbakkerij Christel hangt nog altijd bovenaan het huis.

10. Luc Van den Haute (bakkerij 't Schuurken)

Geboren te Erembodegem in 1950 en op dat ogenblik gehuwd met Martine Van Berlamont geboren te Okegem in 1955 als dochter van Aimé Van Berlamont en Charlotte Van den Neucker. Ze hielden een bakkerswinkel open op de Dorpsplaats in de periode 1988-1993.
Luc had geen diploma van bakker. Het echtpaar had voorheen een hoevetje met een oude bakoven te Denderwindeke. Ze bakten hun brood zelf. Het was op aandringen van oud burgemeester Cosyns die eens van het zelfgebakken brood proefde dat ze een winkel openden te Denderwindeke. Ze kwamen op het idee om een tweede winkel te openen te Okegem.
Hun specialiteiten waren vooral mattentaarten en rozijnenbrood.
Martine vertelde me dat ze het oude recept gekregen had van haar meter. Op de broodzakken stond dat het brood gebakken was op oude wijze.

11. Johan Walraevens: bakkerij Walraevens

Geboren te Sint-Maria-Oudenhove op 16 januari 1960 en gehuwd met Inge De Waele, geboren te Gent in 1962. Het gezin heeft twee kinderen. Ze vestigden zich in februari 1993 in de vroegere bakkerij 't Schuurken op het Dorp.

Johan was eerst leerjongen-bakker te Lierde en behaalde het diploma van brood-banketbakker te Oudenaarde in 1979. Het diploma hangt in de winkel. De winkel werd grondig vernieuwd in het jaar 1995. Naast de eigen zaak wordt voor verscheidene "koudbakkerijen" gebakken en uitgevoerd.

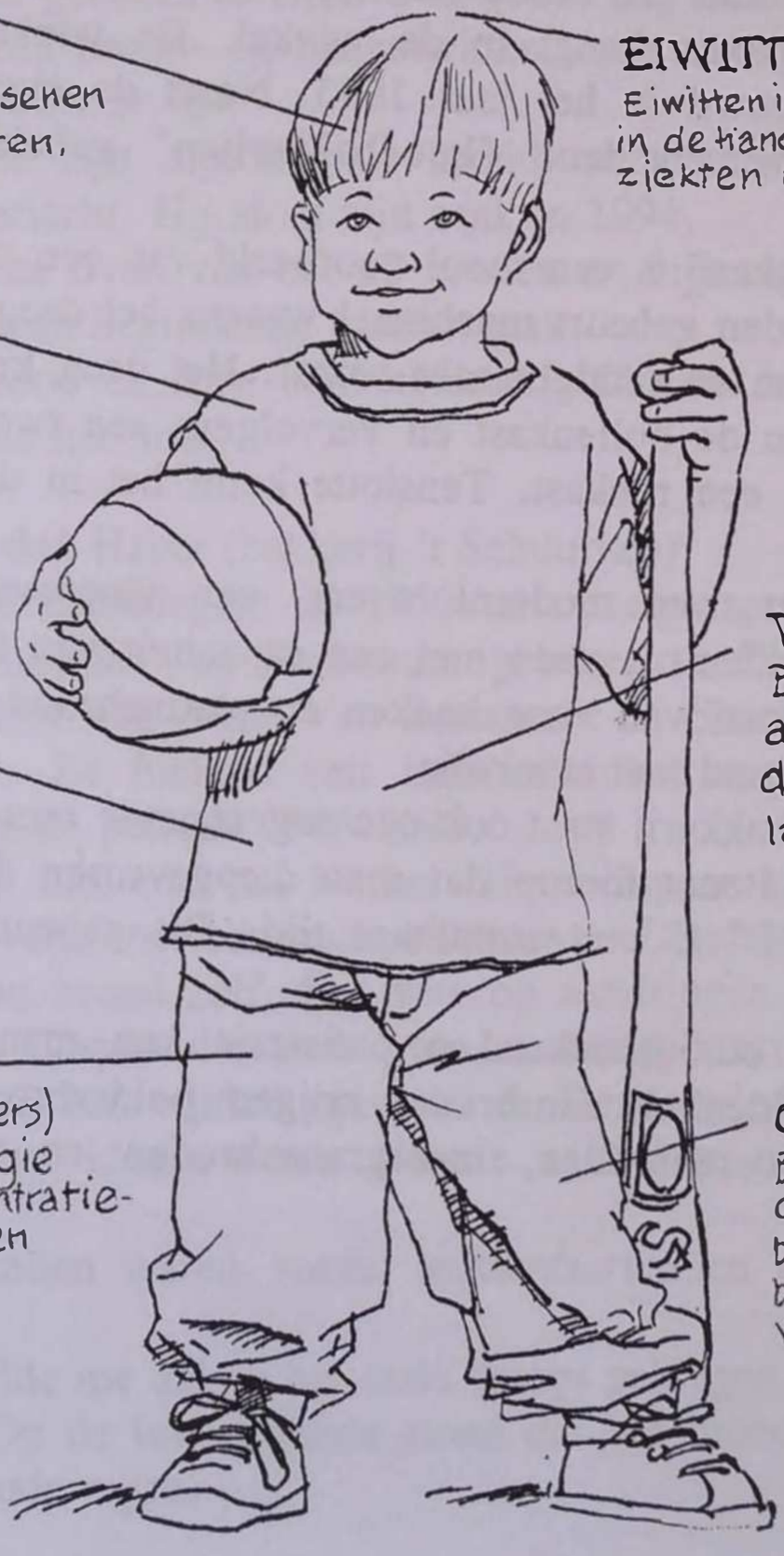
De bakkerij is een mooi voorbeeld van een moderne zaak. Het kneden gebeurt machinaal waarna het deeg machinaal afgewogen en rondgemaakt wordt. Het deeg krijgt dan een vóórrijs in de bollenkast en vervolgens een tweede rijs en eindrijs in een rijskast. Tenslotte komt het in de ovens terecht.

Er zijn twee moderne ovens: een vloeroven merk Hein voor broden op steen met een capaciteit van 160 broden en een draaioven voor koeken en platinebrood. Beiden worden verwarmd met stookolie.

In de bakkerij staat ook een zogenaamde rem-rijskast. Het principe steunt hierop dat men diepgevroren deeg laat rijzen naar 30° C met instelbare tijd. Dit gebeurt vooral voor koeken.

Naast ontbijtkoeken en patisserie kan men er een grote verscheidenheid aan broden krijgen: polderbrood, witte en bruine boerenbroden, meergranenbroden en rozijnenbrood.

BROODNODIG



TAMINE B
brood zit veel
amine B dat de hersenen
ipt beter functioneren.

EIWITTEN
Eiwitten in brood werken de gro
in de hand en beschermen teg
ziekten en infecties.

IJZER
Het ijzer in brood
s belangrijk
voor het bloed en
de kwaliteit van
de spieren.

VEZELS
Bruin brood is rijk
aan vezels die de
darmfuncties vlotte
laten verlopen.

EINIG VET
n brood word je
et dik

OLHYDRATEN
koolhydraten (suikers)
rood, leveren energie
sterken het concentratie-
mogen en verhogen
weerstand.

CALCIUM
Brood bevat
calcium dat de groei
bevordert en het
beendergestel
versterkt.

WAKKERE BAKKER

INHOUD

Het brood en de broodbakkers te Okegem 57
Herman Brantegem en Jozef Van der Speeten