

# “Volkoren” op de verpakking, wat zegt dit?

“Volkoren” ..... groot gedrukt op de voorkant van de verpakking.

Herken je dit? Je staat in de supermarkt voor het schap van de crackers, welke moet je kiezen? Je wilt een gezond verantwoord pak crackers maar de keuze is overweldigend. En opeens zie je op een verpakking staan “volkoren”. Er gaan bellen rinkelen, je hebt eerder gelezen dat volkoren beter is voor je darmen.

Want door het gebruik van de hele graankorrel is volkoren voedzamer, zitten alle vitamines en mineralen er nog in en je darmen vinden het prettig als je ook onverteerbare koolhydraten (=vezels) eet omdat deze je helpen bij een goede stoelgang.

(en niet geheel onbelangrijk: onverteerbare koolhydraten kunnen het risico op krijgen van diabetes type 2 en darmkanker verlagen).

## Welke keuze?

Okee, je kiest dus voor het pak crackers met de tekst volkoren.

Maar wat zegt dit woord volkoren op de verpakking.

Eerlijk gezegd, niet heel veel. De producent mag volkoren op de verpakking zetten als er slechts een klein percentage volkorenmeel in het product zit. Dit is een nieuwe regelgeving. Tot voor kort moest er minimaal 50% volkorenmeel in zitten. Deze nieuwe wet maakt het voor ons allen niet eenvoudiger.

Dus het is zaak om de **ingrediëntenlijst** goed te lezen.

De producent is nl. verplicht om het percentage van volkorenmeel en ook het percentage van de andere soorten **meel of bloem** te vermelden op het etiket.

Dit geldt ook voor koekjes, beschuit, pasta etc.

**Er is 1 uitzondering, volkorenBROOD.** Hiervoor gebruiken de bakkers 100% volkorenmeel.

**Dat is dus gelukkig eenvoudig kiezen.**

Heb je vragen of weet je niet welk product de beste keuze is?  
Mail me: [info@balanssoma.nl](mailto:info@balanssoma.nl)