

Granen eesten

Eesten maakt het graan beter verteerbaar. Het eesten vervangt de weektijd en de kooktijd wordt verkort met 25-50% ten opzicht van niet geëest graan. Door het eesten slinkt het gewicht van de granen met ongeveer 10%.

Eesten geeft meer vormkracht aan de granen, maar dat gaat ten koste van de vitaliteit. Het is dus een afweging welke bereidingswijze je wilt gebruiken.

Eesten kan met alle granen maar het loont vooral de moeite bij graan dat een langere bereidingstijd heeft: tarwe, gerst en rogge. Haver en gerst krijgen door het eesten een betere smaak.

WERKWIJZE

Spoel de graankorrels af in een zeef en laat ze kort uitlekken. Doe het graan met het aanhangende water in een kom en dek deze af en laat ze 2-3 uur staan. Af en toe omscheppen. Het graan moet vochtig zijn maar niet drijfnat. Na 2-3 uur heeft het enzym fytase het fytine grotendeels afgebroken. Het vochtig houden mag wel langer duren, maar niet langer dan 8-10 uur, daarna begint het graan te kiemen.

Verwarm een oven op 80°C en controleer dit met een oventhermometer. Bekleed een bakplaat met bakpapier. Stort hier het graan op (maximaal 500 gram per keer). Droog het graan in het midden van de oven in 1 tot 1,5 uur bij grote graankorrels: tarwe, gerst, haver, rogge. Het graan mag beslist niet donkerder van kleur worden. Laat de deur dicht, de vochtdampen werken als kooktijd voor het graan.

Als het graan helemaal droog is uit de oven nemen en af laten koelen. Goed droog graan kan in potten bewaard worden.