

# Groene spelt



## simpel en smakelijk bijgerecht

### Ingrediënten voor circa 4 personen:

- 300 gram groene spelt
- 6 dl. water
- 30 gram roomboter
- 50 gram amandelen
- 2 theelepels gedroogde basilicum
- 1 theelepel paprikapoeder
- iets zout

### Bereiding:

1. Verwarm een pan met een dikke bodem (braadpan) niet te heet.
2. Rooster hierin zachtjes en al omroerend de groene spelt.
3. Voeg het water toe en breng het geheel aan de kook.
4. Op een zacht vuurtje (evt. vlamverdelers gebruiken) in 30 minuten gaarkoken.
5. Hierna nog 15-20 minuten laten nawellen op een warme plaats (hooikist, theemuts of onder een dekbed).
6. Ondertussen de amandelen fijnhakken en in een droge pan op een zacht vuurtje al roerend roosteren tot ze lekker beginnen te ruiken.
7. Tot slot de nagewelde groene spelt op smaak maken met de overige ingrediënten.

*Smaakt goed bij veel gestoofde wintergroenten.*

Voedingswaarde per:	Portie	100 gram
Kcal	370	150
Vet (g)	9/6	4/2
Eiwit (g)	11/-	5/-
Koolhydraat (g)	48	20
Natrium (mg)	110	45
Kalium (mg)	460	190
Calcium (mg)	70	30
Magnesium. (mg)	130	55
IJzer (mg)	3,7	1,5
Selenium (µg)	-	-
Zink (mg)	3	1,2
Foliumzuur (mg)	27	11
Vit. A (µg)	65	26
Vit. B1 (mg)	0,24	0,10
Vit. B2 (mg)	0,13	0,05
Vit. B3 (mg)	-	-
Vit. B6 (mg)	0,24	0,10
Vit. B12 (mg)	-	-
Vit. C (mg)	-	-
Vit. D (µg)	0,1	-
Vit. E (mg)	3,3	1,3
Voedingsvezels (g)	8	3

Plantaardig / dierlijk

### Groene Spelt

Sinds kort is groene spelt verkrijgbaar via groothandel De Nieuwe Band. Het is een smakelijke aanvulling op de reeds bekende granen in de natuurvoedingswinkel.

Groene spelt is ooit uit nood ontstaan. Na een natte zomer was men bang de oogst te verliezen. Daarom werd het onrijpe graan geogst en de aren werden gedroogd op hete stenen boven een houtvuur. Het bleek een smakelijk en voedzaam succes.

Het drogen op hete stenen fungeert als een soort narijpig.

De tegenwoordige productie is uiteraard moderner maar komt in feite op hetzelfde neer: de spelt wordt geogst in een melkrijp stadium, de aren worden met warmte gedroogd en daarna naar de pelmolen gebracht om het met de korrel vergroeide kaf te verwijderen.

Groene spelt heeft een uitgesproken en pikante smaak en is goed te verwerken in soepen, salades en stoofschotels.