

Kamutsalade



bereiding van oergraan

Ingrediënten voor 4 personen:

- 100 gram kamut
- stukje kombu
- 1 rode ui, gesnipperd
- 1 teentje knoflook, geperst
- 1 winterwortel, geraspt
- 100 gram knolselderij, geraspt
- 4 augurken, geraspt
- 8 gedroogde abrikozen, in kleine stukjes gesneden
- ½ bakje alfalfa
- ½ pakje (haver)room
- 1 eetlepel gedroogde peterselie
- 2 eetlepels gomasio

Bereiding:

1. Spoel de kamut in een zeef af met stromend water.
2. Laat de kamut 8 uur (nacht) weken in ruim water. Giet het af met een zeef en doe de kamut weer in de pan samen met 300 ml. water.
3. Breng de kamut aan de kook samen met een stukje kombu en laat het op een zeer laag vuur in circa 90 minuten gaar worden (ochtend). De kamut niet afgieten maar hierna nog minstens 3 uur op een warme plaats (hooikist) nawellen.
4. Voeg de ui, knoflook, wortel, knolselderij, augurken, peterselie en abrikozen toe aan de warme kamut en laat dit mengsel in de koelkast afkoelen.
5. Voeg tot slot de (haver)room, gomasio en de alfalfa toe.

Voedingswaarde per 100 gram:	
Kcal	85
Vet (g)	3
Eiwit (g)	4
Koolhydraat (g)	13
Natrium (mg)	100
Kalium (mg)	220
Calcium (mg)	45
Magnesium (mg)	35
IJzer (mg)	1,3
Selenium (µg)	1
Zink (mg)	0,8
Foliumzuur (mg)	11
Nicotinezuur (mg)	1
Vitamine A (µg)	93
Vitamine B1 (mg)	0,09
Vitamine B2 (mg)	0,04
Vitamine B6 (mg)	0,07
Vitamine B12 (mg)	-
Vitamine C (mg)	3
Vitamine D (µg)	-
Vitamine E (mg)	0,4
Voedingsvezels (g)	2

Kamut

Kamut is een oude verwant van tarwe die niet veredeld is, een zogenaamd oergraan. Kamut werd duizenden jaren geleden al verbouwd in Egypte, het is lange tijd in de vergeethoek geweest maar wel bewaard gebleven. De naam Kamut is een oude Egyptische benaming voor tarwe.

Inmiddels wordt het weer verbouwd in de biologische landbouw. Kamut is net zo veelzijdig als tarwe, maar heeft een hogere voedingswaarde. Het bevat net zoals tarwe ook veel gluten, maar 40% meer eiwitten, mineralen en 65% meer essentiële aminozuren dan in tarwe en het is lichter verteerbaar.

Hoewel kamut veel gluten bevat worden deze vaak beter verdragen dan de gluten uit tarwe. Kamut heeft lange, ranke korrels die romig en nootachtig en licht zoet van smaak zijn.

De bereiding van volle granen vereist in de keuken vooral een andere planning, maar tijdrovend is het zeker niet.