



## 7 granen en andere zaden

De granen **tarwe, rogge, gerst, haver, gierst, mais** en **rijst** behoren tot de familie van de grasachtigen, een plantenfamilie die over de gehele aarde verspreid is.

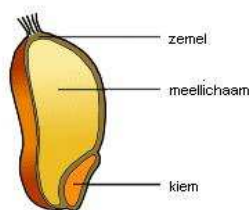
Het wortelgestel van granen gaat niet horizontaal zoals bij grassen, maar verticaal diep de aarde in. Het wortelgestel heeft vele verticale zijarmen en haarworteltjes. Wanneer je het totale wortelgestel opmeet kom je tot een lengte van wel 2 kilometer lang per graanhalm.

**Graan.** Op enig moment is de mens uit grassen granen gaan kweken. Granen bevatten veel essentiële voedingsstoffen en dienen daarom als basisvoedsel over de hele wereld.

Het gehele groeiproces van de graanplant is gericht op de vorming van voedselrijke zaadvruchten. Daarna sterft de plant af, dit in tegenstelling tot de grassen. Een graanhalm van ruim 1 meter lengte draagt een aar die vele malen zwaarder is dan de halm maar blijft toch overeind staan en beweegt flexibel mee met de wind zonder te knakken.

Granen zijn er niet alleen in veel soorten, maar ook in veel vormen: hele graankorrels, vlokken, gries, grutten, meel, al dan niet gezeefd tot bloem. Voor de optimale voedingswaarde kies je zo min mogelijk bewerkt graan. Dus met kiem en zemel. Volle granen vertieren langzamer en beter dan bewerkte granen.

**Koken van volle granen: weken, koken, nawellen**  
Als het noodzakelijk is (bijvoorbeeld bij gerst,



rogge en tarwe) week de granen dan 's nachts en kook ze de volgende ochtend in afgepast water, zo hoef je niet af te gieten en blijven alle voedingsstoffen behouden. Zet de gaar gekookte granen de rest van de dag weg op een warme plaats (hooikist, onder een dekbed). Dit wordt nawellen genoemd en is essentieel voor het vrijkomen van de voedingsstoffen en voor een optimale vertering. Wanneer je 's avonds de maaltijd gaat bereiden zijn de granen klaar voor verdere verwerking, of na opwarming voor consumptie.

Gekookte granen zijn, goed afgesloten, 3 dagen in de koelkast te bewaren.

### Pseudogranen

Naast de 7 granen gebruiken we ook andere zaden voor gerechten, brood en gebak.

**Boekweit** is een gewas dat graag op arme grond groeit. Het heeft wit-rose bloemen en wordt bevrucht door insecten.

**Quinoa** is een oud Inca gewas, rijk aan calcium en ijzer. Het blad van deze meldeplant is ook eetbaar.

**Amarant** bestaat er in vele soorten en kleuren. Het bekendst is de soort met de lange donkerrode zaadpluimen die we ook wel in siertuinen zien. Het zaad kookt altijd tot pap.

**Teff** komt oorspronkelijk uit Ethiopië, het bevat veel ijzer en langzaam verteerbare complexe koolhydraten. Het wordt tegenwoordig ook op een enkele plaats in Nederland verbouwd.

Gluten	Geen gluten vaak besmet met gluten	Glutenvrij
Tarwe		
Rogge		
Gerst		
	Haver	
		Gierst
		Mais
		Boekweit
		Quinoa
		Amarant
		Teff

## Volle rijst koken

Het bekendste graan dat we gebruiken voor de warme maaltijd is rijst. De rijstkorrel is met het kaf vergroeid en moet eerst geslepen worden voordat het als voedsel voor de mens kan dienen. Dit slijpen gaat vaak te ver, zodoende zijn mensen vaak in de veronderstelling dat rijst wit is en in 10 minuten gaar te koken.

Van rijst bestaan er duizenden varianten, niet alleen als plant, maar ook de bewerkingen die rijst ondergaat.

In de meeste supermarkten staan tientallen soorten rijst te koop, slechts zelden zit daar echte volle rijst bij, meestal betreft het een variant die te ver is doorgeslepen of al is voorgekookt. Een hulpmiddel bij de aanschaf van volle rijst is de kookinstructie op de verpakking. Volle rijst heeft een kooktijd van 30-45 minuten nodig, exclusief nawellen.

### Ingrediënten per persoon:

*circa 50 gram droge rijst, 1,5 x zoveel water*

**Bereiding:** Spoel de rijst af in een zeef onder stromend koud water en laat het uitlekken. Doe de rijst een ruime pan met een dikke bodem en voeg het water toe. Breng het aan de kook en laat het 30-45 minuten op een zacht vuurtje doorkoken (vlamverdeler). Ze de pan weg op een warme plaats (hooikist) en laat de rijst nog 30-45 minuten nawellen. Giet de rijst niet af! Zo blijven alle voedingsstoffen en het graanslijm behouden.

**Graanslijm** Gekookt graan vormt een soort slijmlaag, bij de ene soort is dit sterker dan bij de andere soort. Deze slijmlaag, ook wel graanslijm genoemd is erg heilzaam voor de darmen en de spijsvertering. Voeg zout pas toe na het nawellen.

### Kookcursus sen & workshops van Voedwel:

**14 april** seizoensgroenten

**20 april** vegetarische burgers

**18 mei** glutenvrij koken

**15 juni** granen

**23 juni** seizoensgroenten

Meer informatie over het aanbod van kookcursussen en workshops is te vinden in de [Agenda](#) op de website van Voedwel.

## Gierstpuree

### Ingrediënten voor circa 4 personen:

*250 gram gierst, 7 dl. water, 1 laurierblad, 2 theelepels zout, snuffje nootmuskaat, 2 dl. melk, 20 gram zachte roomboter*

(glutenvrij)

### Bereiding:

Spoel de gierst in een zeef af met heet water onder de kraan en laat het uitlekken. Week de gierst samen met het laurierblad 1-3 uur in 7 dl. water.

Breng de gierst met het water aan de kook en laat het op een zeer laag pitje (vlamverdeler) 20 minuten koken.

Voeg het zout toe en laat de gierst op een warme plek (hooikist) tenminste 1

uur nawellen.

Verwijder het laurierblad.

Voeg vlak voor het opdienen de warme melk en de boter toe en roer de gierst stevig door, de gierstkorrels zijn nu stuk en vallen uit elkaar.

Eventueel luchtig kloppen met een handmixer en op smaak brengen met nootmuskaat.

## Teff pannenkoekjes

### Ingrediënten per persoon:

*50 gram teffmeel, 50 gram rijstmeel, snuffje zout, 1 ei, 1,5 dl. melk, olie of boter voor het bakken*

(glutenvrij)

### Bereiding:

Meng het teffmeel, rijstmeel en het zout.

Maak een kuiltje in het mengsel en doe hier het ei in, voeg een beetje melk toe en roer vanuit het midden en glad beslag zonder klontjes.

Voeg tot slot de rest van de melk toe.

Bak de pannenkoeken op een niet te hoog vuur in wat olie of boter.

### Voedwel

Ineke Fienieg

Natuurvoedingskundige

Utrecht

(030) 879 94 51

[info@voedwel.nl](mailto:info@voedwel.nl)

[www.voedwel.nl](http://www.voedwel.nl)