

# Boekweit



**glutenvrij**

## Ingrediënten per persoon:

- 50 gram boekweit
- 100 ml. water (verhouding 1:2)

## Bereiding:

1. Boekweit en water aan de kook brengen en 10 minuten koken.
2. 30 minuten op een warme plaats na laten wellen.
3. Op smaak brengen met zout en kruiden.

## Voedingswaarde per 50 gram **rauw**:

Kcal	180
Vet (g)	2
Eiwit (g)	7
Koolhydraat (g)	36
Natrium (mg)	1
Kalium (mg)	230
Calcium (mg)	9
Magnesium (mg)	120
IJzer (mg)	1,1
Selenium (µg)	4
Zink (mg)	1,2
Foliumzuur (mg)	15
Nicotinezuur (mg)	4
Vitamine A (µg)	-
Vitamine B1 (mg)	0,05
Vitamine B2 (mg)	0,21
Vitamine B6 (mg)	0,11
Vitamine B12 (mg)	-
Vitamine C (mg)	-
Vitamine D (µg)	-
Vitamine E (mg)	-
Voedingsvezels (g)	5

## Boekweit

Boekweit komt oorspronkelijk uit centraal Azië en wordt tegenwoordig voornamelijk verbouwd in China, Rusland en Noord-Amerika. In Rusland en Polen is boekweit een belangrijk voedingsmiddel. Het wordt daar voornamelijk gegeten in de vorm van soep en pap. In Bretagne wordt boekweit vooral verwerkt in crêpes. Boekweit gedijt alleen op armere grond, vruchtbare grond geeft te veel blad en te weinig zaad. Boekweit heeft een korte vegetatietijd vandaar dat het ook geteeld wordt in klimaten met korte zomers.

Boekweit behoort botanisch gezien niet bij de granen. Het is geen gras dat door de wind bestoven wordt, maar familie van de duizendknoopfamilie waar ook zuring en rabarber onder vallen. De witroze bloemetjes worden bestoven door insecten, de bloemen trekken veel bijen aan, vandaar dat er ook boekweithoning bestaat.

Boekweitzaden hebben een driehoekige vorm en lijken op kleine beukenootjes. Het woord boekweit is afgeleid van het woord bockweit (beukengraan).

Boekweit is glutenvrij en bevat weinig vet, kiezelzuur en ijzer, maar heeft een hoog gehalte aan eiwit.

Boekweitmeel heeft hierdoor een grote bindkracht en kan daarmee vaak eieren in een recept vervangen, bijvoorbeeld in pannenkoekenbeslag.

Boekweit is licht verteerbaar, maar niet iedereen verdraagt de (smaak van) rode kleurstof (fagopyrine) in de zaden. Deze stof kan overgevoeligheid voor licht veroorzaken.

Deze stof is te neutraliseren door boekweit kort op te koken en af te zeven en weer met vers water verder te koken.

Een andere methode is het kort roosteren van de zaden in een droge pan voordat er water wordt toegevoegd, dit komt ook de smaak ten goede. Geroosterde boekweit is ook kant en klaar te koop, het heet dan kasha.