

Groene spelt



een hartige speltvariant

Ingrediënten voor 4 personen:

- 250 gram groene spelt (1 deel)
- 500 ml. water (2 delen)
- zout naar smaak

Bereiding:

1. Groene spelt hoeft niet geweekt te worden.
2. Kook 1 deel groene spelt 30 minuten in 2 delen water.
3. Voeg het zout toe.
4. Laat de gekookte groene spelt 1,5 uur op een warme plaats (hooikist) nawellen.

Na het nawellen kan dit graan direct worden opgediend of verder worden verwerkt, net als overige granen. De smaak van groene spelt is pikanter dan van andere granen.

Groene Spelt

Tot voor kort nam ik groene spelt (Grünkern) regelmatig mee uit Duitsland. Sinds kort is het leverbaar via groothandel De Nieuwe Band. Niet voor niets, 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 besloot men het onrijpe graan te oogsten en de aren te drogen op hete stenen boven een houtvuur en daarna te pellen in de pelmolen. Het bleek een smakelijk en voedzaam succes. Het drogen op hete stenen fungeert als een soort narijpig.

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

Op YouTube vond ik 3 korte filmpjes over de productie van groene spelt. De filmpjes zijn in 1973 gemaakt in Boxberg, een Duits dorpje dat tegen de huidige oostgrens aan ligt. De tegenwoordige productie is uiteraard moderner maar komt in feite op hetzelfde neer: de spelt wordt geoogst 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.

Deel 1 (op het land)

[YouTube - boxberg.tv: Gruenkern-Ernte 1973, Teil 1 von 3](#)

Deel 2 (het droogproces)

[YouTube - boxberg.tv: Gruenkern-Ernte 1973, Teil 2 von 3](#)

Deel 3 (in de pelmolen)

[YouTube - boxberg.tv: Gruenkern-Ernte 1973, Teil 3 von 3](#)