

Pompoenbrood



met oergraan

Ingrediënten voor 1 brood

- 300 ml. pompoenmoes
- circa 400 gram meel (in dit geval heb ik een mengsel gemaakt van gelijke delen volkoren kamut, volkoren spelt en tarwebloem)
- 1 theelepel honing
- 1 theelepel zout
- 25 gram roomboter
- 50 gram pompoenpitten
- 1 theelepel gedroogde gist

Bereiding:

1. Kook 300 gram pompoenstukjes in 10 tot 15 minuten gaar in een bodempje water, pureer dit en meet 300 ml. af.
2. Meng het meel met het zout en de gist.
3. Voeg het meelmengsel en de pompoenmoes, honing en boter samen en kneed er een soepel deeg van, voeg op het laatst de pompoenpitten toe.
4. Laat het deeg een paar uur rijzen, het graan krijgt op die manier voldoende tijd om zich volledig te ontsluiten zodat alle voedingsstoffen beschikbaar komen.
5. Kneed het dan nogmaals door doe het in een broodbakblik en laat het rijzen tot bijna 2x het volume.
6. Verwarm de oven voor op 200°C.
7. Bak het brood circa 30 minuten gaar. Het is gaar als het hol klinkt als je op de onderkant van het brood klopt.

Dit brood kan ook uitstekend in een broodbakmachine worden gemaakt, eerst op stand deeg en na een paar uur (of een nacht) rijzen op stand afbakken.

Voedingswaarde per 100 gram:	
Kcal	250
Vet (g)	7
Eiwit (g)	8
Koolhydraat (g)	37
Natrium (mg)	130
Kalium (mg)	240
Calcium (mg)	25
Magnesium (mg)	55
IJzer (mg)	2
Selenium (µg)	1
Zink (mg)	1,2
Foliumzuur (mg)	12
Nicotinezuur (mg)	-
Vitamine A (µg)	29
Vitamine B1 (mg)	0,18
Vitamine B2 (mg)	0,07
Vitamine B6 (mg)	0,10
Vitamine B12 (mg)	-
Vitamine C (mg)	3
Vitamine D (µg)	-
Vitamine E (mg)	0,7
Voedingsvezels (g)	3

Oergranen

Spelt is een oergraan en verdraagt geen kunstmest, daar wordt het te lang van en dan valt het om en dan is het niet meer machinaal te oogsten. Daarom wordt het door de gangbare akkerbouw genegeerd, de teelt van spelt is dus voornamelijk biologisch (dynamisch).

In de natuurvoedingskeuken wordt dit graan erg gewaardeerd. Het heeft nagenoeg dezelfde bakeigenschappen als tarwe. Het bevat ook gluten, maar deze zijn vaak beter te verdragen dan de gluten uit tarwe. Spelt is goed voor lichaam en geest omdat het veel essentiële aminozuren bevat. Kamut heeft daarnaast een rijke, enigszins boterachtige smaak, en bevat meer eiwitten, vetten, aminozuren, vitaminen en mineralen dan tarwe, bovendien is het lichter verteerbaar.