



FEITEN EN FABELS OVER BROOD

‘Donker brood is gezonder’

Vezelrijke broodsoorten zoals volkorenbrood, roggebrood en bruinbrood zijn donkerder van kleur dan minder vezelrijke broodsoorten zoals witbrood. Maar met gebrande mout kun je brood donkerder maken. Zo kun je brood dat is gebakken met witte bloem, er donker uit laten zien. Daarin ontbreken de vezels en voedingsstoffen die volkorenbrood wel heeft. Hoe donkerder des te gezonder het brood, gaat dus niet op.

‘Brood is een dikmaker’

In brood zitten net als in andere voedingsmiddelen calorieën. Je wordt dik of komt aan als je over lange periode meer calorieën binnenkrijgt dan je verbrandt. Dat heeft niet specifiek iets te maken met brood.

‘Spelt is lichter verteerbaar’

Spelt is een tarwesoort en bevat dezelfde voedingsstoffen als tarwe. Sommige mensen beweren dat speltbrood lichter verteerbaar zou zijn, maar daarvoor is geen wetenschappelijk bewijs. Beide soorten bevatten gluten (eiwitten), die zorgen voor een luchtig gevoel bij het eten. Spelt en tarwe zijn

Van haver tot gort

Tekst Bianca Roemaat | Beeld iStock & fotografie ©Stefan Wettainen

Granen, voor broodnodige variatie

Een 'gewoon' broodje zie je in restaurants steeds minder. Meergranen en spelt zijn momenteel hip. Maar ook tarwe, rogge, haver en gerst pikken een graantje mee in de broodmand. Met dank aan de opmars van de Nordic Cuisine. Hoe vinden we door de bomen het bos nog met al deze verschillende soorten? ExtraLekker wijst je de weg in de wereld van de granen.

Graan is de verzamelnaam voor de zaden van grassen. Denk daarbij aan tarwe, rogge, haver en gerst, maar ook maïs en rijst horen hierbij. Van granen maken we verschillende producten, zoals meel, brood en pasta.

Waaruit bestaat een graankorrel?

De graankorrel bestaat uit drie delen: Onderin zit de kiem, binnenin vind je de meelkern en het vliesje om de graankorrel heen, heet de zemel. De meeste goede voedingsstoffen zitten in de kiem en de zemel. Om de hele korrel heen zit nog een omhulsel: het kaf. Bij de meerderheid van de granen is het kaf oneetbaar. Daar komt dus het gezegde 'het kaf van het koren scheiden' vandaan.

Hoe voedzaam is het?

Granen en graanproducten bevatten koolhydraten, eiwit, vezels, vitamine B1,

vitamine B2, vitamine B6, vitamine E en mineralen als ijzer, calcium, fosfor, kalium, magnesium en zink. Vooral volkoren granen en graanproducten bevatten veel vezels. Deze helpen om het risico op hart- en vaatziekten te verkleinen. Verschillende wetenschappelijke studies onderbouwen dit. Volkoren producten en vezels dragen bij tot een lager risico op diabetes type 2 en darmkanker.

Bevatten alle granen gluten?

Tegenwoordig hoor je steeds vaker dat mensen geen gluten verdragen omdat ze coeliakie (glutenintolerantie) hebben. Gluten zijn eiwitten, die voorkomen in gerst, haver, rogge en tarwe. Deze gluten zorgen ervoor dat je structuur, luchtigheid en soepelheid krijgt in bijvoorbeeld brood. Gierst, maïs, rijst en teff bevatten geen gluten. Haver is in principe glutenvrij maar wordt volgens de allergenenwet toch als glutenbevattend aangemerkt. Haver komt namelijk vaak in aanraking met andere, glutenbevattende granen zoals tarwe.

Hoe herken je tarwe?

De meest verbouwde graansoort ter wereld, en een van de oudste, is tarwe. Je herkent het aan de aren waarin tarwekorrels groeien: een soort vlecht aan het einde van de steel. Van tarwe wordt vaak meel en bloem gemaakt. Dat zit weer in producten als brood, pannenkoeken en couscous.



GRANENFAMILIE

Boekweit en quinoa behoren niet tot de granenfamilie. Het zijn geen zaden van grassen maar van andere planten. Ze worden wel op dezelfde wijze als graan tot meel verwerkt.

Welke soorten tarwe zijn er?

Je kunt tarwe verdelen in drie groepen: zachte, harde en extra harde soorten. Dit heeft te maken met de hardheid van de tarwekorrel. Een harde tarwekorrel heeft minder zetmeel dan een zachte tarwekorrel. Zo'n harde korrel levert dus minder bloem op. Tarweplanten houden van een vruchtbare grond met veel zonlicht en warmte. In augustus of september vindt het oogsten plaats. Dat geldt voor zowel de zomertarwe - die in het voorjaar wordt gezaaid - als de wintertarwe. Deze wordt in de herfst geplant. Zomertarwe heeft een betere bakkwaliteit. Dit komt doordat tarwe meer gluten aanmaakt naarmate de temperatuur hoger is. Meer gluten levert meer structuur, luchtigheid en soepelheid in het brood.

Is spelt hetzelfde als tarwe?

Spelt is een tarwesoort. Het is een eenjarige plant uit de familie van grassen. Spelt krijgt wel eens de naam 'oergraan' mee. Dat komt omdat deze al sinds 5000 voor Christus wordt verbouwd

VAN PLAT TOT ZOET

De vroegste Scandinavische broden waren plat, vaak gemaakt van restjes havermoutpap. Ze hadden een gat in het midden om ze aan een lange stok te rijgen en vlak bij het vuur te drogen. Deze broden zijn ongerezen. Tegenwoordig worden ze wel op de grill gebakken, als een soort Noorse tortilla. Eind 19de eeuw ontstonden de zoete broden. Toen de welvaart groeide, was de import van fijn tarwemeel mogelijk. Zo ontstond er een breed scala aan zoete broodjes, voor tijdens de koffiepauze (fika).

In de Schotse keuken paneren ze vis en vlees met havermoutvlokken

en vaak als een primitievere variant van de 'gewone' tarwe wordt gezien. Tarwe is pas later ontstaan door kruising van andere soorten.

Waarom zit je sneller vol van rogge?

Spelt verbouwen we in Nederland op kleine schaal. Daarnaast hebben we rogge. Deze groeit - net als tarwe - in aren. De roggekorrels zijn lang en grijsblauw tot geel van kleur. Het komt terecht in bier, knäckebröd, ontbijtkoek en uiteraard in roggebrood. In Amerika en Ierland gebruiken ze het als grondstof voor het stoken van whisky. Daarbij komt de ietwat zoete smaak en geur die de rogge afgeeft goed tot zijn recht. Rogge is een graansoort die snel opzwellt als je het in water legt, daarom krijg je na het eten van ontbijtkoek of knäckebröd sneller een voller (en voldaan) gevoel.

Is haver vet?

Tot in de late middeleeuwen was haver op de zandgronden van Nederland een belangrijk gewas. De graansoort bloeit in juni, in de vorm van een pluim, en de vruchten zijn rijp in augustus. Deze haverkorrels zijn lang, smal, gegroefd en bleekgrijs van kleur. Haver verwerken we in koek, havermout en ontbijtgranen maar is ook in trek als paardenvoer. Haver heeft net als gerst en rogge geen glutenvorming. Het is de graansoort met het hoogste vetgehalte: 7 gram per 100 gram. Dat zijn onverzadigde vetten. Daarnaast bevat haver betaglucan (5 procent). Dat zit niet andere granen: het is een oplosbare vezel die snel een verzadigd gevoel geeft en het cholesterolgehalte verlaagt. Dan moet je wel minimaal 3 gram per dag tot je nemen, gecombineerd met andere gezonde voeding met een laag verzadigd vetpercentage. Haver kan een sterk schommelende bloedsuikerspiegel voorkomen.

In Groot-Brittannië eten ze het graag; ze lusten er letterlijk wel pap van. In de Schotse keuken paneren ze vis en vlees met havermoutvlokken. Door het hoge vetgehalte wordt haver ook veel in de zeepindustrie gebruikt voor het maken van zachte zeep.

Wat is het verschil tussen gerst en gierst?

Het verhaal wil dat gerst in Europa eerder voorkwam dan tarwe. Het is een oude graansoort die over de gehele wereld is verspreid. Gerst groeit ook op aarvormige wijze. Het heeft een hoog kalium- en fosforgehalte en is licht verteerbaar. Gerst wordt vaak als veevoer ingezet. De ontkiemde gerst (mout) is een belangrijke grondstof voor bier en whisky. Naast gerst bestaat er ook gierst, een heelkorrelige graansoort uit het gebied rond de Middellandse Zee.



TIP Met kaas, vleeswaren en vis maak je van deze roggebielcrackers een lekker tussendoortje.

TIP Varieer eens met het soort brood en/of het bier: dit recept leent zich prima voor keukenexperimenten!

NOORSE ROGGEBIELCRACKERS

2 ronde broden, voor 4-8 personen

Scandinaviërs zijn echte broodeters. Vooral platbroden zijn populair. Deze receptvariant, op basis van bier en roggebrood, uit het Noorse Ålesund. Eindresultaat is *flatbrød av ølog ru*: een cracker die qua smaak veel op zuurdesem lijkt. Dit recept komt uit het kookboek *Vuur en Ijs* van Darra Goldstein.

DIT HEB JE NODIG

- 240 g roggebrood (met zaadjes) zonder conserveermiddelen
- 500 ml bier, naar keuze
- 30 g boter, op kamertemperatuur
- 1/2 tl zout

ZO MAAK JE HET

- 1 Scheur het roggebrood in stukjes.
- 2 Week het brood minstens 8 uur, of een nacht, in het bier.
- 3 Verhit de oven tot 160°C. Bekleed twee bakplaten met bakpapier.
- 4 Giet het brood af en gooi het bier weg. Knijp met de hand het vocht uit het brood. Doe het brood in een kom en kneed de boter en het zout erdoor.
- 5 Schep op elke bakplaat een helft van de broodmassa. Bevochtig je handen met koud water en druk elke portie met de hand uit tot een flinterdunne cirkel, niet dikker dan 3 mm, van 28 cm in doorsnee. Druk vanuit het midden naar de rand toe. Maak openingen die ontstaan goed dicht.
- 6 Bak de crackers in de oven in circa 35 minuten mooi bruin; ze moeten droog aanvoelen. Laat ze op een rooster afkoelen.
- 7 Breek de crackers voor het serveren in stukken.



VUUR EN IJS
Darra Goldstein
€27,95 | ISBN
9789059566866
Fontaine Uitgevers

Het heeft een zeer korte kooktijd en is geschikt om pap of een stevige groenteschotel met graan te bereiden. Het bekendste product van gierst is couscous. Een topser uit de Marokkaanse keuken die je ook in Nederlandse keukens steeds vaker ziet opduiken.

Wat heeft gort met gerst te maken?

Gort is gepelde gerst, die vroeger diende als basis voor gortepap en watergruvel (een soorten krentenpap die in het oosten en noorden van het land populair was). Is de gort rond geslepen, dan krijg je parelgort. Parelgort werd tot het begin van de 20ste eeuw gebruikt in maaltijden, maar maakte later plaats voor rijst en pasta. Nu zie je dat restaurantchefs de parelgort steeds meer in ere herstellen.

Het granenlandschap van Nederland en dat van de rest van de wereld bestaat dus uit een breed scala aan variëteiten. Als je ze allemaal kent, mag je jezelf gerust een graanexpert noemen; je kent deze pappenheimers dan van haver tot gort. [Q](#)