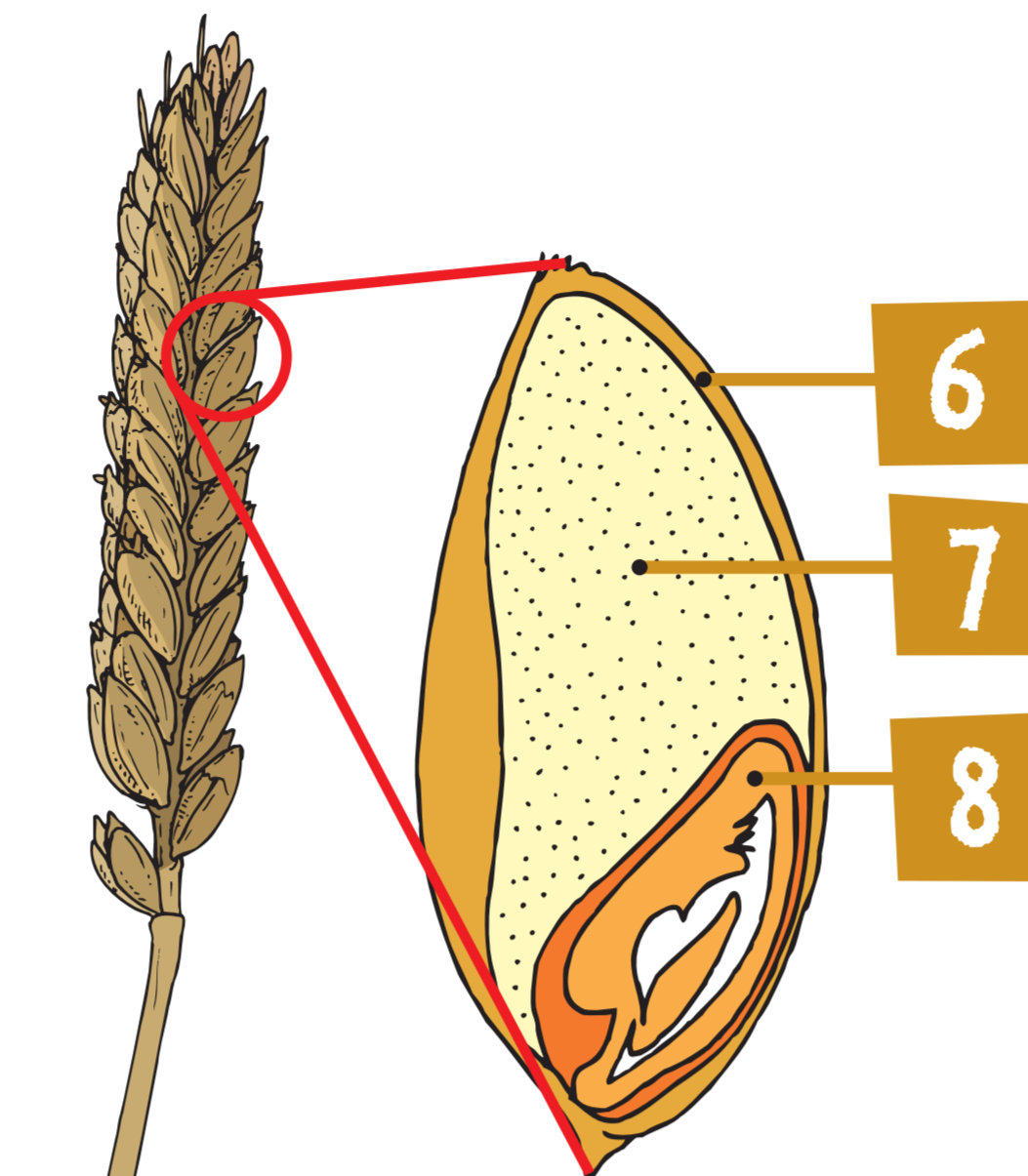


# Boerengrof met zemelen

## 5 soorten granen

### De doorsnede van een graankorrel:



- 6** Zemel: Vezelrijke zaadhuid en vruchtwand, bevat vitamines B, mineralen en wat eiwitten.
- 7** Endosperm of meelkern: Koolhydraatrijke kern, bevat ook wat eiwitten, vet en vitamines B.
- 8** Kiem: Rijk aan eiwitten en vetten, mineralen, vitamines B en E.

*In volkorenmeel worden zemelen niet verwijderd. Daardoor is het rijk aan vezels. Voor witbrood en patisserie worden de zemelen en de kiemen verwijderd uit het meel waardoor we (witte) bloem krijgen.*

Sinds de middeleeuwen zijn molens een onmisbare schakel. De bevolking groeit en de vraag naar maalcapaciteit is groot. Graanpap en brood vormen het basisvoedsel. Tot de 19de eeuw teelde men vooral rogge **1**, gerst **2**, spelt **3** en haver **4**. In de 20ste eeuw zal gewone tarwe **5** deze oudere granen stilaan vervangen.

### 1 Rogge

Rogge geeft een zwaar, stevig brood omdat het weinig gluten\* bevat. Het brood is donker van kleur. Rogge doet het goed op een arme grond.

### 2 Gerst

Tijdens de middeleeuwen werd gerst vooral gebruikt in pap: het bevat te weinig gluten\* om brood van te maken. De kafjes zitten nog vast aan de korrel. Vandaar dat je gerst eerst moet pellen alvorens te malen. Gerst wordt vooral gebruikt in veevoeders en in de bierbrouwerij.

### 5 Tarwe

Gewone tarwe kan voldoen als baktarwe als er voldoende eiwitten of gluten\* aanwezig zijn. Een nat seizoen kan een slechte eiwitkwaliteit met zich meebrengen. Vele granen op onze Vlaamse akkers worden verwerkt in veevoeder.

#### Gluten:

*Gluten is een eiwit dat brood elasticiteit geeft en maakt dat het brood kan rijzen en zijn vorm behoudt.*

*Gluten is Latijn voor 'lijm'. Sommige mensen hebben een glutenallergie of coeliakie. Zij worden ziek als ze granen eten. Het is verwonderlijk hoeveel voedingsmiddelen granen of gluten bevatten: bijna alle soorten brood, pasta, worst, sauzen, ...*

*De vleesvervanger seitan is gemaakt van gekookte gluten.*

### 3 Spelt

Spelt is rijk aan gluten en dus geschikt voor het maken van brood of zelfs pasta. In de vorige eeuw verdrong tarwe spelt bijna helemaal. Tarwe kent een grotere opbrengst en hoeft niet eerst in de molen voor het pellen van de kafjes. Sinds kort is er terug speltbrood te verkrijgen bij de bakker. Spelt vraagt minder bemesting en is minder vatbaar voor ziektes.

### 4 Haver

Haver dient te worden gepeld omdat de kafjes rond de korrel blijven zitten. We kennen haver vooral van havermoutpap. Havermout bestaat uit gewassen, gepelde en verhitte haverkorrels. Haver stimuleert, werkt bloedverrijkend en cholesterolverlagend.