

tarwe (eko)

Tarwe is de meest bekende en gegeten graansoort. Het wordt vermalen als volkorentarwemeel, tarwelemaïreemee en tarwebloem. Het bestaat zowel in de gangbare als eko variant.



khorasantarwe eko

Een harde graansoort, ook wel kamut genoemd. Kamut is een beschermde handelsnaam en mag maar door één bedrijf gebruikt worden. Kamut is makkelijk verteerbaar en heeft een zoete nootachtige smaak. Wij malen kamutmeel, wat gebruikt wordt in brood en pasta. Het zorgt voor een stevig brood.



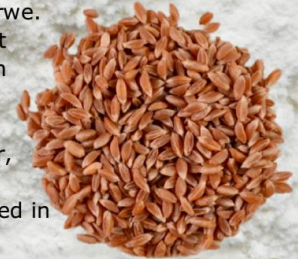
spelt eko

De voorloper van tarwe is bekend vanwege zijn hoge ijzergehalte en andere glutenstructuur dan bv. tarwe. Mensen die last hebben van een overgevoeligheid voor gluten hebben, kunnen minder last hebben bij het eten van speltproducten. Spelt kan gemalen worden als speltvolkorenmeel en speltbloem. Ook verwerken wij spelt o.a. in de



emmer

Uit de Haarlemmermeerpolder komt dit oergraan, een voorloper van spelt en tarwe. Emmer wordt gemalen tot bloem en meel. Het is een veelzijdig meelsoort met een laag glutengehalte dat zorgt voor een donker, stevig en zacht brood. De emmerbloem doet het goed in cake en koekjes. Ook pannenkoeken bak je met emmermeel.



gerst

Gerst wordt o.a. gebruikt voor het brouwen van bier. Ook kookt men het als rijst. Gerst wordt gemalen tot gerstmeel en zorgt voor een lekkere toevoeging aan je brood en (Arabische) gerechten.



haver eko

Haver is te koop als haveremout, havervlokken en havermeel. Geplet wordt het gebruikt in de muesli en de pap, als meel is het een heerlijke, enigszins zoete, glutenarme toevoeging in je brood.



maïs eko

De maïskorrel bestaat voor 80% uit koolhydraten en is glutenvrij. Maïsmeel kan gebruikt worden in allerlei baksels, denk bijvoorbeeld aan een maïsbrood of taco's en tortilla's. Ook wordt van maïs polenta gemaakt.



milo/masjela

Van milomeel worden in Ethiopië traditioneel Injera gemaakt, een soort zurige pannenkoek die gebruikt wordt om het eten mee op te eten. Milo is van nature glutenvrij. Ook wel mashela, sorghum, milocorn genoemd.





rogge eko

Rogge wordt van oudsher in Europa gebruikt om brood van te bakken. Stevige roggebroden uit Duitsland en Denemarken kenmerken zich door hun zure smaak. Rogge wordt vaak gebruikt om desemmee te maken.

gort eko

Gort is geslepen gerst en wordt vooral gebruikt voor de gortepap en in de watergruwel. Maar tegenwoordig wordt het ook als rijst gegeten, bijvoorbeeld in een risotto van gort.



tarwemout

Tarwemout wordt door brouwers gebruikt voor hun bier wat zorgt voor aroma. Het heeft een nootachtige, enigszins zoete smaak in het brood te brengen.



kikkererwt eko

De kikkererwt is een eetbare peulvrucht. Deze peulvrucht heeft een hoog eiwitgehalte wat ervoor zorgt dat het een goede vleesvervanger is. Er wordt o.a. hoemoes en falafel van gemaakt. Wordt los en als kikkererwtmeel verkocht.

donker gerstemout

Door gerst te laten ontkiemen en dat te roosteren ontstaat donkere gerstemout. Geliefd bij brouwers en bij liefhebbers van erg donker brood. In de bakkerij wordt het gebruikt om het meel donkerder te kleuren waardoor het brood een meer volkoren uiterlijk krijgt.



bruine bonen eko

De bruine boon wordt veel gegeten in de winter. Eerst moet de boon ongeveer 8 uur geweekt worden voordat ze een uur gekookt kunnen worden. Ze zijn rijk aan eiwit en koolhydraten en vrijwel vetarm.



boekweit eko

Boekweit is een pseudograan. Het zijn namelijk de zaden van de boekweitplant. Het is licht verteerbaar en rijk aan magnesium. Boekweit kan gekookt gegeten worden, boekweitgrutten gaan in de gruttenpap en boekweitmeel in pannenkoekenmeel. Dit meel is alutenvrij.



spliterwt eko

Spliterwt zijn bekend van de erwtensoep. Het zijn erwten waar de buitenste schil vanaf is gehaald, waardoor de twee helften zichtbaar worden. Het beste is om de spliterwt een nacht of minimaal 8 uur te weken voor gebruik.



rode teff eko

Rode teff wordt veel gebruikt in de Ethiopische en Eritrese keuken. Het meel is rijk aan calcium, ijzer en glutenvrij. Ook is teff het kleinste graan ter wereld. De smaak van rode teff kan beschouwd worden als nootachtig.

witte teff eko

Witte teff wordt veel gebruikt in de Ethiopische en Eritrese keuken. Het meel is rijk aan ijzer, calcium en is glutenvrij. Witte teff heeft een kastanjeachtige smaak.



sojabonen eko

De sojaboon is een peulvrucht en afkomstig van de sojaplant. Soja bevat 19% vet en 35% eiwit. Het hoge eiwitgehalte maakt het meel geschikt als een natuurlijke broodverbeteraar. Gedroogde sojabonen worden vermalen tot sojameel. Het meel voelt door het hogere vetpercentage vettig aan.



lijnzaad eko

Lijnzaad wordt heel en gebroken verkocht. Het is het zaad van vlas en bevat een hoog percentage omega 3. Het zaad is rijk aan olie en voedingsvezel. Lijnzaad kan ook uitgerperst worden tot lijnzaadolie.



eenkoorn

Eenkoorn is de voorloper van emmer, spelt en tarwe. Laag in glutengehalte. Het graan wordt verbouwd in de Haarlemmermeerpolder, een echt streekproduct dus. Ook kan eenkoorn gebruikt worden als rijstvervanger.



rijst eko

Rijst komt in veel soorten en maten voor en behoort ook tot de grasfamilie, net zoals granen. Rijst wordt ook vermalen en gebruikt in glutenvrije producten. Rijstebloem wordt van oudsher gebruikt in de lammetjespap.



amaranth eko

Dit zijn de zaden van de gelijknamige plant. Gekookt heeft het een aardse smaak. Gemalen wordt het verwerkt in glutenvrije producten. Ook geroosterd is amaranth erg lekker.



gierst eko

Gierst kan worden gekookt en als rijst gegeten. Gierst wordt als meel in glutenvrije producten gebruikt. De smaak van gierst kan aangeduid worden als nootachtig, maar ook als die van boter en



Fabels over meel

Hoe donkerder het brood, hoe gezonder.

Men denkt, hoe donkerder het brood, hoe gezonder het is. Maar dat is niet altijd waar. Een 100% volkorenbrood is een brood gebakken van meel van de hele korrel, volkorentarwemeel dus.

Dat wil zeggen van volkorenmeel. Zo'n brood heeft een (licht)bruine kleur, zoals op de afbeelding hiernaast.

Dit is ook de donkerste kleur die een natuurlijk volkorenbrood kan behalen.

Als een brood donkerder is, kan dat betekenen dat er gebrande mout aan toe is gevoegd. Zo kan dus hetzelfde brood een veel donkerder uiterlijk krijgen. Het is dus niet waar dat hoe donkerder het brood is hoe gezonder het zou moeten zijn. De kleur van een brood zegt niets over het gehalte vezels, vitaminen en mineralen.



Zuurdesembrood is gezonder dan gistbrood.

De keuze voor gist of zuurdesem heeft vooral consequenties voor de structuur en smaak van het brood. Desem heeft een natuurlijk rijsproces waarbij de tijd en het meel zelf zijn werk doet. Gistbrood rijst door middel van de toevoeging gist. Gist is in eerste instantie bedacht voor bakkers zodat ze snellere en grotere productie zouden krijgen en dat is al snel overgenomen door de thuisbakkers. Een gistbrood bakken kan ook bij een amateur nog wel goed uitpakken, maar voor een zuurdesembrood is meer vakmanschap nodig. Bij het bakken van een zuurdesembrood kan meer misgaan. Het resultaat is dan ook niet zeker als je niet precies weet wat je doet. Veel mensen denken dat desembrood gezonder dan gistbrood is omdat het op een natuurlijke manier rijst en gist voor een opgeblazen gevoel kan zorgen.

Gluten zijn slecht.

Gluten zijn eiwitten die van nature voorkomen in granen. Deze eiwitten zorgen voor een goede en luchtige rijzing in een brooddeeg. In een normaal, gezond maag-darmkanaal worden gluten goed opgenomen door het lichaam. Het lichaam gaat niet anders om met gluten dan met eiwitten van andere producten.

Ongeveer 1% van de bevolking heeft een overgevoeligheid voor gluten. Ook wel coeliakie (glutenintolerantie) genoemd. Alleen mensen met deze intolerantie moeten gluten vermijden. Mensen die deze intolerantie niet hebben, hoeven gluten in principe ook niet te mijden.

Meel dat over de houdbaarheidsdatum heen is, kun je beter weggoien.

Onzin. Voor bloem en meel geldt hetzelfde als voor andere producten. De houdbaarheidsdatum die op het product staat is een adviesdatum tot wanneer het product zeker nog goed is. Het product blijft daarna waarschijnlijk ook nog goed, alleen is het dan belangrijk om naar het product zelf te kijken, te ruiken en even te proeven voor consumeren. Voor bloem en meel geldt dat het wel op een donkere en droge plek bewaard dient te worden. Het zou wel kunnen zijn dat de bakkwaliteit van het product iets terugloopt.

Koolhydraten zijn slecht voor ieder persoon.

Koolhydraten zijn voor het lichaam een belangrijke bron van energie. Ze zitten in groenten, fruit, noten, zaden en granen. Vooral de hersenen gebruiken koolhydraten als energiebron.

Kort door de bocht zijn er twee typen koolhydraten. De 'snelle, enkelvoudige' en de 'langzame, meervoudige' koolhydraten. De snelle koolhydraten zijn voornamelijk suiker en bevindt zich in frisdrank, snoep, koek maar ook aardappels. Langzame koolhydraten zitten in zilvervliesrijst, volkorenbrood, groenten, fruit, melk etc. Te veel van de snelle koolhydraten zouden kunnen zorgen voor gewichtstoename of bloedsuikerspiegelingen, maar dat wil niet zeggen dat ze slecht zijn. De oplossing hiervoor is om een goed balans te vinden tussen de snelle en de langzame koolhydraten.

Wat is het verschil tussen meel en bloem?

In de molen wordt de hele graankorrel op de wind- of motorstenen tot meel vermalen. Dit is de hele korrel, niets is eruit gehaald en alle delen van de korrel zitten in het meel. Het wordt daarom ook wel volkorenmeel genoemd. Van elke soort graan is er volkorenmeel te maken.

In de buil (zeef) wordt de zemel uit het meel gezeefd. De tussenvorm die overblijft heet lemairemeel. Wordt uit het lemairemeel ook het gries gebuild dan blijft de bloem over.

