

Zaden van grassoorten

Van couscous tot teff

Brood, crackers, pasta en koekjes: graan is de basis van veel verschillende producten. Vaak gaat het dan om tarwe, maar er is meer.



Zijn granen gezond?

Granen leveren veel voedingsstoffen. Ze zitten boordevol vitamines en mineralen, bevatten eiwit en soms een klein beetje vet. Verder zitten ze vol koolhydraten en de volkorenvarianten bevatten veel vezels, die bijdragen aan een goede spijsvertering. Volkoren betekent dat de hele graankorrel is gebruikt en dat de tot meel gemalen graankorrel niet gezeefd is. Hoe meer er van de hele graankorrel wordt gebruikt, hoe meer vezels, en ook hoe meer vitamines en mineralen in het meel blijven zitten. Volkoren graanproducten staan in de Schijf van Vijf.

Wat betreft de voedingswaarden: gemiddeld bevatten granen per 100 gram ongeveer 350 kcal, 10 gram eiwit, 2 gram vet, 70 gram koolhydraten en 6 gram vezels. De verschillen zitten vooral in de vitamines en mineralen die de afzonderlijke granen leveren. Door gevarieerd te kiezen, profiteer je hiervan.

Basisvoedsel

In Nederland eten we gemiddeld 191 gram graanproducten per dag, het grootste deel in de vorm van brood. Granen zijn daarmee de belangrijkste bron van calorieën in onze voeding: bijna een kwart van de totale inname. Ook leveren ze bijna 50% van alle koolhydraten die we op een dag eten, en zijn ze goed voor bijna 50% van onze vezelinname.

Graan is graszaad

Granen zijn de zaden van grassoorten en vormen sinds de oudheid het basisvoedsel voor mens en dier. Mais, rijst en tarwe worden het meest gegeten. Er zijn ook granen die botanisch gezien van andere plantsoorten dan gras komen, zoals boekweit en quinoa. Officieel zijn dit pseudogranen.

Gluten

Gluten is een mengsel van eiwitten en zit in verschillende granen. Het is een elastisch mengsel dat ervoor zorgt dat deeg goed kan rijzen. Daardoor is het noodzakelijk voor het bakken van luchtig brood. Mensen met coeliakie moeten een glutenvrij dieet volgen om darmklachten te voorkomen. Ook bij een glutenovergevoeligheid kan het beter zijn om glutenbevattende granen te mijden. Gluten zit in:

- ▶ tarwe (inclusief couscous, bulgur, kamut en freekeh)
- ▶ spelt
- ▶ rogge
- ▶ gerst (gort)

Anti-nutriënt fytinezuur

In vooral volkorenvarianten van granen zit fytinezuur. Dit wordt wel een anti-nutriënt genoemd omdat het mineralen als calcium, ijzer en zink kan binden waardoor de opname ervan in het lichaam geremd wordt. Dat maakt volkoren graanproducten niet meteen ongezond. Op de eerste plaats bindt het fytinezuur slechts aan een deel van de mineralen, terwijl je lichaam de rest wel gewoon goed opneemt. En op de tweede plaats kan fytinezuur ook voor het lichaam schadelijke stoffen, zoals vrije radicalen, binden. Bij een gevarieerd voedingspatroon wegen de nadelen van fytinezuur op tegen de voordelen van een volkoren keuze. ▶

Houdbaarheid

Granen zijn in hun hele vorm jarenlang te bewaren op een donkere, droge plek in een goed afgesloten verpakking. Eenmaal gemalen zijn ze minder lang houdbaar. Bloem en meel kun je tot één jaar bewaren. Vooral de volkoren soorten kunnen onder invloed van licht wat sneller bederven. Ze gaan dan ranzig ruiken en smaken, omdat het beetje vet dat erin zit oxideert.

Droog en koel bewaren is belangrijk om insecten als de meelmijt en de meelmot te weren. En in een vochtige, warme ruimte kunnen graanproducten gaan schimmelen. Dat geeft kans op het ontstaan van de gifstof aflatoxine.



Gerst

Gerst is een oude graansoort die waarschijnlijk beter bekend is als gepelde variant onder de naam gort. Gort is de basis van gortepap en watergruwel. Gerst bevat weinig gluten en is daarom niet geschikt voor het bakken van een mooi gerezen brood. Deze graansoort wordt meer gebruikt voor het maken van bier (denk aan gerstenat) en whisky.

Tarwe

Na rijst en mais is tarwe de meest gegeten graansoort op de wereld. In Nederland wordt het vooral verwerkt tot brood, pasta, koekjes en gebak, en zit het in talloze andere producten. Tarwekorrels zelf zijn in gepofte vorm te vinden in ontbijtproducten. Enkele jaren geleden was er ook een voorgestoomde tarwe te koop die als vervanging van rijst kon dienen, maar die is in Nederland nauwelijks nog verkrijgbaar. Losse tarwe koop je vooral als meel of bloem. De volkoren variant is eiwitrijk (14,4 gram eiwit per 100 gram) en bevat 10 gram vezels per 100 gram.

Haver

Je kunt haver eten als alternatief voor rijst en pasta. Deze (meestal voorgestoomde) haver koop je vooral in natuurvoedingswinkels. Daarnaast zit haver in geplette vorm veel in ontbijtgranen en muesli. Ook wordt er havermout van gemaakt door de geplette haverkorrels voor te stomen. Daarmee kun je weer pap maken. Verder is haver de basis van de tegenwoordig ongekend populaire haverdrink.

Haver bevat relatief veel eiwit (12,8 gram per 100 gram) en is van alle graansoorten met 7 gram vet per 100 gram het rijkst aan vet, maar daarbij gaat het wel om het gezondere onverzadigde vet. Verder is haver rijk aan zink en vitamine E. Er is nog een gezondheidsvoordeel: haver bevat de specifieke vezel bèta-glucan, die een positief effect kan hebben op het LDL-cholesterolgehalte in het bloed. Voor dat effect is het wel nodig om 3 gram bèta-glucanen per dag te gebruiken. Daarvoor zou je ongeveer 75 gram havermout moeten eten.

Granen zijn dagelijks goed voor bijna

50%

van onze vezelinname



Gierst

Piepkleine gele of geelbruine, harde bolletjes die op couscous lijken: dat is gierst. Deze zaden komen van een aantal zeer uiteenlopende grassoorten, zoals pluimgierst, parelgierst en fonio. Het wordt veel gegeten in India en Afrika. Gierst kun je gekookt serveren als variatie op rijst en pasta. Het heeft een vrij laag vezelgehalte, vergelijkbaar met het vezelgehalte van witte bloem. Gierst is een uitblinker wat betreft ijzer en koper.

Couscous, bulgur, kamut en freekeh

Als je kiest voor couscous, bulgur, kamut of freekeh serveer je tarwe. Couscous is in feite een soort pasta, gemaakt van tarwebloem. Het is dus niet volkoren, al is er ook steeds vaker volkorencouscous te koop, gemaakt van volkoren meel. Bulgur is geen deegwaar maar gestoomde, gedroogde en vervolgens gebroken tarwe. Bulgur is daardoor altijd volkoren en dus een gezonde keuze. En dan zijn er nog de relatief onbekende kamut en freekeh. Kamut is

een speciaal soort tarwe die extra grote korrels heeft en freekeh is onrijpe tarwe waarvan het kaf wordt weggebrand.

Freekeh smaakt daardoor wat rokerig. Ook dit is een volkoren tarwevariant.



Teff

Teff is een heel fijnkorrelige graansoort van Ethiopische oorsprong en heet ook wel oergraan. Het kan niet gepeld worden omdat het zo klein is. Daardoor is het altijd volkoren. Het bevat een kleine hoeveelheid gluten, maar dat is in een iets andere vorm dan die waarop mensen met coeliakie reageren. Het meel is te gebruiken voor broden die niet sterk hoeven te rijzen en voor het bakken van pannenkoeken. De smaak is wat nootachtig. Teff is relatief rijk aan calcium en ijzer.

Rogge

Rogge is vooral bekend van roggebrood, maar het is ook de basis van knäckebröd, ontbijtkoek en taaitaai. Rogge bevat wel gluten, maar veel minder dan tarwe. Daarom is roggebrood zo compact. In vergelijking met andere graansoorten is rogge-meel zeer vezelrijk (14,8 gram per 100 gram) en bevat het veel kalium en foliumzuur.

Quinoa

Dit pseudograan bestaat uit allemaal kleine, ronde korrels met een iets nootachtige smaak. Quinoa kan heel goed op tafel als vervanger van rijst en pasta. Er is zowel witte, zwarte als rode quinoa. Al deze kleuren hebben dezelfde voedingswaarde.

Quinoa bevat veel eiwit (15 gram per 100 gram) en met 60 gram koolhydraten per 100 gram relatief weinig koolhydraten in vergelijking met echte graanproducten. Verder is het rijk aan ijzer, magnesium, zink en vitamine E.

Boekweit

Traditioneel zit boekweitmeel in poffertjes. Dit pseudograan lijkt qua vorm sterk op die van heel kleine beukennoten. Ook dit graan kan gekookt geserveerd worden in plaats van rijst en pasta. Qua voedingswaarde valt vooral het hoge gehalte aan magnesium op.



Spelt

Spelt is een van de oudste veredelde tarwesoorten en zit (in de witte en volkoren variant) als meelsoort in broden, koekjes en pasta. Ook kun je spelt gebruiken in plaats van rijst en pasta, of in soep als bindmiddel. Spelt is relatief eiwitrijk (14 gram per 100 gram) en de volkoren variant bevat 15 gram vezels per 100 gram. Ook het ijzergehalte is relatief hoog.

Smaakt dit naar meer?

Lees alles over gezond leven in de Gezondgids. Met kritische artikelen over voeding, beweging en zelfzorg. Probeer nu met korting.

Bekijk de aanbieding

