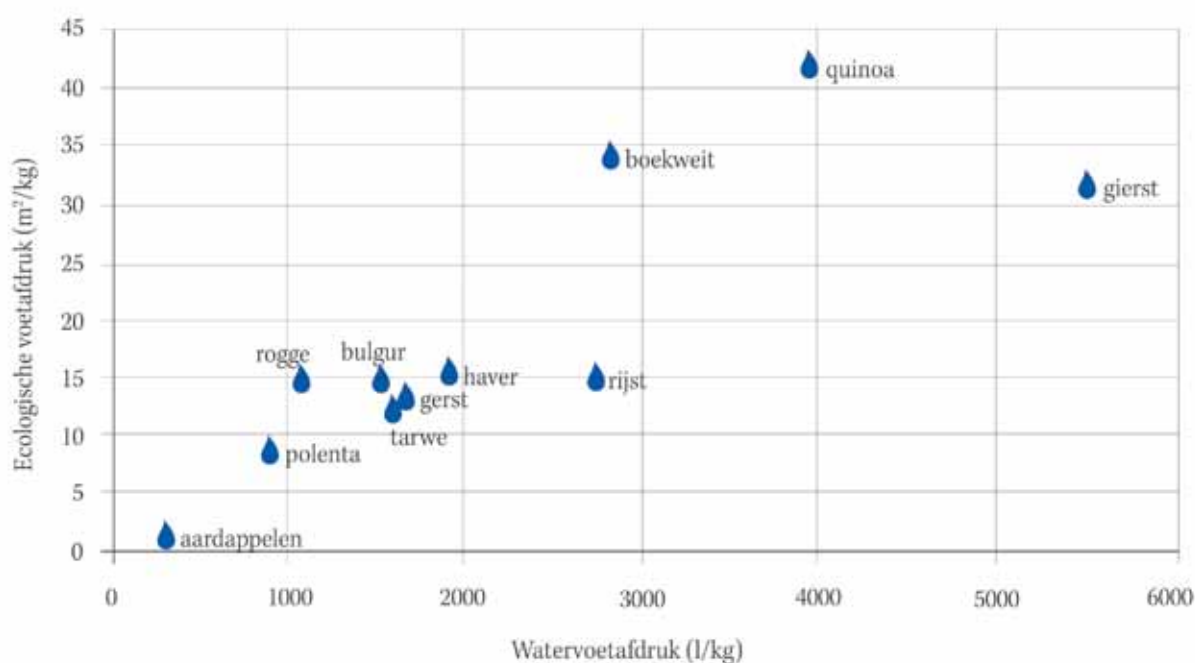


🍃 Graanproducten en aardappelen

Aardappelen, graan en brood zijn bijna overal ter wereld het belangrijkste voedsel. Dat is ook logisch; deze producten vormen onze brandstof. Bij voorkeur halen we tot 60 procent van onze energie uit koolhydraten. Er zijn nogal wat soorten koolhydraten. Vooral de complexe koolhydraten zijn van groot belang in voeding. Zij leveren immers ook vezels, vitamines en andere voedingsstoffen. Zetmeel is een complex koolhydraat dat je vooral vindt in aardappelen, granen, peulvruchten en bepaalde groenten zoals pompoen.



Aardappelen doen het goed

Aardappelen hebben in deze groep de kleinste watervoetafdruk (WV). Ze bevatten veel zetmeel (20 procent) en ook wat volwaardig eiwit. Voor je WV en voor een gezonde voeding kun je een aardappeltje meer eten. Bij voorkeur stoom of kook je ze. Heb je de keuze, neem dan biologische aardappelen want in de gewone landbouw krijgen aardappelen gemiddeld 12 spuitbeurten per jaar. De bioteelt gebruikt rassen die minder snel ziek worden. Die kun je kweken zonder pesticiden. Je vindt bij de gespecialiseerde groothandel geschilde en gewassen aardappelen en voorgesneden frieten van prima kwaliteit.

Granen voor de afwisseling

Tarwe en maïs zijn de granen die wij het meest eten. Maïs wordt verwerkt tot cornflakes, popcorn, maïzena en griesmeel (polenta). Tarwe is het basisproduct van pasta en brood. Er zijn nog andere graansoorten die voor afwisseling kunnen zorgen. Ze scoren over het algemeen relatief goed. Enkel boekweit en gierst hebben een grote WV.

- **Gerst** heeft een zachte, zoete smaak en kun je bereiden als rijst. De kooktijd is korter dan niet-voorgekookte rijst. (45-60')
- **Rogge** is rijk aan ijzer en bekend voor de verwerking in donker, stevig brood.
- **Boekweit** verdampt veel water. Hij hoort thuis op arme gronden, zoals in de Kempen. Het is nagenoeg het enige voedingsgewas dat er kan worden geteeld. Als je boekweit gebruikt voor bijvoorbeeld Bretoense pannenkoeken, kies dan voor lokaal geteelde boekweit. (Kooktijd: 20')
- **Spelt** is een geval apart. De WV van Spelt is nog niet bekend. We vermelden dit graan toch, omdat het de voorouder van tarwe is en je er heerlijk brood mee kunt maken. Spelt wordt ook verwerkt in pasta en koekjes. (Kooktijd: 45-60')

Volkorengraan

Volkorengraan heeft een streepje voor. Het is niet alleen beter voor je lijf, omdat het veel vezels bevat, het heeft een WV die 40 procent kleiner is dan zijn geraffineerde variant. Houd je niet erg van volkorengraan, dan kun je het mengen met geraffineerd graan.

Rijst: het mag wat minder

Rijst heeft een hoge watervoetafdruk. Vervang hem eens door:

- Voorgekookte granen. Die vind je als voorgekookte tarwekorrels in de meeste supermarkten in het rek van de deegwaren. De tarwekorrels zijn erg voedzaam en een goed alternatief voor rijstschotels. Granen zoals tarwe en spelt hebben een lange kooktijd. Door ze even te stomen en dan te drogen, wordt de kooktijd verkort.
- Bulgur en couscous zijn tarweproducten die een fijne korrelige structuur geven. Bulgur is tarwe die eerst wordt gestoomd en dan gebroken. Couscous is tarwegriesdeeg dat tot korreltjes wordt gerold. Couscous wordt soms ook gemaakt van speltmeel.
- Je kunt volle rijst mengen met korrels gerst. Dat is goed voor je WV.

In West-Europa haal je je zetmeel bij voorkeur uit voedsel dat je in Europa kunt telen: aardappelen en graansoorten zoals tarwe en maïs. Rijst, quinoa en gierst zijn hoofdvoedsel in tropische landen. Gebruik deze tropische lekkernijen eerder sporadisch, als afwisseling.



© foto's: BananaStock

voor 10 personen

Polentaplakjes met mozzarella en kruiden

450 g polenta • 2 l water • 5 el groentebouillon • 5 el olijfolie • 500 g mozzarella • enkele fijngesnippede gedroogde of verse salieblaadjes • Italiaanse kruiden • enkele eetlepels polenta extra voor op het werkblad

Breng het water aan de kook. Roer de bouillon en de polenta bij het water en laat de polenta onder voortdurend roeren zachtjes gaar worden. Strooi de ongekookte polenta op het werkblad om plakken te voorkomen. Spreid nu de gare polenta uit tot een koek van minstens 1 cm dik en laat hem afkoelen. Steek dan vormpjes uit de polenta. Verwarm de olijfolie in een pan en bak de polentaplakjes snel aan beide zijden goudbruin. Snipper de salie over de plakjes en leg er een stukje mozzarella op. Laat de kaas eventjes warm worden en wat smelten en bestrooi met Italiaanse kruiden. Deze plakjes goed bij een salade van courgettes met verse oregano en pijnboompitten.



Provençalse risotto met bulgur

500 g bulgur • 3 uien • 5 takjes tijm • 4 takjes rozemarijn • 5 takjes oregano • 2 el geroosterde hazelnoten (zonder bruin velletje) • 500 g seitan • 5 el olijfolie • 1 el groentebouillonextract • peper • 5 el gehakte peterselie

Verwijder de steeltjes van de kruiden en hak ze fijn. Snipper de uien. Verwarm 3 el olie en fruit de ui. Voeg de bulgur toe en laat al roerende even meebakken. Voeg 1,6 l kokend water toe en breng de bulgur aan de kook. Voeg het bouillonextract en de gehakte kruiden aan toe en laat de bulgur op een zacht vuur gedurende 5' garen. Snijd de hazelnoten in grove stukken en de seitan in kleine blokjes. Verwarm de rest van de olie en bak de seitan samen met de noten. Bestrooi de seitan met peper. Roer de gare bulgur bij de seitan met noten en laat een minuutje bakken. Bestrooi het gerecht met peterselie.