

KOKEN^{MET} GRANEN

**De lekkerste recepten met spelt, quinoa,
boekweit, farro, polenta en meer**

Laura Agar Wilson



TERRA



INHOUD

VOORWOORD	6
INLEIDING	8
DE GRAANSCHUUR	12
OERGRAAN ALS KRACHTBRON	18
EEN GOED BEGIN	20
BEREID HET BESTE GRAAN	22
GRAANRADERS	24
ONTBIJT EN BRUNCH	28
VOEDZAME SOEPEN	56
WARME EN KOUDE SALADES	82
VROLIJKE ROERBAKSCHOTELS	110
RISOTTO'S EN PILAFS	138
GEZONDE BURGERS EN LICHTE MAALTIJDEN	164
STOFPOTTEN EN OVENSCHOTELS	194
ZOET, ZOETER, ZOETST	224
REGISTER	250
OVER DE AUTEURS, DANKWOORD	256

VOORWOORD

Nu er steeds meer aandacht is voor gezonde voeding, maken oude granen een comeback. Natuurvoedingswinkel, maar ook supermarkten, verkopen steeds meer bijzondere graan- en meelsoorten.

De granen en zaden die ik in dit boek beschrijf, staan bekend als 'oergranen'. Ze zijn namelijk nauwelijks veranderd sinds de oudste beschavingen ter wereld ze verbouwden en als voedingsmiddel gebruikten. Ze zijn niet alleen heel lekker, maar ook erg voedzaam en zitten vol vezels, proteïnen, gezonde vetten, vitaminen en mineralen. Bovendien zijn veel van deze granen glutenvrij, zoals amarant, quinoa en teff. Ze zijn afkomstig van over de hele wereld en omdat ze een goede bron van proteïnen zijn, zijn ze goede vleesvervangers en ideaal voor vegetariërs en veganisten. Maar ze vormen ook een gezond onderdeel van elke maaltijd waarin wél dierlijke vetten verwerkt zijn.

Je kunt deze granen, die zich kenmerken door opwindende smaken en texturen, op verschillende manieren bereiden. Je moet ze niet beschouwen als slechts een eenvoudig bijgerecht, maar als volwaardig onderdeel van het hoofdgerecht. De recepten in *Koken met granen* laten zien hoe veelzijdig oergranen zijn en hoe ze klassieke gerechten een nieuwe impuls kunnen geven. In de inleiding vind je veel praktische informatie over de granen, daarna volgen de recepten: van ontbijt tot soepen en van risotto's tot roerbakgerechten, en niet te vergeten verleidelijke desserts.

Als liefhebber van lekker eten en als iemand die steeds op zoek is naar gezond voedsel hoop ik dat je geniet van de recepten, net zoals wij het een feest vonden om ze samen te stellen. Maar vergeet vooral niet om in je eigen favoriete gerechten met granen te experimenteren.

DE GRAANSCHUUR

GLUTENVRIJE GRANEN

Volkorengranen bevatten alle eetbare bestanddelen van het graan en zitten vol voedingsstoffen, waaronder eiwitten, vezels, vitaminen B, antioxidanten en mineralen. Wie een glutenallergie heeft, kan de hieronder beschreven granen zonder problemen gebruiken.



QUINOA

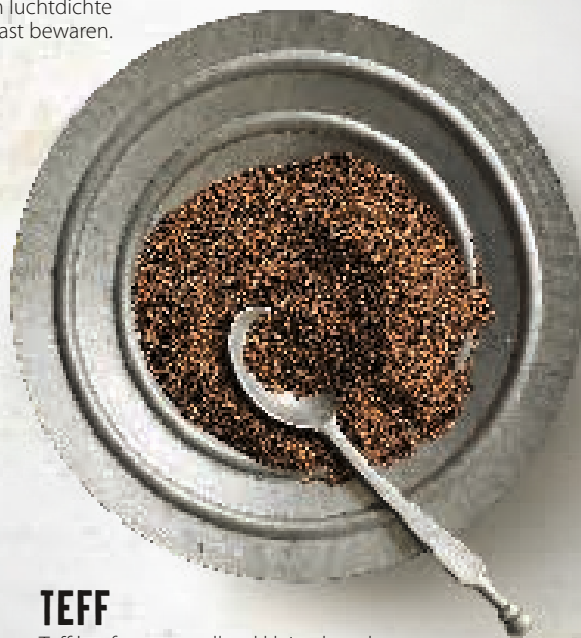
Quinoa is een klein, rond graan dat na het koken een enigszins bittere smaak en een stevige structuur heeft. Quinoa, ooit ontdekt door de Inca's, werd duizenden jaren geleden voor het eerst verbouwd. De variëteiten die tegenwoordig het vaakst worden geteeld zijn wit, rood en zwart van kleur. Gezien het hoge oliegehalte kun je quinoa het beste in een luchtdichte doos of bus in de koelkast bewaren.

Bewaartip

Bewaar granen altijd luchtdicht afgesloten op een donkere en koele plek, bij voorkeur in een glazen pot of plastic doos.

BOEKWEIT

Boekweit, oorspronkelijk afkomstig uit Azië, is het zaad van een aan rabarber en zuring verwante plant en heeft een unieke, driehoekige vorm. Boekweit is een van de gezondste en veelzijdigste volkorengranen. Het is zowel ongeroosterd als geroosterd verkrijgbaar. Volkoren boekweit kan wel een jaar goed blijven.



TEFF

Teff heeft een opvallend kleine korrel, ongeveer ter grootte van een maanzaadje, en is verkrijgbaar in allerlei kleuren, waaronder wit, rood en donkerbruin. Teff is vooral te vinden in Ethiopië en Eritrea en groeit ook onder ongunstige omstandigheden goed, zoals op drassig terrein of in woestijnachtig gebied. Teff is tot wel een jaar houdbaar.





GIERST

Onder gierst verstaan we een kleine groep rondkorrelige granen die doorgaans ongepeld worden verkocht. Voordat rijst in die regio de belangrijkste graansoort werd was gierst in Azië het hoofdvoedsel. Gierst wordt vrij snel ranzig, maar kan afgesloten bewaard op de plank tot twee maanden goed blijven, en in de koelkast vier maanden.



MAÏSMEEL

Maïsmeel, vaak ook polenta genoemd, is waarschijnlijk rond 5000 v.C. ontdekt door de oorspronkelijke inwoners van Amerika. Het wordt gemaakt van gemalen gedroogde maïs en kan qua consistentie variëren van fijn tot middelgrof en grof. Maïsmeel tot wel 12 maanden goed blijven.



AMARANT

Amarant is een piepklein zaad met een nootachtige smaak. Het werd meer dan 8000 jaar geleden ontdekt door de Azteken, voor wie het een basisvoedsel was. Op een te warme plek bewaard verliest amarant zijn smaak en wordt hij bitter, maar in een koele, droge voorraadkast blijft het graan wel een jaar goed.

SORGHUM

Sorghum, dat oorspronkelijk uit Afrika komt, is een klein rond graan dat in kleur kan variëren van wit en bruin tot rood en zwart. Witte sorghum wordt het meest gebruikt en kan in gemalen vorm dienen als vervanger van tarwemeel. De hele korrels zijn geweldig om als popcorn te poffen. Sorghum blijft minstens 12 maanden goed.



CHOCOLADEREPEN MET QUINOA, CRANBERRY EN SINAASAPPEL

Deze zoete, stevige en gezonde repen zijn perfect als snel ontbijt of snack voor onderweg. Ze smaken hemels, zitten boordevol voedingsstoffen en geven je de hele ochtend een voldaan gevoel.

VOOR 12 REPEN • VOORBEREIDING 20 MIN., PLUS AFKOELEN • BEREIDING 5 MIN.

120 g amandelen, grof gehakt

120 g quinoavlokken

35 g zonnebloempitten

35 g chiazaad

100 g gedroogde cranberry's

125 g gepofte rijst

50 g chocoladedruppels
(puur)

geraspte schil van 2 grote
sinaasappels

85 ml kokosolie

120 ml helder honing

35 g lichte basterdsuiker

1 Doe de amandelen, quinoavlokken, zonnebloempitten, chiazaad, gedroogde cranberry's, gepofte rijst, chocoladruppels en geraspte sinaasappelschil in een kom. Meng goed door elkaar met een houten lepel en zet weg. Vet een bakblik van 20 x 25 cm in en bekleed het met vetvrij papier.

2 Verwarm de olie, honing en suiker in een steelpan op matig vuur. Kook onder af en toe roeren ongeveer 5 minuten of totdat de suiker is gesmolten en het mengsel borrelt. Zet weg en laat een minuut of 2 afkoelen.

3 Giet het afgekoelde honingmengsel bij de droge ingrediënten. Roer met een houten lepel tot een consistente massa en zorg dat de chocoladedruppels gesmolten en gelijkmatig verdeeld zijn. Lepel het mengsel over in het geprepareerde bakblik. Druk met de bolle kant van een houten lepel goed aan tot een bij benadering vlakke laag.

4 Zet het bakblik minstens 4 uur in de koelkast om het mengsel te laten afkoelen en opstijven. Neem het uit de koelkast, keer het om op een snijplank om en snijd het mengsel in repen. Die kun je in een luchtdichte verpakking tot 5 dagen lang in de koelkast bewaren.





GRAANWISSEL

Als je geen quinoaavlokken hebt, probeer het dan met dezelfde hoeveelheid **giervlokken**.



probeer ook eens ...

Gebruik **walnoten** in plaats van amandelen, **pompoenpitten** in plaats van zonnebloempitten en **rozijnen** of **gehakte dadels** in plaats van de cranberry's. Gebruik in al deze gevallen de hoeveelheden uit het oorspronkelijke recept.





TEFF-PANNENKOEKJES MET MEDITERRANE GROENTEN

Met teff kun je heel veel dingen doen, bijvoorbeeld pannenkoekjes maken, hier in combinatie met het klassieke mediterrane trio aubergine, tomaat en mozzarella. Heerlijk op een warme dag met knapperig brood en een glas koele witte wijn.

4 PERSONEN • VOORBEREIDING 20 MIN., PLUS AFKOELEN • BEREIDING 30 MIN.

750 ml hete groentebouillon

200 g ongekokte teff

1 aubergine, in plakjes

zout en versgemalen zwarte
peper

1 eetlepel lichte olijfolie,
plus extra om te serveren

2 grote tomaten, in plakjes

200 g mozzarella,
in plakjes

handje basilicumblaadjes,
ter garnering

1 Vet twee bakplaten van 20 x 25 cm in en bekleed ze met vetvrij papier. Doe de bouillon in een grote pan en breng op matig hoog vuur zachtjes aan de kook. Voeg de teff toe en meng goed.

2 Zet het vuur halfhoog en kook 15-20 minuten onder regelmatig roeren om klontering te voorkomen, tot de teff een papachtige consistentie heeft. Neem van het vuur. Verdeel de teff met een houten lepel in een gelijkmatige laag over de bakplaten. Zet apart om af te koelen en steviger te worden.

3 Doe de aubergine in een vergiet, bestrooi met een snufje zout en zet apart om het water te onttrekken. Neem de teff van de bakplaten en leg hem op een schoon werkoppervlak. Snijd met behulp van een glas of uitsteekvorm acht grote cirkels uit.

4 Verhit een grillpan op hoog vuur. Droog de aubergineplakjes met keukenpapier en grill 2 minuten aan beide zijden tot het schroeipatroon zichtbaar is en de plakjes zacht zijn. Neem van het vuur en zet apart.

5 Verhit de olie in een grote koekenpan op halfhoog vuur. Bak de teff-pannenkoekjes in 2 minuten aan beide zijden knapperig. Zet apart. Bak de tomatenplakjes 1-2 minuten aan beide zijden en neem van het vuur.

6 Verdeel de pannenkoekjes over vier borden. Leg op elk pannenkoekje een plakje aubergine, tomaat en mozzarella. Herhaal, om twee lagen van elk ingrediënt te verkrijgen. Breng op smaak met peper, bestrooi met basilicum en besprenkel met olie. Serveer direct.