

Spelt is een oude tarwesoort en nog niet zo lang geleden opnieuw ontdekt.

Menigeen heeft speltbrood ontdekt als alternatief voor tarwebrood. Herontdekt eigenlijk, want van spelt werd al veel eerder brood gebakken dan van tarwe. Uit archeologisch onderzoek blijkt dat de mens dit familielid van de tarwe al minstens 9000 jaar geleden verbouwde.

Vermeende voordelen

Wie even op spelt gaat googelen, krijgt de indruk dat wij dit wonderproduct allemaal onmiddellijk in grote hoeveelheden moeten gaan consumeren. De jubelverhalen buitelen over elkaar heen. Spelt zou allerlei ziekten genezen, een superfood zijn dat barstensvol zit met vitaminen en andere waardevolle voedingsbestanddelen en dat alles volgens een enkeling ook nog eens bij veel minder calorieën dan tarwe. Allemaal weinig tot niets van waar, vooral van dat laatste niet.

Langzame koolhydraten

Iets meer genuanceerde verhalen vertellen dat spelt beter is voor de lijn dan tarwe omdat het meer langzame koolhydraten zou bevatten. Het is bijzonder jammer, maar ook dat strookt niet met de waarheid. Spelt bevat weliswaar vrijwel uitsluitend langzame koolhydraten (koolhydraten dus die geleidelijk door ons lichaam worden opgenomen, dit in tegenstelling tot suikers zoals sacharose, glucose en fructose die vrijwel rechtstreeks naar de bloedbaan gaan), maar precies hetzelfde geldt voor tarwe. Daar zit dus ook al geen voordeel.

Werkelijke voordelen

Blijft er dan helemaal niets overeen van het verhaal dat je beter speltbrood kunt eten dan tarwebrood? En hoe zit het met volkoren tarwebrood? Is dat niet sowieso gezonder dan speltbrood? Of is de jubel over speltbrood eigenlijk niets anders dan het zoveelste staaltje van doorgeslagen complot denken op internet?

Nee, dat nu ook weer niet. Spelt heeft wel degelijk een aantal duidelijke voordelen boven tarwe, hoewel je over die feitelijke pluspunten op internet vreemd genoeg vrijwel niets leest. Om maar even allereerst de bewering te ontkrachten dat volkoren tarwebrood beter zou zijn dan speltbrood: dat is zeker niet per definitie waar. Speltbrood kan net zoals tarwebrood worden gebakken van bloem of van volkorenmeel. In het eerste geval zijn er bij beide graansoorten waardevolle voedingsstoffen uit het meel gezuiverd om een egaal en blank gekleurd kruim te verkrijgen. Je kunt dus vanuit voedingskundig oogpunt van beide broodsoorten het best de volkoren variant eten.

De remmende voorsprong van tarwe: dáárom beter spelt

Het grootste voordeel van spelt zit echter in de 'remmende voorsprong' van tarwe. Tarwe is in West-Europa op grote afstand het populairste graangewas en dat geldt zeker voor Nederland. Er is dus mettertijd steeds meer onderzoek gedaan naar tarwerassen die voor landbouwers voordelig waren. Je moet dan vooral denken aan meer opbrengst. Hoe meer kilo's gewas per vierkante meter en per maand, hoe beter de boer af is. En dus zijn de veredelaars aan het werk geweest om tarwe te ontwikkelen die sneller groeit en per korenaar méér en grotere korrels geeft. Dat is uitstekend gelukt.

Maar die ontwikkeling heeft een schaduwzijde. Uit onderzoek van Wageningen University blijkt dat de rassen tarwe die momenteel in Nederland geteeld worden aanzienlijk minder voedingsstoffen bevatten dan de oudere en minder rendabele rassen. Met name de hoeveelheid eiwitten blijft in deze 'racetarwe' heel ver achter. Bij dat alles is de hoeveelheid calorieën onveranderd gebleven. Je krijgt dus met modern tarwebrood aanzienlijk minder bouwstoffen binnen per calorie dan pakweg vijftig jaar geleden. En dat geldt óók voor de volkoren variant.

Bron: <http://www.gezondheidsnet.nl/>

Achtergrondinformatie over granen

Sinds het begin van de landbouw, ongeveer 10.000 jaar geleden, behoren de eetbare zaden van talrijke planten uit de grassenfamilie tot het voedselpakket van de mens. In Syrië, Palestina en het oostelijke Middellandse-Zeegebied werden al meer dan 8000 jaar geleden eenvoudige gerst- en tarwesoorten verbouwd. Rond 3000 v. Chr. ontwierpen de Egyptenaren uitgekiende bevoeiingssystemen waardoor het verbouwen van granen geperfectioneerd kon worden. Granen hebben in de geschiedenis van de mensheid een essentiële rol gespeeld omdat de ontwikkeling van allerlei culturen nauw verbonden was met het verbouwen van graan waarbij ieder continent zijn eigen 'graangeschiedenis' heeft. Zo is rijst altijd het belangrijkste graan geweest in het Verre Oosten, terwijl tarwe en gerst in het grote gebied tussen India en de Atlantische Oceaan van oudsher de belangrijkste rol speelden. In Noordoost-Europa overheersten vooral rogge en haver. Maïs, quinoa en amarant zijn de kenmerkende 'granen' in Zuid-Amerika en gierst en sorghum behoren tot de belangrijkste voedingsmiddelen van de Afrikanen.

Alle graansoorten behoren tot de familie van de grassen; boekweit wordt dikwijls ten onrechte als een graan beschouwd maar behoort in werkelijkheid tot de duizendknoopfamilie. Quinoa en amarant zijn ook geen echte granen. Spelt en kamut zijn oude tarwesoorten, die in natuurvoedingswinkels opnieuw geïntroduceerd zijn. De graankorrels verschillen weliswaar in grootte en vorm van elkaar maar zijn vrijwel allemaal volgens hetzelfde principe gevormd en bestaan uit drie delen:

1. een buitenste pericarp en aleuronlaag (de zemelen),
2. het endosperm (reservevoedsel) en
3. de kiem (embryo).

Deze worden door een onverteerbaar buitenste omhulsel omgeven (het kaf) zodat de , graankorrels voor eventuele verdere bereiding van hun kaf moeten worden ontdaan (dorsen).

Het **endosperm** vormt het grootste deel van de graankorrel en bestaat voornamelijk uit zetmeel en eiwitten.

Het endosperm wordt omgeven door **zemelen**, die uit meerdere lagen bestaan. Zemelen (vooral de aleuronlaag) bevatten veel vitamines, mineralen, anti-oxidanten, maar ook eiwitten, enzymen en natuurlijk erg veel Voedingsvezels.

De **kiem** bevindt zich in het onderste gedeelte van de graankorrel en bevat het zaad voor een nieuwe plant. Hoewel het embryo uiterst klein is, bevinden zich hier veel vitamines (vooral E en B-vitamines), mineralen, bio-actieve stoffen (o.a. anti-oxidanten) en enzymen, maar ook het meeste vet waardoor de kiem het snelst bederft.

Gebruik

Behalve in de vorm van muesli zijn graankorrels nog op veel meer manieren te gebruiken. Ze worden fijn of grof gemalen tot meel, griesmeel of verwerkt tot vlokken / deegwaren. Granen zijn smakelijke vullingen voor soepen en geven peulvruchtengerechten niet alleen de 'finishing touch' maar verhogen ook de voedingswaarde ervan. Gekiemde graankorrels (kiemen) vormen een algemeen ingrediënt in salades, soepen en eenpansgerechten. Gemalen kiemen worden als supplement verkocht of door brooddeeg gemengd of er wordt sap of poeder van gemaakt (tarwegrassap; gerstegraspoeder). Bovendien vormen granen een belangrijk element bij de bereiding van alcoholische dranken zoals bier, jenever, whisky, bourbon, sake (Japan) en chicha (Latijns-Amerika).

Spelt is beter omdat het minder calorieën bevat?

Niet waar. Spelt bevat ca 350 kcal per 100 gram, tarwe ca 320 kcal.

Spelt is beter omdat het langzame koolhydraten bevat.

Niet waar. Spelt bevat weliswaar vrijwel uitsluitend langzame koolhydraten (koolhydraten dus die geleidelijk door ons lichaam worden opgenomen, dit in tegenstelling tot suikers), maar precies hetzelfde geldt voor tarwe.

Spelt is beter omdat het meer goede voedingsstoffen bevat?

Waar. Tarwe is de laatste decennia door de industrie erg veredelend om een ras te kweken met een maximale opbrengst. De keerzijde is dat de rassen tarwe die momenteel in Nederland geteeld worden aanzienlijk minder voedingsstoffen bevatten. Met name de hoeveelheid eiwitten blijft in deze 'racetarwe' heel ver achter. En spelt heeft die veredelingen – net als bijvoorbeeld kamut en quinoa - vooralsnog niet ondergaan, met dus een kwalitatief beter en gezonder eindproduct tot gevolg.

Spelt is ook beter dan volkoren?

Niet altijd waar. Speltbrood kan net zoals tarwe worden gebakken van bloem of van volkorenmeel. In het eerste geval zijn er waardevolle voedingsstoffen uit het meel gezuiverd om een egaal en gekleurd kruim te verkrijgen. Het beste is van beide broodsoorten het de volkoren variant te eten.

In onze winkel hebben wij het volgende spelt assortiment:

- Spelt brood (dagvers of bake-off / biologisch of niet-biologisch / 100% volkoren)
- Spelt eierkoeken
- Spelt crackers
- Spelt rijstwafels
- Spelt drink (provamel)
- Spelt deegwaren / pasta's
- Spelt biscuits
- Spelt beschuit
- Spelt meel (volkoren)
- Spelt (volkoren) muesli / cruesli
- Spelt bladerdeeg (diepvries)

Van Heryot
BIO & DELICIOUS