

Oergranen goed voor je gezondheid



Oergranen goed voor je gezondheid, gelukkig zijn er steeds meer mensen die kiezen voor pure, onbewerkte en eerlijke ingrediënten in hun voeding. Oergranen zijn minder bewerkt en bevatten bijna geen bestrijdingsmiddelen, zij helpen de risicofactoren voor hart- en vaatziekten, zoals hoog cholesterol en bloedsuiker, te verlagen.

De natuurlijke oergranen bevatten specifieke aminozuren en een hoog mineralengehalte. In vergelijking met moderne, vaak sterk geraffineerde graansoorten zijn oergranen ontstekingsremmend en bevatten antioxidanten en de volgende vitamines, B en E en mineralen, zink, magnesium, ijzer en kalium en vezels, die goed zijn voor je spijsvertering. Dat zijn dus veelbelovende positieve effecten van oergranen.

Je hoort steeds vaker dat de 'oude granen' terug komen in onze voeding. Het is volgens mij allemaal begonnen met het boek Broodbuik van William Davis, hij zegt; tarwe, maakt ons dik en ongezond. Tarwe wordt dus afgekraakt en grotendeels terecht. Het tarwe van nu is niet meer zoals het tarwe van jaren geleden. De huidige tarwe is ongeveer 45 cm lang en dat was eigenlijk 90 cm, dat is door de genetische wetenschap zo gemaakt, alles voor meer productie, gezondheid lijkt hier bijzaak.

Een verhoogde inname van de gezonde oergranen kan ervoor zorgen dat je metabolismefuncties verbeteren. Dit komt door de complexe koolhydraten en vezels die je

terugvindt in deze volle granen.

Normaal gesproken bevat tarwe veel voedingsstoffen, dat is als ze groeien op een bodem die ook rijk is aan voedingsstoffen, maar dat is tegenwoordig niet meer het geval. De [grond is uitgeput](#) en bevat [geen mineralen meer](#). Dit komt doordat er steeds het zelfde product verbouwd wordt, dat dan massaal bespoten wordt met pesticiden en voorzien van een grote hoeveelheid kunstmest. Hierdoor blijft er weinig over van de natuurlijk vitamines zoals B, E, calcium, fosfor, zink, foliumzuur, ijzer en vezels.

Gluten, gliadine en fytinezuur ongezond voor je darmflora en hormoonhuishouding

Dan zijn er nog de gluten, gluten verstoren je spijsvertering en je darmstelsel, zorgen voor een ongezonde darmflora en halen je hormonenstelsel overhoop. De moderne tarwe bevat onder andere veel van het, naar verhouding nog nieuwe, proteïne gliadine, dit wordt gevonden in tarwe en andere granen. Gliadine vormt samen met glutenine het eiwit gluten, gliadines binden zich aan receptoren in de hersenen en dit zorgt ervoor dat we extra trek krijgen. Hierdoor eet je meer dan je nodig hebt. Nog een weetje; tarwe staat in de top 8 van voedsel waar mensen allergisch voor zijn.

[Fytinezuur](#) komt van nature voor in de buitenste lagen van granen en zaden. Het bindt zich aan zink, ijzer, magnesium, calcium en mangaan en remt de opname van deze mineralen uit je voeding. Er is veel te doen over fytinezuur, het zou erg ongezond zijn, maar er zijn inmiddels ook onderzoeken die aantonen dat fytinezuur gezonde eigenschappen heeft. Dus ik zou het in mijn achterhoofd houden maar er verder niet te veel mee bezig zijn.

Wat zijn oergranen

Oergranen zijn eeuwenoude granen die door de jaren heen niet genetisch gemodificeerd (bewerkt) zijn en al sinds het ontstaan van de landbouw geteeld worden. De oergranen hebben nu nog precies dezelfde eigenschappen als vroeger. De naam oergraan is aan deze grondstoffen gekoppeld, omdat ze al sinds de prehistorie worden gebruikt. Het verschil met gangbare granen, zoals tarwe is echter dat de oergranen sinds de middeleeuwen in de vergetelheid zijn geraakt. Tarwe bleek namelijk een veel efficiëntere graansoort, de teelt is minder arbeidsintensief en het brengt meer op per vierkante meter.

Oergranen soorten

Rijst

Rijst is een graansoort en met name zilvervliesrijst bevat veel vezels en is een bron van gezonde voedingsstoffen, eiwitten, B-vitamines en mineralen zoals kalium en fosfor. Er zijn heel veel rijstsoorten maar in het algemeen kun je zeggen dat witte rijst niet gezond is, daar zijn bijna alle gezonde stoffen uitgehaald. Zilvervliesrijst, de hele korrel is gezond en is een bron van vezels.

glutenvrij en bevat weinig fytinezuur



- -
- -
- -
- -
- -
- -
- -
- -
- -

Gezondheid & Voeding



Amaranth

Amaranth zijn de zaden van de amarant plant bevatten veel plantaardige eiwitten, vitaminen, vezels, rijk aan proteïne, vitamine B, magnesium, fosfor en zink. Amaranth is samen met Teff het meest calciumrijk. Amaranth is eigenlijk dus geen graan maar een zaad. maar omdat het op een graan lijkt kan je het ook als zodanig gebruiken.

glutenvrij en bevat geen fytinezuur

Spelt

Spelt wordt beschouwd als de voorloper van de huidige tarwesorten. Spelt heeft een harde korrel met een hoog gehalte aan gluten, niet geschikt voor mensen met een glutenintolerantie. Op dit moment wordt met name in de biologische landbouw opnieuw veel spelt geteeld, omdat ze weinig bemesting nodig heeft en het is erg resistent tegen ziektekiemen. Spelt bevat langzame koolhydraten. Deze worden dus langzamer in de maag verwerkt, wat voor een betere spijsvertering zorgt. Spelt bevat meer koper, zink, ijzer, magnesium en fosfor en bevat 40% minder fytinezuur dan tarwe

bevat 40% minder fytinezuur en gluten dan tarwe met een hoog eiwitgehalte

Quinoa

Quinoa is eigenlijk ook geen graansoort maar zijn ook zaden, die veel eiwitten, vezels en vitamines bevat. Het bevat 3 keer zoveel calcium en 2 x zoveel fosfor dan tarwe. Het is het makkelijk verteerbaar en glutenvrij. Quinoa is een echt oergraan en steeds meer bekendheid krijgt, ik gebruik het zelf met regelmaat als vervanger van rijst in een maaltijdsalade.

glutenvrij, licht verteerbaar en zonder fytinezuur

Tarwe

Tarwe is samen met rijst en maïs het meest gegeten graansoort ter wereld. We kennen zomer-, winter – en overgangstarwe. Misschien wel het belangrijkste oergraan is tarwe. Helaas is onze moderne tarwe niet echt voedzaam meer en bevat veel gluten en fytinezuur. Ik eet het zelf steeds minder en vervang dit door de andere hier omschreven oergranen.

bevat het hoogste glutengehalte (80%) en bevat veel fytinezuur

Durumtarwe

Deze soort tarwe heeft een grote en harde korrel en het meel bevat een hoog glutengehalte durum tarwe is een oude graansoort, wat het dus gezonder maakt dan gewone tarwe. Durumtarwe wordt niet alleen voor brood gebruikt maar ook in couscous.

bevat een hoog glutengehalte en veel fytinezuur

Teff

Teff is een grassoort uit Ethiopië en Eritrea en is gezonder dan tarwe of mais. Teff is een goede bron van vezels, ijzer, calcium, kalium en andere essentiële mineralen. Het is een graansoort waarvan de vruchten heel klein zijn waardoor het niet gepeld kan worden en dat is de reden waarom er altijd volkorenmeel van gemaakt wordt. Van de granen wordt er teff meel gemaakt, die voornamelijk gebruikt wordt bij banketsoorten, pannenkoeken, pasta etc. Het bevat heel veel calcium.

glutenvrij en bevat geen fytinezuur

Gerst

Gerst is een graansoort die voornamelijk gebruikt wordt als grondstof voor bier en whisky. Daarnaast wordt het ook geteeld voor veevoer en worden er broden mee bereid. Gerst is een grassoort die in lijn ligt met rogge, tarwe, haver, gierst en zilvervliesrijst en beschikt over een aantal bewezen geneeskrachtige voordelen. Zo zouden de vezels in gerst er voor zorgen dat het eten niet alleen beter wordt verteerd maar ook een bijdrage leveren aan de preventie van darmkanker. Gerst bevat niacine en de vitamine B3. Deze vitamine zorgt er voor dat vrije radicalen op eenvoudige wijze geëlimineerd kunnen worden. Hierdoor komt er minder cholesterolfazettingen aan de bloedvatwanden en heb je minder last van aderverkalking.

rijk aan gluten en fytinezuur

Haver

De korrels van haver zijn lang, smal en lichtgrijs van kleur. Haver kan verwerkt worden in o.a. koeken, havermout, ontbijtgranen en brood. Haver wordt langzaam, maar wel helemaal verteert waardoor je geen pieken in je suikerspiegel krijgt en lang een verzadigd gevoel houdt. Haver bevat weinig calorieën en beschikt over veel vezels in combinatie met weinig vet. Haver heeft een hoog proteïnegehalte en bevat veel vezels, eiwitten, zink, magnesium ijzer, vitamines K, E, B1, B2 en B6.

Kamut

Kamut is naast spelt, quinoa en boekweit een van de oude graansoorten die opnieuw worden herontdekt. Kamut bevat heel veel vitamines en mineralen, ook heeft Kamut het hoogste gehalte aan voedingsvezels. Kamut is een graansoort met een hoog eiwitgehalte, 40% meer proteïnes dan tarwe, en met zwakke gluten. Ideaal voor mensen die de klassieke tarwe moeilijk kunnen verdragen. Het is niet geschikt voor mensen die lijden aan coeliaki.

bevat fytinezuur en weinig tot geen gluten

Maïs

Maïs is een graansoort die vaak gegeten wordt als groente. Maïs bevat veel koolhydraten, voedingsvezels, vitamine C en mineralen als kalium en magnesium. Maïs bevat 46% aan meervoudig onverzadigde vetzuren, dat zijn [gezonde vetten](#). Maïs korrels worden o.a. gebruikt in cornflakes, maïzena, popcorn en brood.

bevat veel vet, is glutenvrij maar bevat fytinezuur

Rogge

Rogge is een kruisbevruchtende graansoort en bevat minder gluten dan het klassieke tarwemeel. Roggemeel is zeer geschikt voor het bakken van brood, beschikt over een hoog vezelgehalte, mineralen en zogenaamde fytonutriënten. Rogge is met name rijk aan mangaan, aminozuur en magnesium en bevat het aminozuur tryptofaan, 33% van de ADH.

bevat gluten en fytinezuur

Emmer

Emmer is één van de eerste graansoorten die werden geteeld en dus een echt oergraan. Het werd zo'n 10.000 jaar geleden in het oude Egypte al gebruikt voor het bierbrouwen. Emmer heeft een heel laag glutengehalte en een bijzondere lichtzoete nootachtige smaak

een laag glutengehalte

Boekweit

Boekweit is eigenlijk geen graan, maar wordt wel vaak als zodanig gebruikt en is ook in sommige bieren verwerkt. Eigenlijk is het een kruidachtige plant die rijk is aan koolhydraten, vezels, vitamines B1 en B6 en mineralen waaronder magnesium. Van nature is het ook een glutenvrij product.

glutenvrij en bevat geen fytinezuur

Gierst

Gierst is een oude graansoort en heeft een volle smaak en hoeft je maar kort te koken. Gierst bevat veel vezels, ijzer, vitamine B, magnesium, fosfor en niacine. Gierst heeft een lekker zoete en notige smaak.

glutenvrij en bevat geen fytinezuur

Conclusie

Het is niet moeilijk om minder tarwe te eten je hebt genoeg keuze van andere tarwesoorten of zaden. Deze zijn gezonder en bevatten minder minder gluten en fytinezuur. Wij eten als gezin eigenlijk steeds meer van deze oergranen, houdt de variatie er in en je krijgt zo toch allerlei gezonde mineralen, vitamines, vezels en andere stoffen binnen. Ik zeg niet dat je tarwe moet laten staan, maar en gewoon minder van eten, vooral uit bewerkte voeding en variëren met bovenstaande producten verbeterd je gezondheid.

- -

[Facebook](#)

- -

[Twitter](#)

- -

[Google+](#)

- -

[LinkedIn](#)

- -

[Pinterest](#)

- -

[Tumblr](#)

- -

[Gmail](#)

- -

[Uitprinten](#)

Gezondheid & Voeding