



Emily Ezekiel
Fotografie Issy Croker

100% VOLKOREN

HEERLIJKE RECEPTEN MET
DE GEZONDSTE VOLKORENGRANEN



BECHT

Inhoud

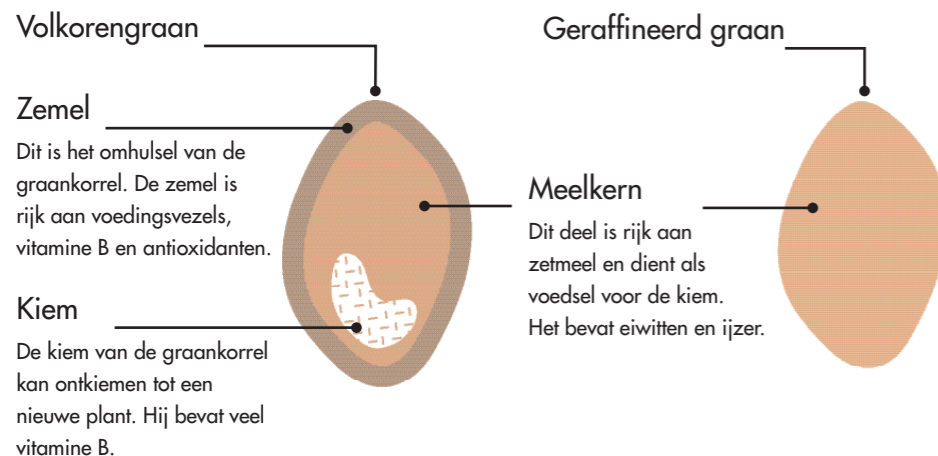
inleiding	06
rijst	10
haver	38
rogge	62
freekeh	78
boekweit.....	94
gerst.....	110
bulgur	128
quinoa	144
farro	164
giert.....	178
spelt	190
de volkoren voorraadkast	208
register	222



Wat is volkorengraan?

Granen zijn de zaden van graangewassen. Een graan is volkoren als de drie belangrijkste onderdelen bewaard zijn gebleven na de oogst: de zemel, de kiem en de meelkern. De zemel is rijk aan voedingsvezels, in de kiem zitten veel voedingsstoffen, en in de meelkern zit het zetmeel. Voor het maken van geraffineerd meel worden de zemelen en kiemen verwijderd, zodat alleen het zetmeelrijke deel overblijft. Daarom zitten in geraffineerde graanproducten bijna geen voedingsstoffen meer en ontbreken de voedingsvezels. Volkorengranen bevatten gemiddeld 75 procent meer voedingsstoffen dan de geraffineerde variant en veel belangrijke micronutriënten en voedingsvezels. Als je voor gezond wilt gaan, neem je volkorengranen.

VOLKORENGRAAN VERSUS GERAFFINEERD GRAAN



Je kunt volkorengranen op veel manieren verwerken in je maaltijden. Begin je dag met havermoutpap of een haversmoothie. Of voeg granen als quinoa aan een soep of salade toe.



rijst

soorten

Zilvervliesrijst · Sushirijst · Wilde rijst · Zwarte rijst · Rode rijst

hoe je rijst gebruikt

Rijst is een zeer veelzijdig graan: je kunt het gebruiken in hartige en zoete gerechten, zowel gestoomd als gekookt of gebakken in de oven. In rijst zitten veel koolhydraten, daarom vormt het een goed alternatief voor aardappels of pasta.

bewaren

- Je kunt rijst 6-8 maanden luchtdicht verpakt op een koele, droge plaats bewaren.
- Rijstnoedels zijn 4-5 maanden houdbaar. Rijstdrink blijft 5 dagen goed in de koelkast.

gezondheidsvoordelen

- Er komen geen gluten in voor.
- Volkorenrijst is een bron van koolhydraten en energie en is rijk aan vezels.

witte rijst

Per 100 g
359 kcal



- 8,1 g eiwitten
- 0 g vezels
- 0,5 g vetten
- 79,8 g koolhydraten
- Bevat fosfor, selenium en mangaan

zilvervliesrijst

Per 100 g
357 kcal



- 8,9 g eiwitten
- 3,3 g vezels
- 1,5 g vetten
- 77 g koolhydraten
- Bron van selenium, fosfor, mangaan, calcium en koper

versus

volkorensushirijst

Per 100 g
164 kcal



- 3,4 g eiwitten
- 0,6 g vezels
- 0,4 g vetten
- 80 g koolhydraten
- Bron van ijzer, magnesium en selenium

wilde rijst

Per 100 g
343 kcal



- 12,2 g eiwitten
- 4,3 g vezels
- 3,7 g vetten
- 73,2 g koolhydraten
- Bron van fosfor en koper

zwarte rijst

Per 100 g
346 kcal



- 8,4 g eiwitten
- 5,7 g vezels
- 2,4 g vetten
- 72,4 g koolhydraten
- Bron van zink, ijzer en antioxidanten

rode rijst

Per 100 g
356 kcal



- 7 g eiwitten
- 4,1 g vezels
- 2,8 g vetten
- 71,8 g koolhydraten
- Bron van magnesium en calcium

rijst bereiden

Soort	Weektijd	Voor 4 personen	Benodigdheden	Hoeveelheid vocht	Zout	Olie/boter	Andere ingrediënten	Temperatuur	Met deksel	Bereidingstijd in de oven of op het vuur	Stoomtijd	Opmerkingen
-------	----------	-----------------	---------------	-------------------	------	------------	---------------------	-------------	------------	--	-----------	-------------

koken

Langkorrelige zilvervlies	–	250 g	↑	600 ml water	1 tl	↑	↑	Hoog vuur, daarna pruttelen op laag vuur	Nee	30 min	15 min	Laat uitlekken in een vergiet.	
Wilde rijst	–	200 g	Middelgrote pan met dikke bodem	400 ml water	½ tl	–	–	Hoog vuur, daarna pruttelen op matig vuur	Nee	50-60 min	5 min	Laat uitlekken in een vergiet.	
Rode rijst	–	200 g		500 ml water	½ tl	–	–	Hoog vuur, daarna pruttelen op matig vuur	Ja	50-60 min	5 min	Laat uitlekken in een vergiet.	
Volkorensushirijst	3 uur	350 g		600 ml water	–	–	–	Hoog vuur, daarna pruttelen op heel laag vuur	Ja	20 min	20 min	Haal het deksel er niet af tijdens het koken.	
Ronde zilvervlies	1 uur	250 g		↓	600 ml water	1 tl	↓	↓	Hoog vuur, daarna pruttelen op laag vuur	Ja	30 min	10 min	Breng aan de kook, daarna deksel erop.

in de oven

Langkorrelige zilvervlies	–	300 g	↑	700 ml bouillon	½ tl	1 el	–	200 °C	↑	↑	10 min	Voeg specerijen toe voor meer smaak.	
Wilde rijst	–	300 g	Middelgrote ovenschaal	700 ml bouillon	½ tl	1 el	–	200 °C	Dek af met aluminiumfolie	1 uur	10 min	Heerlijk met verse chilipeper en knoflook.	
Rode rijst	–	300 g		700 ml bouillon	½ tl	1 el	–	200 °C			10 min	Combineert goed met gedroogde tuinkruiden.	
Volkorensushirijst	3 uur	400 g		800 ml bouillon	1 tl	–	Sap van 1 citroen	160 °C			30 min	Niet meer aankomen als het deksel erop ligt.	
Ronde zilvervlies	1 uur	350 g		↓	700 ml bouillon	½ tl	2 el	Sap van 1 citroen	160 °C	↓	↓	20 min	Haal voor krokante rijst het deksel er de laatste 20 min af.

droogkoken

Langkorrelige zilvervlies	–	250 g	↑	500 ml water	↑	↑	↑	Hoog vuur, daarna pruttelen op laag vuur	↑	35 min	20 min	↑	
Wilde rijst	1 uur	200 g	Grote pan met dikke bodem en deksel	500 ml water	↑	↑	↑	Hoog vuur, daarna pruttelen op laag vuur	Ja	50 min	10 min	Haal het deksel er tijdens het koken niet meer af. De rijstkorrels voor het serveren met een vork uit elkaar halen.	
Rode rijst	1 uur	200 g		500 ml water	½ tl	–	–	Hoog vuur, daarna pruttelen op laag vuur		50 min	10 min		
Volkorensushirijst	3 uur	350 g		600 ml water	–	–	–	Hoog vuur, daarna pruttelen op heel laag vuur		20 min	20 min		
Ronde zilvervlies	1 uur	250 g		↓	600 ml water	↓	↓	↓	Hoog vuur, daarna pruttelen op heel laag vuur	↓	30 min	10 min	↓

risotto

Langkorrelige zilvervlies	1 uur	300 g	↑	600 ml bouillon	↑	↑	↑	↑	↑	1 uur	↑	↑
Wilde rijst	1 uur	300 g	Grote pan met dikke bodem	700 ml bouillon	↑	↑	↑	Bak de rijst op hoog vuur en draai het vuur dan laag	Nee	1 uur	N/A	Bak de groenten in de olijfolie, voeg nog wat olie toe. Doe dan de rijst erbij en rooster de rijst een paar minuten. Voeg de warme bouillon er geleidelijk en al roerend aan toe. Doe tot slot de kruiden, Parmezaanse kaas en boter erbij.
Rode rijst	1 uur	300 g		700 ml bouillon	1 tl	1 el olijfolie	2 stengels bleekselderij, 4 teentjes knoflook, 2 uien, alles in kleine blokjes			1 uur		
Volkorensushirijst	3 uur	350 g		800 ml bouillon	–	–	–			2 uur		
Ronde zilvervlies	1 uur	350 g		↓	700 ml bouillon	↓	↓	↓	↓	↓	1 uur	↓

Vorbereiden / bereiden

15 min / 55 min

Tip

glutenvrij / lactosevrij

Dit lekkere en eenvoudige gerecht is geïnspireerd op de Spaanse paella. Het is perfect voor een zomerse lunch of een troostend avondmaal. Eet het met een flinke hoeveelheid aioli en een koele rosé.

Paella met zilvervliesrijst

Voor 4 personen

100 ml olijfolie
200 g zilvervliesrijst, ronde korrel
1 rode ui, in ringen
4 teentjes knoflook, in plakjes
1 volle tl gerookte paprikapoeder
750 ml kippenbouillon
flinke pluk saffraandraadjes
1 bosje bladpeterselie
230 g gegrilde rode paprika, uit een potje
250 g grote rauwe garnalen, gepeld
geraspte schil en sap van
1 biologische citroen
zout en versgemalen zwarte peper
2 citroenen, in partjes

Verhit de olijfolie in een grote koekenpan op matig vuur. Bak de rijst een paar minuten en blijf omscheppen. Voeg de ui, knoflook en het paprikapoeder toe en bak alles nog 8 minuten tot de ui zacht is. Alle ingrediënten moeten goed met de olie zijn bedekt. Blijf regelmatig omscheppen.

Voeg de bouillon en saffraan toe en breng aan de kook. Leg het deksel op de pan en laat het 35 minuten zachtjes pruttelen.

Hak de peterseliesteeltjes fijn en leg de blaadjes opzij. Haal het deksel van de pan en doe de paprika's, peterseliesteeltjes en de schil en het sap van de citroen erin. Laat alles nog 10 minuten pruttelen.

Voeg zout en peper naar smaak toe, strooi de peterselieblaadjes erover en geef er de citroenpartjes bij.



Vorbereiden / bereiden

15 min / 25 min

Tip

vegetarisch / glutenvrij

Deze lichte en luchtige pancakes zijn in een mum van tijd gemaakt op een doordeweekse ochtend. Je kunt ze beleggen met in plakjes gesneden druiven, Griekse yoghurt en gehakte noten of ahornsiroop.

Pancakes met haver & banaan

Voor 8 stuks

200 g havermout
2 grote eieren
200 g cottage cheese
1 rijpe banaan
snufje bakpoeder
60 g boter
100 g Griekse yoghurt

Maal de havermout in een blender tot poeder. Voeg de rest van de ingrediënten behalve de boter en yoghurt toe en mix ze tot een glad beslag.

Verhit een grote koekenpan op matig vuur en doe er 30 gram boter in. Schenk er – zodra de boter gaat schuimen – een soeplepel beslag in. Bak de pancake 3 minuten of tot er bubbeltjes aan het oppervlak ontstaan.

Keer de pancake dan om en bak de andere kant nog een paar minuten of tot ze goudbruin zijn. Je kunt ook twee of drie pancakes tegelijk bakken. Ga verder tot al het beslag op is. Beleg de pancakes met je favoriete fruit, notencrèmes, appelstroop enzovoort.



Vorbereiden / bereiden

20 min / 8-12 min

Tip

vegan

Roggecrackers zijn snel en makkelijk te maken, dus je hoeft ze niet lang van tevoren te bereiden. Dompel ze in je lievelingssaus of eet ze met kaas en een stukje rijpe peer.

Roggecrackers

Voor 15-20 stuks

100 g roggemeel (plus
extra voor het bestuiven)
150 g speltmeel
1 tl zout
1 el extra vergine olijfolie
2 el venkelzaad
1 el karwijzaad
1 tl maanzaad

Verwarm de oven voor tot 200 °C.

Meng het rogge- en speltmeel met het zout in een kom. Voeg de olijfolie en 150 milliliter koud water toe en meng het geheel met de deeghaak in een keukenmachine.

Stort het deeg op een met meel bestoven werkvlak en kneed het snel met de hand. Snijd het deeg in tweeën en rol beide helften uit tot lappen van circa 25 x 30 centimeter en 2 millimeter dik.

Besprenkel twee grote stukken bakpapier met olijfolie en keer het uitgerolde deeg erop. Strooi de helft van de zaden over een deeglap en rol de deegroller erover om ze iets in het deeg te drukken. Herhaal deze handeling met de andere deeglap en zet beide 8-12 minuten in de oven tot ze goudbruin zijn.

Laat ze volledig afkoelen op een rooster, breek ze in stukken en serveer.



Vorbereiden

15 min

Tip

vegetarisch

Vervang voor een nog sneller recept de verse maiskorrels door mais uit blik. Laat de korrels uitlekken en voeg ze aan de salade toe. Laat voor een vegan versie de feta weg.

Freekeh-salade op Mexicaanse wijze

Voor 4 personen

½ bosje koriander
2 el ingelegde jalapeños
sap van 2 limoenen
1 rode ui, in kleine blokjes
zout
200 g gebroken freekeh,
gekookt
200 g kerstomaatjes,
in stukjes
2 rauwe maiskolven,
de korrels
1 el geroosterd komijnzaad
1 avocado, in plakken
100 g feta

Mix voor de dressing de koriander, jalapeños en het sap van 1 limoen in een kleine blender glad.

Doe de ui en het sap van de andere limoen in een kommetje. Voeg wat zout toe en meng alles met je handen.

Doe de gekookte freekeh in een grote slakom, schenk de koriander-dressing erover, voeg de stukjes kerstomaat en de losgesneden maiskorrels toe. Hussel de rest van de ingrediënten erdoor en serveer.



Vorbereiden / bereiden

20 min / 20 min

Tip

vegetarisch / glutenvrij

Maak het deeg met het recept van bladzijde 102 en volg dan de stappen hieronder. Deze pizza's zijn ideaal voor zowel lunch als diner.

Boekweitpizza's

Voor 4 stuks

1 portie Platbrood van boekweit (zie blz. 102)
25 ml extra vergine olijfolie
4 teentjes knoflook, in plakjes
250 ml passata
zout en versgemalen zwarte peper
1 tl venkelzaad
250 g buffelmozzarella, in grove stukken
chili-olie (optioneel)
1 bosje basilicum, blaadjes losgehaald

Verwarm de oven voor tot 250 °C.

Maak het deeg volgens de aanwijzingen op bladzijde 102, verdeel het in vier stukken en rol ze uit tot schijven van circa 22 centimeter doorsnee en 2 millimeter dik. Leg opzij.

Verhit de olie op matig vuur in een koekenpan en bak de knoflook tot hij goudbruin en krokant is. Doe de passata erbij en voeg royaal zout en peper toe. Laat het circa 8 minuten pruttelen of tot het is ingedikt. Zet opzij.

Leg twee pizzabodems naast elkaar op twee grote bakplaten. Spreid 3 eetlepels van de tomatensaus over de pizzabodems uit en strooi er wat venkelzaad en stukken mozzarella over. Sprenkel er als je wilt een beetje chili-olie over en zet de pizza's 10 minuten in de oven tot de randen bruin en krokant zijn. Bestrooi ze vlak voor het serveren met het basilicum.



Koreaanse gerstthee

Voor 10 koppen

100 g gort

Vorbereiden 10 min

Bereiden 20 min

Tip

vegan

Gerstthee zit barstensvol voedingsstoffen, zoals vitamine C, dat het immuunsysteem een boost kan geven, tryptofaan, een aminozuur dat de slaap bevordert, en ook magnesium, dat de bloedsuikerspiegel helpt reguleren.



1 Doe de gort in een grote pan of wok en rooster de korrels 8-10 minuten al roerbakkend op matig vuur.



2 Neem de pan van het vuur als de korrels goudbruin zijn en lekker geroosterd ruiken. Zet opzij.



3 Meng in een grote pan 4 eetlepels geroosterde gort met 2 liter gefilterd water. Breng het aan de kook, draai het vuur laag en laat het 10 minuten zachtjes pruttelen.



4 Schenk de thee in een theepot en dan in kopjes. Schenk de thee als je hem liever koud drinkt in een kopje met ijsblokjes en voeg als je wilt wat honing toe.



Vorbereiden / bereiden

25 min / 35 min

Tip

lactosevrij

Laat voor een vegetarische versie de kippendijen gewoon weg. Deze tabouleh is ook als gerecht op zich heel lekker.

Tabouleh met za'atarkip

Voor 4 personen

8 kippendijen met vel en been
3 el za'atar
2 el granaatappelmelasse
150 ml extra vergine olijfolie
3 biologische citroenen
200 g fijne gebroken bulgur
1 rode ui, in dunne halve ringen
1 granaatappel
zout
1 bosje bladpeterselie, blaadjes losgehaald
1 bosje munt, blaadjes losgehaald
1 bosje bieslook, fijngesneden

Verwarm de oven voor tot 200 °C.

Leg de kippendijen in een ovenschaal met 2 eetlepels za'atar, 1 eetlepel granaatappelmelasse en een scheutje olijfolie. Pers er het sap van 1 van de citroenen over uit, hak de citroen in stukjes en leg ze ook in de ovenschaal. Schep alles om en braad de kip 35 minuten.

Doe de bulgur in een hittebestendige kom, zet onder koud water en laat 30-40 minuten weken. Leg de ui in een kom met het sap van een van de citroenen en meng. Zet opzij.

Snijd de granaatappel doormidden en doe de pitten in een kom. Voeg de rest van de granaatappelmelasse, de za'atar en de helft van de resterende olijfolie toe en meng goed. Voeg zout toe.

Meng het sap van de laatste citroen en de resterende olijfolie met de bulgur. Voeg de bulgur aan de granaatappel toe, doe de kruiden erbij en schep alles om. Serveer met de kip en gekonfijte citroen.



Vorbereiden / bereiden

1 nacht + 50 min / 40 min

Tip

vegan / glutenvrij

Een zoet, knapperig, licht en subtiel gekruid brood. Heerlijk om te roosteren en daarna te beleggen met hazelnootpasta en stukjes vers fruit.

Quinoabrood met kaneel

Voor 1 klein brood

340 g quinoa
120 g chiazaad
1 tl ahornsiroop
60 g kokosolie, gesmolten
3 el citroensap
1 tl kaneel
200 g rozijnen
70 g gemengde pompoen-
en zonnebloempitten
50 g quinoameel (plus
extra voor het bestuiven)

Doe de avond van tevoren de quinoa en het chiazaad in twee afzonderlijke kommen. Schenk 240 milliliter water bij het chiazaad en zet de quinoa ruim onder water. Laat beide de hele nacht in de koelkast weken.

Laat de volgende dag de quinoa uitlekken en doe de helft ervan samen met het chiazaad en het weekwater in een blender. Voeg de ahornsiroop, kokosolie, het citroensap en de kaneel toe en maal alles tot een vrijwel glad geheel. Doe de rest van de quinoa en de rest van de ingrediënten erbij en meng nog even.

Stort het mengsel in een met meel bestoven rijsmand of ronde mand en laat het 30 minuten rijzen op kamertemperatuur.

Verwarm de oven voor tot 210 °C en verhit een oenvaste pan met deksel in de oven.

Leg het brooddeeg in de hete pan en zet het 40 minuten in de oven. Laat het brood afkoelen op een rooster.



Vorbereiden / bereiden

10 min / 25 min

Tip

vegan

Farro is bijzonder geschikt voor de sterke smaken van deze soep die op de Aziatische keuken is geïnspireerd. Voeg er wat gebraden kip, vis of geroosterde pompoen aan toe als je hem iets vullender wilt maken.

Farrosoep met Aziatische smaken

Voor 4 personen

1 el kokosolie
1 teentje knoflook, fijn geraspt
7 cm verse gemberwortel, geschild en fijn geraspt
1 bundel bosuitjes, in ringetjes
2 grote rode chilipepers, in ringetjes
300 g farro
400 ml kokosmelk
sap van 2 limoenen
200 g babypinazie
zout

Doe de kokosolie, knoflook, gember, het witte deel van de bosuitjes en de chilipepers in een pan en roerbak alles 5 minuten op matig vuur. Voeg de farro toe en bak alles nog een paar minuten, schenk er 800 ml water bij, leg het deksel erop en kook het 15 minuten.

Voeg de kokosmelk, het limoensap en de babypinazie toe en kook de soep nog 5 minuten. Proef en voeg zout naar smaak toe.

Serveer de soep in kommen, bestrooid met het groen van de bosuitjes.



Taartbodem van gierst & amandelmeel

Voor 1 taartbodem
van 23 cm

Voorbereiden 25 min

Koelen 1 uur + 20 min

250 g gierstmeel (plus extra
voor het bestuiven)

175 g aardappelzetmeel

120 g amandelmeel

½ tl zeezoutvlokken

1 tl guargom

180 g koude boter, in blokjes

1 ei

Tip

vegetarisch / glutenvrij

Je kunt deze taartbodem voor een zoete taart gebruiken met een vulling van lemoncurd en halve aardbeien erop. Maar je kunt hem ook vullen met hartige ingrediënten zoals geroosterde tomaatjes, kappertjes en ricotta.



1 Meng alle droge ingrediënten in een grote kom. Wrijf de boter er zo snel en koel mogelijk met je vingers door.



2 Klop het ei met een vork in een andere kom en roer het met 4-6 eetlepels koud water door het meel – het wordt dan plakkerig.



3 Werk het deeg met een spatel tot een bal en bestuif die met gierstmeel. Druk de bal plat met je hand om er een schijf van 2,5 centimeter dik van te maken. Dek af en zet 1 uur in de koelkast. Dit deeg is een paar dagen houdbaar in de koelkast.



4 Rol het deeg tussen twee stukken bakpapier uit tot een lap van 28-30 centimeter doorsnee en 3 millimeter dik. Bekleed een taartvorm van 23 centimeter ermee en snijd het overtollige deeg weg. Zet het deeg 15-20 minuten in de koelkast en bak het met een steunvulling erin. Voeg, als de bodem klaar is, een vulling naar keuze toe.



spelt

soorten

Speltkorrels · Speltvlokken · Speltmeel

hoe je spelt gebruikt

Speltkorrels zijn een uitstekend alternatief voor witte rijst in risotto's, stoofschotels en salades. Speltvlokken kunnen havervlokken bij het ontbijt vervangen in muesli en pap. Speltmeel is het beste alternatief voor wit meel in gebak, koekjes en pancakes.

bewaren

- Speltmeel is luchtdicht verpakt meerdere maanden houdbaar. En in de diepvries blijft het 6-12 maanden goed.
- Speltkorrels zijn strak en goed afgesloten 4 maanden houdbaar in de diepvries.
- Gekookte speltkorrels zijn 3-4 dagen houdbaar in de koelkast en 2-3 maanden in de diepvries.

gezondheidsvoordelen

- Speltkorrels zijn rijk aan vitamine B, dat helpt om energie vrij te maken uit voedsel en de huid gezond houdt.
- Spelt bevat ook vitamine E, magnesium, kalium en ijzer.
- Spelt is rijk aan vezels die het cholesterolgehalte in het bloed helpen verlagen.

wit meel



versus

speltmeel



Per 100 g 341 kcal

- 9,4 g eiwitten
- 3,1 g vezels
- 1,3 g vetten
- 77,7 g koolhydraten
- Dit meel is verrijkt en kan fosfor, koper en mangaan bevatten

Per 100 g 338 kcal

- 14,6 g eiwitten
- 10,7 g vezels
- 2,5 g vetten
- 63,6 g koolhydraten
- Bron van zink, koper, fosfor, ijzer en mangaan

Vorbereiden / bereiden

5 min

Tip

vegetarisch

Je kunt een grote hoeveelheid voor meerdere dagen van deze muesli maken. Bewaar hem 3-4 dagen in een luchtdichte doos in de koelkast.

Muesli van spelt- & havervlokken

Voor 4 personen

100 g speltvlokken
100 g havervlokken
2 appels, geraspt
5 cm verse gemberwortel, fijn geraspt
1 tl vanille-extract
geraspte schil en sap van 1 biologische citroen
3 el wit chiazaad
300 ml melk
500 ml troebel appelsap

Doe alle ingrediënten de avond van tevoren in een grote kom of plastic bak, meng, dek af en zet ze de hele nacht in de koelkast.

Meng alles de volgende ochtend goed en schep het in kommen. Strooi er als je wilt geroosterde walnoten, hazelnoten en amandelen over en sprenkel er wat ahornsiroop over.



de volkoren voorraadkast

soorten

Volkorennoedels ∷ Volkoren pasta ∷ Volkorenmeel

hoe je volkorenproducten gebruikt

Volkorenmeel kan worden gebruikt voor taarten, koekjes, brood, crackers en als verdikkingsmiddel. Volkoren pasta en -noedels moeten iets langer koken dan de geraffineerde versie, maar worden verder op dezelfde wijze gebruikt.

bewaren

- Net als alle graan- en meelsoorten moet volkorenmeel op een koele, droge plek worden bewaard. In een luchtdichte pot of hersluitbare zak is het 4-6 maanden houdbaar.
- Volkoren pasta en -noedels zijn 1-2 jaar houdbaar op een koele, droge plek. Bewaar ze als ze eenmaal zijn geopend in een pot of hersluitbare zak.

gezondheidsvoordelen

- Hoog vezelgehalte.
- Alle producten op basis van volkoren granen bevatten mineralen, zoals zink, ijzer, magnesium en mangaan.
- Een portie volkoren granen bevat meerdere grammen eiwitten.
- Volkorenmeel is rijk aan vitamine B.

wit meel

Per 100 g
341 kcal



- 9,4 g eiwitten
- 3,1 g vezels
- 1,3 g vetten
- 77,7 g koolhydraten
- Dit meel is verrijkt en kan fosfor, koper en mangaan bevatten

volkorenmeel

Per 100 g
310 kcal



- 12,7 g eiwitten
- 9 g vezels
- 2,5 g vetten
- 62,6 g koolhydraten
- Bron van fosfor, koper, magnesium en mangaan

versus

witte pasta

Per 100 g
342 kcal



- 12 g eiwitten
- 2,9 g vezels
- 1,8 g vetten
- 74,1 g koolhydraten
- Deze pasta is verrijkt met mineralen en ijzer

volkoren pasta

Per 100 g
324 kcal



- 13,4 g eiwitten
- 8,4 g vezels
- 2,5 g vetten
- 66,2 g koolhydraten
- Bron van magnesium en fosfor

Zelfgemaakte volkorenpasta

Tip

vegetarisch / lactosevrij

Kant-en-klare gedroogde pasta kan tal van verborgen ingrediënten bevatten, dus als je zelf pasta maakt, weet je tenminste wat erin zit. Laat deze pasta hangend drogen en bewaar hem in een doos of pot.

Voor 4 personen

450 g volkorenmeel

½ tl zout

Vorbereiden 1 uur

3 grote eieren

Bereiden 5 min



1 Meng het volkorenmeel en zout op een schoon werkvlak en maak er een kuiltje in.



2 Breek de eieren in het kuiltje en klop ze langzaam met een vork door het meel. Ga als zich een deeg vormt verder met je handen. Kneed het deeg tot het niet meer plakkerig is, maak er een bal van, dek die af en laat 30 minuten rusten.



3 Verdeel de deegbal in vier porties. Druk er één plat met je hand, bestuif met meel en haal door de pastamachine tot je de smalste stand bereikt. Ga verder met de rest.



4 Snijd de deeglap in de gewenste vorm en draai er nestjes van. Gooi de pastanestjes in ruim kokend, flink gezouten water en kook ze 2-3 minuten. Laat ze uitlekken en doe ze bij een saus naar keuze.

