

EMILY
EZEKIEL

WAT ETEN WE DEZE WEEK?

7 GRATIS HEERLIJKE RECEPTEN MET
DE GEZONDSTE VOLKORENGRANEN



BECHT

INLEIDING

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

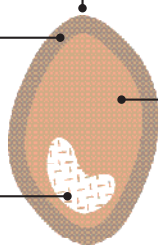
Volkorengraan

Zemel

Dit is het omhulsel van de graankorrel. De zemel is rijk aan voedingsvezels, vitamine B en antioxidanten.

Kiem

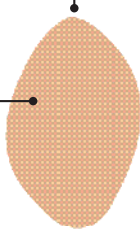
De kiem van de graankorrel kan ontkiemen tot een nieuwe plant. Hij bevat veel vitamine B.



Geraffineerd graan

Meelkern

Dit deel is rijk aan zetmeel en dient als voedsel voor de kiem. Het bevat eiwitten en ijzer.



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.



We hebben 7 recepten voor je geselecteerd, een voor elke dag. In de inhoudsopgave hierna staan ze aangegeven met de dagen van de week.



Inhoud van het boek

inleiding	06	
rijst	10	
haver	38	ZONDAG
rogge	62	
freekeh	78	DONDERDAG
boekweit	94	ZATERDAG
gerst	110	DINSDAG
bulgur	128	VRIJDAG
quinoa	144	MAANDAG
farro	164	
gierst	178	
spelt	190	
de volkoren voorraadkast	208	WOENSDAG
register	222	

MAANDAG

QUINOA

Vorbereiden / bereiden

15 min / 5 min

Tip

vegetarisch / glutenvrij

Vervang voor een vegan versie de feta door kikkererwten uit blik of noten naar keuze en strooi ze vlak voor het serveren over de salade.

Zomerse quinoasalade

Voor 4 personen

½ watermelon
(ca. 1,5 kg)
sap van 1 citroen
1 rode ui, in ringen
zout
1 komkommer
olijfolie, voor erover
versgemalen zwarte peper
300 g gekookte quinoa
van verschillende kleuren
1 bos munt, blaadjes
losgehaald
1 bos bladpeterselie,
blaadjes losgehaald
1 bos oregano, blaadjes
losgehaald
150 g feta

Verhit een gietijzeren grillpan op hoog vuur. Hak de watermelon in grove driehoekige stukken en snijd de schil eraf. Schroeï de stukken watermelon als de grillpan heet is 2 minuten per kant. Leg ze in een grote serveerschalen en ga verder tot alle stukken zijn geschroeïd.

Doe het citroensap in een kom, voeg de ui toe en meng met je handen. Voeg er royaal zout aan toe en zet opzij.

Snijd de komkommer in de lengte doormidden. Schep de zaadjes eruit en snijd de komkommer in plakjes. Doe ze bij de watermelon, schenk er een beetje olijfolie over en voeg zout en peper toe. Schep de quinoa en kruiden erdoor en schep goed om.

Strooi de feta en stukjes ui erover en serveer.



DINSDAG GERST

Vorbereiden / bereiden

10 min / 12 min

Tip

vegan

Deze simpele kom met gort is een lekker idee voor een warme of koude lunchbox. De dressing wordt aan de gerst toegevoegd, maar je kunt hem ook apart houden en pas op het laatst toevoegen. Mocht je geen shiso kunnen vinden, neem dan koriander.

Koreaanse bowl met gerst (boribap)

Voor 4 personen

4 tl donkere sesamolie

200 g

kastanjechampignons

1 wortel, in dunne lucifers

1 courgette, in dunne
lucifers

150 g babyspinazie

2 el misopasta

1 el gochujang (Koreaanse
chilipasta)

300 g gekookte gort

1 el sesamzaad, geroosterd
shisoblaadjes, voor erover

Verhit een grote koekenpan op hoog vuur. Doe er 1 theelepel sesamolie in en bak de champignons 5 minuten tot ze zacht en goudbruin zijn. Neem de pan van het vuur en zet de champignons opzij.

Doe nog 1 theelepel sesamolie in de pan, voeg de wortel en courgette toe en bak ze 2 minuten tot ze een beetje kleur krijgen. Neem de pan van het vuur en zet de groente opzij.

Schenk nog 1 theelepel sesamolie in de pan, doe de spinazieblaadjes erin en laat ze 1 minuut slinken. Neem de pan van het vuur en zet de spinazie opzij.

Meng de misopasta, gochujang en de laatste theelepel sesamolie met 1 eetlepel water in een kom. Giet dit mengsel in de koekenpan, voeg de gort toe en roerbak de korrels 2 minuten tot ze warm en kleverig zijn.

Schep in elke kom wat gort, schep de groenten erop en bestrooi ze met het sesamzaad en de shisoblaadjes.

WOENSDAG

DE VOLKOREN VOORRAADKAST

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.

Dit recept komt uit **100% VOLKOREN** van Emily Ezekiel



DONDERDAG FREEKEH

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.

Freekehsalade 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 korianderdressing erover, voeg de stukjes kerstomaat en de losgesneden maiskorrels toe. Hussel de rest van de ingrediënten erdoor en serveer.



VRIJDAG BULGUR

Vorbereiden / bereiden

1 uur + 55 min / 20-25 min

Tip

vegetarisch

Dit dessert kan worden gemaakt met ingrediënten die de meeste mensen in hun voorraadkast hebben staan. Je kunt het de avond van tevoren maken en in de koelkast bewaren.

Pudding met bulgur & abrikozen

Voor 4 personen

100 g blanke amandelen
100 g bulgur
1 blik gecondenseerde melk (397 g)
1 tl vanillepasta
½ tl gemalen kardemom
100 g zandkoekjes, in stukjes
1 blik abrikozen (410 g), uitgelekt en in plakjes

Week de amandelen 40 minuten in een kom warm water. Laat ze uitlekken en zet opzij.

Breng de bulgur, gecondenseerde melk, vanillepasta en kardemom met 400 milliliter water in een pan zachtjes aan de kook. Draai het vuur laag, leg het deksel erop en laat het 20-25 minuten zachtjes pruttelen.

Maal de bulgur samen met de amandelen in een blender 5 minuten fijn tot een glad mengsel. Doe het over in een grote kom en zet het 1 uur in de koelkast.

Leg – als de bulgur is afgekoeld – een paar handjes gebroken zandkoekjes in een grote kom of serveerschaal en schep de bulgur en abrikozen erop. Versier de pudding met wat stukjes van de koekjes.

ZATERDAG DEEL 1

BOEKWEIT

Platbrood van boekweit

Tip

vegetarisch / glutenvrij

Deze leuke kleine platbroden zijn perfect voor bij het ontbijt met een gebakken ei. Van het deeg kun je ook pizza maken (zie blz. 104).

Voor 8 stuks

150 g boekweitmeel (plus extra voor het bestuiven)

300 g yoghurt

Voorbereiden 20 min

210 g speltmeel

1 tl zeezoutvlokken

Bereiden 15 min

1 tl bakpoeder

½ tl versgemalen zwarte peper

30 g boter, gesmolten



1 Doe het boekweit- en speltmeel in een grote kom en voeg de rest van de ingrediënten behalve de gesmolten boter toe. Kneed het met je handen tot een deeg.



2 Verhit een gietijzeren grillpan op hoog vuur. Leg het deeg op een met meel bestoven werkvlak, kneed het 3 minuten en maak er acht balletjes van.



3 Rol de balletjes uit met een deegroller tot een ovale vorm van circa 16 x 10 centimeter en een dikte van 2-3 millimeter.



4 Gril drie broodjes tegelijk als dat past, 2 minuten per kant, tot ze geschroeid en opgezwollen zijn. Haal ze uit de pan en bestrijk ze met een beetje gesmolten boter. Houd ze warm op een bord in de oven op lage temperatuur terwijl je de rest bereidt.



ZATERDAG DEEL 2 BOEKWEIT

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.



ZONDAG HAVER

Voorbereiden / 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.

100% VOLKOREN

Dat volkoren de beste keuze is weet bijna iedereen wel. Maar waaróm is het zo dat havermout zo gezond is en dat je beter zilvervliesrijst kunt eten dan witte rijst?

100% volkoren maakt dit inzichtelijk door de voedingswaarden van elf verschillende volkorengranen te vergelijken met hun alternatieven. Vervolgens vind je 120 recepten om voor elk moment van de dag heerlijke, voedzame gerechten te maken met deze graansoorten.

Van een breakfast bowl met rode rijst tot chocomuffins met rogemeel en van zomerse quinoasalade tot boekweitpizza's.

