

## 6.2.10 Graansoorten met en zonder gluten

**Granen** 📖 zijn eenzaadlobbige cultuurgrassen. Er zijn glutenbevattende granen en granen/grassen zonder gluten. Haver is van nature glutenvrij maar door contaminatie (kruisbesmetting met gluten) kunnen patiënten met coeliakie (📖 chronische darmaandoening, aangeboren glutenintolerantie) dit niet eten. (Wel speciale glutenvrije haver.)

Granen met gluten 📖 zijn: (haver), gerst (ontkiemd: voor bier en whisky, te weinig gluten voor brood: meng ze als je ze in deeg wil gebruiken), rogge (voor brood en whisky), Kamut, (oude tarwevariëteit, een lang vergeten graansoort die is herontdekt in een pyramide) en vooral tarwe (o.a. durum (macaronitarwe) en gewone tarwe (broodtarwe). Tarwe is het oudste graan en het meest geschikt voor brood.

Moderne graansoorten zijn geselecteerd op lange gluten voor stevig en luchtig, uniform brood. Maar lange gluten zijn voor ons moeilijker te verteren.

De oude lokale graansoorten hebben korte gluten, zijn makkelijker verteerbaar, en je kan ze wat laten voor-verteren door de gisten van zuurdesem.

Vanwege de onverteerbare kafjes moet **gerst** voor menselijke consumptie altijd gepeld worden. Gepelde gerst wordt gort 📖 genoemd. Vroeger werd de gerst gepeld op een pelmolen.


**Rogge** put de grond minder uit en heeft minder mest nodig dan andere granen. Door de kruisbestuiving bij rogge verbastert het gewas makkelijk.

Melkrijpe rogge heeft een melkwitte korrel die bij het drogen te fel krimpt. Geelrijp geeft goed, stevig meel. Doodrijp is al te droog en te hard. De garven (📖 gemaaide en gebonden bussels) drogen een dag of 8 op het land. Daarna worden ze in de schuur op oppers droog (ca. 1 m boven de grond) gestapeld om later te dorsen. Op de kar liggen ze met de aren naar binnen, zodat er onderweg geen zaden verloren worden. ('t Zijn de kleine dingen die het doen.) Na de roggeoogst kon er de eerste 2 weken van augustus nog stoppelknol (koolraap) of ander groenvoer gezaaid worden.

De boerenstiel is niet zo eenvoudig, en succes hangt van zeer vele kleine en toch belangrijke dingen af.

Rogge wordt best voor de winter gezaaid (voor brood). Er na kan ook (vaak als voer).

De masteluin 📖 is het bekendste broodtype uit de middeleeuwen. Het tarwe-roggemengsel werden samen verbouwd: op één akker ingezaaid en geoogst, gemalen en verwerkt met zuurdesem. Deze teelttechniek zorgde voor spreiding van risico's van ziekten en weersinvloeden (vorst) . Allicht lukte er altijd minstens één van de 2 soorten. Gluten van tarwe geven brood een goede samenhang en structuur.

 Göbekli Tepe (Navelheuvel, in het Turkse deel van het Koerdisch leefgebied) is met ca 11.500 jaar het oudst bekende tempelcomplex ter wereld. Het ontstond in de periode van omschakeling van een samenleving van jager-verzamelaars naar een

gebaseerd op landbouw en veeteelt. Genetici hopen bij deze eerste neolithische boerennederzetting de oorsprong te vinden van onze gecultiveerde granen.

**Aren lezen** 📖 is na het maaien en oogsten de nog resterende strohalmen met graan verzamelen in een soort sloop voor de buik. Ouderen en kinderen deden dat in dienst van de heer. Armen soms ook na toelating van de boer.

Tijdens de oorlog werd er vaak een variant van het aren lezen beoefend, met een schaar, en vóór de oogst.

Bij **harde en zachte tarwe** maakt men onderscheid op basis van de hardheid van de korrel. Voor brood wordt meestal 'harde' tarwe gebruikt met veel eiwitten en gluten.

Deze 'baktarwe' heeft minder zetmeel en levert minder bloem dan een zachte tarwesoort, maar heeft een hoger glutengehalte.

Extra of zeer harde tarwe heet (📖 durum) of macaronitarwe. Door ons klimaat wordt hier vooral 'zachte' tarwe verbouwd, die hoofdzakelijk wordt gebruikt als veevoer en als grondstof voor koek en gebak.

**Triticale** 📖 of tarwerogge is ontstaan uit een kruising van tarwe met rogge.

Ook van andere granen (gierst, rijst, maïs) of zaden (boekweit, kastanjes, kikkererwten), wortels of knollen (aardappel, sago en tapioca) kan meel 📖 gemalen worden.

♪ *Pyromaan: steelt regenwormen, Erno Sourbron*



*Figuur 63  
Dorsvlegel*

**Een dorsvlegel** 📖 is een 1,5 m lange, stevige steel met een kap of oog. Een leren riem of palinghuid maakt de verbinding met een ronde knuppel van 0,6 m. Hiermee wordt op de aren die op de dorsvloer liggen geklopt. Ritmisch afwisselend, in een vaste cadans slaat ieder om beurt zodat de granen uit de aren vliegen. Daarna volgt het wannen 📖 om het kaf van het koren te scheiden.

In het oude Griekenland werd **gedorst** door een os of ezel een dorsslede 📖: een verzwaarde plank (tribulum) met onderaan honderden scherven en stenen (en bovenop een berijder) over de halmen op de dorsvloer heen en weer te laten trekken.

In Egypte werd gedorst door ossen en ezels over de aren te laten lopen.