

# De 7 belangrijkste graansoorten



# Het graan

De landbouw moet voor de voeding van miljarden mensen zorgen, daarom werden kleine velden samengevoegd en zo ontstonden vervolgens de grote graanvelden.

De graansoorten van tegenwoordig leveren een grote hoeveelheid voedsel op voor mensen.



## Tarwe

Tarwe is in Europa het belangrijkste gewas en de oudste gekweekte plant. Er zijn meer dan 1000 tarwesoorten. Tarwe heeft een hoog eiwitgehalte en bevat belangrijke vitamines. Het is licht verteerbaar en heeft een hoog gehalte aan gluten en dus een hoog bakvermogen. Daarom wordt het gebruikt voor het maken van brood, gebak en taarten.



## Rogge - een arengras

Rogge wordt in vele delen van Europa verbouwd, omdat het maar weinig eisen aan de bodem en klimaat stelt. Men maakt onderscheid tussen een zomer- en winterrogge.

De bloeiwijze wordt are genoemd en de bloemen zitten in paren, zonder steel rechtstreeks op de spil van de aar.



De korrels worden in de molen gemalen en we maken onderscheid tussen een volkorenmeel en het zuiver witte patentbloem.

Het volkorenmeel wordt verkregen door het malen van ongeschild graan. Het bevat koolhydraten, eiwitten, vitamines, mineralen, vet en vezels voor de spijsvertering.

Bij zuivere witte bloem wordt vooral de sterkte van het meellichaam gebruikt. Het bevat dan ook voornamelijk koolhydraten.

## Gerst

De gerst behoort met als tarwe tot een van de oudste granen. De gerst bevat mineralen, kalium, fosfor, calcium en silicium. De gekiemde gerst wordt voornamelijk gebruikt bij de productie van bier. De gepelde gerst ook bekend als (parel)gort wordt vooral gebruikt voor soepen en stoofscho-tels. Ongeveer een tiende van de wereldproductie bestaat uit de productie van mout, die vereist is voor het brouwen van bier en de vervaardiging van moutkoffie. Ook whisky wordt gemaakt van gerst.



## Spelt

Spelt is een voorouder van tarwe. Hij heeft een hoog eiwitgehalte en is rijk aan vitaminen en mineralen.

Het hoogwaardige eiwit verschilt in de aminozuursamenstelling van tarwe. Voor mensen die allergisch zijn voor het eiwit van andere graansoorten, is spelt heel geschikt.



## Gierst

Gierst is een van de oudste granen. Gierstkorrels worden hoofdzakelijk voor de menselijke consumptie gebruikt, trosgierst of naalbaar wordt voornamelijk gebruikt als vogelvoer. Gierst wordt ook gebruikt voor veevoer en als vulling van jongleerballetjes.



## Haver - een beemdgras

De bloeiwijze van haver is de pluim. De individuele aartjes zitten luchtig gerangschikt aan kleine vertakte stengels. Korrels en stro worden gebruikt als paardenvoer. Bovendien worden de korrels tot havervlokken geperst.



## Maïs

De streek waar de maïs vandaan komt ligt tussen Mexico en Peru. Maïs bevat slechts kleine hoeveelheden eiwit. Belangrijk is het extreem hoge vetgehalte, dat wordt gebruikt voor oliewinning. Maïs is ook een belangrijk voer voor dieren.



