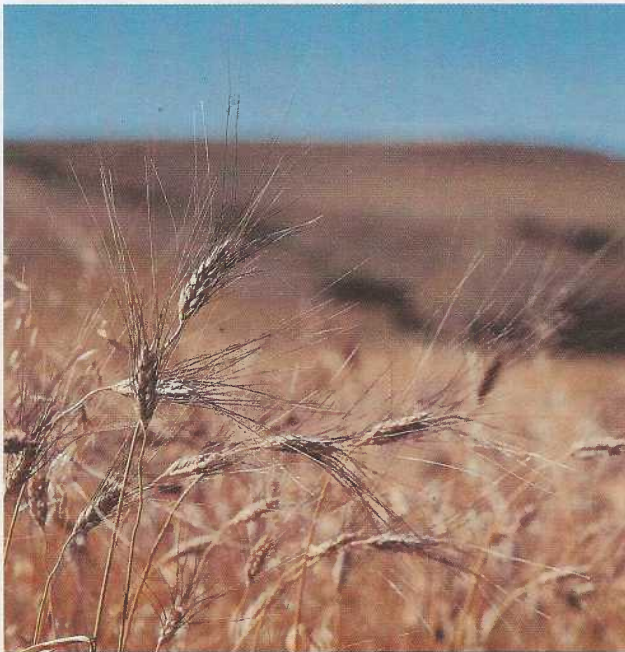


KAMUT® KHORASAN:

EEN OERGRAAN VAN NATURE BIO



Het oergraan Kamut® khorasan, een verre voorouder van de moderne tarwe, heeft tal van voedingskundige voordelen en het Kamut® meel is eveneens geschikt voor het bereiden van brood. Wij bekeken hoe een gespecialiseerde biobakker dit bijzonder brood bereidt en met dit aanbod soelaas biedt voor mensen met een overgevoeligheid voor tarwe.



Superieure voedingswaarde

Kamut® khorasan brood bevat meer hoogwaardige eiwitten, onverzadigde vetzuren, mineralen en spoorelementen dan moderne tarwe. Het gehalte aan natuurlijk selenium is opmerkelijk hoog en ligt ver boven dat van onze inheemse graangewassen. Ons Europees dieet vertoont trouwens een tekort aan selenium, mede doordat selenium erg schaars is in onze bodem. Dr. Werner Pfannhauser van de Universiteit van Wenen onderzocht Kamut® tarwe en besloot dat elke dag 200g seleniumrijk brood de dagelijkse behoefte aan dit levensnoodzakelijke spoorelement opvangt.

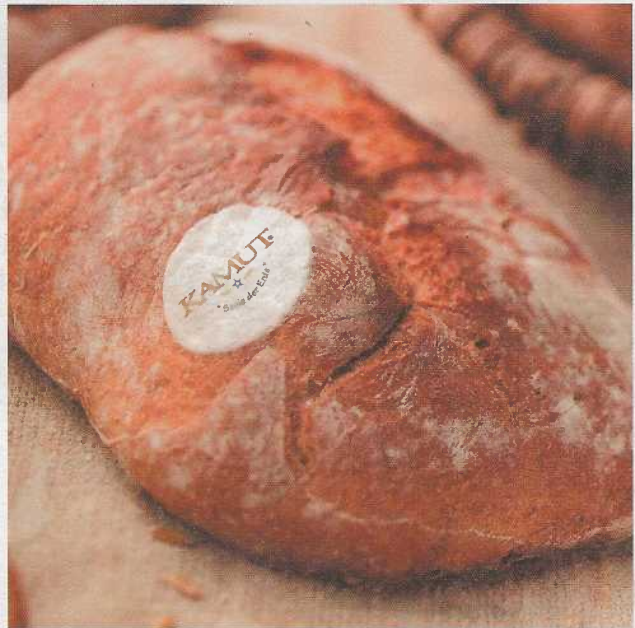
Kamut® graan wordt geteeld in Saskatchewan in Canada en in Montana in Amerika waar de bodem rijk is aan selenium. Niet alleen sportlui of mensen met een intensieve levensstijl, maar ook kinderen en oudere mensen kunnen genieten van dit licht verteerbaar brood dat een langdurig gevoel van verzadiging geeft. Kamut® brood onderscheidt zich van andere broden door zijn opvallend zonnegele kleur en zijn lichte en luchtige structuur, het heeft een zacht kruim en blijft uitzonderlijk lang vers.

Het oude Kamut® khorasan graan bevat trouwens meer oplosbare eiwitten (actieve, zorgen voor de enzymatische actie van het kiemen), en het lichaam haalt uit Kamut® eiwit meer essentiële aminozuren Lysine en

Theonine. Deze eiwitonderdelen kan je niet zelf aanmaken, maar je hebt ze wel nodig om andere aminozuren te kunnen opnemen. Voor vegetariërs is dit brood ook een voortreffelijke bron van aminozuren. Dat Kamut® brood ook erg geschikt is voor kinderen of ouderen heeft het te danken aan zijn lange makkelijke vertering.

Kamut® brood: mogelijke oplossing voor tarwe overgevoeligheid

Net zoals spelt of rogge bevat Kamut® brood wel degelijk gluten. Pierre Delton, biodynamisch bakker gevestigd in Lardy nabij Parijs is echter meer dan overtuigd van de meerwaarde van Kamut® brood voor mensen met bepaalde gezondheidsproblemen. "Mensen met een overgevoeligheid voor tarwe, zijn echter dikwijls gebaat bij het omschakelen naar Kamut® producten. Uit ervaring weten we dat ongeveer 50% van de klanten die ons hier opzoeken omwille van gezondheidsproblemen echt hun problemen kunnen oplossen door broden met bijvoorbeeld Kamut® meel te kopen.", vertelt Pierre Delton.



Groeiende vraag

Kamut® khorasan is een hard oergraan die de neiging heeft te gaan uitdrogen van zodra men start met de verwerking in de bakkerij. "Ondanks zijn erg hoge proteïnegehalte van 16 à 18% krijgt je een brood dat duidelijk minder rijst. Dat heeft te maken met de gluten die anders zijn", verduidelijkt Pierre Delton. Hij koos ervoor zelf een desem te bereiden op basis van 100% Kamut® khorasan. Hij kneedt het brood met wat meer water dan voor een klassieke tarwe en laat het Kamut® brood wat langer rijzen. "Mits je een goed evenwicht vindt tussen water en meel is Kamut® meel makkelijker te verwerken tot brood dan bijvoorbeeld spelt", vertelt hij. Dat Pierre Delton de kunst van het bereiden van Kamut® broden onder de knie heeft is duidelijk en dat blijkt trouwens ook uit de voortdurend stijgende vraag naar deze specialiteit.