

Pap met de *B* van *boekweit*



Het is geen graan en geen gras, het lijkt op beukenootjes. Je vindt het in pap en pannenkoeken. Boekweit, ook in Japan weten ze er wel raad mee.

Japan, China, Korea en andere Aziatische landen zijn grootgebruikers van boekweit. Daar gebruiken ze namelijk boekweitmeel voor noedels. In onze contreien vind je boekweit in pap en pannenkoeken. Maar het werd vooral vroeger (1700-1900) veel gegeten in arme streken van Nederland. Geen gekke keuze, want boekweit is voedzaam en licht verteerbaar.

De bekendste toepassing van boekweit is in pap. De boekweitgrutten (gepelde en gebroken zaden) worden in water geweekt, dan gekookt en als laatste komt er karnemelk bij, om het schiften tegen te gaan. Boekweitmeel bevat geen gluten en is alleen in combinatie met een andere glutenrijke meel- of bloemsuiker te gebruiken voor gistdeeg (bijvoorbeeld brooddeeg). Boekweitmeel zit ook in pannenkoeken, vaak in combinatie met rogge- of tarwemeel.

Boekweit vind je niet alleen terug in voedsel (voor mens én dier), maar ook in medicijnen. De geneesmiddelenindustrie gebruikt

boekweit voor de winning van rutine. Rutine is een natuurlijke isoflavonoïde en het zou een versterkend effect hebben op de wanden van bloedvaten. Flavonoïden zouden ook een gunstig effect hebben op aandoeningen van bloedvaten en lymfestelsel.

Kortom, een veelzijdig gewas. En dat rechtvaardigt een nadere kennismaking. Boekweit behoort tot de Duizendknoopfamilie (Polygonaceae). 6000 jaar voor Christus werd dit gewas in Perzië al gekweekt. Van daaruit vond verspreiding over Europa en Azië plaats. Boekweitzaadjes lijken op beukenootjes, maar zijn wel veel kleiner. Ze hebben een nootachtige smaak en bevatten geen gluten. De harde, onverteerbare omhulsels van boekweitzaadjes worden vóór consumptie altijd verwijderd.

Bestanddelen

De bestanddelen van boekweit zijn koolhydraten, eiwitten, vet, vitamines en mineralen. Boekweit bestaat voor ongeveer 70% uit koolhydraten, voor 11-15% uit eiwitten en het

vetgehalte ligt tussen de 1,5% en 2%. Boekweit is rijk aan vitamine B en bevat daarnaast rutine, een isoflavonoïde. Verder bevat boekweit kalium, magnesium, fosfor en sporenelementen zoals ijzer, koper en zink.

Koolhydraten

Boekweit-zetmeelkorrels zijn onregelmatig van vorm en 1-11µm groot. Zetmeel komt net als bij de granen voor in twee fracties; amylose 15-52%, bestaand uit lineaire ketens van glucosemoleculen en amylopectine 48-85%, bestaande uit vertakte ketens van glucosemoleculen. De compositie is echter anders dan bij de graankoolhydraten. De amyloseketens bestaan uit slechts 12 tot 45 glucose-eenheden. Het natieve zetmeel heeft een waterbindingscapaciteit van 79-104%.

Eiwit

Ongeveer 50% van het eiwit in boekweit bestaat uit globulines, 25% uit albumines (samen de oplosbare eiwitten). Maar 4% zijn glutelinen, de rest bestaat uit prolamines (samen de onoplosbare eiwitten).

Boekweiteiwit is met name rijk aan lysine, een essentieel aminozuur. Hierdoor heeft boekweiteiwit een hogere biologische waarde dan de andere graaneiwitten. De aminozuursamenstelling van boekweit is gedurende het gehele rijpingsproces gelijk, terwijl bij de granen en peulvruchten dit erg afhankelijk is van de fase van rijping.

Vet

40% van het vet in boekweit bestaat uit meervoudig onverzadigde vetzuren, 38% uit enkelvoudige onverzadigde vetzuren en 22% uit de verzadigde vetzuren. Het in boekweit aanwezige vet vertoont een hoog gehalte aan phytoosterolen (plantaardige sterolen), ongeveer drie keer zoveel als in tarwe. Dit helpt mee de cholesterolspiegel te verlagen, omdat er dankzij de werking van sterolen minder cholesterol wordt afgezet op de aderenwanden.

Ten slotte: een verrassende toepassing van boekweit. Het kán bijdragen aan een goede nachtrust. De doppen die bij de pellerij overblijven worden soms gebruikt in kussens. ●