ROGGE

Ruig Noord-Europees graan met een donkere teint!

Rogge eet men van oudsher in Noord-Europa. In Zuid-Europa at men in de tijd van de Romeinen alleen rogge wanneer er voedseltekorten waren. Rogge was en is populair: in Nederland behoorde dit graan rond het eind van de 19e eeuw zelfs tot het hoofdvoedsel van onze voorouders, omdat het toen goedkoper was dan aardappelen.

Rogge is bij ons meest bekend vermalen tot meel en gebruikt voor brood. Maar de korrel zelf is, wanneer je deze gaart, een welkome vezelrijke afwisseling voor ieder menu waarop je graag granen ziet. Uurtje weken, half uurtje tot een uur koken (afhankelijk van je eigen voorkeur: stevig of wat zachter), afgieten en verwerken zoals je zelf wilt: als rijst, pasta, in risotto, in of over salades, door het deeg wanneer je zelf brood bakt. En evengoed in zoete gerechten als ontbijtjes (aan je muesli of ontbijtpap toevoegen) en toetjes.

HAVER

Geen vlokken maar de volle korrel: voor volle smaak en volle haverbeleving!

De Romeinen gebruikten haver als veevoer, maar ook als medicijn voor mensen. Aan het begin van vorig millennium, zag men haver pas als potentieel onderdeel van de maaltijd. Haver ontwikkelde zich uiteindelijk tot het meest gegeten voedsel in Europa en het haversucces was in Nederland het grootst tijdens de Middeleeuwen.

Dat haver als gezond gezien werd en wordt, komt voornamelijk door de aanwezige bèta-glucanen. Dit zijn unieke oplosbare voedingsvezels die het cholesterolgehalte verlagen bij een consumptie van minimaal 3 gram per dag in combinatie met andere (gezonde) voeding die laag is in verzadigd vet. Deze gezondheidsclaim is in 2011 goedgekeurd door de European Food Safety Authority (EFSA). De haverkorrel bevat 5% van deze voedingsvezels. Ze zorgen voor een langzamere en betere vertering en voor het stabiliseren van de samenstelling van de microflora (essentieel bij de voedselvertering en bij een goede werking van het immuunsysteem).

Vezel- en eiwitrijk haver zien we tegenwoordig vooral nog geplet tot vlokken (veelal verwerkt in havermout, muesli en koekjes). Maar haver wordt ineens veel interessanter en vooral voller van smaak & textuur wanneer je de hele korrel kookt en verwerkt. Bovendien benut je zo alle goeds van dit unieke graan. Gebruik zoals je rijst gebruikt, warm of koud, in zoete en hartige gerechten.

GERST

Cholesterolverlagend maar bovenal jammie graan!

Gerst is een oud graan en onder meer de basis bij het maken van bier. Gerst is gezond: uit wetenschappelijk onderzoek is gebleken dat bèta-glucaan uit gerst het bloedcholesterolgehalte verlaagt. Daarvoor moet je dan wel dagelijks een portie eten (en dus niet drinken in de vorm van bier!)

Gerst bevat aanzienlijk minder gluten dan bijvoorbeeld tarwe en is daarom niet zo geschikt om brood van te bakken. Als gekookte korrel echter, is gerst een bijzonder veelzijdig ingrediënt: maak er risotto van, gebruik het in of over een koude salade, gebruik in de soep of neem gerst als basis voor warme en koude ontbijtjes (als verrijking van je muesli bijvoorbeeld). Gerstkorrels maak je eenvoudig en relatief snel: een uurtje koken, afgieten, af laten koelen en wegzetten in een goed afgesloten bak in je koeling: zo heb je altijd je voorraadje gare gerstkorrels klaar die je dus op allerlei manieren kunt gebruiken.

PARELGERST (PARELGORT)

Gruwel-ijk lekker veelzijdig!

Parelgerst is geparelde gerst. Oftewel: gepolijste gerst, het buitenste laagje is eraf geschuurd. Gerst is als het ware de volkoren variant van parelgerst. Parelgerst gaat ook door het leven als (parel) gort. Traditionele gerechten met gort zijn karnemelkse pap en “watergruwel” van bessensap, kaneel, krenten, rozijnen en gort, parelgerst dus. Deze gerechten klinken misschien niet zo aantrekkelijk maar zijn het absoluut wel, tijd voor een gort-revival vinden wij bij GreenAge! En niet alleen in zoete gerechten. Je gebruikt parelgerst bijvoorbeeld ook prima als basis voor risotto, in plaats van rijst en pasta, in soepen en in sauzen.

GREEN AGE
NATUURLIJK, FAIR & JAMMIE

Granen van GreenAge

Authentiek en (st)oer – graan zoals graan bedoeld is!

Graan: 's werelds belangrijkste voedingsbron voor de mens wordt al zo'n 8000 jaar gecultiveerd. Prehistorische nomadisch levende volken waren de eersten die de energetische waarde van granen ondervonden. Granen en graanproducten bevatten koolhydraten, eiwit, vezels, vitamine B1, vitamine B2, vitamine B6, vitamine E en mineralen als ijzer, calcium, fosfor, kalium, magnesium en zink.

De bekendste granen zijn tarwe, rogge, haver en gerst. Oergranen spelt en kamut zijn echter terug op de kaart. Tarwe krijgt steeds meer de reputatie niet zo gezond voor je te zijn. Maar als je hiervoor terugvalt op oude oerrassen die nog precies zo zijn als vroeger, hebben ze ook nog steeds alle gezonde eigenschappen van vroeger.

Natuurlijk:
niets anders dan het pure product, zoals de natuur het bedoeld heeft

Fair:
eerlijk gekocht voor een eerlijke prijs

& Jammie:
biologisch is niet alleen gezonder, het is ook zo ontzettend veel lekkerder!

GreenAge is ons antwoord op jouw vraag naar gezond, verantwoord en gewoon... jammie!

Gemaakt door de natuur, verzorgd door de mens...

SPELT VAN HOLLANDSCHE BODEM

Het gouden graan uut Grunn!

Van het “Oberkulmer Rotkorn” ras is ons spelt van biologische boer Ale uit Kloosterburen. Vaak is spelt doorveredeld, waardoor het soms tot zelfs 100% tarwe bevat. Vinden wij niet fair. Wereldwijd zijn er nog maar enkele 100% natuurzuivere speltrassen. Oberkulmer Rotkorn is er daar één van. Hoe ongelooflijk bijzonder is het, dat dit oergraan in de zuiverste vorm in Groningen, pal aan de Waddenzee groeit? En dat wij een deel van dit gouden goed aan jou mogen aanbieden, met een GreenAge label erop? Voel je onze trots?

Spelt is een 5 x bijzonder graan: spelt is bijzonder gezond voor lijf en geest, het houdt je fit, is makkelijk verteerbaar en bijzonder rijk aan essentiële mineralen en vitaminen. Dit oergraan is bijzonder biologisch omdat het alleen maar biologisch kan zijn: het gaat kapot van chemische bestrijdingsmiddelen en kunstmest. En spelt is van nature bijzonder goed bestand tegen typische graanziekten. Maar bovenal is spelt een bijzonder stoer, bijzonder lekker oeroud hedendaags graan, het graan van het GroeneTijdperk. Wanneer begin jij met jouw SpeltAge?

KAMUT

Egyptische wereldreiziger – oeroud oerlekker oergraan!

Kamut is net als spelt een echt oergraan. Eigenlijk heet het khorasan tarwe (kamut is een handelsnaam). Deze khorasan tarwe mag je pas “kamut” noemen wanneer het biologisch geteeld is. Kamut komt oorspronkelijk uit Egypte. Een Amerikaanse piloot nam in 1949 kamutkorrels mee naar de Verenigde Staten, waar het hem lukte deze oertarwe te telen en sindsdien groeide de bekendheid met dit bijzondere oergraan.

Kamut is bijzonder qua smaak (vol, bijna romig), bijzonder mooi om te zien & bijzonder gezond (eiwit- en vezelrijk, zwakke gluten, rijk aan mineralen). Gare kamutkorrels gebruik je warm en koud (denk aan soepen, salades, ontbijtjes, stoofgerechten, toetjes).

OERTARWE VAN HOLLANDSCHE BODEM: OMMELANDER & ZEEUWSE WITTE

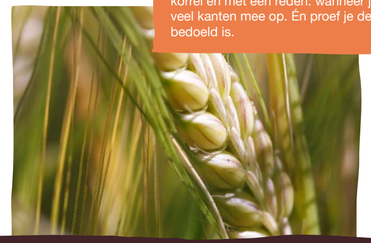
Van bijna vergeten en uitgestorven, tot geliefde vernieuwende oerrassen!

Hollandsche oertarwerassen: Ommelander en Zeeuwse Witte. Oertarwerassen die praktisch van de Hollandsche Bodem verdwenen waren – sterker nog – met uitsterven werden bedreigd. Maar mede dankzij boer Piet uit Groningen, kregen ze een nieuwe kans. Met zijn voorliefde voor oude, oorspronkelijke gewassen, startte hij met slechts een handje verkrijgbare Ommelander en Zeeuwse Witte tarwekorrels. Jaar na jaar, beetje bij beetje, groeide zijn areaal en trots zijn wij, dat wij daardoor deze bijzondere tarwerassen van hem mogen kopen. Authentiek, niet doorgeteeld en veredeld, maar precies zoals het vroeger was.

Ommelander en Zeeuwse Witte hebben beiden uitstekende bakkwaliteiten (dus zelf malen tot meel en er brood van bakken is een absolute aanrader). Maar juist dit soort pure granen zijn misschien wel veel leuker om als hele korrel te verwerken. Gedroogde tarwe is vrij hard, een nachtje weken is aan te raden. Daarna koken in ruim water, afgieten en af laten koelen. Daarna kun je je fantasie de vrije loop laten en de korrels warm, koud, zoet en hartig gebruiken.

100% natuurlijk, fair & jammie granen

Korrels in je keuken – jammie & easy!



Hij & Zij van GreenAge verpakken hun granen ongemalen. Je krijgt de hele korrel en met een reden: wanneer je deze korrels gaart, kun je er ongelooflijk veel kanten mee op. Én proef je de volle, pure smaak van het graan. Zoals het bedoeld is.

Graankorrels garen is veel makkelijker dan je denkt: een uurtje weken in koud water (tarwe beter een nachtje) en daarna in ruim water koken met naar smaak wat zout. Afhankelijk van jouw persoonlijke voorkeur, kook je ze wat verder door (tot zo’n 35-45 minuten) of houd je het bij een stevige “al dente” bite (tot zo’n 25-25 minuten). Je kunt er ook voor kiezen om het weken over te slaan en de korrels meteen in kokend water te strooien. Verleng in dat geval de kooktijd met ongeveer 20 tot 30 minuten. De korrels giet je vervolgens door een zeef en laat je afkoelen. Doe ze in een goed afsluitbare bak en zet deze in je koelkast. Ze blijven dan zeker 5 dagen goed.

Zo heb je altijd je graankorrels klaar voor gebruik, dus experimenteer!

- **door of in plaats van muesli**
- **over of als basis van je salade**
- **in de soep**
- **als basis voor risotto**
- **in plaats van rijst, pasta en aardappelen**
- **door sauzen**
- **in stoofschotels**

KEUKEN TIPS

- kneed een handje gare korrels door brooddeeg, besmeer het brood voordat je het gaat bakken met wat losgeklopt ei en bestrooi met gare graankorrels (samen met pompoen- en zonnebloempitten bijvoorbeeld)
- meng verschillende graansoorten voor een verrassende combinatie van smaken, kleuren, geuren & texturen
- roerbak jouw lievelingsgroenten (al dan niet met vlees, vis of gevogelte) en bak hier in de laatste minuten je graankorrels in mee
- natuurlijk kun je de granen ook zelf malen en er dan het lekkerste brood en de knapperigste koekjes mee bakken

GreenAge is ons antwoord op jouw vraag naar gezond, verantwoord en gewoon... jammie!

Voor meer informatie, recepten en tips: www.greenage.nl