IN EUROPA VERLOOR BOEKWEIT 600 JAAR GELEDEN VAN DE AARDAPPEL. MAAR VEELZIJDIGE BOEKWEIT BLIJFT EEN LIEVELING OP IEDER MENU!

Boekweitzaadjes zijn de vruchtjes van een struik. Boekweit is dus geen graan maar sinds mensenheugenis vervult het in vele gerechten wel de functie van ervan.

Vermoedelijk heeft boekweit haar oorsprong zo'n 6000 jaar geleden, in het oude China en het Zuidoostelijk gebied van de Himalaya. Boekweit is eigenlijk pas sinds 700 jaar een ook in Europa geteeld gewas. Het kende een 100 jaar durende populaire periode en werd toen genadeloos van de troon gestoten door de aardappel. Tegenwoordig vind je (grootschalige) boekweitteelt eigenlijk alleen nog in Rusland en China.

Boekweit levert in tegenstelling tot granen, het aminozuur "lysine," wat je nodig hebt voor de groei en instandhouding van je lichaam. De aminozurensamenstelling van boekweit is zo gunstig, dat de waarde ervan bijna net zo gunstig is als die van de beste dierlijke eiwitten (zoals van melk- en vleeseiwit). Behalve dat het eiwitrendement van boekweit veel hoger is dan van granen, is boekweit rijk aan vezels, vitamine B1 en B6 en diverse mineralen.

BOEKWEIT

Boekweit is snel klaar en veelzijdig: in plaats van rijst of pasta, in (koude) salades, stoofschotels of soepen maar ook als basis voor een verrassende risotto. Rauw kun je boekweit ook verwerken, bijvoorbeeld door je smoothie wanneer je deze "blendt", je smoothie wordt hier lekker romig en vol van.

BOEKWEITGRUTTEN

Boekweitgrutten zijn gekraakte, grof gemalen boekweitzaadjes en daardoor in 5 minuten klaar. Je gebruikt ze traditioneel voor het maken van pap (met karnemelk en stroop!) maar ook voor het bakken van koekjes en het maken van een verrassende tapenade! En wat dacht je van kroketjes van boekweitgrutten?

KASHA

Kasha is eerst gepelde en daarna "met lage verhitting" geroosterde boekweit, waardoor alle belangrijke, waardevolle eigenschappen behouden blijven. Geroosterde kasha smaakt nootachtig en vol en is weer eens iets totaal anders dan de alom bekende "gewone" boekweit. Kasha is bijzonder snel klaar en gebruik je bijvoorbeeld in warme ontbijtjes, door muesli, in salades, soepen en stoofschotels.

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

GREEN AGE

NATUURLIJK, FAIR & JAMMIE

Van nature glutenvrije granen van GreenAge

Veelzijdige, jammie gras- en struikzaadjes!

Granen die van nature glutenvrij zijn (en ook geen eiwitten bevatten die op gluten lijken) zijn eigenlijk geen granen maar zaden. Pseudogranen noemen we ze ook wel. Want ook al zijn het misschien geen granen, we gebruiken en eten ze alsof ze dat wel zijn. De belangrijkste voedingskundige overeenkomst tussen al onze van nature glutenvrije granen, is dat ze veel eiwitten leveren. Soms in werkelijk bewonderingwaardige samenstellingen die ze zeer waardevol en welkom maken voor ons alledaagse menu.

De van oudsher bekendste pseudogranen zijn waarschijnlijk: groenige, driehoekige boekweit en perfect ronde, geel-witte gierst. De laatste jaren zijn daar een aantal "nieuwerwetse" varianten bij gekomen, waaronder amaranth, quinoa en quinoa's kleine zusje canihua. GreenAge haalt ze uit de Amerika's, Azië en Afrika en brengt ze naar jouw wereld van 100% natuurlijk, fair & jammie.

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!

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

CANIHUA

Oud & nieuw in één, met een nog hogere voedingswaarde dan quinoa!

Canihua is een nieuw “graan” in het schap. Maar eigenlijk al duizenden jaren oud! Canihua komt net als quinoa oorspronkelijk uit het Peruaanse Andesgebergte. De glutenvrije grassoort is familie van de quinoaplant en wordt al even lang gegeten.
Er zijn echter een aantal opvallende verschillen met grote broer quinoa: zo zijn canihua zaadjes bijvoorbeeld kleiner dan quinoazaadjes en canihua wordt daarom ook wel babyquinoa genoemd.

Net als quinoa is canihua een waardevol vegetarisch ingrediënt vanwege de rijkelijk aanwezige eiwitten en het bevat – net als quinoa – vitamine B2, E en mineralen als ijzer en koper. Canihua bevat per portie echter méér eiwitten dan quinoa én een hogere concentratie voedingsvezels en mineralen, zoals ijzer. Verder zit er op canihuazaadjes geen laagje saponine zoals dat bij quinoa wel het geval is, waardoor je het voor het klaarmaken niet zo uitgebreid hoeft te spoelen.

Canihua is iets steviger dan quinoa en minstens zo veelzijdig: koud in salades en toetjes, in een warm ontbijtje, in roerbak- en stoofgerechten en soepen. Gebruik canihua in plaats van pasta, rijst of couscous of pof het voor een extra krokante topping voor salades en toetjes of als toevoeging aan je muesli of zelfgemaakte “energie”reep.

AMARANTH

Onsterfelijk Azteken-oergraan!

Amaranth is een van nature glutenvrij “pseudograan” vol vezels en mineralen zoals fosfor en magnesium en vitaminen B en E. De zaadjes bevatten “langzame suikers” wat wil zeggen dat je lichaam de van nature aanwezige suikers (die tot de koolhydraten behoren) heel langzaam opneemt. Daarom hebben die suikers maar een gering effect op je bloedsuikerspiegel. “Amaranth heeft een lage glycemische index,” wordt ook wel eens gezegd.

De amaranthzaadjes zijn afkomstig van de paars-rode pluimachtige bloemen van een oeroud Zuid-Amerikaanse grasgewas. De Inca’s aten al amaranth en de Azteken gebruikten amaranth bij het klaarmaken van rituele dranken en voedsel. Amaranth betekent “onsterfelijk” en de Azteken geloofden dat amaranth bovennatuurlijke krachten bezat.

Tegenwoordig groeit amaranth ook op veel plaatsen in Afrika en Azië, waaronder India: het land waar GreenAge amaranth vandaan komt.

Amaranth is snel klaar en kun je op bijzonder veel manieren bereiden: in soepen en sauzen, in warme ontbijtjes, voor pap en puddinkjes, om brood en koek mee te bakken en om te poffen. Mooie bijkomstigheid is dat de voedingswaarde van amaranth tijdens de verschillende bereidingen behouden blijft.

GIERST

Is het couscous? Is het quinoa? Nee, het is gierend lekkere gierst!

Gierst is eigenlijk een “pseudograan”, we scharen gierst namelijk weliswaar onder de granen, maar gierst is eigenlijk een grassoort. Een grassoort waaruit grote pluimen of kolven bloeien, waaraan kleine korreltjes, de zaadjes groeien.

8000 jaar geleden teelden de Oude Chinezen al gierst, maar vermoedelijk heeft gierst een Noord-Afrikaanse oorsprong. Gierstplanten kunnen goed tegen hitte, droogte en een voedingsarme grond maar houden niet van de kou. Een logische plek dus voor gierst om op grote schaal in Afrika te groeien. In Noord-Afrika staat gierst al eeuwenlang op het menu als een soort couscous.

Gierst is snel klaar en kun je eten en verwerken als rijst (denk aan risotto, pilav of bij curry en stoofgerechten). Ook kun je gierst (koud) gebruiken als basis voor een frisse salade, in soepen en zelfs in zoete gerechten: gierstpuddinkjes met bessensaus bijvoorbeeld! Kooktip voor een losse, rulle gierst: rooster de korreltjes voor het koken eerst enkele minuten in een droge koekenpan totdat ze open beginnen te breken.

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

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