



NATUURLIJK, FAIR & JAMMIE

# UNIEK IN NEDERLAND: GEPOFTE TEFF EN TEFFVLOKKEN

Duizenden jaren oud minigraan in hedendaagse vorm!

## Afrikaans wondergraan

De Ethiopische atleten Haile Gebrselassie en Kenenisa Bekele schrijven hun succes mede toe aan het eten van teff. Teff (of: Abessijns liefdesgras) komt oorspronkelijk uit Eritrea en Ethiopië en is daar nog steeds een belangrijk hoofdingrediënt voor alle maaltijden. De oudste sporen van teff zijn gevonden in Egyptische piramiden van 5500 jaar oud en daarmee hoort teff thuis in het rijtje oergranen. Glutenvrije oergranen wel te verstaan.

## Vederlichtgewicht gras

Teff komt van anderhalf meter lange, dunne grashalmen die minuscule graankorreltjes voortbrengen. Het duizendkorrelgewicht van teff is 0,3 tot 0,4 gram. De term "duizendkorrelgewicht" wordt gebruikt door graantelers en geeft aan hoeveel 1000 graankorrels wegen. 150 teffkorrels wegen even veel als 1 tarwekorrel! Omdat teff zo klein is, is het niet te pellen. Daarom zijn producten die van teff gemaakt worden, altijd volkoren en bevatten teffbewerkingen veel vezels.

## Calcium een lage glycemische index

Uit onderzoek is gebleken dat teff rijk is aan calcium (een kopje teff bevat meer calcium dan een glas melk) en aan ijzer en dat dit ijzer beter opneembaar is dan de ijzer uit andere graansoorten. Bovendien heeft teff een lage glycemische index: de koolhydraten geven langzaam en langdurig energie af, waardoor het je bloedsuikerspiegel nauwelijks beïnvloedt. Deze eigenschappen maken van teff een waardevol graan voor duursporters en daarnaast voor iedereen die wel wat graanvariatie en extra calcium en ijzer kan gebruiken.

## Gepoft liefdesgras vol calcium en ijzer!

Gepofte teff gebruik je zoals ieder ander gepoft graan: door (of in plaats van) muesli, door yoghurt en om je desserts en salades nog mooier en lekkerder te maken. Maak er granolabars van met kasha of gepofte quinoa, gedroogd fruit en honing en klaar is je zelfgemaakte glutenvrije energiereep!



## Ethiopische glutenvrije vlokken – veelzijdig en voedzaam!

Teff vlokken gebruik je precies zoals je quinoavlokken gebruikt: zo door je muesli of als basis voor zelfgemaakte muesli of voedzame ontbijtpap. Of gebruik het als bindmiddel voor soepen en sauzen, paneer er kroketjes mee of gebruik het als vulling daarvoor. Ermee bakken kan ook (maal het dan naar wens eventueel nog wat fijner in een keukenmachine).

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