

BOEKWEIT



Elke maand nemen we in **Onze Passie granen/ pseudogranen onder de loep. Deze maand het is de beurt aan Boekweit, pseudograan uit het Oosten.**

Introductie

Boekweit (*Fagopyrum esculentum* Mönch) is een pseudograan dat behoort tot de *Polygonaceae* familie. Pseudogranen zijn geen 'echte' granen, aangezien ze niet tot de grassenfamilie behoren. Ze worden pseudogranen genoemd omdat ze een gelijkaardige chemische samenstelling en gebruik kennen. Er bestaan 19 variëteiten, waarvan 2 het meest gecultiveerd worden: de gewone boekweit (*F. esculentum*) en de Franse boekweit (*F. tataricum*). Boekweit werd ongeveer 6000 jaar geleden voor het eerst gedomesticeerd in China. Van daar uit is het verspreid over centraal Azië en dan verder naar het midden Oosten en Europa via handelsroutes. Tegenwoordig wordt boekweit voornamelijk geteeld in China, Rusland, Oekraïne en Kazachstan, maar ook Slovenië, Polen, Brazilië en Hongarije behoren tot de producerende landen. In Oekraïne is boekweit niet weg te denken uit het Nieuwjaarsdiner, waar het aanzien wordt als een goed voorteken voor het nieuwe jaar.

Teeltkarakteristieken

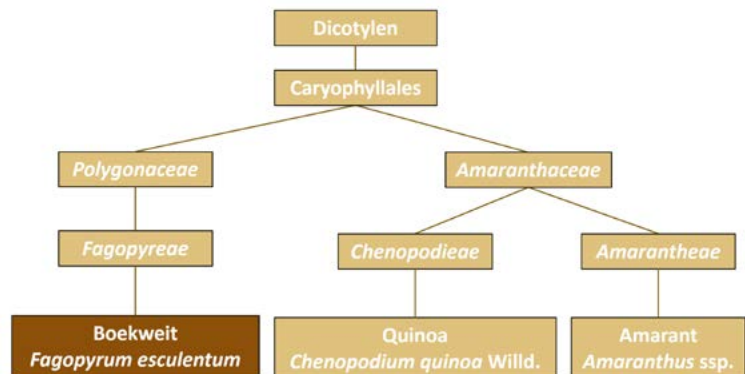
Boekweit is een dicotyle plant die dopvruchten produceert. Boekweit is een groenbedekker en kan tussen 25 en 45 cm hoog worden met wortels die 3 tot 5 cm diep worden. Boekweit kan tot op 3000 m hoogte geteeld worden en heeft geen bodemvoorkeur. Boekweit groeit het best in een koud, vochtig klimaat en is niet vorsttolerant, maar kan ook in tropisch klimaat overleven. Momenteel zijn in Europa nog geen gewasbeschermingsmiddelen erkend. Boekweit kent een ongelijke afrijping, waardoor de oogst gebeurt wanneer 2/3 rijp is. Gemiddeld levert boekweit 2,2 ton/ha op (1 – 3 ton/ha), afhankelijk van onder andere de cultivar, weersomstandigheden, zaaidatum en bemesting.

Sensorisch

Boekweit heeft kleine (8-10 mm²) zaden die 17-35 mg (gemiddeld 23 mg) wegen. De zaden zijn driezijdige piramides waarvan de pel een donkere, zwarte kleur heeft. Deze pel moet voor consumptie verwijderd worden, waardoor 15-30% verlies optreedt. Wat hierna overblijft worden boekweitgrutten genoemd en zijn lichtgroen tot beige-wit van kleur. De smaak van boekweit wordt vergeleken met amandelen/noten en brood met boekweit ruikt meer verbrand.

Chemisch/nutritioneel

Boekweit heeft een eiwitgehalte van gemiddeld 14%. Wanneer men vergelijkt met tarwe, bevat boekweit ongeveer evenveel tot zelfs meer (essentiële) aminozuren zoals lysine, threonine en valine. Het vetgehalte in de boekweitgrutten is gemiddeld 3.1% (2-4%) en bestaat voornamelijk uit oliezuur en linolzuur (onverzadigde vetzuren), en palmitinezuur (verzadigd vetzuur). Het vezelgehalte van boekweit is lager dan van tarwe (7.5%ds; 5.5-13.9%ds). Boekweit is een goede bron van enkele mineralen zoals magnesium, koper en natrium. Tot slot bevat boekweit veel B-vitaminen, maar ook vitamine E komt in grotere hoeveelheden voor.





HoGent



Voor de warme bakker



DEEGEIGENSCHAPPEN

zelfde problemen als andere glutenvrije broden
zuurdesem/hydrocolloïden kunnen oplossing bieden

deeg rijst amper
deeg niet zo kleverig, verwerkbaar
vanaf 20% inmenging: deeg meer uitrekbaar



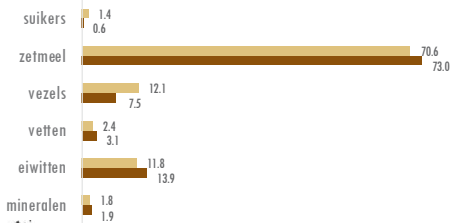
BROODEIGENSCHAPPEN

volumedaling vanaf vervanging met 20% boekweitmeel
harder kruim na inmenging
inmenging brengt uitgesproken boekweit smaak met zich mee

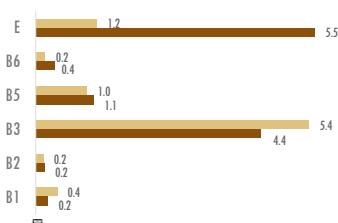


Is boekweit voedzamer dan de huidige broodtarwe?

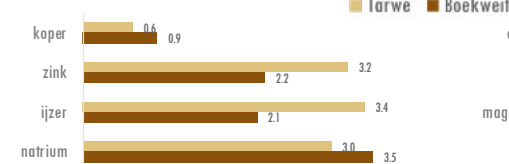
Gram macro-voedingsstoffen per 100 g



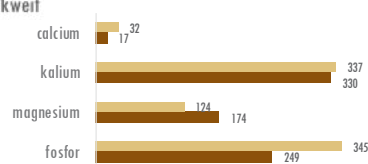
Milligram vitamines per 100 g



Milligram micro-mineralen per 100 g



Milligram macro-mineralen per 100 g



Waarom interessant in bakkerijproducten?

Boekweit bevat veel essentiële aminozuren en onverzadigde vetzuren. (Franse) boekweit heeft een hoge antioxidantactiviteit, voornamelijk door het hoge gehalte aan rutine, een flavonoïde. Boekweit is bovendien glutenvrij en dus geschikt voor patiënten met glutenintolerantie of tarweallergie.

Toepassingen

Boekweitgrutten kunnen verwerkt worden op dezelfde manier als tarwe. Het meest voorkomend gebruik van boekweit is "kasha", een soort meelpap uit Centraal- en Oost Europa. In Italië wordt "pizzoccheri" gegeten: korte, platte noedels gemaakt van boekweit- en tarwebloem. In Frankrijk en België wordt boekweit voornamelijk geconsumeerd als traditionele boekweitpannenkoeken. Omdat boekweit glutenvrij is, komen dezelfde problemen voor bij boekweitbrood als bij andere glutenvrije broden (volumedaling, structuurverlies...). Bij een inmenging vanaf 20% in tarwebloem wordt het deeg meer uitrekbaar. De degen zijn nog tot een inmenging van 50% verwerkbaar. Glutenvrij bier kan geproduceerd worden met boekweitmout. Tot slot kunnen ook koekjes, cakes, ontbijtgranen en crackers gemaakt worden met boekweit.

