

Hoe een oergraan kan bijdragen aan een goede gezondheid

Welke collega heeft het niet eerder gehoord en weet het zelf maar al te goed: 'denk aan je rust, let op je voeding, niet teveel stress, beweeg veel...' Allemaal goedbedoelde tips die we in praktijk proberen te brengen, maar die in ons vliegwereldje niet altijd haalbaar zijn. Een goede gezondheid is een primaire vereiste om dit beroep goed te kunnen blijven uitoefenen. Ik word daar niet alleen soms fijntjes op geattendeerd door mijn naaste omgeving, maar ook mijn lichaam en humeur protesteren direct als ik onvoldoende slaap heb genoten, iets verkeers (lees: te vet, te gekruid) of teveel (lees: te grote porties) of zelfs te weinig (lees: te druk, geen tijd) gegeten heb.

Door regelmatig te eten, zes kleinere porties per dag in plaats van drie grote, veel fruit, verse groente en vooral vezels dacht ik zelf een goede bijdrage te leveren aan mijn gezondheid. Maar niets bleek minder waar, die vezels... ja, die deden mij juist de das om. Na het eten van brood had ik veel last van een opgezwollen buik en darmklachten. Dat mijn darmen gevoelig waren wist ik allang en ik weet dat altijd aan een snelle stofwisseling, maar het feit dat ik vorig jaar in een korte tijd zonder enige noemenswaardige reden kilo's afviel, zette me toch aan het denken. Een bezorgde vriendin raadde me aan om mijn bloed te laten testen op overgevoeligheid voor gluten, vooral ook omdat mijn klachten gepaard gingen met onverklaarbaar gewichtsverlies, hoofdpijn en chronische vermoeidheid. Een bezoek aan de dokter kon geen kwaad...

SLEUTELN AAN JEZELF



Glutenintolerantie of toch niet?

Glutenintolerantie (coeliakie) is een onvermogen om gluten te verteren. Gluten zijn eiwitten die voorkomen in tarwe, rogge, haver, gerst, spelt en kamut. Normaal worden deze eiwitten in de darm afgebroken, maar bij glutenintolerantie is dat niet het geval en ontstaat gisting. Hierdoor raakt de darmwand geïrriteerd en beschadigd. Glutenintolerantie komt steeds meer voor. Een relatie met erfelijkheid, eetgewoonten, milieu- en amalgaamvergiftiging naast elektrostress wordt sterk vermoed. Men schat dat 1 op de 100 tot 300 mensen in de westerse wereld last heeft van glutenintolerantie. In Nederland zou het gaan om ongeveer 85.000 mensen. Toch zijn er maar 14.000 gevallen bekend. Patiënten met flinke buikpijnklachten worden vaak niet serieus genomen door veel artsen. Te vaak worden stress of depressieklachten als oorzaak aangegeven.

Gelukkig voor mij bleek uit de test dat ik geen last had van glutenintolerantie, maar helemaal uitsluiten kun je het daarmee nog niet. Om de diagnose definitief vast te kunnen stellen is nader onderzoek nodig in het ziekenhuis. Een glutenvrij dieet leek dus niet voor de hand te liggen, maar daarmee waren mijn klachten nog niet verdwenen. Ik was er niet gerust op en nam mijn voeding- en eetgewoontes door met mijn gezin en familie. Mijn schoonzusje attendeerde mij op spelt, een graan met veel voedingsstoffen dat voor mensen met darmklachten, een glutenallergie, en zieke mensen soms goed te verdragen is.

Wat is spelt?

Spelt is een oeroude graansoort met een platte tweerijige aar. Al vijf eeuwen voor onze jaartelling werd spelt verbouwd in de gebieden ten oosten van Europa. Hildegard van Bingen, een kloosterlinge uit de 12e eeuw, roemde spelt als het beste graan. Zij prees niet alleen de positieve uitwerking op het lichaam, bloed en spijsvertering, maar stelde ook vast dat spelt 'een vrolijk humeur en een opgewekt gemoed schenkt.' Het speltgraan is na zijn verdwijning, halverwege de vorige eeuw, de afgelopen jaren opnieuw ontdekt. Vooral in Duitsland is spelt (Dinkel) inmiddels al weer zeer populair. De wetenschap vindt steeds vaker bewijzen voor de verschillende gezondheidsvoordelen, die tot nu toe vooral gezien werden door de natuurvoedingsdeskundigen.

Spelt bevat wel degelijk gluten, zelfs meer dan tarwe, maar de structuur ervan is anders. Vermoed wordt dat speltgluten een andere eiwitstructuur hebben dan tarwe (scheikundig bekeken op moleculair niveau), waardoor spelt beter verdragen wordt door het lichaam. Ik toog naar de bakker en kocht mijn eerste speltbrood. Na een paar dagen merkte ik het effect ervan direct op: geen opgezwollen buik meer en ook verminderden mijn darmklachten! Er ging een wereld voor me open.

Wat doet spelt dan?

Geïnspireerd door de positieve werking ervan ben ik me verder gaan verdiepen in het fenomeen spelt. Speltbrood is echter in Nederland nog weinig bekend en niet overal verkrijgbaar. De teelt van spelt is moeilijk en de oogst heel wisselend, want vanwege de lange aren is het graan gevoelig voor weer en wind. De opbrengst per hectare is lager dan die van tarwe. Speltkorrels zijn rond van vorm, licht roodachtig van kleur en behoren tot de bedektzadigen, dat wil zeggen dat de korrels met het kaf zijn vergroeid. Ze moeten na het oogsten gedopt worden, dit is bewerkelijk en maakt het graan duur. De belangrijkste voedingsstoffen van spelt zitten in het meellichaam en deze blijven tijdens het maalproces behouden. Dit in tegenstelling tot tarwe, waar de voedingswaarden zich vooral in de kiem en de zemel bevinden en er tijdens het malen grotendeels uitgemalen en uitgezeefd worden. Spelt bevat een grote hoeveelheid aan vitamine B die belangrijk is voor de hersenen en voor de afbouw van koolhydraten. Spelt is ook rijk aan fosfor voor het opbouwen van lichaamscellen. Het hoge gehalte aan voedingsvezels stimuleert de darmen om actiever te worden, wat de spijsvertering in het algemeen bevordert. Spelt bevat veel onverzadigde vetzuren, die belangrijk zijn voor het functioneren van het menselijk lichaam, met name de zenuwen en de hersenen. Na het eten van een speltmaaltijd zijn mensen lang verzadigd, terwijl er na het eten van een tarweontbijt vaak al na twee tot drie uur weer een hongergevoel en vermoeidheid ontstaat. Spelt wordt vaak ook heel goed verdragen door kankerpatiënten en ME-patiënten. Na het langdurig gebruik van spelt verbetert de algehele conditie van je lichaam. Het is daarom een goede basisvoeding voor zowel gezonde als zieke mensen.

Er is spelt en spelt...

Het lijkt misschien nu voor de hand liggend om direct bij de bakker een speltbrood te kopen en te denken dat daarmee de problemen verholpen zijn. Maar niets is minder waar, want in Nederland gemalen speltmeel kan sporen van tarwe bevatten. Ook door spelt te kruisen met tarwe ontstaan er onzuivere speltsoorten, die meteen veel gezondheidsvoordelen inleveren ten opzichte van de zuivere rassen. Er bestaan wel degelijk nog ongekruiste speltsoorten. Deze worden onder andere verbouwd in Zuid-Duitsland en Zwitserland. Het gaat dan om: Oberkulmer Rotkorn, Schwabenkorn en Bauländer Spelz. Dit is dan ook de voornaamste reden dat Petra en Patrick Jansen van www.speltwinkel.nl er voor gekozen hebben hun producten uit Zuid-Duitsland te halen. Wie voor spelt kiest vanwege de voordelen voor zijn of haar gezondheid, zou moeten letten op het speltras waarvan de speltproducten gemaakt zijn, is hun mening. Hun webwinkel is gespecialiseerd in speltproducten en kruiden volgens

Hildegard van Bingen en biedt een breed assortiment aan speltproducten van zuivere spelt.

Sinds 2007 runnen Patrick en Petra Jansen Speltwinkel.nl nadat zij persoonlijk achter de vele voordelen van het gebruik van spelt kwamen. Alleen bleek dat natuurlijk geteeld (biologisch) en raszuiver speltmeel in Nederland nog slecht verkrijgbaar was. In Zuid-Duitsland vonden ze een ervaren leverancier die een groot scala aan speltproducten uit raszuivere Oberkulmer Rotkorn spelt kon leveren. Zo ontstond het idee om 'iets' met het verkopen van deze speltproducten te doen en namen zij zich voor dit unieke product 'spelt' meer bekendheid te geven, vanwege de goede eigenschappen die bijdragen aan onze gezondheid. Sinds kort ben ook ik vaste klant van www.speltwinkel.nl en koop onder andere speltmeel om zelf brood te bakken, spelpasta's en ook zogenaamde spelrijst, dit is gepelde, licht geslepen spelt en kan gezien worden als een goed alternatief voor rijst.

Zelf brood bakken en nog meer

Sinds een paar maanden bak ik of mijn echtgenoot met veel plezier elke dag een speltbrood. Zelf brood bakken lijkt ingewikkelder en tijdrovender dan het is. Spelt laat zich makkelijk en snel kneden met de hand en het kost echt niet zo veel tijd. Het vraagt een klein beetje discipline, maar als je de positieve geluiden hoort van je naaste omgeving - dat het zulk lekker brood is dat je gebakken hebt - word je vanzelf wel gestimuleerd om het te blijven doen. Elke dag een ander brood is al een feest op zich en 's avonds ruikt het hele huis naar versgebakken brood. We willen eigenlijk niets anders meer! Ook bij het koken van warme maaltijden gebruik ik nu spelt en ik en mijn hele gezin varen er wel bij.

Inmiddels zijn er ook veel kant en klare speltproducten verkrijgbaar. Deze variëren van houdbaar biologisch zuurdesembrood van spelt tot wel twintig soorten spelpasta's (macaroni en spaghetti en vele andere varianten) en van speltsoepstengels tot speltmuesli. Ook bij deze producten is er sprake van veel verschil in de door de leveranciers gebruikte speltsoorten. Bij de speltwinkel.nl kun je er echter verzekerd van zijn dat er alleen zuivere spelt in de producten verwerkt is.

Inmiddels zijn mijn darmklachten en vermoeidheid zo goed als verdwenen en ook merk ik dat mijn conditie vooruit is gegaan. Deze voordelen en het plezier in het bakken en koken dragen zeker bij tot een opgewekt humeur! Ik neem steevast op de route altijd mijn eigen gebakken speltbrood of speltpeperkoek mee. Als je me tegenkomt, bied ik je graag een stukje aan om te proeven en hoop ik dat je net zo ervan zult genieten als ik.

Bronnen: Bakken met spelt, Myriam Hirano-Curtet & Theres Berweger
www.speltwinkel.nl

Spelt schenkt een vrolijk humeur en een opgewekt gemoed

Hildegard von Bingen



foto P. Jansen

€ VNC-leden ontvangen bij hun eerste bestelling bij www.speltwinkel.nl onder vermelding van 'lid VNC' een zakje pasta (250 gr.) ter waarde van €1.80 gratis.



foto P. Jansen