

## Speltnout ofwel Habermus

Naar aanleiding van vragen van uw kant, lichten we deze keer de Speltnout er uit; wat is het, hoe ziet het er uit en hoe kan het gebruikt worden? Graag geven wij u een toelichting op dit bijzondere product.

Habermus" is een gekookt ontbijt - uit gebroken speltnout - met een eeuwenlange oude traditie; de Schwaben en de "Alemannen" danken hieraan hun spreekwoordelijke creativiteit en goed humeur.

Deze "Habermus" stelt uw lichaam in de ochtend alles ter beschikking wat u nodig hebt voor een gezond leven:

levensnoodzakelijk eiwit, waardevolle koolhydraten, kostbare vetten, veel vitamines en bovenal een grote rijkdom aan basische mineralen, die ons lichaam beschermen tegen de door stress veroorzaakte verzuring en tegen ontstekingen.

Nog even de volgende belangrijke argumenten vóór speltnout in herinnering gebracht:

Speltnout bevat thiocyanaat, een natuurlijke groeibevorderaar ter vorming van zenuw - , bloed - , bot - en afweercellen.

Hildegard van Bingen beschrijft speltnout in vergelijking met alle andere als het beste graan: "...het bevordert een goede doorbloeding, werkt voedend en hoogwaardig en milder als alle andere granen.

Speltnout doet het spierweefsel toenemen, zorgt voor een goed bloedbeeld en voor de gave van de blijheid.

Op welke manier u speltnout eet, zus of zo, als brood of als gekookte spijs, speltnout is in één woord goed en bevordert de vertering."

Hildegard beveelt bovendien een warm ontbijt aan, om bij de start van de dag meteen onze maag te verwarmen. Habermus is hiervoor een geschikt product, omdat het zorgt voor voldoende vezels, en omdat speltnout bij vertering zorgt voor een gespreide, langzame vrijgave van energie. Hierdoor zullen we geen ochtenddip meer kennen en makkelijk de periode tot de lunch kunnen overbruggen met alleen wat koppen venkelthee of speltnoutkoffie en een (energie)koekje.

### Het recept voor Habermus, voor 4 personen:

2 koppen speltnout "habermus"  
4 koppen water  
rozijnen naar believen  
1 in stukjes gesneden appel  
2 theelepels honing  
3 mespuntjes galgant en bertram  
1 theelepel kaneel  
1 theelepel zoete amandelschilfers  
1 theelepel vlozaad

#### Bereiding:

- Speltnout "habermus" door het water roeren en blijven roeren tot het kookt.
- Honing toevoegen en verder zachtjes laten pruttelen.
- Kooktijd 5 - 10 minuten.
- Appel en rozijnen in de laatste 4 minuten bijvoegen.
- Amandelen en vlozaad over de klaar gekookte moes strooien.
- Kruiden naar smaak.

Bron: De kunst met Speltnout te koken, mevrouw Lieve van den Borre, Oostende België; indien u geïnteresseerd bent, geven wij u graag informatie waar en hoe u de boeken van mevrouw van den Borre in Nederland kunt verkrijgen.