

Speltgriesmeel en speltschroot

We krijgen vragen van onze klanten over speltgries en speltschroot; wat is het, hoe ziet het er uit en waarvoor kan het gebruikt worden? Graag geven wij u een toelichting op deze producten.



Links: **speltschroot** Rechts: **speltgriesmeel wit**

Speltgriesmeel

Speltgriesmeel bestaat uit kleine korreldelen, die bij het malen zijn uitgezeefd. Dit biologische griesmeel wordt van gepeld speltgraan gemaakt.

Veel mensen kennen wel griesmeelpap en griesmeelpudding, misschien nog van vroeger. We maakten tot nu toe griesmeelpap en –pudding van tarwe, want daar is de gries die u in de supermarkt koopt meestal van gemaakt. U kunt nu dus ook pap en pudding maken van speltgriesmeel.

Bij ons is griesmeel te verkrijgen in 2 soorten: gewoon (wit) en volkoren. Het volkoren griesmeel wordt van ongepeld volkoren speltgraan gemaakt en bevat alle componenten van de volledige korrel.

Voor wie het vergeten was: omdat bij spelt de belangrijke voedingsstoffen in het meellichaam zitten, en niet zoals bij tarwe in de vliesjes, kunt u voor uw gezondheid ook volstaan met het gebruik van spelt-witmeel producten. De volkoren speltproducten zijn dus niet gezonder wat betreft voedingswaarde, wel bevatten ze meer vezels.

Speltschroot

U denkt vast aan afval als u deze naam hoort, maar niets is minder waar:

Speltschroot is een product dat ontstaat als de volle korrel grof gemalen wordt.

Voor wie houdt van wat grovere delen in zijn brood, is het gebruik van speltschroot aan te raden. Hierin vindt u door de grovere maling namelijk nog stukjes van de schilletjes terug.

In Nederland geproduceerd speltmeel kent, zoals eerder gezegd, meestal maar 2 soorten: bloem en volkoren. Onze ervaring is dat dit volkoren meel dan net zo grof is als het meel dat in ons assortiment schroot heet.

Wie al eens bij ons volkorenmeel besteld heeft, is het misschien al opgevallen: ons volkorenmeel is vrij fijn van structuur. Volkoren zegt dus niets over de structuur van het meel, maar over de samenstelling. Vol-koren: gemaakt van de volle korrel (met vliesjes dus), maar wel langer gemalen totdat een hele fijne structuur ontstaat. Het volkorenmeel is dus ook heel gezond, en bevat ook voldoende voedingsvezels.