

Praktijkles: Granen

Nadat we verschillende lessen geleerd hebben over de voedingsdriehoek, gezonde voeding en vooral met groenten hebben gewerkt, bekijken we nu een andere belangrijke groep: De Granen.

1. Wat Zijn Granen?



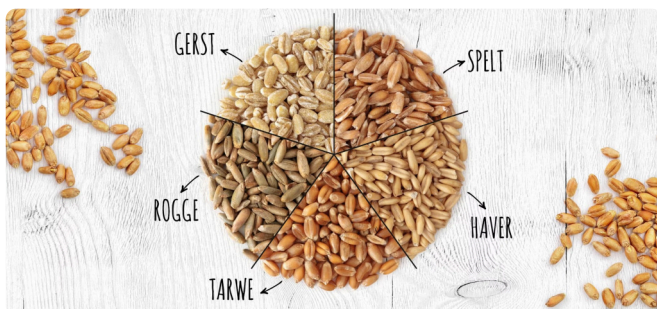
Granen zijn zaden van planten. Ze groeien op het land in grote velden. De plant maakt aren, en in die aren zitten de graankorrels. Elke graankorrel is eigenlijk een zaadje waaruit opnieuw een plant kan groeien.

Samen met aardappelen vormen ze een belangrijke bron voor **Koolhydraten**. Granen geven ons energie. Zonder energie kunnen we niet werken, leren of spelen. Daarom zijn granen zo belangrijk in onze voeding.

Opgelet! Granen kan je niet zomaar van het veld eten.

⚠ Een graankorrel kan je niet meteen eten. Er **moeten eerst een paar dingen mee gebeuren**.

Denk eraan als aan rauwe aardappelen. Die eet je ook niet zomaar. Eerst bewerken, dan pas eten.



1. Schoonmaken

Granen komen van het veld. Er zit soms zand, stof of steentjes bij. Dat wordt eerst verwijderd.

2. Pellen of malen:

De buitenkant van de graankorrel is hard. Die moet eraf of fijner gemaakt worden. Dat kan op twee manieren:

- pellen: de harde schil verwijderen
- malen: de korrel fijnmaken tot bloem

3. Verhitten (koken, bakken of stomen)

Rauwe granen zijn **niet verteerbaar**. Je lichaam kan ze zo niet gebruiken.

Wat moet er gebeuren met graan vóór je het kan eten?

Malen Voorbeelden:

- Tarwe → bloem
- Haver → havervlokken
- Mais → maïsmeel

Van bloem maak je dan weer:

- Brood
- Pasta

Verwarmen of koken. Door hitte:

- worden ze zacht
- worden ze veilig om te eten
- kan je lichaam er energie uithalen

Voorbeelden:

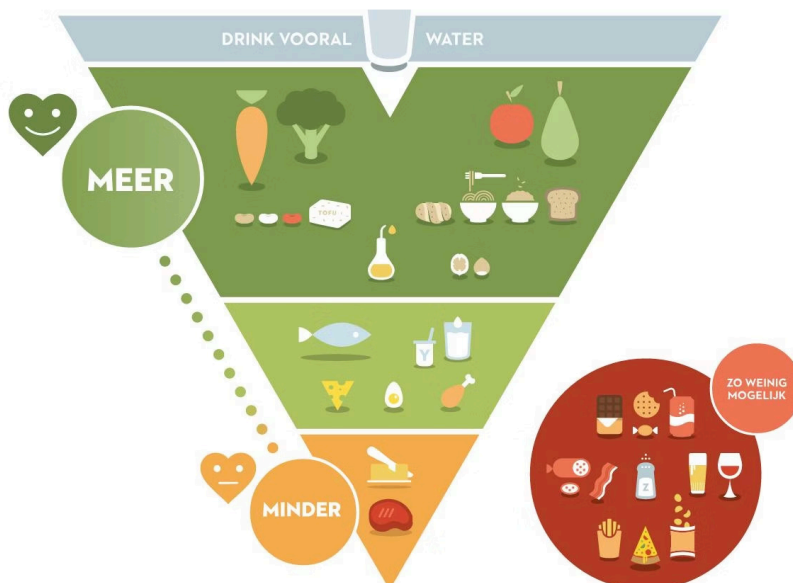
- Rijst koken
- Pasta koken
- Brood bakken
- Havermout koken



We bezoeken in Maart de Verrebeekmolen in Opbrakel, waar nog op de oude manier graan wordt gemalen tot meel en bloem. Zo kunnen we met onze eigen ogen zien waar bloem vandaan komt.

2. Zijn granen gezond?

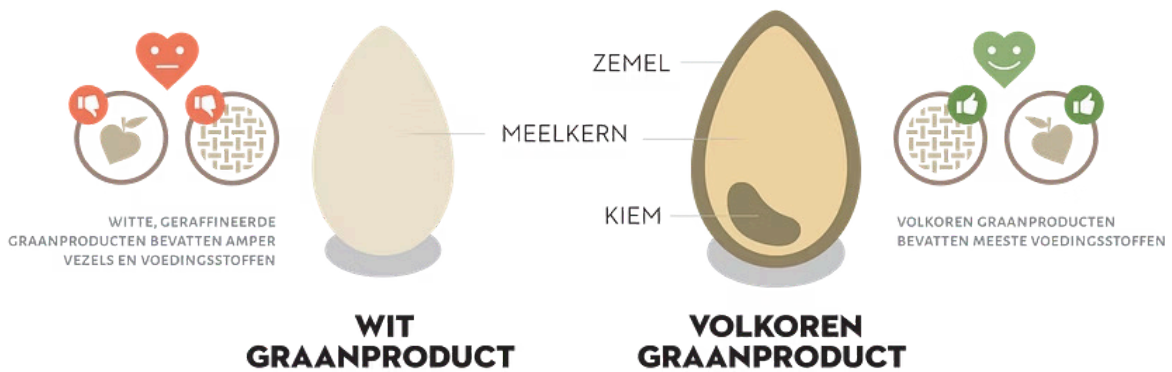
Ja, net als groenten zijn granen gezond. Wat je er na het oogsten mee doet, heeft wel gevolgen voor hoe gezond ze op je bord komen.



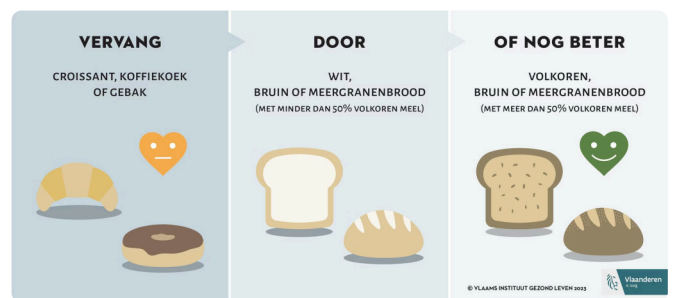
Opdracht: Omcirkel in de driehoek, waar de granen zich bevinden. Opgelet - er zitten ook bewerkte granen in de driehoek - vergeet die zeker niet te omcirkelen

Kies liefst weinig of niet -bewerkte volle granen en aardappelen, want die bevatten meer van deze voedingsstoffen (micro-nutriënten)

- Voedingsvezels
- Vitaminen
- Mineralen



Kies bij voorkeur altijd volkoren ontbijtgranen, -brood, -pasta of havermout. Koop liefst ook bruine rijst in plaats van witte.



Bron: gezondleven.be

3. Welke soorten granen gebruiken wij?

Niet elk graan ziet er hetzelfde uit. Rijst is klein en wit of bruin. Maïs is groot en geel. Tarwe wordt gemalen tot bloem. Elk graan heeft zijn eigen vorm, kleur en gebruik in de keuken.

Van Graan tot bruikbaar ingrediënt



Haver



Havermout



Havermout pap



Rijst



Rijst



Nasi Goreng



Tarwe



Tarwe korrel



Slaatje met tarwekorrel



Tarwe, Rogge, Spelt



Bloem: Volkoren of wit, meergranen



Brood



Tarwe zeer fijn gemalen



Tipo 00 bloem



Verse en gedroogde pasta



Tarwe



Tarwe korrel



Slaatje met tarwekorrel

Andere granen:

Quinoa



Gierst



Freekeh



Mais



Granen zijn de basis van veel maaltijden. Ze vullen goed en passen bij groenten, vlees en saus. Zonder granen zou onze maaltijd niet volledig zijn.

4. Hoe gebruik je granen?

Granen koken, pilav of stomen

Granen moeten meestal eerst gekookt worden. Zorg er voor dat je water kookt voor je de granen toevoegt

Basisregels

1. Eerst je water koken
2. Graan toevoegen
3. Timer zetten (controleer de tijd op de verpakking!)
4. Laten garen
5. Afgieten of vocht laten opnemen



01

Rijst en andere granen

Water koken, rijst erin, 10 tot 12 minuten koken, afgieten

02

Pasta Koken

Veel water met veel zout (zeewater) koken, pasta erin, koken tot **beetgaar of Al dente**

03

Havermout Maken

Melk of water opwarmen, havermout toevoegen, even laten indikken

Mogelijke bereidingswijzen

1. **Kook** ofwel je rijst (of ander graan) in een ruime hoeveelheid water of bouillon en giet daarna het overtollige vocht af. Makkelijk en vaakst gebruikt
2. **Kook** je rijst of graan af in een afgemeten hoeveelheid vocht - zodat het graan alle vocht heeft opgenomen tegen dat het gaar is. Opgelet, elk graan heeft een andere hoeveelheid vocht nodig, controleer dit op de verpakking.
3. **Stomen**: gebruik bijvoorbeeld een rijstkoker. Breng een hoeveelheid water aan de kook, zet het graan er bovenop in een stoommandje en gaar op deze manier de granen
4. **Pilav** is een speciale manier om granen klaar te maken. Iets meer werk, maar wel lekker!
 - doe vetstof in een pan en stoof de granen aan (eventueel met sjalot en look - vb Risotto)
 - daarna voeg je lepel voor lepel bouillon toe en wacht telkens tot het vocht is opgenomen
 - je blijft toevoegen tot je graan gaar is

Zo maak je risotto, paella, biryani, elke keuken heeft wel een gerecht dat op de Pilav manier wordt klaargemaakt

5. Granen en Wereldkeuken

Overal ter wereld, in elk land eten mensen granen. Maar niet altijd dezelfde. De keuze van granen hangt af van het klimaat, de geschiedenis en de traditie van een land. Granen brengen smaken samen en vormen de basis van veel gerechten wereldwijd.

Granen zijn vaak **goedkoop en voedzaam** en daarom worden ze ook overal en vaak gebruikt

Net zoals muziek overal anders klinkt, zo smaken granen overal anders. Door granen te ontdekken, ontdek je ook andere culturen.



België

Aardappelen en brood



Italië

Pasta in alle vormen



Azië

Rijst als hoofdvoedsel



Noord-Afrika

Couscous met kruiden



Mexico

Maïs voor tortillas

6. Evaluatie

Naam: Klas:

WAT ZIJN GRANEN?

- Granen zijn:
 groenten zaden van planten vruchten
- Waar groeien granen?
 in de tuin op bomen op het land in grote velden
- Waarom zijn granen belangrijk voor ons lichaam?
 ze geven energie ze bevatten veel vitaminen ze zorgen voor smaak
- Granen kan je zomaar van het veld eten.
 Juist Fout

WAT MOET ER MET GRAAN GEBEUREN VOOR JE HET KAN ETEN?

- Hoe kan je granen gebruiken in de keuken (meerdere antwoorden mogelijk):
 schillen zoals een aardappel pellen of malen verhitten (koken of bakken) rauw eten
- Verbind het juiste antwoord:

Tarwe Maismeel of polenta

Haver Bloem

Mais Havervlokken

- Wat doet hitte met granen? (kies 3 juiste antwoorden)
 ze worden zacht ze worden veilig om te eten ze worden giftig
 je lichaam kan er energie uit halen

ZIJN GRANEN GEZOND?

1. Granen horen in de voedingsdriehoek. Ja Nee
2. Welke granen zijn het gezondst? witte granen volkoren granen

GRANEN IN DE KEUKEN

- Zet de stappen van granen koken in de juiste volgorde. Schrijf de cijfers van 1-5 naast de stappen

afgieten of laten opnemen

graan toevoegen

water koken

timer zetten

laten garen

- Hoe kook je pasta?

in weinig water zonder zout

in veel water met zout

in weinig water met zout

Denk na en vul in: Wat eet jij thuis dat gemaakt is van granen? Schrijf minstens 3 voorbeelden op.

1.
2.
3.

Duid aan wat voor jou klopt:

Ik weet wat granen zijn

Ik weet hoe ik granen moet klaarmaken

Ik begrijp waarom volkoren gezonder is

Ik kan granen gebruiken in de keuken

Kan je op volgende vragen JA antwoorden? Dit moet je zeker kunnen en onthouden!!

- Kan ik rijst koken zonder hulp?
- Ken ik verschillende manieren om rijst te koken?
- Weet ik hoelang pasta moet koken?
- Kan ik 4 verschillende granen benoemen en kan ik ze herkennen?
- Weet ik welke macronutriënten granen vooral leveren?

7. Recepten bij deze bundel

Viscurry

Tarwe graan korrels

Quinoa burgers

Quinoa

Freekeh salade

Freekeh

Mexicaanse Quinoa salade

Quinoa of Rijst of Gierst

Pasta all'Arabiata

Verse pasta

Pompoen risotto

Risotto rijst

Havermoutpap

Havervlokken

Chocolade energie repen

Gepofte quinoa, rijst, gierst, ...