

Boekrecensie door Janine Dolk, diëtist Gericht Op Gewicht

www.gerichtopgewicht.nl

Bakken met spelt **Myriam Hirano-Curtet/ Theres Berweger**

Een boek (Zwitsers van oorsprong) vol informatie over de geschiedenis van spelt, de eigenschappen ervan en verschillende bereidingswijzen. Spelt wordt beschouwd als het waardevolste basisvoedsel dat de natuur ons schenkt. De basisrecepten (van gistdeeg, bladerdeeg en zandtaartdeeg, inclusief magere varianten), talrijke zoete en hartige bakrecepten én de foto's, nodigen uit om aan de slag te gaan.



€ 14,95



www.verkaaikboeken.nl

De moeite waard?

Spelbrood is tegenwoordig zeer populair. Het heeft het imago gezonder te zijn dan een tarwebrood. In het boek wordt het geroemd om zijn hoge gehalte aan voedingsvezels, lange verzadigingsgevoel, lichte verteerbaarheid en slankmakend effect. Het zou ook een goede keuze zijn tegen voedselallergie en een unieke smaak hebben. Maar voldoet het inderdaad aan deze en alle andere superlatieven? Zitten er bijvoorbeeld echt meer vezels in spelt dan in tarwe? Onderzoeken laten daarover verschillende cijfers zien.

Bij het kopen van speltbrood is alertheid gewenst. Er zijn veel mengsels van spelt met tarwe of andere granen. Het is niet altijd zuivere "koffie" die je koopt. Daar waarschuwt het boek overigens ook voor.

Van speltbrood bestaan net als van tarwebrood verschillende varianten (wit, bruin, volkoren). De witte variant is ook in de receptuur opgenomen. Maar hierin zitten niet alle goede voedingsstoffen (waar zo over wordt geroemd) als in de volkorenvariant. Waar kan je trouwens de onderscheiden speltvarianties kopen in Nederland?

Gegevens over het aantal porties per recept en de voedingswaarde per portie ontbreken. Jammer, want dat is juist handig als je gefocust bent op de gezondheidsaspecten.

Voor een kennismaking met spelt biedt het boek voldoende lekkere recepten. De vruchten-mueslirepen kan ik aanbevelen. Ook goed te doen voor beginners. Met een zelfbedachte magere variant, magere kwark i.p.v. zure room en minder suiker..

Voor wie een aanrader?

Inmiddels zijn de prijzen van spelt door de hype behoorlijk gestegen. Diëtisten schijnen ook steeds meer te adviseren om minder tarwe te eten. Ik doe dat niet. Eet spelt-producten als je ze lekker vindt en als variatie op andere (schijn)granen. Én als je de hogere kosten voor lief wilt nemen. Dan biedt het boek leuke ideeën voor beginners en gevorderden.

Mei 2014