

# Veelgestelde Vragen

## HAVERMOUT & ANDERE GRANEN

### Wat is de gebruiksaanwijzing van haveremout?

U kunt haveremout zowel rauw als warm consumeren (gekookt, gebakken, geroosterd etc.). Ook kunt u alvorens het koken de haveremout weken. Dit wordt in vele gevallen gedaan om het natuurlijk aanwezige fytinezuur te verminderen. Lees hier meer over fytinezuur en het weken van haveremout <http://www.organickitchen.bio/foodiepedia/fytinezuur/>.

De haveremout is prima te gebruiken om rauw door de yoghurt of in een smoothie te doen. U kunt ook de haveremout een nachtje laten weken in een laagje water. Voor warme haveremoutpap kunt u 250 ml water of (plantaardige) melk aan de kook brengen en hier ongeveer 40 gram haveremout doorheen roeren totdat al het vocht is opgenomen.

### Waarom wordt haveremout soms geweekt?

Sommige granen, zaden, noten en peulvruchten bevatten in de buitenste lagen fytinezuur. Fytinezuur zorgt ervoor dat planten fosfor kunnen opslaan en energie kunnen vrijmaken voor het kiemproces. Fytinezuur maakt onoplosbare verbindingen met mineralen en spoorelementen zoals magnesium of ijzer. Onze darmen nemen alleen opgeloste vormen van deze stoffen op. Als haveremout een nachtje wordt geweekt (in water, melk of yoghurt) vermindert dit de werking van fytinezuur, waardoor voedingsstoffen beter worden opgenomen. Om het fytinezuur nog beter uit de haveremout te halen, kunt u de haveremout een nachtje laten weken en vervolgens de haveremout afspoelen (met bijvoorbeeld een vergiet). Fytinezuur heeft verder geen invloed op voedselveiligheid en haveremout kan ook prima rauw gebruikt. Lees hier meer over fytinezuur <http://www.organickitchen.bio/foodiepedia/fytinezuur/>.

### Welke granen van Smaakt zijn volkoren?

Al onze granen (bijvoorbeeld haveremout, spelt en tarwe) zijn volkoren. Dit geldt voor alle granen in ons assortiment. Alle Smaakt meelsoorten zijn volkoren, hierbij wordt de hele graan gebruikt tijdens het malen. Alle Smaakt bloemsoorten zijn niet volkoren, hier wordt het buitenste vliesje van de graan verwijderd alvorens malen.

### Waarom staat er spelt(tarwe) op het etiket en niet enkel spelt?

Bij de ingrediëntendeclaratie op onze verpakkingen van speltproducten wordt er achter het ingrediënt 'spelt' ook tussen haakjes tarwe benoemd. Wij zijn volgens wetgeving verplicht om te vermelden dat spelt een familiesoort van tarwe is. Dit betekent dus ook dat spelt gluten bevat.