

LANDGOED
RIDDERHOFSTAD



ZUYLESTEIN
HOGE HEERLIJKHEID

Voor het eerst van de natuurakkers van Landgoed Zuylestein: GLUTEN-ARME FARRO OF EMMERTARWE

Zoals je ziet op onze bestellijst van deze week, biedt onze leverancier Landgoed Zuylestein het oeroude en gluten-arme farro of emmertarwemeel. Hieronder vind je enige achtergrond informatie over dit smakelijke en gezonde oergraan, waarvan heerlijke brood- en rijstgerechten gemaakt kunnen worden.

Waarom emmertarwe?

Sinds 2012 is men in Nederland – na grofweg 2000 jaar – weer begonnen met het terugbrengen van de oeroude, pure emmertarwe. De harde kaf zorgt voor een laag risico op ziekten, waardoor bestrijdingsmiddelen niet nodig zijn. De emmertarwe op de akkers van Landgoed Zuylestein krijgt geen mest of gewasbeschermingsmiddelen. Emmer is moeilijker machinaal te dorsen dan nieuwe, moderne tarwe rassen – maar is vele malen voedzamer, heeft een nootachtige smaak en een hoger vezel – en lager gluten gehalte dan spelt. Bovendien bevat emmer – in tegenstelling tot de moderne tarwe rassen een rijkdom aan diverse vitamines B, vitamine E, magnesium, koper, fosfor, zink, mangaan, selenium, ijzer en onverzadigde vetzuren.

Historie

Emmertarwe is de oermoeder van harde tarwe en kamut en is historisch gezien de belangrijkste tarwesoort. Bij vele opgravingen in het Midden Oosten en in Europa zijn resten van deze tarwesoort gevonden. Uit kruisingen ontstonden spelt, durum en kamut. Emmertarwe werd zo'n 2000-3000 jaar geleden in Nederland verbouwd op de zogenaamde raatakkers. Latere veredelingen leidden tot de verdwijning van aminozuren en caroteen uit moderner graan en een toename van gluten.

Uiterlijk emmertarwe

Emmertarwe kan 2 meter hoog worden, tegenover moderne tarwe die ongeveer 45 centimeter bereikt. De oortjes zijn groot en gewimperd. Het tongetje is middelgroot en stomp. Het aartje heeft aan het onderste kroonkafje een enkele centimeters lange kafnaald en twee bloempjes. De korrels worden strak door de kafjes omsloten, waardoor emmertarwe voor het vrijmaken van de korrels gepeld moet worden. Emmertarwe legert gemakkelijk. De oogst vindt plaats in augustus. De graanvrucht is vrij klein en de opbrengst maximaal 2.500 kg per hectare, beduidend lager dan moderne tarwe.

Witte emmertarwe als basis voor brood and als rijstvervanger

Van emmertarwe wordt een smakelijk brood gebakken door het koud te rijzen met zuurdesem. Omdat aan langzaam rijzend deeg minder lucht wordt toegevoegd dan aan sneller warm rijzend deeg, is het resultaat een smakelijk, gezond, voedzaam en compact brood.

Emmertarwe is bovendien een smakelijke en geschikte rijstvervanger. Lokaal geproduceerd, met een laag waterverbruik en een lager gluten gehalte dan rijst; deze factoren maken emmer ideaal voor heerlijke rijstgerechten als nasi goreng, paella, jambalaya en risotto.



Foto witte emmer op natuurakker Zuylestein 2018

Nieuwsgierig geworden?

De granen, waaronder witte emmer, van Landgoed Zuylestein worden op de oude akkers geteeld en in Amerongen gemalen bij molen Maallust. Behalve via onze bestellijst, zijn meel, bloem en zemelen ook rechtstreeks te verkrijgen in de moestuinwinkel op het landgoed. Voor groepen vanaf 10 personen is bovendien een fascinerende rondleiding naar de natuurakkers en moestuin van het landgoed te boeken - van harte aanbevolen.

Adres:

Oranjerie Landgoed Zuylestein
Moestuinwinkel
Rijksstraatweg 11
3956 CH Leersum
Voor inlichtingen:
Jan van Helvert + 31 (0)6 374 17241

Probeer eens een recept voor brood of voor rijst op basis van Landgoed Zuylestein's witte emmertarwe.

Recept 1 Emmer Brood

500 gr emmer meel (volkoren) en 7,5 gr verse gist of 4 gram droge gist of
420 gr emmer meel (volkoren) en 150 gr zuurdesem (van moederdeeg, 80 gr emmer meel + water)
7,5 gr zout

350-400 ml water (75-80%)

==--==--==--==--==--==--

Vermeerder moederdeeg met emmermeel tot voldoende zuurdesem, laat dit minstens 8 uur rijpen.

Meng in twee kommen de beide degen; geef de mengsels 30 minuten rust; kneed dan kort tot soepele degen. Doe doeken over de kom.

Geef de degen een voorrijfs van minstens 4 uren; duw tussendoor bijvoorbeeld elk uur de degen terug in de kom.

Vorm de deegstukken tot 1 of 2 ronde broden (heel of half); leg deze op de bakplaat. Zet gelijk de oven op 230°.

Geef korte narijs (15-30 minuten); snijd de deegstukken in; zet vuurvaste kommetjes water in de oven en schuif de plaat met broden in de oven.

Zet na circa 15 minuten de oven terug naar 210°. Totale baktijd is 35-40 minuten.

Laat de broden uitdampen.

<http://eerdergebakken.wiebaktmee.nl/emmerbroden/emmerbroden%20met%20gist%20en%20zuurdesem.html>

Basisrecept Witte Emmer in plaats van rijst.

Emmergraan spoelen ca 1 kopje per persoon

Opzetten met ruim water met snufje zout

20-30 minuten koken afhankelijk van de gewenste bite

Afgieten en ca 10 minuten met deksel op de pan laten staan.

Recept 2 Witte Emmer Risotto met kip Voor 4 personen

3 kippebouten met bot

1 ui

2 bosuien

4 tenen knoflook

Bouillon ca 750 ml

Diverse groenten naar smaak zoals paprika, prei, wortel, sugar snaps

3 kopjes witte emmertarwe

Olijfolie

Zout, peper, tabasco naar smaak

==--==--==--==--==--==--

Kippenbouten aanbraden in de olie in een wok

Gesnipperde ui en knoflook toevoegen goudgeel bakken

Overige groenten toevoegen en roerbakken.

Bouillon toevoegen en aan de kook brengen

Emmer wassen en afspoelen en toevoegen aan de wok. Opletten dat alles onder het vocht ligt

Wachten tot alles aan de kook is, deksel op de pan, vuur laag en half uur laten koken

Na ca. 20 minuten kijken of er nog vocht genoeg is, eventueel water toevoegen. Kippenbouten uit pan halen en vlees van de botten halen en vlees weer in de wok terug doen. Als het gerecht nog erg nat is, zonder deksel rustig verder koken.

Zout peper tabasco naar behoefte toevoegen

Na half uur koken in totaal al roerend smeugig droog koken tot het de gewenste substantie heeft.

Smullen maar!
