

## Haver in de gemeente Drimmelen 2021

*In maart 2021 heeft Kees in 't Groen haver gezaaid op zijn land nabij de rotonde van Wagenberg. De plantjes groeiden volop, en het onkruid door het natte voorjaar nog harder. Tegen de tijd dat het haver volgroeid was, is ons duidelijk geworden dat de haver in ons klimaat nooit zo zal groeien dat de kwaliteit vergelijkbaar is met meer zuid en oost Europese landen. En daarnaast dat het proces van pellen en stomen heel kostbaar is, ook qua milieufdruk als we het helemaal naar Limburg zouden moeten brengen.*

*De haver oogst is..... We hebben veel geleerd over haver; over en met elkaar, wat wel en niet werkt in deze regio en ook dat is een mooie oogst.*

### Achtergrond informatie over haver:

Haver is een éénjarige plant uit de grassenfamilie. Het is een graansoort van oudsher, al sinds 7000 jaren V. Chr. De oorsprong van haver ligt in Zuidwest-Azië en Zuidoost-Europa, en is ontstaan uit wilde haver. Tot in de verre middeleeuwen was haver op de zandgronden een ontzettend belangrijk en waardevol gewas. Het werd destijds geteeld voor zowel menselijke consumptie als voor veevoer.

De haverkorrel is heel erg bijzonder als we deze gaan ontleden. Het begint bij de pel. Een haverkorrel wordt omsloten door de haverpel, ook wel haverdop genoemd. Deze pel is niet verteerbaar voor de mens en ook niet voor de meeste dieren (éénmagige diersoorten) en moet dus voor verdere bewerking voor voedingsproducten worden verwijderd. Dit gebeurt met een speciale pel-molen waar de korrels met brute kracht doorheen worden geslingerd en zo van hun pel ontdaan worden. Haver is volkoren, dat wil zeggen, de voedingsvezels zijn behouden.

- Havervlokken; de gehele vlok. Om havervlokken te krijgen, wordt het binnenste van de korrel gestoomd en platgeslagen.
- Havermout; nogmaals gestoomd en fijngesneden vlokken.
- Havermeel; tot meel vermalen vlokken
- Haverzemelen; het buitenste laagje van de korrel wordt verkocht als zemelen, dit is rijk aan vezels.
- Naakte haver; te verwerken als rijst. Bij "naakte" haver blijven bij de rijpe korrels de kafjes niet om de korrel zitten zoals bij gewone haver wel het geval is.

### Waarom is haver zo gezond?

#### Voedingswaarde

Haver bevat unieke oplosbare **vezels**.

Haver is tevens het enige graangewas dat olie ophoopt in het zaad. Sommige rassen kunnen tot 10-15% olie bevatten. Vooral de naakte haverrassen staan bekend om hun hogere oliegehaltes. Haverolie bestaat voor 80 % uit **onverzadigde vetzuren**, waardoor haver mede bijdraagt aan het verlagen van de kans op hart en vaatziekten.

Het aanwezige **eiwit** in haver is erg goed verteerbaar en bezit essentiële aminozuren, waarvan het grootste deel zelfs in bizar grote hoeveelheden. Hierdoor kan haver dienen als een perfecte vlees vervanger, en een extra stootje geven aan eiwitten als men deze tekort komt.

Haverzetmeel verteert langzaam en geheel. Haver geeft dus een **geleidelijke afgifte van glucose aan het bloed** (lage glycaemische index) Dit is zeer gunstig voor diabetespatiënten maar geeft ook een langere verzadiging wat tussendoor-snacken kan tegengaan.

Haver bezit ook een flinke dosis **vitaminen en mineralen**.

## **Glutenvrij?**

Van nature bevat haver geringe gluten bevattende eiwitten. Echter wordt haver verwerkt in maalderijen waar ook andere granen verwerkt worden en daardoor is er een risico voor coeliaki patienten. Degene die minder gluten willen eten, verdragen haver meestal goed. Er zijn ook volledig glutenvrije haver te koop. Probeer wat bij je past.

## **Wat maak je er van:**

Van havervlokken of havermout maak je havermout pap, overnight oats, een beslag voor appel beignets of als ingrediënt van zelfgemaakte vegetarische groente burgers. Haver neemt namelijk veel vocht op en daardoor krijg je een goed te bakken burger.

Van havermeel bak je koekjes, hartige taart of pannenkoeken. Het combineren van verschillende melen zorgt voor het lekkerste deeg of beslag.

Naakte haver (Rineke Dijkstra) kook je als rijst en heeft een stevige bite. Heerlijk om eens als rijstvervanger te eten of door een salade te doen.

Afwisselen van granen is een feestje voor je darmen. Over het algemeen eten wij in Nederland heel veel tarwe. Als je regelmatig ook een ander graansoort zoals haver eet, draagt dit bij aan een gezonde darmflora. Op de website van [www.goeiekost.nl](http://www.goeiekost.nl) vind je het recept van de havermoutpap, wortelburgers met haver en nog veel meer lekkere recepten. Ook kun je via Goeiekost biologische havervlokken bestellen van Hermus uit Made, zij malen biologische granen op authentieke wijze met molenstenen.

### **Dit project is mogelijk gemaakt door:**

**Stichting De Amerkant op;** Goed zorgen voor bodem, water en lucht aan de zuidkant van de Amer! In het gebied dat we voor het gemak 'Amerstreek' noemen is door een groep mensen het initiatief genomen om een gebiedsproces in gang te zetten met als doel landbouw, natuur, landschap, recreatie, toerisme, regionaal voedsel en educatie integraal te benaderen. We willen bereiken dat mensen, organisaties en ondernemers meer samenwerken. [www.deamerkantop.com](http://www.deamerkantop.com)

Dat leidt tot meerwaarde voor bewoners en ondernemers en lokale verbetering van de leefomgeving met positieve effecten: voor bodem en biodiversiteit, voor beleving voor bewoners en toeristen, voor antwoorden op vraagstukken van klimaatverandering

**De agrariërs;** We bedanken Kees in 't Groen dat hij op zijn land de stap heeft willen wagen haver te verbouwen. We kijken uit naar volgend jaar om nog meer variatie op het land in de regio te zien.

**Naturelly;** Elly Punselie is natuurvoedingsadviseur en geeft workshops, consulten om meer puur, vers, biologisch en duurzaam te koken en leven [www.naturelly.nl](http://www.naturelly.nl)

**Polderevents;** Polderevents is dé evenementenlocatie van omgeving Breda waar we leuke activiteiten combineren met lekker eten. Het succes voor een onvergetelijk uitje! [www.polderevents.com](http://www.polderevents.com) we danken hen hartelijk voor de gastvrije ontvangst.

**'T Carillon;** onze dank is groot voor de aandacht die 'T Carillon heeft gegeven aan het project, bedankt Marie-Jose de Bont voor het schrijven van leuke en informatieve teksten

**Andere sponsors die we nog apart in het zonnetje gaan zetten**

**2022 Enthousiast geworden en wil je volgend jaar met biodiversiteit experimenteren en ervan te leren? Elke bijdrage is welkom. Geef je op via [deamerkantop@gmail.com](mailto:deamerkantop@gmail.com)**