

## De Voorraadkast: Meelsoorten.

Als je minder tarwemeel wilt gaan gebruiken, dan verdwijnen er een paar producten uit je voorraadkast en komen er een aantal andere in. Maar waardoor kan je tarwemeel vervangen? Dat ligt best ingewikkeld, want er zijn vele soorten meel en het is niet 1 op 1 vervangbaar. En dat komt doordat glutenvrije meel andere eigenschappen hebben dan meel met gluten. Tijd voor nader onderzoek:

### Tarwemeel is een meelsoort dat Gluten bevat.

- Gluten is een mengsel van eiwitten die van nature voorkomt in bepaalde granen
- Gluten zitten in een graankorrel en dient als reservevoedsel voor t kiemplantje
- Meel met gluten zijn bv tarwe, spelt, durum, rogge en gerst (gort), zelfrijzend bakmeel (dit laatste is gewoon 110 gr tarwebloem met 3-6 gr bakpoeder en snufje zout)
- Speltmeel is voor veel mensen gemakkelijker verteerbaar dan tarwemeel
- Gluten in deeg zorgt ervoor dat t deeg elastisch wordt en gemakkelijk kan rijzen.
- De gluten zorgen ervoor dat brood na het bakken zijn vorm behoudt en niet inzakt

### Maar er zijn ook Glutenvrije meel. Die hebben andere eigenschappen :

- Glutenvrije meel zijn meel op basis van bv noten, pitten, zaden, peulvruchten, kokos ed.
- Brijne rijstmeel, boekweitmeel, teffmeel, quinoameel, gierstmeel zijn voorbeelden van glutenvrije meel
- Glutenvrije meel gedragen zich anders bij het bakken. Ze missen het onderdeel dat soort voor een soepel en elastisch deeg. Dus zal je er iets aan toe moeten voegen om het alsnog soepeler en plakkeriger te maken. (bv extra plakkers in de vorm van Lijnzaad, chiazaad, banaan of extra ei)
- En je baksel zonder gluten zal minder enthousiast gaan rijzen en de kans is groot dat het bij het afkoelen nog verder inzakt.
- Glutenvrije meel hebben meer vocht nodig

### Sommige glutenvrije meel hebben speciale eigenschappen:

- Havermeel, is meestal glutenvrij, maar niet altijd. Let goed op de verpakking: het moet er specifiek op staan! Havermout is van nature glutenvrij, maar het wordt vaak bewerkt in fabrieken waar andere granen worden bewerkt.
- Havermeel is de meest vette variant en kan een slijmerig deeg geven. Meng het daarom met een ander meel en een extra bindmiddel. Maar wordt wel mooi elastisch en is daarom een goede vervanger voor tarwemeel.
- Havermeel kan je zelf maken door havervlokken te malen tot meel in je keukenmachine

### Melen die goed/slecht vocht opnemen:

- Kokosmeel neemt extreem veel vocht op en is in te zetten om een meel steviger te maken. Het is vaak goed te gebruiken in een mengsel met andere meelsoorten.
- Kikkererwtenmeel kan goed binden.
- Notenmelen nemen slecht vocht op, dan heb je vaak extra bindmiddel of rijsmiddel nodig. En het is handig om ze te gebruiken in een combinatie met andere meelsoorten
- Glutenvrije bindmiddelen zijn bv tapiocameel, lijnzaad en chiazaad, kastanjemeel, rijpe banaan en notenpasta
- Ei is ook een bindmiddel en het zorgt ervoor dat ingrediënten beter mengen
- Wil je extra vocht toevoegen dan kan dat dmv het toevoegen van water, plantaardige melksoorten, appelmoes of bananenmoes, kwark of yoghurt

Doordat deze eigenschappen zo anders zijn, zijn meel met gluten niet 1 op 1 te vervangen door glutenvrij meel. Om je een idee te geven:

- 200 gram tarwemeel = ongeveer 200 gr speltmeel, amandelmeel, boekweitmeel, rijstemeel of teffmeel + extra plakkers in de vorm van Lijnzaad, chiazaad of een extra ei.
- 200 gram tarwemeel = ongeveer 200 gr kokosmeel + 8 eieren (50 gr kokosmeel + 2eieren is verhouding)

*Boekweit, quinoa en haver zijn van nature glutenvrij, maar zijn regelmatig verontreinigd met gluten. Boekweit en quinoa hoeven niet duidelijk dikgedrukt of in hoofdletters op de verpakking te staan. Het van nature glutenvrije haver moet van de wet wel duidelijk zichtbaar zijn op het etiket. Dit logo geeft aan dat een*

*product glutenvrij is:*

