

EIWIT & OLIEPAD

de veelzijdigheid van agrarische gewassen in beeld

Boekweit

Fagopyrum esculentum



Familie: Polygonaceae - Duizendknoopfamilie

Toepassingen en grondstof voor:

- menselijke consumptie (glutenvrij)
- productie van bier
- farmacie (rutine)
- vogelvoer



Bloeitijd: juni-augustus - wit tot roze

Boekweit is een cultuurgewas dat afkomstig is uit Centraal- of Oost Azië en waarschijnlijk via de zijderoute door de Mongolen aan het eind van de middeleeuwen naar Oost-Europa gebracht en later van daaruit naar Midden- en West-Europa. Aanwijzingen zijn er ook dat al voor 1400 boekweit in Nederland voorkwam.

Gedurende enkele eeuwen werd boekweit in Europa op vrij grote schaal geteeld, maar wordt thans nauwelijks nog geteeld vanwege de bewerkelijkheid en kwetsbaarheid. Het is een gewas van de arme gronden: de zandgronden en de dalgronden. Op vruchtbare grond kan de groei te weelderig zijn. Boekweit is gemakkelijk te verbouwen maar is wel zeer gevoelig voor weersinvloeden waardoor de oogst vaak tegenvalt. Het oude spreekwoord is dan ook: “boekweitsoad en vrouwluuproat, eens in de zeuven joar goat”.

De vorm van het boekweitzaad komt overeen met die van beukennootjes, al zijn ze beduidend kleiner. Het zaad wordt tot meel gemalen, hoewel boekweit beslist geen graan is. Het is een pseudograan: de zaden, het meel en alle afgeleide producten bevatten geen gluten, net zoals Quinoa, Sorghum en gierst. Boekweitmeel bevat evenveel eiwit als tarwe en roggemeel en meer koolhydraten en het bevat veel magnesium, kalium en fosfor.

Het is voedzaam en licht verteerbaar.

Het meel wordt gebruikt in de bakkerijsector. In brood, pannenkoeken, grutten (gepelde zaden), koek en ontbijtgranen wordt boekweit verwerkt. De harde onverteerbare omhulsels van de boekweitzaadjes worden voor consumptie altijd verwijderd. In China, Japan en andere Aziatische landen wordt boekweitmeel gebruikt voor noedels, de bekendste zijn de soba-noedels, die een belangrijk deel van het Japanse voedsel uitmaken.

In Rusland is boekweit een ingrediënt van Kasha een verzamelnaam voor gerechten van allerlei gekookte grutten. Boekweit wordt ook gebruikt voor het maken van boekweitbier. De farmaceutische industrie gebruikt boekweit voor de winning van rutine. Rutine vermindert klontering van bloed en remt ontstekingen.

Het verdient dus aanbeveling om te onderzoeken hoe de geneeskrachtige eigenschappen van boekweit kunnen bijdragen in het terugdringen van het antibiotica gebruik in de veehouderij. Ook daarom is van belang de beschikbare rassen verder te ontwikkelen zodat de oogstzekerheid toeneemt. De opbrengst van boekweit ligt tussen de 1500 en 2000 kg per ha. Om te kunnen concurreren is een verdere verhoging noodzaak. Ook de bijenhouderij spint garen bij deze teelt omdat het door de weelderige bloeiwijze een grote leverancier van honing is.

Met het project Eiwit & Oliepad wil Innovatief Platteland samen met de gemeente Venray en andere partners het publiek de gelegenheid geven zich een beeld te vormen van de enorme multifunctionaliteit en de nog steeds verder te ontdekken mogelijkheden van in Europa te telen gewassen als grondstof voor de biobased economie.