

Granen Algemeen

In de loop der tijd ontwikkelde zich weliswaar een voorkeur voor een bepaalde graansoort, maar er zijn een achttal verschillende eetbare soorten en afwisseling is aan te bevelen. Men kan in de recepten de beschreven soorten vervangen door een andere. Alleen moet de kooktijd dan natuurlijk worden aangepast.

Boekweit	½ uur op zacht vuur (is eigenlijk geen graan, maar een grassoort);
Gerst	laten weken, 1 uur op laag vuur;
Gierst	op heel klein vuur 20 minuten koken;
Haver	laten weken, 45 minuten op laag vuur;
Kasha	is geroosterde boekweit, in 10 minuten gaar op laag vuur
Maïs	gedroogde maïs is moeilijk eetbaar te krijgen. Als de (suiker)maïskolven vers zijn, zijn ze in 10 minuten gaar
Rogge	laten weken, 1½ uur zachtjes koken;
Rijst	zet de rijst op in de verhouding 1 deel rijst en 1½ deel water. 1 minuut laten koken, de deksel in een theedoek wikkelen en weer op de pan doen. Vuur kleindraaien, een vlamverdeler onder de pan en na 45 minuten is de rijst gaar en droog;
Spelt	weken en 1 uur koken;
Tarwe	weken en 1 uur zachtjes koken

P please don't print this recipe unless you really need to.

Plantaardige recepten voor een betere wereld.

[Steun Plenty Food](http://www.plentyfood.nl)

