

INHOUD

<i>Eenvoudig en geniaal</i>	4
<i>Pap van haver</i>	8
<i>Pap van gerst</i>	17
<i>Een weelde aan graansoorten</i>	20
<i>De voedingswaarde van pap</i>	22
<i>Waar kun je pap van koken?</i>	24
<i>Gereedschappen voor het koken van pap</i>	25
<i>Pap van rogge</i>	26
<i>Pap van tarwe</i>	28
<i>De voedingswaarde van toevoegingen</i>	37
<i>Pap op een andere manier</i>	41
<i>Brood van restjes pap</i>	77
<i>Muesli en granola</i>	83
<i>Fruit en jam</i>	87
<i>Vitaminen en mineralen</i>	94
<i>Register van recepten</i>	96

EENVOUDIG EN GENIAAL

Een beetje meel, havermout of een ander graanproduct, water en eventueel zout, een pan, een garde of een houten vork en je hebt in een mum van tijd een maaltijd.

Pap is trendy en hip, het is 'in' om pap te eten. Pap is in grote steden overal ter wereld een gezond alternatief geworden voor ander fastfood. Pap is geschikt voor het ontbijt, de lunch, de avondmaaltijd en als tussendoortje. In restaurants staat pap steeds vaker op de kaart.

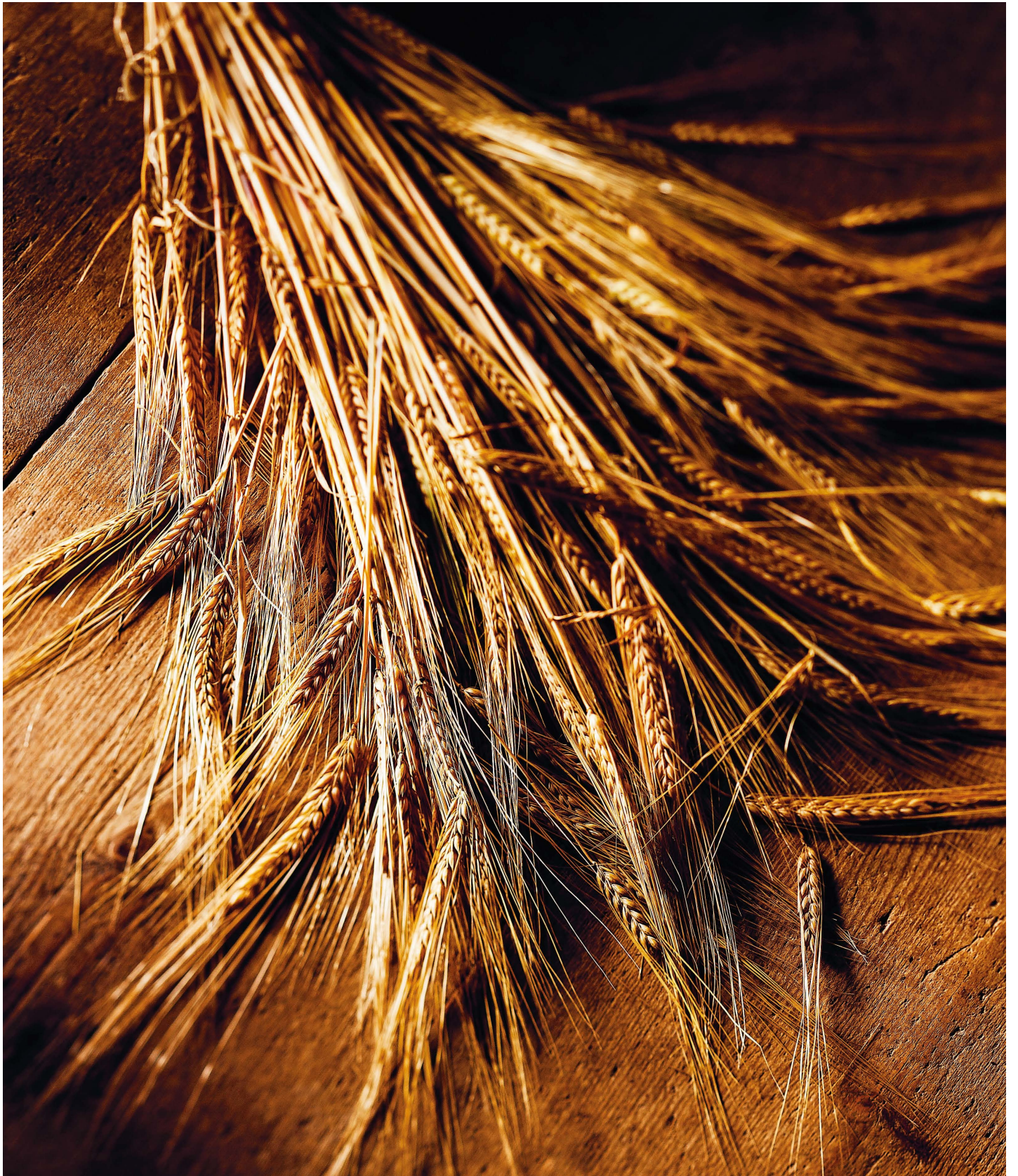
Pap is snel klaar en je kunt hem met allerlei gezonde dingen combineren. Pap heeft – volgens mij – maar één nadeel: je moet naderhand de pan afwassen. Maar met de magnetrons van tegenwoordig hoef je alleen maar een bord schoon te maken. Wel vind ik dat pap die in een pan is gekookt anders smaakt dan pap uit de magnetron. Misschien komt dat doordat de pap langzamer verwarmd wordt (maar dat is alleen maar mijn vermoeden). Op bladzijde 25 staan in elk geval handige tips voor het schoonmaken van de pan waarin je de pap hebt gekookt.

Op simpele wijze krijg je met pap zowel volkorengraan als voedingsvezels binnen. De aanbevolen hoeveelheid voedingsvezels voor volwassenen is 30-40 gram per dag. Een portie havermoutpap geeft 4 gram voedingsvezels en 40 gram volkorengraan. Een portie roggepap geeft 5-8 gram voedingsvezels en 40 gram volkorengraan. De vezelrijke pap op bladzijde 52 geeft 14 gram voedingsvezels in één enkele portie! Pap van haverzemelen helpt om de cholesterolwaarde te verlagen. Het is gebleken dat je van rogge een voller gevoel krijgt dan van andere graansoorten.

Zacht voor de maag

Pap is zacht voor de maag, of voor het hart, zoals sommigen zeggen. Pap geeft veel mensen een vol gevoel en sommigen kunnen er de hele dag op teren. Anderen krijgen na een tijdje een hongergevoel als ze een portie pap hebben gegeten. Ik behoor zelf tot de tweede categorie, afhankelijk van het soort pap dat ik heb gehad. Het is een kwestie van uitproberen. Vind de variant of combinatie die het best bij jou past. Ik heb zelf een voller gevoel als ik roggevlakken door mijn havermout meng.

De consistentie van pap is afhankelijk van de kookmethode. Pap die met een garde wordt geklopt wordt gladder dan pap die wordt geroerd. Het maakt ook uit of je kiest voor hele, gebroken, geplette of gemalen graankorrels. Van oudsher wordt geklopte pap gemaakt van gerstmeel, roggemeel of tarwemeel, en geroerde pap van havermout of roggevlakken. Sommige pap wordt gemaakt met water, andere met melk.





In de achttiende eeuw kon pap meerdere keren per dag geserveerd worden. Vaak werd het gerecht 's avonds gegeten. Pap bij het ontbijt is iets wat pas later werd gedaan. In het begin van de twintigste eeuw ging men 's ochtends pap serveren in cafés.

Voorgangers

De Zwitserse arts Maximilian Bircher-Benner (1867-1939) wordt tegenwoordig als een vooraanstaand man in de natuurgeneeskunde gezien. Hij was een voorstander van een vegetarische leefwijze en creëerde de Bircher-muesli. Ik heb me in dit boek door die muesli laten inspireren voor de recepten van yoghurtpap en appel-kaneelmuesli. In het originele recept van Bircher-muesli konden alle graansoorten worden gebruikt, maar volkorengranen zoals haveremout en geweekte of gekiemde tarwekorrels waren het gebruikelijkst.

In de oudheid raadden Griekse artsen haveremout al aan bij maagklachten omdat het makkelijk verteerbaar is, en in het oude Rome kon je genieten van pap met vissaus.

Wat was er eerst? Pap of brood? Ga je uit van gemalen zaden en granen die met water tot een pap werden gemengd en 'rauw' werden gegeten, dan was pap er misschien het eerst. Maar als je vindt dat pap gekookt moet zijn, dan was brood er vermoedelijk eerder. Om pap te koken had je een soort pan nodig en die ontstond later dan de mogelijkheid om brood op stenen te bakken. Pap was vermoedelijk samen met vlees en vis een van de eerste warme maaltijden waarmee de mensheid in aanraking kwam.

HAVERMOUTPAP

Havermoutpap is een echte klassieke pap. Je kunt uit verschillende soorten havermout kiezen als je pap gaat koken. Gewone havermout heeft een kooktijd van 3 minuten, snelkookhavermout en dunne vlokken hebben een kooktijd van 2 minuten. Het verschil in kooktijd heeft te maken met het verschil in dikte. Ook speelt mee of de geplette haver van verknijpte of hele haverkorrels is gemaakt. Voor mensen met een glutenintolerantie bestaat er glutenvrije havermout.



1 PORTIE

35 G HAVERMOUT
250 ML WATER
½-1 MSP ZOUT

In een pan op het fornuis: Doe de havermout in koud water in een pan en voeg het zout toe. Breng alles aan de kook en laat het ongeveer 3 minuten zachtjes koken. Roer de pap af en toe door zodat hij niet aan de bodem van de pan kleeft. Als je de havermout aan kokend water toevoegt, krijgt de pap een grovere structuur met meer karakter.

In de magnetron: Meng de havermout, het water en het zout op een bord. Zet het ongeveer 3 minuten in de magnetron op het op een na hoogste vermogen. Roer de pap door.

Serveertip: De klassieke Zweedse manier om havermoutpap te eten is door er op je bord melk en appelmoes aan toe te voegen. Probeer het ook eens met yoghurt en frambozen, of yoghurt, kaneel en suiker. Met bruine geitenkaas en aardbeienjam wordt het een Noorse klassieker.



HAVERMOUTPAP MET EEN KROKANT LAAGJE - 2 PORTIES

2 PORTIES HAVERMOUTPAP, ZIE BOVEN
2 EL SUIKER

Kook de havermoutpap volgens het recept. Verdeel de pap over twee schaaltes. Zeef de suiker erover en laat die met een gasbrander tot een goudbruin karamellaagje smelten of op 250°C 5-6 minuten onder de grill goudbruin kleuren.

Serveer de pap met een fruitsalade.





HAVERMOUTPAP MELBA

Havermoutpap melba is geïnspireerd op een klassiek toetje, coupe melba. Het toetje, dat uit vanille-ijs, perziken en frambozen bestaat, is vernoemd naar Nellie Melba, een Australische sopraan. Vervang het vanille-ijs door havermoutpap en je krijgt een nieuw, spannend gerecht!



2 PORTIES

70 G FRAMBOZEN

2 VERSE NECTARINES OF PERZIKEN UIT BLIK

2 PORTIES HAVERMOUTPAP, ZIE HET RECEPT OP BLZ. 8

Spoel de frambozen kort af en snijd de nectarines of perziken in schijfjes. Kook de havermoutpap volgens het recept en verdeel hem over twee schaaltes. Garneer de pap met de frambozen en de schijfjes nectarine of perzik.

Op de foto wordt havermoutpap melba geserveerd met vanilleyoghurt.

HAVERZEMELENPAP

Drie gram oplosbare voedingsvezels (bètaglucaan) van haver brengt licht verhoogde cholesterolwaarden naar beneden. Eén portie haverzemelenpap (45 gram haverzemelen) of twee porties havermoutpap (80 gram havermout) bevatten de hoeveelheid bètaglucaan die nodig is om de cholesterolwaarden te verlagen.



1 PORTIE

250 ML WATER

45 G HAVERZEMELLEN

½-1 MSP ZOUT

Meng het water, de haverzemelen en het zout op een bord en zet dat 3-4 minuten op het op een na hoogste vermogen in de magnetron. Roer de pap voor het serveren door.

Serveer de pap met een klontje Benecol en bosbessensaus. Benecol® is een margarine die plantensterolen bevat, die ook cholesterolverlagende eigenschappen hebben.