



Itchi-go

*Japanse acupunctuur
moxa*

Boekweit om de bloeddruk te normaliseren

Er zijn aanwijzingen dat boekweit gebuikt kan worden om de bloeddruk te normaliseren, waarbij een lage bloeddruk wat minder laag wordt, en een hoge bloeddruk wat minder hoog. Eet minstens 6 weken lang drie keer per week een portie boekweit, en kijk of het bij u effect heeft.

Boekweit is strikt genomen geen graan, maar kan wel als zodanig worden gegeten: als noodles, pap, pannenkoeken, wafels of op nog andere manieren. Lees wel goed de verpakking, om te kijken of het inderdaad gemaakt is van 100% boekweit: sommige producten bevatten hoofdzakelijk tarwe, met een beetje boekweit toegevoegd. Boekweit bevat geen gluten en is vegetarisch. Hier zijn wat voorbeelden van smakelijke manieren om boekweit te eten.

Boekweitnoodles: Soba

In Japan worden noodles van 100% boekweit (of soms 80% boekweit) gegeten. Deze zijn soms wat lastig te vinden in Nederland, maar ze zijn prima in een (Aziatische) soep. Kook hiervoor je favoriete soep, en doe er een flinke portie boekweitnoodles in. Kook de noodles niet te lang, want dan worden ze te zacht.

Boekweitpannekoeken

Ingrediënten voor 8 pannenkoeken

- 200 gram boekweitmeel
- 2 eieren
- 600 ml volle melk
- snufje zout
- olie of boter om in te bakken

Men mengde de eerste 4 ingrediënten goed, laat een bakpan heet worden, doe er wat olie of boter in, en bak de pannenkoeken aan beide kanten bruin.

Boekweit wordt in Nederland traditioneel veel gebruikt voor pannenkoeken en oliebollen, maar is een beetje in onbruik geraakt. Ze smaken wat anders dan pannenkoeken van tarwemeel, en ze zien er ook wat anders uit, wat grijzig.

Boekweitwafels

Ingrediënten

- 250 gram boekweitmeel
- 2 theelepels bakpoeder
- 2 eieren
- 350 milliliter melk
- snufje zout
- 2 eetlepels gesmolten boter of olie

Men verwarmde het wafelijzer voor volgens de instructies van de fabrikant. Meng het boekweitmeel, bakpoeder en zout in een kom. Klop de eieren los in een aparte kom en voeg melk en olie of gesmolten boter toe. Voeg het eimengsel toe aan het droge mengsel en roer het goed door. Laat

het beslag vervolgens enkele minuten staan. Vet het wafelijzer in met een beetje boter of olie, schep een portie beslag op het wafelijzer en bak de wafels af, meestal 5 minuten per wafel.

Boekweitpap/ Kasha

Kasha is gepelde en geroosterde boekweit, vooral bekend uit de Russische keuken. Het heeft een nootachtige smaak en is een prima ontbijt.

Ingrediënten voor 2 kommen:

- 60 gram biologische boekweitvlokken
- 400 ml melk
- Topping: noten, zaden, fruit of kruiden naar keuze.

Men brenge de melk aan de kook, voege de boekweitvlokken toe en kook het geheel al roerend in 3 minuten gaar. Verdeel de pap over 2 kommen en serveer met de topping. Probeer in de herfst eens kaneel, steranijs, gemberpoeder, walnoten stukjes peer!

Boekweit gemengd met rijst

Je kunt ook boekweit mengen met rijst, en dat bij de maaltijd eten in plaats van alleen rijst.

Meer inspiratie nodig om te koken met boekweit?

Kijken eens bij het blog van Monique van der Vloed: <https://moniquevandervloed.nl/maak-snel-kennis-met-kasha-geroosterde-boekweitkorrels/>

Bronnen:

- He, J., M. J. Klag, P. K. Whelton, J. P. Mo, J. Y. Chen, M. C. Qian, P. S. Mo, en G. Q. He. 'Oats and Buckwheat Intakes and Cardiovascular Disease Risk Factors in an Ethnic Minority of China'. *The American Journal of Clinical Nutrition* 61, nr. 2 (februari 1995): 366-72. <https://doi.org/10.1093/ajcn/61.2.366>.
- Singh, Dharmendra, en Nida Parveen. 'A Review on the Role of Buckwheat in the Management of Hypertension'. *Journal of Pharmacognosy and Phytochemistry* 11, nr. 2 (2022): 202-10.
- Zhang, Hong-Wei, Yong-Hong Zhang, Ming-Jun Lu, Wei-Jun Tong, en Guang-Wen Cao. 'Comparison of Hypertension, Dyslipidaemia and Hyperglycaemia between Buckwheat Seed-Consuming and Non-Consuming Mongolian-Chinese Populations in Inner Mongolia, China'. *Clinical and Experimental Pharmacology & Physiology* 34, nr. 9 (september 2007): 838-44. <https://doi.org/10.1111/j.1440-1681.2007.04614.x>.
- Zhang, Zhan-Lu, Mei-Liang Zhou, Yu Tang, Fa-Liang Li, Yi-Xiong Tang, Ji-Rong Shao, Wen-Tong Xue, en Yan-Min Wu. 'Bioactive compounds in functional buckwheat food'. *Food Research International* 49, nr. 1 (1 november 2012): 389-95. <https://doi.org/10.1016/j.foodres.2012.07.035>.