

HAYER

In Grave wordt weer brood van haver gemaakt. Producent van dieetproducten FreeOf werkt met onder meer de Wageningen Universiteit aan de terugkeer van haver.

Nieuwe haver komt

Sinds twee weken ligt Nederlandse eerste haverbrood van FreeOf bij onder meer natuurvoedingwinkels. En het komt uit een loods aan de Koninginnedijk in Grave.

door Frank Houtappels

Pepernoten. Een lege zak chips knispert lichtjes in de wind, een blikje cola rolt over de klinkers en af en toe raak je ze.

Pepernoten. Binnen worden ze al gemaakt. In een grijze loods met uitzicht over de Maas aan de Koninginnedijk. Glutenvrije pepernoten zijn het. Waar dieetbedrijf FreeOf maakt al les glutenvrij.

Glutenvrije cake.
Glutenvrije vruchtenbolletjes.
Glutenvrije speculaas.
Zelfs de website is glutenvrij en lactosevrij en vrij van nog veel meer, staat er (hmoedpakket.nl).
En nu is er dus ook haverbrood. Want het bedrijf van Frank Willems (39) doet mee met De Nederlandse Haverketen.

FreeOf bestaat nu tien jaar. „Het begon met een gewone oven. En dan met één kratje de deur uit, hé. Nu heb je het over zes maanden en duizenden broodjes per dag. En dat wordt dus meer.”

Het is niet het enige bedrijf hier. Eigenlijk is Koninginnedijk 32a een verzameling familiebedrijfjes uit Escharen. Je hebt FreeOf (750 van de 1.500 vierkante meter), maar ook Willems Bakkerijtechniek van vader Lambert Willems (65). Franks vrouw Marieke (39) is van Broodpakket.nl en zijn broer Hemo (42) van HF-Tech. FreeOf maakt vooral brood voor mensen die glutens-intolerant zijn. Die markt is heperik, al wordt die door te veel gluten in dagelijks voedsel wel groter. In Nederland



Frank Willems, met vers haverbrood en haver.

zijn het zo'n veertigduizend mensen, zegt Willems. Al die tijd maakte hij brood van rijstmeel, aardappelzetmeel, boekweit en seff (een Erbsiopsche graansoort, populair onder sporters). „Het was droeg. Smaakte naar karton. Maar dat was vroeger.” Nu niet meer. Glutenvrij brood is steeds beter te

eten, zegt hij. Wel zo fijn voor wie ervan afhankelijk is. „Het smaakt weer naar brood.” Al heeft het nog de naam bergens naar te smaken. „Als er tien producten in een schap liggen, en op eenzje staat 'glutenvrij'. Welke pak je dan? In ieder geval niet die ene. Durf ik om te wedden.” Haver is van nature glutenvrij. En

0,7 procent

was volgens De Nederlandse Haverketen in 2009 het percentage Nederlandse akkers waarop haver geteeld werd. In 1920 was dat nog 40 procent. Inmiddels groeit er 'volwassen', glutenvrije haver op de Kollumerwaard.



ook op



foto: Ed van Allen

„supergoed”, zegt hij. „Ga maar na. Het beste paard van stal kreeg haver, vroeger.” Een jaar of vijf geleden is hij door Laud Gillissen van de Wageningse universiteit benaderd. En nu zit er dus klein, rond haverbrood uit de Graafse oven, een warme zoeten kast iets groter dan een stadsbus.

Sinds een paar weken ligt het brood bij natuurwinkels. En supermarkten van Jumbo en Siga, zegt hij. Hopelijk breekt zich dat uit. Dat is zijn droom. „Ik wil zeggen dat het voor iedereen te eten is. Dat mensen graag producten van haver eten. Dat het toevallig glutenvrij is, is dan mooi meegenomen.”

Haver, spelt en tarwe

- Haver is de laatste vijftig jaar zo goed als verdwenen van de Nederlandse akkers. Volgens De Nederlandse Haverketen ging het tot de jaren vijftig van de vorige eeuw om 160.000 hectare in Nederland, nu is dat nog 2.000 hectare.
- De Nederlandse Haverketen (ruist FreeOf en Wageningen UR) ook bedrijven als Kellogg's en Verlade en inselkruis als de Nederlandse Coelakie (Vereniging) wil haver weer grootschalig verbouwen.
- Het voordeel van haver is dat er in principe geen gluten in zitten (als het laatste niet 'vervuld' is door andere tarweoogsten op dezelfde akker).
- Gluten is een eiwit en zit in zaai!

- In tegenstelling tot haver heeft spelt juist een hoog gehalte aan gluten. Weliswaar niet geschikt voor mensen met glutens-intolerantie, maar dan weer wel voor mensen met een tarwe-allergie.
- Sommige mensen zijn er overgevoelig voor of hebben coeliakie.
- Coeliakie is een chronische darm-aandoening die waarschijnlijk veroorzaakt wordt door een immunoreactie tegen een van de eiwitten van het glutencomplex.
- De laatste jaren is ook de tarwe-soort spelt weer in opmars. Het wordt onder meer sinds 2008 weer verbouwd door Graafvrije Opleo.

Eet gerust meer haver, zegt de wetenschapper

GRAVE/WAGENINGEN - Een van de denkers achter De Nederlandse Haverketen is Laud Gillissen, onderzoeker bij Plant Research International (Wageningen Universiteit). Het embleem van de universiteit staat op één folder met dat van ontbijtgranenreus Kellogg's. Naast een folder delen ze een boodschap. Eet meer haver.

Heeft Gillissen er niet gewoon belang bij dat haver populair wordt? „Nee. Ik verdien er niks aan”, zegt hij vanuit China, waar hij werkt aan een onderzoek naar beta-glucanen. „Ik heb het idee dat de gezondheid van de gemiddelde Nederlander op een hoger peil kan liggen. En ik zie daar gewoon een kans voor. Ik word er niet rijker van. De bedrijven die aan De Nederlandse Haverketen meedoen misschien wel, ja.” Misschien, zegt hij. Want het is ook niet zo dat de grote graanproducenten in de rij staan. „Op dit moment zijn de grote bedrijven wat terughoudend, omdat ze zich afvragen: is het een balloontje dat knapt of is het een

langer leven beschoren? Ik denk dat dat kan, als groene bedrijven dat besef krijgen. Maar het zijn processen die langzaam gaan.” Uiteindelijk heeft De Nederlandse Haverketen maar één doel, zegt hij. „Haver weer in het dagelijks dieet van de gemiddelde Nederlander te krijgen. Het is een vergeten gewas. En dat's jammer. De waarde voor de gezondheid wordt erg onderschat.”

In haver zitten onder meer gezonde vetten die het risico op hart- en vaatziekten verlagen, beweert de Haverketen. In China merkt Gillissen nu dat mensen in het Oosten anders tegen haver kijken dan in het Westen. „Hier wordt het al jaren gezien als een medicinaal gewas. In het Westen zagen we het vooral als bron van energie.” In veel voedsel wordt gluten verwerkt. En hij denkt dat toename van allergieën en roelakke daarmee te maken heeft. „Ik ken mensen die zeggen dat gluten gif is. Er ontstaan ook indianemerhalen door. Maar dat er iets aan de hand is en dat we wellicht te veel gluten eten, daar sta ik wel achter.”