

Waarom is gebuild meel niet zo wit als witte bloem van de winkel?

Zoals je wellicht weet, bestaat een graan tarwe uit een kiem, een meelkern en een zemel of vliesje. Zie afbeelding.

Door de industriële molenaars worden meestal de kiemen vóór het malen verwijderd, omdat deze relatief veel vet bevatten, en de bloem/meel zou anders te snel ranzig worden. Deze worden voor andere toepassingen gebruikt.

Als je de graan met vliesjes maalt, dan krijg je volkoren meel, en als je de vliesjes verwijderd, dan spreek je doorgaans over bloem, die fijner en witter is dan meel.

Dat was even een zeer eenvoudige introductie, nu het echte antwoord:

De meelkern bestaat voornamelijk uit koolhydraten en eiwit, en doorgaans hoe minder eiwit in de meel, hoe witter. Het is eenmaal zo dat de buitenste lagen van de meelkern minder eiwit bevatten dan de binnenste lagen, dicht bij de kern.

Op industrieel niveau worden de granen eerst van de kiem ontdaan, daarna worden de vliezen verwijderd, en de meelkernen worden niet in één keer gemalen, maar in meerdere stappen met behulp van walsen, die steeds dichter bij elkaar staan. Als je het zo doet, kan je eerst de buitenste lagen van de graan 'afpellen', en verschillende soorten bloem krijgen: in een eerste stap heel wit bloem met een relatief laag eiwitgehalte, en in de laatste stappen, met de walsen steeds dichter bij elkaar, een iets donkerder bloem met meer eiwit.

Nu weet je waarom gebuild meel donker is: de kiemen en de vliesjes (zemelen) meegemalen met de hele graankorrel. Dat is hartstikke gezond, maar maakt het geheel veel donkerder en het meel minder lang houdbaar.

Door het builen wordt het overgrote deel van de vliezen verwijderd. De allerfijnste delen ervan blijven nog wel in het meel. Ook de eiwitten en vetten zijn nog volledig in het gebuild meel aanwezig.

