



de halm
verrukkelijk bio
informatie & recepten



De Halm in een gezonde notendop

Graanpletterij De Halm is één van de grondleggers voor de productie van biologische granen, graanvlokken en muesli's. Al in 1977 begon De Halm biologische granen van hoofdzakelijk Nederlandse bodem te verwerken.

De producten van De Halm dragen het EKO-keurmerk. Dit houdt in dat de teler geen kunstmest of chemisch synthetische bestrijdingsmiddelen gebruikt. Ook de andere fasen van het productieproces verlopen zo milieuvriendelijk mogelijk. Voor zover beschikbaar worden granen verwerkt die in Nederland zijn verbouwd. Dit is een bewuste keuze:



- het productieproces is eenvoudig te controleren
- er wordt weinig energie verspild aan transport
- het milieu wordt minimaal belast
- het betekent een stimulans voor de Nederlandse biologische landbouw

De Halm doet zelf ook aan biologische akkerbouw. Naast de activiteiten in de graanpletterij worden diverse granen op 13 hectare grond onder eigen beheer en toezicht verbouwd. Ook deze producten worden in De Halm verwerkt.

Het gebruik van onze biologische graanproducten is niet alleen een weldaad voor uw eigen lichaam, u bewijst er ook de natuur een dienst mee. Biologisch telen stimuleert immers de diversiteit van de fauna en flora in Nederland.

Het productieproces

In de oogstmaanden (juli en augustus) worden de granen ingekocht.

Na het drogen worden ze opgeslagen in klimaatgecontroleerde silo's. Uit deze voorraad wordt het hele jaar geput om op bestelling verse producten te maken. Er worden dan de volgende werkzaamheden verricht:

- Steentjes, zand en stro worden verwijderd.
- Haver en gerst worden ontdaan van de buitenste kafhuid (deze is voor de mens niet verteerbaar).
- Het graan wordt verwarmd en tot graanvlokken geplet.
- Een deel van deze graanvlokken wordt verwerkt in de diverse mueslirecepten.
- De graanvlokken en de muesli's worden verpakt in consumenten- of grootverpakkingen.

Graan en voeding

Granen vormen een ideaal basisvoedsel omdat ze voor de mens onmisbare voedingsstoffen bevatten. Het grootste deel van de graankorrel bestaat uit zetmeel dat energie levert. Voor de vertering van zetmeel zijn B-vitamines nodig en die zitten in het buitenste gedeelte van de korrel. In de zemel en de kiem bevinden zich veel voor het lichaam essentiële mineralen en spoorelementen. De consumptie van volwaardige granen ondersteunt bovendien een goede spijsvertering.

Ons lichaam neemt de aanwezige voedingsstoffen uit graan gemakkelijker op als het geplet is. De graanvlokken hoeven dan ook niet gekookt te worden.

Private label

Naast de productie van ons eigen assortiment graanvlokken en muesli's oefenen wij ook de volgende bedrijvigheden uit:

- schonen van granen
- pellen van granen
- pletten van granen
- roosteren
- muesli mengen
- verpakken
- private labels verzorgen

De Halm maakt ook producten op maat. Van iedere graansoort kunnen wij een vlok maken. Ook met uw eigen recept voor een muesli, krokante muesli, crunchy of funcereal kunnen wij aan de slag.

Het assortiment

De volgende producten worden onder de naam 'De Halm' verkocht.

Graanvlokken glutenarm

Deze graanvlokken zijn gemaakt van granen die van oorsprong geen gluten bevatten. Het gaat om maïs, rijst, gjerst, boekweit, quinoa en amaranth. Voor de consumentenverpakkingen kunnen we helaas niet garanderen dat de vlokken volledig glutenvrij zijn, omdat wij dezelfde machine gebruiken om zowel glutenarme als glutenvrijhoudende granen te verpakken. Voor de grootverpakking (15 kg) kunnen wij op aanvraag wel glutenvrij produceren.

Overige graanvlokken

Deze graanvlokken zijn gemaakt van granen die van oorsprong wel gluten bevatten. Het gaat daarbij onder meer om haver, gerst, rogge, tarwe, spelt en kamut.

Meerkorenvlokken

Onze meerkorenmixen zijn uitermate geschikt voor het maken van een eigen muesli of pap. We hebben een aantal varianten: de 4-korenvlokken, de 5-korenvlokken en de 7-korenvlokken. De meerkorenvlokken zijn ook geroosterd leverbaar.

Muesli

Onze 4-korenvlokken vormen de basis voor een reeks gezonde en zeer rijke muesli's, zoals de muesli extra, de notenmuesli en de vruchtenmuesli.

Krokante muesli

Voor de liefhebbers van zoet zijn er de met suiker gezoete krokante muesli's. We hebben drie verschillende smaken in huis: rozijnen, kokos & hazelnoten en bosvruchten.

Crunchy

Dit product is een combinatie van heerlijke granen en frisse knapperige vruchten. Deze gezonde en zeer rijke muesli van De Halm bevat geen toegevoegde suiker, is 100% bio en absoluut de krokantste!

Funcereals

Dit zijn mengelingen van speciale granen die met stoom in een bepaalde vorm zijn geblazen. Ze zijn te verkrijgen in verschillende varianten.



Even op een rijtje:

- De Halm is de biologische graanvlokken- en mueslispecialist van Europa.
- Wij werken met grondstoffen van de beste kwaliteit.
- In het hele productieproces wordt rekening gehouden met het milieu.
- Door de flexibele organisatie zijn ook kleine productiecharges mogelijk.

Voor meer informatie kunt u terecht bij uw winkelier of leverancier of rechtstreeks bij Graanpletterij De Halm, Postbus 3, 5473 ZG Heeswijk-Dinther, Nederland.
Tel: +31 (0)413 29 30 90 • Fax: +31 (0)413 29 35 45 • info@dehalm.nl • www.dehalm.nl

Enkele uitnodigende recepten met graanvlokken en muesli's van De Halm.

De biologische granen van De Halm zijn niet alleen een gezond basisingrediënt – vol onmisbare voedingsstoffen – ze bieden ook een hele waaier aan smakelijke mogelijkheden in de keuken: exotisch of klassiek, geraffineerd of robuust, fruitig of hartig, ... Bij alle recepten vind je een kleurige bol; de kleur verwijst telkens naar de verpakking van het product van De Halm dat bij de bereiding wordt gebruikt.

Italiaanse granen groentesoep

- 1 rode ui
- 100 gram wortel
- 1 stengel bleekselderij
- 4 tomaten
- 1 knoflookteen
- 100 gram linzen
- 1 eetlepel olijfolie
- **50 gram De Halm 7-korenvlokken**
- 1 eetlepel bouillonpoeder
- zout en peper

maaltijd-
soep
4 pers.

Pel en snipper de ui. Snijd de wortel in kleine stukjes en de bleekselderij in boogjes. Ontvel de tomaten*. Pel de knoflook en snipper het teentje fijn. Spoel de linzen in een zeef onder koud water en laat ze uitlekken. Verhit de olie in een kookpan en fruit hierin de ui met de knoflook gedurende 1 minuut. Voeg de linzen en de 7-korenvlokken toe en roerbak nog 1 minuut. Giet een liter water in de pan en breng het geheel met het bouillonpoeder aan de kook. Zet het vuur laag en laat de soep 20 minuten koken. Voeg de wortel, bleekselderij en de tomaten toe en kook de soep nog 10 minuten. Breng de soep op smaak met zout en peper.

*Tomaten ontvellen: breng in een pan 1 liter water aan de kook. Snijd het velletje van de tomaten kruislings in en dompel ze kort in het kokende water. Spoel de tomaten onder koud water en trek met een mesje het velletje ervan af.

Thaise quinoa kippensoep

soep
4 pers.

- 1 kippenpoot zonder vel
- 1 eetlepel bouillonpoeder
- 1 rode Spaanse peper of 2 theelepels sambal
- 1 eetlepel zonnebloemolie
- **40 gram De Halm quinoavlokken**
- 1 blik kokosmelk (400 ml)
- 200 gram verse panklare spinazie
- 1 theelepel gedroogd korianderblad

Spoel de kippenpoot onder koud water en leg deze in een kookpan, met 4 dl water en het bouillonpoeder. Als het vlees gaar is (na ca. 40 minuten op een laag vuur) neem je de kippenpoot uit de pan en pluk je het vlees eraf. Giet de bouillon door een zeef met keukenpapier, om hem helder te krijgen. Rol de Spaanse peper tussen de handen. Snijd het kapje eraf en klop de zaden eruit. Snijd de helft van de peper in dunne ringetjes. Verhit de olie in een kookpan en fruit de peper kort op laag vuur met de quinoavlokken. Giet de bouillon en de kokosmelk erbij en laat de soep 10 minuten koken. Voeg de spinazie en het korianderblad toe en kook de soep nog 3 minuten.

salade
4 pers.

Gierstsalade

- 200 gram gierst
- **50 gram De Halm quinoavlokken**
- zout en peper
- 1 courgette
- 1 groot potje zongedroogde tomaten op olie
- 24 groene olijven zonder pit
- 1 eetlepel fijngesneden verse munt

Spoel de gierst in een zeef onder koud water en laat uitlekken. Breng 2 liter water met zout aan de kook en voeg de gierst toe. Zet de pan op een zeer laag vuur en kook de gierst 10 minuten. Voeg de quinoavlokken toe en kook nog 8 minuten. Giet het gierst-quinoamengsel af en meng er 3 eetlepels olie van de zongedroogde tomaten door. Maak het geheel met een vork los. Snijd de courgette doormidden, verwijder de zaadlijsten met een theelepel en snijd de courgette in plakjes. Verhit 1 eetlepel tomatenolie in een koekenpan en bak de courgette tot hij goudbruin is. Snijd 8 zongedroogde tomaten in kleine reepjes en snijd de olijven doormidden. Meng dit met de munt door de gierst. Voeg eventueel nog extra tomatenolie toe en breng de salade op smaak met zout en peper. Serveer de salade lauwwarm of koud met de courgette.

Gegratineerde groenteschotel

hoofd-
gerecht
4 pers.

- 100 gram De Halm haveremout
- 250 gram wortels
- 1 prei
- 1 kleine stronk broccoli
- 1 kleine koolraap
- 1 eetlepel olie
- 100 gram gerookte spekreepjes
- 2 dl groentebouillon
- 1 ei
- 150 gram geraspte jonge kaas
- zout en peper

Laat de haveremout 15 minuten weken in koud water.

Maak de groenten schoon en snijd ze in kleine stukjes. Verhit de olie in een wok en roerbak de spekjes gedurende 1 minuut. Voeg de groenten toe en roerbak het geheel 3 minuten. Doe de groenten in een ovenschaal en giet de bouillon erbij.

Giet de haveremout goed af. Klop het ei los en meng het met de kaas door de haveremout. Schep de haveremout over de groenten heen in de ovenschaal. Voeg peper en eventueel nog wat zout toe.

Zet de schaal 30 minuten in een op 180°C voorverwarmde oven tot de groenten gaar zijn en de haveremout mooi gegratineerd is.

Chili con carne y cereal

hoofd-
gerecht
4 pers.

- 1 ui
- 1 rode paprika
- 1 eetlepel zonnebloemolie
- 250 gram rundergehakt
- 50 gram De Halm speltvlokken
- 1 knoflookteen
- 2 eetlepels tomatenpuree
- 1 à 2 eetlepels chilipoeder
- 100 gram maïskorrels
- 500 gram gekookte bruine bonen
- 1 klein blikje ananasstukjes op sap
- zout en peper

Pel en snipper de ui. Snijd de paprika in stukjes.

Verhit de olie in een wok of koekenpan en bak hierin het gehakt met een vork rul. Voeg de speltvlokken, de uitgeperste knoflook, de tomatenpuree en de chilipoeder toe en roerbak 1 minuut. Doe de ui en de paprika erbij en bak nog eens 3 minuten.

Voeg de maïskorrels, bruine bonen en ananasstukjes met het sap toe en bak tot het geheel goed heet is. Voeg naar smaak nog zout en peper toe.

Serveer de chili met een groene salade.



Barbecueburgers

8 kleine
burgers

- 50 gram De Halm 4-korenvlokken
- 40 gram wortels
- 1 stengel bleekselderij
- 1/2 ui
- zout en peper
- 1 ei
- 25 gram geraspte jonge kaas
- bloem
- olie

Week de 4-korenvlokken 30 minuten in koud water.

Snijd de wortel, bleekselderij en ui met een blender of staafmixer heel fijn.

Giet de vlokken af en dep ze met keukenpapier goed droog. Meng de vlokken met de groenten en voeg naar smaak zout en peper toe.

Klop het ei los en meng het met de geraspte kaas door de vlokken. Voeg zoveel bloem toe tot een redelijk stevige massa ontstaat. Verdeel het in 8 porties en vorm er, met twee natgemaakte lepels, burgers van.

Vet het rooster van de barbecue goed in met olie en leg er de vlokkenburgers op. Plaats het rooster niet te dicht bij het vuur. Bak eerst de ene kant goudbruin en gaar en keer dan de burger om.

Warme gierstkoekjes met appel-dadelcompote

- 350 ml water
- 70 gram De Halm gierstvlokken
- evt. 1 eetlepel (riet)suiker
- 4 moesappels
- 8 dadels
- 1 dl water
- 1 eetlepel honing
- 1 kaneelstokje
- 20 gram boter

na-
gerecht
4 pers.

Breng het water aan de kook en voeg al roerend de gierstvlokken met de suiker toe. Laat 7 minuten koken. Roer regelmatig om aanbranden te voorkomen. Spoel een diep bord af met koud water. Giet de gierstpap erin en laat deze afkoelen en stijf worden.

Maak ondertussen de appel-dadelcompote. Schil de appels en verwijder het klokhuis en snijd ze in blokjes. Ontpit de dadels en snijd ze in dunne reepjes. Doe de appels met de dadels, het water, de honing en het kaneelstokje in een pan en kook het geheel op laag vuur in 10 minuten tot moes. Verwijder het kaneelstokje en laat de moes afkoelen.

Snijd de afgekoelde gierstpap in punten. Verhit de boter in een koekenpan en bak de punten om en om krokant. Serveer de punten warm met de afgekoelde compote.

na-
gerecht
4 pers.

Fruitsalade met krokante muesli en honingroom

- ½ theelepel koekkruiden of kaneel
- 1 rijpe peer
- 200 gram aardbeien
- 3 rijpe abrikozen
- 1 perzik of nectarine
- 1 appel
- 1 eetlepel citroensap
- 2 dl slagroom
- 1 eetlepel vloeibare honing
- **8 eetlepels De Halm krokante muesli**

Roer ½ theelepel heet water door de koekkruiden en laat even staan. Maak de vruchten schoon en snijd ze in stukjes. Meng ze met het citroensap en verdeel ze over 4 coupes of dessertschaaltjes. Klop de slagroom stijf. Meng de koekkruiden met het water door de honing en roer tot het een geheel is geworden. Schep het door de slagroom. Verdeel de muesli over het fruit en schep op elke coupe een flinke lepel honingroom.

2
broden

Focaccia met 4-korenvlokken

- **50 gram De Halm 4-korenvlokken**
- 400 gram bloem
- 1 zakje droge gist (7 gram)
- 1 theelepel Italiaanse kruiden
- 1 knoflookteentje
- 200 ml lauwwarm water
- 3 eetlepels olijfolie
- 1 theelepel zout

Week de 4-korenvlokken 30 minuten in water. Giet ze af en laat ze uitlekken. Doe in een kom 100 gram bloem, gist, suiker, Italiaanse kruiden en het uitgeperste teentje knoflook. Meng er 150 ml lauw water door en zet de kom afgedekt 30 minuten op een warme plaats om te rijzen. Meng de rest van de bloem, de olijfolie en het zout door het deeg en kneed het geheel goed door. Voeg zoveel lauw water toe tot een soepel deeg ontstaat. Kneed nog 3 minuten. Laat het deeg afgedekt nog 20 minuten rijzen. Kneed het deeg weer door, verdeel het in 2 porties en vorm er twee platte broden van. Leg deze op een bakplaat, dek het af met een theedoek en laat nog 30 minuten rijzen. Verwarm ondertussen de oven voor op 200 °C. Plaats de broden 25 minuten in de oven tot ze gaar en goudbruin zijn. Bestrijk de bovenkant met wat olie. Snijd de focaccia in repen en serveer het met boter of tapenade.

8
punten

Pruimentaartje

- 140 gram bloem
- **40 gram De Halm amaranthvlokken**
- 100 gram koude plantaardige margarine
- 65 gram rietsuiker of basterdsuiker
- 1 eierdooier
- zout
- 8 à 10 pruimen
- 2 theelepels kaneel
- 1 eetlepel suiker

Verwarm de oven voor op 160 °C. Vet een lage taartvorm (22 cm) in met boter. Doe de bloem, amaranthvlokken, margarine, suiker, eierdooier en wat zout in een kom. Snijd de margarine met twee messen in kleine stukjes door het bloemmengsel. Kneed dan snel met koude handen het deeg tot een stevige bal. Is het deeg te droog, voeg dan een eetlepel koud water toe. Doe het deeg in een zakje en leg het een half uur in de koelkast. Snijd de pruimen doormidden, verwijder de pit en snijd in plakjes. Verdeel het deeg in de taartvorm. Leg er dakpansgewijs de pruimen in. Bestrooi de pruimen met kaneel en suiker. Plaats de vorm in de oven en bak de taart in 45 minuten goudbruin en gaar.

Ontbijt-Smoothie

- **2 eetlepels De Halm gierstvlokkens of amaranthvlokkens**
- 2 dl hazelnootmelk (of amandelmelk, sojamelk of gewone melk)
- 1 banaan

1 pers.

Meng de vlokkens door de hazelnootmelk en laat dit minimaal 1 uur staan (of zet het de avond tevoren in de koelkast). Snijd de banaan in stukjes. Doe ze in een blender of foodprocessor en voeg de hazelnootmelk met de vlokkens toe. Mix tot een schuimige drank is ontstaan. Drink de Smoothie direct op!



de halm



Skal 001107

Postbus 3 • 5473 ZG Heeswijk-Dinther, Nederland
Tel: +31 (0)413 29 30 90 • Fax: +31 (0)413 29 35 45
info@dehalm.nl • www.dehalm.nl