

# Teffgranen

# Samenvatting

Teff is een 'oergraan' dat van nature rijk aan mineralen en vezels is. Wetenschappelijk onderzoek heeft aangetoond dat teff geen of nauwelijks gluten bevat (< 10 ppm). Essentiële aminozuren die relatief rijk aanwezig zijn, zijn methionine, cysteine, fenylalanine en tyrosine. De koolhydraatsamenstelling is vergelijkbaar met die in rijst en maïs. Het is technisch haalbaar om door milde procesvoering levensmiddelen te maken met teff die een lage glycemische index of een relatief hoog resistent zetmeel gehalte hebben. Dit is niet uniek voor teff, met andere koolhydraatbronnen is hetzelfde resultaat te bereiken door de juiste procescondities te kiezen

Het bovenstaande maakt dat teff een potentieel interessant ingrediënt voor ontbijtgranen is. Doordat gluten tot nu toe niet aangetoond zijn, is teff een geschikt ingrediënt voor levensmiddelen voor consumenten met coeliakie. Door de juiste selectie van andere ingrediënten kunnen relatief gezonde ontbijtgranen met teff voor reguliere consumenten, diabetici en sporters gemaakt worden.