Week 1, Dag 2 Proef 3 “Het builen van volkorenmeel” (Versie 20230925)

► Benodigdheden:

* Volkorenmeel van proef 2
* En stuk zwart papier (A-4)
* Een grof geweven doek die als filter kan dienen. Geschikt is een zgn. “kaasdoek”, die gebruikt werd bij het maken van kaas.

► Waarneming:

Het meel gaat in de kasdoek en er wordt een “buideltje” van gemaakt. (Vandaar de naam: “builen”). We kloppen met de vuist of de open hand tegen de onderkant van de buidel en een heel fijn wit meel komt door de doek heen. Dit vangen we op, op het zwarte A-4 papier. Wat we nu hebben gekregen, is nog weer fijner, dunner, teerder en vooral lichter van kleur, dan het meel dat uit het koffiemolentje kwam.

► Conclusie:

Dit uiterst fijne meel heet bloemmeel, of kortweg bloem. Omdat de vliesjes en de kiemen in de kaasdoek zijn achtergebleven, is bloem minder gezond. Want onder de vliesjes zitten veel vitaminen en ook de kiem, waaruit nieuw leven ontstaat, bevat zeer gezonde bestanddelen. Van de tarwekiemen kun je zelfs spijsolie persen.

Onderzoek naar verband tussen volkoren en gezondheid

Sinds men steeds meer *machinaal* maalt, bestaat de mogelijkheid delen van de volle graankorrel weg te laten. Sinds een aantal eeuwen wilde men steeds meer wit meel alléén overhouden, door de andere bestanddelen weg te zeven. Witte broodjes, cake en koek krijg je van bloem. De schil, de zeer eiwitrijke laag daar onder, de meelkern èn de kiem worden verwijderd en tot veevoer gemaakt (!!) Wat betekent dat de gezondste bestanddelen naar de dieren gaan, terwijl wij ons voeden met de minder gezonde delen.

Het witte meel, of te wel bloem blijft over en *dat* kan ons alleen dus niet voeden.

In gevangenis leefden de gevangenen in vroegere tijden op “water en brood”. De monniken in de kloosters trouwens ook. Maar dat moet volkorenbrood zijn geweest en geen wittebrood, want daarvan blijf je niet in leven.

Angelus Silesius (1624-1677) was een mystiek dichter. Hij schreef een spreuk over het brood, die tegenwoordig nog steeds in een aantal gezinnen wordt uitgesproken voordat men met de broodmaaltijd begint. In de spreuk wil uitgedrukt worden dat het brood *alléén* ons niet kan voeden. Volgens Angelus Silesius zit er in het brood nog iets anders van geestelijk-spirituele aard dat ons voedt. En dat is het levende woord van God. Dat voedt niet rechtstreeks ons lichaam, maar wel onze ziel en onze geest.

et brood alléén kan ons niet voeden,
wat ons in het brood geneest,
is het eeuwige woord van God,
is leven en is geest.

0-0-0-0-0