

## Eiersalade



### Ingrediënten voor 4 royaal belegde boterhammen:

- 4 hardgekookte eieren
- 4 augurken
- ½ eetlepel grove mosterd
- 3 eetlepels mayonaise
- 1 theelepel gedoogde dragon
- Verse bieslook
- Snufje zout

### Bereiding:

1. Rasp de augurken op een fijne rasp.
2. Snij de bieslook klein.
3. Roer in een kom een sausje van mosterd, mayonaise, zout, dragon, augurk en bieslook.
4. Snij de eieren fijn en vermeng ze met de saus.

### Eiersalade

Een biologische pluimveehouder vroeg me om een recept van biologische eiersalade. Die had ik niet paraat, ik eet het eigenlijk nooit. Dus ging ik op zoek naar recepten en bezocht ik de supermarkt om daar de etiketten te bestuderen, wat zit er eigenlijk in eiersalade van een bekend merk?

#### Dit was wat ik vond:

*gekookte vrije uitloop eieren 62%, raapolie, water, scharreleigeel, suiker, natuuraazijn, mosterd, glucosestroop, geheel gehard palmpitvet, zout, zuurteregelaars: natriumacetaat / natriumlactaat, verdikkingsmiddelen: guarpitmeel / xanthaangom, gistpoeder, conserveermiddelen: kaliumsorbaat / E211, emulgatoren: azijnzure esters van mono- en diglyceriden / mono- en diglyceriden, specerijen (bevat mosterd, selderij), gemodificeerd zetmeel, voedingszuur: melkzuur, natuurlijk aroma (bevat selderij), melkeiwit, bieslook, aroma, citroensap, smaakversterkers: mononatriumglutamaat / natriumguanylaat / E631, stabilisator: E340, kleurstoffen: caroteen / karamel, melasse, gehydrolyseerdsoja-eiwit, sojabonenpoeder, tarwemeel.*

Misschien vinden veel mensen dit onweerstaanbaar lekker, er stonden immers vele merken met vele verschillende soorten salades in de koelvitrine, met soortgelijke ingrediëntendeclaraties.

Maar natuurlijke voeding is het niet en afgezien van een paar ingrediënten is het helemaal geen voeding. De genoemde smaakversterkers zijn zelfs schadelijk voor de gezondheid te noemen. Vandaar dit recept, dan kun je zelf kiezen.