

Ovenschotel met gerst



En champignons

Ingrediënten voor circa 4 personen:

- 300 gram ongekookte gerst
- 5 dl. water
- 250 gram champignons
- ½ blik gepelde tomaten
- 1 eetlepel roomboter
- bosje verse bieslook
- 1 klein potje crème fraîche
- 150 gram kaas
- zout

Bereiding:

1. Spoel de gerst af in een zeef met koud water.
2. Laat de gerst in 5 dl. water weken: 6 uur is voldoende, maar een nacht mag ook.
3. Kook de gerst in het weekwater in 1 uur gaar (ochtend).
4. Laat de gare gerst op een warme plaats (hooikist, onder dekbed) een paar uur nawellen, langer mag ook (overdag).
5. Nu is de gerst klaar voor gebruik, op de bodem heeft zich een laagje slijm gevormd: graanslijm. Dit is het best bewaarde geheim van graan, vooral het graanslijm van gerst is zeer heilzaam voor de darmen. Roer het gewoon even door, je ziet en proeft er niets van in het gerecht.
6. Verwarm de oven op 200°C.
7. Vet een ovenschotel in met wat olie.

8. Maak de champignons schoon en snij deze in plakjes.
9. Hak de tomaten in stukjes.
10. Snij de bieslook klein.
11. Rasp de kaas.
12. Verwarm een braadpan en voeg de roomboter toe.
13. Bak hierin de champignons gaar en lichtbruin.
14. Vermeng alle ingrediënten en de helft van de kaas.
15. Maak op smaak af met zout.
16. Doe dit mengsel in de ovenschaal.
17. Bestrooi met de overige kaas.
18. Nog 15 minuten in de oven voor een lichtbruin korstje.

Gerst

Gerst is naast tarwe het oudste graangewas, tegenwoordig wordt het vooral verbouwd voor de productie van bier en veevoer en dat is jammer, want het is een zeer voedzaam graan wat bijna overal ter wereld wordt verbouwd. Het heeft van alle granen de kortste vegetatietijd.

Gerst is een bedekt graan (het kaf is met de graankorrel vergroeid) en moet voor verwerking eerst worden gepeld, wanneer bij het pellen ook de voedzame kiem en zemel wordt verwijderd noemen we het eindproduct (parel)gort.

Gerst bevat een natuurlijk verdikkingsmiddel dat heilzaam is voor maag en darmen. Wanneer gerst wordt geweekt en lang gekookt ontstaat er graanslijm, ook wel Gerstewater of Barleywater genoemd. Gerstewater wordt vaak met succes toegepast bij maag- en darmproblemen het geeft verlichting bij verkoudheid en griep, huidproblemen en allergieën. Gerst is een goede bron van B-vitamines en foliumzuur.

Dit recept komt van www.dehalm.nl en is bewerkt door **Voedwel**, Ineke Fienieg, *natuurvoedingskundige*. www.voedwel.nl

Recept: 1302
Hoofdgerecht
Seizoen: hele jaar