

Tropische salade



Met gierst

Ingrediënten voor circa 4 personen:

- Restje gekookte gierst (200 gram)
- 1 kleine venkelknol
- 4 schijven ananas (blik)
- 25 gram geraspte kokos
- 3 gedroogde vijgen
- 2 eetlepels zure room
- 2 eetlepels ananassap (blik)
- 1 theelepels sambal
- zout

Bereiding:

1. Snij de venkel in hele dunne reepjes of schaf de knol. Hak ook wat groen als dat er nog aan zit.
2. Snij de ananas in blokjes.
3. Snij de vijgen in kleine stukjes.
4. Vermeng vijgen, ananas, venkel, kokos en gierst.
5. Maak een sausje van zure room, ananassap en sambal en wat zout.
6. Meng alles goed door elkaar.

Pittig-zoete lunch of bijgerecht.

Gierst

Gierst is een van de oudste granen, het komt oorspronkelijk uit China en wordt momenteel voornamelijk geteeld in landen met een warm klimaat, waaronder veel Afrikaanse landen.

Je zou het misschien niet zeggen, maar gierst staat in de top 5 van de meest verbouwde granen ter wereld. Het wordt meestal regionaal geteeld en in de regio gebruikt en verhandelt.

Gierst is de verzamelnaam voor zeer veel verschillende soorten, te onderscheiden in 2 groepen: de echte ofwel Millet gierst, die aan mensen en vogels tot voedsel dient en de Sorghumgierst, die vaker als veevoeder wordt gebruikt.

Gierst heeft een hoog vetgehalte, desondanks smaakt kale gekookte gierst een beetje droog. Serveer het dus altijd met een saus of verwerk het in een gerecht.

Spoel gierst voor het koken eerst in een zeef af met heet water en daarna nog met koud water, even uit laten lekken en dan koken.

Gierst bevat veel mineralen waaronder ijzer en kiezelzuur, dit is o.a. bevorderlijk voor de opbouw van gezonde huid, haar en nagels. Maar ook onze warmtehuishouding vaart er wel bij.

Gierst is hiermee een belangrijk graan voor zowel kinderen als ouderen.

Gierst bevat geen gluten.

Dit recept komt uit *Koken met granen* van Lidy Nooy-Blokzijl (ISBN 9021013118)
En is bewerkt door **Voedwel**, Ineke Fienieg, *natuurvoedingskundige*: www.voedwel.nl

Recept: 1314
Salade
Seizoen: lente, zomer
Bijzonderheden: glutenvrij