

Puree van gierst



in plaats van aardappels

Ingrediënten voor circa 4 personen:

- 250 gram gierst
- 7 dl. water
- 1 laurierblad
- 2 theelepels zout
- snufje nootmuskaat
- 2 dl. melk (of sojamelk)
- 20 gram zachte roomboter

Bereiding:

1. Spoel de gierst in een zeef af met heet water onder de kraan en laat het uitlekken.
2. Week de gierst samen met het laurierblad 1-3 uur in het water.
3. Breng de gierst met het water aan de kook en laat het op een zeer laag pitje (vlamverdeler) 20 minuten koken.
4. Voeg het zout toe en laat de gierst op een warme plek (hooikist) tenminste 1 uur nawellen.
5. Verwijder het laurierblad.
6. Voeg vlak voor het opdienen de warme melk en de boter toe en roer de gierst stevig door, de gierstkorrels zijn nu stuk en vallen uit elkaar.
7. Eventueel luchtig kloppen met een handmixer en op smaak brengen met nootmuskaat.

Voedingswaarde per portie:	
Kcal	300
Vet (g)	3 / 4
Eiwit (g)	7 / 2
Koolhydraat (g)	48
Natrium (mg)	430
Kalium (mg)	200
Calcium (mg)	80
Magnesium (mg)	85
IJzer (mg)	1,9
Selenium (µg)	2
Zink (mg)	1,2
Foliumzuur (mg)	56
Nicotinezuur (mg)	3
Vitamine A (µg)	51
Vitamine B1 (mg)	0,28
Vitamine B2 (mg)	0,28
Vitamine B6 (mg)	0,26
Vitamine B12 (mg)	0,2
Vitamine C (mg)	1
Vitamine D (µg)	-
Vitamine E (mg)	0,1
Voedingsvezels (g)	5

Plantaardig / dierlijk

Stamppot

Deze gierstpuree is smakelijk en smeug en kan aardappelpuree goed vervangen. Dit gerecht is ook een goede basis voor stamppotten.

Het koken van volle granen vereist een andere planning en organisatie in de keuken, maar het is zeker niet tijdrovender. Op z'n minst hoeft je de aardappels niet te schillen.

Het voordeel van volle granen boven aardappels is dat aardappels in het donker, onder de grond groeien en granen boven de grond in de zon gerijpt zijn. Juist een spijsvertering die verstoord is kan veel van deze opgeslagen lichtkracht gebruiken. Het is ook mogelijk om een gemengde puree te maken van zowel aardappels als gierst.