

Aardpeerchips



Met rozemarijn

Ingrediënten voor circa 4 personen:

- 600 gram aardperen
- 4 takjes rozemarijn
- 2 eetlepels olijfolie
- zout

Bereiding:

1. Verwarm de oven voor op 200°C.
2. Bekleed een bakplaat met bakpapier.
3. Schil de aardperen met een dunschiller.
4. Snij ze in dunne plakjes van ongeveer 0,5 cm. dik. Dit gaat handig met behulp van een mandoline of schaaaf.
5. De naaldjes van de rozemarijn fijn snijden.
6. Aardpeerschijfjes, olijfolie en rozemarijn goed vermengen en op de bakplaat verdelen.
7. Bestrooien met wat zout.
8. In 20-25 minuten bakken in de oven, tot de randen beginnen te kleuren maar niet donkerbruin worden.
9. Direct opdienen.

Lekker bijgerecht of als hartig hapje.

Zout

Voedsel zonder zout smaakt meestal saai, brood zonder zout is bijna onsmakelijk. In kleine hoeveelheden is zout een onmisbare voedingsstof. Een snufje zout in een gerecht doet andere smaken beter uitkomen, zout versterkt de andere smaken.

We hebben weinig zout nodig voor onze lichaamsprocessen, maar helemaal zonder zout is er geen optimale spijsvertering mogelijk. De hoeveelheid zout die we nodig hebben is moeilijk in concrete hoeveelheden uit te drukken, de Gezondheidsraad noemt 6 gram per dag, daarvan is 2,4 gram natrium. Ga maar uit van een minimale behoefte, die mede afhankelijk is van persoonlijke omstandigheden zoals sporten, zweten, ziekte, bloeddruk etc.

We hoeven vaak geen extra zout toe te voegen aan ons dagmenu, zuivel, kaas, vlees(waren) en brood bevatten al voldoende zout.

Zelf adviseer ik om ongeraffineerd zeezout te gebruiken. Dit bevat naast natrium ook nog een aangename smaak en mineralen en sporenelementen. Daardoor wordt het vaak beter verdragen en opgenomen door de spijsvertering.

Neem zelf eens de proef op de som door naast elkaar een klein snufje geraffineerd zout en ongeraffineerd zeezout te proeven.

Voeg je zout toe aan een gerecht doe dit dan op het laatste moment. Zout verliest zijn smaak tijdens het meekoken, maar de hoeveelheid natrium blijft altijd hetzelfde.

Dit recept komt uit *Herbst, Winter, Gemüse!* (ISBN 9783833834387) en is bewerkt door **Voedwel**, Ineke Fienieg, *natuurvoedingskundige*: www.voedwel.nl

Recept: 1404
Bijgerecht
Seizoen: herfst-winter