

Haverschotel



www.voedwel.nl

met hazelnootpasta

Ingrediënten voor circa 4 personen:

- 200 gram haver
- 5 dl. water
- 4 eetlepels hazelnootpasta
- 8 eetlepels water
- verse peterselie
- zout

Bereiding:

1. De haver in een zeef onder de kraan afspoelen en goed uit laten lekken.
2. Een pan met een dikke bodem verwarmen, hierin de haverkorrels al roerend roosteren.
3. Met de 5 dl. water afblussen en aan de kook brengen en 30 minuten koken. Niet roeren, geen zout toevoegen, op een laag vuur (evt. vlamverdelers) deksel blijft op de pan.
4. De gekookte haver op een warme plaats minstens 1 uur laten nawellen (hooikist of hooimadame).
5. De 8 eetlepels water verwarmen in een pannetje en hierin al roerend de hazelnootpasta en het zout oplossen.
6. De peterselie wassen en fijnhakken.
7. Alle ingrediënten met elkaar vermengen en opdienen.

Smaakt heerlijk bij peulvruchten, bijvoorbeeld bruinen bonen, samen met gekookte bietjes & appeltjes en een rauwkostsalade van bladgroenten een volledige maaltijd.

Haver

Haver wordt verbouwd in de meer noordelijke streken van Europa en rijpt in de warmste dagen van het jaar.

Haver heeft tot in het laatste groeistadium een zeer los vruchtgedeelte, haver vormt geen aar maar een pluim die met het minste windje meebeweegt.

Haverkorrels zijn vergroeid met het kaf en moeten dus eerst gepeld worden voor verdere verwerking. Dit maakt het graan wat stoffig, daarom is het voor een smakelijk ogend resultaat verstandig om haver eerst in een zeef af te spoelen met koud water. Doe je dit niet dan vormt zich bij het koken een troebel laagje in de pan.

De kiem van de haver bevat meer vet dan andere graansoorten, dat maakt hem wat lastig om te malen, bovendien wordt het meel door het hoge vetgehalte eerder ranzig.

Haver is in principe glutenvrij maar blijkt vaak besmet te zijn met glutenbevattend graan. De Halm (producent van graanvlokken) brengt binnenkort glutenvrije havervlokken op de markt.

Van haver alleen is geen brood te bakken omdat het geen gluten bevat, wel bestaat er brood waarvan een gedeelte uit havermeel bestaat. Haver vindt je vaak terug in muesli en in energierepen.

Haver staat voor warmte, kracht en uithoudingsvermogen. Het koolhydraat van de haver heeft een insulinesparend effect en stimuleert bovendien de insulineproductie van de alvleesklier. Haver heeft een gunstig effect op de lever en werkt licht laxerend en vochtafdrijvend