

Pannenkoeken met pit



Ingrediënten:

- 160 gram volkorenmeel (tarwe of spelt)
- 1 dl. water
- 2 dl. melk
- 2 eieren
- iets zout
- ruim 300 gram Butternut pompoen
- 40 gram zonnebloempitten
- 1 theelepel gemalen korianderzaad
- Kokosolie of ghee om te bakken.

Bereiding:

1. Meng het meel met melk en water.
2. Voeg zout toe.
3. Schil de pompoen, verwijder de pitten en rasp het pompoenvlees.
4. Meng pompoen, eieren, zonnebloempitten en koriander door het beslag.
5. Laat het beslag 20 minuten rusten.
6. Verwarm een koekenpan.

7. Pas wanneer de pan warm is de olie toevoegen.
8. Bak de pannenkoeken gaar en lichtbruin.

Lekker met een beleg van abrikozenjam of verse kaas.

Zoet, zuur of zout?

De zoete smaak leren we als eerste kennen en waarderen: moedermelk is zoet van smaak. De zoete smaak is omhullend, koesterend. Ons leven lang kunnen we, op momenten dat we behoefte hebben aan troost, verlangen naar zoetheid. Het maakt ons ontspannen en soms slaperig, niet ideaal dus om de dag mee te beginnen.

Een zure smaak heeft meer een samentrekkende werking. Wie een echt zure vrucht eet trekt z'n gezicht in een grimas; alsof alles samentrekt. Deze uitgesproken smaak maakt je wakker, uitstekend dus om de dag mee te beginnen. Niet alleen citrusfruit, maar ook meer inheemse gewassen kunnen erg zuur zijn zoals rabarber, zuurkool, cranberry's, rode- en duindoornbessen.

De zoute smaak is meer verbonden met het aardse: het 'zout der aarde'. Zout is bijna mineraal en zo sterk tot essentie teruggebracht dat je er in je voeding maar heel weinig van nodig hebt om het effect te merken. Een snufje zout in een gerecht doet alle smaken beter tot zijn recht komen. Denk maar aan de populariteit van de karamel-zeezout smaak. Teveel zout maakt ons te aards, het werkt verhardend. Iets zout hebben we nodig voor ons bewustzijn, bij een gebrek aan zout (door bijvoorbeeld sterk zweten, sporten) kun je eerder het bewustzijn verliezen.