

# Gerst

## met bietjes



### Ingrediënten:

- 300 g gerst op 7,5 dl. water (1:2,5)
- 500 gram bietjes
- sap en rasp van 1 sinaasappel
- stukje gember
- 25 gram rozijnen
- 1 eetlepel olijfolie
- 1 theelepel karwijzaad
- 1 theelepel dillezaad
- zout

### Bereiding:

1. Gerst gaar koken zoals hiernaast omschreven.
2. Bietjes schillen en raspen op een grove rasp.
3. Braadpan verwarmen, zodra de pan warm is olie toevoegen, wacht tot de olie warm is (niet heet) en voeg de bietenrasp toe. Vermeng het met kummel en dillezaad..
4. Gember schillen en raspen op een fijne rasp en toevoegen.

5. Oranje schil van de sinaasappel raspen, sinaasappel uitpersen. Sap en rasp toevoegen.
6. Rozijnen door de bietjes mengen.
7. In circa 15 minuten gaar stoven.
8. Bietenmengsel door de gerst mengen.

*Dit gerecht met wortel- en vruchtgewassen serveren met een bladgroente. Bijvoorbeeld gesmoorde venkel.*

*Een hartige (bonen)burger maakt de maaltijd compleet.*

### Gerst koken

1. Gerst en water afmeten zorgt ervoor dat je graan niet hoeft af te gieten. Zo gaat er geen graanslijm verloren. Vooral het graanslijm van gerst is zeer waardevol voor de spijsvertering.
2. Gerst in een zeef afspoelen onder de kraan met koud water en uit laten lekken.
3. Gerst in het water 6-8 uur weken.
4. Gerst in het weekwater langzaam aan de kook brengen, vuur laag en in een uur gaar koken, zonder zout, niet roeren, deksel op de pan.
5. Na het koken wat zout toevoegen.
6. Gerst 1-2 uur na laten wellen op een warme plek (hooikist).
7. De graankorrels zijn nu ontsloten en kunnen al hun voedingsstoffen vrijgeven.

*Door gerst zo te bereiden herhaal je eigenlijk het groeiproces.*

- *Weken staat voor ontkiemen.*
- *Koken staat voor groeien.*
- *Na-wellen staat voor rijpen.*

*Door graan op deze manier te bereiden is het mogelijk om optimaal gebruik te maken van de voedingsstoffen en ondersteun je de hele spijsvertering.*

Dit recept komt van **Odin**, [www.odin.nl](http://www.odin.nl)  
en is bewerkt door **Voedwel**, Ineke Fienieg, *natuurvoedingskundige*, [www.voedwel.nl](http://www.voedwel.nl)

Recept: 2022013  
Gerecht: hoofdgerecht  
Seizoen: hele jaar