

Lentesaus



Stimulerende combinatie

Ingrediënten voor 4 personen:

- 2 bosjes radijs (erg vers)
- 2 grote uien
- 1 stengel rabarber
- brandneteltoppen (half vergiet vol)
- 2 takjes munt; de blaadjes fijngehakt
- klein potje crème fraîche
- 1 eetlepel honing
- 1 eetlepel olijfolie
- 1 theelepel vers gemalen korianderzaad
- zout

Bereiding:

1. De hele radijs wordt gebruikt, het loof wassen en fijnsnijden, de radijzen halveren.
2. De brandneteltoppen overgieten met kokend water, uit laten lekken en fijnsnijden.
3. De rabarber in dunne plakjes snijden en in een klein bodempje water gaar koken, het valt dan in draadjes uiteen; na het koken de honing er doorheen roeren.
4. Een pan met een dikke bodem verwarmen, de olijfolie toevoegen en de in plakjes gesneden ui daarin langzaam fruiten.
5. De gehalveerde radijzen, het fijngesneden radijsloof en de brandneteltoppen toevoegen en met

een klein beetje water en in een paar minuten gaar stoven.

6. Het gemalen korianderzaad, het zout en de crème fraîche toevoegen, goed door elkaar roeren en verwarmen.
7. Tot slot de gare rabarber door de saus roeren.

Heerlijk bij zilvervliesrijst of een ander graan.

Radijs

Radijs is vooral verkrijgbaar in voor- en najaar. Het is gemakkelijk zelf te kweken.

Radijs bevat naast vitamine C ook behoorlijk wat ijzer, het blad is zo mogelijk nog rijker aan vitamines en mineralen.

Net zoals in raapstelen wordt de pittige smaak veroorzaakt door mosterdolie, dit is een vluchtige zwavelhoudende olie die helpt bij het verteren van eiwitten.

Rabarber

Rabarber is een echt voorjaarsgewas, de oogst stopt op de langste dag. Alleen de stengels zijn eetbaar, ze bevatten oxaalzuur wat de opname van calcium vermindert. Oxaalzuur komt in veel groenten voor, maar niet in zo'n hoge concentratie. Lang heeft men gedacht dat je daarom krijgt of kalk aan de gekookte rabarber moest toevoegen, dit is inmiddels achterhaald. In een gevarieerd voedingspatroon kan af en toe wat oxaalzuur geen kwaad. Daarnaast bevat de rabarber ook citroenzuur en relatief veel appelzuur, dit laatste heeft een bloedreinigende werking.

Brandnetel

Juist in het voorjaar wanneer de malse toppen verschijnen, kunnen we wel wat van deze krachtige plant gebruiken. Niet alleen beschikken brandnetels over een hoge voedingswaarde, ze zijn onder andere rijk aan ijzer, maar ze hebben ook een sterk reinigende kracht, dit kan ons lichaam aan het eind van de winter – begin van de lente goed gebruiken.