

## Haver-zuurkool salade



### Met yoghurtdressing

#### Ingrediënten voor circa 4 porties:

- 100 gram haver
- 2,5 dl. water
- 300 gram zuurkool
- 2 appels
- ½ bosje peterselie

#### Dressing:

- 2 eetlepels zonnebloemolie
- 8 eetlepels volle yoghurt
- ½ theelepel kummel
- ½ theelepel paprikapoeder
- 1 theelepel Kruidenzout
- 1 eetlepel appeldiksap

#### Bereiding:

1. Spoel de haverkorrels in een zeef af met koud water.
2. Laat de haver 1-2 uur weken in 2,5 dl. water (week haver niet langer dan 4 uur, anders wordt de smaak bitter).
3. Breng de haver in het weekwater aan de kook, deksel op de pan, laag vuur, niet meer roeren en 30 minuten zachtjes koken.
4. Laat de gekookte haver op een warme plek minstens 1 uur (langer mag ook) nawellen en daarna afkoelen.
5. Laat de zuurkool uitlekken, knijp er zoveel mogelijk vocht uit en snij het fijn.
6. Schil de appels en snij ze in blokjes

7. Snij de peterselie fijn.
8. Meng dit alles met de afgekoelde haver.
9. Maal de kummel fijn met behulp van een vijzel.
10. Roer een dressing van de genoemde ingrediënten.
11. Meng de dressing door het havermengsel.

### Zuurkool

Zuurkool is gefermenteerde witte kool.

Fermentatie is een van de oudste en simpelste manieren van conserveren. Er is geen extra warmte voor nodig, alleen wat zout en melkzuurbacteriën.

Melkzuurbacteriën zitten overal om ons heen in de lucht en dus ook op de groenten. Melkzuurbacteriën voeden zich met de plantaardige suikers uit de groenten en zetten dit om in melkzuur, kooldioxide en alcohol.

Het overgrote deel van de groenten blijft echter intact, ook de voedingsstoffen waaronder de vitamine C.

Door fermentatie wordt onder andere vitamine B gecreëerd.

Over het algemeen neemt de totale voedingswaarde bij fermentatie toe.

Voedsel wordt door melkzuurfermentatie niet alleen langer houdbaar, maar ook beter verteerbaar.

Zuurkool is gemaakt van witte kool en bevat veel vitamine C, B en ijzer. Zuurkool is ook lichter verteerbaar dan witte kool.

Meer leren over fermenteren?  
Bezoek dan een workshop van de [Groene Kookacademie](#).

Dit recept komt uit [Getreide Zubereitungen](#) (ISBN 9783922290179) en is bewerkt door **Voedwel**, Ineke Fienieg, *natuurvoedingskundige*: [www.voedwel.nl](http://www.voedwel.nl)

Recept: 1527  
Salade  
Seizoen: herfst-winter