

Tarwesalade



Met venkel en sinaasappel

Ingrediënten voor 4 personen:

- 200 gram tarwe
- 5 dl. water
- 1 venkelknol
- 2 sinaasappels
- 1 kleine rode ui
- Takje munt
- 2 theelepels venkelzaad
- 1 theelepel korianderzaad
- 2 eetlepels citroensap
- 3 eetlepels olijfolie
- Zout

Bereiding:

1. Spoel de tarwe af met water in een zeef onder de kraan, uit laten lekken.
2. Tarwe 8-10 uur weken in 5 dl. water.
3. Tarwe in het weekwater aan de kook brengen, zodra het kookt deksel op de pan, vuur laag, niet meer roeren en 1 uur koken. NIET afgieten.
4. Gekookte tarwe minstens 3 uur laten nawellen in de hooikist. Hierna is al het water opgenomen en is de gare tarwe geschikt voor verdere verwerking.
5. Venkel wassen, de harde kern verwijderen en in fijne reepjes snijden.
6. Sinaasappels wassen, de schil van 1 sinaasappel gebruiken voor de salade, alleen wat oranje schil (niet het witte) er af halen met een fijne rasp of zesteur.

7. Sinaasappels schillen, pitten verwijderen en in stukjes snijden.
8. Rode ui in fijne ringen snijden.
9. De blaadjes van het takje munt halen en fijnsnijden.
10. Venkelzaad en korianderzaad in een vijzel fijnmalen.
11. Maak een dressing van citroensap, olijfolie, zout, venkel- en korianderzaad.
12. Meng alle ingrediënten in een kom en laat de salade in een uur bij kamertemperatuur op smaak komen.

Tarwe

Spelt, Kamut, Emmer, Eenkoorn, Ommelander en Zeeuwse Witte zijn allemaal (oude) tarwerassen die in natuurvoedingswinkels te koop zijn. Maar er zijn nog veel meer tarwerassen die ook in Nederland geteeld worden.

En ook al wordt tarwe bijna dagelijks door ons gegeten, zelden in de volle hele vorm zoals gekookte tarwe.

Het is de moeite waard om dit eens te proberen, de stevige, zacht gekookte korrels geven een heel ander mondgevoel, verzadiging en smaak. Je wordt uitgenodigd om goed te kauwen. Goed kauwen is niet alleen bevorderlijk voor een goede spijsvertering en gebit, de kauwspier is een van de sterkste spieren van ons lichaam en laat ook de hartspier harder werken.

Het koken van granen lijkt tijdrovend en bewerkelijk, in feite heeft het graan alle tijd nodig en jij je handen vrij. Het weekt 's nachts terwijl je slaapt, het kookt 's ochtends wanneer je ontbijt, het welt na in de hooikist terwijl je aan het werk bent en wanneer je 's avonds thuis komt is het klaar om in een gerecht verwekt te worden!

Dit recept komt van www.naturkost.de en is bewerkt door Voedwel, Ineke Fienieg, natuurvoedingskundige: www.voedwel.nl

Recept: 1610
Salade
Seizoen: lente-zomer