

Winter-lente salade



Met schapenkaas

Ingrediënten voor circa 4 personen:

- 200 gram winterpostelein (2 'struikjes')
- ½ bakje radijskiemen: Sango
- 100 gram harde schapenkaas
- Wat verse bieslook
- 1 eetlepel citroensap
- 1 eetlepel sesamolie
- 1 eetlepel zonnebloemolie
- ½ theelepel ongeraffineerd zeezout
- 1 theelepel honing
- 1 theelepel sesamzaad

Bereiding:

1. Snij de wortelaanzet van de winterpostelein en was de bladeren grondig.
2. Snij de bieslook in kleine stukjes.
3. Snij de kaas in kleine blokjes.
4. Maak een dressing van citroensap, sesamolie, zonnebloemolie, zout, honing en bieslook.
5. Rooster het sesamzaad in een droge koekenpan op een laag vuur.
6. Schik de postelein op 4 borden.
7. Verdeel hierover de radijskiemen en kaas.
8. Besprenkel de salade met de dressing.
9. Strooi er tot slot de sesamzaadjes over.

Een heerlijke salade voor bij de lunch of als bijgerecht.

Kiemgroenten

Aan het einde van de winter en het begin van de lente is er weinig aanvoer van verse seizoensgroenten uit onze eigen regio. De wintervoorraden raken op en het land is het vaak nog te koud voor de teelt van voorjaars- en zomergewassen.

Onze stofwisseling reageert ook op het wisselen van de seizoenen. In dit jaargetijde ben je daardoor eerder vatbaar voor kwaaltjes als verkoudheid of vermoeidheid. Een goede aanvulling op het voorjaarsmenu is dan verse spruitgroenten.

Een zaadje zit boordevol voedingsstoffen en enzymen voor het ontwikkelen van een nieuwe plant. Tijdens het ontkiemen worden de enzymen vrijgemaakt en neemt de voedingswaarde toe.

Het is verrassend hoeveel smaak kiemgroenten heeft.

Bijna alle groenten komen voor spruiten in aanmerking zoals prei, broccoli, bietjes, rode kool, radijs, tuinkers en daikon enz. Maar ook kruiden zoals dille, mosterd of fenegriek.

Veel spruitgroenten zijn kant-en-klaar te koop (natuurvoedingswinkel), maar ook heel gemakkelijk thuis te kweken.

Meer informatie over zelf zaden kiemen en spruiten in mijn weblog:

www.voedwel.nl
Weblog
Zaden
Spruiten en kiemen