

Zoete gerstsalade



Gezoet met dadels

Ingrediënten voor circa 4 personen:

- 150 gram gerst
- 3,75 dl. water
- 1 sinaasappel
- 1 citroen
- 3 appels
- 100 gram dadels
- 50 gram amandelen
- Mespunt zout
- 1,5 dl. slagroom

Bereiding:

1. Gerst met koud water afspoelen in een zeef onder de kraan, even uit laten lekken.
2. Gerst 8 uur weken in 3,75 dl. water en daarna aan de kook brengen.
3. Gerst op een zo laag mogelijk vuur met het deksel op de pan in een uur gaarkoken (ondertussen niet roeren).
4. Hierna de gerst 2-3 uur laten nawellen.
Wanneer je dit proces aanhoudt zijn alle voedingsstoffen in de gerst vrijgekomen voor consumptie. Er heeft zich een laagje gerstslim op de bodem gevormd. Dit is zeer heilzaam voor de darmen. Gewoon even doorroeren.
5. De oranje schil van de sinaasappel raspen (niet het witte, dat is bitter).
6. Sinaasappel uitpersen.

7. De gele schil van de citroen raspen (niet het witte, dat is bitter).
8. Citroen uitpersen.
9. Appels schillen en in kleine blokjes snijden.
10. Dadels zo klein mogelijk snijden.
11. Amandelen fijnhakken en in een droge koekenpan op een laag vuur even roosteren tot ze lekker ruiken.
12. Bovenstaande ingrediënten met elkaar vermengen en even in laten trekken.
13. Slagroom stijfkloppen en door de salade scheppen.
14. Direct opdienen.

Dit gerecht kan als ontbijt of dessert worden gegeten, ook heerlijk als tussendoortje.

Gerst

Gerst is naast tarwe het oudste graangewas, het is een zeer voedzaam graan wat bijna overal ter wereld wordt verbouwd.

Gerst heeft van alle granen de kortste vegetatietijd. Het is een bedekt graan (het kaf is met de graankorrel vergroeid) en moet voor verwerking eerst worden gepeld, wanneer bij het pellen ook de voedzame kiem en zemel wordt verwijderd noemen we het eindproduct (parel)gort.

Gerst bevat een natuurlijk verdikkingsmiddel dat heilzaam is voor maag en darmen. Dit komt vrij tijdens het koken en wordt graanslijm genoemd.

Gerst is een goede bron van B-vitamines en foliumzuur, maar gerst is vooral rijk aan kiezelzuur, dit heeft een positieve invloed op het menselijk zenuw-zintuig-stelsel.

Dit recept komt uit *Getreide Küche im Rhythmus der Wochentage* (ISBN 9783925051043) en is bewerkt door **Voedwel**, Ineke Fienieg, *natuurvoedingskundige*: www.voedwel.nl

Recept: 1423
Ontbijt
Seizoen: hele jaar