

Salades

Salade van paardenstaart, knoflook en frambozenazijn

Ingrediënten:

Paardenstaart
Rucola
Veldsla
Radiccio
1 bosje radijs
Olijfolie
Zout
Frambozenazijn of balsamicoazijn
Knoflook
Koriander
Thijm
Peper



paardenstaarten

Bereiding:

Zo veel mogelijk kruiden met etherische oliën gebruiken. Om de etherische oliën actief te maken 1 uur voor het maken van de salade de kruiden in de dressing leggen, zodat de oliën in de dressing trekken (dus meer actieve substanties in de dressing). Dressing: rasp de radijs, dit samen met de mosterd en olie tot een sausje kloppen. Vlak voor het opdienen alles mengen en dressing over de salade verdelen.

Wilde lentesalade

In het vroege voorjaar komen er veel blaadjes van planten (groenten en (on)-kruiden) boven de grond. Veel van deze blaadjes kunnen als salade gegeten worden. Vooral mensen met een (moes)-tuin kunnen hiervan profiteren, maar veel van de ingrediënten zijn ook in het wild te vinden. Maak een selectie uit (het blad van) onderstaande soorten:

wilde rucola
snijbiet
zuring
rode bietjes
radijs
paardebloem (molsla)
loof van (wilde)knoflook, daslook of bieslook



zuring



daslook

Maak hierbij een dressing van olijfolie, citroen, zout, peper en gescheurde muntblaadjes.

Zuurkoolsalade

Ingrediënten:

rozijnen en/of abrikozen in stukjes
zuurkool
appels
lijnzaad
pompoenpitjes
walnoten



lijnzaad

Bereiding:

Week de rozijnen en/of de abrikozen in stukjes in een bakje water, hoe langer hoe zachter ze worden. De zuurkool kan uitgeknepen worden als ie nog in de verpakking zit om zo alles wat minder zuur te laten worden. Houd je echt heel erg van zuur dan kan je het sap gewoon erin laten.

De zuurkool in een schaal doen en met twee vorken uit elkaar trekken.

De geweekte rozijnen en/of stukjes abrikoos toevoegen, met het weekwater. De appels rasp. Het lekkerste is om ongeveer net zo veel appel als zuurkool te gebruiken.

De walnoten in kleine stukjes breken of malen.

Alles bij elkaar in de schaal doen, goed roeren met de twee vorken.

Als het te zuur is kan je eventueel wat diksaptoevoegen.

Basilicumsalade met pepermunt en bieslook

Ingrediënten:

Diverse Saladesoorten: romaanse sla, ijsbergsla, veldsla, ruculasla, eikebladsla (je kunt hierbij allerlei soorten variëren)

Rode paprika

Basilicum

Mint

Oregano

Koriander

Olijfolie

Zout

Citroensap

Mosterd

Verse rode peperkorrels



romaanse sla

bereiding:

Saus: olijfolie, citroensap en peper kloppen tot dressing (de dressing niet ingewikkeld maken, want het gaat om de kruiden).

Salade: meng de sla en de kruiden, maak de salade af met de paprika en rode peper.

Zoetzure bietjes

Een lekker bijgerecht bij pastinaakpuree bijvoorbeeld.

Ingrediënten:

3 bieten

2 zure appels

1 ui

klein pepertje in stukjes, zonder de pitjes

scheut balsamico-azijn

zout

olijfolie

halve deciliter water

zout



balsamico-azijn

Bereiding:

Snijdt de ui in stukjes en bak glazig in de olie.

Kook de bieten net gaar, schil ze dan en snijdt ze in dunne plakjes.

De appels in stukjes snijden en doe deze stukjes plus de plakjes biet bij de ui in de pan.

Voeg dan het water, de azijn, het pepertje en zout toe. Goed doorroeren en even laten sudderen.

Variatietip:

dit gerecht kan ook koud gegeten worden eventueel meet in dunne reepjes gesneden verse haring erdoor

Groene salade met sinaasappelbloesemdressing

Ingrediënten:

Verschillende soorten sla
Olijfolie of kruidenolie
Citroensap
Gember
augurken
sinaasappelbloesemwater
peper
zout



gember

Bereiding

Rasp de gember en snijd de augurken klein. Meng alle ingrediënten voor de dressing en klop het goed door elkaar. Giet de dressing over de salade.

Witlof salade

Ingrediënten:

3 à 4 struikjes witlof
2 bananen Banaan
3 gekookte eieren
1 à 2 uien
Een stuk meloen
50 g rozijnen
Mayonaise
Kerrie
Knoflook
Eventueel nog citroensap toevoegen



witlof

De saus moeten de vezels van de witlof voorverteren . Maak de salade op tijd zodat de saus goed kan intrekken. Mayonaise maken met curry en komijn (veel!!) en 3 uur van tevoren inleggen
Eieren koken, banaan snijden, witlof wassen en goed drogen
Veel groenten eten kost energie in het colon (dikke darm). Fruit is nodig voor koolhydraatvulling.
Hoe rijper het fruit des te lager het gehalte aan fructose.Rijpe meloen is wel zoet, maar bevat geen fructose.
Als je veel eiwit eet heb je veel goede vetten van hoge kwaliteit ook nodig.

Spinazie salade

Ingrediënten:

Spinazie of rucola of paardebloem
50g Pijnboompitten, gefruït in geitenboter
50 g Cashewnoten roosteren in geiteboter of zonnebloemolie
Spinazie heeft een hoog gehalte aan indirecte antioxidanten.
Geitenboter bevat arachidezuur. Het arachidezuur activeert het D6D.gen om D-6- desaturase vrij te krijgen om linolzuur om te zetten in arachidonzuur.
Cashewnoten kunnen resten aspergillus flavus bevatten. Door kort te roosteren of te bakken in de geitenboter vernietig je deze schimmel. Het arachidezuur doodt de schimmel.
Aspergillus flavus zit ook veel op gedroogde gesuikerde dadels. Daarom altijd even verwarmen



cashewnoten

Dressing:

Sap van een citroen

1 ui

Wat rode peper of paprika

Olijfolie

Oregano

Bereiding dressing:

ui zeer klein gesneden, evenals de rode peper of paprika Voeg citroensap toe en wat oregano. In deze salade moet wel iets zout. Dat zout is nodig om de actieve substanties van spinazie te kunnen absorberen.