

Gierst met aubergine



Ingrediënten:

- 2 kopjes gierst
- 4 kopjes water
- 2 aubergines
- 2 bospeentjes
- 2 bosuien
- 4 tenen knoflook
- een bosje verse basilicum
- een flinke handvol aalbessen of blauwe bessen
- 200 gram grie (Hollandse feta)
- 1 theelepel kaneel
- olijfolie

Bereiding:

1. Gierst eerst in een zeef afspoelen met heet water en uit laten lekken.
2. Daarna in 4 kopjes water in 10 minuten goed gaar koken op een laag vuur met het deksel op de pan.
3. Tot slot 30 minuten na laten wellen.
4. Ondertussen de aubergine in plakken snijden. Snijd daarna de plakken in vieren.
5. Aubergine op een matig vuur bakken in olijfolie totdat ze lichtbruin kleuren en goed gaar zijn. Regelmatig keren en olie toevoegen indien nodig.

6. Bosuien zonder loof fijn hakken en toevoegen aan de aubergine. Loof bewaren.
7. Knoflook raspen op een fijne rasp en toevoegen aan de aubergine.
8. Aalbessen van de takjes ritsen.
9. Grie in kleine blokjes snijden.
10. Worteltjes schillen en raspen op een fijne rasp.
11. Bosui-loof in smalle ringetjes snijden.
12. Basilicumblaadjes in kleinere stukjes scheuren.
13. Alle ingrediënten mengen en het gerecht opdienen.

Dit gerecht smaakt warm, lauw of koud goed.

Gierst

De gierstkorrel is een klein, hard zaadje, dat wordt omgeven door een dop (kaf) die eraf gepeld moet worden, want deze is voor mensen onverteerbaar. Gierst bevat een hoog gehalte aan onverzadigde vetzuren, bij het pellen van het graan raakt de korrel wel eens beschadigd waardoor het vet vrijkomt, dit veroorzaakt een bittere smaak bij het koken. Dit is te voorkomen wanneer de rauwe gierst met heet water in een zeef wordt afgespoeld voor het koken. Om dezelfde reden kan gemalen gierst maar kort bewaard worden, anders wordt de smaak van het meel ranzig.

Het hoge gehalte aan kiezelzuur ondersteunt de opbouw van huid, ogen, haar en nagels en het menselijk zenuw-zintuig-stelsel. Gierst heeft door het kiezelzuur ook veel lichtkracht opgenomen dat in de spijsvertering weer vrij komt.

Alle gierstsoorten zijn glutenvrij, gekookt is het een licht verteerbaar graan.

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

Hoofdgerecht
Seizoen: zomer
Dieet: glutenvrij
Recept 20190810