

DE GEHEIMEN VAN GROOTMOEDERS AARDAPPELSALADE

Eet je vandaag aardappels? Schil dan meteen wat meer! De volgende dag maak je er een heerlijke salade van. Je kunt er oneindig mee variëren en er van alles instoppen wat je maar lekker vindt. Onze favoriete mix ziet er zo uit:

IN GROTE SCHAAL MENGEN:

- 1 kilo aardappelen, gekookt, afgekoeld, in blokjes
- Sperziebonen, 2 handjes, beetgaar gekookt
- Maiskolven 2, gekookt en afgesneden. Of een blikje
- 1 appel in blokjes
- 1/2 potje kappertjes
- 4 zure bommen in plakjes
- Potje zwarte bonen of kidneybonen, voorzichtig en als laatste doormengen anders verkleurd de salade

SAUS:

- 100 gram mayonaise
- 100 gram volle yoghurt
- 1/2 limoensap of 1/4 citroensap

EEN KLEINE SUGGESTIE VAN ONEINDIGE MOGELIJKHEDEN:

- Sliertjes kool, heel fijngesneden prei (niet te veel), doperwtjes, kikkererwten
- Spekjes, cornedbeef of ham, ei, tonijn

MINDER IDEEAAL:

- Tomaten laten veel vocht los en maken de salade sompig
- Gebruik hele zure bommen ipv parten want deze laten ook veel vocht los

WAAROM DIT EEN PRE-BIOTICA IS:

Ik vertelde al over een heel leuk boekje over 'de charme van je darmen' waarin o.a. de werking van de bacteriekolonie wordt uitgelegd. Iedereen heeft een kolonie van zo'n 2 kilo, die vitamines en gezonde vetzuren voor je produceert en het immuunsysteem traint. Voor die kolonie wil je dus goed zorgen! Dat kan door pre-biotica te eten, dit is voedsel die alleen de goede bacteriën in je darmen lusten waardoor zij meer macht krijgen tegenover de slechte. En dat is nou zo bijzonder aan deze salade, als je aardappels kort kookt en laat afkoelen ontstaat er resistent zetmeel wat wij minder goed verteren waardoor er meer voor de bacteriën overblijft.

Meer prebiotisch voedsel: vezels, witlofsalade, asperges, prei, knoflook, ui, artisjok...