



Hoe maak je een groene salade?

Een salade... De een gaat meteen aan de slag en kan er zijn of haar creativiteit in kwijt, voor een ander is het maken van een lekkere salade minder vanzelfsprekend en komt er steeds eenzelfde salade op tafel. Dan raak je er snel op uitgekeken en dat is niet de bedoeling, aangezien salade bijna dagelijks in het schema van het Bara Leefstijl Maandprogramma staat.

Om je te inspireren geef ik je een aantal recepten voor dressings en een stappenplan voor een salade zoals ik die maak. In de WhatsApp groep zal ik foto's delen van salades die door deelnemers in eerdere rondes zijn gemaakt. Ik hoop dat je hiermee gemotiveerd raakt en zelf aan de slag gaat om gezonde, smakelijke en vooral steeds wisselende salades te maken.

Volg het onderstaande 5-stappenplan om een gezonde groene salade te maken!

Stap #1: Maak een dressing

De smaak van een dressing bepaalt voor een belangrijk deel de smaak van je salade. Hoeveel van alles is een kwestie van uitproberen en van je eigen voorkeur. Je kunt deze verhouding voor azijn en olijfolie aanhouden: 1:3 (1 deel azijn en 3 delen olie). Meng de dressing goed.

Je kunt de dressing als laatste over je salade sprenkelen, je kunt er ook mee beginnen en de dressing maken in de schaal waarin je je salade maakt. Als je er dan ook een fijngesneden of in ringen gesneden (rood) uitje in doet, wordt de ui lekker zacht van smaak. Sommige mensen houden niet van rauwe ui, dan is dit een uitkomst.

Varieer in je dressings en probeer onderstaande recepten uit. Je kunt eindeloos afwisselen.

Waar azijn staat ben je vrij om jouw favoriete azijn te kiezen: balsamico, witte, rode, rijst-, appel- of appelciderazijn. Of citroen- of limoensap.

Daar voeg je dan de smaakmakers aan toe: mosterd, fijngesneden verse (evt. gedroogde) kruiden, een beetje ahornsiroop... Een klein schepje plantaardige mayonaise of plantaardige yoghurt maakt het lekker romig.

1. **Traditionele dressing:** goede kwaliteit olijfolie, balsamicoazijn, zout en peper. Eventueel voeg je er een schepje mosterd aan toe of geperste knoflook.
2. **Tahin dressing:** een schep tahin (die van de Oosterse supermarkt is het lekkerst), olijfolie en citroensap, peper en zout.
3. **Appelciderazijn dressing:** appelciderazijn, olijfolie, mosterd, geperste knoflook, zout en peper.

4. **Balsamico dressing:** balsamicoazijn, olijfolie, ahorn- of agavesiroop, mosterd, geperste knoflook, zout en peper.
5. **Honing-mosterd dressing:** olijfolie, citroensap, appelciderazijn, honing, mosterd, peper en zout. N.B. niet vegan vanwege de honing.
6. **Avocado dressing:** gepureerde avocado, limoen of citroen, olijfolie, geperste knoflook, fijngesneden koriander, komijn, zout en peper.
7. **Notenpasta-dressing:** een lepel notenpasta (amandel, cashew etc.), sojasaus, ahorn- of agavesiroop, rijstazijn, geperste knoflook, geperste verse gember.
8. **Oosterse dressing:** mosterd, sojasaus, balsamicoazijn, olijfolie en sesamolie.
9. **Framboos dressing:** een paar fijngewreven frambozen, citroensap, azijn en ahornsiroop (niet helemaal Bara-proof vanwege het fruit in combinatie met groente).
10. **Italiaanse dressing:** olijfolie, balsamicoazijn en fijngesneden basilicum.
11. **Kruidendressing:** olijfolie, balsamicoazijn, fijngesneden kruiden zoals dille, bieslook, basilicum en/of peterselie.
12. Voor wie ervan houdt: voeg een fijngesneden uitje (rood of wit) of bosui toe.

Stap #2: Groene bladgroente

Onder groene bladgroenten vallen: sla (kropsla, ijsbergsla, rode sla etc.), spinazie, boerenkool, spitskool, Chinese kool, andijvie, paksoi, raapstelen, postelein. De lijst is bij lange na niet af. Hiermee vorm je de basis van je salade.

Rauw bladgroen zorgt voor het reinigen van je darmen, alsof je daarmee als met een bezem je darmen schoonveegt. Met iedere hap van je salade doe je je darmen een groot plezier.

Stap #3: Kies extra groenten (optioneel)

Je kunt extra groenten toevoegen, bijv. venkel, ui, courgette, komkommer, rode of gele paprika, tomaat of kerstomaatjes. Hoe meer kleur op je bord, des te gezonder.

Courgette, maar ook paprika, ui, tomaat kun je rauw toevoegen of eerst even bakken, zodat een deel van je salade warm is en het geheel lauwwarm.

Stap #4: Voeg kiemgroenten toe

Kiemgroenten zijn fris, pittig en enorm gezond; rijk aan vezels en voedingsstoffen zoals vitaminen, mineralen en antioxidanten. Je hebt heel veel soorten. De bekendste zijn taugé, tuinkers en alfalfa. Andere kiemgroenten zijn bijvoorbeeld broccoli, radijs, mosterd, rucola.

Kiemgroenten zijn kant-en-klaar te koop bij de gewone en biologische supermarkt.



Je kunt ook zelf zaden laten kiemen. Er zijn speciale bakjes voor maar als je die niet hebt en toch eens wilt proberen: het kan ook gewoon in een leeg glazen potje met een bodempje water. Zoek maar eens op het internet voor tips en inspiratie.

Stap #5: Optioneel: voeg extra gezonde vetten toe (noten en zaden)

Optioneel, want de regel luidt: houd het zo simpel mogelijk en kies bij voorkeur 1 soort vet en als je al olijfolie in je dressing hebt en je nog niet al je doelen hebt behaald is het beter geen extra noten en zaden toe te voegen. Een keertje kan wel, als je zin hebt in een 'bite', maar doe het liever niet dagelijks.

Voeg een eetlepel zaden of noten toe, zoals geroosterd pompoenzaad, zonnebloempitten, pijnboompitten, sesamzaad. Fijngehakte noten (cashewnoten, amandelen, hazelnoten, walnoten) zijn ook lekker.

Avocado is een bron van gezonde vetten. Per persoon maximaal een halve. Avocado wordt gezien als een vetrijk koolhydraat, dus het best is het om het toe te voegen op een koolhydraat-dag.

Zoals aan het begin geschreven kun je beginnen met je dressing maar je kunt je dressing ook toevoegen als je je salade klaar hebt.

Hussel alles door elkaar en eet smakelijk! Geniet van de rijkdom op je bord.

Deel foto's van je salades in de WhatsApp groep om anderen te inspireren!