

## VERANDER JE VOEDING, VERANDER JE LEVEN.

*Bron van calcium – antioxidant - ontstekingsremmer*

### TOELICHTING

Wil jij wat goeds doen voor je gezondheid? Voeg dan beslist boerenkool toe aan je (winterse) dieet.

Boerenkool is ten eerste een geweldige bron van calcium, wat belangrijk is voor de botdichtheid. Het gaat daarmee osteoporose tegen in combinatie met voldoende vitamine D en magnesium. Daarnaast valt het, samen met de rode kool in dit recept, onder de kruisbloemigen. Kruisbloemige groenten zijn heel gezond dankzij een scala aan vitamines en mineralen maar vooral als antioxidant, ontstekingsremmer en dankzij de glucosinolaten (natuurlijke gifstoffen) vormen ze een krachtig wapen tegen kanker.

Boerenkool kennen we allemaal wel als de klassieke stampot met rookworst. Dit recept laat zien dat het ook heel lekker is in een salade. De kool moet dan wel even worden gemasseerd. Ja, je leest het goed.

Door een bron van zout en zuur met je handen in de fijngesneden kool te wrijven gaan de celstructuren kapot waardoor de kool zacht wordt en gemakkelijk te verteren is. Wie geen trek heeft in een koude salade in deze donkere jaargetijden kan alles ook even pwarmen in een koekenpan of wok. Net zo lekker!

### DIT HEB JE NODIG

voor 2-4 personen

- 200 gram (gesneden) boerenkool
- 350 gram rode kool, fijngesneden
- 1 kleine rode ui, gesnipperd
- 1 sinaasappel, in stukjes
- 4 el sesamzaad, geroosterd

### Dressing:

- 3 el olijfolie
- 4 el tamari of glutenvrije sojasaus
- 1 el ahornsiroop
- Sap van 1/2 citroen
- Snuf zout

### ZO MAAK JE HET

Meng de boerenkool, ui en rode kool in een kom samen met de dressing. Masseer met je handen in of roer goed door. Laat minimaal 10 minuten staan, maar een paar uur of een nacht (in de koelkast) kan ook. Hoe langer de groenten staan, hoe zachter ze worden. Maak de salade af met de sinaasappel en sesamzaad. Wil je meer body? Voeg dan wat gekookte quinoa of linzen toe. Ook reepjes avocado zijn er heel lekker bij.

