

Gisela Wroblewski

Ärztlich gepr. Gesundheitsberaterin GGB
Brunnenweg 1a, D-24232 Lilienthal/Dobersdorf
Tel.: 04303 92 82 50
Fax: 04303 92 82 30
info@gesundheitsberatung-gw.de

Ernährungsberatung
Haut & Haar-Beratung
Kneipp®-Beratung
Fastenbegleitung
und Vorträge



Salat-Dressing

Zutaten (Grundrezept):

- 24 EL Öl (nativ)
- 5 EL Zitronensaft oder ein guter Essig! Siehe unten!
- 2 EL Senf (ohne Zucker, Bioladen)
- 1TL-1 EL Honig oder für Veganer 30-50 g Trauben, süßer Apfel oder Banane, püriert
- 4 EL Wasser
- Pfeffer (frisch gemahlen)
- Prise Salz (ohne Jod, Fluor oder Rieselhilfe)



Zubereitung:

Alle Zutaten in einem Shaker miteinander vermengen, auch Mr. Magic eignet sich wunderbar dazu! Wenn das Dressing zu dickflüssig ist, einfach etwas Wasser zugeben.

Variationen:

Zugabe von frisch geriebenen Meerrettich oder Ingwer, Knoblauch, Balsamessig statt Zitronensaft, 1-2 EL Creme Fraiche, pürierte eingelegte Tomaten, pürierte Oliven, Petersilie, frischer Bärlauch, Kräutermischungen am besten frisch oder in den Wintermonaten gefroren oder getrocknet (haben sehr viele Mineralstoffe und Spurenelemente) oder... .

INFO:

Die Soße hält sich im Kühlschrank ca. eine Woche (Kann auch im Kühlschrank am Arbeitsplatz stehen!).

Sie passt zu Tomaten-, Eisberg-, Kopf-, Feld-, Weißkohlsalat oder auch zu jedem anderen Salat.

So ist es möglich immer eine leckere Salatsoße im Kühlschrank zu haben!



ESSIG?



Apropos Dressing. Gönnen Sie sich einen guten Essig – keinen billigen! – und ein gutes kaltgepresstes, unraffiniertes Öl. Beides sollte dem Salat eine pikante Note (Milde) geben. Balsamicoessig zum Beispiel. Davon gibt es billige, mittlere und teure Sorten. Lesen Sie die Deklaration. Kaufen Sie keinen Essig, der Fabrikzucker (z. B. Karamelzucker) enthält oder E-Nummern. Da er sparsam verwendet wird, reicht der Vorrat wochenlang. Greifen Sie bitte, bitte zur besseren Qualität! Das zahlt sich aus. Der Salat schmeckt entsprechend gut.
Der Gesundheitsberater im September 2008.

Info zu Balsamessig!

Bei einem hochwertigen Balsamessig sollte Traubenmost im Zutatenverzeichnis an erster Stelle stehen. Ein solches Produkt schmeckt intensiver und süßer als Balsamico mit reichlich Weinessig, kann daher sparsamer verwendet werden und braucht keinen Zuckerzusatz. Auch Begriffe wie „gekochter Traubenmost“ sowie das Fehlen von Zuckerkulör sprechen für Qualität.

Sehr gute Produkte findet man unter den Bio-Anbietern, siehe auch Testbericht von ÖKO-TEST. Sie eignen sich auch für Menschen, die Sulfid empfindlich sind, da hier kein Sulfid enthalten ist.

Balsamessig ist unbegrenzt haltbar. Er sollte aber dunkel und immer gut verschlossen gelagert werden. Trübungen oder ein Bodensatz sind keine Qualitätsmängel.

Balsamessig wurde von ÖKO-TEST im September 2013 getestet! Das Testurteil „sehr gut“ gab es nur bei Bio-Produkten. Siehe Heft Nr. 09 Seite 46 bis 51 oder unter www.oekotest.de.