

Drentse Zelfmelk (Saliemelk)

Zelfmelk is een andere naam voor Saliemelk.

Het verhaal

Salie groeit oorspronkelijk in landen rond de Middellandse Zee op zonnige berghellingen en op kale kalkrotsen. Salie planten zijn (vroeger) terug te vinden op bijna elke Nederlandse boerderij.

Het is een winterharde groenblijver van ca. 80 cm. hoog, 's zomers verschijnen er lichtpaarse tot blauwe bloemen.

Salie is naast een krachtige genezende plant ook een belangrijk keukenkruid. Het is een sterke antioxidant, vol met vitamine K, verbetert de hersenfuncties, bevordert de spijsvertering, helpt bij winderigheid en diarree. Salie(melk) wordt beschouwd als een goed middel om gezond te blijven.

De symbolische waarden van saliebloemen in een bloemen boeket, dat staat voor waardering en vriendschap, het geeft hen kracht en een lang leven.

Ingrediënten

- 10 gram maïzena
- 1 liter melk
- 8 blaadjes salie
- 30 gram suiker
- (optie: in plaats van suiker: honing)

Bereidingswijze

- Breng de melk met 6 blaadjes salie even aan de kook;
- Laat de melk 60 min. intrekken op een laag vuur (niet laten koken);
- Zeef de salieblaadjes uit de melk;
- Meng 10 gram maïzena met een paar lepels melk (goed roeren);
- Doe de opgeloste maïzena en het suiker bij de melk en breng het al roerend nog een keer aan de kook.