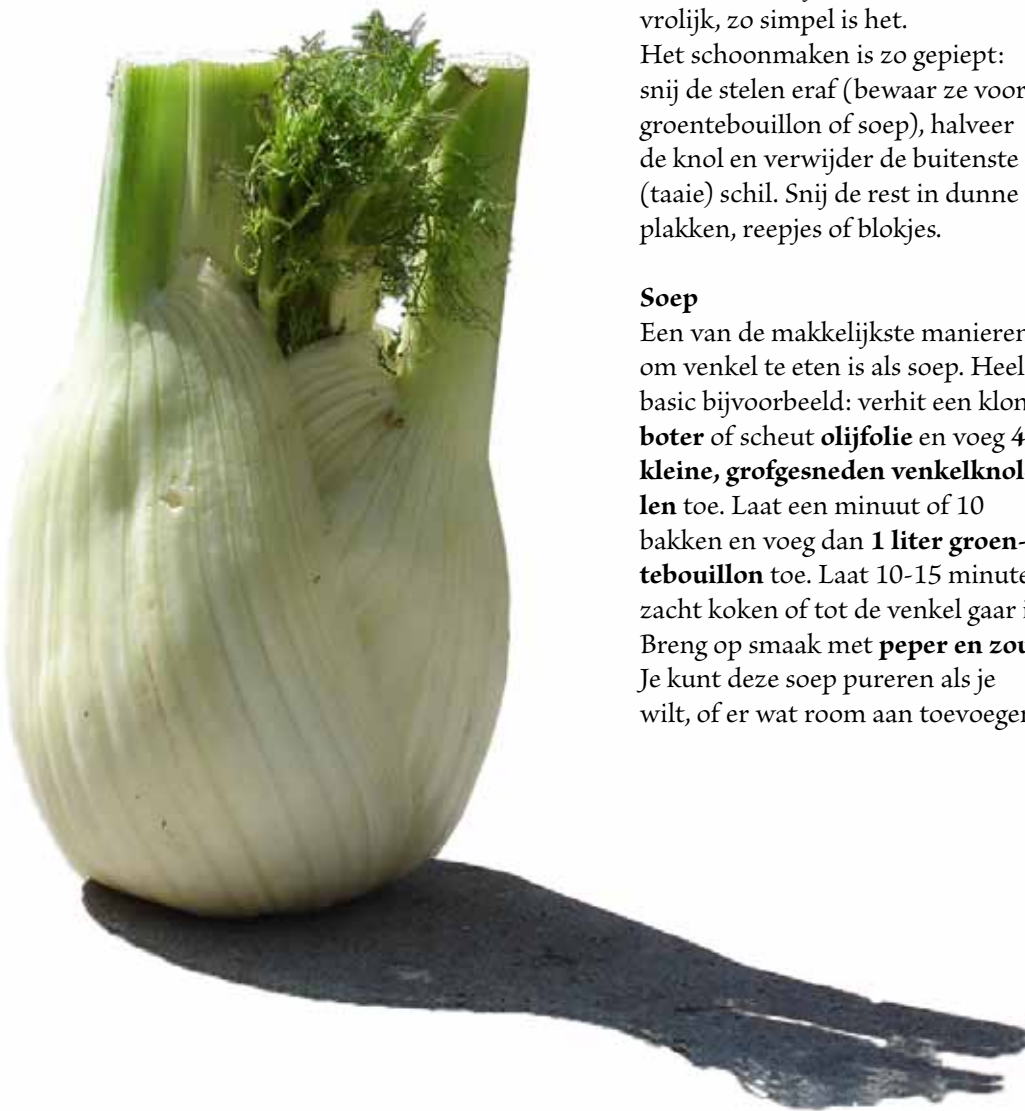


Groenst

Het is weer tijd voor het grote genieten van zon en zomergroen(te). Wie zichzelf eens groen wil laten verwennen, kan deze zomer terecht in de moestuin van Martina Dekkers. Nieuwsgierig? Kijk op p. 2. Maak zelf kruidenmarinades voor feta en olijven (p. 3) en probeer zeker ook wat recepten met een van de favoriete groenten van de redactie van *Het Groene Blaadje*: venkel (hiernaast). De groente die de kleur groen tot grotere hoogten tilt!



ALTIJD VAKANTIE MET VENKEL

Een van mijn favoriete zomer-groenten is de **venkel**. Het is een groente die wij vroeger thuis nooit aten en die me misschien wel daarom altijd een soort vakantiegevoel geeft. Ook die heerlijke anijsgeur en -smaak associeer ik met lome dagen in de mediterrane zon. En dan die prachtige lichtgroene knol met zijn pittig groene stengels en wuivende, heel tere blaadjes: venkel maakt vrolijk, zo simpel is het. Het schoonmaken is zo gepiept: snij de stelen eraf (bewaars ze voor groentebouillon of soep), halveer de knol en verwijder de buitenste (taaie) schil. Snij de rest in dunne plakken, reepjes of blokjes.

Soep

Een van de makkelijkste manieren om venkel te eten is als soep. Heel basic bijvoorbeeld: verhit een klont **boter** of scheut **olijfolie** en voeg **4 kleine, grofgesneden venkelknollen** toe. Laat een minuut of 10 bakken en voeg dan **1 liter groentebouillon** toe. Laat 10-15 minuten zacht koken of tot de venkel gaar is. Breng op smaak met **peper en zout**. Je kunt deze soep pureren als je wilt, of er wat room aan toevoegen.

Variaties: vervang een deel van de venkel door **worteltjes** en/of bak verse, fijngehakte **gember** en/of **knoflook** mee, of voeg een scheutje **sinaasappelsap** toe voor een frisse toets.

Salade

Een warme dag? Maak een verfrissende **venkelsalade**. Meng **1 fijn-gesneden venkel** met **2 handenvol rucola** en **dunne ringen puntpaprika**. Maak een dressing van wat **olie, balsamico, citroensap en peper en zout**. Meng alles door elkaar en laat 15 minuten staan. Ook erg lekker bij gegrilde vis.

Of kook **450 g sperziebonen** en **1 in dunne plakken gesneden venkelknol** ongeveer 4 minuten.

Giet af en laat de groenten afkoelen onder koud stromend water. Verhit een goede **scheut olijfolie** en bak daarin de boontjes en venkel tot ze warm en gaar zijn. Breng op smaak met **peper en zout**. Bestrooi voor het serveren met **verse basilicum** en **verkrumelde feta**.

COLOFON

Het Groene Blaadje verschijnt vier keer per jaar en is bedoeld voor iedereen die groen(er) wil leven. Bijvoorbeeld door veel biologische groenten, fruit en kruiden te eten, liefst uit de eigen regio, en door te kopen bij ondernemers met een groen hart.

Teksten & recepten:

Anda Schippers, www.aardsegenoegens.nl

Opmaak: Studio Jasper de Langen, www.studiojasperdelangen.nl

Print: <Breed>

Bezorging en acquisitie:

Jos Sluijsmans, www.fietsdiensten.nl,

06 3001 4801

ZOMERGROENTEN

Op alfabetische volgorde een rijtje groenten en fruit van het seizoen: aardappel, aardbei, andijvie, appel, aubergine, blauwe bes, bleekselderij, bloemkool, bramen, broccoli, Chinese kool, courgette, framboos, kersen, knoflook, komkommer, koolrabi, kruisbes, lamsoren, paksoi, paprika, peultjes, postelein, prei, raapjes, rabarber, radicchio, radijs, rettich, rode bes, rode biet, rucola, selderij, sjalot, sla, sperziebonen, spinazie, spitskool, tomaten, tuinboon, ui, venkel, witte kool, wortel, zee kraal. Nu op hun best!

‘IK HOUD VAN PUUR EN EENVOUDIG’

Wij groenteliefhebbers komen in restaurants niet altijd even goed aan onze trekken. Maar nu is er een plek om te eten waar de groenten bijna onder je voeten groeien: de moestuin van Martina Dekkers. Verser en puurder dan haar moestuinbuffet kan het niet.

Midden in een grote, zonnige moestuin is een open plek waar een lange tafel staat. Je hebt aan alle kanten uitzicht over de tuin en vrijwel alles wat je eet, zie je om je heen groeien. Klinkt dat niet aantrekkelijk? Martina Dekkers maakt het mogelijk. Zij is dit voorjaar begonnen met haar project MoetJeProeven. Op een prachtige plek op het Landgoed Grootstal – omgeven door groen, bomen, een schapenwei – heeft zij een moestuin waar ze niet alleen allerlei groenten teelt, maar waar ze ook kookt en kookworkshops geeft voor groepen. “Ik wil mensen graag kennis laten maken met biologisch eten, en eten dat direct uit de tuin komt en dus héél vers is.”

Ontspannend

We lopen samen door de nog jonge tuin. Martina past er vruchtwisseling toe, om zo ongedierte, plantenziekten en uitputting van de grond te voorkomen. In zes grote vakken staat bijna alles wat je je maar bedenken kunt: koolsoorten, bladgroenten, peulgewassen en knollen, maar ook allerlei kruiden en zelfs snijbloemen voor de vrolijke noot.



Verder is er een gedeelte voor kleinfruit (bessen, frambozen, rabarber en dergelijke), en staat er een aantal platte bakken. Daarin kan Martina aan het begin van het seizoen plantjes opkweken, en hebben tomaten en komkommer in de zomer een beschut plekje. Het geheel wordt omlijst door een rand vaste planten en een prachtig hekwerk. Martina werkt hier met veel plezier. “Het werk is heel ontspannend. Vooral het zaaien en wieden. Als ik daarmee bezig ben, vergeet ik de wereld om me heen.”

Cursus

Martina volgde naast haar werk in de zorg een opleiding biologisch-dynamische land- en tuinbouw. Naast de kookactiviteiten gaat ze in haar

moestuin dan ook een cursus biologisch moestuinieren geven, die uit theorie en praktijk bestaat. “Door hier in de tuin te werken, kunnen deelnemers ervaring opdoen, maar kunnen ze er ook achter komen of ze het wel écht leuk vinden om te doen.” Daarnaast heeft ze onder andere plannen voor een kindertuinclub.

Moestuinbuffet

Koken en eten vormt echter de hoofdmoot. Wie een workshop komt doen, krijgt eerst een rondleiding door de tuin en mag dan zelf de groenten en kruiden oogsten. Op de open plek in het midden, die als dat nodig is afgedekt kan worden met een grote luifel, staat een mobiele buitenkeuken. Daar wordt samen gekookt en gegeten. “Heel eenvoudig: gasflessen en gietijzeren branders. Ik heb ook een driepoot met een gietijzeren pot eraan die boven een vuurschaal hangt, om lekkere stoofpotten in te maken.”

Martina kookt ook zelf voor groepen: “Ik maak dan een moestuinbuffet. Dat kan een brunch of lunch zijn, een high tea, of een avondmaaltijd. In overleg is er veel mogelijk; ik ben heel flexibel.” Het eten is vegetarisch. “Ik houd van puur en eenvoudig, zodat je écht de groenten en kruiden proeft.”



Kijk voor meer informatie op www.moetjeproeven.nl



Snelle recepten voor de zomer

Een heel fris soepje maak je van... een **krop sla**. Voor 4 personen: doe de in stukken gescheurde blaadjes van 1 krop sla, 400 g spinazieblaadjes, 1 bosje grofgesneden bladpeterselie, 1 gehakte sjalot, 1 gehakte teen knoflook, 150 ml yoghurt, 2 eetl citroensap en 750 ml groentebouillon in een blender. Voeg peper en zout toe en draai tot een gladde soep. Zet minimaal 3 uur in de koelkast en serveer goed koud. Proef voor het opdienen of er nog peper en/of zout bij moet.

Voor **tuinbonen** geldt dat je ze krakend vers moet eten. Niet rond laten hangen dus, maar meteen doppen (wie niet van de velletjes houdt, moet die er ook afhalen) en de pan in. Kook ze ongeveer 7-10 minuten in weinig water met wat zout en eet ze met gebakken spekjes, of met wat olijfolie en geschaafde pecorino, of met gesmolten boter, of met een dressing van olijfolie, citroensap en versgehakte munt. Ook lekker is tuinbonendip: pureer 350 g gekookte bonen met 4 eetl goede olie, 2 eetl citroensap, 1 gehakte teen knoflook, 1 theel chilivlokken en 1 theel gemalen komijnzaad.

Drink er een opwekkende **witte wijn** bij – iets Italiaans bijvoorbeeld, zoals de Vernaccia di San Gimignano DOCG van wijngoed La Marronaia (te koop via www.fairwines.nl), of iets Duits, zoals de Silvaner van Weingut Brennfleck uit Franken (in Nijmegen te koop bij de Fun Food Factory Shop, Johannes Vijhstraat 75).

MARINEREN MAAR

De zomer is natuurlijk dé tijd voor verse kruiden. Een van de manieren om kruiden te verwerken, is er marinades mee te maken voor bijvoorbeeld feta en olijven. Het is leuk om te doen en de kaas en/of olijven worden er extra lekker door. Je kunt de marinade bovendien gebruiken als dressing voor een salade, sausje of marinade voor een stukje vlees of vis, of zelfs als 'jus' op de gekookte aardappels. Wat mij betreft is zo'n marinade in elkaar draaien een tamelijk experimentele bezigheid: gewoon mengen, proeven, mengen en proeven tot het goed is!

Olie

Begin met goede olie. Dat is echt belangrijk, omdat ranzige olie vies smaakt, en heel goedkope olie vaak ook. Proef de olie dus voor je begint. Kies het type dat je lekker vindt: olijfolie, avocado-olie, pompoenpitolie, druivenpitolie... Olie met een heel uitgesproken smaak, zoals walnotenolie, is vaak minder aangenaam in een marinade.

Smaakmakers

Voeg voor de frisheid een klein scheutje zuur aan de olie toe, zoals azijn, citroensap of limoensap. Of gebruik wat reepjes citrusschil: heel aromatisch. Hak dan verse kruiden naar smaak fijn en voeg ze toe. Gebruik wat je zelf lekker vindt, van salie, basilicum en koriander tot kervel, munt en dille. Hou ook wat blaadjes heel voor een mooi visueel effect! Een gehakt pepertje erbij kan lekker zijn, of wat geplette peperkorrels, en wat (grof zee)zout natuurlijk.



Andere smaakmakers zijn kappertjes, knoflook (in heel dunne plakjes), anijs-, venkel- en/of korianderzaad, enzovoort – maar het is waarschijnlijk beter om niet de hele voorraadkast in één marinade te kieperen.

Klaar!

Schenk de marinade over blokjes feta of andere (verse) geitenkaas, of over olijven. Laat op een koele, donkere plek minimaal een paar uur intrekken. Serveer als extra-lekkereborrelhap of gebruik in een salade.

Transportfiets *Prana*



Deze fantastische transportfiets is verkrijgbaar via Fietsdiensten.nl in groen en oranje. Prijs: v.a. € 799,00

 **Greenchoice**
100 % groene energie

OLIEBE Kappers

100% plantaardige haarkleuren

VOOR GEZOND HAAR
EN EEN GEZONDERE WERELD



OLIEBE KAPPER

plantenkleurkuur

NEDERLAND		
Haarzuiver	Den Haag	www.haarzuiver.nl
Huis van Groen	Den Haag	070-3656917
van Hot naar Haar	Nijmegen	06-23064718
Haarlook	Gorinchem	06-53909606
Bianca's Knip Art	Wytgaard	06-51527681
Huid & Haarsalon Défi	Wijk en Aalburg	0416-693318
Piekfijn	Groningen	050-5422467
Haarnatuurlijk	Goes	www.haarnatuurlijk.nl
Montie en de Avondkapper	Rotterdam	010-4362630
Marjans Hairlook	Hillegom	06-49592217
Viva la Vida	Eelde	www.viva-la-vida.nl
De Kapper	Rotterdam	010-4257475
Salon Haar & Gezondheid	Amsterdam	020-4272477
Tin Tin Kappers	Boxtel	0411-684085
Haarsalon Jevon	Zuidwolde	www.haarsalon-jevon.nl
Janke's Hairstyle	Oudwolde (Fr.)	06-12897340
BELGIË		
Haarkunst	Wambeek	www.haarkunst.be
Natuurria	Kessel-Lo/Leuven	0494848173
Hairport		www.hairport.be
Coiffure Maxandre	Aalst	053-701819
Hair & Co.	Rijmenam	495484076

Juist bij allergieën,
zwangerschap en
chemokuur of
bestraling



ATRIUM 
biologisch bouwen en wonen

Daalseweg 109 nijmegen tel: 024-3234541
Wielakkerstraat 14 arnhem tel: 026-3510204
www.woonwinkelatrium.nl info@woonwinkelatrium.nl

BIONADE®



Verfrissend anders!

Verkoop en bezorging door:

 **Fietsdiensten.nl**

Meer info: www.fietsdiensten.nl

REGELADVERTENTIES

Orchideeën zien en nachtegalen horen in de Bruuk in Groesbeek
www.bomenmensen.nl

De lekkerste biologische geitenkaas haal je bij Het Achtereind!
Zaterdagmarkt Kelfkensbos