maart 2010

Het Groene Blaadje

jaargang 3, nummer 1

Wonderbaarlijk

Na deze winter hebben we het echt wel verdiend: een stralend voorjaar. *Het Groene Blaadje* houdt van alle seizoenen, maar het voorjaar is misschien wel het meest opwindend. Dat het de natuur elk jaar weer lukt, dat is toch wonderbaarlijk!

In dit nummer veel aandacht voor groene oppeppers: prille lentegroenten, makkelijke smaakmakers als groentesausjes en snelle recepten voor echte voorjaarsgerechten.

GROEN VOORJAAR

Wat eten betreft is het vroege voorjaar nog knap lastig. Die wintergroenten heb je nu wel gezien, terwijl het groene lentespul – sla, doperwtjes, andijvie, asperges, postelein, spinazie, raapstelen, broccoli, waterkers en noem maar op – nog even tijd nodig heeft om zich uit de grond te worstelen.

Met wat geduld en behendigheid kom je echter ook de aanloop naar het echte voorjaar heel smakelijk door. In maart zijn er bijvoorbeeld nog **schorseneren**, die wat smaak betreft op asperges lijken en minstens even lekker zijn. Eet ze voor het echte lentegevoel koud (wel eerst gaar koken) in een salade, met een pittige dressing van olie, azijn, mosterd en groene kruiden. In maart is er ook **zomerpostelein**. Die kun je rauw eten (als salade met appel bijvoorbeeld), of door soepen, sausen of stamppotten doen: wat je maar wilt eigenlijk. Verder kun je je al verlustigen in **radijsjes** en **worteltjes**: allebei vrolijke, frisse groenten met veel kleur, die bij elke maaltijd welkom zijn. En kijk eens even in de tuin voor wat smaakmakers: **tijm** en **rozemarijn** hebben de winter overleefd en **zuring** (zie onder) laat meestal niet lang op zich wachten.

Vanaf april zijn de **raapsteeltjes** er weer. Natuurlijk heerlijk in een oer-Hollands stamppotje, maar bak ze voor de verandering ook eens mee met wat gesnipperde ui en knoflook, en meng ze dan samen met wat olie, citroensap, zout en royaal peper door een blikje goed uitgelekte witte bonen.

In mei zijn **asperges** natuurlijk verplichte kost; witte én groene. Combineer de groene bijvoorbeeld met geschaafde amandelen die je in boter bakt, met wat citroensap en zout erbij. En vergeet vooral de verse **doperwtjes** niet. Heel even koken (nog geen minuut), afgieten en meteen eten met wat zeezout en boter (liefst gezeten in de voorjaarszon). Hmm! Of mengen met wat verkruimelde feta en gehakte munt. Ook hmm.

SNELLE JONGENS

Niet alleen de groenteboer, ook de tuin (of de wilde natuur) levert voedsel op. Zuring bijvoorbeeld.

Kook nieuwe aardappeltjes en giet ze af. Meng ze met een paar handenvol jonge zuringblaadjes en voeg wat boter of goede olijfolie toe. Eenvoudig, maar erg lekker.

Rabarber hoort ook helemaal bij de lente. Een snel en makkelijk toetje: doe 1 kg rabarber in stukjes in een ovenschaal. Besprenkel met geraspte sinaasappelschil, suiker, honing en sap van 1 sinaasappel. Bak 25-35 minuten op 170 °C, tot de rabarber gaar maar nog stevig is. Roer af en toe door. Eet heet, warm of koud.

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

LEKKER SMEUÏGE SAUSJES

Sausjes. Sommige mensen zijn er bang voor. Want een sausje maken, dat lijkt moeilijk. Maar zo'n kant-en-klare kledder uit een potje, dat is vaak ook niks. Daarom toch maar zelf aan de slag? Natuurlijk. Er zijn immers genoeg sausen die zo simpel zijn als wat.

Neem nou deze lekkere **wortelsaus**. Snij 2 winterwortels of 4 worteltjes in plakken en kook of stoom die gaar. Pureer ze met de staafmixer of in de keukenmachine. Kook 1 dl groentebouillon in tot de helft. Voeg de wortelpuree toe en eventueel wat boter voor een volle smaak. Proef en maak af met peper en zout. Lekker op pasta, bij een groentetaartje, bij vlees of vis of gewoon met een knapperig stukje brood.

De enige echte **pesto alla genovese** wordt van basilicum, parmigiano en pijnboompitten gemaakt. Maar het is niet verboden er zelf varianten op te bedenken. Pesto kun je maken van brandnetels, boerenkool, zevenblad, koriander, rucola enzovoort. Alleen heet het dan geen pesto, maar gewoon **groene saus**. Neem ongeveer 50 g brandnetel (of ander groen spul), 40 g harde (goede) kaas, 50 g noten naar smaak (amandelen, walnoten, pijnboompitten), 1 teen knoflook en een goede scheut olie. Hak groen, kaas en knoflook grof. Rooster eventueel de noten. Draai alles in een keukenmachine tot een geurige saus; voeg als je wilt nog wat zout toe. Als je het vaker maakt, hoef je niks af te wegen, maar maak je de saus op gevoel. Combineer een bos koriander ook eens met knoflook, komijn- of kardemompoeder, zonnebloemolie, een rode of groene peper en sap en geraspte schil van 1 citroen.

Van (verse) erwten kun je ook heerlijke saus maken, voor op groenten, vlees en vis. Bijvoorbeeld **erwtjes-knoflooksaus**. Doe een handvol grofgehakte bladpeterselie, 2 of 3 tenen knoflook, ½ groene peper, sap en geraspte schil van 1 limoen, 1 eetl honing, wat zeezout en een scheut olijfolie in de keukenmachine. Kook 350 g erwtjes gaar, giet ze af, gooi ze erbij in de machine en pureer.

SCHARRELVLEES

ZUIVER EN DIERVRIENDELIJK VLEES

In de ruime stal lekker in het stro of naar buiten in de frisse lucht. 100 % schoon zuiver plantaardig voer. Het gebruik van antibiotica, medicijnen of groeibevorderende stoffen is streng verboden. Strenge controle van boer tot slager. Het resultaat is ouderwets, sappig, smaakvol vlees. Hiervan maken wij (h)eerlijke met goud bekroonde producten. Kijk voor de aanbiedingen op: www.scharrelvlees.nl

Wij zijn open:
Woensdag t/m vrijdag 8.30 - 18.00 uur
Zaterdag 8.30 - 15.30 uur

WIM COENEN Scharrelvlees

Fransestraat 39 Nijmegen. 024 - 3220086
www.scharrelvlees.nl

FUNFOOD FACTORY

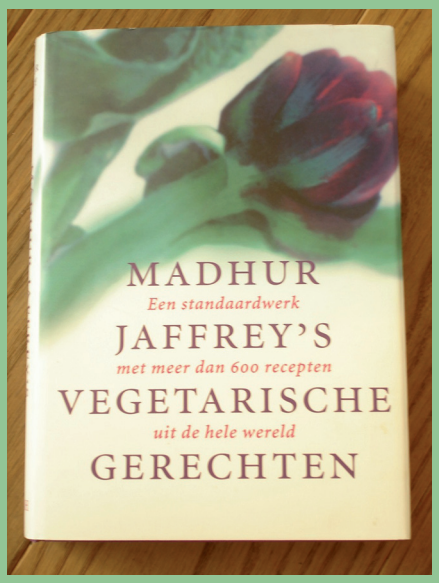
De Fun Food Factory is al tientallen jaren actief als Kookschool. Inmiddels wordt op twee locaties les gegeven: in de Benedenstad bij Smaakrijk en in Oost aan de Johannes Vijghstraat. Daar is ook de Fun Food Shop gevestigd.

In onze shop vindt u een bijzonder lekker assortiment kazen, wijnen, olie, azijnen en andere delicatessen. Veel van onze producten zijn biologisch of biologisch-dynamisch geproduceerd. Het belangrijkste criterium is voor ons dat het producten van hoge kwaliteit zijn, die met liefde gemaakt worden en met aandacht voor 'terroir'. Of het nu gaat om perenstroop uit de Betuwe, boerenkaas uit Lunteren, Riesling uit Duitsland of pata negra uit Spanje.

De Shop is geopend van woensdag t/m vrijdag tussen 12.00 en 17.30 uur en op zaterdag van 10.00 tot 17.00 uur.

Fun Food Factory,
Johannes Vijghstraat 75, Nijmegen
www.funfoodfactory.com

VEGETARISCH MEESTERWERK



Madhur Jaffrey's vegetarische gerechten. Een standaardwerk met meer dan 600 recepten uit de hele wereld, Uitgeverij BZZTôH, 2001.

Het staat al jaren in mijn boekenkast: *Madhur Jaffrey's vegetarische gerechten. Een standaardwerk met meer dan 600 recepten uit de hele wereld*. Een dijk van een kookboek, dat uitpuilt van de recepten en informatie. Er staan recepten in voor groenten; peulvruchten en noten; granen; zuivel; bijgerechten, sauzen en smaakmakers en soepen, salades en dranken – met als toegift nog dertien pagina's informatie over bijzondere ingrediënten, technieken en kookgerei.
De kennis van deze uit India afkomstige actrice, kookboekenschrijfster en programmamaakster is fenomenaal. Bij vrijwel elk hoofdingrediënt en gerecht geeft ze achtergrondinformatie en serveertips.
Jaffrey neemt je mee de hele wereld over, zodat je de ene keer een gerecht maakt dat afkomstig is van Griekse nonnen (gebakken limabonen), de volgende keer het nationale ontbijt van Costa Rica (zwarte bonen met rijst of 'gespikkelde haan') en dan weer Indiase pompoenbeignets 'als hapje bij de thee.' Je gaat van China naar Italië naar Iran naar Spanje naar Indonesië naar Sri Lanka... al schat ik dat een kleine meerderheid van de recepten uit India komt.
Het is een boek zonder plaatjes, wat sommige mensen lastig vinden, maar Jaffreys beschrijvingen zijn helder en aanstekelijk. Bovendien is het zo'n compleet boek en naslagwerk, dat je meer dan genoeg waar voor je geld krijgt.
Een bijzondere vermelding waard is het hoofdstuk *Bijgerechten, sauzen en smaakmakers*. Hierin beschrijft de auteur onder andere salsa's, chutneys, pickles en specerijenmengsels. Die vormen in feite de basis van je keuken, want hiermee maak je van de simpelste gerechten toch iets extra lekkers. Dankzij Madhur Jaffrey maak ik bijvoorbeeld mijn specerijenmengsels zelf (zoals kerriepoeder en garam massala), wat leuk en heel bevredigend is om te doen (zo geurig!), en oneindig veel lekkerder dan de kant-en-klare mengsels uit de winkel.

BIESLOOK

Heel gewoon, maar vrijwel onverwoestbaar (in tuin of pot) is het kruid bieslook. De kenmerkende groene sprieten komen elk jaar gegarandeerd weer op, en krijgen in de loop van de zomer bovendien prachtige (én eetbare) paars-roze bloemen.

Bieslook stamt uit de uienfamilie, maar bevat ook stoffen die in knoflook voorkomen, naast vitamine A en C. De smaak is echter frisser en minder scherp dan die van ui of knoflook. Daarom is bieslook ook zo lekker makkelijk: het geeft een oppepper aan allerlei groenten, salades, soepen en sausen, zonder snel te overheersen.

Bieslook vraagt niet veel: een redelijk zonnige plek en wat water als het erg droog is. Als je er regelmatig van gebruikt (knip stengels op ongeveer 2,5 cm boven de grond af), zal de plant mooi groen blijven. Zo niet, dan worden de sprieten dor en geel. Knip dan de hele plant op 2,5 cm af en hij komt vanzelf weer op.

GROENE SLA MET 'TOFU-MAYONAISE'

4 handenvol knapperige sla of slaharten
2 eetl rodewijnazijn
± 1 theel zout
1 eetl water
4 eetl arachide-, maïs- of olijfolie
1 eetl sesamolie
115 g stevige tofu, verkruimeld

1 Leg de sla op 4 bordjes (of broodjes).
2 Doe azijn, zout, water, olie, sesamolie en tofu in een blender. Laat draaien en druk het mengsel zo nodig omlaag, tot een gladde, romige, mayonaiseachtige saus ontstaat. Leg hiervan op elk bergje sla een royale schep.

Deze saus is ook lekker als dip voor groenten en chips.
Uit: *Madhur Jaffrey's vegetarische gerechten.*

WWW.WILDERNISVLEES.NL
U kent onze Galloways en Koniks uit de Ooijpolder of Millingerwaard vast. Op dit moment hebben we dieren over en bieden we vleespakketten van jonge dieren aan.

De dieren hebben het mooiste leven dat een rund of paard zich kan wensen. Ze lopen het hele jaar buiten als wilde dieren en bepalen zelf hun kudde-verbanden. Tijdens hun leven dragen de dieren bij aan de ontwikkeling van een rijke natuur.

Hun mest vormt een rijke voedingsbodem voor tal van insecten omdat ze niet ontwormd worden en geen medicijnen nodig hebben.

Door het menu van honderden kruiden en grassen, het vele bewegen en de langzame groei heeft het vlees een stevige structuur, meer smaak en bevat het minder water. Het vlees wordt verwerkt tot 11 soorten pakketten vanaf 5 kilo.

Een pakket bestaat uit kleine diepgevroren 2-persoonsporties. Gemengd 10 kilo, € 11,75 per kilo. Gehakt € 9,00 per kilo.

Tijdelijk ook pakketten kalfvlees van kalveren van 8 maanden oud die niet naar een ander natuurgebied kunnen.

Het vlees kan afgehaald worden in het centrum van Nijmegen of bezorgd worden door Fietsdiensten.nl. Bestellen kan via de site. Tel. (024) 378 68 37.

www.freenature.eu
www.wildernisvlees.nl

GALERIEWINKEL IETSMETFIETSEN

Op vrijdag 26 februari is een bijzonder winkeltje geopend op de Tweede Walstraat 83 te Nijmegen.
In galeriewinkel **ietsmetfietsen** zijn producten te koop die iets te maken hebben met fietsen of geïnspireerd zijn door de fiets.
Je vindt er zilveren kettingschakels als halsketting, armband of oorbel, boda boda seats, Rainmates, een grote collectie grappige fietsbellen, modieuze regenjassen van Wet & Dry. Bij **ietsmetfietsen** kun je ook bijzondere fietsen kopen, zoals de Colorbike, Yuba Mundo, Beixo Compact, VANMOOF, Cargocycles en Strida.
Galeriewinkel **ietsmetfietsen** maakt deel uit van TUSSENTIJDS.
TUSSENTIJDS is een nieuwe pop-up winkelketen van bijzondere atelierwinkels, designshops, galeries en kunstramsj in Nijmegen. Elke winkel is uitermate uniek omdat achter elke winkel een andere kunstenaars, ontwerper of collectief schuil gaat. Het zijn winkels waar je heen gaat voor mooie dingen, heldere ideeën, verrassende gedachten en bijzondere producten en wellicht een warm kopje koffie.

Greenchoice

100 % groene energie

AALWERK
de groene schilder

Duurzaam schilderwerk met milieuvriendelijke producten.10 jaar garantie op schilderwerk met traditionele lijnolieverf. Leverancier van natuurverf. Voor meer info: www.aalwerk.nl
of (06) 2901 7168.

REGELADVERTENTIES

Tuinonderhoud in Nijmegen
www.vrouwvannature.nl

4000 biologische producten voordelig online kopen
www.vanhavertotgort.nl

Bi-Ke-thing fietssieraden
www.hethamertje.nl

PS

Mocht u ook willen adverteren of anderszins een bijdrage willen leveren, neem dan contact op met Jos Sluijsmans: jos@fietsdiensten.nl of (06) 3001 4801.
Ons rekeningnummer is 4943661
tnv Fietsdiensten.nl ovv HGB.