

Het Groene Blaadje

jaargang 4, nummer 3



Soms is het leven hard: amper een zomer gehad, en dan toch verplicht de herfst in. Ach, voor de groente-, kruiden- en fruitliefhebber maakt het niet eens zoveel uit. Wij zijn toch wel gelukkig, als we maar lekker kunnen koken met goede ingrediënten. En die zijn er in elk seizoen.

Nog even wat opruiende taal. Ga voor je aankopen toch vooral naar een natuurwinkel of boerenmarkt, en/of neem een groenteabonnement. Want de grote supermarkten gaan nu opeens allemaal wel biologische spullen verkopen, maar het zijn de kleine producenten en winkeliers die daarmee gepioneerd hebben, die de risico's namen, die met hart en ziel geloven in wat ze doen. Ook kleine, idealistische bedrijven hebben inkomsten nodig. Geef je geld dus bij hen uit en niet bij de supermarkt.

Eet goed, drink er een lekker glas bij en geniet.

Strandbal van de herfst

Eerlijk is eerlijk: de smaak van pompoen is niet zo héél opwindend. Maar met wat kruiden en specerijen kun je het zachte vruchtvlees makkelijk oppeppen en ach, ze zijn zo mooi, die oranje strandballen van de herfst.

Gezond

Deze enorme vruchten van het geslacht cucurbita stammen uit Mexico, waar ze duizenden jaren geleden al voorkwamen. Via Noord-Amerika raakten ze verspreid en inmiddels groeien ze overal ter wereld, behalve op Antarctica (maar daar hebben ze dan weer pinguïns).

Het vruchtvlees is gezond: het bevat antioxidanten – vooral veel carotenoiden, ook bekend van het worteltje – naast ijzer, zink en vezels. En ook de oliehoudende pitten kun je eten. Een vrucht die veel oplevert, dus.

Snelle jongens

Portobello's zijn grote, lekker vlezige paddenstoelen. Rooster de hoeden in de oven met geitenkaas of blauwe kaas. Of serveer ze met roerei: smeer de hoeden van **4 portobello's** in met **olijfolie**. Bestrooi ze met **peper, zout en gehakte knoflook**. Rooster ze ± 10 minuten onder een hete grill (halverwege omdraaien), tot ze gaar zijn. Maak ondertussen roerei van **4 eieren** met wat **verse kruiden** en **geraspte parmezaan** erdoor. Verdeel het ei over de paddenstoelen en bestrooi met nog wat kaas.

Het is herfst, maar makkelijke salades liggen altijd voor het grijpen. Bijvoorbeeld **rucola** met sappige **peer** en **walnoten**, met een dressing van **olie, honing en azijn**. Of reepjes **witlof** met geraspte **wortel**, aangekleed met **sherryazijn, mosterd, een snufje suiker** en een straaltje **olie**.

Eenvoorebeeldvaneen pompoengerecht uit de tijd van de Amerikaanse pioniers is een uitgeholde pompoen, gevuld met melk, specerijen en honing, in hete as gebakken.

766 kilo

De pompoen is in veel culturen uitgegroeid tot basisvoedsel, vanwege zijn lange houdbaarheid en het relatieve gemak waarmee je hem kunt kweken. De plant is een razendsnel groeiend monster, waarvan de stengels meters over de grond kunnen kronkelen. Ook de vruchten kunnen enorm worden: het schijnt dat de zwaarste pompoen ooit ruim 766 kilo woog.

Perfekte partner

Pompoen is behoorlijk veelzijdig in de keuken. Hij kan in de soep, in hartige haart, muffins en zoete taart, in de

curry en risotto, als groentegerecht, in stoofpotten, in brood en zo verder. Zolang je maar zorgt dat je pompoen goed gaar is en je hem voorziet van zout, peper, specerijen (kaneel, komijn, kerrie, koriander) en smaakmakers als knoflook, ui, room, yoghurt, citroensap en verse kruiden, heb je er een perfecte partner voor de herfst aan.



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.

Redactie:

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



HET MAG: ETEN UIT EEN POTJE!

**Alweer een razend drukke dag.
Het water staat je aan de lippen. En dan moet er nog gekookt worden.
Gezond! Vers! Lekker! Snel!
Milieuvriendelijk! Diervriendelijk!
AAAARRRGHH!**

Geen nood. Grijp een potje. Dat is echt geen schande en kan ontzettend lekkere maaltijden opleveren. Neem nou linzen. Zelf linzen koken is helemaal niet veel werk, maar er zijn dagen dat het ook dat net even te veel is. En dan zijn voorgekookte, biologische linzen uit een potje ideaal. Peulvruchten zijn gezond – ze zitten bomvol eiwitten en ijzer – en de teelt ervan vormt geen grote belasting voor het klimaat. En, het allerbelangrijkste, ze zijn lekker. Zelf zweer ik bij een flinke voorraad linzen, bonen en kikkererwten.

Magische combinatie

Dat potje linzen dus. Spoel ze even af, laat ze uitlekken en warm ze op. (Is de nood extreem hoog, dan kun je ze trouwens ook heel goed koud eten.) Scheut olijfolie en scheut citroensap erdoor, peper en zout erbij en ze zijn

al heerlijk. Linzen en citroensap, echt, dat is een magische combinatie. Verder uitbouwen kan ook. Gebakken ui en knoflook erdoor. Spekjes of stukjes worst, voor de vleeseters. Verse geitenkaas. Blokjes tomaat. Kruiden uit de tuin. Maar maak het niet te bont. Linzen lijken dan wel heel boers, ze hebben in feite een verfijnde smaak. Begraaf ze dus niet onder te veel ingrediënten.

Opslurpen

Wil je de linzenmaaltijd meer body geven en/of meer vocht, gooi er dan een bio-blik tomaten bij. Goed heet maken en opslurpen met geroosterd (oud) brood en misschien nog een stukje pittige kaas of worst. Of meng kikkererwten met tomaten-uit-blik, feta, rode peper en andere smaakmakers voor een snelle, maar bevredigende hap.

Geurige bonenpuree

Ook bonen – zwarte, bruine, gemengde – lenen zich voor dit soort maaltijden. Fruit ui en knoflook in een ruime scheut olie. Voeg geurige

specerijen(mengsels) toe als komijn, koriander, kerrie en/of garam massala en laat lekker even bakken. Uitgelekte bio-bonen erbij, zout en peper, goed doorwarmen. Kneepje citroen of azijn voor de frisheid. En dan tot slot de staafmixer er even in. Dan mengen de smaken zich goed en je krijgt een heel bevredigende grove bonenpuree. Extra lekker als het buiten waait en gent.



Kaneläppelkaka

Het Groene Blaadje is een groot liefhebber van oude kookboeken en heeft inmiddels een kleine collectie aangelegd. Niet alleen om door te bladeren, maar ook om uit te koken. Een favoriet recept is dat van Zweedse kaneel-appeltaart, **kaneläppelkaka**, uit **Koek en Gebak** (Time-Life Boeken, 1980). Perfect voor deze tijd van het jaar, als er volop appels te krijgen zijn.

- boter om in te vetten
- 4 eetl fijn droog broodkruim*
- 4 eieren
- 250 g suiker
- 250 g boter, gesmolten
- 150 g bloem
- 1 theel bakpoeder
- 2 theel kaneelpoeder
- 3 appels, geschild, klokhuis eruit, in partjes

*Gewoon een oude, droge boterham in de blender fijnmalen.

1 Verwarm de oven voor op 180 °C. Beboter een taartvorm van 25 cm doorsnee en bestrooi met het broodkruim.

2 Klop de eieren met 200 g suiker tot een dik mengsel dat licht van kleur is.

3 Voeg de boter toe.

4 Zeef de bloem met het bakpoeder en voeg toe.

5 Meng goed door elkaar en giet dit beslag in de taartvorm.

6 Meng de rest van de suiker met de kaneel op een schoteltje. Doop de partjes appel hierin en leg ze dan in het beslag.

7 Bak 30-35 minuten tot de bovenkant goudbruin is en een prikker er schoon uitkomt. Eet warm of op kamertemperatuur.





Marianna Buser, *Het gouden vergeten groenten boek*, De Lantaarn, 2006. Het boek is te koop via www.vanhavertotgort.nl voor € 11,25.

Een heleboel vergeten groenten zijn inmiddels al lang weer boven water. En er zijn erbij waarvan we nu begrijpen waarom ze vergeten waren. Neemt niet weg dat kookboeken met veel recepten voor groenten, vergeten of niet, altijd welkom zijn. Dit boek van Marianna Buser, dat helemaal aan wortelgroenten is gewijd, is vooral leuk omdat er zowel eenvoudige, doordeweekse als uitgebreidere, feestelijkere recepten in staan. Voor een makkelijke maaltijd kies je bijvoorbeeld koolraappuree met ui, voor een etentje-met-bezoek koolraapsoufflé of koolraapsalade met Citroensaus.

Per groente bespreekt Busser aspecten als herkomst, geschiedenis (de schorseneer bijvoorbeeld werd in de Middeleeuwen ingezet als middel tegen

de pest, maar ook tegen zenuwziekten), soorten en voedingsstoffen. Daarna volgen diverse recepten, deels voorzien van een foto.

Met dit boek in huis verrijk je je culinaire bestaan met gerechten als Indiase wortelcrèmesoep, selderijsalade met pruimen, gestoofde koolraap met anijs, pastinaakpannenkoekjes, soesjes met peterseliëkwark, winterse rodebietcocktail, sinaasappelgelei met schorseneren, Japanse andoorn met kastanjes, gemarineerde aardpeer met hazelnoten en rammenas-zuurkoolsalade.

Het gouden vergeten groenten boek is tamelijk bescheiden. Geen boek om heel lyrisch van te worden of om op je koffietafel te leggen. Maar in al zijn eenvoud is het een heel

prettig, bruikbaar en (zou je bijna zeggen) *rustig* kookboek.

De rodebietcocktail lijkt mij wel een lekker slaapmutsje voor een koude nacht:

2 dl rodebietensap (natuurwinkler)
1,5 dl vlierbloesemsiroop
1 dl rode port
2 eetl Citroensap
¼ theel Kaneel
flinke snuf nootmuskaat
3,5 dl bruisend mineraalwater
4-8 ijsblokjes

1 Roer alle ingrediënten behalve het mineraalwater en de ijsblokjes door elkaar.
2. Doe het bietensap in champagneglazen en vul aan met mineraalwater. Doe de ijsblokjes erbij en steek eventueel een schijfje citroen op de rand van het glas.

Nog wat groente? Graag!

Bloemkool is zo'n groente waarvan je soms even niet meer weet wat je ermee moet. Terwijl-ie toch zo lekker is, en in de herfst nog goed verkrijgbaar. Wij koken 'm wel eens in z'n geheel in water met zout, niet



te lang, en eten de blanke bol dan zo op. Heel sober, maar verrassend lekker. Wie z'n bloemkool liever iets decadenter geserveerd ziet, kan het volgende proberen:

- verwarm de oven voor op 200 °C
- snijd 1 bloemkool doormidden en dan in plakken
- bestrooi de plakken met grof zout, verdeel ze over een met bakpapier beklede bakplaat en zet die ± 15 minuten in de oven
- smelt 4 eetl boter en klop daar 1 eetl Citroensap, 1 eetl grove mosterd en 1 theel geraspte Citroenschil door
- schep de saus over de bloemkool en laat zo nog 10 minuten in de oven staan
- serveer direct

En dan de wortel. Zo veelzijdig, en toch sta je soms met zo'n ding in je hand te zuchten en je af te vragen: wat moet ik er nou weer mee? Dit, bijvoorbeeld:

- snijd 8 flinke wortels in schuine plakken
- stoom ze in ± 7 minuten gaar in een stoommandje of afgedekt vergiet dat in een pan boven een laagje water hangt
- smelt 1 eetl boter en voeg daar 2 theel limoensap, 1 theel honing, 2 eetl gehakte pinda's en peper en zout aan toe
- doe de wortels erbij en meng ze goed met de saus
- warm samen nog even goed door en bestrooi voor het serveren met gehakte koriander



IN HET KADER VAN DE EUROPESE MOBILITEITSWEEK ORGANISEERT FIETSDIENSTEN.NL WEER TWEE EVENEMENTEN:

Informatiemarkt Duurzame Mobiliteit: Goed op weg, Zondag 4 september 2011

Presentaties duurzaam vervoer: fietsen, e-bikes, e-scooters, elektrische, groengas en hybride auto's, etc.

- Locatie: Kelfkensbos, Nijmegen.
- Tijd: 11.00-17.00 uur

Meer informatie over deelnemers op www.hetgroenehertgoedopweg.nl.

Mobiliteitsdebat: Wat kost dat? Dinsdag 13 september 2011

Mobiliteitsdebat over kosteneffectiviteit van investeringen in asfalt, OV en fietsvoorzieningen. Betrokken politici, ondernemers en wetenschappers gaan in op de economische aspecten van mobiliteit, zoals ondernemingsklimaat, kansen voor innovatie en toeristische ontwikkeling van de regio.

- Sprekers: Joep Dickhaut (Movinnio),
- Wim Bot (Landelijk Bureau Fietsersbond);
- de derde spreker is nog niet bekend
- Gespreksleider: Rob Jaspers (journalist *de Gelderlander*)
- Locatie: debatcentrum LUX, Mariënburg 3-39, Nijmegen
- Tijd: 20.00-22.30 uur

De toegang is gratis, maar u moet wel reserveren. Kaarten zijn verkrijgbaar vanaf 1 september bij de kassa van LUX. Bel voor reserveringen en informatie met de kassa van LUX: 0900 5894636.

De ideale fiets

De auto vaker laten staan of helemaal wegdoen lijkt behoorlijk lastig. Maar met de Prana Transporter kom je echt een heel eind. Dit is de ideale transportfiets, boodschappenfiets, familiefiets en studentenfiets. Hij draagt met gemak 100 kg boodschappen of 6 kratten bier; er kunnen vier kinderen achterop of twee volwassenen.

Een oersterke fiets, maar – echt waar – hij fietst niet zwaar! Je kunt kiezen uit de kleuren groen, oranje en zwart. In Nijmegen is de Prana Transporter exclusief verkrijgbaar bij Fietsdiensten.nl (www.fietsdiensten.nl).

Transportfiets *Prana*



 **Greenchoice**

100 % groene energie

Overvloed van de herfst

Volop verkrijgbaar en lekker in de nazomer/herfst: appels, (stoof)peren, druiven, noten, kweeperen, bramen, pompoen, peen, paddenstoelen, prei, andijvie, bloemkool, koolraap, aardappel, bieten, venkel, witlof, broccoli, pastinaak, koolrabi, rodekool, uien, schorseneren, veldsla, knolselderij.