

# Het Groene Blaadje

jaargang 5, nummer 3



## Groenten bij het vuur

De jonge rucola in mijn kasje heeft de eerste nachtvorst *nét* overleefd. Het is tijd om deze plantjes, die ook in de winter voor vers, peperig groen zorgen, binnen te halen. Maar de hoofdmoot van wat we de komende maanden eten, zijn groenten die zich in de kou thuisvoelen, zoals kool, pastinaak en spruiten. Groenten van het seizoen en uit eigen land. Goed eten draait immers in de eerste plaats om kraak & smaak. Groenten van het seizoen en van dichtbij hebben daar doorgaans het meeste van, ook in de herfst en winter. En daar voegen we met dit nummer van *Het Groene Blaadje* graag nog wat extra smaken aan toe. Daarbij zijn zaken als olijfolie, citroensap en andere smaakmakers uit warme streken moeilijk weg te denken. Een beetje sjoemelen in de keuken is dus toegestaan...

## Doe-het-zelf-menu

De komende maanden worden er van thuishokks extra prestaties verwacht. Niet alleen moet het eten dagelijks tegenwicht bieden voor rottig herfst- en winterweer, bezuinigingen en andere tegenvallers, het moet met enige regelmaat ook nog eens feestelijk en bijzonder zijn. Binnenkort worden we allemaal weer overspoeld met recepten voor kerstdiners, dus daar hoeft *Het Groene Blaadje* niets aan toe te voegen. Wij gaan liever onze eigen gang. Daarom hier wat tips om zelf een groentenrijkmenu samen te stellen, dat interessant, bevredigend en wie weet ook feestelijk is.

- Probeer alle smaken aan bod te laten komen: zoet, zuur, zout, bitter en hartig.
- Zorg voor afwisseling in textuur:

serveer je gerechten die zacht aanvoelen in de mond (risotto, knolselderijpuree, pasta), doe er dan ook iets bij met een steviger of knapperig mondgevoel (geroosterde en gehakte of geschaafde noten, fijngesneden rauwe groente, gefrituurde uiringen, gebakken broodkruim).

- Zorg voor afwisseling in lichte en zware gerechten en in uitgesproken smaken en frisse smaken.
- Maak smaken intenser door ingrediënten bijvoorbeeld te grillen, te roosteren, te roken of te marinieren, of door toevoeging van balsamico-azijn, sherryazijn, sojasaus, notenolie, olijfolie en dergelijke.
- Kies voor harmonie in smaken binnen een gerecht (aardappelpuree met room) of juist voor contrast (oude kaas met kweeperengelei).



## Ongecompliceerd lekker

Makkelijk en toch verfijnd: kook bruine **linzen** in 20 minuten beetbaar (of gebruik linzen uit pot). Bak wat fijngesneden ui, knoflook, wortel en andijvie (of andere groenterestjes, als ze maar goed kleingesneden zijn) in olie. Linzen erbij. Breng op smaak met peper & zout, sherryazijn, drupje citroen en – vet is goed voor u – een paar klontjes boter.

Smoor 1 pakje **zuurkool** in wat boter en een scheut witte wijn op laag vuur tot de kool helemaal zacht is (zeker een minuut of 40). Proef of er peper en/of zout bij moet, meng met blokjes kruidnagelkaas en eet bij in de schil gekookte aardappels.

Blij met **prei**: grill halve, in de lengte doorgesneden stengels prei en serveer ze met gehakte walnoten en een dressing van olie, peper & zout, citroensap en een héél klein beetje knoflook.

Frisse en toch warme wintersalade? Maak 'm van **witlof** met winterpostelein en gebakken appeltjes.

## COLOFON

*Het Groene Blaadje* verschijnt gratis 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.

Geschreven door Anda Schippers, [www.aardsegenoegens.nl](http://www.aardsegenoegens.nl), met een bijdrage van Lucette M. Faber  
Opmaak: Lauwers-C, Nijmegen



## De stille kracht van rode biet

Het is typisch zo'n groente waarmee je kinderen kunt kwellen: rode bietjes. Maar ook veel volwassenen deinzen terug voor dit onschuldige paarsrode knolletje, vanwege slechte herinneringen aan een gronderige smaak. Niet nodig natuurlijk: met wat liefde maak je van een modderig bietje een serieus lekker gerecht.

Zoals zoveel doodgewone knolgewassen heeft ook het bietje een lange en fraaie geschiedenis. Onze variant, *Beta vulgaris*, stamt af van de wilde zeebiet (mooie naam voor een boot!), die wereldwijd langs kustlijnen voorkomt. De wilde zeebiet werd getemd in het Midden-Oosten en het oostelijke mediterrane gebied; men at er vooral de bladeren van.

### Verboden middel

Uiteraard hebben de Romeinen (die in vrijwel elke culinaire geschiedenis op komen duiken) zich ook bemoeid met de biet. Zij kweekten de knol met overgave en ontwikkelden er allerlei recepten voor. De nadruk bleef vooral op het blad liggen: het ondergrondse deel werd gebruikt vanwege zijn medicinale krachten. Dat waren er nogal wat: rode biet hielp onder andere bij koorts, verstopping, wonden en huidproblemen. Ook tegenwoordig schrijven natuurgenezers nog wel helende krachten toe aan bietjes; ze bevatten de stof betaïne, die bij prikkelbaarheid en depressie zou helpen. En sommige sporters zien bietensap als een vorm van doping. Voor wie erin gelooft een echte wonderknol dus.

### Van soep tot zoet

Of nou ja, knol? In de Romeinse tijd en tijdens de Middeleeuwen zag die er meer uit als een wortel; lang en vrij dun. Pas in de zestiende eeuw kweekte men de variant met de ronde wortelvorm. In de achttiende eeuw werd die bolle wortel opeens een hit, en dan met name in Centraal- en Oost-Europa.

Veel recepten die nu klassiek zijn, zoals borsjt, stammen uit die tijd. Ze waren ook geliefd in het Victoriaanse Engeland. Daar vrolijkten bietjes niet alleen salades en soepen op met hun knallende kleur, maar verdwenen ze vanwege hun hoge suikergehalte ook in cakes en desserts.

In de keuken kun je veel kanten op met rode (of gele, of roze) bieten. Je kunt ze koken (in de schil, ongeveer 40 minuten, dan pellen) of verpakt in aluminiumfolie in de oven poffen (minimaal 1 uur op 200 °C). Eet ze warm in plakjes of blokjes, met zure room en dille, of met stukjes blauwe kaas en appel, of met gemberroom.



Meng ze met linzen en bestrooi ze met geroosterde, gehakte noten. Schep ze eventueel na het koken nog heel even om in hete boter: dat geeft een extra volle smaak. En soep is een goede optie – bietensoep oogt alleen al spectaculair en helpt wat mij betreft zeker tegen een winterdip. Ook afgekoeld zijn bietjes lekker: gepureerd als smeersel-voor-op-toast en in plakjes of blokjes in allerlei salades, bijvoorbeeld met postelein en zwarte olijven; met mandarijn en pistachenootjes of met gekarameliseerde rode ui en notenolie.

### Experimenteer

Onderwerp de biet gerust aan experimenten. Hij houdt onder andere van romige partners (ook scherpromig, zoals mierikswortel); van exotische specerijen als steranijs, kardemom, kerrie en garam masala; van fris-zuur fruit; van noten; van paddenstoelen en van groentebroeders als spinazie, postelein en waterkers. En bietjes puur? Subtiel, lichtzoet en een tikje aards: ook in z'n eentje blijft de biet overeind.

### Bietenkleur

Bietjes zijn in de voedingsindustrie niet alleen populair omdat je ze goed in potjes kunt stoppen, maar ook omdat ze allerlei andere voedingsmiddelen een kleurkje geven. Bietjespoeder en bietensap kom je dan ook tegen op de gekste plekken, zoals in de tomatensaus van diepgevroren pizza's of in middeltjes om je haar rood mee te verven.





Giovanni Oosters,  
**Groenten van Gio. Koken met groenten van bij ons**,  
Uitgeverij Lannoo, 2012,  
€ 19,99.

‘Een dag zonder groenten is een verloren dag’, schrijft Giovanni Oosters in het voorwoord bij zijn kookboek *Groenten van Gio. Koken met groenten van bij ons*. Deze jonge Belgische chef, die een restaurant heeft in Hasselt, is een voorvechter van meer groen in de keuken – thuis én in restaurants.

Het boek begint met beknopte tips voor een eigen moestuin, gevolgd door achtergrondinformatie over de kooktechnieken en ingrediënten die Oosters in dit boek gebruikt. Daarna volgen vijftien portretten van groenten, waaronder knolselderij, ui, paprika, rode biet en aardappel. Oosters geeft weetjes, veel tips voor aankoop, bewaren en gebruik in de keuken (zoals smaakcombinaties en bereidingswijzen), aanwijzingen voor het zelf kweken van de besproken groenten en natuurlijk recepten.

De recepten zijn niet vegetarisch en een stuk chiquer – en bewerkelijker – dan die van *Het Groene Blaadje*, maar ze zijn voor de enthousiaste thuiskok goed te doen

(mede dankzij de foto's) en leveren leuke nieuwe ideeën op, zoals pannacotta van pompoen, tartaar van prei, paprikasorbet en kroepoek van ui. Een paar tips van Gio cadeau: serveer rodekool eens met smaakmakers als dragonazijn, yoghurt en geraspte limoen- of sinaasappelschil; vrolijk je aardappelpuree op met stukjes in olie gestoofde prei; combineer veldsla met witlof in een salade.

Wat mij betreft een aanstekelijk kookboek met zinnige feiten en tips, dat een aantal goede basisrecepten bevat maar je ook uitdaagt af en toe eens lekker uit te pakken.



## Smaak & smaak

Groenten hebben vaak van zichzelf al veel smaak en je hoeft er lang niet altijd van alles aan toe te voegen om ze lekker te maken. Toch is het wel fijn een aantal ideeën voor smaakmakers achter de hand te hebben om groentegerechten iets extra's mee te geven. Al is het maar voor de variatie.

Heel eenvoudig en op allerlei manieren te gebruiken, is zelfgemaakte kruidenboter. Meng bijvoorbeeld ½ pakje zachte roomboter met ½ teen fijngehakte knoflook, 1 eetl geraspte citroenschil, 2 theel citroensap, 2 à 3 theel fijngehakte tijm en/of rozemarijn en ½ theel chilivlokken. Vorm de boter tot een rol, laat in plasticfolie opstijven en snij er plakjes van om groenten in te stoven of te bakken, of om bij gekookte groenten te serveren. Ook lekker op geroosterd brood natuurlijk, dat je bij een groentegerecht kunt geven.

Een andere mogelijkheid is groenten in te leggen in azijn met suiker. Dat geeft een frisse, zoetzure smaak, die elke maaltijd een kick geeft. Snij bijvoorbeeld 2 venkelknollen in dunne plakken. Fruit die in olijfolie tot ze zacht zijn. Leg ze in een stenen schaal of glazen pot. Kook 250 ml azijn met 150 g suiker. Voeg 3 tenen

knoflook, 1 theel peperkorrels, 1 theel kardemompoeder en 1 steranijs toe. Laat 5 minuten koken en giet over de venkel. Voeg zoveel olie toe dat de venkel bedekt is. Bewaar in de koelkast en eet bij vis of rijst, of maak er een salade mee – bijvoorbeeld met waterkers, veldsla, zwarte olijven en feta.



## Knapperige rodekoolsalade met rozijnen

Lucette M. Faber

‘Maak rodekool klaar en stoof hem niet op de manier van je moeder’ – dat was zo’n beetje de opdracht die ik mezelf gaf toen de kool eenmaal op het werkblad lag. Ik dook daartoe in mijn collectie uitgeknipte recepten uit de jaren tachtig en bladerde in de sectie voorgerechten. Rodekoolsalade met rozijnen en nagelkaas, vond ik daar. Vaag herinner ik me dat ik het gerecht in dat verre verleden gemaakt heb en dat je er goed voor moet kunnen kauwen, maar dat de combi rodekool-nagelkaas prima werkt. Toch heb ik er een eigen slingertje aan gegeven, omdat we zulke lekkere coxen op de fruitschaal hadden liggen. Heel lekker was het en het geeft je zo’n goed, duurzaam gevoel, om rodekool rauw te eten! Wij aten er gebakken kippenlever met bacon bij. Maak dit ’s ochtends of – nog beter – een dag van tevoren.



### Voor 2 personen

1/3 rodekool  
4 eetl notenolie  
3 eetl appelazijn  
1 appel (cox)  
2 theel ras-el-hanout (specerijenmengsel)  
100 g witte rozijnen  
50 g bruine suiker  
1 theel kardemom  
1 dl zoete sherry (PX of Cream)  
zout, versgemalen zwarte peper



- 1 Rasp de rodekool, doe hem in een ruime kom en giet de olie en de azijn eroverheen. Meng goed.
- 2 Rasp de appel (met schil) over het koolmengsel en voeg de ras-el-hanout en peper en zout toe. Meng alles goed en zet het afgedekt een halve dag in de koeling weg.
- 3 Meng rozijnen, bruine suiker, kardemom en sherry en zet ook dat mengsel weg.
- 4 Meng voor het serveren rozijnen en koolsalade goed dooreen en proef nog even op zout en peper. Ook olie en azijn kunnen nog extra worden toegevoegd voor wie van extra fris en notig houdt, maar wel in de juiste verhoudingen.



## Overzicht herfst- en wintergroenten

### Helemaal herfst

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

### Geweldige wintergroenten

Hoewel ik ’s winter vooral tomaten erg mis, zijn er genoeg kleuren, geuren, smaken en texturen om mezelf mee te troosten. Alles wat rond is: knolselderij, biet, ui, groene kool, rodekool, witte kool, koolraap, spruitjes, pompoen. Langwerpige genoegens: peen, pastinaak, prei, schorseneren. Kronkels en slierten: boerenkool, zuurkool, waterkers, witlof, veldsla, winterpostelein, snijbiet en aardpeer.