

# Het Groene Blaadje

jaargang 3, nummer 3

## Groene winter

Het komt er allemaal weer aan: kerst, oudjaarsavond, nieuwjaarsborrels... het ene feestje en feestmaal na het andere. Heerlijk natuurlijk, maar tussendoor wil je wel even op adem komen met een simpele, frisse salade of gewoon een stevig bord snert. *Het Groene Blaadje* staat daarom vol recepten van en suggesties voor eenvoudige maar lekkere gerechten waarin groenten de hoofdrol spelen, voor al die dagen dat er géén feestje is. Zo lukt het zeker om de lange winter groen door te komen! Veel eetplezier!



## SNELLE JONGENS

**Ook tussen alle feestmaaltijden door moet er gegeten worden. Liefst lekker, makkelijk en niet te zwaar. Veel groenten dus. Da's altijd goed.**

Wintergroenten zijn heel geschikt voor snelle salades. Bijvoorbeeld geraspte rauwe pastinaak met een romige yoghurt dressing. Of geraspte rauwe biet, appel en peer met een dressing van olie, citroensap, zout en peper. Wil je er wat meer body aan geven, vul dan een pitabroodje met de salade en voeg er wat blokjes verse geitenkaas aan toe.

Meer warmte nodig? Snij knolselderij, wortels, uien, pastinaken en (voorgekookte) aardappels in ongeveer gelijke stukken en leg op een bakplaat. Besprenkel met olie en bestrooi met peper en zeezout. Zet ongeveer 40 minuten in de oven op 180 °C (de laatste 10 minuten op 200 °C, voor een knapperig randje). Lekkere lunchhap voor een koude dag: snij ½ savooienkool in reepjes en kook die kort. Laat ze heel goed uitlekken en meng dan op laag vuur met een paar eetlepels dikke yoghurt, wat geraspte kaas, zout en verse zwarte peper. Eet met brood.

Simpel maar onovertroffen blijft een mengsel van zachtjes gebakken gesnipperde uien en paddenstoelen, gemengd met crème fraîche, veel verse tijm (liefst uit eigen tuin/van eigen balkon), wat zout en royaal peper, dat je tussen plakjes bladerdeeg doet en dan bakt in de oven.

Tot slot: kook blokjes geschilderde aardpeer in 3-5 minuten gaar. Giet af en leg ze direct in een mosterddressing. Laat afkoelen en meng ze met de dressing door een salade of leg ze op flinterdunne plakjes rauwe knolselderij of biet.

## OVER HET GROENE BLAADJE

*Het Groene Blaadje* wordt gemaakt en verspreid door Anda Schippers (Aardse Genoegens) en Jos Sluijsmans (Fietsdiensten.nl). Gratis, omdat wij onze voorkeur voor lekker & goed groen eten graag willen delen. De druk- en vormgeefkosten proberen we te betalen uit de advertentieopbrengsten, maar we plaatsen uitsluitend advertenties van ondernemers met een groen hart; bedrijven waar we zelf ook graag komen. Tekstschrijver Jolanda van den Braak levert gratis bijdragen en vormgever Jasper de Langen werkt voor een klein bedrag. Kijk voor meer informatie en een digitale versie van *Het Groene Blaadje* op [www.aardsegenoegens.nl](http://www.aardsegenoegens.nl).

## 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](http://www.aardsegenoegens.nl)  
en Jolanda van den Braak

**Opmaak:** Studio Jasper de Langen,  
[www.studiojasperdelangen.nl](http://www.studiojasperdelangen.nl)

**Print:** <Breed>

### Bezorging en acquisitie:

Jos Sluijsmans, [www.fietsdiensten.nl](http://www.fietsdiensten.nl),  
06 3001 4801

## IN VORM: WINTERGROENTEN

Nog steeds hoor je veel mensen zeggen dat er 's winters niets te beleven valt op het gebied van groenten. Wij echte liefhebbers weten wel beter natuurlijk. Er zijn volop kleuren, geuren, smaken en texturen beschikbaar. En vormen. Ronde vormen: knolselderij, biet, ui, groene kool, rodekool, witte kool, koolraap, spruitjes, pompoen. Langwerpige vormen: peen, witlof, pastinaak, prei, schorseneren. Vrije vormen: boerenkool, zuurkool, veldsla, winterpostelein, snijbiet. En het kunstzinnige hoogtepunt: de aardpeer, die alle kanten op kan. Bijna jammer om op te eten... Toch maar doen.



### BOERENKOOL, MAAR DAN ANDERS

**Boerenkoolstamppot? Heerlijk! Maar er kan meer met deze oer-Hollandse wintergroente. Neem nou deze salade. Lekker, niet moeilijk, en heel verrassend.**

Laat 2 eetlepels rozijnen weken in 2 à 3 eetlepels milde balsamicoazijn. Klop nog 2 eetlepels balsamico met 1 eetlepel rijstazijn, 1 eetlepel honing, 1 eetlepel olijfolie en 1 theelepel zout tot een dressing. Snij ongeveer 400 g verse boerenkool in dunne reepjes en meng met de rozijnen en 2 eetlepels geroosterde hazel- of cashewnoten. Laat een poosje staan zodat de smaken zich kunnen vermengen. Hussel door elkaar, proef en breng eventueel op smaak met peper en zout. Bestrooi met wat geschaafde pecorino of andere pittige kaas.

### NU EENS GÉÉN POMPOENSOEP!

Caloriearm, ijzerrijk, barstensvol vitamine C én doeltreffend tegen slangenbeten. Reden genoeg om pompoen op het menu te zetten. Deze keer nu eens niet als soep, maar als pannenkoek.

Schil een pompoen van 500 g. Verwijder de pitjes, snij de vrucht in stukken en kook die in een laagje water zachtjes gaar. Maak er puree van. Klop 2 eieren en roer die door de puree. Voeg daar 100 ml melk en 1 theelepel vanillearoma of merg van een vanillestokje aan toe. Roer er dan 100 g zelfrijzend bakmeel, 1 theelepel kaneel, 4 eetlepels suiker, wat zout en 75 g rozijnen door. Is het beslag aan de dunne kant, doe er dan nog wat bakmeel bij. Bak de pannenkoeken in olie en serveer ze met stroop of poedersuiker.

JvdB

### DE GROENE REVOLUTIE: GEVEN EN KRIJGEN

In 2009 is Fietsdiensten.nl van Jos Sluijsmans gestart met een eigen kleine Groene Revolutie. Doel is het stimuleren van de consumptie van milieuvriendelijke producten, het stimuleren van duurzaam vervoer en het financieren van investeringen die het bedrijf niet zelf kan dragen.

Met de bijdragen van de eerste deelnemers – waarvoor dank! – aan de Groene Revolutie heeft Fietsdiensten.nl een grote vierwielige transportfiets kunnen aanschaffen. Volgende stap is een nog grotere transportfiets met elektrische trapondersteuning, waarmee onze actieradius verder wordt vergroot.

Wil je ook bijdragen aan de Groene Revolutie én daar iets voor terugkrijgen? In ruil voor een bijdrage van € 250,- ontvang je gedurende zes jaar jaarlijks een verrassingspakket met biologische en milieuvriendelijke (streek)producten ter waarde van € 50,-. Een simpele en smakelijke manier om de groene economie te ondersteunen.

Je bijdrage kan naar rekening 4943661 tnv Fietsdiensten.nl o/v Groene Revolutie. Stuur tegelijkertijd een mailtje met je contactgegevens naar [info@fietsdiensten.nl](mailto:info@fietsdiensten.nl).



## LANGZAME & SNELLE SNERT

Je hebt zin in snert, echte snert. Zelfgemaakte snert. Je opties: je stelt je lust nog een dag op de proef en duikt de keuken in met een traditioneel (lees: langzaam) recept, of je maakt de snelle variant. Snelle snert mag dan voor sommigen een culinair misdrijf zijn, het is nog altijd vele malen lekkerder dan snert uit blik of zak. Hoe je de soep ook maakt, nodig gerust wat familie en vrienden uit om de pan te komen legen.

### LANGZAME SNERT

#### Dag 1: bouillon

Vul een pan met water en leg hierin 500 g spliterwten te weken. Vul een andere grote pan met 3 liter water. Voeg 500 g gesneden soepvlees en een stukje rookspek toe. Snij 1 ui, 1 winterwortel en 1 stuk prei klein en voeg toe. Voeg 1 gehakt teentje knoflook, flink peper, een hand fijngesneden selderijblad en 1 laurierblaadje toe. Laat de bouillon een paar uur pruttelen en laat de pan daarna een nacht met rust.

#### Dag 2: soep

Schep het vet van de bouillon en haal het vlees, spek en de groenten eruit (om later weer toe te voegen). Laat de gewelde spliterwten uitlekken, doe ze in de bouillon en breng aan de kook. Roer af en toe goed. Na ongeveer 30 minuten gaan de erwten stuk. Roer vanaf dan heel goed, anders koekt de soep aan. Snij 1 prei in ringetjes, snipper 1 ui en snij 1 wortel, 1 grote aardappel en 1/2 knolselderij in kleine blokjes. Voeg toe. Laat alles goed garen en zet er dan de staafmixer op. Doe het vlees en de bouillongroenten bij de erwtenpuree en daarbij nog 2 goede rookworsten in plakjes. Breng op smaak met peterselie, knolselderijblad, peper en zout. Voeg het rookspek in blokjes aan de soep toe of serveer het in plakjes op roggebread.

### SNELLE SNERT

Voor snelle snert maak je de bouillon niet zelf, maar gebruik je (biologische) bouillonpoeder of -blokjes. En in plaats van een dag geduldig wachten op het weken van de spliterwten, kook je ze in 45 minuten gaar. Zet 3 liter water op het vuur met bouillonpoeder of -blokjes. Voeg daar 500 g spliterwten, 500 g soepvlees, rookspek, 1 laurierblad, 1 teentje knoflook en peper aan toe. Laat alles 45 minuten koken. Snij ondertussen 1 ui, 1 prei, 1 winterpeen, ½ knolselderij en 1 grote aardappel in kleine blokjes. Voeg deze groenten plus 150 g diepvrieserwtjes toe aan de soep als hij 45 minuten heeft gekookt. Laat alles nog een minuut of 30 zachtjes doorkoken. Breng op smaak met peterselie, knolselderijblad, peper en zout. Voeg het rookspek in blokjes aan de soep toe of serveer het in plakjes op roggebread.

JvdB



## Transportfiets *Prana*



Deze fantastische transportfiets is verkrijgbaar via [Fietsdiensten.nl](http://Fietsdiensten.nl) in groen en oranje. Prijs: v.a. € 799,00

# BIONADE®



**Verfrissend anders!**

Verkoop en bezorging door:

 **Fietsdiensten.nl**

Meer info:  [www.fietsdiensten.nl](http://www.fietsdiensten.nl)




 **Greenchoice**  
100 % groene energie

### GEDICHT OP MAAT BIJ DE POËZIEKOERIER

Zoek je een mooi, vrolijk, ontroerend of bijzonder cadeau? Geef een gedicht! De Poëziekoerier maakt persoonlijke gedichten op maat en bezorgt ze per fiets op elke gewenste locatie. Kijk op [www.depoeziekoerier.nl](http://www.depoeziekoerier.nl).



Bio Futura levert milieuvriendelijke verpakkingen & disposables zoals biodraagtassen, AGF zakjes, composteerbare zakken, bekertjes, borden, bakjes, schalen en bestek. De duurzame verpakkingen van Bio Futura zijn:

-  100 % composteerbaar
-  Gemaakt van natuurlijke & hernieuwbare grondstoffen
-  Uit voorraad leverbaar binnen 2 dagen



**DE SPECIALIST IN DUURZAME VERPAKKINGEN**

Bekijk het assortiment op: [www.biofutura.nl](http://www.biofutura.nl)  
[www.duurzameverpakkingen.info](http://www.duurzameverpakkingen.info)  
[info@biofutura.nl](mailto:info@biofutura.nl) - +31 (0)614 759 928