

Het Groene Blaadje

jaargang 4, nummer 4



Eet goed

De gebeurtenissen op het wereldtoneel zijn heftig, en wij gewone mensen hebben daar maar bar weinig invloed op. Waar we gelukkig wel iets over te zeggen hebben, is welk eten er op ons bord komt. Ik kan het niet laten nog eens te pleiten voor kleine winkels en marktkramen: koop daar je vlees, vis, groenten, kruiden enzovoort, en liefst uit de regio, want alleen zo kun je de gang van zaken op de voedselmarkt beïnvloeden. Einde preek. Het allerbelangrijkst: ga de keuken in; kook, ruik en proef; kruip samen om de tafel en eet goed, elke dag.

Overleven met kool

De kool. *Love him or hate him*. Zelf mag ik 'm graag, die stevige bladerbol met zijn uitgesproken smaak. Bij de oude Grieken stond hij hoog aangeschreven, en de Romeinse staatsman Cato (rond 200 v.Chr.) raadt ons aan om voor een feestje waarbij je veel gaat drinken een flinke berg rauwe kool te eten, aangeemaakt met azijn. Ook de Egyptenaren gaven het advies om aan het begin van een maaltijd waarbij stevig gedronken wordt rauwe kool en koolzaad te eten. Nou, wie weet. We gaan het eens proberen.

Kool werd in latere tijden echt armluisvoedsel. Tot ver voorbij de middeleeuwen was het een van de zeer weinige voedzame groenten die volop verkrijgbaar waren in een seizoen waarin er niet veel anders groeide. In Europa, Scandinavië, Azië, Rusland: de kool hielp boeren en armen om te overleven

en werd onderdeel van menige nationale keuken, gestoofd, gevuld, als soep, gedroogd, ingemaakt of rauw.

Kool neemt veel zwavel op uit de bodem waarin hij groeit, en kook je hem te lang, dan komen er vluchtige zwavelverbindingen vrij, die een onaangename lucht veroorzaken. Kort koken dus (met uitzondering van rodekool), of even stoven in boter.

De oerkool, waaruit uiteindelijk de nu bekende variëteiten zijn voortgekomen, komt waarschijnlijk uit het Middellandse Zeegebied en groeide oorspronkelijk in zilte kustgebieden. Hij trok zich niet veel aan van zout, harde wind en arme grond, en was dankzij zijn dikke buitenste bladeren bestand tegen zandstormen. Een echte overlever dus, die kool. En, als je 'm goed bekijkt, nog prachtig om te zien ook.



Snelle jongens

Onderschat nooit de nederige ui! Zolang je uien in huis hebt, heb je een maaltijd. Uiensoep bijvoorbeeld. Bak 4 grote uien in halve ringen langdurig (zeker 20 minuten) op heel laag vuur in olie en boter. Bestrooi met 1 eetl bloem, bak nog even en voeg dan 1 ltr groente- of kippenbouillon toe. Breng op smaak, laat een poosje sudderen, proef en eet met stokbrood-en-kaas uit de oven.

Zoek wat lekker bittere groenten bij elkaar – witlof, radicchio – en maak er een opzweepende salade van met geroosterde walnoten, blauwe of geitenkaas en (het geheime ingrediënt) een warme dressing: verhit 3 eetl olie met de blaadjes van 2 takjes tijm, voeg 2 eetl abrikozenjam toe en laat die al roerend 'oplossen' en voeg dan 2 eetl azijn toe. Even meeverhitten. Peper en zout erbij, en over de salade gieten.

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.

Hoofdredactie: Anda Schippers, aardsegenoegens.nl en Jos Sluijsmans, fietsdiensten.nl

Met bijdragen van: Jolanda van den Braak en Lucette M. Faber

Opmaak: duplostudio.nl

Aan de rol met een knol

Jolanda van den Braak

Wie winter zegt, zegt kool. En winterpeen, de favoriet van de telers: zij bedekken daarmee maar liefst 38 procent van het land waarop zij hun wintergroenten uitzetten. Spruitjes en prei beslaan ieder ongeveer 20 procent van het veld. Minder populair – zijn uiterlijk heeft-ie niet mee – maar minstens zo lekker is de knolselderij. Zet je mes erin en snuif die geur eens op. Je hele huis ruikt in één klap naar die winterse heerlijkheid. Gemakkelijk is deze knol ook: zonder probleem twee weken houdbaar in de koelkast. Maar wat moet je er nou mee, anders dan als smaakmaker in de erwten- of linzensoep?

Puree van knolselderij

Snij een geschilde knolselderij van ongeveer 1 kg in blokjes. Kook ze met 1 bouillonblokje en 50 g rijst in ruim 15 minuten gaar. Giet af en stamp of mix tot een romige puree. Voeg daaraan 100 ml room toe, plus wat tijm, een snuf kaneel en zout en peper naar smaak.

Selderijсалade

Schil en rasp 1 kleine of ½ knolselderij. Maak een dressing van mayonaise of crème fraîche, yoghurt, citroensap, mosterd, peper en zout. De saus perfect op smaak krijgen is een kwestie van proeven. Te zuur? Beetje mayo erbij. Te flauw? Iets meer zout, peper en/of mosterd. Meng vervolgens door de geraspte selderij. Hou je van walnoten, appel, mandarijn? Snij klein en voeg toe! Je kunt deze salade volledig naar eigen hand zetten.

Selderij sandwich

Maak in de keukenmachine een portie walnotenpesto van 150 g walnoten, ½ teen knoflook en 1 hand verse basilicum of ander geurig groen. Voeg hieraan een scheut olijfolie toe en meng goed. Breng op smaak met zeezout.



Snij circa 750 g geschilde knolselderij in 8 plakken van 1 cm. Wrijf de plakken in met 1 teentje knoflook. Bak ze daarna aan beide kanten goudbruin. Bak in een andere pan een handvol hazelnoten, amandelen en/of pijnboompitten. Besmeer de plakken knolselderij met walnotenpesto. Maak er 4 sandwiches van en garneer met de gebakken noten. Lekker met rijst en een frisse salade.

Opknaptips

Winter- en andere dips zijn bestrijdbaar met pillen, drank én kleurige wintergerechten. Tips voor combinaties waar je van opknapt:

- spinazie met sinaasappel



- pompoensoep waarin je tijm mee laat trekken (heel verfrijnd!)



- salade van rauwe, fijngesneden boerenkool met eenvoudige dressing van gelijke delen olie en citroensap en een snuif chilipoeder of -vlokken (eventueel extra te versieren met geroosterd sesamzaad); laat een

paar uur staan zodat de smaken zich vermengen en de boerenkool wat zachter wordt



- zeer dun gesneden rodekool met een dressing van 3 eetl ciderazijn, zout en zwarte peper; laat minstens een paar uur of nog liever een hele nacht intrekken



- paddenstoelen met walnoot. Bak paddenstoelen in walnotenolie of meng ze met gehakte walnoot voor een weliswaar niet kleurig, maar wel smakelijk bijgerecht



- fijngesneden beetgare spruitjes met een sausje van 1 eetl olie, 1 eetl azijn, 1 eidooier, 1 gesnipperd sjalotje en 1 eetl geroosterde en gemalen hazelnoten





Simpelweg lekker

In een sterrenrestaurant kun je enorm genieten van de verbijsterend mooie borden, spannende smaakcombinaties en ongelooflijk knappe bereidingen. Thuis lukt dat allemaal toch niet, dus hou het daar vooral simpel. Maar wél lekker. Intens genieten kan ook met eenvoudige gerechten en smaakcombinaties. Een paar favorieten voor de winter.

Geplette bonen op toast

Bak wat in plakjes gesneden knoflook in een scheutje olie. Gooi er de inhoud van 1 blik uitgelekte witte of andere bonen bij. Voeg peper en zout toe, roer, en laat warm worden. Doe er dan een scheut citroensap of wijnazijn bij en wat versgehakte rozemarijn. Plet de bonen grof met de achterkant van een vork. Serveer als smeersel op krokant gebakken stukjes brood.

Bietjes met winterkers en geroosterde amandel

Kook een paar bietjes (± 45 minuten), pel ze en snij ze in blokjes. Meng met grofgehakte blaadjes winterkers (de

winterversie van waterkers). Breng op smaak met peper, knapperige zoutkorrels, sliertje olie, scheutje van iets zuurs en bestrooi tot slot met geroosterde geschaafde amandel.

Pastinaakkussens

Snij 500 g pastinaak in stukken en kook in ± 10 minuten gaar in zout water. Giet af, laat goed uitlekken en pureer. Schep er 100 g wit broodkruim en 4 eieren door. Meng goed. Voeg dan beetje bij beetje 500 ml melk toe. Breng op smaak met nootmuskaat, peper en zout. Verdeel het mengsel over 4 ingevette ovenbakjes en bestrooi met geraspte boerenkaas. Bak 20-25 minuten op 180 °C tot de massa stevig en goudbruin is. Serveer bij een stevige stoofpot op een dag dat het uiterst smerig weer is.



In vorm: wintergroenten

Natuurlijk kun je in de winter heftig verlangen naar een tomaat of paprika (en niemand verbied je ze te eten, trouwens). Maar de winter heeft toch ook z'n eigen genoegens. Kijk naar al die kleuren, geuren, smaken en texturen. Bewonder de knol: knolselderij, biet, ui, groene kool, rodekool, witte kool, koolraap, spruitjes, pompoen. Geniet van de slungels: peen, pastinaak, prei, schorseneren. Staar eens naar blaadjes en kronkels: boerenkool, zuurkool, waterkers, witlof, veldsla, winterpostelein, snijbiet en natuurlijk die gekke aardpeer. Psychedelisch!



Er was eens een aardpeer...

Lucette M. Faber

Er was eens een aardpeer die leed aan een depressie. Hij was niet tevreden met zichzelf, want hij had een ander model dan de andere groenten bij de groenteboer. De peterseliewortel maakte een lange neus naar hem, onder het spottend roepen van kleinerende opmerkingen, zoals 'jij bent niet lekker in de soep' of 'bah, als je in jou knijpt, geef je mee.'

Aardpeer werd daar steeds droeviger van. Daardoor werd hij inderdaad niet opgepakt door de klanten van de winkel. Zijn bruine schubben werden dof en hij voelde zich steeds slapper van binnen. En dat terwijl hij een prima vent was, in wezen. Ergens diep in de aarde was hij gegroeid, maar ja, hij was geen ui of wortel.

Tot op een dag een kok de groentewinkel bezocht. De kok zocht eens wat anders voor zijn gasten. Al neuzend tussen de de stapels groen viel zijn ook op het ronde knolletje. 'Mmmm, wat hebben we hier? Is dat

niet aardpeer? Wat leuk, daar ga ik eens iets mee doen.' En hup, hij kocht gelijk de hele kist van de groenteboer. 'Daar heb je niet van terug hè?,' fluisterde aardpeer nog gauw even naar het nare peterselieworteltje, dat niet op het menu stond.

De kok was heel tevreden, want hij hield erg van artisjokken, en aardpeer smaakt daarnaar. Zo'n kort gekookt aardpeertje, dat bracht de zomer op het bord! Thuisgekomen ging hij gelijk aan de slag. Hij zette de aardperen op in een ruime pan met water en wat citroensap. 'Sorry voor de citroen, maar jullie moeten wel stevig blijven,' praatte hij half in zichzelf, half tegen de knolletjes. 'Zo, nu tien minuutjes koken en dan... even doorbijten.

Au, wat zijn jullie heet!', riep de kok, want aardperen moet je zo warm mogelijk schillen. 'Sorry meneer,' riep de depressieve aardpeer, 'maar nu laten we onze schil wel makkelijk los!' Ja, en wat een mooie blanke knollen

kwamen er tevoorschijn, net als in het sprookje van het lelijke jonge eendje en de zwaan. 'Heerlijk, ik snijd jullie in blokjes door een bosje verse winterkers of rucola, met een beetje notenolie, zout en peper. Dan weten de gasten niet wat ze proeven!'

En zo ging het ook. Die avond aten alle gasten aardpeersalade en keken elkaar over hun borden aan. 'Wat is dit heerlijk. Wist jij dat aardpeer zo lekker kon zijn? Dat gaan we thuis ook eens maken!' Nu was het depressieve aardpeertje helemaal gelukkig, daar op het bord. Hij had zijn doel op aarde bereikt.

