

Greet Buchner

De alternatieve keuken



Uitgeverij De Driehoek / Amsterdam

Boeken van Greet Buchner

De alternatieve keuken

Milieuvriendelijke adviezen

Wegen naar gezondheid

Alternatieve schoonheidsverzorging

Over-eten

Tien manieren van tuinieren

De milieuvriendelijke tuin

Lekker eten zonder vlees

Bloemen op 't bord

*Met dank aan Blanca
Melanie
Saskia
en Anne Marie
die me letterlijk met raad en daad
terzijde hebben gestaan.*

Greet Buchner

De alternatieve keuken

DE DRIEHOEK / AMSTERDAM

Copyright ©: De Driehoek / Amsterdam

Omslagontwerp: G. v. d. Starre

De vignetten zijn van Thomas Bewick

1e druk 1973

2e druk 1974

3e druk 1975

4e druk 1977

ISBN 90 6030 151 x

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt, door middel van druk, microfilm of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

No part of this book may be reproduced in any form, by print, photoprint, microfilm or any other means without written permission from the publisher.

Inhoud

Voorwoord	9
Inleiding	11
Biologisch dynamisch	15
Makrobiotiek	17

Wilde en gekweekte

groenten	19	Paardebloemsla	27
Brandnetel	21	Paardebloemblad gestoofd	27
Brandnetelgroente	21	Paardebloemwijn	28
Brandnetelsoep	21	Rozen	29
Brandnetelstampot	22	Rozenstroop	29
Gestoofd klein hoefblad	22	Rozebotteljam	30
Zuring met rozijnen	23	Rozebotteljam	
Kruidentzout	23	van rauwe bottels	30
Zuring met spinazie	24	Rozengelei	30
Zuring met gember	24	Rozenhoning	31
Gebonden zuringsoep		Gesuikerde rozeblaadjes	31
met ei	24	Thee van rozebottelpitjes	32
Soep van aardappels		Gekristalliseerde maartse	
en zuring	25	viooltjes of	
Muursla	25	boragiebloemen	32
Stampot met muur	25	Viooltjessuiker	33
Kappertjes van		Vlier	33
oost-indische kers	26	Vlierbloesembeignets	33
Sla met		Vlierbessenjam	33
oost-indische kers	26	Yoghurtsoep	
Paardebloem	26	met komkommer	34

Vuurrode paprikasoep . . .	34	Bruine bonen met appels . . .	49
Heldere soep		Puree van groene erwten . . .	49
van allerlei groenten . . .	35	Soep van groene erwten . . .	49
Roemeense preisoep . . .	35	Franse linzensoep	50
Heldere groentesoep . . .	35	Linzen zoetzuur	50
Soep met mint en selderij	36	Witte bonen met kruiden . . .	51
Soep van sperziebonen		Witte bonensoep	51
uit Twente	36	Witte bonensoep met prei . . .	51
Herderstasjessoep	37	Milanese minestrone	
Venkel in groentebouillon	37	met bonen	52
Schorsenerensoep	38	Paddestoelen	53
Soep van witte kool		Gebakken paddestoelen . . .	54
en aardappels	38	Aardappels gevuld	
Wortelsoep	38	met paddestoelen	54
Poolse bietensoep	39	Cantharellen in beslag . . .	55
Gevulde bietjes	40	Gestoofte bovist	55
Rode kool	41	Champignonsla	56
Rodekoolsla	41	Champignons met noten . . .	56
Rode kool met boekweit . . .	41	Champignons in	
Sla van rode kool		zure roomsaus	57
en knolselderij	42	Aardappel	58
Rode kool als groente . . .	42	Aardappelgulash	59
Zuurkool van rode kool . . .	42	Gebakken	
Zuurkool met		aardappelkoekjes	60
rozijnen en appel	43	Aardappelomelet	60
Stamppot van het		Stamppot	60
groen van radijs	43	Stamppot met kaas	61
Radijssla	43	Aardappelsla	61
Groensel op brood	44	Aardappelpreisoep	62
Soufflé van sterrekers . . .	44	Poolse aardappels	63
Sterrekers	45	Ui met aardappelschotel . . .	63
Sterrekers op brood	45	Chutney	64
Groene saus van sterrekers	46	Boekweit	65
Dennestroop	46	Boekweitbrij	66
Peulvruchten	47	Boekweitkoekjes	66
Bruine bonen		Boekweitschotel met kaas . .	66
met appel en ei	48	Boekweitrisotto	67
Bruine bonenschotel	48		

Boekweit met tomaat	67	en champignons	83
Boekweitkroketten	68	Maisgriesmeel	83
Boekweitpuree	68	Maisschotel	84
Boekweit met kool en kaas	68	Sla met mais	85
Boekweit Annemarie	69	Maismeel	85
 Gierst	 70	 Sesamzaad	 86
Droge gierst	71	Kroketjes met sesamzaad	87
Gierstkoeken	71	Worteltjessla met sesam	87
Kouskous van gierst met gebakken kaas	71	Sesamsaus	88
Gierstpuree	72	 Rijst	 89
Gierstpudding	72	Volle rijst	90
Gierstrisotto	72	Halfvolle rijst	90
Gierstschotel met aardappels	73	Rijst met gebakken banaan	91
Muesli van gierstvlokken	73	Chinese rijst	91
 Gort of Gerst	 74	Kaaskoekjes van rijst	92
Droge gort	75	Rijst met sla	92
Gort met champignons	75	Notenrijst	93
Gort- en linsenschotel	76	Rijstsla met abrikoos	93
Gort met pruimen	76	Rijst met groentetaart	94
Gort met notenschotel	77	Rijstsoufflé	94
Gort met rozijnen	77	 Rogge	 95
 Haver	 78	Roggebrood	95
Havermoutkoeken met paprika	79	Kruska met roggemeel	95
Havermoutkoeken met kaas	79	 Tarwe	 96
Havermoutkoeken	80	Volle tarwekorrels koken	97
Muesli met havermout	80	Tarwe met groente en noten	97
Muesli met havermout en sinaasappelsap	81	Tarwe met honing en rozijnen	97
Omelet met havermout	81	Chocoladepudding met volkorenmeel	98
 Mais	 82	Pudding van tarwegries met geroosterde amandelen	98
Polenta met tomaten			

Taartbodem voor een vuurvast schaalpje	99	Kwarksaus	107
Hartige vulling voor de taart	99	Kruizemuntsaus	108
Pruimenvulling	100	Noten	108
Appelvulling	100	Notenmayonaise	108
Tarwemeelsoep met melde	100	Notenmayonaise met tomatenpuree	108
Appelgriesmeel	101	Notenmayonaise met augurk	108
Brood	102	Geroosterde amandelschotel	109
Zuurdesem	102	Misosaus	109
Brood bereid met zuurdesem	103	Notensaus	110
Brood bereid met gist	104	Supersnelle saus	110
Sausen	105	Tempura of gefrituurde groente	110
Appelsausje	106	Gebakken kaasplakken	111
Appelroomsaus	106	Gelei van zuurbes of berberis	111
Appelgembersaus	106	Lijsterbessap	111
Groene saus met ei	107	Tips voor gezond koken	112

Voorwoord

Nu er op elk levensgebied nieuwe wegen worden gezocht, vooral ook door de jongeren, zal het onderhavige boekje zeker aan veler verlangen tegemoet komen.

De gewone voedingsleer ziet de waarde van de voeding overwegend in het gehalte aan koolhydraten, eiwitten en vetten, maar we eten „planten”, „eieren” en we drinken „melk” en dat is veel meer dan de som van een aantal chemische stoffen. Daarbij wordt het meest wezenlijke over het hoofd gezien.

Voor een gezonde voeding is het bovendien van belang dat we ons zoveel mogelijk richten naar het natuurlijke jaarritme, naar de seizoenen, voor zover het gaat om gewassen uit onze gematigde streken. Voor de vele suggesties van de in het wild groeiende planten doet men dat al vanzelf en we zullen het dan ook steeds bewuster gaan doen ten aanzien van de groente uit de winkel.

Schrijfster is er in geslaagd om er een echt gezellig boekje van te maken, waar men telkens weer met plezier naar grijpen zal om ideeën op te doen.

H. E. Casparé

oud-directrice Huis te Lande

*Al wat er in den hof of in de bosschen wies
Al wat hier nadeel doet of dienstig is gegeten
Is dienstig, Hollands volk, voor U te zijn geweten
Want die hier kwalijk gaat en zonder kennis plukt
Heeft zich des levens draad niet zelden afgerukt
Wel leert dan naar den eisch de kruiden onderscheiden
En even aan den haard ten beste toebereiden.*

(Jacob Cats)

Inleiding

In dit alternatieve kookboek vindt u al die recepten die u in de oude vertrouwde kookboeken tevergeefs zult zoeken, want dit kookboek is bestemd voor mensen die nieuwe wegen inslaan bij de samenstelling van hun maaltijden, omdat ze weten dat al hetgeen je eet niet alleen het lichaam maar ook de geest beïnvloedt.

Een van deze wegen leidt terug naar de natuur die vooral gedurende de voorjaars- en zomermaanden meer te bieden heeft dan de meesten wel beseffen. De natuur is vrijgevig en voor zover ze niet gehinderd wordt door de spuitgrage mens uit de zeventiger jaren heeft ze heel wat te bieden, vanaf de eerste tere blaadjes van de paardebloem en het hoefblad, tot de pittige topjes van de brandnetel of de bloesems van de vlier.

In de herfst verrast ze ons met bessen en paddestoelen en hier en daar zelfs met hazelnoten of tamme kastanjes.

In dit boekje zult u ontdekken wat je allemaal kunt maken van verse groene blaadjes, geurende bloesems en pittige bessen. U vindt er een recept voor het stoven van hoefblad en voor het maken van een gezonde brandnetelstampot.

En hebt u er ooit bij stilgestaan dat je van de geurige bladeren van de roos ook een heerlijke gelei kunt maken en van de heldergele paardebloemen een pittig wijntje?

Zelfs de lijsterbes is goed voor een verrukkelijke gelei om van de vele gerechten waarin paddestoelen en noten, al dan niet zelf gezocht, voorkomen maar niet te spreken.

Voor al diegenen die niet in staat zijn om op geregelde tijden hun eigen maaltje zomaar in de vrije natuur te plukken, zijn er recepten van alle soorten groenten en fruit in dit boek opgenomen, waarbij dan wel opgemerkt moet worden dat deze het best tot hun recht komen als men er biologisch dynamisch gekweekte produkten voor neemt omdat deze niet alleen onbespoten maar tevens veel beter van smaak zijn.

Ter aanvulling van het groen uit de natuur en de groente uit de win-

kel verdient het aanbeveling om zelf wat kruiden te kweken. Is er een tuin dan is het al heel gemakkelijk. Dan kan zelfs de forse lavas en het nogal veel plaats eisende bonekruid en dillezaad zelf gekweekt worden. Is er alleen een vensterbank, dan zal men zich met peterselie, bieslook, sterrekers, citroenmelisse en selderij tevreden moeten stellen. Met deze kruiden komen we al een heel eind en ze doen het wonderwel in de pot en achter glas.

Niet alleen aan groene kruiden en groente wordt veel aandacht besteed in dit alternatieve kookboek, ook de oude graanprodukten worden er weer in hun eer hersteld. Sedert de aardappel in de zeventiende eeuw volksvoedsel werd, zijn ze steeds meer terug gedrongen en dat is jammer. Want het gebruik van veel graanprodukten kan het emotionele evenwicht van de zakelijk ingestelde mens weer herstellen. Daarenboven bevatten sommige van deze graanprodukten zoals bijvoorbeeld boekweit, stoffen die in staat zijn om aderverkalking te voorkomen en zelfs terug te dringen. Bovendien kan men met behulp van gierst, volle rijst en boekweit de meest verrukkelijke schotels klaarmaken die even voedzaam als gezond zijn. Ze spelen dan ook niet voor niets een belangrijke rol in de makrobiotische keuken met haar geheimzinnige Yin- en Yang theorie die in onze westerse cultuur nauwelijks precies na te volgen is, maar ondertussen hebben we aan de makrobiotische gedachte dan toch maar het gebruik van sesamzaad en van sesamboter (tahin) en sesamolie (tamari) te danken. Ook de misopasta gemaakt van soja met zeezout spruit voort uit de makrobiotische keuken en we maken er maar al te graag gebruik van, niet alleen omdat al deze toevoegingen de smaak verhogen, maar vooral ook omdat ze zoveel sporenelementen en eiwitten toevoegen aan het menu.

Die eiwitten vormen dan een welkome aanvulling in de alternatieve keuken omdat daarin geen gebruik wordt gemaakt van kunstmatig opgefokte en terwille van de mens gedode dieren. Ten onrechte menen veel mensen dat we het dierlijk eiwit van vlees niet kunnen missen.

Niets is minder waar. De Wereldgezondheidsraad adviseert hooguit 50 gram zuiver eiwit per dag per persoon. Ons altijd voorzichtige Voorlichtingsbureau voor de Voeding houdt het op één gram per kilo lichaamsgewicht en rondt dit af op 70 gram. Maar zelfs met dit te hoge geadviseerde eiwitverbruik voor ogen, kunnen we het best zonder vleeseiwitten stellen. Er zijn genoeg plantaardige eiwitten: brood bevat 8 % eiwit, graangerechten in het algemeen 10 % en peulvruchten, evenals noten 20 %, net als vlees.

Met een graangerecht of een half brood, aangevuld met een ons peulvruchten, wat noten en lacto-eiwitten uit melk en melkprodukten hebben we onze dagelijkse behoefte aan eiwit royaal gedekt.

Daarbij schuwen we in de alternatieve keuken echt niet de toevoeging van eieren, kaas of kwark. Integendeel, in veel gerechten zijn deze bronnen van dierlijk eiwit met succes verwerkt. Voor tekort aan eiwitten hoeft men dan ook niet bang te zijn als men overgaat tot eten op de alternatieve toer.

De meeste mensen, veelal jongeren, die zo leven voelen zich vitaler, levendiger, opgewekter dan voorheen en ze zijn bovenal beter in staat tot het verrichten van creatief werk.

Dat valt niet te verbazen als men bedenkt dat elke cel van ons lichaam opgebouwd is uit datgene wat we door middel van voeding tot ons nemen. Als die voeding zo verfijnd en gedenatureerd is dat ze alle sporenelementen mist en nauwelijks meer voldoende vitaminen bevat, dan moet zich dat wreken. Daarom zoeken we het in de alternatieve keuken dan ook niet alleen bij produkten die nog zo natuurlijk mogelijk zijn, maar ook bij toevoegingen die nog rijk aan sporenelementen zijn.

Het normale zout vervangen we door zeezout waarin 60 verschillende mineralen zitten en de chemisch bereide bietensuiker vervangen we door de lichtbruine rietsuiker, die nog rijk is aan ijzer en andere elementen.

Als vet gebruiken we bij voorkeur zonnebloem- of maisolie, desnoods een plantaardige margarine en als meel uitsluitend vers gemalen volkorenmeel, waarin alle bestanddelen van de oorspronkelijke, in zon en wind wuivende tarwekorrel aanwezig zijn.



Biologisch dynamisch

De biologisch dynamische landbouwmethode is gebaseerd op de filosofie van Rudolf Steiner, de grondlegger van de antroposofie. De antroposofische opvatting ziet een onverbrekkelijk verband tussen aard en wezen van de plant en de invloed ervan op het geestelijk en lichamelijk welzijn van de mens. Door gebruik te maken van natuurlijke organische meststoffen, door het zaaien op een zo gunstig mogelijk tijdstip, waarbij o.a. ook rekening gehouden wordt met de stand van maan en sterren en door het bevorderen van zo natuurlijk mogelijke groeivoorwaarden, krijgt men op biologisch dynamische bedrijven een produkt, dat vrij is van chemische gifstoffen, beter houdbaar en beter van smaak dan kunstmatig opgejaagd en bespoten produkten, maar lang niet altijd even vlekkeloos „schoongespoten” als onze huidige land- en tuinbouwgewassen.

Het spreekt vanzelf dat we in onze alternatieve keuken uitgaan van het gebruik van onbespoten, liefst biologisch dynamisch gekweekte produkten.

Maar daarmee voeden we ons nog lang niet altijd volgens de antroposofische voedingsleer. Deze houdt nog wel iets meer in. Die gaat ervan uit dat de vier elementen aarde, water, lucht en warmte een belangrijke rol spelen bij de ontwikkelingsgeschiedenis van elk levend wezen en dus ook van de plant. Kort samengevat zou men kunnen stellen dat wortels sterk aan aarde en water gebonden zijn, stengel en blad aan lucht en licht en bloem en vrucht voornamelijk aan licht en warmte.

Bekijken we de mens dan komen we, weer sterk gesimplificeerd, tot de stelling dat de functie van het menselijk hoofd, dat zorgt voor de opname van voedsel en zuurstof, te vergelijken valt met die van de wortels van de plant, dat de functie van de borstkas waarin o.a. de ademhalingsorganen zijn, wel iets weg heeft van de functie van de stengel en blad en dat het onderlichaam met zijn functie van uitscheiding en voortplanting te vergelijken valt met de bloeiwijze en vruchtzetting van de plant.

Rudolf Steiner trekt deze lijn door en stelt dat identieke functies van plant en mens elkaar ondersteunen. Zo gezien werkt het eten van wortel en knolgewassen in de jonge ontwikkelingsjaren van de mens op zenuw- en zintuigenstelsel, maar tevens op de materialistische, egoïstische vorming van de mens.

Stengels en bladeren bevorderen de ritmische processen van de ademhaling en de bloedsomloop en vruchten en zaden bevorderen zowel de stofwisseling alsook de emotionele dadendrang van de mens.

Ook in het licht van de vier temperamenten, die immers ook aan de vier elementen gebonden zijn, mag men de invloed van de plantaardige voeding op de mens niet uitschakelen.

De melancholische, aardgebonden mens kan volgens deze opvatting beter granen en vruchten gebruiken, de sanguinicus met zijn luchtig zieltje, doet er goed aan om geregeld knolgewassen aan zijn voeding toe te voegen, de opvliegende cholericus zal baat vinden bij het gebruik van stengel- en bladgewassen en de trage flegmaticus zal het moeten zoeken in het vuurelement van de plant, bij pittige geurige gewassen zoals ui, radijs, mosterd, rammenas en kruiden als rozemarijn en tijm.



Makrobiotiek

De leer van de makrobiotiek (de echte dan en niet al wat ervoor doorgaat) is gebaseerd op het Zen-Boeddhisme uit het verre Oosten. De wijze van voeden vormt een belangrijk onderdeel van deze filosofie, die uitgaat van het universele principe van twee tegengestelde krachten, die elkaar in evenwicht moeten houden. Te weten Yin, de middelpuntvliedende en Yang, de middelpuntzoekende kracht.

Hoewel tegengesteld gericht is de ene kracht niet denkbaar zonder de andere en vullen beiden elkaar aan zoals man en vrouw, dag en nacht, zout en zuur.

Overheerst een van de krachten dan is het evenwicht verstoord en kan ziekte van de mens daarvan het gevolg zijn.

Wat is Yin en Yang?

Yin is: vrouwelijk, blauw, groen, nat, zuur, donker, passief, negatief, verticaal.

Yang is: mannelijk, warm, droog, zout, bitter, rood, geel en oranje, actief, bitter, positief en horizontaal.

De vorm van het gewas geeft in grote lijnen aan of dit een Yin dan wel een Yang gewas is.

Yin gewassen kan men kennen aan de slecht ontwikkelde wortels, de hoogoprijzende stengels en het sappige vruchtvlees.

Yang gewassen hebben een wortelstelsel dat er mag wezen, weinig stengel en blad en kleine gele of rode vruchten.

Gelukkig is men in de makrobiotiek niet helemaal afhankelijk van hetgeen de natuur aan Yin en Yang te bieden heeft. Door middel van de bereidingswijze kan men een gewas ook nog meer Yin of Yang maken. Zo versterkt het gebruik van veel water, bij koken bijvoorbeeld, van azijn, citroen en suiker de Yin werking, terwijl roosteren en bakken (met weinig olie), toevoeging van zout en bittere kruiden, de Yang werking versterkt.

In een goed uitgekiend makrobiotisch dieet houden Yin en Yang produkten elkaar in evenwicht, hetgeen niet inhoudt dat er altijd van een en dezelfde samenstelling gesproken kan worden. Zo zijn er makrobiotische diëten die voor de volle 100 % uit graanvruchten bestaan en anderen die voor 60 % uit graanvruchten, voor 25 % uit groente en fruit en voor 15 % uit dierlijke produkten samengesteld zijn. Daartussenin zijn nog vele variaties mogelijk.

Maar alle makrobiotische diëten hebben met elkaar gemeen dat er zoveel mogelijk gebruik gemaakt wordt van voedingsmiddelen die op eigen bodem geteeld kunnen worden en dat geconserveerde voedingsmiddelen geweerd worden.

De nachtschades waartoe de aardappel, de tomaat en de Spaanse pepers behoren, staan in de makrobiotische keuken niet hoog genoteerd, graanprodukten des te meer. Veel aandacht wordt ook besteed aan in het wild groeiende planten zoals netels, paardebloemen en andere.

Voor alle gerechten geldt dat men ze zo knapperig mogelijk houdt, omdat ze anders gemakkelijk zonder kauwen ingeslikt kunnen worden. En dat is volgens het makrobiotische principe helemaal uit den boze, want hoe beter we kauwen des te beter verteerbaar is ons eten. Als het goed is, wordt elke hap ongeveer vijftig maal gekauwd, maar dat is dan alleen voor volleerde volgelingen van de makrobiotiek.

Zeezout

Het lijkt vreemd om ook nog extra aandacht aan zout te besteden. Maar in het kader van alternatieve voeding is het toch wel op z'n plaats. Zeezout heeft namelijk een geheel andere samenstelling dan ons huidige gezuiverde keukenzout. Dat is vrijwel puur natriumchloride.

Uiteraard bevat ook zeezout veel natriumchloride, maar daarnaast ook veel mineralen die het lichaam zeer nodig heeft. Om er een paar te noemen: kalium, calcium, magnesium, zink, mangaan, broom, jodium etc. etc. Deze stoffen zijn weliswaar in zeer geringe hoeveelheden in het zeezout aanwezig maar daarom niet minder nodig voor een volledige voeding.

Overigens geldt voor zeezout precies dezelfde regel als voor gewoon keukenzout: wees er zuinig mee. Vooral natriumchloride is niet zo best voor het lichaam. Helaas zijn we zo gewend aan de zoute smaak van veel gerechten dat helemaal zoutloos koken meestal geen succes is. Maar tussen volkomen zoutloos en het gebruik van scheppen zout in het eten is er gelukkig ook een gulden middenweg.

Wilde en gekweekte groenten

In het volgende hoofdstuk vindt u allerlei bereidingswijzen van wilde moeskruiden. Erg verleidelijk, maar dan alleen voor mensen die ook weten wat een brandnetel en een paardebloem is.

Nu zal dat met de hier genoemde planten wel meevallen, maar hoefblad, melde en Brave-Hendrik zijn al wat minder bekend. Waarmede we maar willen zeggen dat het plukken van moeskruiden in de wei alleen zinvol is voor mensen die ook verstand van planten hebben, anders komen er zeker ongelukken van.

Maar zelfs met alle kennis van het plantenrijk kom je er nog niet als je de vergiftiging die de mens veroorzaakt niet meebetrekt bij de groentewinning in het vrije veld. Pas bespoten groen is levensgevaarlijk en groen dat groeit binnen honderd meter van een autosnelweg bevat op z'n minst gevaarlijke hoeveelheden lood. En het zal wel niet de bedoeling zijn om een maaltje natuur inclusief loodvergiftiging op tafel te brengen.

Ook het plukken van bessen in de herfst vereist enige oplettendheid. De recepten van wilde gewassen zijn dan ook alleen bestemd voor mensen die de kans hebben om nog wat natuurlijk groen te plukken. Voor kenners van planten is het wellicht aardig om te weten dat naast de in het komende hoofdstuk genoemde planten, nog veel meer eetbare gewassen groeien.

Om er een paar te noemen: van de jonge scheuten van de Brave-Hendrik (*Chenopodium bonus henricus*) kan men een lekker maaltje maken als men ze stooft, evenals van de Zeekraal (*Salicornia herbacea*). Al moet dit laatste gewas wel even een uurtje in water om wat van z'n zout kwijt te raken.

Niet zozeer bedoeld als groente maar heel goed bruikbaar als toe-kruid in soepen en sla zijn de jonge blaadjes van Duizendblad (*Achillea millefolium*), van het Madeliefje (*Bellis perennis*) waarvan sommigen ook de bloempjes eten al lijkt het wat wreed. Weegbree (*Plantago*) is zowel in zijn brede als zijn smalle versie heel goed eetbaar

evenals Hondsdraf (*Glechoma hederacea*) waarvan de laatste familie is van tijm en rozemarijn.

Vroeger werd Lepelblad (*Cochlearia*) nogal eens gezocht en gegeten, maar dat is dan ook een bloedverwant van de kool. Ook Ereprijs (*Veronica*) wordt door liefhebbers wel eens door de sla gedaan. Kortom, met een beetje goede wil is er variatie genoeg te vinden in de wei . . . mits men oplettendheid betracht.

En wat de gekweekte moeskruiden betreft: hiervan gebruiken we alleen de groenten van het seizoen: dus sperziebonen 's zomers en kool 's winters en niet omgekeerd zoals dat nu gebruikelijk is.

Groenten die buiten hun groeiseizoen te koop aangeboden worden zijn altijd op kunstmatige wijze gekweekt of met kunst en vliegwerk bewaard en in beide gevallen valt de kwaliteit niet te vergelijken met een gezond gewas dat meteen na de oogst gebruikt wordt.

Verder geven we de voorkeur aan biologisch dynamisch of op z'n minst onbespoten gekweekte groenten omdat deze beter en gezonder zijn.

Daar de bereiding van de meeste gekweekte groentesoorten overbekend is, hebben we hier alleen wat uitzonderlijke recepten opgenomen, vooral van soepen.

Voor degenen die hun groente voortaan met wat meer zorg willen bereiden, hier in het kort de meest verantwoorde wijze van groentebereiding:

- stomen in een vergiet boven kokend water. Vooral geschikt voor bladgroente;
- kort bakken in wat olie zodat ze knapperig blijven;
- stoven oftewel eerst heel even bakken in olie en dan wat water erbij om ze, met deksel op de pan, zacht te laten worden;
- koken, de meest ouderwetse en gebruikelijke manier die op alle groenten van toepassing is. Gebruik zo weinig mogelijk water en zet harde groente met koud water op, maar doe zachte groente meteen in kokend water;
- bakken in de oven, op een bakplaat die met wat olie ingesmeerd is. Erg succesvol bij diverse knolgewassen.

BRANDNETEL

De grote overblijvende brandnetel is onze grote vriend, bovendien gemakkelijk en overal te vinden vanaf het vroege voorjaar tot diep in de herfst. Brandnetels werken bloedzuiverend, zijn barstens vol vitaminen en mineralen en vormen een onmisbare aanvulling op ons dieet.

We plukken ze vanaf de eerste voorjaarsmaanden, gewapend met een handschoen (tegen het prikken) en met een schaar. We plukken alleen de malse lichtgroene topjes, omdat die het meest gezond en het lekkerst zijn.

We plukken net zoveel als we nodig hebben, want brandnetels komen zoveel voor, dat het geen moeite kost om de volgende dag weer wat blaadjes te halen.

BRANDNETELGROENTE

Pluk net zoveel als u denkt nodig te hebben voor uw gezin. Was de brandnetels heel zorgvuldig schoon en zet ze, net als spinazie, alleen met het aanhangend water op. Laat ze zo vlug mogelijk gaar worden en dien ze op met wat sesamolie, wat geroosterd sesamzaad of met een beetje slasaus.

Gebruik ook het water dat u na het afgieten van de netelgroente overhoudt. Het is heerlijk als thee en helpt goed tegen verkoudheid. Maar het kan ook gebruikt worden om het haar na te spoelen. Dat wordt er stevig en glanzend van. Kortom zo een simpele brandnetel is eigenlijk overal goed voor.

BRANDNETELSOEP

De allerfijnste topjes van de brandnetels houden we apart. Die wassen we om ze dan heel even in warm water te dopen, zodat de „brand” eraf is. Dan zo fijn snipperen als het maar kan en toevoegen aan: groentesoep, gebonden witte soep of aardappelsoep. Heerlijk van smaak en de beste remedie tegen voorjaarsmoetheid.

Ook een heldere bouillon met alleen maar een handjevol brandnetel-snippers wordt ineens een kruidig gerecht.

BRANDNETELSTAMPPOT

Pluk voor deze heerlijke stampot die kracht en vitaliteit geeft, vooral alleen de bovenste malse topjes van de brandnetel. Pluk er ongeveer 400 gram van, of in elk geval een mandje vol. Was de brandnetel (je kunt nooit weten hoeveel stof erop zit), snijd ze zeer fijn.

Meng ze met puree van een kilo aardappels.

Warm heel even door en door op en geef er schijfjes gebakken ui bij.



GESTOOFD KLEIN HOEFBLAD

In het prille voorjaar, soms al begin maart zie je kleine gele, ietwat op paardebloemen lijkende bloempjes langs bermen en onder struiken. Enkele weken later komt het blad, een vrij fors, licht harig blad. Daar gaat het nu om.

Pluk eens flink wat van deze bladeren, was ze zorgvuldig, maar laat ze heel. Leg ze keurig gerangschikt in een pan en voeg er een heel klein beetje water aan toe. Laat de pittig ruikende bladeren in ongeveer 7 minuten gaar worden.

Laat ze uitlekken (gebruik het aanhangend water voor soep of saus). Leg ze op een schaal en bedek ze met in olie geroosterd broodkruim. Met aardappels en eventueel wat hardgekookt ei een verrukkelijk voorjaarsmaaltje.

ZURING MET ROZIJNEN

In de maand mei is de zuring op zijn best. Maar ook gedurende alle daarop volgende zomermaanden is het verstandig om wat verse zuring te plukken. Men kan er immers de meest verrukkelijke schotels van maken.

Pluk zoveel als u nodig denkt te hebben voor een maaltje. Wees er vooral niet zuinig mee, want de natuur is royaal en uw kinderen zijn er dol op.

Zeker als u zuring met rozijnen voor hen klaarmaakt.

Was de zuring zeer zorgvuldig, rits de bladeren van de stengel en snijd ze fijn. Doe een eetlepel zonnebloemolie in een pan met een dikke bodem, voeg er de kleingesneden zuring aan toe en laat deze op een zacht vuurtje gaar worden.

Voeg er tijdens dit sudderen een flinke hand rozijnen bij, die u van te voren enkele uren in water hebt geweekt. Doe er nog een of twee eetlepels honing of bruine suiker bij en bind, zo nodig, met een beetje maizena. Geef er aardappelpuree bij. Kinderen kunnen er niet genoeg van krijgen.

KRUIDENZOUT

Een potje kruidenzout van verse kruiden is onmisbaar bij winterse gerechten en het is gemakkelijk genoeg te maken.

Men heeft ervoor nodig:

25 gram peterselie
25 gram bieslook
5 gram dille
5 gram lavas

De verse kruiden worden gewassen en fijngehakt, waarna ze laag om laag met wat zeezout of keukenzout in een stenen of glazen potje gedaan worden. De bovenste laag moet uiteraard uit zout bestaan. Als het potje vol is wordt het luchtdicht afgesloten en op een donkere koele plaats weggezet. Na ongeveer drie weken kan het zout al gebruikt worden en mits koel bewaard, blijft het tot het volgend voorjaar fris en geurig van smaak.

ZURING MET SPINAZIE

Als u nu toch nog wat zuring over hebt, dan mengt u die de volgende dag door de spinazie. Gewoon mee laten koken en op dezelfde manier fijnhakken als de spinazie. Die wordt, hoe vreemd het ook moge klinken, zachter van smaak, lieflijker als het ware, als u hem samen met verse zuringblaadjes klaarmaakt.

ZURING MET GEMBER

Als er geen kinderen aan tafel zijn en geen zoetekauwen, dan wil een maaltje zuring met gember vaak een groot succes zijn.

Maak de zuring schoon, hak de blaadjes fijn en smoor ze in wat zonnebloemolie tot ze gaar zijn. Voeg er tijdens dit smoren een theelepel gemberpoeder en een theelepel fijngesnipperde ui aan toe. Bind tenslotte met beschuitkruim (net als bij spinazie) en een scheutje room.

Eieren in alle denkbare variaties smaken heel lekker bij gemberzuring, maar ook met volle rijst en een bonensausje is dit gerecht een succes.

GEBONDEN ZURINGSOEP MET EI

*250 gram zuring
1 liter groentebouillon
5 eetlepels tarwebloem
2½ eetlepel zonnebloemolie
zeezout, melk of room*

De zuring schoonmaken, wassen en opzetten met aanhangend water. Laten slinken en dan de groentebouillon toevoegen. Ongeveer 5 minuten laten koken en daarna zeven. Ondertussen in een flinke pan een roux maken van de zonnebloemolie en de bloem en al roerende het zuringnat toevoegen. Na enkele minuten doorkoken naar smaak zeezout en room of melk toevoegen.

Kort voor het opdienen fijngesnippert hardgekookt ei of dunne reepjes omelet er op strooien. Serveren met geroosterd bruinbrood.

Als men na deze soep nog een portie pannenkoeken of een flinke portie boekweitbrij toegeeft, heeft men er een volledige maaltijd aan.

SOEP VAN AARDAPPELS EN ZURING

1 liter groentebouillon
500 gram aardappels
250 gram zuring
1 krop sla
1 flinke ui
1 eetlepel margarine
1 eetlepel meel
zout, peper
beker Bulgaarse yoghurt
1 eierdooier

Kook de fijngesneden blaadjes sla en zuring in de bouillon. Kook de aardappels, giet ze af en wrijf ze door een zeef of maak ze fijn in een mixer. Fruit de fijngesneden ui in de margarine, voeg er het meel bij en tot slot de bouillon met de groene groente, evenals de gezeefde aardappels. Laat alles goed heet worden. Meng ondertussen de yoghurt met de eierdooier en verdeel dit over vier soepborden. Giet er de kokend warme soep overheen.

MUURSLA

Dit is een plantje dat je vanaf het prille voorjaar het hele jaar door in tuinen kunt vinden. Op elk open plekje nestelt zich wel dit tere gewas met de kleine blaadjes en de lieflijke witte stervormige bloemetjes.

Muur is dus altijd bij de hand. Gooi het voortaan niet weg als u de tuin aan het wieden bent, maar was dit plantje zorgvuldig, snipper het desnoods iets fijn en maak er een heerlijke sla van door er wat olie, citroensap en ietsjes zeezout op te doen.

Meng de sla altijd vlak voor het opdienen, want het is maar een teer gewasje.

STAMPPOT MET MUUR

Maak op de normale wijze een goede puree van aardappels. Breng deze op smaak met peper en wat zeezout, maar voeg er vooral geen nootmuskaat of andere sterke kruiden aan toe. Meng kort voor het opdienen goed gewassen en fijngesneden muur door de stampot en serveer dit verfrissend voorjaarskostje met geraspte oude kaas.

KAPPERTJES VAN OOST-INDISCHE KERS

Van de zaadjes van de oost-indische kers kan men op gemakkelijke manier een soort imitatie kappertjes maken. Deze kunnen gebruikt worden bij sla en als garnering van koude schotels.

Mits goed bereid, zijn ze jaren houdbaar.

Pluk de zaadjes van de oost-indische kers als deze ongeveer een week oud zijn. Dus één week nadat de bloem afgevallen is! Wacht vooral niet langer want dan wordt het zaad te grof.

Vul een aardewerk potje laag om laag met deze zaadjes en wat blaadjes van laurier, dille en als het kan een paar reepjes mierikswortel.

Kook een liter wijnazijn met een sjalotje, twintig gram zout, en een paar peperkorrels. Laat dit tien minuten trekken en daarna afkoelen. Giet het dan over de zaadjes van de oost-indische kers, zodat ze helemaal onder staan.

Dek de pot af met folie en laat deze op een koele plaats een paar weken staan voor u de zaadjes gebruikt.

SLA MET OOST-INDISCHE KERS

Pluk de jonge blaadjes van de oost-indische kers, zonder steeltjes, dus alleen het fraaie ronde blad.

Meng deze versgeplukte blaadjes door de gewone groene sla. Het mooiste is als men ze heel laat, maar fijnsnijden mag ook.

Leg een enkel bloempje van de oost-indische kers als garnering op de sla. Hoe vreemd het ook moge lijken: deze kleurige bloempjes smaken heel goed al kost het wel enige overwinning om zo een stukje kleurenweelde in je mond te stoppen.

PAARDEBLOEM

Vanaf april kunt u op zoek gaan naar de blaadjes van de paardebloem. Ze zijn overal te vinden waar gras is, ook in het eigen grasveldje als u goed kijkt. De lekkerste en meest malse paardebloemblaadjes vindt u in molshopen. Vroeger werden ze dan ook molsla genoemd. Maar troost u, een gewoon mals stengeltje, zo vers geplukt in het gras is ook erg fijn.

Let er bij het plukken wel op dat u geen berm kiest die door gemeentewerken of het rijk net bespoten is. Gelukkig is dat na een dag meestal wel te zien omdat alles dan dor en droog wordt. Maar goed, het blijft toch uitkijken. Pluk net zoveel verse groene knapperige paardebloembladen als u maar kunt vinden op uw wandeling want we kunnen er van alles en nog wat van maken.

Pluk er ook meteen wat van die goudkleurige bloemen. Daarvan kunt u heerlijke verfrissende wijn maken.

Thuisgekomen gaat u aan het sorteren. De allerfijnste blaadjes, die nog lichtgroen van kleur zijn, liefst een beetje gebleekt omdat ze in het hoge gras stonden of in een molshoop, worden bewaard voor de sla. De wat steviger blaadjes gebruiken we als groente en de bloesems houden we apart voor de wijn.

PAARDEBLOEMSLA

Was de blaadjes en de stengels heel zorgvuldig, snijd ze in kleine reepjes en laat ze een uur in water staan om ze minder bitter te maken. Meng dit met een gewone slasaus die u maakt van:

4 eetlepels olie

4 theelepels citroensap

1 theelepel fijngesnipperde bieslook

Deze sla, die heel rijk is aan vitamine C en ijzer smaakt verrukkelijk maar wel wat bitter. Kinderen vinden de sla meestal niet lekker, tenzij u bij hen op het bordje wat rietsuiker over de sla strooit of een schepje geroosterd sesamzaad.

PAARDEBLOEMBLAD GESTOOFD

De stevige groene blaadjes die we nog over hebben worden eveneens gewassen, maar niet in stukjes gesneden. Die worden keurig in het gelid in een pan gelegd. Daaroverheen gaat een klein beetje kokend water en zo laten we onze paardebloemen in ongeveer een kwartier tijds zachtjesaan gaar sudderen. We halen ze uit het water, laten ze uitlekken, rangschikken ze, nog steeds keurig in het gelid, op een

schaal en gieten er dan een „supersnelle saus van smeerkaas” of een gewone gebonden béchamelsaus met wat nootjes overheen. Met omelet en wat aardappelpuree een heerlijke voorjaarsschotel, barstens vol vitaminen en mineralen.

PAARDEBLOEMWIJN

Nu hebben we nog de bloemen over. Die doen we in een litermaat om te zien hoeveel we er hebben. Er gaat namelijk even zoveel water bij als we gele bloemhoofdjes hebben.

Voor twee liter gele bloemhoofdjes hebben we nodig:

2 liter water

750 gram honing

2 in stukjes gesneden citroenen

10 gram gist

De paardebloemenhoofdjes gaan in een ruime aardewerken kom, die afgedekt kan worden, samen met het water. Denk er aan dat er geen snippertje groen in mag, dus geen stengel en geen andere groene blaadjes. Doe de deksel op de schaal en laat alles minstens een week bij kamertemperatuur staan. Pers de bloemen dan door een zeef, tot dat alle vocht eruit is.

Meng dit geurige nat met de honing, de citroen en de gist en laat het weer een weekje staan met deksel er op. Daarna weer zeven en weer in een kom tot alles tot rust gekomen is en niet meer gist.

Dan komt het feest van het bottelen. Kies er kleine flesjes voor, bijvoorbeeld van rozebottelsap of bier. Maak die goed schoon met sodawater, vul ze met het heerlijke vocht en laat dit, goed afgesloten met een kurk, nog enkele weken met rust.



ROZEN

Wie eet er nu rozen, het meest verrukkelijke aan geur en kleur dat de junimaand ons kan schenken. Daar ga je toch niet aan plukken om het op te eten? En waarom eigenlijk niet?

Waarom niet eens geëxperimenteerd met de zoete geurige roos?

Waarom geen potjes rozenhoning gemaakt, een van de meest geurige soorten broodbeleg die men zich maar kan wensen. Puur romantiek op tafel.

Pluk daarvoor wat rozebloesems van onbespoten struiken. Kies bij voorkeur rozerode rozen omdat die kleur het zo goed doet. Haal de witte uiteinden van de blaadjes af, verwarm dan een potje honing en voeg daaraan een kopje zeer fijngesnipperde rozerode rozeblaadjes toe.

Laat alles door en door warm worden maar vooral niet koken. Doe het mengsel in een vuurvast schaaltje en laat dit op een koel plekje (neen, niet in de ijskast, dat is te koud) tot rust en op geur komen. Verwarm alles dan nog eens in hetzelfde vuurvaste schaaltje door dit op een asbestplaatje te zetten, laat vooral niet koken en zeef daarna de inhoud in schoongemaakte potten.

Gebruik deze extra geurige honing als broodbeleg, bij pannekoekjes of als zoetmiddel van muesli of pap. Heerlijk!

Bewaar vooral een paar potten voor de wintermaanden. Dan komen geur en smaak van de roos nog beter van pas.



ROZENSTROOP

Pluk gedurende de maand juni, als de roos op z'n geurigst is, net zoveel blaadjes van rode rozen als u maar kunt vinden.

Haal er het witte stukje onderaan af en overgiet ze dan twintigmaal afwisselend met koud en warm water totdat ze teer en broos zijn.

Meng ze met een gelijke gewichtshoeveelheid suiker en flink wat citroensap en laat alles inkoken tot stroopdikte. Vul er goed schoongemaakte jampotten mee zolang de stroop nog heet is.

Dek deze af als alles afgekoeld is.

ROZEBOTTELJAM

Eind september is het de tijd om naar rijpe kleurige rozebottels uit te gaan kijken. Zorg er wel voor dat u deze van onbespoten struiken plukt. Pluk alleen rijpe rode bottels. Was ze en probeer dan op de eerste plaats de pitjes kwijt te raken. Dat kan op twee manieren:

U kunt de bottels heel even opkoken en het moes zeven. U kunt ze ook doormidden snijden, zoveel mogelijk pitjes verwijderen, fijnhakken en toch nog door een zeef wrijven om eventueel achtergebleven pitten kwijt te raken.

Meng de rozebottelpasta met een derde van de hoeveelheid aan honing, giet het mengsel in een weckpot en laat deze au bain marie 15 minuten koken.

Bewaar deze jam, die zo rijk is aan vitamine C, dat een lepeltje per dag alle tekorten gedurende de wintermaanden opheft, op een koele plaats.

ROZEBOTTELJAM VAN RAUWE BOTTELS

Wacht tot er een paar flinke nachtvorsten over de bottels gegaan zijn. Dan pas zijn ze geschikt voor deze jam.

Pluk de bottels, haal de pitjes eruit en hak ze fijn. Meng de massa met een gelijke gewichtshoeveelheid suiker en roer deze nog minstens een half uur.

Deze jam mag onder geen enkele voorwaarde verwarmd worden, dan verliest ze aan kwaliteit. Bewaar de jam in goed schoongemaakte potjes op een droge, koele plaats.

Een theelepel van deze jam per dag is voldoende om het vitamine C-gehalte van de voeding op peil te houden.

ROZENGELEI

50 donkerrode geurige rozen

1 liter gekookt en afgekoeld water

150 gram suiker

Kook de suiker met het water tot het een stroperige massa is. Voeg dan het sap van een citroen toe en de rozeblaadjes, waarvan eerst het harde witte onderste stukje afgeplukt is. Doe nog een klontje

boter bij deze massa om ze helderder te krijgen en laat alles dan onder voortdurend roeren gedurende een uur koken.

Het voortdurend roeren is héél belangrijk, in verband met het behoud van de kleur van de rozeblaadjes. Giet na een uur deze gelei in goed schoongemaakte potjes en dek deze af als de gelei afgekoeld is.

ROZENHONING

*250 gram rode rozeblaadjes
2 kilo honing
water*

Pluk de harde witte stukjes van de rozeblaadjes en doe ze dan in een stenen pot. Giet er anderhalve liter kokend water overheen, roer alles goed door elkaar en laat de massa gedurende twaalf uur op een koele plaats staan, Pers alles daarna door een zeef, liefst van paardehaar om de kleur zo goed mogelijk te behouden, voeg dit rozensap bij 2 kilo honing en laat deze op een zacht vuurtje inkoken tot normale dikte. Vul er jampotjes mee en dek deze pas af als alles afgekoeld is.

GESUIKERDE ROZEBLAADJES

Zo maar een luxe grapje, bedoeld om van een simpel puddinkje een luxe gerecht te maken.

Pluk roze rozenblaadjes, was ze en laat ze vooral zeer goed droog worden. Bestrijk elk ervan zorgvuldig met losgeklopt eiwit en haal elk blaadje dan door suiker. Ga er nog eens met een penseeltje met eiwit over en rol de blaadjes weer door de suiker.

Laat ze daarna snel in de zon drogen maar draai ze daarbij wel geregeld om. Als de blaadjes door en door droog zijn en knapperig aanvoelen, worden ze tussen laagjes keukenrolpapier in luchtdichte blikken bewaard.

Garneer er puddinkjes en andere luxe hapjes mee. Helemaal mooi wordt zo een garnering als u er ook gesuikerde viooltjes aan toevoegt.

THEE VAN ROZEBOTTELPITJES

De pitjes die overblijven na het maken van rozebotteljam worden niet weggegooid, maar geroosterd om de fijne haartjes kwijt te raken. Daarna worden ze goed schoongemaakt en als ze koud geworden zijn in een luchtdichte trommel bewaard.

Zet er op de gewone manier thee van en geef deze met honing en citroensap.



GEKRISTALLISEERDE MAARTSE VIOOLTJES OF BORAGIEBLOEMEN

1 pond suiker

een kopje water

1 kopje viooltjesbloemen of blauwe boragiebloempjes

Laat de suiker met het water aan de kook komen, maar houd wel een thermometer bij de hand.

Zodra de temperatuur van de stroop 115 graden C heeft bereikt worden er ongeveer een dozijn bloempjes bijgedaan. Die moeten bij ongeveer 115 graden één minuut koken. Daarna worden ze vlug uit de stroop gehaald en op een stukje aluminiumfolie gelegd. Met folie en al gaan ze in een lauwwarme oven (of in de zon) om verder te drogen. Tijdens dit drogen worden ze eenmaal omgekeerd. De gekristalliseerde bloempjes worden, evenals de rozeblaadjes, in luchtdichte trommels bewaard.

VIOOLTJESSUIKER

Het gaat je wel aan het hart om de fraaie geurige, dieppaarse bloempjes van de viola odorata uit te persen, maar je krijgt er wel een verrukkelijk geurige en kleurige suiker van, die gebruikt kan worden bij het maken van marsepein en borstplaat.

Pers de gewassen viooltjes uit en roer net zoveel suiker door het sap als het dit op kan nemen. Laat dit mengsel goed drogen in een lauwwarme oven en bewaar het in een luchtdicht potje.

VLIER

Van de vlierstruik die rond 21 juni in volle bloei staat kan men zowel de bloesems als ook, later in het jaar, de donkerrode bessen gebruiken. Van de zacht geurende bloesems kan men een verrukkelijk nagerecht maken.

VLIERBLOESEMBEIGNETS

Pluk per persoon één grote geurige bloemtros, maak een beslag van twee eieren, wat lauwe melk en volkorenmeel.

Was de bloesems, laat ze zeer goed uitlekken, haal ze door het beslag en bak ze in heet frituurvet knapperig en lichtbruin.

Serveer ze warm met wat suiker of gesmolten honing.

VLIERBESSENJAM

Pluk verse rijpe vlierbessen, rits deze van de tros af, was ze en meng ze met een gelijke hoeveelheid suiker. Voeg er ook nog het raspsel en het sap van twee citroenen aan toe en laat deze massa langzaam, op een asbestplaat, inkoken tot ze de gewenste dikte heeft.

Vul de jam nog heet in goed schoongemaakte glazen en bewaar ze, goed afgedekt op een koele plaats.

YOGHURTSOEP MET KOMKOMMER

Dit is nu eens geen lekker warm maar een lekker koud soepje. Heerlijk op een snikhete zomeravond.

- 1 liter yoghurt*
- 1 flinke komkommer*
- 2 eetlepels olie*
- 1 teentje knoflook*
- 1/2 kopje gemalen walnoot*

Rasp de komkommer op een grove rasp en meng de snippers met olie, zout, het zeer fijngesneden knoflookteentje en de yoghurt. Verdeel de massa in vier soepkommen, roer er wat gekookt afgekoeld water door en strooi er walnoten op.

VUURRODE PAPRIKASOEP

Deze uit Hongarije afkomstige soep is niet alleen vuurrood om te zien, je krijgt het er ook gloeiend warm van dankzij de pittige paprika. Een ideaal soepje voor koude winterse dagen.

- 1 liter groentebouillon*
- 3 paprika's (liefst rood)*
- 2 uien*
- 5 tomaten*
- 3 eetlepels margarine of zonnebloemolie*
- 1 eetlepel zoete paprikapoeder*
- 2 eetlepels gekookte rijst*
- zout*
- bekertje Bulgaarse yoghurt*

Snijd de paprika's, nadat de zaadlijsten verwijderd zijn, aan reepjes en laat deze met de fijngesneden ui zachtjes smoren in de margarine of eventueel olie. Voeg dan de paprikapoeder en de gepelde en in stukjes gesneden tomaten toe, evenals de bouillon.

Laat de soep nog een half uurtje koken, voeg er dan de gare rijst aan toe, het zout en vlak voor het opdienen de yoghurt die niet meer mag koken. Alleen even warm worden.

HELDERE SOEP VAN ALLERLEI GROENTEN.

Het uitgangspunt van een heldere soep is een krachtige bouillon. Deze trekken we van groente, al naar gelang het seizoen ons biedt. Neem bijvoorbeeld:

- 1 flinke ui*
- 2 wortels*
- 1 kleine selderijknol*
- 1 flinke prei*
- wat kool of spinaziebladeren*
- lavas, basilicum, of andere verse kruiden*
- 1 laurierblad*
- 1 eetlepel olie*

Was de groente en snijd ze fijn. Smoor ze daarna in de boter tot ze zacht maar niet bruin zijn. Giet 3 liter heet water hierbij, voeg er de kruiden aan toe en laat alles zachtjes twee uur trekken. Giet de bouillon door een zeef en voeg er naar smaak marmite bij. Deze bouillon is het uitgangspunt voor alle heldere soepen.

ROEMEENSE PREISOEP

- 1 liter groentebouillon*
- 4 preien*
- 2 zure augurken*
- 1 eetlepel tomatenpuree*
- 3 eetlepels zonnebloemolie*

Laat de schoongemaakte en zeer fijngesneden prei zachtjes glazig worden in de olie, voeg er dan de fijngesnipperde augurken en de tomatenpuree aan toe, evenals de bouillon en laat alles sudderen totdat de prei heel zacht en gaar is.

HELDERE GROENTESOEP

Neem een liter groentebouillon, breng deze aan de kook, voeg een eetlepel vermicelli toe. Laat even doorkoken en voeg dan een handvol zeer fijngesneden soepgroente toe. Laat even opkoken, zodat de groente vooral niet te gaar wordt.

Serveer met gehakte peterselie of bieslook.

SOEP MET KRUIZEMUNT EN SELDERIJ

- 1 liter groentebouillon of water met marmite*
- 3 flinke takjes selderij*
- 1 takje verse kruizemunt*
- 1 flinke ui*
- 1 lepel olie*
- 2 lepels meel*
- 2 lepels melk*

Snipper kruizemunt, selderij en ui fijn en laat deze in de olie glazig worden. Voeg dan het meel toe en laat alles lichtbruin worden. Vooral niet te donker want dan gaat de fijne smaak verloren. Zodra het meel lichtbruin is wordt de pan van het vuur gehaald en wordt er met een garde de hete groentebouillon en de melk doorgesklopt. Even door laten koken, op smaak brengen met zout en desgewenst nog wat verse selderij erover snipperen.

SOEP VAN SPERZIEBONEN UIT TWENTE

- 1 liter groentebouillon*
- 200 gram sperziebonen*
- 1 ui*
- stukje knolselderij*
- 2 eetlepels zonnebloemolie*
- 2 eetlepels gekookte rijst*
- half kopje tomatenpuree*

Kook de kleingesneden sperziebonen gaar in de bouillon. Schep de gare boontjes uit het kooknat en fruit ze met de fijngesneden ui en selderijknol in de olie. Voeg dan het kooknat weer toe, evenals de rijst en de tomatenpuree. Laat alles nog ongeveer tien minuten sudderen en geef er blokjes gebakken brood bij.



HERDERSTASJESSOEP

Wie kent niet het herderstasje met zijn kleine groenwitte bloemen en de sierlijke hartvormige zaadjes.

Pluk eens flink wat van de verse groene bladeren van dit aan de kool verwant gewas, pluk er ook nog een handjevol brandnetelpuntjes bij. Maak dan een soep van:

3 uien

2 kopjes fijngesneden herderstasjes en brandnetelblad

1 kopje fijngesneden peterselie, selderij, kervel en bieslook

Fruit een ui in wat olie glazig, voeg er dan twee andere fijngesneden uien aan toe en de verse kruiden. Water erbij en de soep op een zeer zacht pitje wel een uur laten trekken. Voor het opdienen nog wat verse kruiden op de soep strooien en desgewenst op smaak brengen met marmite.

VENKEL IN GROENTEBOUILLON

3 venkelknollen

1/2 liter groentebouillon

zout, peper

3 lepels broodkruim, 3 lepels geraspte kaas

2 lepels zonnebloemolie

Schrap de venkelknollen schoon en snijd er alle fijne groen af. Bewaar dit en gebruik het voor soep of saus. Snijd de venkel in vingerdikke schijven en doe ze in de kokende groentebouillon. Laat ze gaar worden in ongeveer 20 minuten. Haal ze dan voorzichtig uit het kooknat met een schuimspaan en leg ze dakpansgewijze in een ingevet vuurvast schaaltje. Strooi er dan een mengsel van broodkruim en kaas over heen en druppel er tot slot zorgvuldig de zonnebloemolie over. Laat deze schotel in een warme oven in een kwartier door en door warm worden en een bruin korstje krijgen. Geef er droge rijst, tarwe of boekweit bij, ofwel aardappelpuree.

SCHORSENERENSOEP

*1 liter groentebouillon
250 gram schorseneren
50 gram margarine
4 grote aardappels
nootmuskaat, zout, peper
3 lepels zure room*

Leg de schorseneren in kokend water. Als ze afgekoeld zijn kan men de schil er gemakkelijk afhalen. Snijd de geschilde schorseneren in stukjes van 2 cm lang en fruit ze even in de margarine. Voeg nootmuskaat, peper, zout en de op een grove rasp geraspte aardappels toe, evenals de bouillon. Laat de soep zachtjes doorkoken tot de schorseneren gaar zijn en meng er voor het opdienen zure room door. Fijngesnipperde bieslook geeft een apart smaakje aan deze soep.

SOEP VAN WITTE KOOL EN AARDAPPELS

Een heerlijk wintersoepje dat staat in de maag:

*1 liter groentebouillon
halve witte kool
75 gram margarine
2 theelepels zoete paprikapoeder
1 appel
1 aardappel
kummelzaadjes
papje van 4 eetlepels melk met 2 eetlepels meel
zout, peper, eventueel iets marjolein*

Snijd de koolbladeren zeer fijn en laat ze in de margarine samen met de kummel glazig worden. Voeg dan de in stukjes gesneden aardappel en appel, de paprikapoeder en de bouillon toe. Doe de deksel op de pan en laat de soep heel langzaam koken totdat de aardappels gaar zijn. Bind de soep, zo nodig, met een papje van meel en melk en breng op smaak met peper, zout en marjolein.

WORTELSOEP

*1 liter groentebouillon
200 gram winterwortels
2 uien, roux van een lepel olie, een lepel meel, 5 lepels melk
100 gram geraspte kaas
peterselie, kervel of bieslook*

De wortels worden geraspt en in stokjes ter grootte van een lucifer gesneden. De uien snipperen en in wat boter lichtbruin en glazig laten worden. Daarna wortels en bouillon erbij en zacht laten sudderen tot de wortels gaar zijn. Ondertussen een roux maken van boter, meel en melk en daarin langzaam de soep gieten. Tot slot de geraspte kaas er door en heel even warm laten worden totdat de kaas gesmolten is. Serveren met verse fijngesnipperde groene kruiden. Met wat bruinbrood of roggebrood erbij voldoet deze soep als maaltijd voor vier personen.

*De wortels, lieve vriend, die in de aarde groeien
En zijn niet voor 't zwijn, of voor de grove koeyen
Maar zijn ook evenzeer geschapen voor den mensch
En menig billijk hart dat vindt er zijnen wensch
Veracht dan geen radijs en min de zoete knollen
Veracht geen hofajuin met zijn gehaarde bollen
Veracht geen roode peen maar leer het regt gebruik
Men vindt ze overal, ten dienste van den buik.*

(Jacob Cats)

POOLSE BIETENSOEP

*1 liter groentebouillon
3 rauwe bietjes
laurierblaadjes, kummelzaad, peper, zout
1 eetlepel azijn
50 gram meel
één achtste liter room*

Bietjes schillen en heel grof raspen. Daarna met de kruiden en de azijn in de groentebouillon gaar laten worden. Als de soep gaar en geurig is, binden met een papje van room en meel en nog even door laten koken zodat het meel goed gaar wordt.

GEVULDE BIETJES

Een groot succes vormen de gevulde bietjes die afkomstig zijn uit de biologisch dynamische keuken die altijd rekening houdt met het feit of een gewas in de grond dan wel in de vrije lucht gegroeid is. Omdat de bietjes diep in de aarde gegroeid zijn, worden ze gecombineerd met nootjes die in licht en lucht gerijpt zijn. Dan houden de aarde en de lichtkrachten elkaar in evenwicht.

U hebt er voor nodig:

- 4 mooie gave bietjes*
- 2 eetlepels boter*
- 3 eetlepels meel*
- 1 theelepel fijngehakte koriander*
- snufje suiker*
- heet water met wat marmite*
- 2 ons gehakte noten of pinda's*

Kook de bietjes tot ze gaar zijn of koop ze kant en klaar gekookt bij de groenteboer. Hol ze, nadat het velletje eraf gepeld is, voorzichtig uit. Dat gaat het gemakkelijkst met een grapefruitmes. Bewaar de stukjes biet die samen met een zure appel, wat azijn en olie de volgende dag als sla gebruikt kunnen worden.

Maak ondertussen een lichtbruine roux, blus die met water waaraan wat marmite is toegevoegd en doe in deze vrij dikke saus de fijngehakte noten of pinda's en de koriander. Vul de bietjes met de notensaus en zet ze nog een kwartier in een oven om door en door warm te worden.

Bij gebrek aan een oven kunnen de bietjes ook op het vuur, in een schaal op een asbestplaatje warm gemaakt worden.

Geef er aardappelpuree bij en wat komkommersla of een augurkje. Vooral kinderen zijn dol op deze bietjes met notensaus.



RODE KOOL

Eigenlijk is er niets mooiers en niet verrukkelijkers te bedenken dan een zacht bedauwde rode kool op een dromerige herfstmorgen. Het is alsof de kool alle kruidigheid en geur van de herfst in zich opgenomen heeft. Deze komt het best tot zijn recht als we de kool rauw eten.

Willen we hem toch toevertrouwen aan het vuur, dan is het wel uitkijken. Want bij te lange verhitting verliest de kool zijn pittige, wel lustige charme en wordt het een naar en stinkend gerecht.

Hoe korter op het vuur, des te lekkerder koolgerecht. Dat is een wet van Meden en Perzen.

Verder achten wij het natuurlijk beneden onze waardigheid om zo een fraai gespierd en bedauwd kooltje toe te vertrouwen aan het grove hakmachien van de groenteboer. We kopen ons kooltje heel en snipperen het net zo fijn als we zelf willen.

Wassen is nauwelijks nodig omdat de kool in alle beslotenheid van zijn rode kropjes geen ruimte biedt aan zand of ongedierte.

RODEKOOLSLA

Rodekoolsla is het allereenvoudigste gerecht dat we van dit wonderlijke kooltje kunnen maken.

We snijden een klein half kooltje zeer fijn, doen het in een kom, schudden er nog een eetlepel kummelzaadjes overheen en gieten er dan twee kopjes kokend water op. Daarmee blussen we de stugge hardheid van de kool. Na vijf minuten gieten we het water af en mengen de nog iets warme kool met twee eetlepels olie, een eetlepel van de beste kruidenazijn, desgewenst iets rietsuiker en een snuifje zeezout.

In alle eenvoud is dit een van de meest verrukkelijke herfstslaatjes die er maar zijn.

RODE KOOL MET BOEKWEIT

Willen we van de rode kool een stevig maaltje maken, dan moeten we hem stoven, maar zo kort mogelijk om de milde herfstgeur niet aan te tasten.

Voor vier personen hebben we nodig:

- 1 middelmatig groot rodekooltje*
- 300 gram hele boekweit*
- 2 flinke goudreinetten*
- 30 gram honing*

SLA VAN RODE KOOL EN KNOLSELDERIJ

- 250 gram zeer fijngesneden rodekool*
- 1/2 selderijknol*
- 3 appels*
- peper, zout, azijn (of citroensap)*
- bekertje bulgaarse yoghurt*

Doe de fijngesneden kool in een schaal en voeg er wat heet water aan toe. Laat dit een kwartiertje staan en giet het af. Voeg er dan de fijngesneden selderijknol en de in blokjes gesneden appels aan toe en breng op smaak met wat zout, peper en azijn of citroensap.

Leg er tot slot een dun laagje bulgaarse yoghurt over en meng deze pas aan tafel door de sla.

RODE KOOL ALS GROENTE

We maken de kool schoon, snipperen hem heel fijn, mengen hem daarna met de eveneens geschilde en fijngesneden appels en de boekweit. We doen dit mengsel in een pan met dikke bodem en gieten er 1 dl lauwwarm water over. Met de deksel op de pan in een kwartier gaar laten stoven. Serveren met honing en citroensap.

Hoe vreemd het ook moge klinken: rodekoolsla smaakt hier verrukkelijk bij.

ZUURKOOL VAN RODE KOOL

Haal de buitenste bladeren af van een gave verse rode kool. Snijd dan de hele kool zo fijn mogelijk en doe er een handje vol kummel en dillezaad bij. Vul met dit mengsel een aardewerk pot die eventueel eerst met een doorgesneden knoflookteentje ingewreven is, stamp dan met een houten stamper net zo lang tot er sap uit de kool komt, zoveel sap dat het mengsel onderstaat. Dek dan af met een linnen doek en een plankje waarop nog een steen komt te liggen, om

onze zuurkool goed onder druk te zetten en laat dit alles eerst een week op een warme plaats staan. Na de week zal een en ander wel uitgegist zijn en wordt de zuurkool koel weggezet. Na veertien dagen is hij gebruiksklaar en kan zowel rauw als gekookt gebruikt worden.

ZUURKOOL MET ROZIJNEN EN APPEL

1000 gram zuurkool

wat olie

1 uitje

100 gram rozijnen

1 dl groentebouillon (of witte wijn)

2 zure appels, suiker of honing

Fruit in de olie het fijngesneden uitje en voeg er dan de gewassen zuurkool en rozijnen aan toe. Daarna wat bouillon of witte wijn. Laat alles in ongeveer 20 minuten gaar worden en voeg er dan de geraspte appels aan toe. Laat het geheel nog 15 minuten pruttelen en breng op smaak met honing en desgewenst wat peper. Geef hier een portie aardappel- of boekweitpuree bij.

STAMPPOT VAN HET GROEN VAN RADIJS

Koop alleen radijsjes waarvan het groen nog vers en knappend is. Was dit zorgvuldig en snijd het heel klein. Meng het op het laatste nippertje door aardappelpuree, zodat er een stevige stampot wordt verkregen. Omdat lang niet elk bosje radijs evenveel groen heeft is het moeilijk om een maat te geven, maar in het algemeen kan men zeggen dat men voor vier personen minstens 1500 gram aardappels nodig heeft voor het maken van een zeer stevige puree (met wat olie of boter erdoor) en dat hierbij dan op het laatst nog 500 gram vers gesneden groente moet komen, zoals het groen van radijs, eventueel aangevuld met wat verse raapstelen, wat andijvie of fijngesnipperde kropsla. Na het mengen met de groene groente moet de stampot nog even door en door warm worden.

RADIJSSLA

Radijs kan gewoon bij het brood gegeten worden of door sla gesnipperd worden. Men kan ook wel een echte radijssla maken.

Neem hiervoor:

3 bosjes radijs

2 eetlepels olie

2 eetlepels azijn of citroensap, zout

2 eetlepels bulgaarse yoghurt, bieslook

Snijd de radijsjes van het groen. Bewaar dit zorgvuldig als het nog vers is. Was de radijsjes en snijd ze in plakken. Strooi er wat zout over en laat dit een kwartier intrekken.

Maak ondertussen een sausje van olie, citroensap of azijn, zout en gehakte bieslook. Roer er tenslotte de bulgaarse yoghurt doorheen en schenk de saus, kort voor het opdienen, over de radijsjes.

GROENSEL OP BROOD

Geen beter middel tegen de voorjaarsmoeheid dan elke dag een boterham met „groensel”. Dat is een mengsel van zeer fijngesneden wilde planten zoals weegbreeblad (breed of smal mag allebei), paardebloemblad, madelief, hondsdrif en achillea of duizendblad.

Kortom, wat men vindt op zijn voorjaarswandeling. Voor liefhebbers mag er een dun laagje marmite op de boter en dan pas het „groensel”.

SOUFFLE VAN STERREKERS

Een soufflé is niet iets voor beginners, maar meer iets uit de hoge schoolkeuken. De kunst van soufflé maken is namelijk het luchtig en schuimig houden van de schotel. Zodra ze inzakt is het geen soufflé meer, maar een of ander drabberig schoteltje. Daarom zijn er wel lieden die de soufflé afgedekt met een droge doek van de oven naar de kamer brengen. Kortom, als u eraan begint, oefen dan een keer zonder gasten, eer u deze schotel op het menu zet voor lieve vrienden.

2 bakjes sterrekers of een schaaltje zelf gekweekte sterrekers

3 grote verse eieren

1 lepel plantaardige olie

2 lepels volkorenmeel

3 tot 4 dl melk

zeezout, desgewenst een paar druppels sap van knoflook.

Snijd de sterrekers, nadat ze goed gewassen is, in stukjes van 2 à 3 cm lang. Laat de gesnipperde sterrekers vooral goed droog worden, liefst door ze even op een kurkdroge doek te leggen. Maak dan een roux van de olie, desgewenst wat knoflook en volkorenmeel met de warme melk. Deze roux moet de dikte hebben van ragout-roux. Meng er, van het vuur af, de sterrekers door evenals de losgeklopte eierdooiers. Breng op smaak met zeezout, desnoods ook marmite.

Klop dan in een grote kom de eiwitten zeer stijf en schep er de roux met sterrekers zeer luchtig door. Vul dan een vuurvaste schotel, die eerst goed ingevet is, tot de helft met de soufflé en laat deze in een voorverwarmde oven in ongeveer 20 minuten, bij matige warmte, bijv. stand 3 à 4 rijzen en goudbruin worden. Dien zo vlug mogelijk op. Geef er, desgewenst, verse sla bij.

STERREKERS

Sterrekers, ook wel tuinkers genoemd, heeft in het latijn de naam *Lepidium sativum* meegekregen.

Dit teergroene gewas, dat nog familie is van de radijs, wordt met de dag meer populair. Eigenlijk kunnen we sterrekers het hele jaar door, in bakjes, bij de groenteboer krijgen. Maar nog veel aardiger is het om dit snelgroeiend gewas zelf te kweken.

Daarvoor is nodig:

een zakje sterrekerszaad
een diep bord
wat tuinaarde

Vul het bord met tuinaarde, druk deze luchtig aan en zaai er zo goed mogelijk verdeeld een kwart van het pakje sterrekerszaad over. Druk de zaadjes met de blote hand heel licht aan en sproei er nog eens over om ze vaster te doen liggen. Zet dit bord op een warme lichte plaats en houd het vochtig.

Na een dag of tien of veertien (afhankelijk van de temperatuur) kunnen we alweer oogsten want meer dan de kiemblaadjes gebruiken we niet van dit gewas. Het oogsten is al heel eenvoudig: met een schaar knippen we de stengels af.

STERREKERS OP BROOD

Gezond en rijk aan vitamine is een sneetje bruinbrood met fijnge-snipperde sterrekers waarop wat citroen gesprenkeld is. Naar wens kan er dan nog suiker ofwel wat zout overheen gestrooid worden. Ook wat fijngesnipperd hardgekookt ei, vermengd met sterrekers smaakt heel goed op brood.

GROENE SAUS VAN STERREKERS

*1 snee bruinbrood zonder korst, geweekt in melk
1 lepel olie, zout, peper
een bakje sterrekens
1 bos peterselie
half kopje fijngesneden kervel, ofwel dille
een teentje knoflook geperst*

Meng alles goed door elkaar en geef deze saus bij stampapot.

DENNESTROOP

Dit is een zeer oud recept uit een land waar de bossen nog groot en ondoordringbaar zijn.

Het geurige goedje kan alleen gemaakt worden in de maand mei als de dennen uitlopen en jonge lichtgroene kaarsjes van nieuwe loten dragen.

Pluk een handvol van deze twijgjes van de meest geurige dennen.

Zet ze rechtop in goed schoongemaakte jampotten.

Maak dan een stroop van:

*500 gram suiker op
1 liter water*

Laat dit mengsel net zolang koken tot het stroperig is en giet het dan gloeiend en wel over de dennetwijgjes in de potten.

Sluit ze wel af, maar niet luchtdicht en zet ze, hoe vreemd het ook moge klinken, op een lichte plaats. De dennetwijgjes hebben – volgens de oude lieden die mij dit recept verstrekten – licht nodig om hun werk te doen.

Na enkele weken, zo ongeveer in juli, augustus wordt het tijd om onze stroop helemaal af te werken.

Dan wordt de inhoud van de potjes nog eens verwarmd en worden er de dennetwijgen uitgehaald. Meestal kan dat gewoon met een schuimspaan.

De geurige stroperige massa wordt nu weer in de inmiddels schoon-gemaakte potjes gegoten en na afkoelen luchtdicht afgesloten.

Deze stroop is niet alleen heerlijk op brood maar ook lekker in wat hete melk of als kleine toevoeging in pudding of een ander zoet gerecht.

Peulvruchten

Peulvruchten, die het hele jaar verkrijgbaar zijn omdat ze zo goed te bewaren zijn, spelen een zeer belangrijke rol in de alternatieve keuken. Ze zijn namelijk buitengewoon rijk aan eiwitten. Het gemiddeld percentage ligt in de buurt van 20 % en dat is hoger dan het gemiddeld percentage van vlees en vleeswaren.

Helaas is er een „maar” aan deze kostbare eiwitten van de peulvruchten. Een deel ervan, zo ongeveer een derde, is alleen dan opneembaar voor de mens, als deze eiwitten gecombineerd worden met eiwitten uit graanprodukten.

Momenteel zijn we in staat om deze stelling aan de hand van gecompliceerde chemische formules te staven, maar vreemd genoeg wisten onze grootmoeders en betovergrootmoeders er ook al wat van, al hadden ze nooit van scheikunde gehoord! Die combineerden hun bord erwtensoep altijd met roggebrood erbij of pannenkoeken (waarin graan) toe.

Daarmee waren alle problemen rond de opneembaarheid opgelost. In de alternatieve keuken doen we eigenlijk niet meer of minder dan onze grootmoeders.

We combineren een gerecht waarin peulvruchten verwerkt zijn altijd met iets van granen. Dan hebben we het volle profijt van de kostbare plantaardige eiwitten in de peulvrucht. Overigens vormen de sojabonen een uitzondering op deze regel: ze bevatten niet alleen veel meer eiwit en wel ongeveer 37 %, maar dit eiwit is ook helemaal opneembaar en doet niet onder voor vleeseiwit.

De kok die kans ziet om geregeld wat sojabonen in zijn maaltijd te verwerken, hoeft zich dan ook helemaal geen zorgen meer te maken over een eventueel tekort aan eiwit.

Overigens moet men sojabonen, evenals alle peulvruchten minstens een nacht in ruim water koken en heel zachtjes aan de kook brengen en houden. Het mee laten koken van een stukje gedroogd zeealg verkort de kooktijd.

BRUINE BONEN MET APPEL EN EI

*250 gram bruine bonen
750 gram moesappels
750 gram uien
1500 gram aardappels
olie, zout*

De bonen worden gewassen en gedurende een nacht geweekt. De volgende dag de bonen bijna gaar koken. Ondertussen de uien, fijnge-sneden, fruiten in de olie. Daarna aan dit mengsel de geschilde en in stukken gesneden aardappelen toevoegen evenals de bonen die bijna gaargekookt zijn. Zo nodig iets water toevoegen en alles in ongeveer 30 minuten gaar maar niet papperig laten worden. Ondertussen de appels schillen en grof raspen of heel fijn snijden en deze op het laatst aan het gerecht toevoegen. Nog even goed door en door warm laten worden en zo heet mogelijk opdienen. Een schaaltje yoghurt of griesmeelpuding toe maakt van dit gerecht een voedzame maaltijd.

BRUINE BONENSCHOTEL

*400 gram bruine bonen
2 liter water
4 flinke uien
500 gram tomaten
olie, zout, peper
100 gram geraspte kaas*

Week de bonen gedurende een nacht in het water. Breng ze de volgende dag aan de kook en laat ze in ongeveer 1 uur gaar worden. Giet het water af en maak de bonen met behulp van de mixer heel fijn of roer ze door een zeef, roer er wat melk door. Vul een ingevette vuurvaste schaal met de bonenpuree en doe daar dan een laag van de gesnipperde en gesmoorde uitjes en de geschilde tomaten op. Strooi er tot slot fijngeraspte kaas over en laat de schotel gedurende twintig minuten in een warme oven een bruin korstje krijgen. Serveer er sla bij.

Geef na deze stevige bonenmaaltijd een gerecht met graan en/of melk toe om de eiwitten van de bonen beter tot hun recht te laten komen.

BRUINE BONEN MET APPELS

*300 gram bruine bonen
anderhalve liter water, laurierblad
500 gram goudreinetten
2 eetlepels boter
half uitje*

Week de bonen en kook ze gaar in het water met het laurierblad. Laat de bonen goed uitlekken en meng ze dan met de appelmoes die van de 500 gram appels is gemaakt en met de fijngesnipperde in olie gefruite uitjes.

PUREE VAN GROENE ERWTEN

*400 gram groene erwten
2 liter water
4 uien
olie
zout*

Week de groene erwten gedurende een nacht in het water. Kook ze de volgende dag in anderhalf uur gaar. Wrijf ze door een zeef, nadat het water afgegoten is. Breng de puree op smaak met wat zout en doe er de in de olie gesmoorde fijngesnipperde uien overheen. Serveer hierbij salade van verse groente en geef yoghurt of een ander melkprodukt toe.

SOEP VAN GROENE ERWTEN

*400 gram erwten, 2 liter water
400 gram prei
1 halve selderijknol
1 bos selderij
zout, peper, marmite, wat fijngesneden peterselie*

Week de bonen gedurende een nacht in het water en kook ze de volgende dag gaar gedurende anderhalf uur. Wrijf ze door een zeef en voeg er weer het kooknat aan toe. Snipper de selderijknol, de prei en de verse selderij fijn en laat deze nog minstens 20 minuten met de

soep meekoken. Serveer de soep, nadat deze op smaak gebracht is met zout peper en marmite, met fijngehakte peterselie. Geef er stukjes in olie geroosterd brood bij.

Bij gebruik van spliterwten inplaats van hele erwten kunnen de groenten meteen met de erwten meegekookt worden.

FRANSE LINZENSOEP

1 1/4 liter water
250 gram linzen
4 kleine uien
1 teentje knoflook
3 aardappelen
zout, peper, selderij

Week de linzen gedurende een nacht en laat ze in het weekwater gaar koken, samen met de in ringen gesneden uien en het fijngesnipperde teentje knoflook. Laat gedurende het laatste half uur de in stukjes gesneden aardappels meekoken en wrijf dan de hele massa door een zeef. Voeg peper en zout naar smaak toe en tot slot fijngesneden selderij.

LINZEN ZOETZUUR

400 gram linzen
2 liter water, ui met kruidnagel
2 eetlepels boter
3 eetlepels meel, anderhalve kop bouillon
1 eetlepel citroensap of wijnazijn
1 eetlepel suiker

Kook de linzen, die vooraf een nacht geweekt zijn, in water met ui en kruidnagel gaar. Laat ze uitlekken en warm ze op in de saus die gemaakt is van boter, meel, bouillon, citroensap en suiker. Laat ze even goed doorstoven en voeg naar wens nog wat meer suiker en/of citroensap toe. De smaak moet duidelijk zoetzuur zijn.

WITTE BONEN MET KRUIDEN

400 gram witte bonen
2 liter water
laurierblad
3 eetlepels olie
2 eetlepels gehakte bieslook
1 theelepel oregano
1 theelepel rozemarijn
zout

Kook de bonen gaar in ruim water met laurier en wat zout, nadat ze een nacht in het water geweekt zijn. Giet de bonen door een vergiet, maar houd ze daarna warm in een vuurvaste schaal die op een asbestplaat gezet wordt. Maak vlug de kruidensaus door de olie in een koekepan te verhitten en daarin de kruiden gedurende hoog uit vijf minuten te laten fruiten. Schep de kruidensaus over de witte bonen en serveer deze heel warm. Hierbij smaken hardgekookte eieren en wat sla erg lekker.

WITTE BONENSOEP

500 gram witte bonen, 2 liter water
500 gram prei
1 bos selderij en peterselie
100 gram geraspte kaas
laurier, zout, eventueel peper

Laat de bonen een nacht in het water weken en kook ze de volgende dag, samen met de in ringen gesneden uien gaar. Wrijf driekwart van de bonen door een zeef en voeg de hele en gezeefde bonen bij de soep. Breng op smaak met paprikapoeder, zout en groene (of gedroogde) kruiden.

WITTE BONENSOEP MET PREI

400 gram witte bonen
1½ liter water
4 uien
2 theelepels zoete paprikapoeder
zout, azijn of citroensap
dille of bonenkruid

Week de bonen gedurende een nacht en kook ze de volgende morgen met het laurierblad gedurende een uur gaar. Smoor ondertussen de fijngesneden prei en selderij en peterselie in wat olie, maar laat deze groente vooral niet bruin worden. Voeg ze bij de witte bonen en laat alles nog een tijdje koken, totdat de bonen heel zacht zijn. Doe desnoods nog wat water bij de soep. Breng alles op smaak met peper en zout en serveer de soep met geraspte kaas.

MILANESE MINESTRONE MET BONEN

2 ons witte bonen of sojabonen
2 aardappelen
2 tomaten
2 wortelen
1 stukje witte kool
1/4 selderijknol
1 ui, desgewenst ook een teentje knoflook
1 kopje doperwtten
100 gram rijst
100 gram plantenmargarine of olie
100 gram geraspte oude kaas
zout, peper, salie

Week de bonen en kook ze gaar. Snijd alle groenten fijn en smoor ze in de boter, zonder dat ze bruin worden. Giet er dan twee liter kokend water op, voeg de bonen erbij en laat alles tien minuten op een zeer zacht vuur koken. Voeg er dan pas zout, peper en de rijst aan toe en laat de soep nog eens een kwartier koken. Roer er tenslotte vlak voor het opdienen de geraspte kaas door of geef deze in een schaaltje zodat ieder zich zelf kan bedienen. Geef stokbrood of geroosterd brood bij deze soep.



Paddestoelen

In de herfst verrast de natuur ons met het meest geheimzinnige gewas dat er maar te bedenken is. De ene dag zien we niets, de volgende dag staan er paddestoelen in het bos. Nu de natuur in ons land al zo erg in de verdrukking komt is het beter om alle paddestoelen te laten staan op de plaats waar ze zijn. Zeker het plukken van de niet eetbare paddestoelen is zonder meer verkwisting van dit geheimzinnige bosgewas. Maar als we eens een keer bezwijken voor een paar goudkleurige cantharellen of een enkele roestig bruine boleet, dan plukken we alleen een enkele uit een groep.

Daarom geven we hier een aantal recepten voor paddestoelen, waarbij dan opgemerkt kan worden dat we er even zo vrolijk champignons uit de winkel voor kunnen gebruiken. Alleen zijn die wel wat minder geurig dan de echte paddestoelen uit het bos.

Overigens is het momenteel ook mogelijk om zelf champignons te kweken. In dat geval weet men precies wat ermee gebeurd is en heeft men kersverse paddestoelen vrij van elk bestrijdingsmiddel.

Voor alle paddestoelen, de echte en die uit de winkel, geldt dat we ze thuis meteen moeten wassen, schoonmaken en verwerken, want onze paddestoelen zijn eendagsvlinders. Ze zijn maar heel kort vers en knapperig. Ze verdwijnen even vlug als ze uit de grond komen, dus moeten we hen voor zijn.



GEBAKKEN PADDESTOELEN

De allereenvoudigste manier om paddestoelen klaar te maken is om ze heel even op te bakken in de koekepan. Ze kunnen dan warm en wel op brood, als vulling van een omelet, of bij aardappelpuree of rijst of gierst gegeten worden.

Hiervoor hebben we nodig:

- 250 gram schoongemaakte en fijngesnipperde paddestoelen*
- 2 eetlepels zonnebloemolie*
- 1 flink uitje*
- wat zeezout, een eetlepel fijngesneden peterselie*

Eerst fruiten we het zeer fijn gesneden uitje in de koekepan. Daarna voegen we er de paddestoelen aan toe en deze laten we onder heel snel heen en weer schudden in enkele minuten gaar worden. Vooral niet te lang laten sudderen, dan worden deze geheimzinnige eendagsvlinders uit het bos taai en smakeloos.

Op het allerlaatste ogenblik voegen we nog het zout en de peterselie toe en laten dit ook nog even door en door warmen. Snel serveren.

AARDAPPELEN GEVULD MET PADDESTOELEN

Voor vier personen:

- 8 zeer grote aardappels*
- 3 kopjes gekookte gierst of rijst of het kruim van de aardappels*
- 4 soeplepels geraspte kaas*
- 200 gram paddestoelen*
- 1 kleine ui, 1 eetlepel fijngehakte peterselie*
- 2 eetlepels zonnebloemolie*

Kook de aardappels, nadat u ze brandschoon geboend hebt, in ruim water gaar. Maar doe het zachtjes en voorzichtig zodat de schil gaaf en heel blijft. Laat de aardappels even afkoelen pel ze, snijd ze doormidden en hol de helften uit. Vul deze, nadat ze keurig in een grote vuurvaste schaal of braadslee gerangschikt zijn, met een mengsel van paddestoelen die met de ui snel gebakken zijn, gierst of aardappelkruim, de peterselie, de geraspte kaas en desnoods nog wat tamari naar

smaak. Doe nog iets zonnebloemolie in de braadslee en laat alles in de oven in ongeveer 20 minuten gaar en bruin worden.

Dit gerecht kan ook zonder oven gemaakt worden, mits men maar een ruime pan met dikke bodem heeft. Dan worden de gevulde aardappels op het vuur met vlamverspreider door en door warm gemaakt. Het korstje moeten we dan wel missen. Dit is een royale hoofdschotel die desnoods nog aangevuld kan worden met iets rauwkostsla.

CANTHARELLEN IN BESLAG

250 gram cantharellen

1 ei

meel, melk

olie om te bakken

Was de cantharellen zorgvuldig en laat ze vooral goed uitlekken, liefst op papier van een keukenrol. Maak van ei, melk en meel een pannekoekbeslag, haal er de cantharellen door en bak ze daarna vlug in diep vet goudbruin. Serveer ze warm, desnoods met iets zeezout. Geef er aardappelpuree of gekookte rijst bij.

GESTOOFDE BOVIST

De bovisten zijn alleen lekker zolang ze van binnen nog wit en sponzig zijn. Let daar wel op met plukken!

Gebruik voor deze herfstige stoofschotel:

450 gram uien

olie, zout, peper

300 gram bovisten

Laat de fijngesneden uien glazig worden in de olie, maar zorg ervoor dat ze niet bruin worden. Voeg er dan de in plakken gesneden bovisten aan toe en laat alles nog 5 minuten stoven. Breng het gerecht op smaak met peper en zout en geef het warm bij rijst of boekweit of bij brood.

CHAMPIGNONSLA

250 gram champignons
citroensap
zout, peper, peterselie, olie

Was de champignons zorgvuldig en snijd ze in kleine plakjes. Druppel er onmiddellijk wat vers citroensap op om verkleuren te voorkomen. Breng ze op smaak met zout, peper, fijngesneden peterselie en een paar druppels slaolie.

CHAMPIGNONS MET NOTEN

Champignons zijn tegenwoordig overal verkrijgbaar. Mits goed bereid, vormen ze een heerlijke combinatie met droge rijst of aardappel-puree.

Neem voor de champignons met noten:

250 gram champignons
1 eetlepel olie
100 gram cashew- of andere noten
100 gram rozijnen
1 blik tomatenpuree
meel
marmite

Smoor de champignons nadat ze schoongemaakt en in stukjes gesneden zijn vlug in de olie, voeg er dan de gehakte noten aan toe en de gedurende 24 uur geweekte rozijnen. Meng tot slot de inhoud van een blikje tomatenpuree gemengd met een eetlepel meel, een schepje marmite en anderhalve kop heet water er door en giet dit over het mengsel in de pan. Laat het heel even sudderen, maar vooral niet te lang en serveer warm. Heerlijk bij droge rijst.

CHAMPIGNONS IN ZURE ROOMSAUS

500 gram champignons

citroensap

1 kop bouillon

2 eetlepels boter

3 eetlepels meel

1 dl zure room

2 kopjes kookbouillon (van de champignons)

1 eetlepel fijngesnipperde peterselie

Maak de champignons zorgvuldig schoon, was ze en leg ze onmiddellijk in water waaraan citroensap is toegevoegd om verkleuren te voorkomen. Snijd ze in de lengte door en kook ze gedurende hooguit vijf minuten in de bouillon. Laat ze uitlekken en vermeng het kookvocht met de boter waarin de bloem geroerd is en de zure room. Het moet een niet te dikke saus worden. Doe daarin tot slot de champignons en strooi er gehakte peterselie over. Serveer zeer warm bij aardappels, rijst of noedels.



Aardappel

De aardappel die in het Latijn luistert naar de naam *Solanum tuberosum* behoort tot de familie van de Solanaceeen oftewel de nachtschades. Een familie die nogal wat gifkikkers onder haar leden telt, zoals de wolfskers die de zwaar giftige *Bella Donna* levert en de *Nicotiana* die ons de alles behalve onschadelijke tabaksbladeren bezorgt.

Daar staat dan tegenover dat de tomaat en de Spaanse pepers ook familie van de aardappel zijn en dat maakt dan weer veel goed.

Overigens is de aardappel zelf een twijfelgeval: alleen zijn stengelknollen, die we onder de naam aardappel consumeren, zijn eetbaar. Alle andere delen van de plant zijn giftig. Dat heeft de introductie van deze uit Amerika afkomstige plant niet gemakkelijk gemaakt. Toen in het begin van de zeventiende eeuw de eerste aardappelknollen uit Amerika het Franse hof bereikten werden deze in de grond gezet en enkele maanden later werd er een feestmaal gehouden, gemaakt van de groene vruchtjes. Alle aanzittenden werden prompt ziek en de koning was zo verbolgen dat hij de planten uit liet rukken en verbranden. Maar een hongerige tuinjongen waagde het er toch op en snoepte van de inmiddels geroosterde knollen. Die waren niet alleen zeer smakelijk, maar de jongen werd er ook niet ziek van. Natuurlijk kreeg de koning dit te horen en een en ander bevestigde de inmiddels uit het verre Amerika overgekomen berichten. De koning had echter genoeg van dat ene feestmaal en wilde geen aardappel meer zien. Uit curiositeit werden ze op een verborgen plekje in de hoftuinen nog verder gekweekt. Dat bleek ruim anderhalve eeuw later een groot geluk te zijn. In 1769 heerste er grote hongersnood in West Europa omdat de graanoogsten mislukt waren en minister Parmentier onder Lodewijk XV wilde het wel weer eens proberen met de zo versmade aardappel.

Met toestemming van de koning paste hij een list toe, om de argwaan tegen dit uitheemse gewas op te heffen.

Hij liet een goed omheinde akker vol poten met aardappel-

knollen, en liet daar borden bij plaatsen met het opschrift: „*Verboden om deze knollen mee te nemen naar huis, daar ze bestemd zijn voor de tafel van de koning*”. Dit opschrift deed zijn werk. Elke knol werd nog voor deze goed rijp was gestolen en thuis door de arme boeren opgegeten. De allerslimste boeren bewaarden een paar knollen om ze in hun eigen tuin te zetten. Zo veroverde de aardappel die in deze begintijd spottend „koningsknol” genoemd werd, binnen de kortste tijd West Europa en verdrong daarmee een deel van de granen.

Momenteel is de aardappel niet weg te denken uit onze keuken.

Terecht, want dit goedkope voedingsgewas is een van de belangrijke leveranciers van vitamine C en, mits dun geschild, van eiwitten. Boven dien bevat de aardappel, net als alle graansoorten, zeer veel zetmeel. Als de aardappel niet verwerkt wordt in bepaalde gerechten, dan kan men deze het best schoongeboend met schil en al koken en zo heet mogelijk vlak voor het opdienen of ook wel aan tafel pellen. Op deze manier blijven de kostbare vitaminen en eiwitten die zich vlak onder de schil bevinden bewaard.

AARDAPPELGULASH

Als de Hongaarse boer vlees in huis heeft, dan maakt hij een vleesgulash, maar als dat niet zo is, dan maakt hij gulash van aardappels en dat smaakt net zo lekker.

U hebt ervoor nodig:

750 gram aardappels van een soort dat niet afkookt

500 gram uien

3 eetlepels olie

3 theelepels zoete paprikapoeder

wat bouillon

scheutje room

Fruit de uien, die eerst goed fijngesneden zijn in de olie. Laat ze glazig en heel lichtbruin worden. Voeg dan de paprikapoeder toe en tot slot de in kleine blokjes (ongeveer zo groot als een krielaardappel) gesneden aardappels. Als de blokjes te klein zijn is er kans dat de gulash papperig wordt, zijn ze te groot dan duurt het te lang eer ze gaar zijn. Fruit de stukjes aardappel ook even mee en giet dan een kopje bouillon (heet water met wat marmite mag ook) erover. Doe de deksel op de pan en laat alles op een zeer zacht vuur gedurende twintig minuten smoren. Af en toe omschudden om aanbranden te

voorkomen. Voeg er vlak voor het opdienen nog wat room aan toe en serveer deze gulash heel warm. Geef er sla bij.

GEBAKKEN AARDAPPELKOEKJES

*400 gram aardappelpuree
1 eetlepel fijngesnipperde ui
1 eetlepel meel
100 gram gehakte gemengde noten
1 ei
paneermeel
olie om te bakken*

Meng de aardappelpuree met de fijngesnipperde ui, de lepel meel en de gehakte noten tot een stevige massa. Maak er platte koekjes van en haal deze eerst door het losgeklopte ei en daarna door het paneermeel. Bak ze in warme olie en geef ze met sla.

AARDAPPELOMELET

*500 gram gekookte aardappels
200 gram uien
3 eieren
peper, zout, desgewenst groene kruiden
olie om te bakken*

Snijd de aardappels in plakken, fruit de gesnipperde uitjes in wat olie tot deze glazig zijn en doe ze bij de aardappels. Breng alles op smaak met peper, zout en groene kruiden, zoals bieslook of peterselie en giet er tenslotte de drie los geklopte eieren overheen. Bak er een dikke omelet van in een flinke koekenpan.

STAMPPOT

Voor al degenen die nog niet weten hoe je een klassieke hollandse stamppot maakt, volgt hier een standaardrecept voor vier zeer stevige eters:

*2000 gram aardappelen
water, zout
2 dl melk
100 gram plantenmargarine
600 gram jonge verse fijngesneden groente*

Schil de aardappels en kook ze tot ze gaar zijn. Giet het water af, laat ze droogstomen en stamp ze daarna fijn samen met de boter (mag ook een kopje olie zijn) de melk, wat zout en/of kruiden en voeg er tenslotte de gewassen en zeer fijngesneden groente aan toe. Daarna de stampot, onder voortdurend roeren, goed opwarmen en zo heet mogelijk serveren.

Er kan een kaassausje, een groente- of notensaus bij gegeten worden. Maar ook plakken gebakken kaas smaken er goed bij.

STAMPPOT MET KAAS

Maak op precies dezelfde wijze als hierboven beschreven een stevige stampot en voeg er dan op het laatst nog blokjes jonge kaas aan toe. Ongeveer 50 gram per persoon. Laat even goed doorwarmen maar zorg er voor dat de kaas niet smelt.

Het spreekt vanzelf dat men inplaats van verse spinazie, verse andijvie of raapstelen, ook kruidig gewas uit het veld voor deze stampot kan gebruiken, mits alles maar zeer goed fijngesneden is.

AARDAPPELSLA

1000 gram aardappels
2 eetlepels olie
3 eetlepels meel
kopje melk
zout, peper, kummel, basilicum
1 eierdooier
sap van een citroen
1 ui, dille, peterselie

Boen de aardappels goed schoon en kook ze in ruim water gaar. Zorg dat het geen afkokers zijn, zodat ze niet uit hun velletje barsten. Pel de aardappels zolang ze nog heet zijn, snijd ze in plakken en leg ze dakpansgewijze in een schaal. Giet er dan de warme saus over, die u maakt door olie en meel te verwarmen en te blussen met melk. Daarna op smaak brengen met kummel, basilicum, peper en zout. Van het vuur af de eierdooier en de fijngesnipperde ui erdoor roeren. Laat alles door en door koud worden en garneer deze smakelijke salade met fijngehakte dille en peterselie. Geef er gebakken bloemkool of schorseneren bij, of een flinke portie tempura.

AARDAPPELPREISOEP

Dit is een herfstig soepje dat staat in je maag. Het kan zeer goed als hoofdgerecht dienen. Voor zeer grote eters kan men er eventueel nog een klein bakje muesli toe geven of een pannekoekje van boekweitmeel. Maar nogmaals, nodig is het niet. Een normale eter eet een lekker appeltje toe na een dergelijke soep.

U hebt ervoor nodig:

- 1 kilo prei*
- 2 uien*
- 50 gram zonnebloemolie*
- 1¼ liter water*
- 750 gram aardappels*
- 3 kopjes melk*
- zout, peper, marjolein*
- 1/8 liter slagroom*
- half kopje zeer fijngesnipperde groene paprika*

Gebruik van de prei alleen de witte stukken, was deze goed en snijd ze in centimeter-dikke schijven. Snipper de uien fijn en laat deze in de olie glazig worden. Voeg dan de gesneden prei toe, laat ook even door en door warm worden en voeg dan pas het water toe. Laat het geheel met deksel op de pan ongeveer tien minuten koken en voeg dan pas de geschilde en in stukjes gesneden aardappels toe, desnoods iets water erbij en dan weer tien minuten zachtjes laten sudderen. Als de aardappels bijna gaar zijn, de melk met de kruiden toevoegen en nog eens ongeveer tien minuten laten sudderen. Nu is het wel even opletten geblazen. De aardappels moeten namelijk wel gaar zijn, maar ze mogen niet tot pap koken. Vlak voor het opdienen gaat de room erin en in de soepterrien wordt pas de gesnipperde paprika er over gestrooid.

Er zijn liefhebbers die hier graag een sneetje bruinbrood bij eten. Waarom ook niet.

POOLSE AARDAPPELS

8 mooie grote aardappels, géén afkokers
100 gram champignons
150 gram geraspte kaas
2 eetlepels boter
3 eetlepels meel
1 kopje melk
peterselie, rozemarijn

Schil de aardappels en kook ze in ruim water half gaar. Hol ze dan zo goed en zo kwaad als het gaat uit, bij voorkeur met een grapefruit-mesje. Snijd van onderen een kapje af, zodat ze mooi kunnen blijven staan en zet ze hol en wel naast elkaar in een vuurvaste schaal. Vul de aardappels met het fijngemaakte kruim dat uit de aardappels gekomen is en dat gemengd wordt met de even geroosterde fijngesneden champignons, de helft van de kaas, wat zout, peper, rozemarijn en een flinke schep peterselie. Maak dan een saus van de boter met het meel en de bouillon met de melk. Doe hierin de rest van de kaas en giet de saus over de gevulde aardappels. Zet alles nu in een matig hete oven en laat de schotel in ongeveer 20 minuten door en door warm en lichtbruin worden. Deze schotel lijkt erg bewerkelijk, maar als je het een paar keer gedaan hebt, is het een kwestie van niets en de meesten zijn er gek op.

UI MET AARDAPPELSCHOTEL

Dit is een stevig gerecht bestemd voor hongerige eters, bij voorkeur op een koele dag.

U hebt ervoor nodig:

750 gram aardappels
500 gram kleine uitjes, citroensap
1 eetlepel meel
1 kopje bouillon
zout, peper, boter en wat marjolein

Stoof de geschilde uitjes in wat water waaraan citroensap is toegevoegd, gaar. Schil de aardappels, snijd ze in plakken van een halve centimeter dik en leg om en om een laag aardappelschijven en een laag uitgelekte gestoofde uien in een vuurvaste schaal die goed met boter is ingewreven. Meng bloem, peper, zout en marjolein door de bouillon en giet dat over de schaal. Zet deze in een warme oven en laat hem daarin staan (minstens een half uur), totdat alles gaar en bruin is.

CHUTNEY

Voor liefhebbers van een sterk kruidig smaakje geven wij hier nog een recept van een heerlijke tomatenchutney.

U hebt ervoor nodig:

- 500 gram tomaten*
- 3 teentjes knoflook*
- 1 kleine ui*
- 1 verse rode Chilipeper (lombok)*
- 2 theelepels gemberpoeder*

Verwijder het steeltje en de zaden van de peper en hak deze heel fijn. Overgiet de tomaten met heet water, nadat ze kruiselings zijn ingesneden, haal er de velletjes af, snijd ze in vieren en verwijder vocht en pitjes. Doe de tomaten dan met het uitgeperste sap van de knoflookteentjes, de fijngesneden ui, zout, gemberpoeder en twee eetlepels water in een pan en laat alles ruim een half uur sudderen. Voeg desnoods water toe als de massa te droog wordt. Giet de chutney, die enkele weken goed blijft, na afkoelen in glazen potjes en bewaar ze koel.

Boekweit

Boekweit staat geheel ten onrechte in het rijtje van de graansoorten. Boekweit is namelijk helemaal geen graan, dus ook geen familie van de grote grassenfamilie. Boekweit behoort tot de familie van de Polygonacea evenals bijvoorbeeld de rabarber en de zuring.

Maar in tegenstelling tot deze twee laatsten is boekweit, met de officiële latijnse naam: *Fagopyrum sagittatum*, een eenjarig gewas dat uitsluitend om zijn zaad gekweekt wordt. Die zaadjes van boekweit zijn hard en driekantig. Ze lijken zoveel op de beukenootjes dat de boekweit er zelfs zijn naam aan te danken heeft.

Boekweit is een inheems gewas, maar dan wel een eigennuttig soort. Op met kunstmest bemeste gronden weigert de boekweit te gedijen. Bovendien is *Fagopyrum* dermate sterk en gezond dat eigenlijk geen enkele ziekte en geen enkel plaaginsect er vat op heeft, met als direct gevolg dat we bij boekweit altijd te doen hebben met een voedingsmiddel dat zonder kunstmest en zonder enige bespuiting met gifstoffen gegroeid is. Dat kan men op dit moment van geen enkel ander land- of tuinbouwgewas zeggen.

In vroeger tijden vormde boekweit een belangrijk voedingsmiddel vooral in streken met arme zandgronden, omdat het een van de weinige landbouwgewassen is die het vooral op deze arme gronden goed doen.

De zaadjes werden ontdaan van hun harde schil en gebroken, in de vorm van boekweitgrutten in de handel gebracht en vooral in pap verwerkt.

Fijngemalen kregen ze de naam boekweitmeel en dit meel was tot enkele tientallen jaren geleden onmisbaar bij de bereiding van pannenkoeken, drie in de pan en dergelijke. Het laat zich, gemengd met andere meelsoorten, ook zeer goed tot brood verwerken.

Gedurende de laatste tientallen jaren is boekweit in onbruik geraakt, zoals veel andere gezonde en eenvoudige voedingsmiddelen. Desondanks wordt het ook in Nederland nog wel geteeld, vooral omdat men uit de zaden de geneeskrachtige stof rutine wint, die o.a. ook gebruikt

wordt bij de bestrijding van aderverkalking. Vreemd genoeg komt het maar bij weinig mensen op dat het gezonder, gemakkelijker en goedkoper is om maar weer boekweit te eten inplaats van dure geneesmiddelen met rutine te slikken.

Het spreekt vanzelf dat we in dit alternatieve kookboek een aantal recepten met boekweit opgenomen hebben, niet in het minst omdat deze zo rijk is aan beschermende stoffen.

BOEKWEITBRIJ

Deze verrukkelijke en voedzame pap kunnen we warm als ontbijt geven. We kunnen hem ook op laten stijven om er 's avonds heerlijke boekweitpannekoekjes van te maken.

Neem hiervoor:

1¼ liter melk

250 gram hele boekweit

Breng de melk aan de kook, strooi de boekweit erin en laat de pap op een lage vlam gedurende minstens 15 minuten gaar worden. Serveer warm met honing of stroop. Bewaar de rest in een kom en laat de massa stollen. Maak 's avonds of de volgende dag:

BOEKWEITKOEKJES

Snijd de stijve boekweitbrij in plakken, wentel deze door ei en bloem en bak ze in hete zonnebloemolie bruin. Geef ze met bruine suiker als nagerecht na soep of een luchtige slaschotel.

BOEKWEITSCHOTEL MET KAAS

Maak boekweitbrij zoals in 't eerste recept beschreven is. Roer drie eierdooiers met 150 gram geraspte belegen kaas en wat zeezout tot een papje, meng dit door de boekweitbrij en spatel er tot slot de stijfgeslagen eiwitten door. Vul een beboterde vuurvaste schaal met deze massa en laat ze in een half uur, in de oven gaar en bruin worden. Zonder oven kan het ook, mits men een koekepan met dikke bodem heeft. Dan wordt de helft van dit mengsel in een goed ingevette koekepan gedaan en met de deksel er op eerst aan één kant, dan aan de andere

kant op een zeer zacht vuur (liefst op asbest) gaar en bruin gemaakt. Vlak voor het opdienen gaat er nog een handje zeer fijn gesnipperde peterselie overheen.

Serveer deze schotel met wat knapperige sla van de groente van het seizoen en u hebt er een volle maaltijd aan.

BOEKWEITRISOTTO

Voor vier flinke eters hebt u nodig:

500 gram hele boekweit
1 flinke ui
3 eetlepels zonnebloemolie
100 gram fijngesneden wortels
100 gram doperwten
peterselie
zeezout

Laat de zeer fijngesnipperde ui met de boekweitkorrels in de olie glazig en heel lichtbruin worden. Giet er dan precies een liter kokend water op, voeg de groente toe en laat alles in een gesloten pan op een laag pitje (liefst met vlamverspreider) in 20 minuten gaar worden. Strooi er de fijn gesneden peterselie overheen en geef er een kruidig sausje van pinda's, of noten bij.

BOEKWEIT MET TOMAAT

500 gram boekweit
1 flinke ui
3 eetlepels zonnebloemolie
250 gram gepelde en fijngesneden tomaten
1 eetlepel fijngesnipperde paprika (liefst groene)
peterselie
zeezout

Laat de fijngesnipperde ui met de boekweit glazig en heel lichtbruin worden, voeg er de paprika aan toe en de tomaten plus het water. Laat alles weer gedurende twintig minuten gaar worden. Serveer deze schotel met een kaassaus en/of een knapperig groen slaatje.

BOEKWEITKROKETTEN

Als we eens een heel feestelijk gerecht willen maken dan maken we boekweitskroketten die, geserveerd met sla van tomaat of komkommer of beide, verrukkelijk smaken.

Voor vier personen hebt u nodig:

- 200 gram hele boekweit*
- 2 eetlepels zonnebloemolie*
- 1 flinke ui*
- 1 theelepel koriander*
- 2 eetlepels boekweitmeel (of desnoods volkorenmeel)*
- 2 eieren, zeezout*

Kook de boekweit met tweemaal de hoeveelheid water in 20 minuten gaar. Fruit ondertussen de zeer fijngesnipperde ui in de olie samen met de koriander. Meng dit, samen met de losgeklopte eieren en het meel door de boekweit, voeg desgewenst nog fijngesnipperde groene kruiden (dille, bieslook of peterselie) toe en maak dan kleine kroketjes van deze massa. Rol die door paneermeel en bak ze in ruim zonnebloemolie bruin en knappend. Serveer deze kroketjes vooral gloeiend heet.

BOEKWEITPUREE

- 250 gram hele boekweit*
- 2 eetlepels zonnebloemolie*
- fijngesneden selderij en peterselie*
- 1 liter water*

Laat de boekweit in de olie lichtbruin worden, voeg het water toe en het zout en laat alles in een gesloten pan gedurende 20 minuten gaar worden. Wrijf de massa door een zeef, maar voeg de eventueel achtergebleven schilletjes toch weer aan de puree toe. Roer er de fijngesneden groene kruiden doorheen, maak door en door warm en serveer met rode bietjes of kool.

BOEKWEIT MET KOOL EN KAAS

- 4 kopjes boekweit*
- 200 gram gesneden kaas, tamari*
- witte koolbladeren, zeezout*

Rooster de boekweit in een droge pan. Zet hem dan op met anderhalfmaal (6 kopjes) de hoeveelheid water en zout. In 15 minuten op klein pitje gaar laten worden. Iets tamari erdoor. Laat ondertussen de koolbladeren in olie smoren, maar niet al te zacht worden. Leg wat van die koolbladeren op een verwarmde schotel, dan wat kaas erop, dan koolbladeren, dan kaas en tot slot boekweit. Serveer zo warm mogelijk.

BOEKWEIT ANNE MARIE

*4 kopjes boekweit
olie, 4 lepels volkorenmeel
3 uien
2 kopjes fijngesneden groente van het seizoen
(ook paddestoelen)*

Boekweit roosteren en dan opzetten met zes kopjes water en zout. Ondertussen een saus maken van 2 eetlepels olie met 4 eetlepels volkorenmeel, water toevoegen en roeren tot er een gladde saus is. De 2 kopjes fijngesneden en met de eveneens fijngesneden uien gesmoorde groente toevoegen en even goed door laten koken. Daarna de gare boekweit in een goed ingevette vuurvaste schotel, de saus erover en een half uur in matige warme oven door en door warm en geurig laten worden.



Gierst

Gierst (*Panicum miliaceum*) hoort, evenals alle andere graansoorten tot de grasachtigen. Het heeft dus droog korrelig zaad dat gemakkelijk te bewaren en te verhandelen is. Gierst is, evenals alle andere graansoorten rijk aan zetmeel, eiwitten en beschermende stoffen en kan zonder enige aanvulling een redelijk, zij het niet volmaakt voedsel, vormen.

Omdat gierst naar verhouding meer eiwitten bevat dan de meeste andere granen, is het geregeld gebruik van gierst in de alternatieve keuken, waarin geen vlees gebruikt wordt, onmisbaar.

Jammer genoeg is gierst in onze streken niet zo erg bekend en dus ook niet geliefd. In oude kookboeken zal men dan ook lang zoeken naar gerechten waarin gierst verwerkt is en dat wordt begrijpelijk als we weten dat dit graangewas het in onze streken nauwelijks doet. Het komt eigenlijk alleen tot groei en bloei in landen met lange warme zomers.

In Midden Europa en Zuid Europa is gierst dan ook overbekend, zeker in de eenvoudige volkskeuken. Helaas heeft ook daar de welvaart, evenals bij ons, het meest gezonde en simpele eten van tafel geveegd. Desondanks vinden we in Midden- en Zuid Europa nog steeds geregeld gierstgerechten op tafel, mede ook omdat deze zo snel te bereiden zijn. De kooktijd van gierst is namelijk zeer kort en ligt tussen 7 en 10 minuten.

Men kan van de kleine gele korreltjes eigenlijk alle gerechten bereiden die men van rijst, tarwe, gort en andere graansoorten kan bereiden. Gierst smaakt uitstekend in combinatie met kruiden, groente, sausen en kaas, maar doet het ook goed als bindmiddel in soepen, sausen en als pap.

Gierst kan zeer goed als vervangingsmiddel van rijst, gort of volle tarwekorrels gebruikt worden. Het voordeel van gierst boven andere graanprodukten is, dat gierst snel gaar is. Als nadeel kan genoemd worden dat velen aan de smaak moeten wennen.

DROGE GIERST

4 kopjes gierst
8 kopjes water
zeezout

Breng de gierst met het water en wat zout aan de kook, sluit dan de pan en laat alles op een heel zacht pitje in tien tot vijftien minuten gaar en droog worden.

GIERSTKOEKEN

3 kopjes gierst
4 kopjes water
zout
1 lepel plantenmargarine
1 lepel volkorenmeel
2 verse eieren

Kook de gierst in het water. Aangezien er naar verhouding weinig water gebruikt wordt, is de brij heel gauw dik. Haal deze van het vuur, laat er de plantenmargarine in smelten en roer er dan de goed losgeklopte eieren door. Breng de massa op smaak, voeg desgewenst peper en wat groene kruiden toe. Maak tenslotte mooie stevige koeken van dit mengsel en laat deze in een warme oven gedurende een kwartier goudbruin worden. Serveer de gierstkoeken warm met gekookte peulvruchten en/of gestoofde groente.

KOUSKOUS VAN GIERST MET GEBAKKEN KAAS

4 kopjes gierst
8 kopjes water
4 uitjes
olie, zout

Rooster de gierst lichtbruin en doe er dan het water bij. Breng alles aan de kook en laat gedurende tien tot vijftien minuten gaar en droog worden. Bak ondertussen de fijngesneden uitjes in wat olie lichtbruin en geef deze bij de grote kouskous, die op smaak gebracht wordt met zout.

Geef hier gestoofde groente en desgewenst gebakken kaasplakken bij.

GIERSTPUREE

4 kopjes gierst
8 kopjes water
zeezout
1 eetlepel zonnebloemolie
1 flink uitje
peterselie

Kook de gierst op de gebruikelijke manier. Wrijf ze nog warm door een zeef en maak het mengsel nog eens door en door warm. Voeg er desgewenst zeezout aan toe. Smoor ondertussen de zeer fijngesneden ui in de olie, voeg er op het laatste nippertje de peterselie aan toe en giet dit mengsel bovenop de puree als deze al in de schaal is. Gierst-puree smaakt bijna net zo als aardappelpuree maar is veel voedzamer. Als men deze hoeveelheid puree geeft met een flinke portie sla met wat sesamzaad of gepelde zonnepitten, dan heeft men een stevig maaltje dat zonder voor- of nagerecht voedzaam genoeg is.

GIERSTPUDDING

2 kopjes gierst
5 à 6 kopjes melk met water, suiker of honing

Roer de gierst in de kokende melk met water en laat dit papje gedurende een half uur heel zachtjes pruttelen, zodat de gierst zeer gaar wordt.

Roer er, desgewenst, van het vuur af nog even met een mixer door om het geheel zachter te maken. Giet de massa in een schaal, nadat ze op smaak gebracht is met honing of suiker. Laat alles koud worden en serveer de gierstpudding met vruchten of garneer deze met gesuikerde rozenblaadjes.

GIERSTRISOTTO

De naam deugt niet, want risotto wordt van rijst gemaakt, maar inmiddels noemen we alle graangerechten die met groente gemengd zijn risotto.

4 kopjes gierst
8 kopjes water
2 uien
2 kopjes fijngesneden bloemkool en selderij
2 eetlepels zonnebloemolie

Kook de gierst op de bovenbeschreven manier en fruit ondertussen de uien en de fijngesneden groente in de olie. Meng er tenslotte de gierst door.

Serveer dit gerecht zeer warm met wat geraspte kaas erbij, mede om het eiwitgehalte ervan te verhogen.

GIERSTSHOTEL MET AARDAPPELS

500 gram aardappels, melk, zout

2 kopjes gierst

4 kopjes water

100 gram geraspte kaas

1 ui

100 gram champignons, groene kruiden, zout

Maak een stevige aardappelpuree van de aardappels. Vul hiermee een vuurvast schaaltje en doe hierop een mengsel van de in het water gaargekookte gierst, gemengd met de gesmoorde ui met champignons en de geraspte kaas. Breng alles op smaak met zeezout en leg deze massa op de aardappelpuree. Strooi er nog wat geraspte kaas over en laat alles in een warme oven in 20 minuten gaar worden. Als het korstje bruin is, warm serveren.

MUESLI VAN GIERSTVLOKKEN

Rooster de gierstvlokken voor dit doel. Dat maakt de muesli veel smakelijker.

8 eetlepels geroosterde gierstvlokken

3 eetlepels rozijnen

3 appels

1/2 kopje fijngehakte noten

sap van 1 citroen

1 glas melk, honing of suiker

Laat de rozijnen een nacht weken in weinig water. Giet het water zorgvuldig af en meng ze de volgende morgen met de vers geroosterde gierstvlokken, de geraspte appels, het citroensap, de gehakte noten. Doe er vlak voor het opdienen de melk door en breng de massa op smaak met honing of suiker. Verdeel dit over vier schaaltjes en geef het als ontbijt of als luchtig toetje.

Gort of Gerst

Het feit dat een en hetzelfde voedingsgewas onder twee verschillende namen bekend is, zegt al genoeg over zijn populariteit. Gerst en gort zijn namelijk hetzelfde; de zaden van *Hordeum*, een graansoort. Alleen wordt over het algemeen met gerst de ongepelde en met gort de gepelde korrel bedoeld.

Gerst is een gewas dat zich wonderwel thuis voelt in de lage landen aan de zee en ook nu nog vindt men vele gerstsoorten in het wild. De bekendsten daarvan zijn wel de muizegerst oftewel *Hordeum murinum* en de zeegerst, die vooral op zilte weilanden en zeedijken groeit en luistert naar de naam *Hordeum marinum*.

Een van de allerbekendste oude bereidingswijze van gerst vinden we bij de oude Germanen die van wanten wisten en er al lekker bier van konden brouwen.

Maar behalve voor de bereiding van bier werd en wordt gort ook gebruikt bij het bakken van brood, pannenkoeken en andere deegwaren. Ook als bindmiddel voor pap en soep is gort, vooral bij de ouderen, zeer goed bekend.

Terecht, want evenals gierst is ook gerst rijk aan eiwitten. Het gemiddelde eiwitgehalte ligt in de buurt van tien procent.

Als nadeel van gerst/gort kan men het feit noemen dat deze korrel zeer lang moet koken eer ze gaar is. Drie kwartier is wel het minimum. Daar staat tegenover dat gortgerechten zeer smakelijk zijn en vooral ook bij kinderen in de smaak vallen. Eigenlijk kan men alle gerechten die ook van andere graansoorten gemaakt worden, met gort bereiden, waarbij dan wel aangeraden wordt om de schotels, zo mogelijk, een lekker knappend korstje te laten krijgen in de oven. Dit korstje moet niet gezien worden als luxe aanvulling. Het wordt aanbevolen omdat gort zo gemakkelijk naar binnen „glijdt” dat velen het kauwen erbij vergeten en dat is niet de bedoeling, want goed kauwen hoort bij goed en gezond eten.

Voor we overgaan tot de vermelding van een aantal recepten met gort toch nog even een tip voor jonge moeders die zelf hun baby voeden:

gortwater, verkregen door uren sudderen van wat gort in veel water, is een probaat middel om de eigen voeding voor de baby op peil te houden.

DROGE GORT

300 gram gort
1 liter water
zout

De gort wassen en in 1 liter water (zeker niet meer) een nacht laten weken. De volgende dag deze massa onder voortdurend roeren aan de kook brengen, eventueel wat zout toevoegen en daarna goed afgedekt oftewel in een hooikist (of wat kussens) of op een spaarbrander in ongeveer een uur tijds gaar en droog laten worden. Droge gort, kan net als rijst, met allerlei groente en vruchten gecombineerd worden.

GORT MET CHAMPIGNONS

300 gram gort
1 liter groentebouillon
zonnebloemolie
2 uien
200 gram champignons
zout

Rooster de gort even in wat olie in een pan met dikke bodem en voeg er dan onder voortdurend roeren de groentebouillon bij. Smoor ondertussen in een ander pannetje de uien in wat olie en voeg deze bij de gort. Laat alles op een heel zacht pitje of in de hooikist in ongeveer een uur gaar en droog worden en meng, kort vóór het opdienen, de inmiddels in wat olie even gebakken champignons door de massa. Breng op smaak met zout, eventueel tijm of dille.

GORT- EN LINZENSCHOTEL

Een lekker stevig maaltje dat gauw klaar is (als men tenminste de dag van te voren de linzen en de gort kookt) en dat zonder oven gemaakt kan worden. Het wordt warm met een slaatje erbij geserveerd.

150 gram geweekte en gekookte linzen

150 gram geweekte en gekookte gort

3 uien

100 gram champignons

75 gram zonnebloemolie

75 gram gepelde zonnepitten

Bak op een zeer zacht vuur de uien en de zonnepitten en doe er, als de uien glazig en lichtbruin zijn, de gesneden champignons bij. Als alles door en door warm en geurig is worden de linzen en de gortkorrels toegevoegd en wordt het gerecht nog even goed warm gemaakt. Het wordt geserveerd met versgeplukte en geknipte bieslook en peterselie erover en een flinke portie gemengde sla.

GORT MET PRUIMEN

Dit is een heerlijk toegerecht, dat vroeger de naam „gruwel” had. Het smaakt goed na een niet al te stevig hoofdgerecht, maar niet na sla, omdat het zelf wat zurig is.

100 gram parelgort

250 gram gedroogde pruimen

water, citroenschil, citroensap

bessesap, suiker of honing

Laat de gort een nacht weken evenals de pruimen. Kook beide de volgende dag gaar en meng ze dan. Voeg er de schil, het sap van de citroen en desnoods nog wat bessesap aan toe. Breng dit frisse toegerecht, dat warm en koud gegeten kan worden op smaak met honing of rietsuiker. Geef het bijvoorbeeld na een gerecht met peulvruchten omdat de eiwitten van de gort gunstig werken op de opneembaarheid van de eiwitten van peulvruchten.

GORT MET NOTENSCHOTEL

300 gram gort
1 liter water
2 flinke uien
200 gram gemalen noten of 200 gram pindakaas
2 eieren
2 lepels olie
2 lepels meel
1/8 liter bouillon

Week de gort de nacht tevoren in het water en breng deze de volgende morgen onder voortdurend roeren aan de kook. Laat gaar worden op spaarbrander of in hooikist en maak ondertussen een sausje. Smoor hiervoor de uien in wat zonnebloemolie, voeg er het meel aan toe en dan onder voortdurend kloppen of roeren de bouillon. Klop tenslotte de eieren door de roux (van het vuur af!) en meng er de gemalen noten of de pindakaas (die eventueel losgeroerd wordt met een lepel water) door. Roer dit alles door de gare droge gort en vul er een vuurvaste schotel mee. Laat een goudbruin korstje op deze schotel komen en geef er gekookte bloemkool of een andere verse groente bij.

GORT MET ROZIJNEN

150 gram gort
100 gram rozijnen
6 dl water

De gort wordt gewassen en in het water te weken gezet, samen met de rozijnen. De volgende morgen alles onder voortdurend roeren aan de kook brengen en dan in de hooikist of op een spaarbrander gedurende een uur gaar en droog laten worden. Warm serveren met gesmolten honing als toetje, na soep of een luchtig voorgerecht van groente.

Haver

Haver oftewel *Avena sativa* is goed voor het paard. Maar aangezien er nog maar weinig paarden zijn in ons land wordt er nog maar weinig haver gekweekt. Hier en daar op wat arme zandgronden vindt men nog wel een akker haver, maar van een echte grote teelt is geen sprake meer.

Jammer, want we zijn juist bezig om te ontdekken hoe goed haver is, niet voor het paard maar voor de mens. Alleen gebruiken we voor de mens niet de hele en wat moeilijk verteerbare haverkorrel maar liever havervlokken of havermout.

Beide produkten worden van de volle haverkorrel gemaakt en eerst gepeld en dan gestoomd.

Havermout wordt bovendien nog geplet. Daarbij onderscheiden we nog normale en „snelkokende” havermout waarbij dan opgemerkt kan worden dat de laatste langer gestoomd en dus eerder gaar is.

Havermout is een ware uitbinker onder de graanprodukten en wel om twee redenen:

Op de eerste plaats bevatten havervlokken meer eiwitten dan de meeste andere granen, te weten 13 à 15 %.

Bovendien is havermout rijk aan vetten die meervoudig onverzadigde vetzuren bevatten. Zoals we weten, hebben juist deze vetzuren een cholesterolverlagende werking. Iets eenvoudiger gezegd: een voeding die rijk is aan havermout kan aderverkalking helpen voorkomen.

Naast deze twee in het oog lopende goede eigenschappen is er nog de wetenschap dat havermout zeer veel mineralen en vitaminen (o.a. vitamine B1) bevat.

Kortom een gezond en veelzijdig produkt dat zeker niet mag ontbreken in het dagelijks menu, al was het maar in de vorm van muesli.

HAVERMOUTKOEKEN MET PAPRIKA

100 gram havermout
2 eetlepels volkorenmeel
1 ei
1 ui
2 lepels groentebouillon
2 eetlepels melk
2 theelepels paprikapoeder, zout, peper
paneermeel
olie om in te bakken

Meng havermout, meel, het losgeklopte ei, de fijngesnipperde en even gefruite ui, groentebouillon, melk en paprika door elkaar. Breng de massa op smaak met wat zout.

Maak er dan vier koeken van en bak deze, nadat ze door paneermeel gerold zijn, in ongeveer tien minuten bruin en gaar in een koekepan waarin wat olie is. Geef gestoomde groente bij deze koeken om er een heel maaltje van te maken. Of geef ze bij de broodmaaltijd.

HAVERMOUTKOEKEN MET KAAS

100 gram havermout
2 eetlepels volkorenmeel
1 losgeklopt ei
1 uitje
50 gram geraspte kaas
1 eetlepel water
1 eetlepel melk
zout, peper, eventueel groene kruiden
paneermeel en olie om te bakken

Meng de havermout met meel, melk, water, losgeklopt ei, kaas, gesnipperd en gesmoord uitje en kruiden door elkaar. Breng op smaak met zeezout. Maak vier mooie platte koeken van dit mengsel, rol ze door paneermeel en bak ze in de koekepan in tien minuten gaar en bruin. Geef hierbij aardappelsalade of peulvruchtensalade.

HAVERMOUTKOEKEN

Deze koeken kunnen als hoofdgerecht dienen, in combinatie met salade van het seizoen.

Er is nodig voor vier personen:

200 gram havermout
2 flinke uien
3 flinke preien
1 grote winterwortel of een handje kleine wortels
stukje selderijknol of selderijtakjes
3 lepels olie
kokend water
rozemarijn, zout, peper
1 ei

Snipper en rasp de groente redelijk fijn en laat ze in de olie, samen met de rozemarijn en de peper, smoren tot ze glazig zijn. Voeg dan ongeveer twee kopjes kokend water en de havermout toe. Deze zeer dikke brij wordt op smaak gebracht met zout. Ongeveer 5 minuten onder voortdurend roeren laten pruttelen, dan op een bord uitstrijken, ter dikte van een vinger. Af laten koelen, platte koekjes ervan vormen en deze nog even door losgeklopt ei halen. De koekjes worden in hete olie goudbruin gebakken en warm met sla geserveerd.

MUESLI MET HAVERMOUT

8 eetlepels havermoutvlokken
1 glas melk
3 eetlepels rozijnen
3 appels
1/2 kopje fijngehakte noten
1 banaan
sap en rasp van 1 citroen
honing

Zet havermout, rozijnen en geraspte citroen de hele nacht te weken met een glas melk. Voeg er de volgende ochtend de vers geraspte appels, de gehakte noten, de fijngesneden banaan, het sap van de citroen en honing naar smaak, en desgewenst nog wat verse vruchten aan toe.

Geef dit heerlijk luchtige, maar tevens erg voedzame hapje als ontbijt. De hier vermelde portie is voldoende voor vier normale eters. Liefhebbers kunnen er desgewenst ook nog een lepel geklopte slagroom op doen, maar nodig is het zeker niet. Ook kan men de havermout met water weken en de volgende dag een half glas niet opgeklopte room door de muesli roeren.

MUESLI MET HAVERMOUT EN SINAASAPPELSAP

Deze muesli hoeft maar kort te weken en kan dus op de dag zelf klaargemaakt worden.

*125 gram havermout
1 liter yoghurt
6 eetlepels honing
2 dl sinaasappelsap
50 gram fijngehakte noten*

Week de havermout gedurende een uur (niet langer) in de yoghurt en meng kort voor het serveren de honing, het sinaasappelsap en de noten erdoor. Serveer dit gerecht zo koud mogelijk. Liefst na peulvruchten om het eiwit van de peulvruchten te completeren.

OMELET MET HAVERMOUT

*25 gram havermout
4 eetlepels water
4 eieren
zout, peper
olie om te bakken, of margarine om te bakken
2 eetlepels fijngesneden tuinkruiden zoals peterselie
kervel, bieslook, dille etc.*

Week de havermout gedurende een uur in het water. Klop de eieren los met wat zout en voeg er dan de havermout en het grootste gedeelte van de groene kruiden aan toe.

Smelt in een koekenpan de margarine of laat de olie warm worden maar niet heet en giet er het mengsel in. Schep telkens het gaar geworden deel los van de bodem en laat het vloeibare ei over het vrijgekomen deel van de panbodem lopen. Blijf hiermee doorgaan totdat alle ei gestold is. Strooi nog wat van de overgebleven tuinkruiden op de omelet en serveer deze met verse sla.

Mais

Mais oftewel *Zea mays* is een fors groeiend eenjarig graangewas dat in ons land voornamelijk als veevoer verbouwd wordt. Vooral kippen zijn er dol op en in de volksmond staat mais dan ook min of meer gelijk met kippevoer.

Dat de in ons land zoveel gebruikte maizena en de sedert kort in zwang zijnde maisolie ook van dit kippevoerprodukt gemaakt worden, dringt tot de meesten nauwelijks door.

Maar hier in ons kookboek willen we het niet hebben over maizena, een produkt dat rijk aan zetmeel maar bijzonder arm aan beschermende stoffen is, ook niet over maisolie, die overigens voortreffelijk is in verband met het hoge percentage onverzadigde vetzuren.

Hier op de komende bladzijden hebben we het over maiskolven, vers van de plant geplukt en over maismeel, een prettige aanvulling van onze graanprodukten.

Wat die kolven betreft: deze moeten vooral niet te rijp zijn, want dan zijn de korrels hard en melig.

Als ze op het goede moment geplukt worden, zijn de maiskorrels zoet, zacht en sappig en hebben ze wel iets weg van zeer fijne dop-erwtjes.

Verse maiskolven kunnen heel gekookt worden in ruim water. Men kan er ook met behulp van een vork de korrels afritsen en deze met iets water koken.

Maismeel is momenteel in de meeste reformzaken wel verkrijgbaar. Het moet, evenals alle gries en meelsoorten, versgemalen zijn en het kan met water en zout in ongeveer tien minuten tijd tot een stevige dikke pap gekookt worden. Deze stevige pap, die met van alles en nog wat gecombineerd kan worden, is in de zuidelijke landen van Europa overbekend onder de naam van polenta, en smaakt ter afwisseling weer eens heel anders dan andere graansoorten. Overigens is mais met hooguit 10 % eiwit en een matig percentage beschermende stoffen, geen „uitblinker” onder de inheemse graansoorten.

POLENTA MET TOMATEN EN CHAMPIGNONS

Polenta zoals boven beschreven.

300 gram rijpe tomaten
200 gram verse champignons
2 flinke uien
olie, zout, rozemarijn

Laat de uien glazig worden en voeg er de geschilde en in stukken gesneden tomaten aan toe. Breng op smaak met zout en rozemarijn en voeg er kort voor het opdienen de in stukken gesneden champignons aan toe. Laat deze maar heel even meestoven, vooral niet te lang en geef deze saus warm bij warme polenta.

MAISGRIESMEEL

Een stevige pap van maisgriesmeel kan, evenals polenta, met hartige ofwel met zoete dingen gecombineerd worden. Maisgriesmeelpap wordt wel lekkerder als men de griesmeel even roostert in een pan met stevige bodem.

Neem dan:

300 gram griesmeel
1/4 liter water, zout

Strooi de griesmeel in kokend water en laat deze in 15 minuten gaar worden.

MAISSCHOTEL

400 gram maiskorrels
2 eetlepels olie
2 uien
1 rode paprika
1 groene paprika
4 tomaten
zout, peper
4 eieren, peterselie

Fruit in de olie de fijngesneden ui met de paprika. Als deze glazig

zijn, komen de geschilde en in stukken gesneden tomaten erbij met wat peper en zout en tot slot de in water gaargekookte en goed uitgelekte korrels van verse kolven. Als alles goed gemengd is, wordt de massa overgedaan in een platte vuurvaste schaal. Dan worden er met behulp van een scheplepel vier mooie holletjes in gemaakt en in elk holletje wordt een vers ei gebroken. Wat zout en peper over het ei en de schotel in de hete oven zetten, om in ongeveer een halfuur door en door warm te laten worden en de eieren te laten stollen. Strooi er vlak voor het opdoen nog wat versgehakte peterselie over en serveer dit stevige gerecht met aardappelpuree, droge rijst of boekweit.

SLA MET MAIS

200 gram verse maiskorrels

200 gram volle rijst

50 gram rozijnen

1 flinke wortel

50 gram walnoten

blaadjes sla

slasaus van drie lepels olie met het sap van 1 citroen

desgewenst wat peterselie en/of dille

Laat de rijst op de gebruikelijke wijze gaar koken of gebruik een rest gekookte rijst van de vorige dag. Laat de rozijnen even opwellen en giet het water af. Smoor de maiskorrels in zo weinig mogelijk water. Rasp de wortel en besprenkel ze meteen met citroen. Maak ondertussen een sausje van de olie met de citroen, desgewenst nog met wat zeezout en verse kruiden. Meng alle ingrediënten in een grote kom door de slasaus en vul er een slakom mee die eerst bedekt is met schoongewassen en gedroogde slabladeren. Strooi tenslotte de fijngehakte walnoten op de sla. Eet er gebakken kaasplakken of een omeletje bij.

MAISMEEL

Wat voor ons de aardappel is, is in vele streken van Italië een stevige polenta: de hoofdschotel die met nog wat groente, sla of een of ander dierlijk produkt gegeten wordt. Maar ook als toetje kan polenta dienst doen, als men er maar wat compote of sap van vruchten bij doet. Ook met honing smaakt polenta heerlijk.

Kortom, mogelijkheden te over met dit van nature vrij neutraal smakende gerecht.

Voor vier personen is nodig:

300 gram polenta
1/4 liter water
iets zout

Breng het water aan de kook, doe er het zout in en strooi er onder voortdurend roeren het polentameel in. Laat deze vrij dikke brij heel zachtjes koken maar zorg er wel voor dat er niets kan aanbranden. Een vlamverspreider en voortdurend roeren kunnen schade voorkomen. Geef de polenta zo warm mogelijk.



*Wat heeft de goede God, wat heeft hij schoone kruiden
Geschapen voor de mensch, voor allerhande luiden.*

(Jacob Cats)

Sesamzaad

Sesam is een zaad met een bijna mystieke kracht. Het geeft kracht aan de geest en stelt deze open voor alle goede en nobele gedachten.

Sesam wordt gebruikt als olie en in de vorm van zaadjes. Met de zaadjes, die meer dan de olie, de mystieke kracht hebben om de geest levendig en fris te houden, kan men niet alleen de geest verrijken maar ook het lichaam. Ze vormen door hun rijkdom aan eiwit, een welkome aanvulling bij groente en ook als broodbeleg.

Sesamzaadjes moeten steeds eerst op een heel zacht vuur geroosterd worden, anders zit er smaak noch kraak aan. Zijn ze daarentegen even lekker knappend geweest, dan verandert de smaak in die van geurige nootjes.

Er is in de meeste reformwinkels trouwens ook geroosterd sesamzaad verkrijgbaar.

Wat doen we met sesamzaad?

We eten het bijvoorbeeld knapperig en wel op een stevige bruine boterham, ofwel op een boterham waarop we eerst een heel dun laagje marmite hebben gesmeerd.

We kunnen geroosterd sesamzaad ook door een potje honing roeren. Dan hebben we een lekkernij op brood, die even verrukkelijk als voedzaam en gezond is.

Verder smaakt sesamzaad ook heel goed bij groene groente, in ragout en over een verse sla.

Tot slot kunnen we het niet geroosterd sesamzaad mengen door ons broodbeslag. Dan hebben we een sesambroodje dat zo lekker smaakt dat we een volgende keer een handjevol zaadjes door het beslag kneden.

Tot slot is er nog gomasio, een makrobiotische kruiderij van sesamzaad en zeezout die we zomaar in de soep strooien om er kracht en geur aan te geven of op brood te eten.

Bij sommige van de recepten is het gebruik van sesam vermeld, maar dat houdt niet in dat u zelf niet ook eens aan het experimenteren kunt slaan. Smaken verschillen, ook als het gaat om de toepassing van deze oudste kruiderij die we al in de Babylonische mythologie tegenkomen: de godenzoon Mardoek dronk kruidenwijn met sesamzaad om krachten te verzamelen alvorens aan de schepping van de aarde te beginnen.

KROKETJES MET SESAMZAAD

voor 4 personen:

*4 kopjes gekookte rijst, gierst of boekweit
volkorenmeel
water, zeezout
1 kopje geraspte kaas
1/2 kopje fijngesneden groene kruiden
1/2 kopje sesamzaad (geroosterd)*

Kneed van deze massa een soepel deeg en maak er kroketjes van. Haal die nog even door het volkorenmeel en bak ze of in de koekenpan of in diep vet.

WORTELTJESSLA MET SESAM

Dit is een stevig winterslaatje dat door de toevoeging van het sesam extra voedzaam is. Het moet wel kort voor het opdienen bereid worden.

U hebt ervoor nodig:

*3 forse winterpenen
100 gram sesamzaad
2 eetlepels zonnebloemolie
1/2 citroen
1 kopje yoghurt of zure melk
1 theelepel honing*

Rooster de sesamzaadjes voorzichtig in wat olie tot ze knapperig zijn en naar nootjes smaken. Laat ze afkoelen en rasp ondertussen, naar keuze op een fijne of grove rasp, de goed gewassen winterwortels. Meng ze met het sesamzaad en daarna met het sausje dat gemaakt wordt van honing, de yoghurt, sap van een halve citroen en de olie. Het lekkerst wordt dit sausje als men eerst de honing mengt met de olie, dan het citroensap toevoegt en tot slot pas het kopje yoghurt of de zure melk.

SESAMSAUS

4 lepels Tamari (een soya-extract)

1 kopje sesamzaad per persoon

1 kopje fijngesneden waterkers

Rooster het sesamzaad in een droge pan, stamp het dan in een vijzel fijn tot het wat olieachtig wordt, roer er de Tamari door en tot slot fijngesneden waterkers. Smaakt zeer goed bij volle rijst of gierst.



Rijst

Rijst, een echt graan-/grassoort heeft zijn Nederlandse naam te danken aan de latijnse benaming *Oryza sativa*. Hoewel de rijst die we hier kopen meestal uit Azië of Zuid Amerika komt, is rijst een van de graansoorten die het hier en daar wel doen in Europa. Met name in Zuid Frankrijk en Zuid Italië zijn er rijstcultures, vooral op natte gronden. Rijst is namelijk een echte nathals. Daarbij een minnaar van veel zon en warmte en dat laatste verklaart dan waarom rijst het in nat, maar tevens kil Nederland niet doet.

De min of meer verre afkomst van dit voedingsgewas verklaart het feit dat we rijst slechts sporadisch tegenkomen in oude kookboeken. Hoog uit als rijstebrij, al dan niet met krenten en saffraan. Maar dat was dan ook een lekkernij die zo hoog genoteerd stond, dat men er gemakshalve heel luilekkerland mee af kon schermen.

Alleen hij die in staat was om zich door de rijstebrijberg heen te eten, kon dit land vol heerlijkheden binnen komen.

In het begin van deze eeuw zien we, mede door de steeds hechter wordende contacten met de overzeese gebiedsdelen, meer en meer rijstgerechten in onze Nederlandse keuken en sinds de laatste wereldoorlog is rijst niet meer weg te denken uit ons menu.

Jammer genoeg gebruiken we echter meestal de verkeerde, lees gepelde rijst, die weliswaar rijk aan zetmeel maar arm aan beschermende stoffen is.

Heel vreemd eigenlijk omdat we beter zouden moeten weten. We hebben immers de ontdekking van vitamine B 1 aan het zilveren vliesje van de rijst te danken. Dr. Eykman kreeg voor deze ontdekking zelfs de Nobelprijs.

Het verhaal is simpel: toen deze arts op zoek naar de oorzaken van beri-beri, enkele weken op reis was, ontdekte hij bij zijn terugkeer in het ziekenhuis van Batavia, dat de ziekenhuiskippen dezelfde eigenaardige bewegingen maakten als lijders aan de gevreesde beri-beri.

Onderzoek wees uit dat ze tijdens zijn afwezigheid met de gepolijste rijst uit de keuken van de patiënten waren gevoerd, inplaats van met de gebruikelijke vliesrijst.

Het zilveren vliesje van de rijst, dat er bij polijsten afgeslepen wordt, bleek de stof te bevatten die beri-beri niet alleen kon genezen maar ook voorkomen: vitamine B 1.

Het is dan ook duidelijk dat wij in ons kookboek, dat uitgaat van een zo gezond en volledig mogelijke voeding, met rijst altijd de zoge-

naamde „volle” rijst of desnoods de „halfvolle” rijst bedoelen, en nimmer de blankgeslepen en vitamine-arme gepolijste rijst.

Volle rijst moet wel iets langer koken dan de gepelde, gebleekte en gepolijste rijst. Maar u hebt dan ook meer waar voor uw geld.

VOLLE RIJST

Voor vier personen hebt u nodig:

4 kopjes volle rijst
8 kopjes water
iets zeezout

Doe de rijst in een zeef en spoel hem onder grondig roeren lekker schoon en fris. Doe hem dan in een pan met dikke bodem, voeg het water toe en het zout. Laat alles gedurende ongeveer 7 minuten zonder deksel koken en schuim het vocht af. Doe dan het deksel op de pan, na nog een keer goed omgeroerd te hebben en laat alles op een vlamverdelers (of in een hooikist) minstens een uur lang goed gaar worden.

HALFVOLLE RIJST

Mensen die nog even moeten wennen aan het stevige natuurprodukt of zij die een zwakke maag hebben en niet te vergeten de jakkeraars die zich de tijd niet gunnen om een uur op hun rijst te wachten, kunnen ook gebruik maken van de iets gepolijste halfvolle rijst. Deze is in een kwartier gaar.

Voor vier personen hebt u nodig:

4 kopjes rijst
6 kopjes water

De rijst in een zeef afspoelen, opzetten met het water, even op laten koken en dan met het deksel op de pan in een kwartier tijds gaar en droog laten worden. Desnoods zeezout toevoegen. Rijst kan droog met allerlei groenten en sausen gegeven worden. Maar van die rijst kan men ook verrukkelijke schotels maken.

Hier volgen er een paar om u zelf aan het verder experimenteren te zetten want de mogelijkheden van rijst zijn eindeloos voor een creatieve kookgeest.

RIJST MET GEBAKKEN BANAAN

voor vier personen:

- 4 kopjes gekookte rijst*
- 4 kleine uitjes*
- 2 bananen*
- 2 eieren*
- 4 eetlepels zonnebloemolie*
- wat zeezout*

Bak de fijngesneden ui in de zonnebloemolie goudgeel en roer hier de rijst door. Breng op smaak met zeezout en kruiden naar keuze en laat alles door en door warm worden. Bak ondertussen in een koekenpan de doormidden gesneden bananen en in de andere een omelet van de twee eieren. Doe de rijst in een schaal en garneer met de gebakken bananen en met reepjes omelet. Geef er, desgewenst, wat zoete tomatensaus bij.

CHINESE RIJST

- 4 kopjes gekookte volle rijst*
- 3 fijngesneden uien*
- 3 eetlepels zonnebloemolie*
- 2 eieren*
- zeezout, nootmuskaat en 2 eetlepels Tamari*

Fruit de uitjes in de zonnebloemolie en voeg er de gekookte rijst aan toe. Laat alles door en door warm worden en meng er dan heel voorzichtig de met de kruiden losgeklopte eieren door. Laat deze zachtjes stollen of doe de hele massa in een oven en laat er een goudgeel korstje op komen. Met sla een hoofdgerecht dat „staat” in de maag!

KAASKOEKJES VAN RIJST

Voor vier personen:

2 kopjes gaar gekookte volle rijst

2 kopjes kwark

1/2 kopje geraspte nootjes

sap van een citroen

100 gram tarwebloem

1 ei

melk

peterselie

zout en kruiden naar keuze (kummel smaakt hier heerlijk in)

Vermeng alle heerlijkheden in een ruime kom en maak er koeken van die ongeveer een centimeter dik zijn. Bak die in een pan met wat olie op het vuur ofwel in de oven in een goed ingevette pan. Serveer deze koeken heet en geurig uit de oven als warme hap bij de broodmaaltijd of als hoofdgerecht. Maar laat er in dat geval nog een hartig soepje aan voorafgaan of een lekker vruchtenslaatje op volgen.

RIJST MET SLA

Je zou het zelf nooit bedenken maar toch blijkt wat droge rijst, toegevoegd aan sla, een verrukkelijke combinatie. De droge zacht-aardige rijst herstelt het evenwicht met de pittig smakende sla en vormt een rustpunt bij alle knapperigheid.

Voor vier personen:

2 kopjes gekookte rijst

*4 kopjes gemengde groente zoals andijvie, wortels,
selderijknol*

Vermeng dit alles, goed fijngesneden, met de rijst en met twee lepels zonnebloemolie, het sap van een halve citroen, wat Tamari en peterselie. Garneer deze schaal verrukkelijke sla met radijsjes en gekookte, gepelde en gehalveerde eieren.

NOTENRIJST

4 kopjes gekookte rijst
150 gram droge broodkruimels
120 gram gehakte, gemengde noten
sap van een citroen, gehakte selderij

Meng alle ingrediënten met zorg door elkaar en vul daarmee een beboterde vuurvaste schotel. Strooi er iets paneermeel of gedroogd broodkruim overheen en doe er wat klontjes boter op. Laat in een half uur in een matig warme oven door en door warm worden. Serveer zo warm mogelijk.

RIJSTSLA MET ABRIKOOS

2 kopjes rijst
60 gram gedroogde abrikozen, weken
60 gram gehakte noten
2 uien
1 teentje knoflook
een winterwortel, stukje gemberwortel, peterselie
150 gram kwark
sap van een citroen
1 eetlepel azijn, 4 eetlepels rozijnen
zeezout

Zet de volle rijst op met water en zout. Na een half uur de in stukjes gesneden abrikoos in weeknat toevoegen. Ondertussen ui, knoflook en kleine snippers gemberwortel, evenals in stukjes gesneden wortel in wat olie fruiten. Dit ook bij de rijst voegen en het geheel goed droog laten koken. Tot slot citroensap, wijnazijn, gehakte noten, peterselie, rozijnen en kwark erdoor scheppen. Door en door koud laten worden en koud opdienen.

RIJST MET GROENTETAART

*200 gram volkorenmeel, zeezout en 3 lepels olie
2 kopjes gekookte rijst
2 uien
100 gram kaas
100 gram paddestoelen of champignons
2 kopjes groente van het seizoen
(komkommer, tomaat, bonen, kool, verse veldgewassen)*

Maak van ongeveer 200 gram volkorenmeel wat water, olie en zout een soepel deeg. Groot genoeg om de bodem van een taartvorm mee te bedekken. Fruit de uien en de champignons, voeg de andere groente toe. Leg dan op de taartbodem een laagje rijst, hierop de groente met de uien etc. dan plakjes kaas, weer rijst en groente en kaas erover. Dan gaat alles, ongeveer 35 minuten, in de oven; warm serveren. Sla van versgeplukte paardebloem of veldsla smaakt er heerlijk bij.

RIJSTSOUFFLE

*3 eieren
3/8 liter room
zout, peper, nootmuskaat
3 eetlepels fijngehakte ui
3 eetlepels fijngehakte peterselie
8 hardgekookte eieren
500 gram gekookte rijst
4 eetlepels geraspte kaas
klontje boter*

Meng de losgeklopte eieren met de room, de kruiden en de even gefruite uien. Meng de schijfjes hardgekookt ei voorzichtig door de gekookte rijst en spatel er dan de massa met de kruiden door. Breng op smaak met peper, zout en muskaat. Vul er een goed beboterde vuurvaste schotel mee. Dek af met geraspte kaas en wat boter en bak de soufflé gedurende ongeveer 30 minuten in een oven bij 250 graden C.

Rogge

Rogge, met de latijnse naam *Secale cereale* is een van de graansoorten die het zeer goed doen op onze zandgronden. Evenals de meeste andere graangewassen bevat rogge 10 % eiwit, maar helaas wordt rogge niet erg vaak gebruikt in onze keuken.

Er zijn dan ook bitter weinig recepten van deze graansoort, die vaak in ontbijtkoek en uiteraard ook in roggebrood verwerkt wordt.

ROGGEBROOD

Roggebrood wordt op dezelfde wijze gemaakt als tarwebrood. Het kan zowel met zuurdesem als met gist bereid worden, maar een brood met alleen maar roggemeel rijst bijna niet.

Daarom houden we het in de praktijk maar op licht roggebrood, gemaakt van gelijke hoeveelheden volkorenmeel en roggemeel.

KRUSKA MET ROGGEEMEEL

- 2 eetlepels grofgemalen ongebuild roggemeel*
- 2 eetlepels grofgemalen ongebuild tarwemeel*
- 2 eetlepels havermout*
- 2 eetlepels gemalen gierst*
- 2 eetlepels gort*
- 2 eetlepels rozijnen*
- 1/2 liter water*

Alles goed door elkaar mengen en dan met het water vijf minuten zachtjes laten koken. Daarna in een hooikist of tussen wat kussens nog minstens 1 uur gaar en droog laten worden. Kruska wordt zo warm mogelijk gegeten, met wat melk of ook wel met compote van verse vruchten. Na een groentegerecht of na een soep waarin peulvruchten verwerkt zijn, een bijzonder voedzaam en smakelijk toegericht.

Tarwe

Tarwe, in het latijn *Tricium*, is wel het meest bekende graangewas in onze contreien. Er zijn dan ook vele soorten *Tricium* bekend, maar over het algemeen wordt in ons land vooral *Tricium aestivum* verbouwd, een gewas dat van zware voedzame grond houdt en het dan ook aanmerkelijk beter doet op kleigronden dan op zandgronden.

De volle tarwekorrel bevat, evenals alle graansoorten een niet te versmaden hoeveelheid eiwit, ongeveer 11 %, verder natuurlijk heel veel zetmeel en ook nog een niet te versmaden hoeveelheid mineralen en beschermende stoffen. Maar bij het gebruik van wit meel of het daaruit bereide wittebrood, is de hoeveelheid beschermende stoffen (onder andere vitamine B) en mineralen (onder andere ijzer, fosfor en kalk) een stuk minder. Het gebruik van wit meel is dus je reinste verspilling omdat de meest kostbare stoffen daarbij weggegooid of als voer voor dieren gebruikt worden.

Het spreekt dan ook vanzelf dat wij in ons kookboek, dat uitgaat van een zo volledig mogelijke voeding, met meel te allen tijde en per definitie *volkorenmeel* bedoelen.

Maar ook hier zit dan weer een kink in de kabel, want alle volkorenmeel is nog niet hetzelfde. Een graankorrel leeft en ademt. Zo een hele korrel kan heel lang haar goede en voor de mens nuttige krachten bewaren. Wordt ze eenmaal gemalen, dan is de eenheid verbroken en gaat de kwaliteit van het meel snel achteruit.

Goed volkorenmeel is daarom altijd *vers* volkorenmeel. Dat kan men kopen bij te goeder naam en faam bekende reformhuizen, maar men kan het ook zelf malen, al moet men zich daarvoor dan wel speciaal een handgraanmolen aanschaffen en dat is dan weer heel wat anders dan een koffiemolen.

Op welke wijze men dan ook aan versgemalen volkorenmeel mag komen, men kan er alle kanten mee uit in de alternatieve keuken.

Als bindmiddel voor soepen en sausen is dit meel onmisbaar. Als grondstof voor pannenkoeken en pap eveneens en tot slot kunnen we er nog brood van maken. Daarvoor vindt u alles in het hoofdstuk Brood.

VOLLE TARWEKORRELS KOKEN

De hele tarwekorrel kan, mits gekookt, in plaats van rijst gebruikt worden. Het koken gaat heel eenvoudig maar vergt wel wat meer tijd. Het meeste succes heeft men als men de korrels een nacht tevoren te weken zet.

Neem hiervoor:

*300 gram hele tarwekorrels
6 dl water, zout*

Week de korrels in het water en breng ze de volgende morgen aan de kook onder voortdurend roeren. Laat alles ongeveer 5 minuten goed doorkoken (blijven roeren) en laat de tarwekorrels tenslotte gaar en droog worden gedurende anderhalf uur: òfwel op een goed afgeschermd spaarbrander, òfwel in de hooikist.

TARWE MET GROENTE EN NOTEN

*300 gram tarwekorrels
6 dl water
2 uien
2 flinke wortels
een kopje gebakte noten
olie, zout, peper, verse kruiden*

Maak op de bovenbeschreven wijze droge tarwekorrels en smoor ondertussen de uien en de fijngeraspte wortels in wat olie. Meng deze door de warme rijst, breng op smaak met zout, peper en groene kruiden en meng er op het allerlaatst de fijngehakte noten door. Serveer dit gerecht warm met sla.

TARWE MET HONING EN ROZIJNEN

Dit is een stevig toegerecht dat na een luchtig hapje vooraf, gegeven kan worden.

Week gedurende een nacht:

*300 gram tarwe
200 gram rozijnen
7½ dl water
honing*

Breng de volgende dag alles aan de kook en laat, zoals boven beschreven, gaar en droog worden. Serveer dit gerecht met gesmolten honing of roer er voor het opdienen een flinke schep honing door.

CHOCOLADEPUDDING MET VOLKORENMEEL

*3/4 liter zeer sterke chocolade van half water, half melk
70 gram volkorenmeel
50 gram rozijnen
honing naar smaak*

Maak van driekwart liter melk en water, zeer sterke chocolade. Rooster ondertussen het meel in een pan met dikke bodem. Laat 't vooral niet bruin worden. Meng dan in een kopje het geroosterde meel met een deel van de chocolademelk, roer hier de rozijnen door en giet alles in de kokende chocolademelk. Laat dit papje gedurende een kwartier op een zeer laag pitje, onder voortdurend roeren, gaar en dik worden. Breng het op smaak met honing. Giet de massa warm in een schaal en strooi er desgewenst nog wat gehakte noten of geroosterde havervlokken op.

PUDDING VAN TARWEGRIES MET GEROOSTERDE AMANDELEN

*3/4 liter melk
70 gram griesmeel
1 ei
50 gram geroosterde amandelsnippers
honing of suiker*

Strooi de griesmeel in de kokende melk en laat de massa onder voortdurend roeren in ongeveer 5 minuten gaar worden. Roer er dan de gehakte en geroosterde amandelen door en, van het vuur af, het van te voren goed opgeklopte ei. Daarna alles nog even op het vuur tot de massa mooi gebonden is, op smaak brengen met suiker of honing en in een schaal doen.

TAARTBODEM VOOR EEN VUURVAST SCHAALTJE

of een springvorm van 18 tot 20 cm doorsnee:

*150 gram volkorenmeel
3 lepels zonnebloemolie
zout, ei
water, paar druppels citroensap*

Doe alle ingrediënten behalve het ei in een kom en kneed er met wat koud water een soepel deeg van. Een paar druppels citroensap maakt het deeg brosser en luchtiger. Als het deeg glad en soepel gekneet is wordt het op een met meel bestoven plank, doek of aanrecht uitgerold tot een dikte van ongeveer 1½ cm. Dan wordt de zorgvuldig ingevette schotel of taartvorm ermee bekleed, en verder gevuld. Een stukje deeg wordt achtergehouden voor het afdekken van de vulling. Dit wordt op de vulling gelegd, bestreken met losgeklopt ei en tot slot wordt er midden in de taart een kruis gesneden om de lucht en het vocht te laten ontsnappen. De taart wordt gedurende 15 minuten in een hete oven geplaatst (200 graden). Daarna wordt het vuur getemperd tot 175 graden en bij deze temperatuur blijft de taart nog ongeveer een half uur in de oven. Warm opdienen.

HARTIGE VULLING VOOR DE TAART

*2 uien
2 stokjes prei
3 tomaten
1 paprika
1 flinke winterwortel
peterselie, bieslook, zout, peper, olie
1 kopje gare doperwtën, maiskorrels of sperciebonen*

Smoor de uien en de prei in de olie en voeg er de in stukjes gesneden paprika, de geraspte winterwortel en tot slot de geschilde en in stukken gesneden tomaat aan toe. Breng deze massa op smaak met zout, peper en groene kruiden, voeg er tot slot het kopje gare groente aan toe en vul er de taart mee. Geef deze taart warm als hoofdschotel.

PRUIMENVULLING

300 gram gedroogde pruimen
kaneel
desgewenst honing

Week de pruimen gedurende een nacht, haal er de pitten uit en laat ze dan op een zacht vuur gaar maar niet papperig worden. Breng ze op smaak met kaneel en honing en vul de taart met de zeer goed uitgelekte pruimen.

APPELVULLING

700 gram zure appels
100 gram rozijnen
kaneel, citroensap, honing

Vul de taartbodem met de geschilde en in stukjes gesneden appels en de gewelde maar goed uitgelekte rozijnen. Doe wat kaneel, honing en citroensap door dit mengsel, dek af met stukjes deeg en bak zoals beschreven in 't eerste recept. Deze taart kan warm en koud gegeten worden, maar mag niet te lang blijven staan, omdat anders de taartbodem papperig wordt door het vocht.

TARWEMEELSOEP MET MELDE

1 liter groentebouillon
1 eetlepel olie
3 eetlepels vers gemalen tarwemeel
1 uitje
flinke bos versgeplukte melde (ongeveer 150 gram)
zeer fijngesneden selderij

Verwarm in een flinke pan de olie en voeg er langzaam en onder voortdurend roeren de tarwemeel aan toe. Blijf roeren totdat de hele massa lichtbruin maar zeker niet donkerbruin is. Houd het vuur laag tijdens dit roosteren van het meel. Voeg er dan onder voortdurend roeren (nog beter: neem de garde en blijf kloppen) de hete groentebouillon aan toe. Laat deze soep even goed doorkoken totdat alles gebonden en smeug is en voeg er tenslotte de zeer fijngesneden melde en selderij aan toe. Laat een of twee minuutjes doorkoken en serveer deze soep daarna onmiddellijk.

APPELGRIESMEEL

Dit is een gerecht dat heel goed gecombineerd kan worden met een stevige peulvruchtensoep, vooraf bijvoorbeeld.

*1 liter melk
100 gram tarwegriesmeel
suiker of honing
citroenschil
4 grote aardappelen
aardappelmeel om te binden*

Breng de melk met een stukje citroenschil aan de kook en roer er de griesmeel door als deze kookt. Laat de pap onder voortdurend roeren gaar worden en breng op smaak met suiker of honing. Vul er een puddingschaal mee en laat de massa afkoelen. Schil ondertussen de appelen en boor ze. Snijd ze dan dwars doormidden. Laat de appels in wat water met citroensap glazig worden, maar zorg dat ze heel blijven. Schep ze uit het vocht en leg ze op de afgekoelde griesmeel. Giet er desgewenst nog wat van het vocht waarin ze gekookt werden overheen na dat gebonden te hebben met aardappelmeel. Serveer alles zeer koud.



*Al die ooit bieslook willen eten
Behoeven deze les te weten
Dat hun geen kus en dient genoten
Tenzij hun mond zij toegesloten.*

(Jacob Cats)

*Ten dienste van den buik en van de grage monden
Men wil geen kruiden meer tot spijzen voor den nood
Men wil den zoeten smaak van nieuwgebakken brood.*

(Jacob Cats)

Brood

We weten het wel: het brood is, net als zoveel dingen, niet meer wat het geweest is. De techniek die ons hele leven in toenemende mate beheerst, heeft zich ook meester gemaakt van ons dagelijks brood: eens een stukje fraai hand- en kneedwerk, nu een geur- en smakeloos fabrieksprodukt. Een toenemend aantal mensen krijgt dan ook genoeg van de week- en bleekmakers en de reuzel in het brood en begint zelf te bakken.

Een heel avontuur voor beginners, maar wel de moeite waard om het te proberen, omdat het geslaagde eindprodukt zo onvergelijklijk veel smakelijker en beter is dan dat wat de fabriek ons levert.

Maar wel een karwei dat tijd kost, dus niets voor haastige mensen. Te minder als we gebruik maken van zelfgemaakte zuurdesem, die volgens ingewijden veel voordelen heeft boven het gebruik van fabrieksgist.

Niet alleen omdat we precies weten waarmee we werken, wat niet gezegd kan worden van fabriekmatig bereide gist, maar ook omdat zuurdesem de broodeiwitten beter opneembaar maakt en omdat bij gebruik van zuurdesem alle kostbare mineralen van de graankorrel behouden blijven. Nu is het zelf maken van zuurdesem niet moeilijk, maar men moet er, alwéér, enig geduld voor hebben. Men moet er zes dagen voor het bakken aan beginnen.

ZUURDESEM

Meng drie eetlepels volkorenmeel met wat lauw water tot een matig dik papje. Zet dit mengsel in een afgedekt kommetje op een lauw-warme plaats. 26 graden Celsius is de meest ideale temperatuur. Na drie dagen begint een en ander lekker te borrelen en te gisten. Dan wordt het tijd om weer een beetje meel en water toe te voegen, even

goed door roeren en de volgende en daarop volgende dag herhalen! Als we het helemaal goed willen doen, dan moeten we er 's morgens vroeg en 's avonds laat in roeren en bloem met water toevoegen, maar éénmaal per dag kan ook.

Zes dagen na het prille begin is onze zuurdesem klaar en geschikt om er, volgens de regels van de kunst, twee broden van 500 gram volkorenmeel of volkorenmeel gemengd met roggemeel of met wat boekweit, of met een handje gierst, te maken.

BROOD BEREID MET ZUURDESEM

1000 gram volkorenmeel (al dan niet gemengd met wat roggemeel, boekweitmeel of gierst)

*1 kopje plantaardige olie
(kan desgewenst ook weggelaten worden)*

*1 kommetje zelfgemaakte zuurdesem
ongeveer een halve liter lauwwarm water*

Doe het meel in een ruime kom en maak er een kuiltje in. Vul dat kuiltje met de olie, de zuurdesem, eventueel wat zeezout en het lauwwarme water. Meng de massa nu zo goed mogelijk dooreen en kneed dan met behulp van de kneedhaak van de mixer, nog beter met de eigen schoongewassen blote hand, gedurende minstens een kwartier. Als het deeg goed gekneet is, voelt het zijdeachtig en soepel aan.

Laat het nu in de kom, afgedekt met een vochtige doek, op een lauwwarme plaats enkele uren rijzen. Een hele nacht is nog beter.

Kneed dan nog eens en vul daarna de twee goed ingevette broodvormen met het deeg.

Maar houd eerst wel een stukje brooddeeg ter grootte van een flinke aardappel apart. Doe dit in een goed afgedekt schaaltje en zet het in de koelkast. Daarin kan het zeker een week of twee, drie bewaard worden. Vóór gebruik weer op een lauwwarme plaats, drie achtereenvolgende dagen wat bloem en water erbij en er kan weer vrolijk gebakken worden.

In sommige streken van Europa krijgt de jonge bruid van haar moeder een stukje zuurdesem mee, dat vaak al stamt uit de Napoleontische tijden. Ze kan dan in haar nieuwe keuken meteen aan de slag met het maken van brood van oude desem.

Maar nu terug naar onze eerstelingen.

Die zijn in de broodvormen gedaan en kunnen dan naar wens nog een uur narijzen, al zijn er ook baksters die ze meteen in de oven stoppen.

Deze moet eerst wel goed voorverwarmd zijn op stand 5 of bij 240 graden.

In ongeveer een half uur is het brood door en door gaar en kan het uit de oven genomen worden.

Het wordt meteen uit de vorm genomen en op een rooster gelegd om uit te wasemen.

BROOD BEREID MET GIST

1000 gram meel

40 gram gist

1 kopje olie

1/2 liter melk of water

Gist halen we bij de bakker. Omdat we meestal meer moeten nemen dan we nodig hebben, is het nuttig te weten hoe gist bewaard kan worden: op de bodem van een glas, stevig aangedrukt en dan ondersteboven op een schaalte met water, zodat er geen lucht bij kan. Op deze manier, op een koele donkere plaats bewaard, kunnen we de gist een week of drie „levend” houden.

Bij het gebruik van gist rekenen we op 40 gram bakkersgist voor 1 kilo meel.

We doen het meel weer in een grote kom, maken daarin een kuiltje en vullen dat kuiltje dan met de gist die we vooraf met wat lauwarme melk aangeroerd hebben tot een papje en op een lauwarme plaats ongeveer een half uur hebben laten rijzen, verder, naar wens een kopje olie en wat zout en ongeveer een halve liter water of melk. Nu wordt het, evenals bij het gebruik van zuurdesem, een kwestie van goed kneden, liefst met de blote hand, anders met de kneedhaak van de mixer.

Daarna moet het deeg, afgedekt, op een lauwarme plaats weer drie kwartier rijzen.

Dan nog eens kneden en uitrollen tot een grote lap. Die lap wordt in tweeën gedeeld en opgerold in de met vet ingesmeerde broodvormen gedaan.

Weer drie kwartier laten rijzen en dan in een voorverwarmde oven bij 240 graden (of stand 5) gedurende een half uur gaar laten worden. Voor gistbrood kan men, evenals voor brood met zuurdesem, zowel volkorenmeel alsook volkorenmeel gemengd met roggemeel, gierst, boekweitmeel, wat sesamzaad of krenten of rozijnen gebruiken. Al doende ontdekt elke doe-het-zelver wel weer een nieuwe combinatie. Trouwens ook wat de vorm betreft, zijn er vele mogelijkheden.

Als we het deeg wat stevig maken, kunnen we het zonder vorm bakken als rond bolletje, als langwerpige mik of als vlecht, gemaakt van drie even lange deegslierten.

Het zelf bakken van brood zal in menig gezin op den duur zeker tot de creatieve bezigheden gaan behoren, een vorm van vrijetijdsbesteding met een nuttig effect.



Sausen

Sausen kunnen van een gewoon saai gerecht een feestschotel maken. Ze brengen uitkomst als we nog een rest hebben van rijst, peulvruchten of gierst.

Ze geven onze sla een ander smaakje en ze kunnen van een doodgewone groente zoals andijvie, kool of prei een verfijnd gerecht maken. Kortom, met sausjes kan men ware wonderen verrichten.

Bij de meeste recepten die als het ware om een saus smeken vindt u het bijbehorend sausje aangegeven.

Maar koken moet een avontuur blijven, een feest van zelf doen en zelf bedenken.

Daarom hebben wij een heel kort hoofdstukje gewijd aan simpele heerlijke sausjes die allemaal even gemakkelijk te maken zijn.

Bij de meeste staat aangegeven hoe u ze het best kunt combineren maar wat let u om zelf op avontuur te gaan in uw eigen keuken.

APPELSAUSJE

Appelsausjes smaken heerlijk over bieten en rode kool. Maar ook bij gerechten met bruine bonen en linzen voldoen dergelijke sausen heel goed. Ze maken de zware peulvruchten lichtvoetig.

Een heel bekend sausje is het *Appelmieriksausje*.

Voor vier personen hebt u nodig:

4 stevige appels (bijvoorbeeld goudreinet)

1 kleine lepel zonnebloemolie

4 lepels water

1/4 citroensap en iets geraspte citroenschil

1 klein kopje gemalen mierikswortel

Schil de appels, snijd ze in vier partjes, en haal er de klokhuizen uit. Snijd ze nog eens doormidden en laat ze zachtjes in de olie gaar worden maar niet bruin. Voeg het water, citroensap en de mierikswortel toe, zeef het sausje en geef het warm bij linzen, bruine bonen of bieten. Snipper er desgewenst nog wat zeer fijngesneden citroenmelisse op.

APPELROOMSAUS

4 appels

1 kleine eetlepel zonnebloemolie

1/4 liter zure room of yoghurt

1 theelepel Marmite

iets knoflook

Schil de appels, haal er de klokhuizen uit en laat ze in de olie zacht en glazig worden. Prak ze heel fijn met een vork en voeg dan de zure room en de marmite toe. Maak op smaak met wat knoflook. Heerlijk bij rijst in zilvervlies of witte bonen.

APPELGEMBERSAUS

4 appels

1/2 kopje water

4 gemberbolletjes

1 eetlepel sojaolie

honing en citroen naar smaak

Schil de appels, snijd ze in schijven en kook ze in het halve kopje

water tot moes. Voeg dan de in stukjes gesneden gemberbolletjes toe, de sojaolie en klop alles tot moes. Maak de saus op smaak met het sap van citroen en wat honing. Hoeveelheden zijn niet gemakkelijk aan te geven omdat dat afhangt van de soort appels die gebruikt werden. Dit pittige sausje smaakt heel lekker bij gekookte linzen of bruine bonen. Maar ook over gestoofde rodekool is dit gembersausje een succes.

GROENE SAUS MET EI

*2 hardgekookte eieren
dooier van rauw ei
peper, zout
1 dl olie
sap van een citroen of lepel azijn
1 dl yoghurt
4 eetlepels fijngesneden verse kruiden zoals bieslook,
dille, peterselie, sterrekers, kervel etc.*

Wrijf de hardgekookte eieren door een zeef en meng ze met de dooier, met peper en zout. Voeg er druppelsgewijs de olie en de azijn aan toe. Als de saus glad en goed gebonden is wordt er nog de yoghurt doorgemengd en tot slot de groene kruiden. Deze saus kan heel goed gecombineerd worden met hardgekookte eieren, maar kan ook als slasaus bij een flinke portie gemengde sla gebruikt worden.

KWARKSAUS

*half pakje kwark
melk
half kopje fijngesneden verse kruiden*

De kwark romig kloppen met zoveel melk dat het een sausje wordt. Dan de fijngesnipperde verse kruiden (sterrekers, peterselie, kervel, lavas, selderij, etc.) er door roeren. Heel lekker bij allerlei aardappelschotels en bij komkommer en tomaat.

KRUIZEMUNTSAUS

*2 eetlepels zeer fijn gesnipperde kruizemuntbladeren
(pepermuntbladeren)
sap van 1 citroen
2 eetlepels water
3 eetlepels bruine suiker*

Roer al deze ingrediënten zorgvuldig door elkaar en laat dit sausje minstens twintig minuten staan voor gebruik om de geur goed door te laten trekken. Geef deze heerlijke zoetzure saus bij peulvruchten zoals bonen en linzen of bij droge rijst of boekweit.

Noten

NOTENMAYONAISE

Meng een eetlepel notenmoes, naar keuze van amandelen, hazelnoten of walnoten, met zoveel water dat er een dikke brij ontstaat. Voeg $\frac{1}{4}$ liter zonnebloemolie toe onder voortdurend roeren. Verder het sap van een hele citroen en wat snippers marjolein, dille en mierikswortel.

NOTENMAYONAISE MET TOMATENPUREE

Maak op dezelfde wijze als hierboven beschreven een notenmayonaise maar voeg er inplaats van de kruiden alleen wat knoflookpoeder en een paar eetlepels verse tomatenpuree aan toe.

NOTENMAYONAISE MET AUGURK

Maak notenmayonaise zoals in recept I beschreven en voeg er tot slot nog een paar fijngesnipperde augurkjes aan toe. Gebruik deze mayonaise als slasaus bij alle soorten sla.

GEROOSTERDE AMANDELSCHOTEL

Als u uw gasten eens extra wilt verwennen dan moet u hen tracteren op een geroosterde amandelschotel. Een verrukkelijk geurig gerecht, dat zo voedzaam is dat u er niets voor en niets na hoeft te serveren, alleen een lekkere misosaus met ui erbij. Maar u moet wel een oven hebben voor deze schotel en dat zal voor sommigen dan weer een nadeel zijn:

U hebt voor vier flinke eters (er kunnen er ook wel vijf van eten) nodig:

- 100 gram gepelde amandelen*
- 2 sneetjes bruinbrood, gekruimeld*
- 2 soeplepels boekweit, gekookt*
- 1 dl groentenat*
- 25 gram zonnebloemolie*
- 1 kopje gesneden uitjes*
- 1 kopje gesneden worteltjes*
- 1/2 kopje gesneden paddestoelen*
- 1 eetlepel fijngesneden peterselie met wat marjolein,
basilicum en tijm*
- 1 losgeklopt ei*

Meng dit alles tot het een gelijkmatig stevige massa is en vul er dan een goed ingevet bakblik of een vuurvaste schotel mee. Laat alles gedurende een uur in een matig warme oven gaar worden.

Serveer deze schotel warm met Misosaus met ui.

MISOSAUS

- 4 eetlepels Miso*
- 3 dl water*
- 2 eetlepels zonnebloemolie*
- 1 fijngesnipperde ui*
- 2 eetlepels bruin rijstemeel*
- 1 flink stuk gemberwortel*

Laat de fijngesnipperde ui in de olie glazig worden, voeg dan de in het hete water opgeloste Miso toe en laat een kwartiertje zacht pruttelen. Voeg dan nog, onder voortdurend roeren (ik neem er de garde voor) de rijstbloem toe en het stuk gemberwortel. Laat ongeveer drie kwartier heel zacht sudderen en serveer warm met de amandelschotel.

NOTENSAUS

*50 gram hazelnootmoes
half kopje water
1/2 citroen (sap ervan)
honing naar smaak*

Roer de hazelnootpasta met het water tot het een roomachtige substantie is, voeg er het sap van een halve citroen aan toe en honing naar smaak. Desnoods nog iets water als de saus te dik is. Deze saus smaakt verrukkelijk over een kommetje tarwekiemen, cornflakes of havervlokken. Ook over een vruchtenslaatje van verse vruchten niet te versmaden, al moet er dan meestal wel wat extra citroensap door gemengd worden. Maar ook dat hangt af van de vruchten. Als die erg zoet zijn dan kan citroensap in de saus niet gemist worden. Bij zurige vruchten kan de saus gebruikt worden zoals boven aangegeven.

SUPERSNELLE SAUS

Dit is een sausje voor beginners in de kookkunst of voor haastige koks die even heel vlug iets op tafel willen brengen. Deze saus heeft een groot voordeel: ze lukt altijd.

U hebt ervoor nodig:

*pakje smeerkaas van ongeveer 150 gram
3 dl melk*

Breng de melk in een pannetje met dikke bodem aan de kook en voeg al roerende de kaas toe. Deze zal heel snel smelten. Blijf nog even roeren totdat u een gelijkmatig mengsel hebt en serveer deze saus warm bij gekookte aardappels of rijst. Of ook wel bij gekookte struikjes andijvie of brussels lof.

Wilt u er iets variatie in brengen, snipper dan eens wat peterselie of wat bieslook over de saus.

TEMPURA OF GEFRITUURDE GROENTE

Voor gefrituurde groente zijn alle groentesoorten die in schijfjes of blokjes gesneden kunnen worden, geschikt. Elk stukje afzonderlijk wordt door een papje van

*1 deel volkorenmeel of boekweitmeel
1 1/2 deel water*

gehaald en in olie gebakken.

De tempura is gaar als ze lichtbruin is. De stukjes worden eerst op een stukje keukenrol gelegd om wat vet kwijt te raken en dan warm opgediend bij droge graangerechten of puree.

GEBAKKEN KAASPLAKKEN

4 plakken kaas van 50 gram elk

25 gram volkorenmeel

2½ lepel water

paneermeel

olie om te bakken

Haal de kaasplakken door een papje, gemaakt van meel en water en bak ze, nadat ze door paneermeel gerold zijn, in de hete olie heel vlug bruin. Prik er vooral niet in omdat anders de kaas uit de korst loopt. Serveer zo snel en zo heet mogelijk.

GELEI VAN ZUURBES OF BERBERIS

Gewapend met een paar stevige handschoenen lukt het best: het plukken van de langwerpige besjes van de berberis, die nogal wat stekels heeft. Pluk zoveel als u maar kunt en was ze, thuisgekomen goed. Kook ze dan gedurende ongeveer 5 minuten en wrijf ze daarna door een paardeharen zeef. Voeg er de helft van het gewicht aan suiker aan toe en laat ze geleren, in de schoongemaakte potjes. Zuurbessen geleren namelijk van nature. Daarom kan men met minder suiker volstaan.

Gebruik deze heerlijke verfrissende gelei op brood en bij pap. Er zijn mensen die zeggen dat deze gelei zeer goed is voor lieden die last hebben van hun nieren of van de lever.

LIJSTERBESSAP

Pluk twee pond goed rijpe lijsterbessen. Was de bessen en zet ze met zo weinig mogelijk water op. Laat ze even goed doorkoken en wrijf ze daarna door een fijne paardeharen zeef. Vang het sap op en gebruik per liter sap 400 gram suiker. Kook dit mengsel even in en vul het in flessen. Heerlijk tijdens winterse dagen op pudding of als limonade. Rijk aan vitamines en mineralen, dus ook erg gezond.

Tips voor gezond koken

- Geef peulvruchten altijd in combinatie met melk- of graanprodukten om de eiwitten beter opneembaar te maken.
- Doe bij wortels altijd iets boter of olie om de vitamine A te behouden.
- Gebruik van peterselie vooral ook de wortel. Die heeft meer smaak dan het groen en kan goed in soep of in groente gebruikt worden.
- Gebruik de koelkast zo min mogelijk, met name niet voor graanprodukten omdat deze aan smaak verliezen.
- Gebruik zo min mogelijk, beter helemaal geen vruchten en groenten buiten het seizoen. Ze hebben immers altijd te lijden van lang bewaren en verliezen aan kracht en vitaminen.
- Gooi kook- en weekwater nooit weg maar gebruik het in soepen en sausen omdat er vaak nog veel kostbare zouten en vitaminen in zitten.
- Laat groente nooit lang in water staan.
- Snijd groente altijd pas kort voor het gebruik omdat anders veel vitamine C verloren gaat.
- Gebruik als het even kan alle delen van groente en fruit. Als het biologisch dynamisch verbouwde gewassen zijn, dan kan ook de schil van vruchten goed gebruikt worden.
- Wees zuinig met suiker en zout, ook al gebruikt u rietsuiker en zeezout.
- Het gebruik van koudgeperste oliesoorten heeft alleen zin als men ze niet verhit.
- Vernieuw olie die gebruikt wordt om te frituren na vijf à zes maal, omdat deze olie dan zeer rijk geworden is aan verzadigde vetzuren door de herhaalde verhitting. Ze is dan dus schadelijk voor de bloedvaten.



Greet Buchner heeft

als huisvrouw een jarenlange ervaring in het bereiden van smakelijke maaltijden, als journaliste zeer veel belangstelling voor alles wat met de zorg voor het milieu te maken heeft,

als oud-leerlinge van Huis te Lande interesse in al wat leeft en groeit en vooral ook in de biologisch dynamische landbouw-methode die zo milieu-vriendelijk is.

Al deze hoedanigheden kwamen haar goed van pas toen ze, geïnspireerd door de steeds groter wordende groep kritische en milieu-bewuste jongeren, overging tot het samenstellen van een alternatief kookboek, dat zich in alle opzichten onderscheidt van de gangbare kookboeken.

Het is uiteindelijk een echt alternatief kookboek geworden, noch makrobiotisch, noch biologisch dynamisch, maar wel met een schat van „alternatieve”, vaak geheel onbekende recepten, die niet alleen smakelijk, geurig en gezond zijn, maar ook bereid van milieu-vriendelijke produkten. Het gebruik van geconserveerd en prefabricated voedsel zal men dan ook tevergeefs zoeken in dit boek, evenals het gebruik van vlees dat mede tengevolge van de bio-industrie, tot de meest milieu-schadelijke produkten behoort die we in ons voedselpakket hebben. Niet in het minst omdat vlees barstens vol zit met hormonen, antibiotica en andere chemische stoffen, maar vooral ook omdat voor de „bereiding” van een kilo vlees-eiwit tien maal zoveel landbouwareaal nodig is als voor de bereiding van een zelfde hoeveelheid plantaardige eiwitten.

Deze laatste worden in de alternatieve keuken geleverd door granen en peulvruchten, al dan niet in combinatie met zuivelprodukten. Er is dan ook een schat aan gegevens over deze produkten, evenals een groot aantal recepten over de bereiding ervan, in dit boek verwerkt. Ook aan het zelf bakken van brood, naar keuze van zuurdesem of gist, en vooral ook aan het gebruik van groenten, wilde planten en kruiden is aandacht besteed, zowel in de vorm van simpele als ook uitzonderlijke recepten zoals bijvoorbeeld het maken van paardebloemenwijn, rozengelei of kappertjes van oost-indische kers.