

# Het Groene Blaadje

jaargang 5, nummer 2



## Tussen de buien door

Op dit moment wil de zomer maar niet op gang komen. Althans: de zon laat het afweten. De zomer is er wel degelijk. Dankzij de vele regen staat de citroenmelisse in onze tuin bijna een meter hoog, groeit de aardpeer al boven de schutting uit en duikt de munt drie tuinen verderop óók op. De lavendel bloeit schitterend, de rozen doen hun best en de viooltjes, ach, die laten zich nergens door klein krijgen. En zo kunnen we dan toch genieten van een salade met viooltjes, rucola en rucolabloemen uit eigen tuin.

Dus: tussen de buien door vieren we de zomer en vreten ons ongens aan bessen, venkel, sperziebonen, bloemkool, kruiden en al het andere lekkers van juli en augustus. In de rubriek *Koken uit boeken* dit keer de bijna onoplosbare problemen van de moderne voedselproductie, maar ook wat nostalgie, met recepten uit een 'gif-vrij ekologisch kookboek'.

Eet goed & lekker!

## Thee uit eigen tuin

Het stadsmoestuiniëren rukt op. Braakliggende stukjes grond, daken, achtertuinen, balkons: overall is wel een gaatje te vinden voor het telen van groenten, kruiden, bessen en fruit. Ook *Het Groene Blaadje* doet enthousiast mee. Aan ons lapje armetierige zandgrond en aan een batterij potten en plastic kratten (echt! werkt als een tierelier) weten we een aardige oogst te onttrekken. En geloof me, een kopje thee uit eigen tuin, van verse citroenmelisse, munt en venkel, is een weldaad voor de dorstige keel en ziel.

Onze toptips voor kan-niet-mislukken-eigen-teelt:

- rucola (kun je hele zomer door zaaien en oogsten; jonge blaadjes hebben al veel smaak; bloemen zijn mooi & lekker);
- munt (plant zich uitbundig voort; groeit ook in halfschaduw; als het misgaat gewoon kort afknippen en bijmesten, dan loopt alles vanzelf weer uit);
- citroenmelisse (grond moet niet té arm zijn, maar verder geen speciale eisen; groeit ook in halfschaduw; ook leuk als groen vulsel in veldboeketten);
- salie (in een pot; komt met beetje bescherming goed de winter door; flink van knippen zodat hij mooi bossig groeit).

## Snelle zomerrecepten

**Bloemkool** krijgt een zoetere, diepere smaak als je hem in een hete oven bakt. Meng de roosjes van 1 bloemkool met een stuk of 6 ongepelde tenen knoflook, 3 fijngehakte verse laurierblaadjes, 2 eetl olijfolie en de geraspte schil en het sap van 1 limoen. Verdeel over een bakplaat, bestrooi met peper & zout en zet 20 minuten in een oven van 200 °C.

Wees creatief met **sperziebonen**: gebruik ze niet alleen als groen bergje naast de aardappels. Meng ze bijvoorbeeld met schijfjes gekookte aardappel, in een koekenpan gebakken halve kerstomaatjes, verkruimelde oude kaas en een pittige mosterddressing. Of met dunne plakjes venkel en een dressing van olie, citroensap, knoflook en venkelgroen.

Over **venkel** gesproken: probeer eens dungseden venkel met echt rijpe tomaten in stukjes, wat verse tuinkruiden, geroosterde en gehakte hazelnoten en een dressing van olie en wijnazijn. Laat een poosje staan zodat de smaken kunnen intrekken.



## COLOFON

*Het Groene Blaadje* verschijnt vier keer per jaar en is bedoeld voor iedereen die groen(er) wil leven. Bijvoorbeeld door veel biologische groenten, fruit en kruiden te eten, liefst uit de eigen regio, en door te kopen bij ondernemers met een groen hart.

**Hoofdredactie:** Anda Schippers, [www.aardsegenoegeens.nl](http://www.aardsegenoegeens.nl) en Jos Sluijsmans, [www.fietsdiensten.nl](http://www.fietsdiensten.nl)

**Opmaak:** Teo van Gerwen Design, Waalre

**Rode aalbessen geven mij altijd een heel ouderwets gevoel. Misschien omdat je ze echt alleen maar in de zomer kunt krijgen. Ze zijn ietwat bewerkelijk (je moet ze van hun steeltje ritsen) en smaken een tikje wrang. Allemaal zaken waar de moderne mens niet meer zo van houdt.**

Hoe simpel in zichzelf ook, bessen geven in al hun variatie soms aanleiding tot verwarring. De familie *ribes* bestaat onder andere uit de rode en witte aalbessen, zwarte bessen (die van de cassis) en kruisbessen. Een andere familie is die van de blauwe en rode bosbessen. Daartoe hoort ook de blauwe bes, maar dat is een gekweekte variant, oorspronkelijk afkomstig uit Amerika. Blauwe bessen zijn zoeter, maar ook wat flauwer van smaak dan de bosbes.

### Mode

Maar ik wilde het hebben over die rode besjes die je vroeger in de yoghurt kreeg. Het leuke van aalbessen is dat ze echt inheems zijn. Ze komen niet voor in Zuid-Europa. Dat betekent dat er nu dus eens geen Grieken en Romeinen opduiken in de geschiedenis van deze bes, maar het betekent ook dat er weinig over bekend is.

De aalbes werd in onze streken pas vanaf de vijftiende eeuw gecultiveerd. Ze groeiden voor die tijd wel in het wild, en werden in de Middeleeuwen vooral gebruikt als medicijn.

Zoals dat gaat met groenten en fruit is ook de aalbes aan modes onderhevig. Hij was een tijdlang zeer populair bij zeventiende-eeuwse Nederlandse schilders vanwege zijn prachtige helderrode kleur en zijn doorzichtigheid, die hem iets juweelachtigs geeft. In het Parijs van de achttiende eeuw was aalbessensap een modieus drankje en eind twintigste eeuw was deze bes populair in restaurants als universele garnering (die niemand opat).



### Zo van de tak

In de Zuid-Europese keuken kom je de rode aalbes vrijwel niet tegen (met uitzondering van een rodebessenjam die in de Franse stad Bar-le-Duc wordt gemaakt); hij is vooral populair in noordelijk Europa en Scandinavië. In Duitsland wordt het sap veel gedronken. De



aalbes heet daar *Johannisbeer*. In Engeland verdwijnt het besje in de befaamde *summer pudding* (een heerlijk mengsel van kort gekookt vers zacht zomerfruit, suiker en in vruchtensap gedrenkt witbrood) en in sausen en *jelly* (gelei) bij vlees. In Scandinavië kom je de rode aalbes bijvoorbeeld tegen in jam, saus en koude vruchtensoep. En natuurlijk leent de bes zich voor verwerking in sorbets, taarten, siroop enzovoort. Als je er met wat suiker een dikke compote van maakt, kun je die warm of koud in en op allerlei taartjes en toetjes gebruiken. Wie zelf een struikje in de tuin heeft (makkelijk en zeker aan te raden), kan ze bovendien zo van de tak eten: ook heel bevredigend.

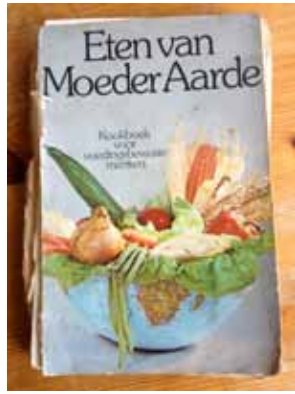
### Bessensaus

Net als kruisbessen duiken aalbessen veel op in recepten voor vette vis; de frizure bessen zorgen voor een mooi tegenwicht. Gooi 500 g rode bessen, 300 g suiker, wat stukjes sinaasappelschil, 1 gesnipperd sjalotje en een goeie scheut port in een pan en laat ongeveer 20 minuten zacht pruttelen, tot je een dikke saus hebt. Laat afkoelen en serveer bij vette vis, lamsvlees of (geiten)kaas.

### Recept: aalbessensiroop

Ook lekker en op allerlei manieren te gebruiken (yoghurt, ijs, gebak, cocktails) is aalbessensiroop. Neem 500 g aalbessen en stamp die fijn met 325 g suiker. Zet een nachtje in de koelkast. Doe de massa in een vergiet en laat ongeveer 1 uur uitdruipen. Breng het opgevangen vocht aan de kook. Schep het schuim eraf en laat afkoelen. Bewaar in een (brandschoon) flesje. Wil je meer siroop, verdubbel dan de hoeveelheden.

In de jaren zeventig dreef ik als puber mijn moeder tot wanhoop door opeens en met onwrikbare overtuiging vegetariër te worden. Ik wilde geen vlees uit de bio-industrie meer eten, en scharrelvlees was toen nog moeilijk te krijgen. Ma ging aan de slag met tofu, tempeh, linzengehakt en andere haar tot dan toe onbekende voedingsmiddelen. Een van de pijlers van haar, en later mijn, vegetarische kookkunst was het boek *Eten van Moeder Aarde. Kookboek voor voedingsbewuste mensen* (zie foto: het valt bijna uit elkaar). Later ben ik toch weer vlees gaan eten, maar ik heb nog steeds een zwak voor van die hoogst verantwoorde kookboeken uit de jaren zeventig en tachtig.



### Gif-vrij

Onlangs kreeg ik het boek *Eet Kook Ekologisch. Handboek voor de gif-vrije keuken* van Louise van Gisteren en Greet Hospers (De Kleine Aarde, 1982) cadeau. De gever had het gekocht in een antiquariaat. Het is een heel sober, bijna streng boek, met zwart-wit tekeningen en grijzige bladzijden.

De recepten zijn voor een deel wat ouderwets, maar er staan ook leuke tussen. Deze bijvoorbeeld:

#### Bietensalade

Maak een sausje van 2 eetl kwark, ¼ fijngesneden ui, gehakte peterselie en dille, peper en het sap van ½ citroen. Snij 1 hardgekookt ei in stukjes en 125 g gare bietjes in blokjes. Meng deze met de saus.



#### Appelchutney

Was 750 g moesappels, verwijder de klokhuizen en snij in stukjes. Kook met ½ liter azijn tot moes. Snipper 125 g ui en snij 2 tenen knoflook fijn. Voeg die samen met 250 g rozijnen en een snufje zout aan de moes toe. Laat al roerend inkoken tot een gebonden chutney. Vul 4 uitgekookte potjes met de hete moes en sluit ze af. Laat op de kop afkoelen. Bewaar op een donkere, droge en koele plaats.

### Ons eten

Een eigentijdse versie van dit type boek is *Ons eten. Het ware verhaal van de Nederlandse maaltijd*, van Mac van Dinther (Minestrone Culinaire Uitgeverij, 2011; ook al in stemmig bruin uitgevoerd). Van Dinther zoekt de bronnen van ons voedsel op, met als uitgangspunt een typisch Nederlands maal van tomaten, sla, aardappels, varkensvlees en yoghurt. Voor ieder ingrediënt bezoekt hij zowel 'gewone' als biologische producenten. Hij laat producenten, mensen uit de voedselindustrie en vertegenwoordigers van actiegroepen met elkaar discussiëren en geeft een genuanceerd beeld van de complexe problemen van de voedselproductie in onze tijd. Duidelijk wordt dat het verschil tussen producenten uit de diverse 'kampen' niet altijd zo groot is als je zou denken, maar ook dat sommige varkensboeren geen idee meer lijken te hebben van wat een normale omgang met dieren is. Tegelijkertijd blijkt dat boeren zich door de eisen van de voedingsindustrie vaak bijna gedwongen voelen om grootschalig te produceren; een ontwikkeling die je niet zomaar teruggedraait. Een boek dat je echt moet lezen als je geïnteresseerd bent in de dilemma's van de voedselvoorziening in deze tijd.

Achter in het boek staan recepten; niet alleen voor slamet-tomaten, gekookte aardappels, een karbonaadje en een bakje yoghurt, maar ook voor avontuurlijker combinaties als aardappel-chocoladetaart met sinaasappel en Surinaamse varkensstaartjes.



Varkensstaartjes (foto uit *Ons eten*, van Tony Le Duc)



## Bloemkool: vriendelijk & veelzijdig

Er schijnen mensen te zijn die er een jeugdtrauma aan hebben overgehouden: bloemkool. Te gaar gekookt, met een snotterig bloemsausje, is deze zomerkool inderdaad niet appetijtelijk. Die tijden zijn echter allang voorbij. Bloemkool anno 2012 is heerlijk.

Bloemkool is een bloemvormende variant van gewone kool. Vandaar de naam. Uiteindelijk vormt de plant echter geen bloem, maar blijft het bij de knoppen. Bloemkool wordt bijna het hele jaar door geteeld, maar in de zomer beleeft hij toch wel zijn glorie dagen.



Bloemkool kun je rauw eten (in een salade bijvoorbeeld), kort koken of stomen, roerbakken in hete olie of roosteren in de oven (bijvoorbeeld met rode ui en gemalen koriander). Je kunt er puree en soep van maken (voeg ook de bladeren toe), en zoetzure chutney. Bloemkool is een heel vriendelijke groente, die met enorm veel smaken door één deur kan: zuivelproducten als kaas, room, yoghurt; specerijen als kerrie, komijn, garam masala, nootmuskaat, foelie; scherpe en hete zaken als ui, knoflook, pepers, mosterdzaad, gember; oppeppers als citroensap en azijn.

Zelf vind ik het altijd leuk een bloemkool in z'n geheel te koken. We eten 'm dan zonder sausje, gewoon met zout en wat versgeraspte nootmuskaat; eventueel met een klontje boter. Biologisch of biologisch-dynamisch geteelde bloemkool heeft veel smaak van zichzelf, en die hoeft je niet altijd weg te stoppen of zwaar op te peppen. Het is wel slim om de steel van de kool op een paar plaatsen in te kerven, zodat hij in hetzelfde tempo gaar wordt als de roosjes.

## Ga groenten te lijf

Groente-etters worden geacht minder agressief te zijn dan vleeseters. Ha! Als je ziet hoe ik mijn groenten te lijf ga met een groot, scherp mes, dan weet je wel beter. Maar dat mes is er niet alleen om mijn agressie uit te leven. Het is er om lekkerder te kunnen koken en dus eten.

Het lijkt soms alsof mensen denken dat grote stukken (rauwe) groente extra gezond zijn. Ik kan me salades herinneren waarin centimeters grote brokken bleekselderij zaten, die je haast niet weggekauwd kreeg. En pastasauzen met flinke schijven halfgare wortel, of van die ruiten keiharde paprika. Lekker? Nee dus.

Het geheim van een goed groentegerecht is simpel: val aan en snij je groenten klein. Investeer in een goed koksmes (daar heb je jarenlang elke dag plezier van) en bekijk eens wat instructiefilmpjes op You Tube voor het fijnsnijden van groenten. Salades, groentesauzen, stoofpotten, roerbakgerechten: het smaakt allemaal beter. Hak ze!



## Zomergroenten

Op alfabetische volgorde een rijtje groenten en fruit van het seizoen: aardappel, aardbei, andijvie, appel, aubergine, blauwe bes, bleekselderij, bloemkool, bramen, broccoli, Chinese kool, courgette, framboos, kersen, knoflook, komkommer, koolrabi, kruisbes, lamsoren, paksoi, paprika, peultjes, postelein, prei, raapjes, rabarber, radicchio, radijs, rettich, rode bes, rode biet, rucola, selderij, sjalot, sla, sperziebonen, spinazie, spitskool, tomaten, tuinboon, ui, venkel, witte kool, wortel, zeekraal.