



INHOUD

VOORWOORD	4	GEWASINFORMATIE EN RECEPTEN	58
		Bladgroenten en stengelgewassen	61
		Koolgewassen	85
		Knol- en wortelgewassen	109
		Vruchtgewassen	141
		Peulvruchten	169
		Kruiden	181
		Fruit	197
DE MOESTUIN IN	7	ZAAI- EN OOGSTKALENDER	214
Leer je tuin kennen	7	REGISTER	216
Een gezonde bodem	8	ONS VOLGENDE HOOFDSTUK	221
Biodiversiteit	11	BOEKEN EN WEBSITES	221
De moestuin indelen	13	DANKWOORD	223
De moestuin aanleggen	19		
Zaaien, uitplanten en vermeerderen	20		
Bemesten en voeden	25		
Moestuinproblemen	30		
Basisbenodigdheden	35		
De samen-delen-maatschappij	36		
DE KEUKEN IN	39		
De moestuin als basis	39		
Voor bij de recepten	39		
Besparingstips	40		
Smaak maken	40		
Andere plantaardige keukentips	42		
Conserveren	43		
Drogen	44		
Inmaken	47		
Wecken	50		
Fermenteren	52		

VOORWOORD

IK KAN ME ONZE VOLKSTUIN VAN VROEGER NOG GOED HERINNEREN. Het slootje waar mijn moeder het water uitschepte om de tuin te bewateren, het inzaaien van rijtjes groenten, overvolle emmers met aardbeien en de gammele koude bak met de vroege sla. Wat je meekrijgt in je jonge jeugd draag je mee in je verdere ontwikkeling. Dus zo vreemd is het niet dat ik na jaren van moestuintilte tóch weer teruggreep naar wat ik kende; het verbouwen van mijn eigen verse groenten, kruiden en fruit.

Als zangeres was ik vaak op pad; spelen op festivals en feestjes, toeren door het buitenland en zangworkshops geven. De tuin is mijn plek om te ontspannen en op te laden als ik vrij ben. De glitters en high heels maken plaats voor mijn tuinhoed en slobberbroek. De meeste liedjes die ik heb geschreven vonden zelfs hun oorsprong in de tuin. Ik laat daar mijn gedachten gaan terwijl ik frambozen pluk, de vogels hoor fluiten en de geur van rozemarijn opsnuif. De tuin is een oneindige inspiratiebron voor mijn liedjes en nu ook voor dit boek.

In 2012 werd onze tuin nog belangrijker voor me toen ik overschakelde op een eetpatroon van voornamelijk onbewerkte voeding, waarin groenten, kruiden en fruit de hoofdrol spelen. Mijn gewrichtsklachten verdwenen als sneeuw voor de zon en ik ontdekte gaandeweg dat deze manier van eten niet alleen mij ten goede kwam, maar ook onze prachtige planeet en het dierenwelzijn. Hoe meer ik las over onbewerkte voeding, hoe meer ik ook leerde over de impact van vleesconsumptie uit de bio-industrie en die van ons consumentengedrag in het algemeen. Een logische stap was dat we onze minimoestuin uitbreidden; ik wilde zo veel mogelijk vitale groenten uit eigen tuin kunnen eten en ik wilde dat op een zo natuur-

lijk mogelijke manier aanpakken. In de daaropvolgende jaren ontdekte ik dat met de natuur mee tuinieren dé oplossing is voor tal van problemen en uitdagingen in de moestuin. De principes die we leren van en in de natuur zijn eigenlijk heel eenvoudig en zeer doeltreffend. We moeten die principes alleen weer herontdekken omdat we in onze versteende omgeving niet altijd meer weten hoe die werken.

Daarom praat ik in dit boek over pesticidevrij tuinieren, zet ik in op het vergroten van de biodiversiteit en inspireer ik je om zo veel mogelijk binnen je eigen kringloop te gebruiken. En als het jou net zo vergaat als bij mij, dan ontdek je dat dit ongelooflijk verrijkend en doeltreffend kan zijn. Voor jou én het stukje grond dat jou is toevertrouwd.

Natuurlijk moestuinieren! is redelijk veelomvattend, al zeg ik het zelf. Met dit boek help ik je op weg met informatie over de basis van je moestuin; de bodem waar echt alles mee begint, het hele groeiproces in de moestuin en wat je er vervolgens in de keuken mee kunt maken. Er worden veel verschillende onderwerpen behandeld die tegelijkertijd allemaal met elkaar zijn verbonden. Ik pretendeer niet alles te weten, omdat ik van mening ben dat we altijd zullen blijven ontdekken en leren. Maar ik weet zeker dat wat ik heb geleerd in al die jaren, jou ook kan helpen en inspireren.

Ik wens je veel leermomenten, maar vooral ook heel veel plezier toe in je moestuin en in de keuken. Het voldane en dankbare gevoel om van je eigen oogst te genieten is ieder jaar opnieuw fantastisch!

Jessica Koomen





DE MOESTUIN IN

LEER JE TUIN KENNEN

Het leuke aan de moestuin is dat je er op ieder moment van het jaar mee kunt beginnen. Er bestaat geen officiële startdatum of startmaand om je moestuin aan te leggen. Veel mensen denken dat ze tot het voorjaar moeten wachten. Maar ook al is het laat in de zomer of zelfs najaar of winter: je kunt eigenlijk op ieder moment starten met je moestuin, je moestuin op een hoger plan brengen of je moestuin uitbreiden.

Ook bestaat er geen geschikte minimale of maximale oppervlakte voor je moestuin. De een begint op een mini-strookje in de achtertuin of met potten op het balkon en de ander heeft een grote volkstuin van iemand overgenomen. De oppervlakte maakt eigenlijk niet heel veel uit, hoewel je er bij meer dan honderd vierkante meter wel wat tijd voor moet hebben. Op iedere vierkante meter valt namelijk iets te kweken.

Een goede voorbereiding is het halve werk

Je kunt natuurlijk direct beginnen met zaaien en struiken en bomen aanschaffen. Maar hoogstwaarschijnlijk loop je dan tegen een aantal problemen aan die met wat voorwerk voorkomen hadden kunnen worden. Neem dus de tijd voor de voorbereiding. Dat begint met je tuin aan een grondig onderzoek onderwerpen. Hoe goed ken jij je tuin? Bekijk je tuin; observeer. Hoe beweegt de zon zich over jouw tuin? Welke plekken hebben de meeste zon en welke hebben veel of zelfs altijd schaduw? Waar wil je graag zitten om 's morgens koffie te drinken of om 's avonds over de tuin te kunnen uitkijken of een hapje te eten?

Zon, wind en regen

Een moestuin heeft uiteraard wat zon nodig. Maar veel planten doen het ook behoorlijk goed in de halfschaduw. Een tuin op het noorden geeft uitdagingen maar is geen verloren zaak. Zon betekent dat je tuin zes uur of meer zon heeft, halfschaduw houdt drie tot zes uur zon in en schaduw tot drie uur.

Volkstuincomplexen hebben meestal relatief veel zon omdat daar gemiddeld veel moestuinoppervlakte en weinig bebouwing in de buurt is. Tuinier je aan huis? Het kan

zijn dat jouw achtertuin veel schaduw heeft, maar dat jouw voortuin geschikt is. Het idee is misschien een beetje gek, maar er zijn enorm veel mensen die een prachtige moestuin hebben gemaakt van hun voortuin.

Onderzoek welke plekken in jouw tuin beschut liggen en welke plekken juist veel wind vangen. Bekijk je tuin als het regent. Stroomt het water dan snel weg of blijven er op bepaalde delen plassen staan? Voordat je daadwerkelijk een plan maakt is het goed om al deze zaken te onderzoeken. Deze bevindingen zijn namelijk van invloed op het maken van je tuinplan. Dit observeren kost wat tijd maar hierdoor voorkom je problemen in de toekomst.

Plattegrond

Maak een tekening op schaal en noteer je bevindingen. Misschien had je al een plan in je hoofd maar kom je er na dit onderzoek achter dat het stuk dat je op het oog had te veel schaduw heeft of te nat is. Die drassige plek in je tuin blijkt na het observeren geschikt voor een vijvertje maar niet voor je mediterrane kruiden. Een schaduwhoek leent zich wat minder voor de vijg die je in gedachten had maar wel voor je compostbak. Zo liet ik onze aardbeien in een bak aan de muur groeien. De kale muur fleurde ervan op en het leek me een handige plek, dicht bij de keuken. Maar de muur hield zowel zonlicht als regenwater tegen. Hierdoor had ik amper opbrengst. Als ik destijds had nagedacht over bovenstaande punten, dan had ik een andere plek gekozen. Door navraag te doen in je buurt leer je ook veel over de plaatselijke omstandigheden. Vraag moestuiniers uit je omgeving naar hun ervaringen. Ze kennen de grond al, weten uit welke hoek de wind meestal komt en hebben al ervaring met wat wel en niet werkt. Daarnaast is het leuk om andere moestuiniers te leren kennen. Je kunt van hen leren en het verrijkt je op meerdere vlakken. In plaats van de natuur te dwingen in jouw plan te passen, zal het meebewegen met de regels van de natuur altijd voordeliger zijn. Dit uitgangspunt is niet alleen belangrijk voor de indeling die je gaat maken maar ook voor de keuze van gewassoorten. Jouw tuin en de natuurlijke omstandigheden ervan bepalen hoe je plan en beplanting eruit komen te zien. De hoeveelheid ruimte die je reserveert voor je moestuin is uiteraard afhankelijk



kool, tomaten of pronkbonen. De laag of lager blijvende planten plaats ik daaronder en omheen zodat die kunnen profiteren van de schaduw van de grote plant. Ieder plekje in het moestuinbed is op deze manier bezet met een plant die er graag groeit, nuttig is voor de omringende gewassen of de overgebleven ruimte opvult. Zo heeft onkruid geen kans en zien de bedden er mooi, afwisselend en rijk uit. Na het uitplanten van de grote/hoge gewassen zaai ik en plant ik bodembedekkende en middelhoge gewassen uit zoals zomerpostelein, snijbiet, bosui, peterselie, Nieuw-Zeelandse spinazie en wortelgewassen zoals wortel, radijsjes en bietjes. Bekijk de zaai-kalender op bladzijden 214-215 voor het overzicht. Het mixen van eenjarige en vaste planten in je bedden is niet altijd handig. Meerjarige planten kunnen steeds groter worden en nemen op termijn misschien te veel plek in of geven te veel schaduw. Andersom kun je rondom en onder vaste planten wel ieder jaar eenjarige gewassen zaaien.

JE PLAN Polycultuur is dus niet een zaai-en-plant-maar-raak-methode. Ook hiervoor maak je een plan. Het enige wat je nodig hebt is de basisinformatie van de gewassen die je wilt gaan telen. Deze informatie vind je in dit boek of achter op het zaadzakje. Bepaal aan de hand van de hoogte, het type wortelstelsel, de standplaats, waterbe-

hoefte en voedingsbehoefte waar je de planten wilt neerzetten en met welke gewassen je combinaties wilt maken. Je kunt ook beginnen met de wisselteeltmethode als basis te gebruiken en op de overgebleven ruimte aanvullende gewassen uit een andere familie te planten. Ook hier geldt: doe het op jouw manier. Voor de een betekent dit dat je een uitgebreid plan uittekent en voor de ander volstaat het om het idee in grote lijnen uit te werken en verder gewoon gaandeweg uit te proberen. Elke moestuin is anders en elke moestuinier werkt anders. Kijk op jessicakoomen.nl/ boek voor mijn polycultuurvoorbeelden.

Kruiden en vaste planten

Kruiden kunnen zowel eenjarig als meerjarig als vast zijn. Eenjarige kruiden kun je prima in je moestuinbedden planten vanwege onder meer hun beschermende functie tegen schadelijke insecten. Tweejarig betekent dat de plant het jaar erop in bloei komt en daarna afsterft. Vaste planten blijven jarenlang staan. Vaste eetbare planten, zoals rabarber, asperge, eeuwig moes, zuring, brave hendrik en aardbeien, krijgen hun eigen plek in de tuin. En dan zijn er nog overige vaste planten en heesters en/of bomen. Zo is smeerwortel een zeer nuttige plant om te hebben (zie blz. 29). Ook hier geldt dat hun plek wordt bepaald door de schaduw die ze geven, de ruimte die ze innemen en door de behoefte die ze hebben aan zon, water en voeding. Vaste planten zijn onmisbaar voor het leven boven en onder de grond.

Fruitstruiken en -bomen

Een moestuin zonder fruitstruiken of -bomen is niet compleet. Het genot van verse frambozen of blozende appels is bijna onbeschrijfelijk. Veel fruitstruiken passen al op een kleine oppervlakte; denk aan frambozen, Japanse wijnbes, blauwe bessen of aalbessen. Houd rekening met de schaduw die ze in de zomer geven en de plek die ze nodig hebben als ze volgroeid zijn. Plant ze dus waar andere planten hier geen hinder van ondervinden. Maar juist op stukken waar ze planten beschutting geven door de wind te breken. Hetzelfde geldt voor fruitbomen. Afhankelijk van de beschikbare oppervlakte kun je kiezen voor hoogstam- of laagstambomen, en zelfs voor hele ranke pilaarvormige exemplaren voor de kleinere tuin. Mijn advies is om je in eerste instantie vooral te richten op makkelijk groeiende planten, kruiden en fruitstruiken en -bomen die bekendstaan om hun goede oogst. Op bladzijde 197 lees je alles over mijn favoriete fruitstruiken en -bomen.

VOORDELEN VAN MOESTUINBEDDEN

- Je bespaart grondstoffen en geld omdat je geen hout, bevestigingsmateriaal of extra tuinaarde nodig hebt.
- Je kunt bedden makkelijk verlengen of verbreden.
- Je kunt bedden in alle gewenste vormen ontwerpen.

NADELEN VAN MOESTUINBEDDEN

- Bij een zware kleibodem of een bodem vol wortels duurt het lang voordat je de bodem hebt verbeterd.
- Dieren of kinderen kunnen de moestuinbedden makkelijk betreden waardoor planten worden vertrapt.
- De grond warmt minder snel op (vooral bij een kleibodem).

VOORDELEN VAN MOESTUINBAKKEN

- Met lichamelijke klachten of beperkingen kun je je gewassen beter bereiken en verzorgen.
- Met een ondoordringbare bodem door klei, wortels of rotsachtige bodem kun je toch snel van start.
- De grond warmt sneller op in het voorjaar.
- De scheiding tussen looppad en gewassen is duidelijk zichtbaar.

NADELEN VAN MOESTUINBAKKEN

- Je hebt extra grondstoffen nodig (hout of ijzer) om bakken te bouwen.
- Je hebt tuinaarde of compost nodig om de bakken te vullen.
- De grond aan de zijkant van de bakken droogt snel uit door de hitte van de zon.
- Bakken kun je minder makkelijk uitbreiden of het formaat ervan aanpassen.
- Houten moestuinbakken zijn lastig in een organische vorm te maken.

Je kunt ook een combinatie maken van bedden en bakken. Fruitstruiken, fruitbomen en vaste eetbare planten groeien bij mij in de volleggrond, net als heel veel eetbare bloemen en vaste (kruiden)planten. De eenjarige gewassen waar ik vaak bij moet, staan in verhoogde bakken om mijn rug te ontzien.

Bloemen

Zaai en plant royaal bloemen langs je bedden en rondom fruitstruiken en -bomen. Zaai en plant ze overal waar je nuttige insecten wilt aantrekken of waar je het mooi vindt staan. Bloemen hebben niet alleen een esthetische functie. Bloemen trekken insecten aan die vervolgens jouw groente- en fruitgewassen bezoeken. Zonder bestuiving geen vruchtvorming. Vroege bloeiers, zoals tulpen, heb je nodig voor het bestuiven van vroeg bloeiende fruitbomen en -struiken. Maar ook doorgeschoten kolen geven een uitbundige voorjaarsbloei. Zorg voor veel variatie in je bloemensoorten.

Kies voor inheemse soorten en voor enkelbloemige soorten. Dubbelbloemige soorten worden vooral voor hun schoonheid gekweekt, maar maken het lastig voor insecten om de meeldraden te bereiken. Enkelbloemige zijn beter bereikbaar en in de meeste gevallen bloeien ze ook langer en geven ze meer zaad. Ook bloemen van zogenaamd onkruid trekken veel nuttige insecten aan. Denk maar eens aan fluitenkruid, paardenbloemen en distels. De geur van bloemen kan ook schadelijke insecten op afstand houden. De geur van afrikaantjes, dille of gouds-

bloemen bij kolen verwacht het koolwitje, waardoor de kans op rupsenvraat verkleint. Ik geef je een lijst met een aantal van mijn favoriete bloemen:

- **MONARDA** geeft veel geur af en is een echte bijenmagneet.
- **ENKELBLOEMIGE AFRIKAANTJES** tegen koolwitje en schadelijke aaltjes.
- **DIGITALIS** tegen slakken en is aantrekkelijk voor hommels.
- **LAVENDEL** tegen vliegen, motten en bladluis.
- **GOUDSBLOEMEN** tegen slakken, de coloradokever, bladluis en witte vlieg.
- **OOST-INDISCHE KERS** tegen bladluis, koolwitje en witte vlieg.
- **ZONNEBLOEMEN** trekken bijen, vogels en nuttige insecten aan die schadelijke insecten onder controle houden.
- **SIERERWT** is favoriet onder diverse nuttige insecten.
- **BERNAGIE** trekt bijen en gaasvliegen aan.
- **BOERENWORMKRUID** weert mieren en kevers bij aard-appels en aubergines.
- **KAMILLE** helpt omringende verzwakte planten en wordt daarom ook wel plantendokter genoemd.



Een voorbeeld van een bed waarin groente, kruiden en bloemen elkaar aanvullen en versterken.



Door voor te zaaien kun je na het oogsten de lege stukken direct vullen met zaailingen.



Compost is het hart van de tuin. Bouw je eigen compostbakken met recycle-materialen en vullen maar!



De tomaten zijn verspeend en staan nu ieder in hun eigen P9 potje. Hierin groeien ze verder totdat ze worden uitgeplant na ijsheffigen.

Er zijn er eigenlijk te veel om op te noemen! Ook cosmea, groot kaasjeskruid, smeerwortel, lupine, klaversoorten en rудbeckia kan ik je van harte aanbevelen.

Experimenteer

Het maken van een moestuinplan geeft je een goede start. Vervolgens beweeg je mee met hoe de tuin zich ontwikkelt. Er zijn veel factoren die invloed hebben op de groei: het weer, de ligging, de grondsoort, het microklimaat, hoe de seizoenen vallen, of er veel regen valt of dat het juist extreem droog is. Moestuiniëren is leren meebewegen met de natuur. Uitproberen, bijsturen, aanpassen en loslaten. Je verlies kunnen nemen als de tomatenoogst is mislukt door de aardappelziekte maar tegelijkertijd ontdekken dat bepaalde plantcombinaties juist enorm goed werken.

DE MOESTUIN AANLEGGEN

Je weet nu alles over een gezonde bodem, het belang van een biodiverse tuin, je weet wat je wilt verbouwen en welke methode je gaat gebruiken. Het is tijd om je moestuin in te gaan richten! Hoe pak je dat aan? Een van de eerste vragen is: ga je in de vollegrond tuiniëren, kies je voor verhoogde moestuinbakken of maak je een combinatie van de twee?

TIP Houd een moestuindagboek bij. Schrijf steeds op wanneer je wat waar hebt gezaaid, geplant of geoogst. Noteer wat goed en minder goed werkt. Zo zal je elk jaar meer leren over je eigen moestuin en steeds beter weten wat je tuin nodig heeft om een zo groot mogelijke oogst op te brengen.

Moestuinbakken of in de vollegrond?

Als je een moestuin gaat aanleggen hoeft het niet voor de hand te liggen om met verhoogde bakken te gaan werken. Verhoogde bakken zijn een fenomeen van de laatste jaren, eigenlijk wordt van oudsher met de zogenaamde bedden gewerkt; rijen op de grond waarin je gewassen zaait of plant. Dit is de makkelijkste en goedkoopste optie. Als jij je moestuin gaat vormgeven: neem dan gewoon eens de tijd om na te denken over wat je echt diep vanbinnen wilt. Denk niet in het verlengde van wat de commercie je voorspiegelt. Geef ruimte in je hoofd om te bedenken wat je blij maakt en bij jouw situatie past. Bekijk eerst eens alle mogelijkheden en houd met het maken van je plan rekening met de meest ecologische optie. Op blad-

zijde 17 staat een aantal voor- en nadelen op een rijtje van moestuinbedden en van verhoogde moestuinbakken om je te helpen bij het maken van je keuze.

Afmetingen en ligging

De ideale breedte van je bedden – of je nu in de vollegrond tuiniert of in verhoogde bedden – is 80 tot 120 centimeter, oftewel: twee armlengtes breed. Hierdoor kun je het midden van je bedden van beide kanten bereiken. Maak looppaden tussen de bedden. Als looppad is 30 centimeter voldoende, maar om te knielen om laag bij de grond te werken is 50 centimeter praktischer. En voor een kruiwagen heb je een breedte van minimaal 60 centimeter nodig. Een looppad wordt nooit een bed. De grond van het looppad wordt zeer compact door het lopen en dat is geen optimale omstandigheid voor je groentebedden.

Maak je rechthoekige moestuinbedden, dan plaats je die in de lengterichting het liefst haaks op de lijn van hoe de zon over je moestuin beweegt. Door deze noord-zuid-oriëntatie krijgen je bedden de hele dag zon.

Niet meer spitten

Een succesvolle moestuin begint bij een rijk bodemleven. Alle wormen, insecten, schimmels, goede bacteriën en microben doen hun werk in de bodem en deze balans wil je niet verstoren (zie blz. 11). Daarom hangen steeds meer moestuiniers het *no-dig*-principe aan. Als je eenmaal goede grond hebt, spit je niet meer. Vroeger werd aan het begin van ieder nieuw seizoen de hele moestuin omgespit. De gedachte hierachter was dat door te spitten de bodem weer lucht kreeg. Voor de korte termijn is dat ook wel zo, maar tegelijkertijd verstoort je de balans in de grond. Langdurige luchtigheid in je bodem krijg je door bodembiodiversiteit. Niet meer spitten dus, maar mulchen zoveel je kunt. Voeg op gezette tijden compost toe. Niet spitten scheelt ook nog eens heel veel energie en tijd!

Met groenbemesters de grond voorbereiden

Kale grond die je wilt voorbereiden als moestuinbed kun je verrijken door het gebruik van groenbemesters. Dat zijn planten die met hun wortels de bodem verbeteren. Groenbemesters helpen ook als opvang van voedingsstoffen en ze verbeteren de bodemstructuur, waardoor ze bodemerosie tegengaan en onkruid onderdrukken. Veel gebruikte planten voor groenbemesters zijn: lupine, klaver, phacelia, gele mosterd, rogge en bladrammenas.



DE KEUKEN IN

DE MOESTUIN ALS BASIS

De één moestuiniert voor de ontspanning of om meer buiten te zijn en de ander wil meer zelfvoorzienend leven. Er zijn veel redenen om een moestuin te hebben. Het resultaat is bijna altijd dat je meer verse producten eet. De moestuin voorziet je van groenten, fruit, kruiden, zaden, noten, pitten en granen. Deze pure producten en onbewerkte ingrediënten spelen de hoofdrol in dit boek. Logisch gevolg hiervan is dat de recepten zo weinig mogelijk bewerkte (geraffineerde) ingrediënten bevatten en bijna allemaal plantaardig zijn. Onbewerkte voeding heeft enorme gezondheidsvoordelen, dus laat je oogst het middelpunt van je voeding zijn. Er valt zoveel te beleven met de moestuin op je bord!

Nog een reden waarom ik zo enthousiast ben over koken met de oogst uit de tuin: lokaler kan het niet worden. Dit bleek een uitdaging te zijn tijdens het ontwikkelen van de recepten. Vleesgerechten geven nu eenmaal een diepe umamismaak aan gerechten, en exotische producten zoals avocado, mango en ananas lijken bijna onmisbaar als je gezond en suikervrij wilt eten. Naast dat de gerechten gezond en duurzaam zijn, moeten ze uiteraard ook vooral lekker zijn! Ik kies daarom soms ervoor toch bijvoorbeeld suiker te gebruiken.

Als vuistregel houd ik aan: 80% van wat ik eet is voedend, en met de overige 20% ben ik vrij om te doen wat ik wil of nodig vind voor het eindresultaat.

Ik hoop dat ik je kan laten zien dat je kunt genieten van smakvolle gerechten die niet alleen vullen maar ook voeden. En zeg nu zelf: gekweekt in eigen tuin smaakt toch zoveel beter!

Tevens deel ik graag mijn tips met je om zo duurzaam en plezierig mogelijk te werk te gaan in je keuken. Met deze tips verwerk je je oogst op een snelle manier, voorkom je voedselverspilling, verminder je je energiegebruik en kun je recyclen als een pro.

VOOR BIJ DE RECEPTEN

Hieronder geef ik nog wat uitleg over hoe ik kook en waarom ik bepaalde keuzes heb gemaakt.

Kruiden

Bij kruiden bedoel ik altijd verse kruiden, tenzij anders is aangegeven in het recept. Kies je voor gedroogde kruiden? Gebruik dan een ruime helft van de hoeveelheid verse kruiden. Druk de kruiden goed aan in de maatlepel voor de juiste hoeveelheid.

Hoeveelheden

De hoeveelheid zout, peper, kruiden, specerijen en olie geven je een goed en betrouwbaar uitgangspunt. Iedereen heeft zijn eigen voorkeur als het gaat om zout, zoet, pittig of zuur; gebruik dus je smaakpapillen en experimenteer. Persoonlijk vind ik dat je niet snel overdrijft met kruiden, dus wees vooral niet te zuinig ermee! Proef zelf, varieer en volg je eigen gevoel; dat maakt koken nog leuker.

Plantaardige opties?

Ik geef in de ingrediëntenlijst bij boter, kookroom, yoghurt of kaas meestal niet aan of dit de plantaardige versie is. Alle recepten zijn ontwikkeld met de plantaardige opties maar het is aan jou welke optie jij kiest. In de meeste gevallen is een ei te vervangen door een lijnzaad-ei voor de binding, appelmoes voor smeugheid, haver fraiche voor een romige smaak en een papje van kikkererwtenmeel en water voor een mooie glans op de korst van een ovenbaksel.

Suiker en zoetmiddelen

Ik gebruik zo min mogelijk suiker, maar af en toe is suiker smaaktechnisch de beste optie. De meeste zoetmakers in mijn recepten komen van ongeraffineerde zoetmiddelen. Als je behoefte hebt aan een zoetere smaak, kies dan wat bij jou past. Als je daarnaast andere smaakversterkende ingrediënten gebruikt, zoals vanille, een snuf zout, Ceylon kaneel of anijspoeder, zul je merken dat je minder suiker hoeft toe te voegen.

Schillen

Tenzij anders vermeld, schil je het fruit en groente met eetbare schil niet. Dit geldt voor onder andere appels,

DROGEN

Het drogen van voedsel is een makkelijke manier om het jaarrond te kunnen eten uit eigen tuin. Je kunt kruiden, bloemen, fruit, vruchtgewassen, peulvruchten en diverse soorten groente drogen. Het is belangrijk om de tijd te nemen voor het drogen; hiermee voorkom je dat je product gaat schimmelen. Ik bespreek hier drie mogelijke manieren van drogen.

Luchtdrogen

Drogen aan de lucht is een makkelijke en duurzame optie. Ik gebruik deze methode voor het drogen van kruiden, bloemen, chilipepers en bonen. Kies een droge ruimte in je huis en droog het product niet in de directe zon.

Je kunt hangend en liggend drogen. Ik hang kruiden en droogbonen in kleine bosjes op aan een koord. Bescherm de kruiden tegen stof en kleine insecten door een papieren zak of stuk papier eromheen te vouwen. Zorg voor een goede luchtcirculatie. Liggend laten drogen is handig als je alleen losse bladeren of bloemen droogt. Dit kan op een droogrek of op een rooster, waarop je de bloemen of bladeren op een doek met open structuur legt. Dek de bladeren of bloemen af met een doek tegen stof. Kijk voor een diy-droogrek op jessicakoomen.nl/boek.

Ovendrogen

Ovendrogen op een lage temperatuur werkt goed bij het drogen van bijvoorbeeld tomaten of appels. Je legt de producten naast elkaar op een ovenrooster of je rijgt de kleinere stukken aan spiesen om te voorkomen dat ze door het rooster vallen. Drogen op een bakplaat kost meer tijd vanwege de dichte onderkant. Dit is bijvoorbeeld weer meer geschikt voor het maken van fruit- of groentechips. De oventemperatuur en droogtijd verschillen per product. Als de oven hetelucht gecombineerd met boven- en onderwarmte heeft, is dit de snelste optie. Gebruik anders de heteluchtoptie.

Voedseldrogers

Als je vaak voedsel droogt is een voedseldroger een duurzamere optie dan ovendrogen. Overweeg ook eens of je samen met anderen een apparaat kunt aanschaffen.



KRUIDEN DROGEN

Zodra je kruiden behoorlijk zijn uitgelopen is het tijd om ze te snoeien. Als je tussen juni en oktober regelmatig snoeit, heb je steeds iets te drogen voor je wintervoorraad.

Tot je plant bloeit, hebben de bladeren de meeste voedingswaarde. Daarna zal de energie ook in de bloem gaan zitten. Laat dan vooral een deel van de plant bloeien voor de bijen of om later zaden te kunnen oogsten. Je kunt het andere deel snoeien en alsnog drogen. Oogst kruiden 's morgens vroeg. Snoei takken in ieder geval tot boven de onderste blaadjes, zodat de plant opnieuw kan uitlopen. Schud de takken uit om insecten en andere kleine beestjes de kans te geven een nieuw onderkomen te vinden. Was de kruiden voorzichtig af, laat ze uitdruppen in een vergiet en dep ze daarna voorzichtig af met een schone theedoek of droog ze in een slacentrifuge. Bind de takken in kleine bosjes en hang de bosjes op. Losse bladeren en bloemen droog je naast elkaar op het kruidendroogrek of tussen een schone theedoek die je op een rek – voor voldoende luchtcirculatie – legt.

In principe zijn alle kruiden geschikt om te drogen.

De ene soort droogt alleen sneller dan de andere, en de ene soort houdt zijn smaak beter dan de andere.

Hoelang het duurt voordat je kruiden helemaal droog zijn, ligt onder andere aan de dikte van je bladeren en de luchtvochtigheid van de ruimte waar je kruiden drogen. Voor drogen in bosjes is het verstandig minimaal drie weken aan te houden, voor het drogen van losse blaadjes iets korter. Als je kruiden niet helemaal zijn gedroogd en je ze te vroeg in een potje doet, heb je kans op schimmel. Een goede test is dat alle takjes en blaadjes moeten knisperen en hard moeten aanvoelen.

Gedroogde kruiden kun je lang bewaren. Gebruik hiervoor schone glazen potten die goed afsluiten.

Ris boven een groot bord of een grote schaal de blaadjes van de takken. Gooi de lege takken op de composthoop of gebruik ze als mulch op je moestuinbedden.

Kleine blaadjes, zoals die van tijm, kun je in hun geheel bewaren. Met grotere bladeren kun je dit ook doen. Dat is bijvoorbeeld handig als je thee ervan wilt zetten, of omdat het mooi eruitziet op een ovengerecht. Je kunt de bladeren ook fijnwrijven, hakken of malen in een molentje.



PEPERS DROGEN

Het drogen van pepers aan de lucht is een makkelijke optie waar je bijna geen omkijken naar hebt. Een bijkomend voordeel is dat je ruimte in je vriezer bespaart. Maar vries ook enkele pepers in; rasp een beetje bevroren peper over de oosterse palmkoolsalade (zie blz. 93) of over je soep! Het komt dan heel fijn over je gerecht en het lijkt net of je het erover hebt gesprayd.

Oogst de pepers zo rijp mogelijk. Oogst ze in ieder geval voor de eerste nachtvorst. Groene pepers kleuren ook na de oogst alsnog rood als je ze in de zon laat drogen.

Als je niet heel veel pepers hebt, is liggend drogen een prima optie. Leg de pepers naast elkaar op een rek of dienblad in een lichte en droge ruimte.

Pepers aan een slinger drogen neemt weinig ruimte in. Je kunt de slinger zowel horizontaal (slinger) als verticaal (trosje) ophangen. Rijg een draad door het kroontje, zorg voor wat afstand tussen de pepers en hang de slinger op in een lichte en droge ruimte.

Na enkele weken zijn je pepers 'taai' geworden en zelfs een beetje knapperig. Je kunt ze vervolgens op verschillende manieren verwerken:

- Bewaar de pepers in hun geheel in een luchtdichte pot.
- Maal de pepers tot cayennepeper/chilipoeder en bewaar dat in een luchtdichte pot.
- Hak ze tot chiliflakes en bewaar die in een luchtdichte pot.
- Bewaar de pepers in azijn.

APPELCHIPS

Gedroogde appelchips zijn een heerlijk tussendoortje en vormen een lekkere aanvulling op een ontbijt met granola en yoghurt. De chips zijn nog knapperig als ze net uit de oven komen. Als je ze bewaart in een pot verdwijnt dat, de appelschijfjes krijgen dan een lekkere chewy bite. Ik kies ervoor om de appelchips hangend te drogen in de oven. Liggend drogen op bakpapier kan ook, maar dit neemt veel ruimte in beslag en het duurt langer voordat de appelchips gedroogd zijn.

NODIG: appelboor, mandoline, barbecuespiesen en
2 ovenroosters
8 stevige appels

Schil de appels niet, verwijder het klokhuis met de appelboor en snijd met behulp van een mandoline de appel in dunne gelijkmatige plakken van 0,3 millimeter. Rijg de

schijfjes aan de barbecuespiesen. Zet de oven aan op de heteluchtstand op 100 °C. Laat de appelschijfjes tussen de spijlen van het ovenrek hangen, met een centimeter afstand. Zet een theelepeltje tussen de ovenroosters om het vocht te laten ontsnappen. Afhankelijk van de dikte van je appelschijfjes en de hoeveelheid appelchips zullen ze na ongeveer 2 uur klaar zijn. Controleer regelmatig. Bewaar de appelchips in een goed afgesloten pot op een koele plaats, maar niet in de koelkast. Mits zeer goed gedroogd, zijn de appelchips maanden lang houdbaar.

INMAKEN

Inmaken is een enorm dankbaar en duurzaam klusje. Ik vind het heerlijk om onze kelder in te lopen en daar een scala aan potten met fruit en groente te zien. De basisregel bij inmaken is dat je product uitgesproken zuur of juist zoet is. De zuurtegraad en de hoeveelheid (fruit)suikers hebben een conserverend effect waarbij schadelijke bacteriën, gisten en schimmels geen kans krijgen. Inmaken is daarom niet geschikt voor soep of andere producten die niet uitgesproken zoet of zuur zijn.

Hanteer de basisregels voor hygiëne en steriliseren.

Bij het inmaken van fruit is het bij sommige soorten nodig om de pitjes te verwijderen. Dat kun je doen met behulp van een passeerzeef. Een gewone zeef gebruiken kan ook, of je kunt het fruit ontdoen van kleine pitten met behulp van een sapcentrifuge of slowjuicer. Je kunt fruit ook in zijn geheel inmaken, zoals bij stoofpeertjes. Het fruit wordt bij deze manier van inmaken altijd eerst gekookt. Bij het inmaken van groente in zuur werk je met rauwe gewassen en een kokendhete azijn-watermix.

Klop na het vullen met de pot op een zachte ondergrond om de luchtbellen te laten ontsnappen. Draai direct het deksel na het vullen op de pot en ga dan pas verder met de volgende pot. Vroeger werden de potten op de kop gezet om verder te laten afkoelen, maar dat is met de hedendaagse potten niet meer nodig. Laat de potten na het sluiten van het deksel afkoelen. Als je een plof hoort, is de pot vacuüm en kun je de pot voorzien van een label.

APPELCOMPOTE

Een van de makkelijkste inmaakklusjes is het maken van appelcompote. Niet alleen om je verse oogst moesappels in te maken, maar ook appels die beginnen te rimpelen op de fruitschaal.

GEWASINFORMATIE EN RECEPTEN

In dit deel bespreek ik mijn favoriete gewassen. Ze zijn favoriet omdat ze makkelijk zijn in onderhoud, lang oogst geven of omdat ze niet in de winkel verkrijgbaar zijn. Per familiesoort zie lees je wat je nodig hebt voor het zaaien, opkweken en de verzorging van ervan. Ook deel ik graag praktische tuintips die ik al jaren met succes toepas in onze tuin. Maar het houdt natuurlijk niet op bij de oogst. En daarom ontwikkelde ik plantaardige en vegetarische recepten met een glansrol voor waar we natuurlijk reikhalsend naar uitkijken: de verse oogst van eigen grond! Vol van smaak, gezond en hier en daar een tikje avontuurlijk.





BLADGROENTEN EN STENGELGEWASSEN

BLADGROENTEN

Bladgroenten zijn een dankbare toevoeging in je moestuin. Bladgroenten groeien snel en redelijk probleemloos, en bladgroenten zijn enorm gezond. Ze voorzien je van vitamines, mineralen, vezels en eiwitten. En heel belangrijk in een gebalanceerd dieet: ze bevatten veel chlorofyl. Chlorofyl geeft de bladeren namelijk niet alleen hun groene kleur, het is ook nog eens een krachtige antioxidant.

ZAAIEN EN PLANTEN Bladgroenten zijn ideaal voor voorteelt (zie blz. 24) omdat ze in de koudere periodes goed groeien. Je kunt daarom al vroeg in het seizoen beginnen met zaaien in de vollegrond of koude bak (zie blz. 21). De meeste bladgroenten schieten snel door bij warm weer, je kunt ze dus het beste in de halfschaduw zetten of niet in de heetste maanden telen. Een uitzondering hierop vormt snijbiet. Snijbiet kan goed tegen zon en warmte. Zelfs op een schaduwplek zullen bladgroenten goed groeien. Daarom zijn bladgroenten ook geschikt om onder hogere gewassen, zoals bonen en klimmende courgette of komkommer, te zaaien.

VERZORGEN Bladgroenten houden van een stikstofrijke bodem. Voeg daarom aan het begin van het seizoen compost toe aan de grond. Bladgroenten hebben daarnaast veel water nodig en door compost toe te voegen zal de grond beter water vasthouden.

Slakken zijn de grootste vijanden van bladgroenten. Controleer in de avonduren op slakken, zeker net na het uitplanten. Online kom je veel adviezen tegen tegen slakkenvraat. De meeste werken bij mij niet. Ook hier geldt dat het opkweken van sterke planten de allerbeste remedie is tegen slakkenvraat. Mijn ervaring is dat slakken niet dol zijn op andere kleuren en bladstructuren. Kies dus bijvoorbeeld voor gekartelde bladeren en rode/bruine slasoorten en mix zo veel mogelijk door elkaar.

OOGSTEN Kropsla oogst je als krop. Bij pluksla, maar ook bijvoorbeeld bij rucola, bladmosterd en mizuna (Japanse mosterdsalade), pluk je de losse blaadjes. Hierdoor blijft de plant nieuw blad aanmaken en heb je er langer plezier van.

BEWAREN Bladgroenten kun je niet heel lang bewaren. Was de bladeren, laat ze in een vergiet uitlekken of sla ze droog in een theedoek. Bewaar ze in een plastic bak, zak of in een licht vochtige theedoek. Door het vocht blijven de blaadjes langer knapperig.

SLA

GRONDSOORT: alle grondsoorten
ZAAIDIEPTE: 0-0,5 cm (lichtkiemer)
ZAAIAFSTAND: 5 cm
UITPLANTEN: bij 1-2 echte blaadjes
PLANTAFSTAND: 30 cm
STANDPLAATS: zon, halfschaduw
PLANTHOOGTE: 15-30 cm
BEWATEREN: matig
OOGSTEN: vanaf ca. 7-14 weken
PLAGEN EN ZIEKTES: slakken, bladluis

ZAAIKALENDER

VOORZAAIEN: april tot en met juni
RECHTSTREEKS ZAAIEN: mei tot en met september
UITPLANTEN: mei tot en met juli
OOGSTEN: mei tot en met oktober

BLADMOSTERD

GRONDSOORT: humusrijke grond
ZAAIDIEPTE: 0,5-1 cm
ZAAIAFSTAND: 25 cm
PLANTAFSTAND: 25 cm
STANDPLAATS: zon, halfschaduw
PLANTHOOGTE: 30-40 cm
BEWATEREN: matig
OOGSTEN: vanaf ca. 8-9 weken
PLAGEN EN ZIEKTES: knolvoet, meeldauw

ZAAIKALENDER

RECHTSTREEKS ZAAIEN: februari tot en met oktober
OOGSTEN: hele jaar door

Sla

Zaai kropsla vooral aan het begin van het moestuinseizoen. Ik vind het leuk om diverse kleuren door elkaar te planten; rode eikenbladsla, friseesla en de ‘gewone’ botersla bijvoorbeeld. Pluksla is mijn favoriet. In plaats van lang te moeten wachten op een krop, kun je bij pluksla langere tijd blijven oogsten.

SOORTEN Sla is een eenjarige bladgroente die snel groeit. Sla groeit in kroppen of als losse blaadjes aan een steel; afhankelijk van de soort. De kleuren variëren van lichtgroen tot diep roodbruin. Er zijn veel soorten: kropsla, bindsla, pluksla, snijsla, krulsla, eikenbladsla.

ZAAIEN EN PLANTEN Sla kun je goed voorzaaien, maar het mag dan niet te warm zijn. Slazaden hebben licht nodig tijdens het ontkiemen. Zaai ze boven op de vochtige aarde en strooi een heel dun laagje zand eroverheen. Na 3 tot 5 dagen kiemen de zaadjes. Verspeen ze bij het eerste echte blaadje en als de plantjes ongeveer 6 centimeter zijn, plant je ze uit in de vollegrond. Zaai of plant sla in de zomerperiode op een plek in de halfschaduw om doorschieten te voorkomen. Bijvoorbeeld onder je bonenstaken.

VERZORGEN Sla kan op bijna elke grondsoort groeien, maar vraagt veel bewatering en voeding. Zorg daarom voor een goede laag compost en geef regelmatig water. Sla is favoriet bij slakken. Controleer in de avonduren op slakken, zeker net na het uitplanten. Zet ’s avonds een glazen pot over de jonge plantjes zodat slakken er niet bij kunnen.

OOGSTEN Oogst je sla in de vroege morgen. Dan bevatten de bladeren het meeste vocht en blijft de sla het langst goed. Bewaar in de koelkast of zet de bladeren rechtop in een beker met een klein laagje water om deze vers te houden.

Bladmosterd

Bladmosterd (*Brassica juncea*), ook wel mosterdblad, mosterdsla of bladkool genoemd, is een eenjarige plant uit de familie van de kolen. Bladmosterd heeft knapperige blaadjes met een mosterdachtige smaak. Ideaal voor een beetje pit in je salade, stampot of wokgerecht. Het is een makkelijke, snelgroeiende plant die het vooral goed doet in het voor- en najaar. ’s Zomers, als het warm is, schiet bladmosterd snel door.

SOORTEN Er zijn verschillende bladmosterdsoorten. Sommige varianten hebben fijn ingesneden blaadjes met een mooi dieppaarse of friscroene kleur, zoals Japanse mosterdsla (mizuna) of ‘Golden Frills’. Er zijn ook soorten met een breder, ronder blad. Bijvoorbeeld ‘Red Giant’ met zijn mooi rood-groene losse kroppen. Kweek diverse soorten door elkaar voor een mooie kleur- en bladafwisseling.

ZAAIEN EN PLANTEN Bladmosterd kan goed vorst verdragen, dus je kunt al in februari zaaien. Het loont de moeite niet om eerst binnen voor te zaaien. Zaai niet te dicht op elkaar. De zaden kiemen snel, na een paar weken kun je al oogsten. Zaai voor winterteelt bladmosterd in het najaar en je eet de hele winter van dit heerlijke blad. Bladmosterd kun je ook in een pot kweken.

VERZORGEN Bladmosterd is een makkelijke plant die weinig verzorging nodig heeft. Als je dicht op elkaar gezaaid hebt, dun de zaailingen dan wat uit, zodat er voldoende ruimte is voor de planten om te groeien. Schiet de plant door en je wilt geen bloemen, knip de bloemstengel dan eruit om nog wat langer het blad te kunnen oogsten.

RUCOLA

GRONDSOORT: alle grondsoorten
ZAAIDIEPTE: 0,5 cm
ZAAIAFSTAND: 10 cm
UITPLANTEN: bij 3-4 echte blaadjes
PLANTAFSTAND: 15 cm
STANDPLAATS: zon
PLANTHOOGTE: 15-30 cm
BEWATEREN: matig
OOGSTEN: vanaf ca. 9 weken
PLAGEN EN ZIEKTES: slakken, bladluis, rupsen van koolwitjes

ZAAIKALENDER

VOORZAAIEN: februari/maart
RECHTSTREEKS ZAAIEN: april tot en met september
OOGSTEN: mei tot en met januari

Bladmosterd houdt van goed gevoede grond, toch hoeft je maar eenmalig compost aan het begin van het seizoen toe te voegen omdat de plant zo snel groeit. Bladmosterd is vatbaar voor knolvoet (zie blz. 32), dus wisselteelt of polycultuur is aan te raden.

OOGSTEN De blaadjes kunnen jong (als babyleaf) geoogst worden of volgroeid. Pluk de blaadjes die je nodig hebt. Zo blijft de plant nieuw blad aanmaken. Is de plant doorgeschooten en bloeit hij, dan zijn de bladeren nog pittiger en licht bitter.

Rucola

Rucola (*Eruca vesicaria*) is een eenjarige plant die behoort tot de kruisbloemenfamilie en wordt ook wel raketsla, notensla of zwaardherik genoemd, is makkelijk in het onderhoud en groeit enorm snel. Van een relatief klein stukje kun je maandenlang oogsten, en met zachte winters en/of goeie beschutting zelfs de hele winterperiode door. Rucola kun je ook goed in een pot kweken. Zowel het blad als de bloemen zijn eetbaar. De smaak is nootachtig en naarmate de plant langer staat, iets pittiger. Dus ideaal voor een salade, stampot, aanvulling op je hartige broodbeleg, pesto of als topping op je pizza.

SOORTEN De rucola die we telen in de moestuin is een eenjarige plant. De verschillen tussen de diverse geteelde rucolasoorten zijn klein. Het verschil zit vooral in de grootte van het blad en pittigheid van de smaak. De wilde rucolasoorten (zandkool) zijn vaste planten. De wasabirucola is een wilde rucolasoort en is behoorlijk scherp van smaak.

ZAAIEN EN PLANTEN Rucola kun je vanaf februari/maart voorzaaien of zaaien in de vollegrond vanaf april. Je kunt relatief lang doorzaaien, tot in het najaar, waarbij de plant in de zomer wel sneller doorschiet bij warme, lange dagen. Ook droogte kan vroegtijdig in bloei schieten veroorzaken. Als je rucola voorzaait, gebruik dan potgrond die je luchtiger maakt door wat grof zand erdoor te mengen. Rucola heeft weinig voeding nodig, maar wordt mooier, groter en malser op een rijkere grond. Eenmalig compost toevoegen aan het begin van het seizoen is voldoende.

VERZORGEN Als de plant begint te bloeien laat hem dan gerust staan. De bloemen zijn goed voor insecten en het zaad kun je weer gebruiken om te zaaien. Zorg wel dat de zaadlijsten helemaal gedroogd zijn.

OOGSTEN Enkele weken na het zaaien kun je al oogsten. Oogst niet het hele plantje, maar pluk steeds de blaadjes, zodat de plant door kan blijven groeien. Het risico op vorstschade is klein, dus met een niet al te strenge winter kun je nog lang van je rucola genieten.

Spinazie

Spinazie is een eenjarig gewas waar je met een slim zaaiplan bijna het hele jaar van kunt eten. Het is een bladgroente die rijk is aan kalium, vitamine C en E, ijzer, natrium en fosfor.

SOORTEN Spinazie (*Spinacia oleracea*) behoort tot de amarantenfamilie (*Amaranthaceae*) en er zijn twee soorten: de scherpzadige en de rondzadige soorten. Scherpzadige spinazie is snelgroeiend en ideaal voor teelt in het voorjaar. Voorjaarsrassen hebben smalle en spitse bladeren en schieten door zodra er 15 uur of

Thaise spinazietaartjes

• LUNCHGERECHT, VOOR 10 STUKS •

Een feestelijk uitziend taartje met een voedzame vulling is natuurlijk de ultieme lunch. Als onderdeel van een buffet of borrelplank misstaat dit taartje ook niet. Je kunt de kokosmelk eventueel gedeeltelijk of helemaal vervangen door soja- of haverkookroom als je kokosmelk te machtig vindt. De citroenbladeren kun je vervangen door een stengel sereh of vier limoenblaadjes.

Laat de vellen filodeeg ontdooien.

Verhit de kokosolie in een wok, snipper de ui en hak de knoflook, koriander en chilipeper fijn. Hak de champignons in kleine stukjes. Fruit dit alles samen met het zeezout en de zwarte peper 5 minuten in de wok tot de groenten glazig zijn.

Hak de augurk in blokjes, de spinazie grof en prak de kikkererwten gedeeltelijk fijn. Voeg dit met de kurkuma, citroenbladeren, havermout en kokosmelk toe aan de overige groenten en bak het mengsel nog 5 minuten.

Verhit de oven tot 200 °C. Bestrijk de vellen filodeeg met olijfolie, snijd ze in vierkanten van ongeveer 10 bij 10 centimeter en vul de muffinvormpjes met 3 lagen filodeeg. Laat de vellen iets boven het vormpje uitsteken voor een knapperig korstje. Vis de citroenbladeren uit de wok en schep de spinazievulling in de filodeegvormpjes. Bak de taartjes 10 minuten in oven en laat ze afkoelen op een rooster.

VARIATIE TIP: Je kunt natuurlijk de kikkererwten vervangen door je eigen droogbonen naar keuze!

NODIG

muffinbakvorm met 10 vormpjes

125 gram vellen filodeeg

1 eetl. kokosolie

1 grote ui

1 kleine knoflookteen

50 gram koriander

½ chilipeper

200 gram champignons

¾ theel. zeezout

mespunt zwarte peper

60 gram zure augurken

300 gram spinazie

200 gram gekookte kikkererwten

½ theel. kurkuma

4 citroenbladeren

3 eetl. havermout, fijne vlokken

200 ml fairtrade-kokosmelk

olijfolie om te bestrijken

Thaise preicurry

• HOOFDGERECHT VOOR 4 PERSONEN •

Thaise curry's hebben zowel een heerlijk kruidige als een frisse smaak. De prei komt helemaal tot zijn recht in deze curry. De frisse smaak komt onder andere door citroengras. Ik gebruik in dit gerecht kombu, dat is een zeewier. Het heeft een smaakversterkende functie en bevat bovendien gezonde voedingsstoffen zoals jodium, ijzer, magnesium en fosfor, maar ook onder andere vitamine A, C, D en K. Zeker iets om in je keukenkast te hebben en om je soep, saus of curry mee te verrijken.

Hak de uien en bleekselderij fijn. Verhit de kokosolie in een braadpan en fruit de ui en bleekselderij aan op middelhoog vuur. Hak de knoflooktenen en chilipeper fijn, trek de grotere shiitakes in kleinere stukjes, hak de steeltjes van de koriander fijn, snijd de prei in ringen van 2 centimeter en voeg alles samen met het zeezout en de zwarte peper toe aan de pan. Houd de korianderblaadjes apart. Bak het preimengsel op hoog vuur gedurende 6 tot 8 minuten.

Kneus de stengel citroengras en voeg hem samen met de kokosmelk, kardemompeulen, limoenblaadjes en kombu toe. Laat de preicurry op laag vuur met het deksel op de pan nog 25 minuten stoven. Voeg water toe als de curry te droog wordt.

Bereid intussen de rijst of rijstnoedels volgens de aanwijzingen op de verpakking. Rooster de cashewnoten in een koekenpan, laat ze afkoelen en hak ze grof. Verwijder de kombu, limoenblaadjes, kardemompeulen en het citroengras uit de curry. Hak de kombu in kleine stukjes en voeg weer toe aan de curry.

Verdeel de rijst of noedels over vier kommen, schep de curry erop en maak af met de korianderblaadjes, cashewnoten en een partje limoen.

TIP: Snijd het kontje van de rauwe stengel citroengras, leg dit in een glaasje water en laat het wortelen. Zet het kontje citroengras in rijke potgrond, houd het vochtig en zet op een warme plek. Zo kweek je je eigen citroengras!

2 middelgrote uien
2 stengels bleekselderij
1 eetl. kokosolie
2 knoflooktenen
1 chilipeper
250 gram shiitake
50 gram koriander
600 gram prei
¼ theel. zeezout
versgemalen zwarte peper
1 stengel citroengras
400 ml fairtrade-kokosmelk
4 kardemompeulen
4 limoenblaadjes
1 strip kombu van 1½ bij 15 cm
225 gram volkoren basmatirijst of rijstnoedels
70 gram cashewnoten
1 limoen, in partjes





Sambal

• VOOR 250 ML •

Je eigen sambal maken is heel erg eenvoudig en ook heel erg leuk om te doen. Er bestaan enorm veel soorten sambal en het leuke is dat je kunt spelen met smaken. De zaadlijsten zijn verantwoordelijk voor de hete smaak van de peper. Als je na het halveren de zaadlijsten direct verwijdert, verminder je dus het hitte-effect. De sambal is minimaal drie maanden houdbaar in de koelkast. Heb je een heel grote hoeveelheid gemaakt? Weck de sambal of vries deze in. Schep de sambal uit het potje met schoon bestek. Na het openen is de sambal in de koelkast nog enkele weken houdbaar.

Steriliseer de glazen potjes volgens de basishygiëneregels op bladzijde 43.

Snijd het kroontje van de rode chilipepers, halveer de chilipepers en verwijder de zaadjes. Hak de pepers, ui, gember en knoflooktenen in stukken en maal ze in een hakmolentje tot een fijne structuur of gebruik hiervoor een vijzel.

Verhit de olijfolie in een braadpan, voeg het pepermengsel toe en fruit dit ongeveer 6 tot 8 minuten. Snijd de tomaten in kleine stukjes en voeg ze samen met de sojasaus en azijn toe aan de braadpan. Laat de sambal 8 tot 10 minuten zachtjes bakken en roer regelmatig door.

Schep de hete sambal in de gesteriliseerde kokendhete potjes, klop het potje halverwege het vullen op een zachte ondergrond om de luchtbelllen te laten ontsnappen, vul verder af tot 1 centimeter onder de rand en klop nogmaals de luchtbelllen eruit. Draai direct het deksel erop. Voorzie de potjes van een label met daarop de inmaakdatum.

NODIG

hakmolentje of vijzel, 2 glazen potjes van 125 milliliter

150 gram rode chilipeper
1 grote ui
15 gram gember
2 knoflooktenen
4 eetl. milde olijfolie
150 gram tomaten
2 eetl. sojasaus
½ theel. azijn

Tomatentapenade

Als je net zo van tussendoortjes en snacks houdt als ik, dan kan ik je dit recept aanraden. Deze tapenade is in enkele minuten klaar en smaakt heerlijk op een toastje of een plakje komkommer of courgette. Tussen de middag beleg ik mijn zaden-cracker ermee met een grote toef rucola erop. En als je nog wat overhebt is deze tapenade een heerlijke smaakmaker voor je pastasaus. Gebruik je je eigen gedroogde tomaten? Laat deze dan eerst een paar uur wellen in warm water.

Laat de olie van de gedroogde tomaten druipen en snijd ze in reepjes. Pureer de olijven, knoflook, extra vierge olijfolie, het citroensap, de oregano en zwarte peper met behulp van een staafmixer tot een gladde massa. Hak voor meer structuur de olijven heel fijn in plaats van ze te pureren met de staafmixer. Meng de bieslook door de tapenade.

ANTIVERSPILLINGSTIP: Kleine restjes groente kun je heel makkelijk verwerken in deze tapenade. Denk aan bijvoorbeeld een restje gestoomde pompoen, aardappel, wortel, spinazie of broccoli.

80 gram gedroogde tomaten in olie
80 gram groene of kalamataolijven
2 knoflooktenen
2 eetl. extra vierge olijfolie
1 theel. citroensap
1 eetl. gedroogde oregano
versgemalen zwarte peper
1 theel. fijngehakte bieslook

Smoothiebowl met aardbeien, zoete aardappel en biet

• ONTBIJT VOOR 2 PERSONEN •

Door regelmatig een smoothiebowl te maken waar zowel fruit als groenten in zijn verwerkt, word je direct aan het begin van de dag voorzien van een dosis gezonde vitamines, mineralen en vezels. Hierdoor is het makkelijker om de dagelijks aanbevolen hoeveelheid groente en fruit te halen, want daar kan het nog wel eens aan schorten. Gebruik zeer rijpe aardbeien; deze smaken heerlijk zoet en vormen samen met het citroensap een goeie tegenhanger voor de biet met z'n aardse smaak.

Pureer de aardbeien, zoete aardappel, biet, het citroensap, de yoghurt en het lijnzaad in een blender. Snijd de aardbeien voor de topping in plakjes. Hak de muntblaadjes en de walnoten fijn. Schep de smoothie in twee kommen en verdeel de aardbeiplakjes, munt en walnoot erover. Rasp nog een klein beetje citroenschil eroverheen.

200 gram aardbeien + 2 aardbeien voor de topping
200 gram zoete aardappel, gekookt
100 gram biet, gekookt
2 theel. citroensap en rasp van 1 biologische citroen
150 gram yoghurt
2 eetl. lijnzaad
4 muntblaadjes
4 walnoten

Ovenpannenkoek met aardbei

• ONTBIJT VOOR 4 PERSONEN •

Ik houd van dikke, *fluffy* pannenkoeken. Maar de bakgeur vaak blijft hangen en daarom vind ik deze plaatpannenkoek uit de oven een geweldige uitkomst. Zonder beleg is deze pannenkoek al heel smakelijk maar je kunt de pannenkoek nog extra beleggen met een notenspread of een flinke toef kwark, vanillepoeder en wat extra fruit. Snijd de grote plaatpannenkoek in door jou gewenste formaten. Als je een glutenvrije pannenkoek wilt, kun je boekweitmeel of bruine-rijstmeel gebruiken.

Verhit de oven tot 175 °C.

Snijd de aardbeien in kleine stukjes van 1 bij 1 centimeter en houd apart. Meng alle overige ingrediënten in een beslagkom en roer de aardbei erdoor.

Bekleed een bakplaat met bakpapier, stort het beslag erop en smeer het gelijkmatig uit. Bak de pannenkoek in 30 minuten gaar in de oven.

Haal de pannenkoek uit de oven en leg hem omgekeerd op een rek zodat je het bakpapier makkelijk kunt verwijderen.

VARIATIE TIP: Vervang de aardbeien door ander seizoensfruit zoals frambozen, kruisbessen of steenfruit.

350 gram aardbeien
250 gram speltbloem
40 gram kokosrasp
1½ theel. bakpoeder
1½ theel. zuiveringszout
mespunt zeezout
150 ml melk
150 ml water
15 druppels stevia of 1½ theel. ahornsiroop
1 theel. azijn
2 theel. fijngehakte muntblaadjes



