





DE VOEDSELBOS KEUKEN

80 recepten met langlevende planten voor alle seizoenen

hanne van beuningen
wibe schoenmaker
simon verboom

Lannoo

Het landschap op ons bord

Met vork en mes, of een lepel, soms ook met je vingers, kortom met iedere hap die we nemen, oefenen we invloed uit. Er is een verband tussen wat er op ons bord ligt en het landschap dat we om ons heen zien.

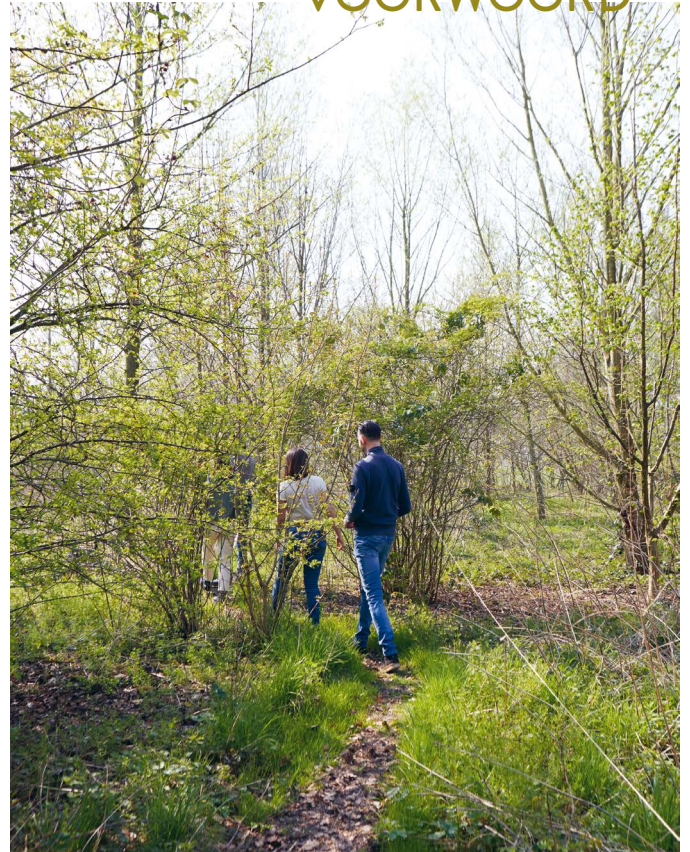
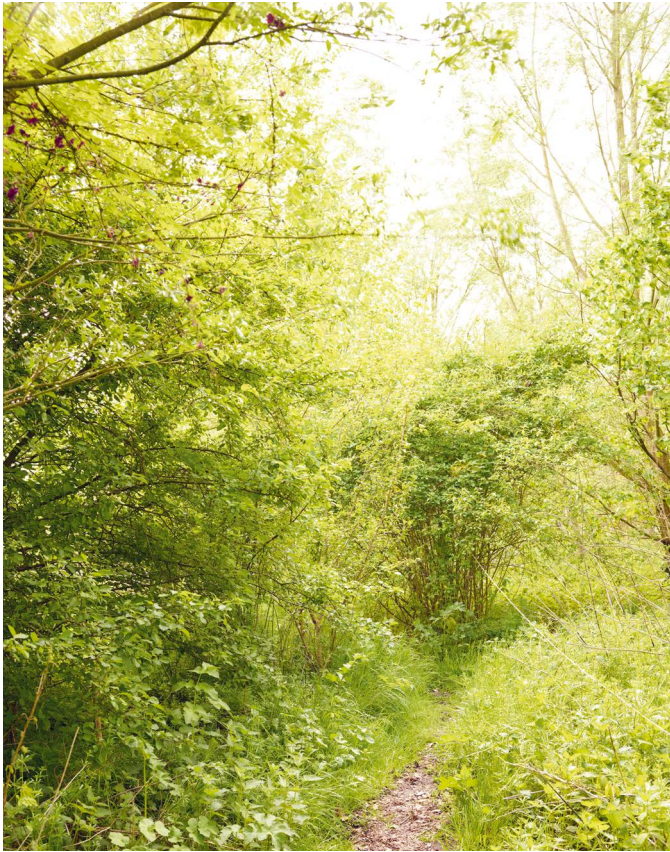
De wetenschappelijke feiten over de klimaatcrisis, over biodiversiteitsverlies, over een verstoorde waterhuishouding, ze zijn ronduit deprimerend. Hierbij valt de negatieve rol van de industriële landbouw en haar grootschalige veehouderijsystemen niet te ontkennen. Gelukkig tonen voedselbossen dat de natuur verrassend goed kan herstellen, dat landbouw wel degelijk mogelijk is zónder vervuiling van ons leefmilieu door pesticiden, stikstofverbindingen en broeikasgassen. Voedselbosbouw heeft zich inmiddels bewezen als een innovatieve landbouwmethode die een groeiende rijkdom creëert. Steeds meer agrariërs stappen over naar dit systeem. Zij verdienen steun. Die kunnen we hen bieden. Heel eenvoudig, door meer voedselbosproducten te benutten in onze keukens.

Er groeit een rijkdom aan meerjarige planten in voedselbossen. Een goed ontworpen en terughoudend beheerd voedselbos realiseert na een aantal jaren overvloed. Voedselbossen bieden ons volop fruit, noten, eetbare bladeren, bloemen, scheuten en paddenstoelen. ‘Botanische gastronomie’ verbindt de plantaardige producten uit het voedselbos met diverse kooktechnieken. Simon Verboom, Wibe Schoenmaker en Hanne van Beuningen delen in dit boek genereus hun kennis en kunde op dit vlak. Dit maakt het voor iedereen mogelijk om een schatkamer aan smaken te ontsluiten.

De Voedselbos Keuken bevat 80 recepten met langlevende planten. Het zijn recepten die jouw smaakpapillen mobiliseren, plus die van je tafelgenoten. Dit boek helpt je maaltijden te bereiden om lekker van te genieten. Tegelijkertijd kunnen we zo, met iedere hap die we nemen, deze wereld mooier en prettiger maken. Smakelijk eten!

Emile van der Staak,
chef-kok en eigenaar van restaurant De Nieuwe Winkel

Wouter van Eck,
co-founder van Voedselbos Ketelbroek en Stichting Voedselbosbouw



Voedselbosgerechten voor iedereen

Als ik een seizoen zou moeten kiezen is de lente misschien wel mijn favoriet. In ons voedselbos in Schellinkhout zie ik dan de eerste licht-roze magnoliabloemen opengaan. Voor het eerst in het jaar ruik ik weer de munt. Achter in het bos staat een veldje jonge glanzend-groene bladsprieten: daslook! Meteen proef ik de lente. Wat een feest, binnenkort eten we daslookpesto, daslooksoep, daslook in een wildpluksalade. Wat een smaak: die heerlijk zachte, verfijnde combinatie van ui, bieslook en knoflook.

Verder proevend moet ik denken aan een crazy lekkere en schitterend vormgegeven risotto met daslook. Een signatuurgerecht van De Nieuwe Winkel in Nijmegen, waar ik vijf jaar geleden at. Chef-kok Emile van der Staak kwam na afloop van een fantastisch diner aan onze tafel voor een praatje. Ik vertelde hem dat er nauwelijks kookboeken bestaan met eenvoudige lekkere voedselbosgerechten. Of hij plannen had in die richting? Nee, dat niet, misschien een boek voor professionele chef-koks, al kon dat nog wel even duren. Goed, dan ga ik het maar zelf proberen. En zo was het zaadje voor dit voedselboskookboek geplant.

Vijf jaar later, na heel wat pogingen, doodlopende initiatieven, toevallige ontmoetingen en gouden tips, is dat boek er nu. Het is een prachtig boek geworden. Voor de geïnteresseerde thuiskok, de voedselbos-community, en hopelijk voor een grote groep nieuwsgierigen. De recepten van Simon, Wibe en Hanne smaken fantastisch. Hun rijke ervaring met pop-up-voedselbosdiners hebben zij gebruikt om alledaagse gerechten te vervolmaken met ingrediënten uit het voedselbos. De bereidingen zien er onweerstaanbaar lekker uit dankzij de samenwerking tussen Rene en Hanne. Met hun fotografie en styling laten ze de ingrediënten, textuur en kleur volledig tot hun recht komen. De prachtige voedselbos foto's van Henk passen perfect bij de achtergrond verhalen. Simone heeft met haar ervaring en ontwerpvaardigheden een magnifiek geheel gemaakt van de recepten, foto's, teksten en interviews. Daardoor is *De Voedselbos Keuken* voor de lezer lekker toegankelijk geworden.

Veel plezier met deze nieuwe manier van koken, geniet van de nieuwe smaakervaringen, en laat je inspireren tot nieuwe combinaties.

Jeroen den Boer,
Huisarts en voedselbospionier





OVER DE VOEDSELBOSKEUKEN	10	BLOEIENDE WEELDE	89
OVER DE OOGST	16	MEI-JUNI	
OVER HET KOKEN	22	Tartaar van gele biet en kruisbessen	90
OVERWINTERENDE WORTELS	35	Rabarber-gazpacho	92
JANUARI-FEBRUARI		Kastanje-rösti met paprika en uiensoepboom	94
Meerjarige kool gevuld met aardpeer en palmkoolpesto	36	Georgische walnoot-auberginerolletjes met aalbessen	96
Kardoensoep met kastanje en geroosterde pompoen	38	Focaccia met bessen	99
Crispy aardpeer uit de oven met gremolata	40	Vijgenblad-spaghetti met walnoten, olijven en geblakerde vruchten	100
Orzotto met winterpostelein en duindoornwortels met pecanschors	42	Bataat met vijgenbladrolletjes en bosaardbei-antiboise	102
Zuurkoolschotel met gepofte mispels en uitgebakken kastanjes	44	Bruschetta met zwarte bes	104
Winterpostelein-aardpeerpuree met gesmoorde prei, dukkah en sinaasappel	46	De hartige kwaliteiten van de zwarte bes	105
Kastanjekolder	49	Couscous met frisse bessencoulis, venkel en walnotenboter	108
Corsicaanse 'pulenda' van kastanje met voedselbosgremolata	50	Gepofte meiraap met jonge appelsalsa, zwarte rijst, linzen, walnoten en ingelegde bladeren	110
Galette met meerjarige kool, oesterzwam en tofu	52	Lentelasagne met groene groentes, uiensoepboom en frambozen	112
Shiitake-oesterzwamstoof met saliegnocchi en voedselbosgremolata	54	Risotto met Japanse wijnbes en dropplant	114
Perentaart van kastanjemeel	56	Taco's met oesterzwam, kievitsbonen, vlierbloesem en rabarbersalsa	116
Amandel-kastanjepudding	58	Vliervla met moerbeï	118
Eet meer bomen - Louis de Jaeger	60	Olijfwilgbessenslof	120
ONTLUIKENDE BLOESEM	61	Duizend eetbare soorten - Bert Dhondt	122
MAART-APRIL		ZONOVERGOTEN VRUCHTEN	123
Tarte tatin van daslook & groene asperge	62	JULI - AUGUSTUS	
Salade van magnolia en lindeblad met krieltjes, tuinbonen en kappers van daslook	64	Vijg met rimpelroos, amandelricotta en pijnboompitten	124
Crudit� van kardoer met duindoornmayo	66	Pulled oesterzwam met kersen-BBQ-saus en nashipeer-coleslaw	126
Quichetaart uit de kruidlaag met wilde voorjaarsgroenten en notenbodern	68	Pizza bianco met brave hendrik en kruisbes	128
Zachte Corsicaanse 'pulenda' van kastanje met meerjarigen-kimchi en gegrilde asperges	70	Gierst met Midden-Oosterse stoof, rode bessen en gegrilde romaine	130
Een geurig groen tapijt	73	Okonomiyaki-pannenkoek met uiensoepboom en rozenbottelketchup	132
Malfatti van groene bladeren met tomatensaus	74	Rijstrolletjes van mierikswortelblad met drie verschillende vullingen	134
Orecchiette met pimpernoot, doperwten en jonge brandnetel	76	Duindoorn: een ingeburgerde exoot	137
Daslook-aardappelpuree met rabarbersalade en gestoofde meiraapjes met jonge brandnetel	78	Perziksallade met duindoorn	138
Loofkn�del met hazelnoot en witte asperges	80	Pasta senza sarde met olijfjes, wild venkelloof, rozijnen en pijnboompitjes	140
Pecan-aardappelkroketjes met lindebladsalade en gegrilde oesterzwam	82	Kuku Sabzi met kikkererwtenmeel, groene bladeren en walnoot-wijnbessentopping	142
Magnolia-rabarbergranita	84	Gegrilde aubergine met paksoi en abrikoos uit de oven	144
met sumak en pecancrumble		Bessentrfle met pecan	146
Sparmadeleines	86	Zomerfruit met ijs op een bedje van vijgenblad	148
Oogsten, koken en delen met de omgeving	88	Appelbespoffertjes met verveinesuiker	150
- Jeroen den Boer		Laat kinderen zelf oogsten - Jaap Seidell	152

KNISPERENDE BLADERBODEM	153	BASISBEREIDINGEN	211
SEPTEMBER-OKTOBER		Amandelspijs	212
Gochujang-schijnaugurk	154	Notenmelk	212
met crispy brandnetel		Amandelricotta	213
Courgette-boekweitfritters	156	Hazelnootyoghurt	214
met walnoot en duindoorn		Bosterd (Wilde mosterd)	214
Oesterzwamspiesjes	158	Voedselbosza'atar	215
met gefermenteerde steenvrucht		Kastanjemeel	215
Mosterdsoep met kiwibes	160	Meerjarigen kimchi	216
Pompoen met notengehakt	162	Voedselbosgremolata	217
Gegrilde nashiperen met duindoorn-	164	Voedselbosdukkah	217
szechuantempeh, koolsalade en zwarte rijst		Uitgebakken kastanjes	218
Een handjevol noten	167	Daslookkappers	219
Parelcouscous met sumak,	168	Magnoliasiroop	219
vijgen, groene kruiden en hazelnoot		Sumaksiroop	220
Rode risotto met druiven, sumak,	170	Verveinesuiker	220
roodlof en olijfwilgbes		Bessencoulis	220
'Hollandse mole' met parelgort,	172	Notenboter à la Jeroen	222
bonen en gebakken kool		Kweejeam	222
Bospaddenstoelen-conchiglioni	174	Sleedoornchutney	223
met andijvie, kastanje en bijvoet		Ingelegde citroen	224
Andijvie met gefermenteerde steenvrucht,	176	Ingelegde bladeren	224
polenta, pompoen en voedselbos-za'atar		Kaki-duindoorn-hotsauce	225
Amandelgranita	178	Kersenbarbecuesaus	226
Tarte tatin met nashipeer	180	Appelstroop	226
Pluk zelf, kauw goed - Iris Sommer	182	Kornoelje-olijven	227
		Rozenbottelketchup	227
VROEGE VORST	183	Gefermenteerde steenvrucht	228
NOVEMBER - DECEMBER		Zoetzure jonge peer	229
Hasselback-kweeper	184	Gedroogde paddenstoelen	229
met rozemarijn en pijnboompit		INGREDIENTENKALENDER	230
Pie met pastinaak en paddenstoelen,	186	REGISTER	234
meerjarige kool en sleedoornchutney		BOEKENPLANK	236
Ravioli gevuld met kastanje en walnoot,	188	ONLINEREFERENTIES	237
kweesaus, tijm en radicchio		DISCLAIMER	237
Krieltjes, druiven, kastanjes	191	DANKWOORD	238
en spruiten geglaceerd met zwarte knoflook			
Roze kweeper	192		
met meerjarige kool en pecanrijst			
Kerstboom-knolselderij	194		
met aardappelpuree en sleedoornchutney			
'Vrucht van de goden'	197		
Kaki-kimchi en misonoodles	198		
met crispy tofu, paksoi en Japanse gember			
Aubergine met gefermenteerde steenvrucht,	200		
bulgur, brave hendrik en hazelnootyoghurt			
Hazelnootyoghurt	202		
met hazelnootcrumble en duindoorn			
Griesmeelpudding met kakicoulis	204		
Kastanjebonbons	206		
Kastanjepepernoten	208		
Kastanjekruidkoek	208		
Kastanjestroopwafels met kakistroop	209		
De mispel en de missie - Manon Botha	210		

De voedselboskoks

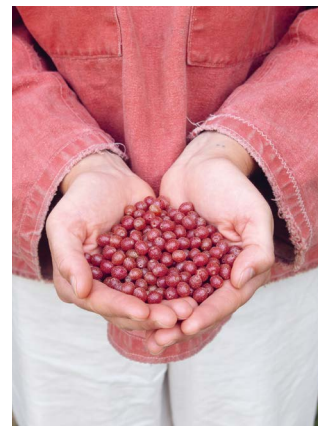
Op een winterse thema-avond stond de broccoli centraal in alle gangen van het diner. De donkergroene roosjes, lichtgele stelen en blauwgroene bladeren werden tot in detail benut; niets ging verloren. Voor Hanne, Wibe en Simon was de avond onvergetelijk. De broccoli – veelzijdig, smaakvol en plantaardig, maar ook verantwoord lokaal geteeld – werd een eerste symbool van wat goed eten kan zijn. Zo begon hun fascinatie voor voedselvraagstukken bij deze boomvormige groente.

Wibe ontwikkelt zich in de jaren die volgen als planoloog en als kok. Werkend bij Slow Food-restaurant Merkelbach in Amsterdam maakt hij zich kooktechnieken eigen en krijgt hij een scherp oog voor compositie, presentatie en smaak. Hanne en Simon vertrekken naar Piemonte, naar het hart van de Italiaanse Slow Food-beweging. Hanne leert er over eetcultuur aan de Universiteit van Gastronomische Wetenschappen om antwoorden te vinden op de vraag: waarom eten we wat we eten? De twee zijn daar omringd door een internationale en diverse gemeenschap – ecologen, gastronomen en journalisten – waarbij iedereen dezelfde taal spreekt: die van eten. Elk weekend wordt er kaas gemaakt, wildgeplukt en op vuur gekookt. Simon loopt stage op biologische boerderijen, ervaart de druivenoogst, perst Toscaanse olijven en maakt geitenkaas in de Ligurische heuvels.

Ook ervaart hij hoe in voedselbossen landbouw en natuur echt samenkomen. Dit raakt hem, en terug in Nederland is hij vastbesloten om er zelf mee aan de slag te gaan. In Elst, Gelderland, committeert Simon zich op 13 hectare rivierklei met De Jonge Voedselbosboeren aan een hoopvol project: Voedselbos De Laar.

De terugkeer naar het noorden brengt ook Hanne inspiratie. Ze gaat aan de slag met de basis van de Nederlandse eetcultuur, wordt ambachtelijk bakker en molenaar. Ook werkt ze voor grote industriële voedselleveranciers aan analyses van Nederlandse en Belgische eetpatronen. Ze raakt overtuigd van de potentie van voedselbossen als belangrijke aanvulling op de gangbare moderne landbouw.

Wibe introduceert bij de anderen pop-up-diners, waar hij al langer mee bezig is, en het duurt niet lang voordat de voedselboskeuken de kaders gaat vormen. In een serie pop-up-diners onder de noemer Het Voedselbosdiner nemen ze hun gasten mee in dit botanische dieet, door ze te laten proeven en ze tussen de gangen door te leren over deze teelt en haar seizoensproducten. Na een aantal edities, een scala aan recepten en een reeks ontmoetingen met Jeroen den Boer (initiatiefnemer) en Simone Kroon (vormgever) sluiten de drie zich aan bij de gezamenlijke missie om deze voedselboskeuken verder te ontwikkelen en vast te leggen.



OVER DE VOEDSELBOSKEUKEN

En zo gingen we – voedselbosboer, voedselboskok en voedselantropoloog – aan de slag. Stad en land zochten we af om de voedselbos ingrediënten in kaart te brengen. Tot diep in de nacht wordt er gekookt, geproefd, geknutseld. Soms leiden hoopvolle ideeën tot teleurstelling, of creaties die ‘wel heel erg naar bos’ smaken. Maar de schatkist vult zich ook. Kastanjemeel krijgt steeds meer de potentie om ‘het tarwemeel van de toekomst’ te worden. En gekookt blijkt deze noot met de juiste bereiding smaken op te roepen die je doen denken aan spekjes. We verkennen de veelzijdigheid van paddenstoelen, die door niets anders dan olie en zout toe te voegen zo smeug, stevig, krokant en smaakvol worden dat je er een compleet fine-dininggerecht mee kunt maken. We graven vergeten vruchten op, zoals de mispel en kweeper, en integreren die in winterse *comfort dishes*. Daarnaast ontdekken we dat notenmelk uit het voedselbos nog veelzijdiger is dan melk uit de weide, met kaas en yoghurt van noten als verrassend resultaat. En als kers op de taart sporen we zelfs bladeren op die aan de boom al de smaak van kruidige bouillonblokjes hebben, waardoor de keuken al in het bos zelf begint. En langzaam veranderen de vondsten ook in gerechten die iedereen thuis kan proberen.



EET MEER BOMEN

LOUIS DE JAGER



Eco-ondernemer Louis de Jaeger heeft als missie om zoveel mogelijk hectare grond te regenereren. Dit doet hij als landschaps-architect, activist, auteur en (award-winnende) documentairemaker. Recent representeerde hij België op de Climate Change Summit 2025 en vertelde hij over de technologie die ons de klimaatcrisis uit zou kunnen helpen: de walnotenboom.

‘Eet meer bomen’, adviseert Louis, die zelf gezond en gelukkig wordt van walnotenolie uit Domaine De Graux bij Doornik in België. Door die over zijn geroosterde groenten te sprenkelen eet hij daadwerkelijk van een boom, al is zijn spreuk ook ruimer bedoeld.

Voor zijn meest recente documentaire *Eat more trees* reisde hij de wereld over en interviewde hij inspirerende pioniers. Zo sprak hij met Dan Barber, een Amerikaanse topchef, over het centraal stellen van de smaak van de bodem in het eten dat je serveert. Ook ontmoette hij Benki Piyāko, de

Dalai Lama van de Amazone, een inheemse leider die hem liet zien hoe de mens al duizenden jaren onderdeel is van de natuur, en ermee in wisselwerking leeft.

Een voedselbos lijkt misschien een nieuw landbouwsysteem dat net ontwikkeld wordt, maar mensen halen al decennialang grotere of kleinere delen van hun eten van meerjarige planten. Logisch dus dat Louis de Jager naar het grootste beboste gebied van de wereld gaat om te leren over menselijke samenwerkingen met bomen. Hij bezoekt in het Amazonegebied een 12.000 jaar oud voedselbos dat al generaties doorgegeven wordt.

In Europa zijn we die manier van eten lang geleden vergeten, waardoor we het nu weer – letterlijk – van de grond af aan op moeten bouwen. Opnieuw leren hoe je voedselbossen plant, hoe je ze onderhoudt, hoe je oogst en hoe je die oogst uiteindelijk bewerkt, verwerkt en eet. Dit kookboek kan de lezer helpen, aldus Louis, om weer meer bomen en meerjarigen te eten. Zo kun je bijvoorbeeld lindeblaadjes in een salade doen, of spinazie vervangen door moerbeiblader, of hosta.

Als we ons voedsel maken van meerjarige gewassen verbeteren we de bodem door het ondergrondse leven te stimuleren. Dat leidt volgens Louis tot gezondere planten en bomen, waarvan de vruchten rijker zijn aan vitamines, mineralen en bioactieve stoffen die onze gezondheid verbeteren. Daarnaast draagt de overvloed aan langlevende planten en bomen in een voedselbos bij aan biodiversiteit, CO₂-opslag en waterbuffering, wat ons en onze omgeving veerkrachtiger maakt. Kortom: het eten van bomen maakt ons gezond en gelukkig! En het koelt de planeet af. Als je vandaag 550 miljoen hectare (voedsel)bomen plant – de grootte van het Amazoneregenwoud – koel je de aarde af met 2 °C.

ONTLUIKENDE

BLOESEM MAART-APRIL

WALNOOT



Korte dagen en lage temperaturen maken langzaam plaats voor dagen met steeds langer licht. In dat overgangsmoment krijgt het bos zijn kleur terug. Tussen de nog kale takken zweven de zachte, geelgroene katjes van de hazelaar. Hier en daar lichten de eerste witte bloesems van sleedoorn en meidoorn op. In tuinen en voedselbossen verschijnen ook de opvallende witte, roze en soms zelfs gele of paarse bloemen van de magnolia. Deze boom is een geliefde sierplant, die ook

in de keuken een verrassende smaakmaker kan zijn. De bloemblaadjes zijn zeer geschikt voor siroop en ijs, en zelfs als witlofachtige groente met een subtiele bloemsmak.

In alle lagen van het voedselbos ontfouwen zich in de vroege lente jonge bladeren, in een ongelooflijke variatie aan vormen en smaken. In de kruidlaag geuren lavas, wilde marjolein en citroenmelisse, terwijl ook de frisse, citrusachtige blaadjes van de szechuanstruik opduiken. En boven je hoofd, soms wel twintig meter hoog, schitteren de zachte, nootachtige bladeren van de linde in het licht.

De rol van bladeren in onze dagelijkse voeding verschilt sterk per werelddeel. Uit onderzoek van het Perennial Agriculture Institute blijkt dat in Zuidoost-Azië bomen met eetbare bladeren een belangrijk onderdeel van de voedselproductie vormen. De teelt van bomen en struiken met eetbare bladeren vergroot de diversiteit in het voedsellandschap, legt koolstof vast en vraagt weinig arbeid tijdens de groei. Bladeren bevatten bovendien veel vezels, calcium, magnesium en antioxidanten: nutriënten waar we in het mondiale noorden juist vaak een tekort aan hebben. In Europa wordt deze productie nauwelijks meer benut, terwijl de voordelen groot kunnen zijn. En wat de smaken betreft... die ontdek je deze lente misschien zelf wel!

Tarte tatin van daslook & groene asperge

VOORGERECHT

Verwarm de oven voor op 200 °C. Gebruik onderwarmte of de stand voor ‘onderkant bakken’ indien beschikbaar; dit is belangrijk voor een knapperige tarte tatin.

Schil de asperges zorgvuldig en snijd ze allemaal op gelijke lengte – de lengte van de kortste bepaalt de maat. Halveer ze in de lengte. Als de onderkant nog erg vezelig is, schil je die iets dunner zodat alle helften ongeveer even dik zijn en gelijk garen.

Bekleed een grote bakplaat met bakpapier. Giet hierop, in een lange strook, een royale straal olijfolie waar de asperges komen te liggen. Druppel daarover de honing of agavesiroop, strooi er zout en citroenrasp over en leg er rijkelijk de verse tijm op. Leg nu de gehalveerde asperges met de gesneden kant naar beneden op de bakplaat, netjes in een rij naast elkaar. Leg ze om en om: de kop links, dan rechts, dan weer links – dat ziet er straks mooier uit. Tussen elke aspergehelft schuif je vervolgens een half daslookblaadje. Besprenkel nogmaals licht met olie, en voeg een snuf zout en wat zwarte peper toe.

Rol het bladerdeeg uit tot een iets grotere vierkant (of rechthoek) dan de strook asperges. Als je kleine vierkantjes hebt, plak je ze aan elkaar en rol je ze uit tot één geheel. Leg het deeg voorzichtig over de asperges heen. Duw de randen van het deeg met een vork tegen de rand van de bakplaat, zodat het goed vastzit en straks mooi om de vulling heen sluit. Bestrijk de bovenkant van het deeg met wat (plantaardige) melk voor een mooie kleur.

Bak de tarte tatin eerst 15-20 minuten met alleen onderwarmte, zodat de bodem goed goudbruin en krokant wordt. Zet daarna de bovenwarmte (of boven- en onderwarmte) aan voor nog eens 10-15 minuten, tot ook de bovenkant goudbruin en knapperig is.

Laat de taart een paar minuten rusten buiten de oven. Leg dan een grote plank of plaat over de bakplaat en keer het geheel met zelfvertrouwen om.

🌿 15 groene asperges

5 el olijfolie

2 el honing of agavesiroop

1 citroen, geraspte zeste

🌿 1 el verse tijmblaadjes

🌿 15 daslookblaadjes

300 g bladerdeeg

1 el (plantaardige) melk

bakplaat

bakpapier

dunschiller

rasp

deegroller

kwastje



Salade van magnolia en lindeblad met krieltjes, tuinbonen en kappers van daslook

VOORGERECHT

Kook de krieltjes in de schil in gezouten water tot ze gaar zijn. Giet af, laat ze iets afkoelen en snijd ze in kwarten. Blancheer intussen de tuinbonen kort, een paar minuten, in kokend water en spoel koud af. Snijd ze doormidden, zodat je de frisgroene binnenbonen ziet.

Was de magnoliabloemen en het lindeblad. Kook de lindebladeren kort, mochten ze te vezelig zijn. Halveer de grotere lindebladeren of scheur ze met de hand en pluk de bloemblaadjes. Hak de magnoliabloemen eventueel iets fijner als ze stevig zijn, maar gebruik niet de binnenste bladeren, die zijn een stuk bitterder.

Maak een dressing van de yoghurt, magnoliasiroop, azijn en olijfolie. Als de magnoliasiroop sterk van smaak is, begin dan met 1 eetlepel en voeg naar behoefte meer toe. Proef de dressing; deze mag bloemig, fris en een tikje zurig zijn. Voeg naar smaak zout en peper toe.

Doe de krieltjes, tuinbonen en lindebladeren in een grote schaal. Voeg de helft van de dressing toe en schep voorzichtig om. Hak de walnoten in stukken en voeg die toe aan de salade, samen met de daslookkappers en driekwart van de magnoliabloemen. Schep nog één keer lichtjes om, zodat alles mooi verdeeld is.

Serveer de salade met extra dressing ernaast en garneer vlak voor het opdienen met de overgebleven magnoliablaadjes en een laatste snuf zwarte peper.

400 g krieltjes

200 g tuinbonen

🌿 10 magnoliabloemen

🌿 50 g jonge lindebladeren

4 el (plantaardige) yoghurt

🌿 2 el magnoliasiroop »p 219

1 el appelazijn

4 el olijfolie

🌿 1 hand geroosterde walnoten

🌿 3 el daslookkappers »p 219

kookpan

mengkom

kleine kom

*Magnoliabomen zijn er in vele soorten en maten. Voor dit gerecht wil je natuurlijk het liefst een sterk geurende boom zoals *Magnolia x soulangeana*.*

