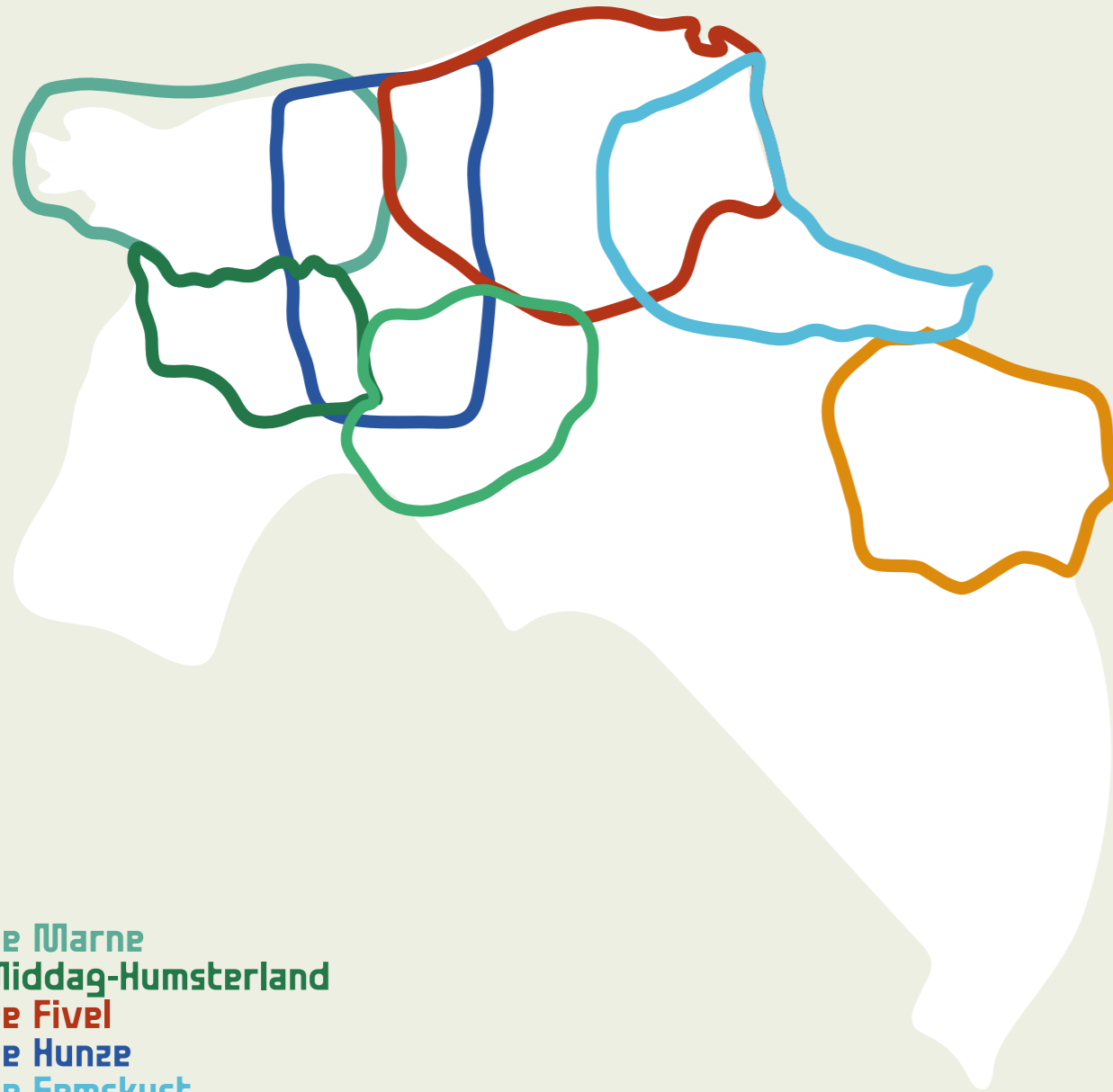


# INHOUDSOPGAVE



De Marne  
Middag-Humsterland  
De Fivel  
De Hunze  
De Eemskust  
De Graanrepubliek  
Stad & Ommeland

## De Marne

<i>Regio</i>	<b>Intro</b>	16
<i>Regio</i>	<b>Inspiratiekaart</b>	18
<i>Foodwalk</i>	<b>Lauersoog &amp; Zoutkamp</b>	20
<i>Recept</i>	<b>Bramengelei met een kruidig accent</b>	22
<i>Recept</i>	<b>Harderfilet met zeekraal en zeewier</b>	24
<i>Recept</i>	<b>Mosterdsoep met andijvie</b>	26
<i>Foodroutes</i>	<b>Boeren met een minimale foodprint</b>	28
<i>Recept</i>	<b>Waddengarnalencocktail met lamsoor en Groninger whisky</b>	30
<i>Verhaal</i>	<b>Van Schaduwkust tot WaddenMax</b>	32
<i>Recept</i>	<b>Garnalenboter</b>	34
<i>Foodwalk</i>	<b>Pieterburen</b>	36
<i>Recept</i>	<b>Runderstoof</b>	38
<i>Groene keuze</i>	<b>Herberg Restaurant Molenrij, Landgoud en De Waddenslager</b>	40
<i>Groene keuze</i>	<b>Recept van Herberg Restaurant Molenrij</b>	42
<i>Recept</i>	<b>Groninger tabouleh met spelt</b>	46
<i>Recept</i>	<b>Noordelijke speltgranola met noten en anijs</b>	48
<i>Verhaal</i>	<b>Dorpsbakkerij Stoet &amp; Ainvoud</b>	50

## Middag-Humsterland

<i>Regio</i>	<b>Intro</b>	52
<i>Regio</i>	<b>Inspiratiekaart</b>	54
<i>Recept</i>	<b>Ganzencarpaccio met oude kaas, hazelnoten en mosterddressing</b>	56
<i>Foodroute</i>	<b>Stad naar Zoutkamp, Lauersoog &amp; Wad</b>	58
<i>Recept</i>	<b>Spelt met groene asperges op de risottowijze</b>	60
<i>Gastrecept</i>	<b>Recept van Dick Soek</b>	62
<i>Recept</i>	<b>Groninger smaakmakers</b>	64
<i>Groene keuze</i>	<b>De Wilde Slager &amp; Herberg Onder de Linden</b>	66
<i>Groene keuze</i>	<b>Recept van Herberg Onder de Linden</b>	68
<i>Recept</i>	<b>Rillettes van ganzenpootjes</b>	70
<i>Recept</i>	<b>Soepstengels van aardappel en bloem</b>	72
<i>Recept</i>	<b>Gefermenteerde pickles van wortel, bloemkool en biet</b>	74
<i>Recept</i>	<b>Ingelegde uien</b>	76
<i>Recept</i>	<b>Gegratineerde mosselen met kruidenroom en oude kaas</b>	78

## De Hunze

<i>Regio</i>	<b>Intro</b>	80
<i>Regio</i>	<b>Inspiratiekaart</b>	82
<i>Recept</i>	<b>Wilde oogstsoep</b>	84
<i>Verhaal</i>	<b>Wildplukwijzer</b>	86
<i>Recept</i>	<b>Gortotto met boerenkool, champignons en kastanjes</b>	88
<i>Foodroute</i>	<b>Van haver tot gort op Het Hogeland</b>	90
<i>Recept</i>	<b>Aardbeien-tomatensalade met zeekraal en komkommer</b>	92
<i>Recept</i>	<b>Eiersalade met daslook</b>	94
<i>Recept</i>	<b>Gegratineerde oesters met bier</b>	96
<i>Recept</i>	<b>Gepofte aardappel met yoghurtsaus, kaas en gebakken droge worst</b>	98
<i>Recept</i>	<b>3x boter</b>	100
<i>Foodwalk</i>	<b>Noordpolderzijk</b>	102
<i>Recept</i>	<b>Chocoladetaart met ingelegde rode biet</b>	104
<i>Recept</i>	<b>Kip in champignon-roomsaus</b>	106

## De Fivel

<i>Regio</i>	<b>Intro</b>	108
<i>Regio</i>	<b>Inspiratiekaart</b>	110
<i>Recept</i>	<b>Rabarber-aardbeicrumble met vlierbloesemsiroop</b>	112
<i>Foodroute</i>	<b>Fruitteelt in de voormalige Fivelboezem</b>	114
<i>Recept</i>	<b>Vlierbloesemazijn, vlierbessenazijn en vlierbloesemsiroop</b>	116
<i>Recept</i>	<b>Appelflappen met Lopster Aalbeern</b>	118
<i>Recept</i>	<b>Traybake met aardappel, bloemkool en worst</b>	120
<i>Recept</i>	<b>Smoothiebowl met een knipoog naar krentjebrij</b>	122
<i>Recept</i>	<b>Poffert &amp; snelle poffert</b>	124
<i>Recept</i>	<b>Tuinbonen met Gronings bier, mosterd en oudewijvenkoek</b>	126
<i>Foodroute</i>	<b>Rijkdom zover het oog reikt</b>	128
<i>Recept</i>	<b>Scheermessen met zeewiervinaigrette</b>	130

## Eemskust

<i>Regio</i>	<b>Intro</b>	132
<i>Regio</i>	<b>Inspiratiekaart</b>	134
<i>Recept</i>	<b>Havermouttaartjes met yoghurt en abrikozenjam</b>	136
<i>Recept</i>	<b>Stampot hete bliksem met een twist</b>	138
<i>Foodroute</i>	<b>Van Appingedam naar Dollard</b>	140
<i>Recept</i>	<b>Zilte aardappelen uit de oven met gepofte knoflooksaus</b>	142
<i>Groene keuze</i>	<b>Restaurant De Basiliek &amp; Eikemaheert</b>	144
<i>Groene keuze</i>	<b>Recept van De Basiliek</b>	146
<i>Recept</i>	<b>Kip met patat en appelmoes</b>	148
<i>Foodwalk</i>	<b>Termunterzijk naar de Punt van Reide</b>	150
<i>Recept</i>	<b>Gelaagde groentepaté met oesterzwammen</b>	152
<i>Verhaal</i>	<b>Sanne's Grunnegs Toentje</b>	154
<i>Recept</i>	<b>Quiche met boerenkool</b>	156
<i>Gastrecept</i>	<b>Oudewijvenkoek</b>	158

## De Graanrepubliek

<i>Regio</i>	<b>Intro</b>	160
<i>Regio</i>	<b>Inspiratiekaart</b>	162
<i>Recept</i>	<b>Roggebrood uit eigen keuken</b>	164
<i>Foodroute</i>	<b>De Graanrepubliek</b>	166
<i>Gastrecept</i>	<b>Luuks aardappelbrood</b>	168
<i>Recept</i>	<b>Asperges met eiersalade</b>	170
<i>Verhaal</i>	<b>De Smaakboerderij</b>	172
<i>Gastrecept</i>	<b>Zuurkooltaartjes</b>	174
<i>Verhaal</i>	<b>Het Oldambt van de toekomst</b>	176
<i>Recept</i>	<b>Hummus</b>	178
<i>Recept</i>	<b>Appeltaart baked oats</b>	180
<i>Verhaal</i>	<b>De Bioschuur</b>	182
<i>Recept</i>	<b>Rozen panna cotta</b>	184
<i>Verhaal</i>	<b>Groninger Genever Stokerij</b>	186
<i>Gastrecept</i>	<b>Eierbal met andijviestamppot</b>	188

## Stad & Ommeland

<i>Regio</i>	<b>Intro</b>	190
<i>Regio</i>	<b>Inspiratiekaart</b>	192
<i>Recept</i>	<b>Naakte haversalade met pesto</b>	194
<i>Recept</i>	<b>Frittata van courgette en prei met keukenerwten</b>	196
<i>Foodroute</i>	<b>Van Stad naar Winsum, Warffum &amp; Wad</b>	198
<i>Recept</i>	<b>Pompoensalade met biet</b>	200
<i>Recept</i>	<b>Pastasalade met aardbeien, mozzarella en ham</b>	202
<i>Verhaal</i>	<b>Groninger voedseltuinen</b>	204
<i>Recept</i>	<b>2x ijs</b>	206
<i>Recept</i>	<b>Chocoladereep met koek en kniepertjes</b>	208
<i>Groene keuze</i>	<b>The Market Hotel &amp; Van Zwol Aardappelen</b>	210
<i>Groene keuze</i>	<b>Recept van The Market Hotel</b>	212
<i>Recept</i>	<b>Eierbal</b>	214
<i>Gastrecept</i>	<b>Vlierbloesemcocktail</b>	216
<i>Groene keuze</i>	<b>Dokjard &amp; Mulder Pot</b>	218
<i>Groene keuze</i>	<b>Recept van Dokjard</b>	220
<i>Gastrecept</i>	<b>Kaneelbroodjes van Vandeeg Vandaag</b>	222
<i>Groene keuze</i>	<b>Pernikkel &amp; Luuks brood</b>	224
<i>Groene keuze</i>	<b>Recept van Pernikkel</b>	226
<i>Gastrecept</i>	<b>Broodje Grunn</b>	228

<i>Verhaal</i>	<b>Het Ziltepad &amp; recept pelgrimsoep en energiereep</b>	230
<i>Verhaal</i>	<b>Wad van Waarde &amp; Wad Gaat Om</b>	236

	<b>Tiplijst</b>	238
	<b>Register</b>	240
	<b>Dankwoord</b>	243
	<b>Colofon</b>	244

# De

Aan de Groningse waddenkust ligt De Marne, een streek met een uniek wierdenlandschap. Eeuwen van getijden, kweldervorming en menselijk ingrijpen hebben dit gebied gevormd. Hier zijn vruchtbare kleigronden ontstaan waar boeren al generaties lang voedsel produceren, van zuivel en groenten tot en met spelt. Het gebied kenmerkt zich door het weidse landschap, boerderijen, waterlopen (maren), oude wierdedorpen en eigentijdse culinaire initiatieven. De Marne is een regio waar natuur, cultuur en voedselproductie elkaar versterken.

# Marne

## Wierdenlandschap

# De Marne

## Wierdenlandschap



1. Restaurant en viswerkplaats 't Ailand
2. Solt en Garnalenpelcentrum Kant
3. WaddenMax
4. Wongema
5. Horaholm
6. Herberg Restaurant Molenrij
7. Landgoud
8. Poelma
9. Tuincafé Bertje Jens
10. Waddengenot
11. Dorpsbakkerij Stoet & Ainvoud
12. Bakkerij Peters
13. Visrokerij Gaele Postma
14. De Theefabriek
15. Gekruid & Geroerd

De Marne ligt in het noordwestelijk deel van Groningen en is onderdeel van het Hogeland, grenzend aan de Waddenzee en het Lauwersmeer. Ooit was De Marne gedeeltelijk een eiland doordat de Lauwerszee en de rivier De Hunze het omringden. Mensen woonden er op wierden. Dit zijn verhoogde woonplekken in het landschap die nog altijd als stille ankerpunten boven het vlakke land uitsteken. Later werd De Marne door slibvorming en dijkbouw aan het vasteland verbonden. Boeren hebben hier eeuwenlang dijken aangelegd en land gewonnen dat nu bekend staat om zijn vruchtbare zeeklei: de basis voor gezond en karaktervol voedsel uit de streek.



### Pieterburen

Uniek voor Pieterburen is de verbinding tussen landbouwtraditie en moderne streekproducten. Sinds 1997 telen boeren hier in de omgeving spelt. De molenaar maalt het tot meel en de bakkerij bakt er speltproducten van die het verhaal van de Groningse klei kleur geven. De speltteelt laat zien hoe lokale landbouw zich door de jaren heen heeft aangepast en tegelijk traditie en biodiversiteit koestert.

### Lauwersoog & Zoutkamp

Centraal in De Marne staan de dorpen die het verhaal van het landschap en voedselproductie vertellen. Zoutkamp ontwikkelde zich sinds de middeleeuwen vanuit de zoutwinning en de visserij aan het Reitdiep en de Lauwerszee. Tijdens de afsluiting van de Lauwerszee (nu Lauwersmeer) in 1969 verhuisde de commerciële visserij naar een nieuw dorp met een zeehaven: Lauwersoog. Vandaag de dag heeft Lauwersoog nog steeds een levendige vissershaven die verse vis en zeevruchten levert aan lokale producenten en restaurants. Visserij en maritieme handel zijn hier onlosmakelijk verbonden met de eetcultuur.

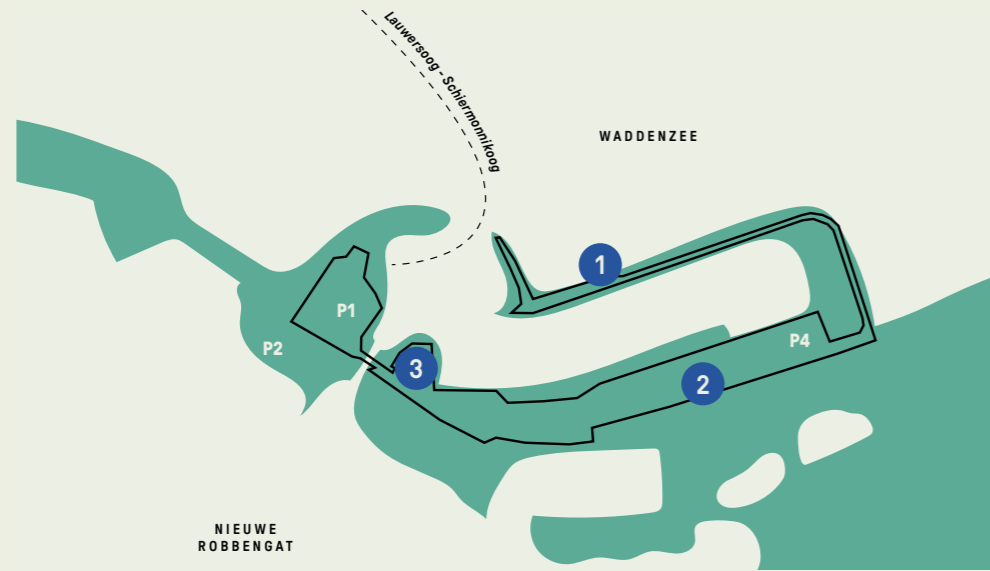




5,1 KM

# FOODWALK

## Lauwersoog



De Foodwalk in Lauwersoog neemt je mee langs de levendige vissershaven. Voor 1969 lag hier alleen een wadplaat. Later ontwikkelde het zich tot een belangrijke visserij- en handelsplaats met een eigen visafslag en een vloot die op de Waddenzee en Noordzee vist. Onderweg hoor je verhalen over de schepen, de mensen en de visserijtradities. Aan de oostkant van de route, aan de voet van de dijk, vind je oesters en mosselen die je mag rapen voor eigen gebruik. Aan de noordkant van de dijk ligt een verpacht visvak met geraapte oesters van beroepsvissers. Deze oesters mag je niet meenemen.

### TIPS OP DE ROUTE

- 1 Restaurant en viswerkplaats 't Ailand**  
't Ailand ligt op het havenhoofd van Lauwersoog en is een proeflokaal waar de visserij van het Wad en de Noordzeekust centraal staat. Waddengoud-vissers Jan en Barbara Geertsema serveren hier wat de zee en het wad die dag opleveren: verse vis, schelpdieren en oesters, deels rechtstreeks van eigen vangst. Bezoekers proeven hier de smaken van de het Wad, met zicht op de Waddenzee, de haven en de vissersschepen.
- 2 Solt en Garnalencentrum Kant**  
Aan de kade van Lauwersoog vind je het Garnalencentrum Kant. Hier pellen ze de verse garnalenvangst met eigen pelmachines. Hierdoor hoeven de garnalen niet meer helemaal naar Marokko, waar nog altijd het grootste deel van de Nederlandse vangst wordt gepeld. Ook garnalen van het merk Solt vinden hier hun weg. De lokale verwerking, ambachtelijk van karakter en machinaal uitgevoerd, legt zo de link tussen traditie en moderne gastronomie.
- 3 Werelderfgoedcentrum Waddenzee (WEC)**  
In Lauwersoog vind je het Werelderfgoedcentrum Waddenzee, afgekort WEC. Het centrum vertelt het verhaal van de Waddenzee als UNESCO Werelderfgoed en laat zien hoe mens en natuur hier al eeuwenlang met elkaar verbonden zijn. Het is tevens het nieuwe thuis van Zeehondencentrum Pieterburen. Een plek om te ontdekken, te leren en het Waddengebied beter te begrijpen, midden in het dynamische kustlandschap.



6,7 KM

# FOODWALK

## Zoutkamp



De Foodwalk in Zoutkamp voert je door een historisch vissersdorp aan het Reitdiep, dat al eeuwenlang verbonden is met de visserij en garnalenvangst. Dankzij de ligging aan de vroegere Lauwerszee groeide Zoutkamp uit tot een belangrijk havenplaatsje. Na de afsluiting van de Lauwerszee verhuisde de vissersvloot naar Lauwersoog, maar verwerking van garnalen en verkoop van vis vindt hier nog plaats. Mede hierdoor is de maritieme sfeer in de haven en langs de kade nog altijd voelbaar.

### TIPS OP DE ROUTE

- 1 Visserijmuseum Zoutkamp**  
Het Visserijmuseum Zoutkamp laat zien hoe het dorp door de eeuwen heen verbonden is met de visserij en de zee. In de oude monumentale betonningsloods aan de haven vertellen schepen, gereedschappen en verhalen van vissersgezinnen over het werk, het leven en de historie van Zoutkamp.
- 2 Visrokerij Gaele Postma**  
Gaele Postma is een ambachtelijke visrokerij en viszaak aan de kade van de haven in Zoutkamp. Bekend om zijn huisgerookte paling en verse vis. Wat begon als kleine rokerij groeide uit tot een begrip in Zoutkamp. Hier komen vakmanschap en visserijtraditie samen.

# BRAMEN GELEI met een kruidig accent

WINTER  
LEUTE  
ZOMER  
HERFST

## INGREDIËNTEN

Voor 4 tot 5 potten

1 kg bramen  
water, ongeveer 100 ml  
1 tl koekkruiden  
1 kg geleisuiker  
(hoeveel je nodig hebt, hangt  
af van de hoeveelheid sap)

Eind juli, begin augustus kleuren de bermen en bosranden donkerpaars van de bramen. Trek je schoenen aan, neem een bakje mee en pluk een handvol van dit zomerse fruit. Laat bij het plukken genoeg hangen voor vogels, dieren en de volgende wandelaar. Geen zin om te plukken? Dan vind je ze ook gewoon bij de groenteboer of in de voedseltuin bij jou in de buurt. Thuis vult de keuken zich al snel met de zoete geur van bramen die samen met koekkruiden inkoken tot een rijke gelei. Zomers fruit met een vleugje warmte van de specerijen. Perfect voor op brood, door de yoghurt of als topping bij ijs.

## BEREIDING

Spoel de bramen en doe ze in een ruime pan. Voeg zoveel water toe dat de bramen net onderstaan. Strooi de koekkruiden erover en breng rustig aan de kook. Laat 10 tot 15 minuten zachtjes doorkoken tot de bramen tot moes zijn gekookt. Giet de moes door een fijne zeef of draai door een passe-vite en vang het sap op. Meet de hoeveelheid sap af: gebruik 400 g geleisuiker per 500 ml sap.

Doe het sap met de juiste hoeveelheid suiker in een schone pan. Verwarm al roerend tot de suiker volledig is opgelost en breng aan de kook. Laat 3 tot 5 minuten stevig doorkoken, tot de gelei stolt wanneer je een druppel op een koud bordje laat vallen. Giet de hete gelei in warme, schone potten en sluit direct goed af. Laat ondersteboven afkoelen, of steriliseer de gevulde potten 30 minuten in de oven op 90 °C

## TIP

*Koop je geleisuiker op tijd, tijdens het plukseizoen is die vaak snel uitverkocht.*



# GEBAKKEN HARDER- FILET met zeekraal en zeewier

WINTER  
LEUTE  
ZOMER  
HERFST

INGREDIËNTEN  
Voor 4 personen

4 harderfilets, met huid  
150 g zeekraal  
2 el gedroogd zeewier, zoals  
dulse of nori  
1 el citroensap  
2 el koolzaadolie of olijfolie  
1 teen knoflook  
zout en peper

Langs de kust van de Waddenzee zwemt de harder, een bijzondere vis die ook wel de witte zalm wordt genoemd. Hij voelt zich thuis in het grensgebied van zoet en zout, tussen kwelders en zandplaten. Daar voedt hij zich als een vegetariër met zeewieren en planten. Tijdens eb, wanneer slik en zand droogvallen, trekken de vissen naar ondiepe geulen en proberen kleinschalige kustvissers ze te vangen met staandwantnetten, een eeuwenoude vismethode van het Wad. Het seizoen loopt van mei tot en met september. De harder heeft een volle, rijke smaak en komt prachtig tot zijn recht in combinatie met de zilte smaken van zeekraal en zeewier. In een paar stappen tover je de volle smaak van het Wad op je bord.

## BEREIDING

Spoel de zeekraal en laat uitlekken. Week het zeewier 10 minuten in koud water, laat uitlekken en knijp goed uit. Snijd de knoflook fijn en houd apart. Dep de harderfilets droog en bestrooi met peper.

Verhit 1 el olie in een koekenpan en bak de harderfilets met de huid naar beneden in 4 tot 5 minuten goudbruin en krokant. Draai om en bak de andere zijde nog 1 minuut.

Verwarm intussen 1 el olie in een tweede pan en fruit de knoflook zachtjes. Voeg de zeekraal en het zeewier toe (of vervang dit door peterselie of selderijblad) en bak 2 tot 3 minuten. Verdeel het groentemengsel over de borden, besprenkel met citroensap en leg de harderfilets erop. Voeg eventueel zout naar smaak toe.

## TIP

Wanneer er geen zeewier te krijgen is kan peterselie of selderijblad ook. Lekker om te serveren met bieten en aardappelen.



# MOSTERD- SOEP met andijvie

WINTER  
LEUTE  
ZOMER  
HERFST

## INGREDIËNTEN

Voor 4 personen

1 prei  
1 ui  
2 tenen knoflook  
1 el roomboter  
1 el bloem  
800 ml bouillon  
3½ el Groninger mosterd  
100 ml room  
zout en peper  
250 g andijvie

Mosterd hoort bij Groningen. Al in de 19e eeuw draaiden in Molenrij en Eenrum de molens en mosterdstenen, gevoed door mosterdzaad uit de directe omgeving. De geur van geplet zaad, azijn en kruiden was hier ooit net zo vertrouwd als de zeewind. Maar tijden veranderden: de teelt verdween bijna volledig en onze Groninger mosterd, evenals veel andere mosterd, werd gemaakt van zaad uit verre landen.

Gelukkig is er een kentering. Dankzij boeren en makers die de koppen bij elkaar staken, van Edens, Landgoud en Marne Mosterd wordt er weer mosterd op Groningse grond geteeld en verwerkt tot mosterd. Dit is uniek in Nederland. In deze soep krijgt die geschiedenis een plek aan tafel. Het zachte, romige van de mosterd wordt gecombineerd met verse andijvie, die er net voor het serveren doorheen gaat zodat hij knapperig blijft.

## BEREIDING

Snijd de prei in ringen. Snipper de ui en hak de knoflook fijn. Fruit alles zacht aan in een ruime pan met de roomboter. Voeg de bloem toe en laat 5 minuten garen op laag vuur zonder dat het mengsel bruint. Zet het vuur hoger en voeg al roerend de bouillon toe.

Laat de soep zachtjes koken tot de prei gaar is. Pureer het geheel glad met een staafmixer. Roer de mosterd en de room erdoor en breng op smaak met peper en zout.

Serveer de soep met rauwe andijvie als topping in elke kom.

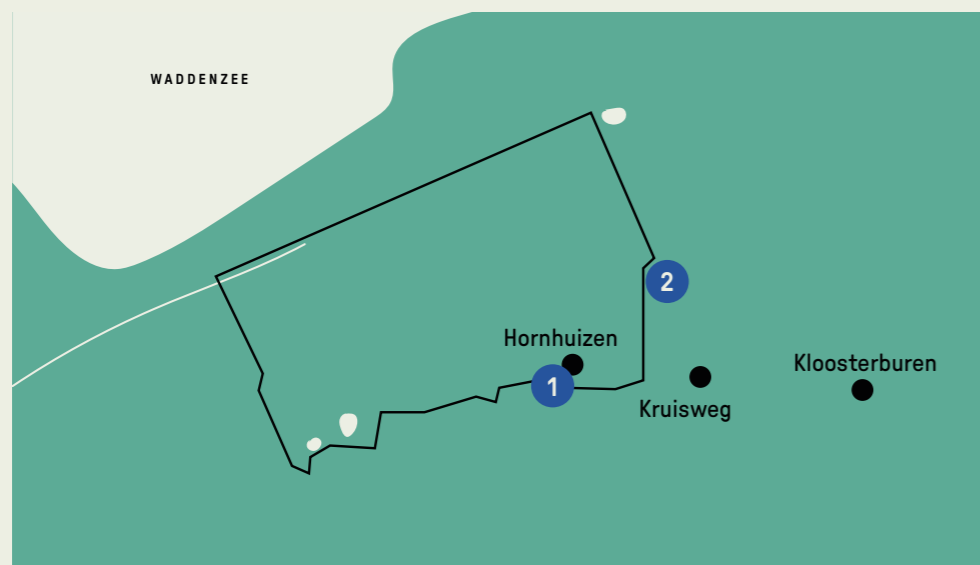




10,2 KM

# FOODWALK

## Boeren met een minimale footprint



Deze foodwalk voert je over boerenwandelpaden door het Groninger Waddenkustlandschap, waar natuur- en landschapsboeren vormgeven aan een levende omgeving. Hier zorgen zij voor een gezonde bodem, ruimte voor akkervogels, rietsloten en kruiden- en struikranden. Wandel over de velden, de dijk en langs de kwelders. Ontdek en proef het landschap. Door te kiezen voor hun producten, draag je bij aan het landschap dat je wilt behouden.

### TIPS OP DE ROUTES

1

#### Wongema

In het hart van Hornhuizen ligt Wongema, een dorpscafé en ontmoetingsplek waar eten, cultuur en gemeenschap samenkomen. Lokale producten en zorg voor omgeving en natuur vormen hier de basis voor maaltijden en gastvrijheid die het verhaal van de streek vertellen. Wongema organiseert elk jaar het Aardappelfeest, dat de aardappeloogst viert met muziek, kunst, eten en activiteiten.

2

#### Horaholm

Horaholm ligt op hoog, licht land bij Hornhuizen, waar zeldzame akkerkruiden groeien op zanderige Waddengrond. Als Demeter-bedrijf werkt de boerderij natuur- en landschapsinclusief met aandacht voor bodem en biodiversiteit. De oogst is verkrijgbaar op het erf, in de omgeving bezorgd per elektrische bakfiets en online via Biobongerd.



57,3 KM

# FOODROUTE

## Boeren met een minimale footprint



Voor wie meer afstand wil afleggen is er de foodroute per fiets. Deze route slingert langs uitgestrekte akkers, boerderijen en kleine dorpskernen in het Groninger waddenkustgebied. De fietsroute laat zien hoe korte ketens en lokale verwerking bijdragen aan een minimale ecologische voetafdruk. Door letterlijk van producent naar producent of horeca te fietsen, ontstaat inzicht in de samenhang tussen landschap, voedsel en vakmanschap. Een route die uitnodigt tot vertragen, kijken en bewust kiezen.

3

#### Bakkerij Peters

In Leens vind je een echte streekbakker met als specialiteit Groninger oerspelt van het ras Oberkulmer Rotkorn. Het biologische graan wordt verbouwd bij Landgoud en gemalen door molen Joeswert in Feerwerd. De bakkerij heeft een breed assortiment speltproducten.

4

#### De Theefabriek

Al sinds 1990 hoort De Theefabriek bij de streek en het landschap van de Groningse Waddenkust. Met een collectie van honderden verschillende theeën, waaronder een aantal biologische varianten, draait het hier om ontdekken en proeven. De theeschenkerij en het museum maken De Theefabriek tot een locatie die onlosmakelijk bij de streek hoort, waar rust en beleving de basis vormen.

5

#### Gekruid & Geroerd

Waddengoud-cateraar Gekruid & Geroerd, gevestigd in Houwerzijl, werkt met (wilde) kruiden uit het Groninger landschap en ontwikkelt verrassende smaakcombinaties met oog voor de natuur en het seizoen. Vanuit kennis van wildpluk en koken verbindt Janet Frieling smaak, landschap en verhalen. Haar werk draait om ontdekken, delen en koken met wat de omgeving te bieden heeft. Daarnaast geeft ze ook kruidenworkshops.

# WADDEN- GARNALEN- COCKTAIL

## met lamsoor en Groninger whisky

WINTER  
LEUTE  
ZOMER  
HERFST

### INGREDIËNTEN

Voor 4 glaasjes (dessert-  
coupe of champagnecoupe)

#### Voor de saus

1 eidooier  
1 tl mosterd  
1 tl witte wijnazijn  
½ tl zout  
1 el koolzaadolie  
peper  
1 el heet water (optioneel)

#### Voor de garnering

100 g lamsoor  
1 el koolzaadolie  
300 g waddengarnalen  
1 el Groninger whisky

De garnalencocktail is een klassieker. Dit is dezelfde traktatie, maar met een Groningse slag. De kleine grijze garnalen van het Wad gaan goed samen met lamsoor, een zilte groente die langs de kust in het wild groeit. In plaats van cognac voegen we een scheut Groninger whisky toe. De distilleerderij van de Groninger Genever Stokerij staat midden in de Graanrepubliek waar ooit herenboeren hun rijkdom uit het graan haalden en arbeidersbewegingen zich verenigden. Zo proef je in één glas de volle rijkdom van Groningen: de zee, het land en een vleug historie.

### BEREIDING

Klop voor de mayonaise de eidooier los met de mosterd en de wijnazijn. Voeg het zout toe en druppel al kloppend de olie erbij tot de saus bindt. Breng op smaak met peper en roer er eventueel een beetje heet water doorheen om de saus lichter te maken. Voeg wanneer het schift ook extra water toe.

Verhit de koolzaadolie in een pan en roerbak de lamsoor kort, tot de blaadjes net geslonken zijn. Hak grof en verdeel over kleine glaasjes. Besprenkel met whisky, voeg de garnalen toe en schep er een lepel saus overheen.

Serveer direct, eventueel met een glaasje Groninger whisky ernaast.

