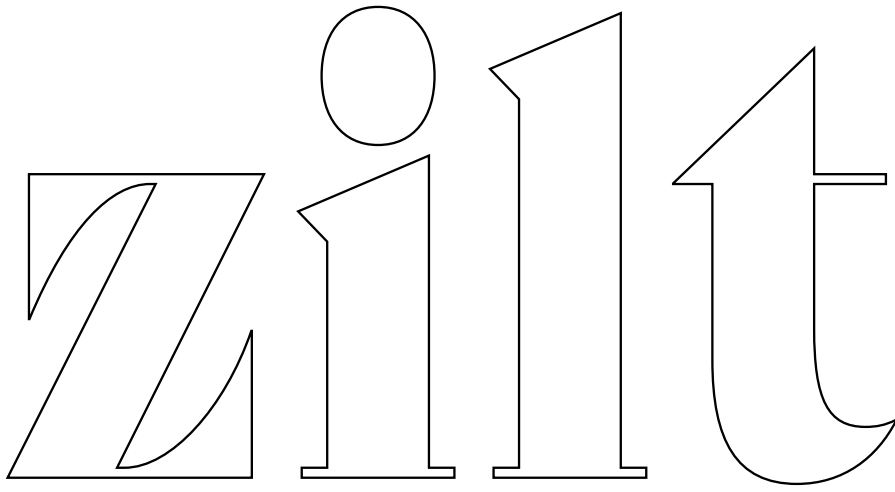


Annette van Ruitenburg, Ellen van Straten & Sabien Bosman



**MEER DAN 75 HEERLIJKE RECEPTEN MET ZILTE GROENTEN,
INCLUSIEF MOESTUIN- EN TEELTIPS**

FONTAINE UITGEVERS

Zilt

Is dat nou zout, hartig, fris, zoet of juist vissig?

Het is waanzinnig wat zilte groenten doen met de smaak van een gerecht! In dit boek geen recepten met 'neem drie blaadjes lamsoor' of 'gebruik vijf takjes zeekraal'. We nemen en geven juist de vrijheid om de groentesoorten uit te proberen in de recepten.

Gebruik wat voorhanden is en varieer. Als toevallig de eigen kweek van een soort ruim is, dan kan dat gerust gebruikt worden.

Alle recepten worden door de toevoeging van zilte groenten in smaak versterkt. Het is een openbaring om zilte chocoladetaart te eten bijvoorbeeld, de smaak van de chocolade wordt door toevoeging van iets ziltigs heel krachtig. Of tomatensoep: de smaak van de tomaat wordt enorm versterkt door een zilte toevoeging.

Aardbeien en zilte aardappelen worden juist zoeter; ze krijgen een meer uitgesproken smaak.

Zilt is zeker niet zout en ook niet vissig, maar juist fris en krachtig.

De recepten die we hebben bedacht zijn zonder vlees of vis, maar die kunnen natuurlijk wel naar smaak worden toegevoegd.

Experimenteer en combineer. Een leuk voorbeeld is oesterblad, je zult versteld staan van de overeenkomst met een 'echte' oester. Ijskruid geeft een frisse en knisperende ervaring. Strandbiet of zeevenkel daarentegen, zijn veel steviger van smaak. Kortom: experimenteer met telen en koken van zilte groenten.

Met toevoegingen van zeewier en bijvoorbeeld cranberry en duindoorn blijven we nog wat extra in de kustsfeer. En gelukkig zijn er steeds meer soorten zilte groenten te koop in groentewinkels, viswinkels, biologische winkels en zelfs in de supermarkt.

Met dit boek stimuleren we het zelf telen en bereiden van de groenten en het herkennen van de groenten in de natuur, zonder tot wildpluk aan te willen zetten (hoewel een enkel blaadje proeven best mag).

Annette van Ruitenburg

inhoud

○ Recepten ● Informatie IVN ● Moestuin- en plantenkennis

PAGINA

PAGINA

| | | | |
|------|--|-------|---|
| 3 | Voorwoord | 59 | Roze-paarse dip, Gele dip, Dukkah met zeewier |
| 5 | Zilt | ● 60 | Zeekraal op Texel |
| 6 | De makers | 63 | Scones met zeekraal |
| 11 | Over koken | 64 | Chocoladeschotsen |
| ● 13 | Waarom is een verzilte bodem een probleem voor planten? | 65 | Chocolademousse van zijdentofu |
| ● 15 | Zaaikalender | 66 | Stoofpeertjes met zeekraal |
| 19 | Zelf zilte groente telen | 67 | Chocoladetaart met peer en zeekraal |
| 24 | Zoutgehalte water voor zilte planten | ● 70 | Zeekraal |
| ● 26 | Aanpassing aan verzilting | 73 | Gepekeld en gedroogd watermeloenhammetje |
| ● 27 | Aardappels kruisen als hobby | ● 74 | Zeeaster in de Houtrak bij Amsterdam |
| 28 | Zilte aardappelsalade | ● 77 | Lamsoor en zeeaster |
| 29 | Aardbeien-tomatensalade met zilte groenten | 80 | Boekweitpoffers met vegan zalm |
| 30 | Flammkuchen met strandbiet | 82 | Mosterdsoep met lamsoor |
| ● 32 | Zilte nachtschades | 83 | Aardappelkoekjes met geroerbakte lamsoor |
| 33 | De aardappel | 84 | Zilte minitaartjes |
| 34 | Tomaat | 87 | Tabouleh op een zilt bedje |
| 36 | Gepofte truffelaardappel met topping | ● 88 | Zeeaster |
| 39 | Tomatentaart | 90 | Zeeaster met citroenbonen en halloumi |
| ● 41 | Zeekool op de afsluitdijk | 93 | Pesto van groene en rode blaadjes, Inleggen in (zoet)zuur |
| 42 | Zeekoolpickle, Zeekool sushi-balletjes | 94 | Duindoorn-maanzaadcake |
| 44 | Zeekoolbimi | 96 | Lamsoorhoning-maanzaadkoek |
| 45 | Zeekoolsalade | 100 | Zomerse BBQ |
| 46 | Maistortilla met zeekool en citroen bonen | 102 | Frittata |
| 47 | Koningsoesterzwam | 105 | Salade van watermeloen |
| ● 48 | Zeekool | ● 107 | De kristallen van het ijskruid |
| 54 | Gepekeld citroen, Tomatenboter, Lamsoorboter, Rabarber met dulse | | |
| 55 | Zilte tomatenbladolie, Gedroogde en gemalen cranberry's | | |
| 57 | Oranje dip, Rood-groene dip, Groene dip | | |

PAGINA

- 108 Rendang van jackfruit en ijskruid,
Courgettesalade met ijskruid
- 110 Aspergetuintje met zwarte rijst
- 112 Asperges met ijskruid en wasabi
mayonaise, Drogen van lamsoor,
zeekraal en zeewier
- 114 Geitenkaasbolletjes in zeewier
- 115 Meergranenbrood met gedroogd
zeewier
- 116 Chips van zilte aardappelen en
groente
- 117 Ziltoetzure chutney
- 118 Ijskruid
- 120 Jellyshots met bloemen, Jellybon-
bons met ijskruidkristallen
- 122 Minipizza uit de oven met zilte
groentenpesto en zilte dipjes
- 123 Gefrituurde minipizza
- 124 Bonendip met kurkuma en zeevenkel
- 125 Paddenstoelenbrood
- 126 De strandbiet houdt al jaren st(r)and
- 129 Rode bietengnocchi met pesto van
strandbiet
- 130 Bifteki van seitan met zeekraal-
bietziki
- 131 Biet gegaard in hooi en klei
- 132 Wortelkoekjes met zilte pesto
- 133 Tzatziki met zeekraal en gegrilde
aubergine
- 134 Strandbiet
- 136 Pesto van strandbiet
- 137 Gevulde komkommer

PAGINA

- 138 Hazelnootvinaigrette met zilte
groenten
- 141 Groente-deegballetjes
- 144 Gevulde eieren
- 145 Hartige kaaskoekjes met tomaat
- 147 Gin-tonic met een vleugje zilt,
Rabarbercello
- 149 Melde op het groene strand
- 152 Voorjaarsrolletjes
- 155 Tofu in rijstbakjes met melde
- 156 Landkraalsoorten/Landwieren,
Monniksbaard
- 157 Schorrenkruid, Japanse zeekraal,
Zeebanaan
- 158 Rode en groene tuinmelde
- 159 Hersthoornweegbree
- 160 Nieuw-Zeelandse spinazie
- 161 Lepelblad
- 164 Klein schorrenkruid in het delta-
gebied
- 169 Flensjes met Peking-tofu en
schorrenkruid
- 170 Rucola
- 172 Stampotje met cranberrytopping
- 173 Spaghetti met rucola, tomaat en
kaas
- 175 Smoothies
- 176 Quiche met zilte groenten en
tuinbonen
- 179 Oesterblad in koude streken
- 180 Bloemkool-knoflooksoep met
oesterblad
- 181 Bloemkool-panna cotta met
crumble

inhoud vervolg

PAGINA

- 183 Tomaten-pompoensoep
- 184 Oesterblad
- 187 Zilte en bloemige fritto misto
- 188 Hartige zeewierklets koppen
- 189 Tomatensorbetijs
- 190 Zeevenkel is een wa(d)tje
- 193 Ingelegde zeevenkel, 17e-eeuwse venkelsaus
- 195 Tempura van groene asperges
- 197 Vegan sushi maar dan anders
- 198 Zeevenkel
- 202 Zilte Rucolino, Voorjaarssparre-topjesgin
- 203 Suikersiroop, Ijskruidouzo, Oost-Indische kers-likeur

PAGINA

- 204 Cranberrylikeur
- 205 Absint met zeevenkel en (zee)alsem
- 207 Noten-karamel tartelettes
- 209 Meringues met zeewier, Meringues met hazelnoot, Eton Mess
- 211 Trifle met advocaat, cranberry en chocola
- 212 Crème brulée met bessen en Searoop, Crème brulée-ijs, Chocolade-lamsoortjes
- 215 Eetbare bloemen voor insecten
- 217 Eetbare bloemen een kado op je bord
- 223 Zilte groentesoorten
- 227 Zilt landschap verklaard
- 230 Register
- 238 Verantwoording en bedankjes, zilt servies
- 239 Bronnen
- 240 Colofon



Zeekraal op zilte zandgrond

Zoutgehalte water voor zilte planten

In dit boek wordt regelmatig de term dS (deciSiemens) gebruikt om aan te geven hoe hoog het zoutgehalte van het zilte water is. DeciSiemens is een naam die aangeeft hoe groot de geleidbaarheid is van het water. Met een meter kun je de met behulp van de geleidbaarheid van het water meten hoeveel zouten erin zijn opgelost. Hoe meer zouten er zijn opgelost in het water, hoe hoger het getal deciSiemens. Leidingwater is minder dan 1 dS. Zeewater is rond de 45 dS, alles daartussen kun je zo benoemen. De tabel geeft een indicatie van de waarden en is zo een bruikbaar model om thuis zilte groenten te telen met het juiste zoute gietwater:

| Zoutgietwatertabel | | | | | |
|---------------------------|---------------------------|--|----------------------------|------------------------------------|--------------------------|
| Zoutgehalte water | Zoet-/leidingwater | Gemaakt met toegevoegd zeewater | Gemaakt met zeezout | Grove methode met maatlepel | Zoutrecept nummer |
| 4 dS | 1 liter | 50 ml | 2 gram | ¼ theel. | 1 |
| 8 dS | 1 liter | 200 ml | 4 gram | ½ theel. | 2 |
| 12 dS | 1 liter | 300 ml | 6 gram | 1 volle theel. | 3 |
| 18 dS | 1 liter | 475 ml | 10 gram | ½ eetl. | 4 |
| 24 dS | 1 liter | 750 ml | 17 gram | 1 eetl. | 5 |
| 35 dS | 1 liter | 1000 ml | 22 gram | 1 volle eetl. | 6 |
| 45 dS | 1 liter | - | 30 gram | 2 eetl. | 7 |

Kijkend naar de tabellen zie je dat we geen zout water gebruiken vanaf 16 dS (zoutrecept nummer 4), dit is omdat we optimale groei en smaak nastreven. In de natuur krijgen de diverse wilde gewassen wel met zoutere omstandigheden te maken. Zeekraal, strandbiet en lamsoortjes raken bij storm overspoeld met zeewater; (recept nummer 7) en kunnen dat tijdelijk overleven.

Bij onderzoek naar zouttolerante voedselgewassen zoals kolen, wortelen, aardappelen en granen wordt bijvoorbeeld wel gekeken of er soorten zijn die groeien in een extreme situatie. Dan zoekt men de randen op van wat kan en wordt er bijvoorbeeld water van 16 tot 20 dS gebruikt. Doe je zo'n experiment, dan zul je zien dat er bijna geen oogstbaar product ontstaat en de plant alleen maar probeert te overleven. Ook onze zilte groenten zullen dan moeite hebben om te groeien en gaan achteruit in smaak. Om lekker te kunnen koken met je zilte groenten is dat natuurlijk een ongewenste situatie, maar het kan wel leuk zijn om een keertje uit te proberen als je van experimenteren houdt.



Professionele zilte groententeelt



TOMATENTAART

Om de tomaten nog zilter te laten smaken worden ze vooraf gemengd met een beetje zeewier.

een taartvorm van Ø 24 cm
bakpapier,
blindbakvulling

Vooraf

500 g tomaten
1 eetl. olie
½ eetl. zeewier

Taartbodem

270 g bloem
1 ½ eetl. geraspte citroenschil
3 g zout
135 g koude ongezoeten boter, in
blokjes
extra boter om de vorm in te
smeren
2 eidooiers
4 eetl. ijswater

Vulling

6 eetl. olijfolie
1 knoflookteentje, fijngesneden
2 eetl. mosterd
1 eetl. geraspte citroenschil
2 eetl. fijngesneden ingelegde
citroen
25 g lamsoor, zeekraal of rucola
5 g zeesla of andere verse zeewier,
(als gedroogd 3 g)
zout en peper

Oven voorverwarmen op 200 °C.

Vooraf

Bestrooi de tomaten met zeewier en klein scheutje olie.

Taartbodem

Meng bloem, citroenschil, zout en boter kort in de keukenmachine. Het is een stevig deeg, een keukenmachine is hiervoor onmisbaar. Voeg eierdooier en ijswater toe tot het deeg kruimelig is.

Smeer de bodem van de vorm licht in met een gesmolten boter.

Maak van het deeg een bal, snijd die in plakken en bekleed daarmee de vorm. Verpak het deeg met de vorm in bakpapier en zet terug in de vriezer, gedurende 15 minuten, om weer stevig te worden. Haal het deeg uit de vriezer, gebruik bakpapier om de blindbakvulling, bonen of speciaal daarvoor bestemde steentjes, erop te leggen. Bak nu de bodem 10 minuten op 200 °C met de blindbakvulling. Haal de vorm dan uit de oven, haal de bonen eraf en laat de bodem afkoelen.

Vulling

Roerbak de zilte groenten in de helft van de olie met knoflook en voeg mosterd en citroenschil toe. Meng de tomaten en zeewier erdoor en doe dit op de deegbodem. Besprenkel de taart met de rest van de olijfolie en bak de taart 60 minuten op 150 °C.

Ingelegde citroen op pagina 54

Blindbakken op pagina 11





GEPEKELDE CITROEN

1 grote of twee kleine weckpotten
5 citroenen
200 g zout
kruiden als laurier, rozemarijn of tijm

Was de citroenen en snijd ze in vieren, maar laat de uiteinden aan elkaar. Vermeng met zout en stop ze in een pot. Druk ze goed aan. De rest van het zout erbij doen. Voeg eventueel nog wat kruiden toe zoals laurier, rozemarijn of tijm. Bewaar de pot ten minste vier weken, keer zo nu en dan. Het sap zal zich bij het zout voegen en het zout gaat daarin oplossen.

TOMATENBOTER

250 g zachte gezouten boter
100 g zongedroogde tomaatjes, fijngesneden
1 eetl. geraspte citroenschil of fijngesneden gepekeld citroen
versgemalen zwarte peper

Meng in een kom de boter met de tomaatjes, citroenschil en peper. Bewaar dan de boter in een bakje. Zet het voor gebruik ten minste een half uur in de koelkast.

LAMSOORBOTER

250 g boter
50 g zilte lamsoorblaadjes eventueel kort geblancheerd
snufje extra grof zeezout
versgemalen zwarte peper

Meng alle ingrediënten in een keukenmachine door de pulsknop steeds kort in te schakelen. Maak een rol van de boter in aluminiumfolie en laat hem in de koelkast opstijven. Snijd er plakjes van en leg deze voor het serveren kort in ijswater.

RABARBER MET DULSE

Voor twee potten
2 weckpotten, middelgroot
1 kg rabarber
2 dl sake
2 dl rijstazijn
2 eetl. suiker
1 theel. zout
1 eetl. dulse, roodalg of ander zeewier

Snijd de rabarber in lange stukken van 15 centimeter. Snijd ze vervolgens in dunne plakken van 1 tot 2 millimeter. Breng de sake en de rijstazijn met suiker en zout aan de kook en voeg daarna zeewier toe. Laat het afkoelen tot ongeveer 75 °C. Doe de dunne reepjes rabarber in een inmaakpot en giet het vocht erbij. Laat het in een gesloten pot afkoelen en bewaar het daarna op een koele plek of in de koelkast. Het is enkele weken houdbaar.