



# Inleiding

**Eet smakelijke tulp is geschreven voor iedereen die wil genieten van de tulp als delicatessen. De heerlijke recepten uit dit boek zijn verrassend en eenvoudig te maken.**

Velen van ons associëren het eten van tulpenbollen met de hongerwinter. Gelukkig leven we nu in een vrij land; we hebben het goed. We kunnen genieten van uiteenlopende nieuwe smaken en verrassende combinaties. Er is een overvloed aan eten en voedsel is betaalbaar. Wel is het belangrijk dat dat voedsel op een bewuste manier wordt verbouwd, met respect voor de aarde.

Hierin hebben Johanna Huiberts-van den Berg en Reineke Tol van de Natuur & Milieufederatie Noord-Holland elkaar gevonden. Ze organiseerden een boerendiner waar originele gerechten met biologische tulpenbollen werden geserveerd.

Huiberts Biologische Bloembollen teelt als een van de weinige in de bloembollensector biologisch met als basis een gezonde bodem en biodiversiteit. Een transitie naar biologische en natuurinclusieve bloembollenteelt vraagt een dwarse blik. Die dwarse blik heeft geleid tot een kookboek vol culinaire verrassingen.

---

## Let op! Gebruik alleen eetbare biologische tulpenbollen

Niet-biologische bloembollen zijn niet geschikt voor consumptie. De gewasbeschermingsmiddelen die gebruikt worden tijdens de teelt zijn niet goedgekeurd om te gebruiken op voedsel. Biologische bollen die zijn behandeld met etherische olie zodat ze langer houdbaar zijn, kun je evenmin eten. Die zijn echt niet lekker. Gebruik daarom altijd biologische bollen om mee te koken. Die zijn te koop in de webshop [www.eetsmakelijketulp.nl](http://www.eetsmakelijketulp.nl) en in winkels onder de naam 'Eet smakelijke Tulp'. Verkoopadressen vind je op de website.

---

## Nootachtige smaak

Hoewel een tulpenbol gelijkheid heeft met een ui, zijn de smaak en structuur vooral vergelijkbaar met die van een tamme kastanje of aardappel. Tulpenbollen zijn zetmeelrijk





---

### Voedingswaarden

Totale voedingswaarde 173 kcal per 100 g (of 725 kJ)

Vet 1,9 g per 100 g

Verzadigde vetzuren 1,2 g per 100 g

Enkelvoudig onverzadigde vetzuren < 0,5 g per 100 g

Meervoudig onverzadigde vetzuren < 0,5 g per 100 g

Koolhydraten 34,9 g per 100 g

Eiwit 1,8 g per 100 g

Zout (uit natrium) 0,01 g per 100 g

Voedingsvezels 3,9 g per 100 g

Vitamine C 79 mg per kg

---



en smaken enigszins nootachtig. Verse tulpenbollen zijn het lekkerst. Daar ging het mis in de oorlog; men kon alleen maar oude, verdroogde en daardoor smakeloze tulpenbollen eten, meer was er niet.

### Tulpenbloemen

Behalve de bollen zijn ook de bloemen van de tulp lekker.

Ze smaken fris en een beetje naar ijsbergsja. De smaak

verschilt per soort. De bloemen van de tulpen **Giant Orange**

**Sunrise**, de **Red** en **Pink Impression** zijn het lekkerst! De

bloemetjes van botanische tulpen zijn niet echt geschikt voor consumptie.

### Biologische tulpenteelt in vogelvlucht

In de biologische teelt wordt er alles aan gedaan om bodem, natuur en leefomgeving zo min mogelijk te belasten. Zo gebruikt de biologische kweker geen bestrijdingsmiddelen of kunstmest en zet hij uitsluitend natuurlijke gewasversterkers in.

John Huiberts van Huiberts Biologische Bloembollen gaat nog een stapje verder en ploegt de bodem niet. Dit komt vooral het bodemleven ten goede. De positieve schimmels, bacteriën en bodemdierpjes kunnen zo intensief met elkaar blijven samenwerken om de aarde vruchtbaar en gezond te maken. Gewassen zijn hierdoor minder gevoelig voor ziekten. En de vele insecten die in en op een gezonde bodem leven, zijn op hun beurt voedsel voor zeldzame vogels, zoals de veldleeuwerik.



---

### Waarschuwing

Mensen met een overgevoeligheid of allergie voor tulpen, tulpenbollen of tulipaline kunnen beter geen tulpenbollen eten.

---

In november plant de bollenteler het tulpenplantgoed. Dit zijn bolletjes die zullen uitgroeien tot een grote hoofdbol met nieuwe kleintjes. De boer gebruikt die kleine bolletjes het jaar daarna als plantgoed.

In het voorjaar komt het gewas boven de grond. Als de tulpen bloeien, controleert de Bloembollenkeuringsdienst (BKD) ze op soortechtheid en eventuele ziekten. Keuren de inspecteurs de velden goed, dan kopt de teler de bloemen af. Hij doet dat omdat de tulp anders zijn energie geeft aan het vormen van zaden. Gekopt gebruikt de plant zijn groeikracht voor de bloembol die dan groter en sterker wordt.

In juni is het blad van de tulp afgestorven en worden de bollen geropid. Daarna worden ze gedroogd en gepeld. Bij het pellen van de bollen worden kleine bolletjes van de hoofdbol gescheiden en de oude vellen verwijderd. Vanaf juli zijn de biologische tulpenbollen waarmee je de lekkerste gerechten maakt, te koop.

### Tulpen uit eigen tuin

Je kunt ook zelf tulpen telen. Plant de tulpenbollen in de herfst in je tuin of in een pot. De plantdiepte is 10 cm en de afstand tussen de bollen is ook 10 cm. Tulpenbollen hebben tijdens de winter een periode van kou nodig om uiteindelijk in bloei te komen. Het is belangrijk dat ze niet bevriezen.

Tulpen in een pot kun je tijdens vorstperioden het beste vorstvrij bewaren, bijvoorbeeld in de schuur.

Bollen die je in de tuin hebt geplant, kun je tegen vorst beschermen door ze met een dikke laag bladeren af te dekken. Als de tulpen in het voorjaar bloeien, kun je de bloemen eten. Na de bloei kop je de restanten van de bloem af zodat de bol zich gaat ontwikkelen. Als het blad van de tulp is afgestorven, kun je de bollen rooien. Er heeft zich een dikke hoofdbol ontwikkeld en één of meer kleine bolletjes. De grote bol kun je eten. De kleintjes kun je op een droge en luchtige plaats bewaren. In november kunnen die de grond in voor de oogst van volgend jaar.

### Tulpen in soorten en maten

Er zijn honderden verschillende soorten tulpen die speciaal worden geteeld voor consumptie. We maken hier een eenvoudig onderscheid. Hoge tulpen worden tussen 40 en 60 cm hoog en kunnen worden geplukt voor een boeket. Botanische tulpen worden tussen de 12 en 20 cm hoog. De bloem is stervormig en vormt veel stuifmeel waarvan bijen en hommels volop genieten. Botanische tulpen zijn meerjarig en vermeerderen zich als ze op een gunstige plek geplant zijn.

Van de hoge tulpen zijn zowel de bollen als de bloemen eetbaar. Van botanische tulpen eet je alleen de bolletjes.

---

### Voorbeelden van botanische tulpen

Tarda, Turkestanica, Polychroma en Lilac Wonder

---





# Broodje tulp

Lunch met een tulpentwist, dat is eens iets anders dan een rechtoe rechtaan broodje kaas.  
Zeg nou zelf: veel Hollandser dan dit kun je het niet verzinnen!





## ● **Broodje tulp met gerookte kaas**

(voor 1 broodje)

### **Benodigdheden**

- 1 biologische tulpenbol**
- klontje roomboter**
- 1 zonnepitbroodje**
- 1 plak rookkaas**
- 1 takje verse dille**
- 1 el olijfolie**

### **Bereiding**

Haal de bruine huid van de tulpenbol en snijd er dunne plakjes van (ongeveer 3 mm).

Smelt de roomboter in een koekenpan op gematigd vuur.

Fruit de bollenschijfjes 2 à 3 minuten.

Beleg het broodje met een plak rookkaas, leg de tulpenschijfjes daarop.

Snijd de dille klein, meng met de olijfolie en verdeel over het beleg.

## ●● **Broodje tulp-atjarsalade**

(voor 1 broodje)

### **Benodigdheden**

- 1 biologische tulpenbol**
- klontje boter**
- 1 bolletje stengember**
- 2 el atjar tjampoer**
- 1 el mayonaise**
- 1 tl truffelolie**
- ½ el gembersiroop**
- 1 zonnepitbroodje**

### **Bereiding**

Ontdoe de tulpenbol van de harde huid. Snipper de bol en fruit hem enkele minuten in een koekenpan op gematigd vuur.

Snipper de stengember fijn en voeg hem met de gefruite bol aan de atjar tjampoer toe.

Meng mayonaise, truffelolie en gembersiroop en schep daarna alle ingrediënten door elkaar.

Beleg het broodje met de tulp-atjarsalade.

## ●●● **Broodje tulp met gerookte zalm**

(voor 1 broodje)

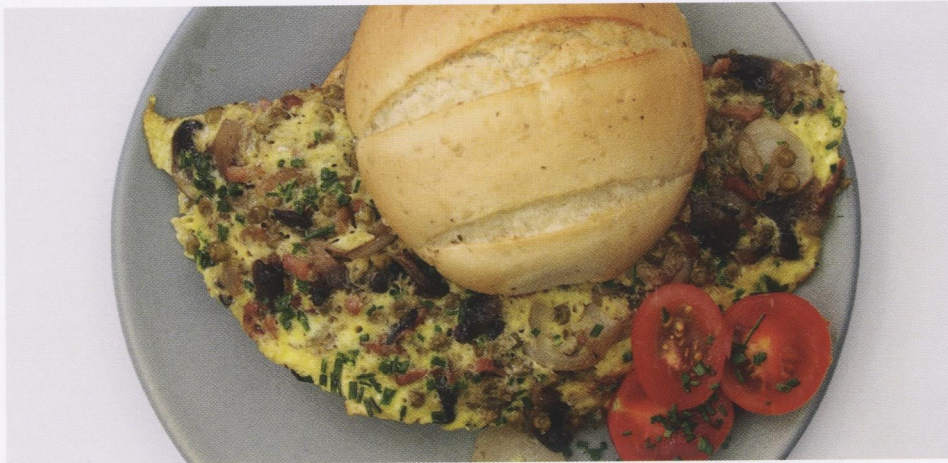
### **Benodigdheden**

- 1 biologische tulpenbol**
- klontje roomboter**
- 1 meergranenboterham**
- 1 plakje gerookte zalm**
- paar blaadjes gemengde sla**
- vers bieslook**

### **Bereiding**

Ontdoe de tulpenbol van het harde vel. Snijd hem in dunne plakjes. Smelt de boter in een koekenpan op gematigd vuur en fruit de bollenschijfjes 2 à 3 minuten aan beide zijden.

Besmeer de boterham met boter en snijd hem doormidden. Leg de gerookte zalm, de tulpenbolschijfjes en sla op het brood en bestrooi met wat gesnipperde verse bieslook.



## Broodje bollenboerenomelet

(voor 2 broodjes)

### Benodigdheden

4 el plantaardige olie

100 g spekreepjes

2 biologische tulpenbollen

1 ui

100 g champignons

100 g doperwten uit blik

4 eieren

4 el melk of room

zout

peper

paprikapoeder

bieslook

2 sneetjes brood naar keuze

### Bereiding

Verhit 2 eetlepels plantaardige olie in een koekenpan en bak daarin de spekjes. Verwijder de harde huid van de tulpenbollen. Snijd bollen, ui en champignons in dunne repen (circa 2 mm). Als de spekjes een beetje knapperig zijn voeg je de gesneden bollen, ui en champignons toe. Laat ze in korte tijd net gaar worden. Voeg de doperwten toe en warm ze mee. Giet het groentemengsel in een kommetje. Kluts de eieren met melk of room. Voeg zout, peper, paprikapoeder en bieslook toe. Verwarm de koekenpan op matig vuur en verhit 2 eetlepels plantaardige olie. Giet het eimengsel in de koekenpan en verdeel daarna het groentemengsel erover. Zet het vuur laag, doe een deksel op de pan en laat de omelet in circa 15 minuten gaar worden. Serveer met een sneetje brood naar keuze.

---

### Haal het beste uit de bol naar boven

Als je een tulpenbol fruit, ontwikkelt hij zijn smaak ten volle. Verhit roomboter of plantaardige olie in een koekenpan. Om te testen of het vet heet genoeg is, druppel je er wat water in. Spettert het? Dan is het vet heet genoeg om de gesneden tulpenbol in de pan te doen zonder dat hij aan de koekenpan vastplakt. Zet het vuur laag en blijf omscheppen; zo voorkom je dat de bol aanbrandt en krijg je het beste resultaat. Het is klaar als de bol een lichtbruin randje heeft.

---