

ode aan de

groenten

Verhalen en
recepten van
Maarten van
Engelen

2018

Inhoudsopgave

Inleiding

Superfood van het eerste uur - *Broccomole*

Vier creatieve bereidingen van spitskool

Wortelfeestje - *Ode aan de wortel*

Droom of drama vrucht? - *Avocado limoen munt dressing*

6 redenen waarom je bonen moet eten

Een lekkere stinkerd - *Geroosterde knoflooksaus*

Gerangschikte verrassing - *Mediterrane Poké Bowl*

Wonderwortel(s) - *Wortel kurkuma soep*

Koningin van de winter - *Palmkool en paddenstoelenmelange op geroosterd brood*

Je eigen recept verzinnen, hoe doe je dat? - *Mais manie*

Beste lezer,

Voor je ligt alweer de derde editie van Ode aan de Groenten! Het verhalen- en receptenboek van Con Amore en jaarlijks kerstcadeau voor onze studenten en lezers.

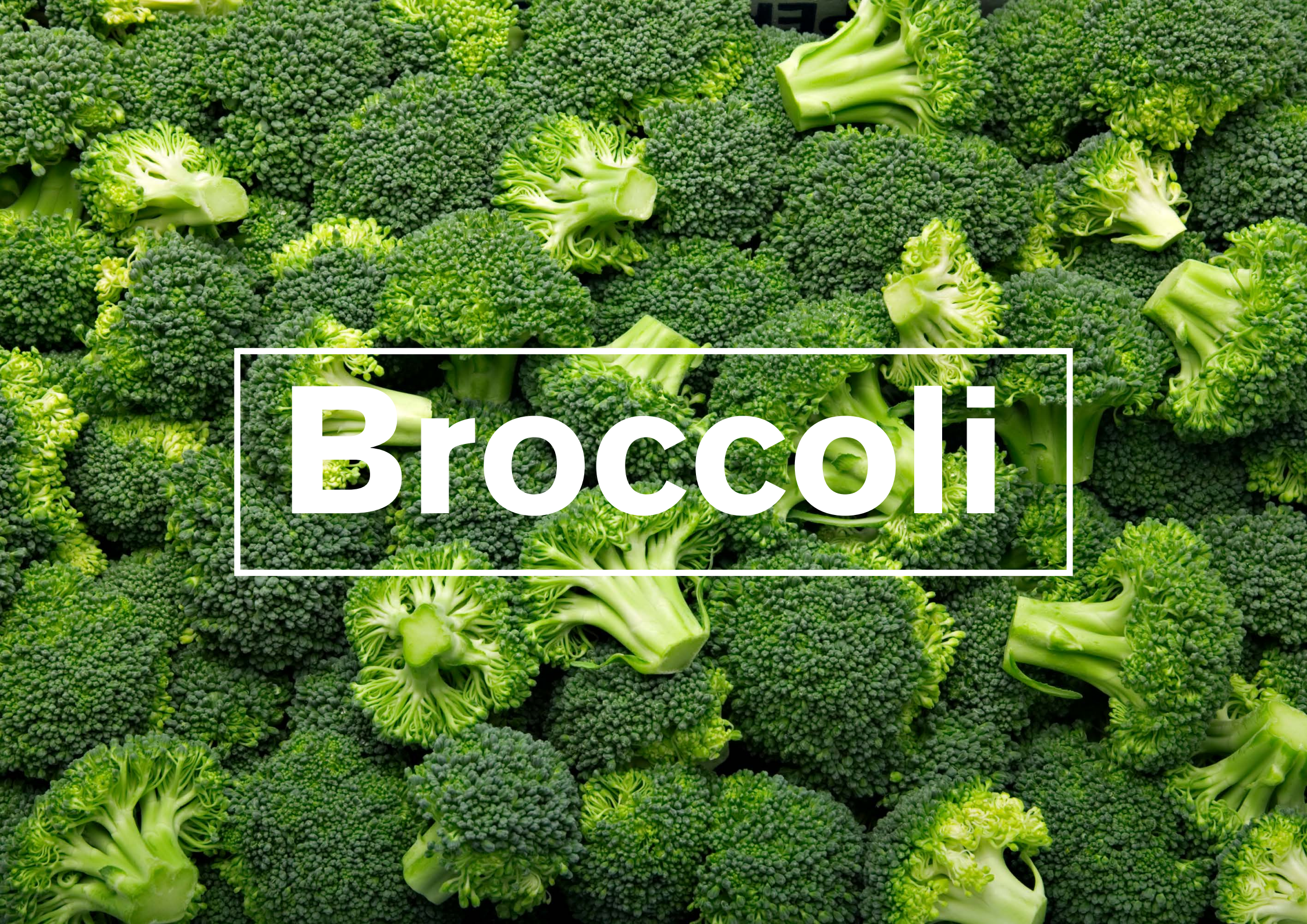
Drie jaar geleden gaf Con Amore mij de kans om dagelijks gezonde lunchgerechten te bereiden. Ik raakte geïnspireerd door de kleuren, geuren, smaken en bereidingen van verschillende groenten. Tijdens mijn treinreizen naar het werk besloot ik mijn keukeninspiratie te vertalen in verhalen en recepten. Ode aan de Groenten was geboren! Ik ben erg trots en dankbaar dat de groenten mij na al die jaren nog steeds weten te raken en dat ik op mijn beurt mijn collega's gelukkig maak met gezonde en creatieve gerechten.

Dit jaar wil ik je graag uitdagen in de keuken. Naast persoonlijke verhalen over groenten heb ik namelijk een aantal complexe en culinaire recepten toegevoegd. In deze recepten focus je je op één groente, die je de held van het bord maakt. Dit doe je door de groente op verschillende bijzondere manieren te bereiden en ze te laten stralen op het bord. De ultieme ode aan een groente.

Ga dus aan de slag met de prachtige producten die de natuur heeft voortgebracht. Ruik, voel, proef, experimenteer, droom en bouw vooral een feestje in je keuken! Ik wens je heel veel lees en kookplezier.

Veel liefs,
Maarten en het Con Amore team



A close-up, top-down view of a large quantity of fresh broccoli. The image is filled with numerous green florets, showing their characteristic tree-like structure. The lighting is bright and even, highlighting the vibrant green color and the texture of the vegetable. A white rectangular border is superimposed over the center of the image, containing the word "Broccoli" in a large, white, sans-serif font.

Broccoli

Superfood van het eerste uur

Stel er komt een politieke partij met de missie om ons land gezonder te laten eten, welke groente komt er dan in het logo?

Broccoli natuurlijk!

Superfood van het eerste uur. Mijn absolute nummer 1!

Als klein kind associeerde ik groen eten met een vieze smaak. Wij aten vroeger voornamelijk witte bloemkool, bruine bonen, gele aardappelen en grijze sperzieboontjes, dus toen ik voor het eerst de diep-donkergroene bloemkool look-a-like op ons aanrechtblad zag liggen, voelde ik me geïntimideerd.

Toen ik het object van dichtbij inspecteerde, kon ik alleen maar

denken: dit moet wel heel gezond en heel vies zijn. Toen hoorde ik de naam: Brok-Olie. Klonk als iets dat vastzit in de uitlaat van je brommer!

Achteraf maakte ik me natuurlijk zorgen om niets. De broccoli ging net als de andere groentes minimaal een half uur in kokend water. De smaak en de kleur werden daardoor afgevlakt en met een vette room- of kaassaus eroverheen was het goed weg te happen.

Broccoli zou het echter nooit maken op het weekmenu van ons gezin. Daar was hij gewoon te groen voor. Mijn vader had sowieso een afkeer tegen nieuwe en groene dingen. Voor hem was ijsbergsla in plaats van kropsla al

een zware beproeving. Iedere keer als het op tafel werd gezet riep hij: "Ik ben toch verdomme geen konijn."

Mijn bewondering voor broccoli ontstond ook pas later in mijn leven. Op een dag kwam ik erachter dat gezond eten mij gelukkig maakte. In die tijd was broccoli de absolute topper in de categorie gezonde groenten. Ik besloot de broccoli wat vaker mee naar huis te nemen en begon te experimenteren met verschillende bereidingen. Hij werd lekkerder met de week; ik was verliefd.

Toen de marketingmachine werd losgelaten op gezond eten werden er tal van superfoods gelanceerd. Nooit is er een geslaagd om broccoli van zijn troon te stoten!

Broccomole

Ik vind het heerlijk om gezonde sauzen van groenten te maken; zonder toevoegingen van vette olies, smaakstoffen, room, of andere dierlijke producten. Laatst maakte ik een saus van broccoli en cannelloni bonen. Toen de saus op tafel ging zeiden mijn collega's: 'Heerlijk, guacamole!' Ik zei verder niets en toen ze het proefde dachten ze zelfs dat het guacamole was. Bijzonder! Het werd maar weer al te duidelijk dat we deels met ons brein proeven.

Voor dit recept gebruik je alleen de roosjes van de broccoli. Zet een pan water op het vuur en als het water kookt, voeg je de roosjes toe. Kook in ongeveer 10 minuten beetgaar. In de tussentijd doe je alle andere ingrediënten in een grote kom. Let op: voeg de cannelloni bonen toe met het vocht uit het blik. Dit zorgt voor een romige saus.

Laat de broccoli iets afkoelen en voeg toe in de kom. Haal daarna de staafmixer er goed doorheen. Je wil een saus die eruitziet als guacamole. Als hij te dik is, voeg dan een klein beetje water toe en blend opnieuw.

1 stronk broccoli
1 blik cannelloni bonen
(400 gr)
sap & rasp van 1 citroen
1 eetlepel tahin
2 kopjes rucola
1 theelepel chili vlokken
½ kopje olijfolie
1 geperste teen knoflook
peper en zout



Tip

Serveer de saus
over de pasta of
over een salade
van geroosterde
groenten



Kool

4 creatieve bereidingen van spitskool

Spitskool is niet bepaald een sexy groente. Hij is onderdeel van de sluitkolen familie, net als witte kool, groene kool en rode kool. Deze kolen worden doorgaans geassocieerd met het harde leven en de oudhollandse smakeloze gaarkeuken. Ik heb de sluitkolen familie daarom voor een lange tijd genegeerd in mijn keuken.

Op een dag las ik een recept in de NRC: crème van spitskool. Ik zat middenin mijn culinaire ontdekkingsfase, dus ik besloot spitskool een kans te geven. De crème serveerde ik naast hand gevouwen Poolse dumplings (perogi's). Het resultaat blies me uit mijn sokken. De crème was fluweel, machtig en zo intens lekker, waarom heb ik dit prachtige product ooit links laten liggen? Ik vroeg me direct af: wat is eigenlijk het verschil tussen spitskool en witte kool? Het

internet gaf me een antwoord: spitskool wordt alleen in de zomer geoogst, heeft een zachtere smaak en bevat meer voedingsstoffen. Spitskool is dus eigenlijk een superieure versie van de witte kool.

De kop was eraf. Ik wilde weten wat voor culinaire pracht deze puntige kool nog meer kon bieden. Ik kwam tot vier bijzondere bereidingen die je eigenlijk niet wilt missen:

1. Smoren in bouillon

Fijn snijden, aanfruiten in knoflook en boter, 10 minuten smoren in een laagje huisgemaakte groente- of kruidenbouillon.

2. Grillen in de oven

Fijngesneden op de ovenplaat en besprenkelen met olijfolie,

knoflook, zout, peper, oregano, tijm en dragon. Goed mixen en 10 minuten onder de grill op 180 graden. De kool mag goed bruin worden.

3. Op de BBQ-spies

Snij dikke schijven, steek er twee lange prikkers in en marineer in kruiden-knoflook-citroen olie. Leg op een hete BBQ maar niet direct boven de vlammen. Blijf bijstrijken met olie.

4. Spitskool creme

[Zie artikel op NRC](#)

Ik hoop dat ik je heb mogen inspireren om de keuken in te duiken met dit geweldige product!

wortel



Wortelfeestje

Ooit schreef ik een column waarin ik de veelzijdigheid van de wortel prees. In het kader van geen woorden maar daden heb ik een recept uitgewerkt waar deze veelzijdigheid in volle ornaat gepresenteerd wordt. Het is mijn ode aan de wortel, mijn stabiele vriend in de keuken.

Wortelpuree

8 wortelen
1 ui gesnipperd
3 eetlepels olijfolie
2 eetlepels fijn geraspte gember
2 geperste knoflooktenen
½ kopje koriandersteeltjes
1 theelepel kurkuma
1 theelepel gemalen koriander
1 kopje rode linzen
2,5 kopje water
peper en zout

Hak de wortelen in grove stukken en rooster 40 minuten in de oven op 200 graden. Doe 2,5 kopje water in een pan en zet op het

vuur. Was de rode linzen in een fijne zeef en voeg toe. Zet het vuur laag en plaats een deksel op de pan en kook voor 20 minuten (of tot de linzen eruitzien als moes).

Fruit de ui in een koekenpan voor 3 minuten. Voeg gember, knoflook, kurkuma, korianderpoeder en -steeltjes toe.

Bak alles samen voor 2 minuten en voeg daarna toe bij de linzen. Haal de staafmixer door het geheel. Je wil een mooie gladde puree. Als hij te dik is, voeg dan wat extra heet water toe.



Ingelegde wortellinten

4 wortelen
3 eetlepels appelazijn
1 eetlepel honing
1 theelepel zout
1 theelepel peper

Schil mooie lange dunnen linten van de wortelen met een dunschiller. Leg de linten in een afsluitbaar bakje en voeg azijn, suiker, zout, peper toe. Schudt en zet in de koelkast voor minimaal 30 minuten.

Laat goed uitlekken voordat je het op het bord legt.

Wortel fritter

5 geraspte wortelen
1 theelepel komijn
1 theelepel chili vlokken
1 ei
2 eetlepels yoghurt
2 eetlepels bloem
2 stengels fijngesneden bosui
2 geperste knoflooktenen
peper en zout

Fruit de wortelen, bosui, knoflook, komijn, gember, chili in een koekenpan voor 3 minuten. Doe de rest van de ingrediënten in een grote kom, voeg de gebakken wortelen toe en meng goed door elkaar, zet 30 minuten in de koelkast.



Zet een grote koekenpan met kokosolie op hoog vuur en schep 8 eetlepels van de mix in de pan (of doe 2 sessies van 4 eetlepels). Bak de fritters mooi goudbruin (ongeveer 2 minuten aan iedere zijde) Leg ze daarna op een bord met een vel keukenpapier

Geroosterde wortel

4 bospenen met loof
2 eetlepels boter
1 eetlepel tijm
1 geperste knoflookteen
Zout en peper
1 vel bakpapier

Verwarm de oven voor op 180 graden. Schil de bospenen tot ze mooi feloranje en glad zijn, laat 3 cm loof zitten. Leg de bospenen in het midden van het bakpapier, bestrooi met zout, peper, tijm, knoflook en leg de boter erbovenop. Maak een pakketje van het bakpapier en rooster in de oven voor 40 minuten.

Bordopmaak

Voor de garnituur kan je de volgende ingrediënten gebruiken: kleine blaadjes bindsla, korianderblaadjes en zachte romige geitenkaas. Volg hier vooral je eigen creativiteit. Kijk naar de verschillende elementen die je bereid hebt en denk na over vorm en kleur. Het is gebruikelijk om te starten met een puree, en vanuit daar bouw je de rest van het bord. Je wil een mooi subtiel kleurenspeel op het bord, en je eindigt met het garnituur om kleur en smaak te balanceren. Er is niets leukers om je eigen kunstwerk te maken!



avocado

Droom of drama vrucht?

Vijftien jaar geleden waren avocado's minder lekker, omdat wij Nederlanders geen idee hadden hoe we ze het beste konden eten. We aten ze te hard of te zacht. Laat de avocado nou net een vrucht zijn die alleen lekker is als hij net rijp is.

Toch is de avocado de laatste twee decennia razend populair geworden onder de bewuste eter. Ik ben er zelf ook als een blok voor gevallen. Mede door het gezonde imago en omdat supermarkten zo slim waren om eetrijpe avocado's te verkopen. De export in de Mexicaanse avocado superstaat Michoacán is uiteindelijk vertienvoudigd!

Moeten we hier blij mee zijn? Nee, eigenlijk niet. De explosieve groei is een drama voor mens en milieu. Honderden hectares bos zijn vernietigd om plaats te maken

voor avocadoboerderijen. Bij de avocadoteelt in Mexico worden veel zware pesticiden gebruikt. Leefomgeving van mens en dier wordt verwoest. Avocado's zijn ook ontzettende slurpers. Een hapje avocado kost 27 liter water, terwijl een hapje peer maar 0,1 liter water kost. Je snapt goed dat de avocadoteelt allesbehalve goed is voor de waterbalans in landen zoals Zuid-Afrika, waar men sinds een aantal jaren kampt met extreme droogte.

Omdat wij onze avocado eetrijp in het schap willen hebben, is het continentale transport zeer energievretend. De vruchten moeten tijdens de lange overtocht onder het vriespunt blijven. Als ze eenmaal op bestemming zijn, gaan ze een aantal dagen in een warmere kamer, waarbij ze zo snel mogelijk de gewenste rijpheid

bereiken en het gewilde stickertje krijgen.

Als de avocado na dit dure en ingewikkelde proces eenmaal in het schap ligt, wacht er nog een ander probleem: de avocadoknijpers. Ik ben zelf ook onderdeel van deze club. Een avocado is namelijk niet goedkoop en als je die avond guacamole maakt, dan moet hij perfect zijn. Er moet getest worden, maar met elk kneepje verspillen we dus tientallen liters water.

Een wortel of een kool bij de boerderij om de hoek kost natuurlijk veel minder energie, water en leed dan een teelbal overzee.

Een teelbal? Ja je leest het goed, het woord avocado is afgeleid van het Azteekse 'ahuacatl' wat letterlijk teelbal betekent, waarschijnlijk door de visuele gelijkenis!

Avocado limoen munt dressing

De avocado is van natuurlijk erg romig en heeft een mooie frisse kleur. Ik maak er daarom graag saladedressings van. Je kan water toevoegen tot je de gewenste dikte bereikt hebt. Uiteraard moet je de dressing wel goed op smaak brengen aangezien de avocado van zichzelf niet heel veel brengt. De dressing is heerlijk bij een knapperige gezonde salade.

Doe alles in een grote kom en haal de staafmixer erdoorheen. Vind je de dressing te dik, voeg meer water toe en mix opnieuw.



2 avocado's
1 kopje gehakte munt
½ kopje gehakte bieslook
1 geperste knoflookteen
3 eetlepels limoensap
½ kopje olijfolie
1 kopje water (of meer om de gewenste dikte te bereiken)
peper en zout

Tip

Voeg een groene chilipeper toe als je een van een beetje pit houdt



bonen

6 redenen waarom je bonen moet eten

1. Goedkoop

Een zak gedroogde witte bonen (900 gr) kost € 2,20. Geweekt en gekookt haal je hier ruim 3 kilo voedzame bonen uit. Vervang een aantal keer per week je vleesgerecht voor een gerecht met bonen en je zult verbaasd zijn wat je aan het einde van de maand bespaart!

2. Zeer veel soorten

Er zijn er vast meer, maar dit is de selectie van de bonen die ik thuis gebruik: Bruine bonen, witte bonen, kidneybonen, zwarte bonen, limabonen, cannellonibonen, black eyed bonen, tuinbonen, sojabonen en kievitsbonen. Een behoorlijk bonte familie!

3. Lang houdbaar

Gedroogde en geblikte bonen gaan oneindig lang mee. In tijden

van voedselverspilling is het een slimme en duurzame inkoop.

4. Ideale vleesvervanger

Bij ons thuis eten we vlees noch vis. Uiteraard weet ik dat we bepaalde voedingsstoffen missen. Ik heb onderzocht welk plantaardig alternatief ik als vervanger kon gebruiken. Telkens kwam de boon als de grote winnaar naar voren. Ik was echt verbaasd hoeveel voedingsstoffen er huizen in zo'n vliesje!

5. Op verschillende manieren te bereiden

Een van de fijne onderdelen van koken, vind ik het bedenken van recepten. Ik neem dan een aantal producten in mijn hoofd en combineer ze met verschillende bereidingen. Bonen zijn een fantastische

speler in dit denkproces; je kan er echt alle kanten mee op. Denk aan: bakken in olie en specerijen, verwerken in een rijke tomatensaus voor over de pasta of rijst, kneden in voedzame vegetarische ballen of burgers, koud in de salade, in de Mexicaanse salsa of tot moes draaien in een hummus.

6. Mooi in de voorraadkast

Ik heb een grote open voorraadkast met weckpotten in de gang van onze woning. Ik wil namelijk alles wat ik gebruik in de keuken in een pot hebben. Het geeft me rust om naar de verzameling weckpotten met verschillende vullingen te staren. Een van de meest perfecte vullingen zijn gedroogde bonen. Ze komen in alle maten en kleuren en staan er werkelijk prachtig bij.

knoflook



Een lekkere stinkerd

Is knoflook een groente of een kruid? Hij komt uit dezelfde familie als de ui, prei, bieslook en bosui: de familie Look. Het is dus een groente en daarmee de meest gebruikte groente in de keuken van Con Amore. Ik vond het een leuke ontdekking dat deze stinkerd grootaandeelhouder van onze keuken is.

Knoflook kent een zeer rijke geschiedenis. 3500 jaar geleden schreven de Egyptenaren al meer dan twintig helende rauwe knoflook-recepten op een papyrusrol. Ze gaven het ook aan de slaven om ze scherp te houden en meer kracht te geven tijdens de bouw van de piramides.

Later gebruikten de Romeinen en Grieken het als remedie tegen luchtweginfecties, wonden, zweren, wratten en parasieten. Ook greep

het volk naar de stinkende bol als ze hun prestaties in bed of op het slagveld wilden verhogen.

In de middeleeuwen kreeg knoflook een nieuwe functie: het afhouden van besmettelijke ziekten. Men droeg maskers gevuld met knoflook tegen de pest en om de lijkengneur te verdoezelen. Bioloog Louis Pasteur ontdekte eind negentiende eeuw dat knoflook schadelijke bacteriën kon termineren. Missiearts Albert Schweitzer gebruikte knoflook in Afrika om maag- en darmziekten te bestrijden. Tijdens de tweede wereldoorlog stopten de Russen hun zakken vol met rauwe tenen waarmee ze hun wonden konden ontsmetten. Ook wel de Russische penicilline genoemd.

Kortom: knoflook is van grote betekenis geweest voor meerdere

beschavingen. Voor mij was de kennismaking met knoflook een stuk minder spectaculair: in de saus bij de shoarma. Een combinatie waar veel Nederlanders mee zijn opgegroeid. Shoarma met knoflooksaus is wat mij betreft net zo Nederlands als stampot met worst.

Bij mij werd knoflook pas echt onderdeel in de keuken toen ik me buiten de grens van Nederland ging oriënteren. Ik kwam erachter dat de stinkende roos een grote rol speelde in de Mediterrane en Aziatische keuken. Ik snap nu ook heel goed waarom. Knoflook is de ultieme basisgroente en smaakmaker. Er gaat niets boven een kooksessie beginnen met het fijnhakken en fruiten van knoflook.

Knoflook is de ultieme culinaire stemmingmaker!

Geroosterde knoflooksaus

Knoflooksaus is voor velen de perfecte afsluiter van een goede avond stappen. Waarom eigenlijk? Mensen die zich in een ongezonde toestand bevinden hebben doorgaans behoefte aan meer ongezondheid. Hoge alcoholconsumptie en slaapttekort doen snakken naar goedkoop vlees en stinkende vette saus. Het leek mij hoog tijd voor een gezonde, stankvrije variant.

Verwarm de oven voor op 180 graden. Snij een paar millimeter van de onderkant van de bol af en doe hem met een scheutje olijfolie in aluminiumfolie. Rooster de knoflook in 40 minuten gaar. Haal hem uit de folie en laat afkoelen. De knoflooktenen zijn zacht geworden in de oven. Je kan de knoflook nu letterlijk met je handen uit de bol knippen. Hak de geroosterde knoflook goed fijn.

Doe alle ingrediënten (dus ook de knoflook) in een kom en roer goed door met een garde. Als de saus te dik is voeg je extra water toe.



4 eetlepels Tahin
1 kopje water
3 eetlepels olijfolie
1 bol knoflook
2 eetlepels
gevriesdroogde dragon
½ theelepel chili poeder
sap en rasp van 1 citroen
peper en zout

Tip

Serveer als
'room'saus over de
bloemkool uit de
oven

A top-down view of a white bowl filled with a poke bowl. The bowl contains a variety of ingredients: a large portion of bright green avocado in the center, topped with small pieces of browned salmon. Surrounding the avocado are chunks of yellow pineapple, sliced cucumbers, and diced red tomatoes. Fresh green leafy vegetables, including arugula and basil, are scattered throughout. Crispy fried onions or tempura are visible in the upper right quadrant. The entire dish is presented in a clean white bowl on a light-colored surface.

poke bowl

Mediterrane poké bowl

Normaal gesproken ben ik niet zo van voedselhypes. Hoe meer mensen ergens over praten, hoe minder geïnteresseerd ik ben. In de keuken doe ik graag mijn eigen tegendraadse ding. Toch bestelde ik laatste op een food festival een populaire Poké bowl en was aangenaam verrast door het concept. Het idee om verschillende producten los te bereiden en daarna te rangschikken vond ik verfrissend. Tot nu toe ben ik alleen maar Poké bowls met Aziatische ingrediënten tegengekomen, daarom vond ik het tijd voor een Mediterrane variant.

Quinoa

2 kopjes quinoa (wit, zwart of rood of een mix)
1 bouillonblokje
water

Zet een pan met 1 liter water op het vuur en voeg het bouillonblokje toe.
Als het water kookt voeg je de quinoa toe en kook 10 minuten.
Giet af in een fijne zeef, zorg dat al het vocht eruit is, houdt warm in de pan.

Courgette blokjes

1 grote courgette
2 eetlepels olijfolie
1 teen geperste knoflook
1 theelepel oregano
zout en peper

Zet een koekenpan op middelhoog vuur en voeg olijfolie toe.
Snij de courgette in blokjes van ongeveer 1 cm.
Bak 1 minuut en voeg de knoflook, oregano, zout en peper toe.
Bak nog 3 minuten tot zacht en licht gekleurd.

Gebakken oesterzwammen

1 bakje oesterzwammen
1 eetlepel olijfolie
1 teen geperste knoflook
1 theelepel tijm
1 theelepel zout
1 theelepel peper

Verhit de olie op hoog vuur.
Voeg de oesterzwammen en alle kruiden toe.
Bak op hoog vuur tot de zwammen goudbruin zijn (ongeveer 4/5 minuten).

Geroosterde courgette saus

1 grote courgette
1 avocado
3 eetlepels extra vergine olijfolie
1 citroen (sap en rasp)
1 kopje basilicum bladeren
1 teen geperste knoflook
½ kopje water
peper en zout

Prik gaatjes in de courgette.
Rooster de hele courgette 60 minuten in de oven op 180 graden.
Snij de courgette doormidden en laat uitlekken en afkoelen in een vergiet.
Scheep het vruchtvlees van de courgette met een lepel uit de schil.
Doe alle ingrediënten en de courgette in de keukenmachine en mix een paar minuten tot je een mooie gladde saus hebt.



Gegrilde paprika reepjes

1 gegrilde paprika (uit pot)

Snij de paprika voorzichtig open tot een grote lap. Snij dunne reepjes.

Tip

**Het recept is nu
veganistisch. Mocht je
hem vegetarisch willen
maken dan raad ik
aan een mooie romige
geitenkaas toe te
voegen**

Bordopmaak

Je kan dit gerecht warm of koud eten, dus maak je niet te veel zorgen over de temperatuur van de verschillende ingrediënten. Pak een mooie grote kom. Voeg de quinoa toe. Rangschik alle ingrediënten netjes langs de rand van de kom. Maak af met een goeie schep saus in het midden. Gebruik als garnituur wat gemengd bladgroen zoals rucola, bietenbladeren of veldsla.

Kalamata Broodkruim

1 kopje fijngehakte kalamata olijven
3 boterhammen (liefst wit of maisbrood)
½ kopje pompoen pitten
1 eetlepel fijngehakte oregano
1 eetlepel fijngehakte salie
1 teen geperste knoflook
4 eetlepels olijfolie
1 theelepel zout
1 theelepel peper

Leg de boterhammen op elkaar en snij in kleine stukjes (ongeveer ½ cm maar maak het niet te moeilijk). Zet een pan met olijfolie op middelhoog vuur en voeg het brood toe. Bak voor een paar minuten en voeg daarna de olijven, zonnebloempitten, knoflook, zout, peper en kruiden toe. Haal de pan van het vuur als het broodkruim knapperig aanvoelt.

kurkuma



Wonderwortel

Enige tijd geleden woonde ik samen met mijn vrouw in Hawaï. We werkten voor een familie met een prachtig stuk land waarop zij een tropische biologische boerderij en een luxe bed & breakfast runden. In ruil voor een paar uur werk per dag kregen we eten en onderdak.

De tropische boerderij was onze openlucht supermarkt. Dagelijks ging ik op pad met mijn rieten mand en kwam ik terug met avocado's, bananen, kokosnoten, mango's, passievrucht, papaja's, cacaobonen, boerenkool, citroenen en nog vele andere wonderen van de natuur.

Op een dag kwam er een met modder besmeurde jongeman op bezoek. Hij was lang en mager en zijn T-shirt zat vol met gaten. Hij zei dat hij op een gember- en

kurkumaboerderij werkte iets verderop en of ik misschien eten wilde ruilen tegen zijn producten. Hier hoefde ik niet lang over na te denken. Tot die tijd kende ik kurkuma slechts als knalgele poeder in de curry. Ik kon niet wachten om met dit exotische product de keuken in te duiken.

Ik kwam erachter dat verse kurkuma een ontzettend heftige oranje kleur afgeeft. Een hele andere kleur dan het geel van het poeder. Van buiten lijkt kurkuma op een gemberstronk, maar als je hem doorsnijdt, is hij net zo oranje als een Hollandse waspeen. Hij smaakt net als gember, zeer kruidig en geneeskrachtig, maar is iets zoeter en minder citrus-achtig. Ik vond het een sensatie.

Toen ik de kurkumawortel door onze sapcentrifuge draaide en

toevoegde aan mijn smoothie stond ik te tollen op mijn benen, wat een explosie van smaak!

Kurkuma schijnt zeer geneeskrachtig te zijn. Het internet staat vol met de meest bijzondere en verbluffende onderzoeken. De eigenaar van de kurkuma- en gemberboerderij tilde zijn geloof in de wonderwortel naar een hoger niveau: hij scheen iedere week een heet bad vol met plakken verse kurkumawortel te nemen. Na het bad liep hij nog een uur feloranje gekleurd door het huis!

Mocht je een drang naar avontuur hebben: probeer de verse variant eens!

Wortel kurkuma soep

Een van mijn favoriete soepen is wortel-gember soep. Tijdens mijn periode in Hawaii was het de eerste maaltijd die ik at na een sapkuurtje van zeven dagen. Die eerste hap warme zijdezachte kruidige soep zal ik nooit meer vergeten. Ik voelde mijn lichaam van binnenuit stralen. Een bovennatuurlijke en heilzame ervaring. Laatst zag ik in de winkel een bakje met wortel kurkuma spread staan. Het eerste woord wat in mijn hoofd schoot was: SOEP! Dus bij deze.

Smelt de kokosolie in een ruime kookpan. Voeg de uien, bleekselderij (in stukjes van 1 cm), knoflook en gember toe. Fruit licht voor 1 a 2 minuten. Voeg de wortelen (in stukjes van 1 cm), kaneel, kurkumawortel toe. Fruit voor nog 2 minuten.

Voeg wortelsap en bouillon toe, doe de deksel op de pan en draai het vuur op een lage stand. Kook tot de wortelen zacht zijn: ongeveer 25 minuten. Voeg als laatst de kokosmelk toe. Pureer in een blender of met de staafmixer tot de soep zijdezacht is.

Garneer in de kom met verse koriander en kokosvlokken.



2 eetlepels kokosolie
2 gehakte witte uien
2 stengels bleekselderij
2 gehakte tenen knoflook
2 eetlepels geraspte gember
½ theelepel chili vlokken
6 tot 8 wortelen
¼ theelepel kaneelpoeder
2 eetlepels geraspte kurkumawortel
2 kopjes groentebouillon
1 kopje wortelsap
1 blik kokosmelk
1 kopje verse koriander
1 kopje kokosvlokken

Tip

Serveer de soep
koud op een
warme zomerdag



palmkool

Koningin van de winter

Mijn favoriete bladgroente is palmkool. Het is net boerenkool alleen groeit het in de vorm van een palmboom. Dit maakt de plant uitermate geschikt voor de vierkante meter moestuin. Je kan bijna het hele jaar oogsten, in de zomer meer dan in de winter. Haar bladeren hebben een bijzondere textuur, ik moet altijd denken aan de huid van een krokodil.

De moestuin van Con Amore staat er momenteel wat verdrietig bij. Helaas heb ik in de winter minder tijd om er liefde aan te geven. Meestal krijg ik in maart een motivatiekriebel en begin ik de boel te ruimen. Al het oude en verwelkte gaat eruit en de bakken worden gevuld met verse compost. Ieder jaar stuit ik weer op de trotse palmkoolplanten, die de winter zonder moeite hebben doorstaan.



Vorig jaar kreeg ik het niet over mijn hart om ze te ruimen. Ze zagen er nog zo gezond en gelukkig uit. Ik hoorde ze bijna fluisteren: "Ben je niet trots hoe wij die kou doorstaan hebben? Geef ons alsjeblieft nog een extra jaar. We zullen je niet teleurstellen!" Ik besloot ze de kans te geven.

Een teleurstelling is het zeker niet geworden. Ze hebben me juist ontzettend verrast. Ieder blad wat ze dit jaar gaven, werd extra gewaardeerd en smaakte daardoor lekkerder dan ooit. Het is nu bijna februari en het moment breekt snel weer aan. Waarschijnlijk hoor ik deze keer echter wat anders: "Het is goed zo, we zijn op tijd voor de nieuwe generatie."

Palmkool en paddenstoelenmelange op geroosterd brood

Soms eet ik veganistisch en ik merk dat het dan fijn is om af en toe de boterham er weer bij te pakken. Champignons op geroosterd brood is een oude Engelse comfort klassieker. Als diner vind ik het wat simpel en wat leeg, maar als je palmkool toegevoegd dan heb je toch wel een erg smaakvol en voedzaam gerecht.

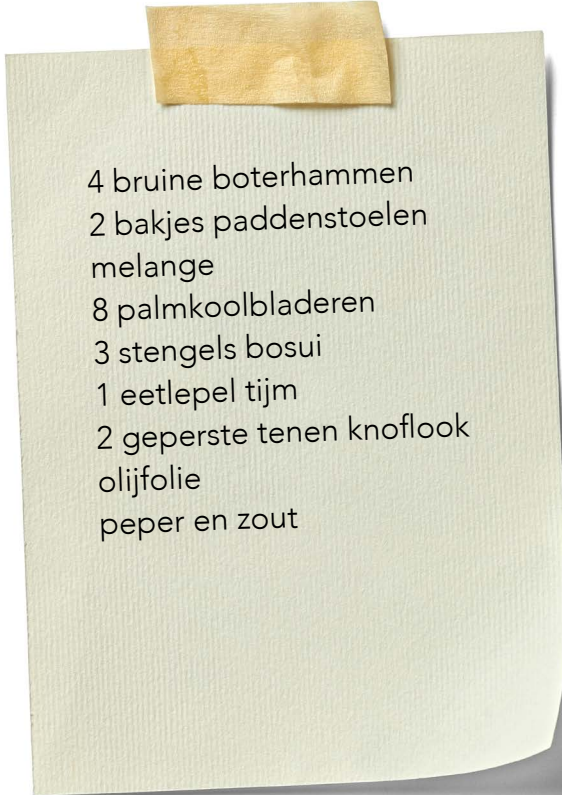
Snij de paddenstoelen in grove stukken. Zet een koekenpan op hoog vuur. Voeg olijfolie toe. Doe de paddenstoelen in de pan. Voeg zout en peper toe. Bak ze hard en goed bruin.

Voeg aan het einde (laatste minuut) 1 teen geperste knoflook en de tijm toe. Laat de paddenstoelen uitlekken in een vergiet.

Besmeer de boterhammen met olijfolie en rooster in de broodrooster.

Verwijder de stengels van de palmkoolbladeren en snij het blad fijn. Snij de bosui in ringetjes. Verwarm de koekenpan opnieuw op hoog vuur en voeg olijfolie toe. Voeg de bosui en palmkool toe. Voeg zout, peper en 1 teen geperste knoflook toe. Bak 4/5 minuten en schudt de pan regelmatig zodat de kool niet aanbrandt.

Meng de kool met de paddenstoelen en plaats op de geroosterde boterhammen.



4 bruine boterhammen
2 bakjes paddenstoelen
melange
8 palmkoolbladeren
3 stengels bosui
1 eetlepel tijm
2 geperste tenen knoflook
olijfolie
peper en zout

Tip

**Serveer met een
zachtgekookt eitje
op de boterhammen**

mais



Je eigen recept verzinnen, hoe doe je dat?

Al jaren verzin ik mijn eigen recepten. Vandaag geef ik een tipje van de sluier, zodat je straks ook je eigen recept kan maken.

Stap 1. Elementen kiezen

Een recept bestaat uit verschillende elementen, bijvoorbeeld aardappelen, vlees en groenten, om het maar even heel simpel te zeggen. Ik begin altijd met het noteren van elementen die bij elkaar passen.

Bijvoorbeeld:

mais tortilla
mais puree
gegrilde paprika
parel couscous
room
limoen
popcorn
koriander
gekookte maiskolf

Stap 2. Smaak & textuur

Daarna schrijf ik achter het element welke smaak of textuur het moet krijgen: zoet, hartig, knapperig, zacht, zuur, fris, kruidig, romig of zout. Mochten er bepaalde smaken twee keer voorkomen dan schrap ik een element van de lijst.

mais tortilla – *knapperig*
mais puree – *hartig*
gegrilde paprika – *zacht zuur*
parel couscous – *kruidig*
room met chili – *romig*
limoen – *zuur*
popcorn – *zout*
korianderblaadjes – *fris*

Stap 3. Kleurencompositie

Het oog wil natuurlijk ook wat, daarom is het belangrijk om over de kleuren na te denken. Een overwegend groen of bruin bord oog niet heel aantrekkelijk en uitnodigend.

mais tortilla – *donkergroen*
mais puree – *geel*
gegrilde paprika – *rood*
parel couscous – *crème wit*
room met chili – *wit*
limoen – *groen*
popcorn – *wit*
korianderblaadjes – *groen*
gekookte maiskolf – *geel*

Probeer alle smaken, texturen en kleuren subtiel te brengen, je wil geen overheersing. Volg deze regels en je zal altijd een zeer smakelijk en fijn ogend bord op tafel krijgen.



KNAPPERIGE DONKERGROENE mais tortilla

4 maistortilla's
1 kopje korianderblaadjes
1 knoflookteen
1 theelepel korianderpoeder
Sap van ½ limoen
½ kopje olijfolie
peper en zout

Verwarm de oven op 180 graden.
Blend de koriander, knoflook, limoensap, olijfolie, zout, peper tot een glad geheel. Besmeer de tortilla's rijk met de korianderolie. Plaats de tortilla's in de oven rooster tot knapperig, ongeveer 10 minuten.

Mais manie



HARTIGE GELE mais puree

2 blikken mais
1 kopje rode linzen
1 witte ui
2 knoflooktenen
2 kopjes groentebouillon
1 blik kokosmelk
2 eetlepels roomboter
peper en zout

Zet een kookpan met de boter op middelhoog vuur. Snipper de ui en fruit ongeveer 3 minuten in de pan. Voeg knoflook, mais, bouillon, linzen toe en kook voor 15 minuten op laag vuur. Voeg de kokosmelk toe en kook 2 minuten. Zet de staafmixer in de pan en pulseer. Je wil geen gladde massa maar hier en daar een halve maiskorrel. Houdt warm

KRUIDIGE CREME WITTE parel couscous

400 gram parel couscous
2 eetlepels Mexican spice
2 eetlepels olijfolie

Kook de couscous gaar volgens instructie. Zet een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg couscous en Mexican spice toe en bak 2 minuten. Houdt warm.

ZACHT ZURE RODE gegrilde paprika's

1 pot geroosterde paprika's

Zet een grillpan op hoog vuur. Haal de hele paprika's uit de pot en grill ze ongeveer 1 minuut aan beide kanten.

ROMIGE WITTE room met chili

200 ml zure room
1 eetlepel limoen
2 theelepels chilipoeder

Plaats alles in een kom en roer goed door met een garde.

ZOETE DONKERGROENE gekarameliseerde prei

1 prei
2 eetlepels honing
1 eetlepel olijfolie
1 geperste knoflookteen
peper en zout

Verwarm de oven op 180 graden.
Snij de prei in stukjes van ongeveer 2 cm
en plaats in een kom.

Meng de prei met de olijfolie, honing,
knoflook, zout en peper. Verdeel de prei
goed op een ovenschaal en plaats in de
oven. De prei is klaar als ze donderbruin
gekleurd zijn (ongeveer 20 minuten).



ZURE GROENE limoen partjes en poeder

4 Limoenen

Rasp twee limoenen, zet apart.
Snij 2 limoenen door vieren, zet apart.

ZOUTE WITTE popcorn

1 zak popcorn mais
½ kopje gesmolten boter

Bereid de popcorn volgens instructie.
Voeg zout en boter toe.

FRISSE GROENE korianderblaadjes

1 kopje korianderblaadjes

GELE gekookte maiskolf met loof

2 maiskolven met loof
1 eetlepel zout
2 eetlepels gesmolten gezouten
roomboter

Zet een ruime pan water op het vuur, voeg
zout toe en breng aan de kook. Trek het
loof naar achteren en bundel het met touw
of elastiek, verwijder het hooi van de kolf.
Kook in 15 minuten beetgaar en besmeer
met roomboter. Snij de kolf doormidden

Bordopmaak

Leg de koriander tortilla in het midden van het bord. Schep de couscous in
het midden van de tortilla. Naast de couscous komt een schep maispuree.
Leg de paprika tussen de couscous en de maispuree. Leg de popcorn, prei,
zure room, limoen langs de rand van de tortilla. Besprenkel het bord met
limoen rasp en korianderblaadjes. Leg de maiskolf achterop het bord.

vormgeving & redactie
Annelies Kietselaer

uitgever
Con Amore Opleidingen

website
blog.conamore.com

