





*Voor mijn vader omdat hij mij leerde tuinieren
en mij respect voor de natuur bijbracht.*

*Voor mijn moeder omdat zij mij leerde te geloven
in mijzelf en de wereld.*



*Adopt the pace of nature:
her secret is patience.*

Ralph Waldo Emerson

Natascha Boudewijn

green  *puur koken*
met je eigen oogst
delicious



Topkok Jonathan Karpathios is opgeleid in de keuken van onder anderen Gordon Ramsay. In Nederland is hij bekend vanwege zijn vernieuwende restaurant Vork & Mes in Hoofddorp.



Vijf jaar geleden werd ik gegrepen door het moestuinvirus. Het begon met een klein tuintje waarin ik wat wortelen, sla en aardperen had staan. Het koken kreeg door mijn contact met de natuur en de seizoenen zoveel extra dimensie, dat de moestuin inmiddels 1 hectare beslaat. Sinds dit jaar is daar nog een heuse kwekerij bij gekomen.

Dit is wat er kan gebeuren als je wordt ‘besmet’ met het moestuinvirus. Ook Natascha Boudewijn, de auteur van dit boek, lijdt eraan. Het is een diepgevoelde passie voor het zaaien, vertroetelen en oogsten. Uren achtereen kunnen wij met elkaar praten over die bijzondere groenterassen, eetbare bloemen en kruiden, en hoe je ze in de keuken kunt toepassen. Of over welk kruid je bij welke groente zet om ervoor te zorgen dat ongedierte geen kans krijgt. Vaak zijn dat combinaties die ook op het bord geweldig samengaan: bonenkruid en tuinbonen, basilicum en tomaten. Toeval? Wij geloven van niet. Het is de kracht van de natuur.

Einstein zei: ‘Look deep into nature, and then you will understand everything better.’ Hij had gelijk. Door zelf met je handen in de aarde te wroeten leer je te luisteren naar de natuur. Het geeft je innerlijke rust. En je krijgt inspiratie cadeau, om in alle seizoenen, elke dag opnieuw, mooie combinaties van smaken, geuren en kleuren te bedenken. Je ontdekt wanneer groenten, kruiden of bloemen het beste smaken. En na een tijdje voel je zelfs welke grond ze nodig hebben en of ze van de zon houden of juist als windscherm kunnen dienen.

In mijn restaurant *Vork & Mes* wordt inmiddels dagelijks met onze eigen verse oogst gekookt. Wij verbouwen bijzondere groenten, kruiden en eetbare bloemen om ook anderen te laten ervaren hoeveel meer er nog is dan dat wat we uit de supermarkt kennen. Dat is ook wat Natascha en ik gemeen hebben: wij voelen beiden de missie om mensen via koken met de natuur te verbinden.

Ik hoop dat dit boek je enthousiasme voor het zelf verbouwen van groenten, kruiden en eetbare bloemen (verder) aanwakkert. Dat je gaat zaaien en dan diezelfde creatieve kracht ervaart als Natascha en ik. Een kracht die bij mij uiteindelijk leidt tot de hoogste vorm van zelfexpressie. In woorden is dat niet te vatten – je kunt het alleen maar zelf ervaren. Veel lees-, zaai-, oogst- en kookplezier!

Jonathan Karpathios,
chef-kok



10 lente

☛ Inleiding 9

☛ Tuinboon 18

Spinazie 24

Raapjes 32

Sla 36

Bernagie 42

48 zomer

☛ Courgette 54

Aubergine 62

Eitjes van je eigen kippen 68

Snijbiet 70

Kruiden 78

Oost-Indische kers 84

92 herfst

☛ Pompoen 98

Biet 106

Borlottiboon 114

Wortel 122

Wilde rucola 130

Dahlia 136

140 winter

☛ Pastinaak 146

Aardpeer 154

Winterpostelein 162

Cavolo nero 168

☛ Kwekers & eicodes 174

☛ Register 175



de rijkdom van een eigen oogst op je bord



Het zelf verbouwen van groenten en kruiden neemt de laatste jaren een hoge vlucht. Begin je er eenmaal aan, dan is de kans groot dat je niet meer van ophouden weet. Of je nu een balkon hebt, een tuin of volkstuint – het voldane gevoel dat je krijgt van zelf zaaien en oogsten is voor iedereen even groot.

Ook ik ben gegrepen door dat virus. Vroeger stond mijn piepkleine balkon vol potten met lekkers, maar nu heb ik onze stadstuin veranderd in een *jardin potager*. Dat is een Franse vondst, waarbij (eetbare) bloemen worden gecombineerd met groenten, kruiden en fruit.

Onze tuin is nu een plek waar je de zoete en bedwelmende geur van bloemen en kruiden ruikt, en tegelijkertijd het gezoem van bijen en het tevreden getok van de kippen hoort. Je komt er tot rust én smult eruit. Want na het zaaien en vertroetelen is natuurlijk ook het oogsten een feest. Je neemt het lekkers zo mee je keuken in en tovert het om in sensationele gerechten voor jezelf, familie of vrienden. Genieten van puur – van zaadje tot op je bord dus.

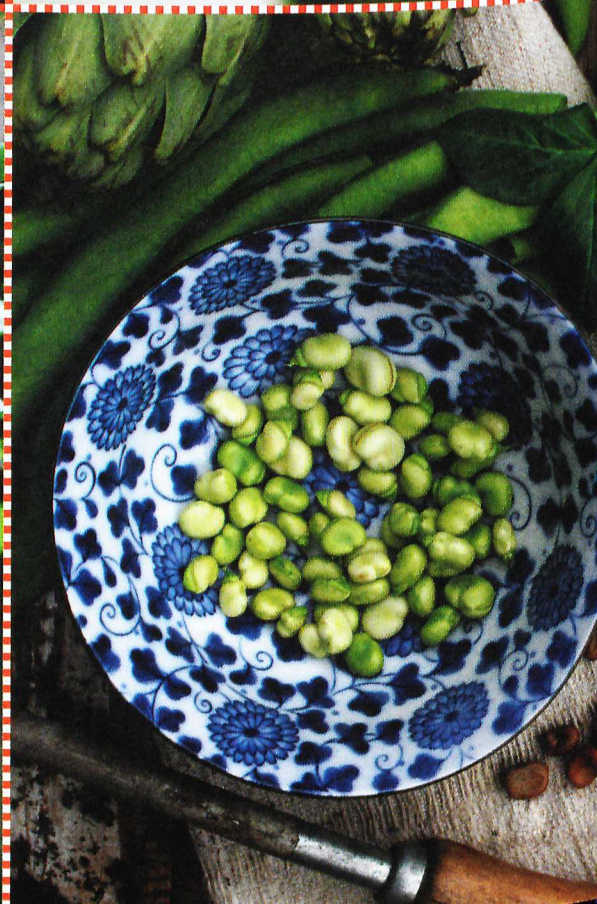
Laat dit boek je inspireren om ook van jouw tuin of balkon een waar culinair paradijs te maken, en van je keuken een walhalla van geuren, kleuren en smaken. Moeilijk is het niet, dus waar wacht je nog op?

Trakteer je zintuigen. Vier het leven. Geniet van puur!

Xtataschas
Boudewijn

www.greendelicious.nl

Vicia faba



tuinboon

Kleine, jonge tuinbonen zijn onlosmakelijk verbonden met de lente. Zelfs beginnende tuiniers of kinderen kunnen ze heel makkelijk kweken, in de volle grond of in potten. Alles aan de plant is eetbaar: de bonen zelf natuurlijk, maar ook de jonge peulen, bladtoppen en bloemen. Er bestaan verschillende typen: wit-, rood-, violet-, geel- en bontbloeiend. Elk type heeft zijn eigen smaak, variërend van de typisch bittere tuinbonensmaak (bontbloeiend) tot heel zacht (witbloeiend).

TEELT: Winterhard type (*Aguadulce*) in november op een beschutte plek in de tuin 'leggen' (zaaien). De niet winterharde variëteiten vanaf februari, tot en met april. Later kan ook, maar dan is er meer kans op aantasting door zwarte luis. Verwijder daarom de jonge toppen als je 6-8 bloemtrosjes hebt, om luis geen kans te geven. Plant er bonenkruid of dille naast, dat houdt de luizen weg bij je bonen. Week de bonen één nacht in regenwater op kamertemperatuur voor je ze op ca. 10 cm uit elkaar en ongeveer 6 cm diep legt. Of natuurlijk in een grote pot (diameter 40 cm, ca. 8 bonen). Kies een zonnige, beschutte plek. Tuinbonen groeien op elke grondsoort die voldoende los en niet te nat is, maar ze houden wel van wat voeding, dus werk vooraf wat compost door de grond. De bonen ontkiemen bij ca. 5 °C. Zet er snoeihout tussen om de bonen te ondersteunen. Oogst de bonen als ze klein zijn.

RASSEN: Probeer bijzondere typen, zoals de oude *Green Windsor* of *Aguadulce*. De *Rood-bloeiende tuinboon* is een juweel in je tuin. Kies voor potten, borders of winderige plekken voor *The Sutton Dwarf*, een prachtige, laagblijvende soort die zwart-wit bloeit en waarvan de boontjes heerlijk zacht smaken.

TIP: Als vlinderbloemige haalt de tuinboon stikstof uit de lucht en slaat dat in bolletjes rond de wortels op. Als je de wortels in de grond laat zitten na de oogst, heb je dus stikstofrijke grond voor bijvoorbeeld pompoenen, die dat fijn vinden.

bruschetta met tuinbonen, munt & dille

Er zijn best veel mensen die tuinbonen niet lekker vinden. Maak dit eens voor hen. Je zult zien dat ze zonder uitzondering aangenaam verrast zijn. Het geheim zit 'm in de dille en de munt: ze neutraliseren de bittere smaak van de tuinbonen, waar sommige mensen niet van houden.

wat heb je nodig?

- 250 g gedopte tuinbonen (ca. 600 g verse)
 - 2 eetlepels volle yoghurt
 - handje dille, heel fijn gehakt
 - handje munt, heel fijn gehakt
 - 4 sneden witbrood
 - paar rucolablaadjes
 - 1 teen knoflook
 - ca. 80 g roomkaas
- Verwarm de oven voor tot 190 °C. Kook de tuinbonen in 3 à 5 minuten beetgaar. De exacte kooktijd hangt af van het formaat van de boontjes, dus houd dat in de gaten. Giet af en laat een beetje afkoelen. Houd enkele boontjes apart en dop die nog eens.
 - Pureer de tuinbonen met de staafmixer, voeg de yoghurt, dille en munt toe en breng op smaak met zout en peper.
 - Rooster het brood in de oven en laat het in 8 à 10 minuten mooi goudbruin en knapperig worden. Snijd de teen knoflook in de lengte doormidden en wrijf ermee over de sneden brood.
 - Smeer de roomkaas gul op het brood en leg er het tuinbonenmengsel overheen.

Garneer met wat van de dubbel gedopte tuinbonen en de blaadjes rucola.





homemade pasta met tuinbonenpesto & citroen

De lente in optima forma op je bord!

wat heb je nodig?

voor 450 g pastadeeg:

- 300 g Italiaans bloem (type '00')*
- 3 eieren van blijde kippen

voor de saus en de rest:

- ca. 400 g gedopte bonen (1 kg verse tuinbonen)
- ca. 75 g gedopte erwten (200 g verse erwten)
- 1 teen knoflook
- geraspte schil van 1 onbespoten citroen (citroenhelften bewaren voor garnering)
- versgeraspte harde geiten- of schapenkaas
- 100 ml olijfolie

* *Italiaans bloem tipo '00', te koop bij de groothandel en Italiaanse winkels*

- Maak eerst het deeg voor de pasta volgens de omschrijving op pagina 156.
- Kook de tuinbonen in 3 tot 5 minuten gaar in kokend water. Houd 100 ml kookvocht apart en laat de boontjes uitlekken en enigszins afkoelen. Houd een paar tuinbonen apart en dop die eventueel dubbel. De rest hak je in een keukenmachine fijn, samen met knoflook, zout en peper naar smaak. Voeg de olijfolie en daarna de helft van het kookvocht toe voor een lobbige pesto. Breng, indien nodig, op smaak met zout en peper.
- Kook de doperwtjes in ruim kokend en ongezoeten water in 2 à 3 minuten gaar. Laat uitlekken en zet apart.
- Rol de pasta met een deegroller of een pastamachine uit tot dunne vellen. Leg de pastavellen op een met bloem bestoven oppervlak en snijd met een mes verschillende vormen uit de pasta. Dat kunnen rechthoeken, driehoeken of vierkanten zijn. In Italië wordt deze pastasoort *maltagliati* genoemd. Laat de pasta een kwartiertje liggen op het bebloemde oppervlak of op een stuk bakpapier.
- Laat een vuurvaste grote kom voorwarmen in de oven. Breng een grote pan met ruim water en wat olijfolie aan de kook. Vlak voor je de pasta erin doet, voeg je een snuf grof zeezout toe. Kook in ca. 6 minuten beetgaar.
- Meng de niet uitgelekte pasta in de voorverwarmde kom met de tuinbonenpesto. Voeg de doperwtjes en de citroenrasp toe, eventueel nog zout en peper, en meng goed. Dien op een schaal op, met de geraspte kaas erover en de citroenhelften ernaast.

Spinacia oleracea



spinazie

Spinazie is kieskeurig en gulzig. Ze houdt van koele, vochtige plekken en een voedzame grond. Ik kweek spinazie in halfschaduw en dat gaat uitstekend omdat de grond koel blijft. Houd de grond rond de spinazieplanten steeds vochtig, om doorschieten en een middelmatige opbrengst te voorkomen.

Vochtige grond in combinatie met malse spinazieblaadjes trekt natuurlijk ook slakken aan. Daarom is het goed om je tuin eveneens voor vogels, egels, padden en kikkers aantrekkelijk te maken, want die vinden slakken heerlijk. Strooi nooit korrels, want daarmee vergiftig je ook andere dieren, die slakken eten, en dan raakt de balans in je tuin zoek. Dat leidt uiteindelijk tot meer schadelijks en teleurstellende oogsten. Accepteer dat zo'n 20% van wat je zaait wordt verorberd door gasten in je tuin – dat hoort er nu eenmaal bij!

TEELT: Zaai zaden 1 cm diep, direct in de volle, voedzame en vochtige grond, bij voorkeur op een koele, regenachtige dag in maart of april (en sommige rassen al vanaf half februari in de volle grond) of vanaf half augustus tot september (voor een herfst/winteroogst). Spinazieplanten horen 10 cm uit elkaar te staan, in rijen, met 30 cm ertussen. Dat lukt mij niet vanwege de beperkte ruimte, dus ik zaai het dichter op elkaar en oogst snel. Oogst vlak voor je de spinazie gebruikt, omdat de blaadjes snel verwelken.

RASSEN: Omdat spinazie sterk reageert op de lengte van de dag, vraagt elk ras om een andere zaaiperiode. Voor de voor- en najaarsteelt zijn *Viroflay* en *Nores type Noorman* geschikt. *Vroeg reuzenblad* zaai je al vanaf half februari ter plaatse. *Scenic* en *Apollo* zijn goed bestand tegen meeldauw en dus geschikt om dicht op elkaar te zaaien (ook in potten) en jong te oogsten. *Winterreuzen* kan, mits in de late zomer en herfst gezaaid, overwinteren.

TIP: Zet spinazie niet naast biet, want het gewas trekt de bietenvlieg aan.

gnocchi van spinazie

Het vergt enige oefening, maar met mooie bloemige aardappels en Italiaans bloem type '00' zul je al snel de perfecte gnocchi maken, die 'buonissimo' smaken. Een wereld van verschil met die harde kant-en-klare hompjes uit de supermarkt. Houd je strikt aan de hieronder aanbevolen hoeveelheden.

wat heb je nodig?

- 450 g bloemige aardappels
 - 3 eetlepels olijfolie
 - 250 g verse spinazie
 - 1 teen knoflook
 - nootmuskaat
 - 60 g versgeraspte Parmezaanse kaas of oude geitenkaas, en extra om te serveren
 - 1 ei van een blijde kip, losgeklopt
 - 200 g Italiaans bloem (type '00')*
 - 150 ml slagroom
- Kook de aardappels in de schil in 30 minuten gaar. Giet ze af en laat iets afkoelen. Verwijder vervolgens de schil.
 - Verhit in een wok de olijfolie. Bak de spinazie op laag vuur gaar. Knijp er de teen knoflook in uit en breng op smaak met zout, peper en verse nootmuskaat. Laat goed uitlekken in een zeef. Druk er alle vocht uit met een lepel. Hak alles fijn in een keukenmachine.
 - Pureer in een grote schaal de aardappels met een pers of een stamper. Breng de nog warme puree op smaak met zout, peper en de Parmezaanse kaas. Voeg het ei, de spinazie en de bloem toe. Meng alles voorzichtig en stort het deeg op een met bloem bestoven oppervlak. Kneed het voorzichtig glad. Voeg wat bloem toe als het te kleverig is.
 - Rol steeds een klein stuk deeg met je handen op een met bloem bestoven oppervlak uit tot een langwerpige rol. Snijd die in stukjes van 2,5 cm. Leg de stukjes op een met bloem bestoven bakplaat en druk plat met de achterkant van een vork.
 - Breng de room op smaak met zout en peper. Klop de room lobbige met een staafmixer.
 - Verwarm een ovenschaal op 60 °C in de oven. Breng een pan met water aan de kook en kook de gnocchi in porties gaar – ze zijn gaar als ze boven komen drijven. Haal ze eruit en houd ze warm in de ovenschaal met aluminiumfolie erover.
 - Lepel de room over de gnocchi en meng goed. Strooi er de Parmezaanse kaas over en serveer heet.

* zie noot op pagina 23

