

voorwoord

Als dochter van een tuin- en landschapsarchitect hoorden planten, bomen en eigenlijk de hele natuur als vanzelfsprekend bij het leven zoals tandenpoetsen en buitenspelen. We woonden natuurlijk ook op een uitgelezen plek daarvoor: iets buiten Dublin, tussen de stad en het woeste Wicklow-gebergte vlak aan zee, in. Als ik mijn buurjongen van toen spreek zegt hij: jullie waren altijd aan het wandelen, in de bergen, langs de zee. Altijd kwam je thuis met stenen, takjes, plantjes en schelpen. Thuisgekomen plakte je ze in herbaria of bewaarden jullie ze in doosjes: als échte schatten.

Het klopt, zo is mijn herinnering ook, en toen ik later met man en een van onze honden buiten liep, was de man altijd verbaasd over mijn plantenkennis. Nou was hij makkelijk te overbluffen, want voordat hij dit boek met mij maakte kon hij nog net een brandnetel van een narcis onderscheiden.

Mijn kennis is lang niet zo goed als die van échte plantkundigen, jagers en professionele verzamelaars. Maar goed, laten we zeggen: ik kom een eind. Zéker als planten eetbaar zijn, dan hebben ze direct mijn aandacht, want wie wil nou geen gratis eten, dat onbespoten is (ja ha, honden en vossen, ik weet het!), prachtig om te zien en heel bijzonder van smaak?

Veel planten uit dit boek werden lang geleden aangeplant in moes- en kruidentuinen, maar zijn een beetje in vergetelheid geraakt –onbekend maakt ook nog eens onbemind– en zo werden waardevolle kruiden en gewassen ineens ‘onkruid’. Dat vind ik gek en jammer, want, ja voor brandnetels moet u met handschoenen aan naar t park, maar man-oh-man: brandnetels zijn echt zo gruwelijk lekker: door risotto, door de stoof of op een pizza.

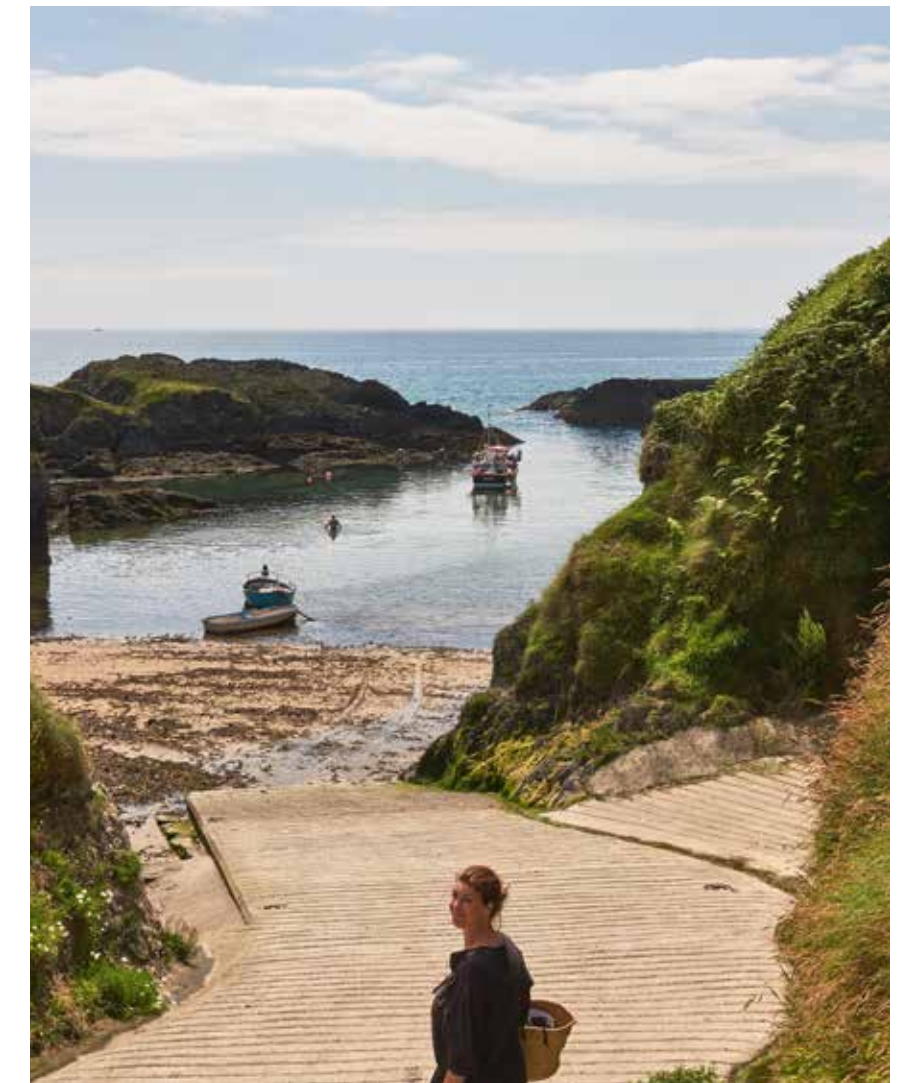
Eet u tegenwoordig in een beetje leuk restaurant dan vindt u daar ook steeds meer wilde planten op uw bord, tijd om ze ook de thuiskeuken eens in te trekken, vindt u niet?

Ik ben zo blij dat er in mijn omgeving steeds minder wordt gemaaid, bermen mogen weer bermen zijn. Het draagt bij aan een rijkere biodiversiteit: ik zie weer overal wilde cichorei in de

zomer en allerlei andere planten die er een poos niet mochten zijn. Een diverse natuur is zo hard nodig, voor de bijen en andere insecten, voor de vogels, en dus ook voor ons. Ga naar buiten en kijk maar om u heen; er groeit zo verschrikkelijk veel waar u zich misschien eerst niet van bewust was.

Dit boek is allesbehalve compleet, er zijn nog tig planten die ik wilde toevoegen, en wie weet doe ik dat nog wel eens. Begin nou maar hier, kom er achter dat fluitenkruid niet alleen een lust voor het oog is, maar ook een waanzinnige toevoeging is in uw tortellini. En wie weet: misschien loop ik u binnenkort tegen het lijf en kunt u (en uw kinderen!) net als mijn man Oof ook ineens zeggen: ‘Hee kijk: hondsdrif! Dovenetel! Pinksterbloemen!’ Zo gevarieerd leerde u nooit eten en kijken,

Liefs,
Yvette



hoe gebruikt u dit boek

Dit boek is verdeeld in twee delen.

Hierna volgt **deel 1: herbarium**, een overzicht van eenvoudige, niet te missen eetbare planten, meestal uit uw directe omgeving. U zult de meeste al kennen of herkennen, maar voor de duidelijkheid zet ik erbij waar u de plant aan herkent, wanneer u ervoor op pad moet, waar hij naar smaakt en hoe u welke delen ervan kunt gebruiken. Ik zet hiernaast neer hoe u de herbarium-bladzijden moet lezen.

In **deel 2: recepten** geef ik u wat receptuur, zodat u meteen met uw wildpluk aan de slag kunt. Nu is elk ingrediënt een beetje te vergelijken met een gekweekt ingrediënt, zoals — ik zeg nu maar even wat — spinazie. Om nou honderd recepten met spinazie te geven is ook weer zo wat, dus ik geef vooral een aantal basisrecepten zodat u direct de keuken in kunt. Maar u kunt ook zelf verder experimenteren met uw nieuw vergaarde ingrediënten zodra u het gebruik ervan begrijpt en de smaak heeft leren kennen, want dat is natuurlijk het allerleukste aan dit boek.

Ik weet namelijk hoe graag u van receptuur afwijkt. U bent natuurlijk net als ik. Als u maar de basis heeft: voor een pizzadeeg, een risotto, een zoet of hartig taartje, dan kunt u de rest heus wel zelf.

Het is ook allemaal maar afhankelijk van hoeveel u van een bepaalde plant of kruid vindt, in welk seizoen u op pad gaat en wat u wilt gaan maken. Ter inspiratie heb ik toch ruim honderd recepten voor u achtergelaten — beetje andere combinaties dan anders — om u te helpen iets gaafs op tafel te zetten.

Is toch mijn favoriete baan: lekker eten koken, niet te moeilijk doen, maar altijd met voor elk wat wil(d)s.

de Latijnse plantnaam:
Dit is erg belangrijk, want zoekt u iets op over deze plant, dan is deze naam in alle talen dé manier om info over precies deze variant van de plant te vinden.

de familienaam:
Grappig om te zien dat ogenschijnlijk heel verschillende planten familie van elkaar zijn. Kijkt u goed, dan ziet u ineens ook overeenkomsten.

de Engelse naam:
Omdat ik heel veel in boeken en online opzoek, is een Engelse naam toch handig. Niet alle informatie is in het Nederlands te vinden.

te gebruiken zoals:
Hier zet ik wat ingrediënten neer die u zeker kent, zodat u snel snapt hoe u de plant gebruikt in uw eigen keuken.

smaak:
Hier geef ik u een indicatie hoe de plant smaakt. Smaken verschillen: ik probeer het globaal te omschrijven.

gebruik:
Hoe u welk deel van de plant gebruikt. Immers: het blad kan vaak heel anders gebruikt worden dan de bloem, de steel of de wortel bijvoorbeeld.

recepten:
In deel 2 van dit boek staan recepten die ik met deze plant maakte. Er zijn recepten die specifiek met deze plant zijn gemaakt en recepten die ook met deze plant gemaakt kunnen worden. Die laatste worden vermeld onder het kopje: 'zie bladzijde...' in het register.

fluitenkruid
anthriscus sylvestris | apiaceae : schermbloemenfamilie | cow parsley

te gebruiken zoals
tuinkruid

smaakt als
kervel

te gebruiken delen
blad
bloemen

gebruik
jong blad: als fijne tuinkruiden
bloemen: in salades, als garnering

recepten
bourride met saffraan-citrusajoli & fluitenkruid, zie blz. 288
doperwtensotto met fluitenkruid & duizendbladolie, zie blz. 236
wilde-kruidensalade met grapefruit & burrata, zie blz. 271
wilde mayo, zie blz. 367
zomersalade met meloen & wilde kaas, zie blz. 275

zie bladzijde 385 voor meer recepten met fluitenkruid

eigenschappen

Fluitenkruid is een van de eerste witte schermbloemen in het voorjaar. De plant kan flink hoog worden, wel tot 1½ meter. De stelen zijn behaard en hol, u zou er een fluitje van kunnen maken. Dat is gelijk een goeie manier om hem van andere, giftige schermbloemen te onderscheiden. De schermen zijn wit, samengesteld uit 8 tot 15 schermstralen. De bladeren zijn twee- tot drievoudig geveerd en lijken wat op het loof van waspeen of kervel. Het smaakt ook naar kervel en kan als zodanig worden gebruikt in gerechten. De plant bloeit van april tot eind juni, daarna sterft hij af, maar maakt in de nazomer weer jong nieuw blad aan dat laag op de grond blijft tot het volgende voorjaar. Dat kunt u jaarrond plukken.

vindplaats

Fluitenkruid komt overal voor: in het bijzonder op plaatsen die met gras begroeid zijn. Maar ook veelvuldig langs de waterkant van beken en sloten, wegbermen en redelijk open plaatsen in bossen en parken.

opgepast

Gouden ribzaad lijkt flink op fluitenkruid, maar is toch opvallend anders met zijn rood gevlekte stengels, de bladeren zijn gladder en zijn veel fijner en spitser. Bovendien is de steel aan de bovenkant niet hol zoals dat bij fluitenkruid wel het geval is. Gelukkig is gouden ribzaad vrij zeldzaam.

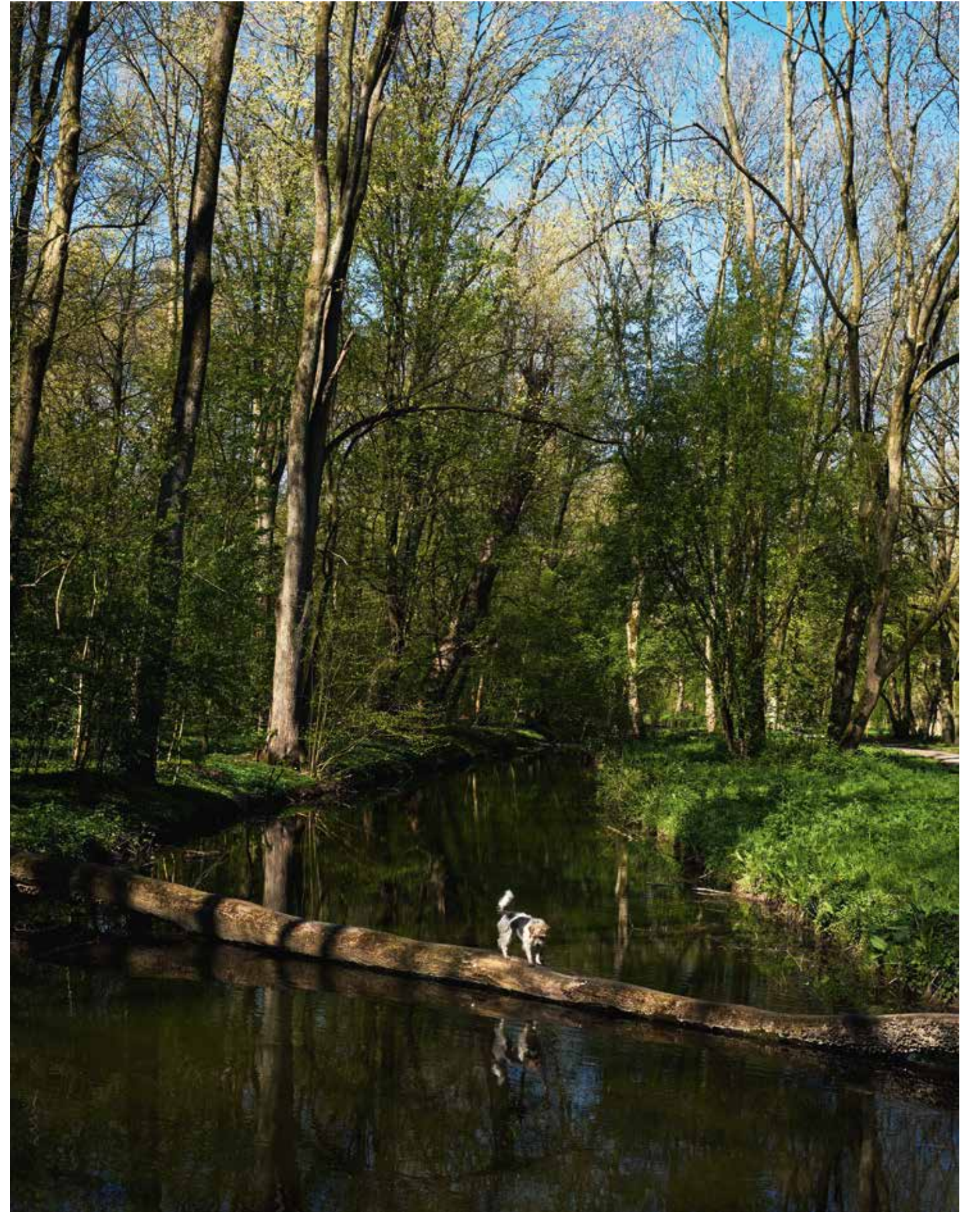


Jan
Feb
Mrt
April
Mei
Juni
Juli
Aug
Sept
Okt
Nov
Dec

maanden:
In het zwart de maanden wanneer u de plant op z'n best zult aantreffen.

Soms staan er twee groepjes namen: bijvoorbeeld APRIL & MEI en dan weer AUGUSTUS & SEPTEMBER.

Dat kan, want soms bloeit een plant of struik in het voorjaar en geeft hij in de late zomer oogstbare vruchten.



wildplukken, de regels

Zomaar ergens planten, vruchten en noten vergaren of plukken, wildplukken dus, is in Nederland officieel niet toegestaan. Het wordt alleen wel door de vingers gezien hoor (goddank, anders is dit boek zo voor niks), mits u zich aan een paar regels houdt. De regels zijn eigenlijk volkomen logisch, want als u, net als ik, een beetje liefhebber bent van uw omgeving, dan doet u het eigenlijk allemaal wel uit uzelf.

De allerbelangrijkste regel is dat u beseft dat u niet alleen bent op de wereld. De eetbare natuur is met name een voorraad-schuur van dieren, hoe groot of klein ook.

Maar ook is het voortbestaan van de plant belangrijk: als u alle bloemen wegplukt, zijn er dus geen stuifmeel en stampers meer en kan de plant zich niet meer voortplanten. U bent dan dus ook een dief van uzelf.

En als laatste: er zijn meer mensen die van bloemen en planten houden, maai dus niet alles weg zodat niemand er verder zo van kan genieten zoals u dat zelf ook deed.

Ik ga hierna wat dieper in op alle punten, en ja alles klinkt oerlogisch, maar goed, dan heb ik het maar gezegd. Dit is ook wat ik vond toen ik Staatsbosbeheer en de KNNV (de Nederlandse Vereniging voor Veldbiologie) raadpleegde.

weet waar u plukt

Waar bent u? Oriënteert u zich even: is het een openbaar gebied? Een natuurgebied? Begeeft u zich op iemands privé-terrein? Er kunnen per gebied andere regels gelden. Beschermd natuurgebied is, zoals gezegd beschermd: daar mag u dus helemaal niets weghalen. In sommige gebieden van Staatsbosbeheer mag het wel, mits u zich gewoon aan de geldende regels houdt. Vlierbloesem plukken in een openbaar park mag dan weer altijd, op voorwaarde dat u ook wat voor iemand

anders achterlaat (zie ook mijn volgende regel) en wandelt u door een terrein of tuin die van iemand anders is, dan moet u even toestemming vragen aan de eigenaar. Het is allemaal wel logisch hè, maar goed, ik zeg het maar even. Als u beleefd bent, mag u vast nog eens terugkomen, het heeft dus zijn voordelen.

pluk alleen voor uzelf

Het is toegestaan om een champignonbakje (u weet wel, zo'n blauw bakje voor 250 gram champignons) vol te plukken of verzamelen per persoon. Dit geldt met name voor vruchten en noten, maar voor planten moet u ook ongeveer zo'n hoeveelheid in uw achterhoofd houden. Laat altijd wat achter voor hongerige dieren of vogels (laag bij de grond ook graag-dank-u-wel, daar kunnen kleine dieren ook bij).

Pluk dus geen hoeveelheden om er een handeltje mee op te zetten, naast dat het niet mag, put u dan dus ook uw eigen toekomstige voorraad ermee uit en om alle redenen die ik hiervoor al noemde is het ook niet kies.

pluk een beetje respectvol

Raus niet meteen een struik kapot omdat u ergens niet bij kunt. Trek niet direct alle wortels mee de grond uit als u alleen maar een steeltje wilt plukken en breek geen takken af. Kijk uit waar u gaat staan en vertrap geen andere (zeldzame!) planten.

Gaat u echt op pad met het plan om iets eetbaars te vinden, neem dan een mandje of tasje mee met wat handige dingen erin, zoals een schaar, handschoenen of zakjes. Meer daarover vanaf bladzijde 18, maar ziet u op een van uw wandelingen ineens iets wat u mee naar huis wilt nemen, pluk het dan netjes, laat de rest van de plant intact en pluk als het kan her en der en niet meteen een hele hoek kaal. Laat ook wat achter voor iemand anders, mens of dier. Laat geen spoor achter.

wat neemt u mee op jacht?

Zelf ben ik in het gelukkige bezit van een hond. Om die reden heb ik eigenlijk altijd wel een rol zakjes bij me, mocht hij ergens onverhoopt toiletteren.

Die zakjes hebben me vaak gered als ik ineens iets gaafs zag dat ik mee naar huis wilde nemen. Ze zijn ook niet zo groot, dus perfect voor een toegestane portie, ze passen netjes dichtgeknoopt in een jaszak én tegenwoordig zijn ze overal te krijgen van biologisch afbreekbaar materiaal of papier. Ook als u geen hond heeft, kan ik u dus aanraden om de dierenwinkel eens binnen te stappen voor een pakje kakzakjes en zo'n klein rolletje standaard in uw jaszak te steken. Boterhamzakjes zitten vaak in onhandige doosjes, die neemt u dan weer niet snel mee. Gaat u echt op pad, bereidt u zich dan beter voor.

mandje

In een mandje ligt alles naast elkaar en drukt het elkaar niet plat. Ook kunnen sporen erdoorheen vallen en daardoor nog een kans hebben zichzelf weer voort te planten.

tasje

Om dezelfde reden is een tasje (een oude die vies mag worden en van linnen, geen plastic!) ook handig om bij u te hebben: u wilt het stuifmeel van bijvoorbeeld de vlier- of meibloesem juist graag houden voor uw siroop, in een dicht tasje blijft dat allemaal lekker bij elkaar.

handschoenen

Brandnetels, die ik voor echt álles lekker vind, zijn zonder handschoenen niet te plukken. Maar voor planten en struiken met doornen (wilde pruimen, bramen) zijn ze ook best handig. Kies niet te dikke: u moet de plant of vrucht goed blijven voelen, anders knijpt u hem fijn.



schaar en/of mesje

Een fijne schaar of scherp mesje is handig om stelen mee door te knippen of snijden, in plaats van de hele plant uit de grond te trekken.

tuintang of kleine snoeischaar

Om alle redenen die bij de schaar staan, maar dan voor wat stevigere takken. Duindoorn bijvoorbeeld.

schepje

Een klein handschepje is praktisch als u bijvoorbeeld wilde mierikswortel wilt gaan uitsteken, anders graaft u zich een ongeluk.

kleding

Trek een beetje stevige wandelschoenen aan, de kans dat u door een plas of de modder moet, is gerust aanwezig en het zou zonde zijn van uw nieuwe witte gympen als u ze na één wandeling al heeft verpest. Regenlaarzen zijn ook fijn, maar die moeten wel echt van kwaliteit zijn om lang op te kunnen lopen. Neem iets mee tegen de regen en draag in elk geval lagen, van wandelen kunt u het warm krijgen.

zonnebrand

Vergeet op een warme, zonnige dag niet te smeren.

gps

Nederland en België zijn niet groot, ik weet het, maar u kunt op onbekend terrein toch verdwalen. Markeer uw startpunt in een kaartenapp, dan vindt u altijd de weg terug. Wilt u lekker offline gaan lopen, neem dan een kompas mee of kijk waar de zon staat: hij gaat op in het oosten en onder in het westen.



hibiscus

een herbarium aanleggen

Totaal geen *must*, maar het is echt ontzettend leuk om van alles wat u plukt de mooiste tak, het mooiste blad of de prachtigste bloem te persen voor een herbarium.

Zo legt u niet alleen een prachtige herinnering aan om nog eens doorheen te bladeren, u kunt ook altijd terugvinden wat u ooit geplukt heeft, wanneer en waar dat was. Handig voor een volgende keer.

Bovendien heeft het maken van een herbarium meer voordelen: het dwingt u goed naar de plant te kijken: waar komen de bladeren uit, hoe zijn ze om de steel gedrapeerd: per stuk of in kransen? Hoe ontstaan de bloemen, hoe zien de bloemknoppen eruit? Allemaal nuttige informatie die u spelenderwijs opdoet als u de plant neerlegt om te persen.

Misschien had u, net als ik, als kind een klein persje: twee houten plankjes met laagjes van karton ertussen en schroefdraad door een gat op elke hoek: met vleugelmoeren om de boel strak aan te draaien.

Ik heb zo'n pers sinds ik klein was nooit meer gebruikt, want eigenlijk was het ook best een gedoe. Ik gebruik nu mijn snijplanken of grote boeken als onder- en bovenplaat en lagen keukenpapier voor ertussen. Liefst zonder al te strak patroon erin (die ziet u namelijk terug als afdruk in uw mooie gedroogde plant) en kleurloos. Ook scheurde ik kartonnen dozen kapot om als tussenlaag te dienen.

Op de stapel zet ik zware dingen: boeken zijn hiervoor bijzonder geschikt. Maar eigenlijk alles wat rondslingert gaat erop.

inhoud

34 deel 1 / herbarium

39	daslook	101	framboos
41	kleefkruid	103	braam
43	lievevrouwebedstro	107	eenstijlige meidoorn
45	kleine & grote brandnetel	109	sleedoorn
49	gewone vlier	111	roos
55	fluitenkruid	113	moerasspirea
57	zevenblad	115	duizendblad
59	wilde venkel	117	goudsbloem
61	gewone berenklauw	119	wilde cichorei
65	wilde pastinaak	123	paardenbloem
69	wilde peen	125	madelief
73	koolzaad	127	magnolia
75	pinksterbloem	129	komkommerkruid
77	kleine veldkers	131	smeerwortel
79	mierik	135	veldzuring
83	waterkers	139	klaverzuring
85	look-zonder-look	143	hibiscus
87	wilde rucola	147	vijg
89	witte dovenetel	149	den & spar
91	munt	153	klaver
93	wilde marjolein	155	oost-indische kers
95	paarse dovenetel	157	smalle weegbree
97	hondsdrif	159	duindoorn
99	krentenboompje		

160 deel 2 / recepten

164	beetje info
166	hartige taart, galette
180	pizza, focaccia, brood
198	kaas
206	pasta, gnocchi, gnudi
234	granen, rijst
248	soep, stoof
268	salade, groenten
280	vis
292	dranken
322	zoet
346	provisiekast
380	registers
394	boekenkast
399	dank
400	disclaimer

deel 1

herbarium



daslook

allium ursinum | amaryllidaceae : narcisfamilie | wild garlic / ramsons / bear's garlic



te gebruiken zoals

bieslook
spinazie

smaakt als

bieslook
knoflook
lente-ui

te gebruiken delen

blad
bloemen
bloemknoppen
stelen

gebruik

blad, stelen: bakken of blancheren
zoals spinazie, rauw gebruiken
zoals bieslook of lente-ui

bloemen: in salades

bloemknoppen: inleggen

recepten

daslookazijn, zie blz. 361
daslooklaagjesbrood uit de pan,
zie blz. 197
daslooklasagne met brandnetel,
pompoe & stilton, zie blz. 223
focaccia met daslook, brandnetel,
pompoeppitten & avocado,
zie blz. 193
frisse salade van krieltjes met dille
& daslook, zie blz. 279
geroosterde paprikasalsa met
daslook & wilde kruiden,
zie blz. 233
plaattaart met daslook, prei,
kerrie & cashews, zie blz. 175
sobanoedelsoep met oester-
zwammen, daslook & een
dooier, zie blz. 261
spicy daslookdip, zie blz. 233
wilde gnocchi met daslook,
zie blz. 213
wilde risotto van brandnetel met
daslookboter, zie blz. 247

zie bladzijde 384 voor meer
recepten met daslook

eigenschappen

Daslook groeit als vloerbedekking in grote clusters op schaduwrijke plaatsen van bosrijke grond. Het blad is knalgroen, lang en speer-vormig. Het heeft gladde randen, u zou het makkelijk kunnen verwarren met tulpenblad, maar dan fijner van structuur.

Het seizoen begint vroeger dan u denkt, het is ongeveer de eerste wildpluk van het jaar. Ergens in februari ziet u de eerste bladeren al. De knoppen bloeien later, ergens in maart. Daslook groeit met gemak het hele seizoen door, tot ver in de lente. De bloemen zijn hagelwit en bloeien in trosjes.

De bloemknoppen zijn eetbaar, lekker om in zuur te leggen als knoflokerige kappertjes. De bladeren, bloemen en stelen zijn ook allemaal eetbaar. Het blad is lekkerder als het jong is, aan het eind van de winter dus. Daslook is sinds kort geen beschermd plant meer, maar ik kan me nog steeds gek ergeren als ik zie dat het wordt weggemaaid door hebberige plukkers. Het woekert makkelijk, dus zet het in uw tuin, binnen no time heeft u daar ook een tapijtje vol.

vindplaats

Daslook ruikt u al voor u hem ziet, dus dat is de eerste weggever. Als u in een bos of bomenrijk park loopt en u ruikt een verse knoflookgeur, dan is daslook niet ver weg. Het groeit graag in schaduwrijke en vochtige omstandigheden, met grote bossen tegelijk.

opgepast

Daslook, met name het blad, lijkt erg op dat van het lelietje-van-dalen, dat op ongeveer dezelfde plekken groeit. De bloemen van het lelietje-van-dalen zijn daarentegen wel opvallend anders: kleine witte klokjes die om-en-om, links en rechts langs de steel hangen. Ze lijken meer op kleine wilde hyacinten, maar dan met heel ronde bloemetjes. Ruik maar: ruikt het opvallend naar knoflook, dan is het daslook. Ruikt het naar wasverzachter, dan zijn het lelietjes-van-dalen. Heel mooi in een vaasje, maar niet eetbaar! Giftig zelfs.





koolzaad

brassica napus | brassicaceae : kruisbloemenfamilie | rapeseed

te gebruiken zoals

bimi
broccoli
cime di rape

smaakt als

broccoli
kool

te gebruiken delen

blad
bloemen
bloemknoppen
stelen

gebruik

jong blad, zachte stelen: roerbakken, in pasta

bloemknoppen: roerbakken, in pasta

bloemen: in salades, als hartige garnering

recepten

orecchiette met koolzaad, zie blz. 217

pittige koolzaadsalsa met sinaasappel, zie blz. 232

portobello-brandnetellasagne met koolzaadtoppen & burrata, zie blz. 230

wilde groene noedelsoep, zie blz. 265

wilde vignarola met gnudi, zie blz. 229

zie bladzijde 387 voor meer recepten met koolzaad

eigenschappen

Koolzaad is familie van de kool, ik vind hem met zijn leerachtige langwerpige bladeren en bloemknoppen het meest lijken op broccoli-scheuten, bimi of cime di rape. De plant wordt, als-ie maar doorgroeit in de zomer, makkelijk 1½ meter hoog, soms met vertakkingen waardoor hij bijna op een boompje lijkt. De gele bloemen (12 tot 25 millimeter doorsnede) staan hoog op de blauwgroene stelen in losse trossen. De vlezige bladeren zijn blauwgroen, leerachtig en omsluiten de stengels bijna helemaal.

Ik vind de bloemknoppen het lekkerst, die eet ik zoals broccoli en daar smaken ze ook naar. Als de bloemen eenmaal uitgekomen zijn, worden de stelen harder en taaier. Dan kunt u eigenlijk alleen de bloemen gebruiken, bijvoorbeeld als garnering, in een salade of op de boterham.

vindplaats

Van eind maart tot ruim in augustus zult u langs paden en wegen grote bossen van deze knalgele plant zien. Koolzaad wordt voor zijn zaad ook geteeld, maar hij ontsnapt makkelijk en daarom zult u hem overal vinden: van in weilanden tot langs fietspaden, berm en andere akkers.

opgepast

Koolzaad lijkt wat op *Sinapis* — witte of zwarte mosterd —, maar dat zijn ook allemaal *Brassicaceae*. Ze hebben minder leerachtig blad en steeltjes en zijn daarom dus minder lekker, vind ik. Ook lijkt hij enorm op raapzaad, een plant die ook voor olie wordt geteeld. De blaadjes daarvan zijn opvallend frisser groen, breder en omvatten de steel echt helemaal, waarbij koolzaadblad puntiger blad heeft dat de steel alleen omarmt. Raapzaad is overigens ook eetbaar, maar minder interessant.



jan
feb
mrt
april
mei
juni
juli
aug
sept
okt
nov
dec



deel 2
recepten

daslooklaagjesbrood uit de pan



voor 2 stuks

voor de vulling

½ eetl. boter of olijfolie
1 flinke ui, gesnipperd
200 gram daslook

voor het brood

ca. 180 gram water,
iets meer of minder
300 gram bloem,
liefst typo-00
½ theel. zeezout
ca. 100 gram boter,
gesmolten, of olijfolie

kan ook met

brandnetel
dovenetel, wit of paars
hondsdrif
kleefkruid
look-zonder-look
zevenblad
zuring

Dit is zo krankzinnig lekker dat u verplicht bent om het te maken. Dit recept bestaat in vele landen: het wordt gebakken in boter of olie, gevuld met ingrediënten uit elke streek waar het gebakken wordt. Ik maak de mijne in West-Europa, dus die van mij maak ik met boter en wildpluk uit het park voor de deur. In dit geval dus daslook.

Begin met de vulling. Verhit de boter of olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Roerbak de ui een paar minuten tot hij glazig is, voeg de daslook toe en bak kort mee, tot hij net geslonken is. Schep alles op een bord en spreid wat uit om af te koelen.

Maak het deeg. Giet in een kom een groot deel van het water door de bloem met het zout en kneed tot het deeg samenkomt. Giet steeds een beetje vocht erbij tot een zacht en soepel deeg ontstaat dat niet plakt. Kneed op een onbebloemd aanrecht goed door, zeker een minuut of 7, tot u voelt dat het deeg soepel is. Laat de deegbal op het aanrecht liggen, besmeer met een dun laagje gesmolten boter of olijfolie en dek af met vershoudfolie. Laat minstens 30 minuten rusten.

Verdeel het deeg nu in tweeën. Rol de delen tot ronde ballen, weer op een onbebloemd aanrecht, en dek de bal af waar u niet mee gaat werken.

Druk de andere bal op het aanrecht met de palm van uw hand uit tot een schijf zo groot als een 45-toeren-singeltje en besmeer nogmaals met een dun laagje boter of olijfolie. Doe dit ook met de achterkant. Laat 20 minuten liggen. Masseer het nu zachtjes in cirkelvormige bewegingen uit tot een zo dun mogelijke ronde lap. Als u er per ongeluk een gat in maakt, is dat geen ramp.

Strooi de helft van de daslookvulling erover uit. Rol de dunne lap op tot een worst en draai de worst vervolgens tot een slakkenhuis. Kwast een dun laagje boter of olijfolie eroverheen. Verwerk de andere bal net zo.

Rol ze beide kort opnieuw uit om ze wat platter te maken en ze een diameter van zeg 20 centimeter hebben. Smelt nog een lik boter of olijfolie in een koekenpan en bak de broden in enkele minuten op middelhoog vuur aan beide kanten knapperig en goudbruin.

Geef er bijvoorbeeld de spicy daslookdip van bladzijde 233 bij.



pasta, gnocchi, gnudi

orecchiette met koolzaad



hoofdgerecht voor 4

400 gram koolzaadtoppen
400 gram orecchiette
50 ml olijfolie, plus extra
1 heel blikje (45 gram bruto-
gewicht) ansjovis
5 tenen knoflook, in dunne
schijfjes
versgemalen zwarte peper
flink chilivlokken, naar smaak

optioneel

6 eetl. Parmezaanse kaas,
geraspt
koolzaadbloemen,
voor de garnering

kan ook met

brandnetel
daslook
jong kleeftkruid
zevenblad
zuring

Dit is een van de weinige recepten in dit boek met vis erin, maar om ansjovis kan ik moeilijk heen. Strikte vegetariërs gebruiken wat extra zout of 1 theelepel miso.

Gebruik voor deze pasta de toppen van koolzaad, net voordat ze in bloemen schieten. Ik gebruik ze als kleine broccoliroosjes, bimi, of cime di rape. Het is trouwens allemaal familie, hè.

Breng een grote pan goed gezouten water aan de kook. Was de koolzaadtoppen en laat ze uitlekken. Blancheer de toppen zo'n 3 tot 4 minuten of tot ze nét garen. Schep ze met een schuimspaan uit de pan en spoel ze in een vergiet onder koud water. Laat ze heel goed uitlekken.

Bewaar het kookvocht in de pan en kook de pasta erin tot het nog net niet gaar is, dus iets voor het 'al dente'-moment. Het gaart straks nog door in een andere pan en krijgt dan een echt perfecte bite. Bewaar weer het kookvocht in de pan.

Verwarm de olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Voeg de ansjovis en de knoflook toe en fruit op middelhoog vuur aan tot de ansjovis uit elkaar valt en de knoflook geurt. Voeg voldoende peper en chilivlokken toe tot een kruidige olie is ontstaan.

Voeg de koolzaadtoppen aan de olie toe en bak ze al omroerend even goed mee uit. Voeg de pasta toe en schep alles al bakkend goed om.

Schep met een pollepel steeds een scheutje pastakookwater bij de orecchiette zodat alle olie bindt en een glanzend laagje om de pasta vormt. Dit gaat allemaal vrij snel, binnen een minuut of 2 tot 3.

Schep de pasta dan in 4 voorverwarmde diepe borden, bestrooi eventueel met Parmezaanse kaas en de bloemen en dien meteen op.

aardbei & gember- zomerpunch met madelief



**alcoholvrij,
voor 4 limonadeglazen**

4-5 takjes basilicum
250 gram aardbeien,
ontkroond en gehalveerd
sap van 2 limoenen
4 dunne schijfjes gember
4-6 eetl. gembersiroop, naar
smaak, of dennensiroop
(zie blz. 319)
handvol (ca. 30 gram)
madeliefbloemen
handvol ijsblokjes
(zie ook blz. 303)
1 liter gingerale

Lekker fris, zonder alcohol. Zomer in een heel grote schaal, vaas of een hele berg glazen. Wilt u er wél alcohol in, dan is Pimm's uw vriend, maar een scheut gin is ook lekker, of witte vermout, nou ja, u komt er wel uit.

Kneus de basilicum licht in een vijzel. Doe de blaadjes in een grote kan, vaas of kom, voeg de aardbeien, het limoensap, de gemberschijfjes, gembersiroop en madeliefjes toe. Roer voorzichtig. Voeg dan veel ijsblokjes toe en vul aan met gingerale.



vederlichte Japanse 'cheesecake' met wilde siroop

toet / taart voor 8

75 gram boter
2 eetl., plus 150 gram
poedersuiker
300 gram Griekse yoghurt
50 gram bloem, gezeefd
50 gram maizena
¼ theel. bakpoeder
snuf zeezout
5 eieren, gesplitst in
dooier en wit

voor erover

wilde siroop (zie blz. 301)
wuif poedersuiker

ook nodig

springvorm of bakvorm met
losse bodem van 20 centi-
meter doorsnee

Misschien kent u deze ultrazachte Japanse cake al. Hij houdt het midden tussen een cheesecake en een sponscake, maar hij heeft iets hemels lichts en een superfijne structuur. Ik maak hem met yoghurt, daar wordt-ie lekker frissig van. Een wilde siroop zou eigenlijk over elke Japanse cheesecake verplicht moeten worden: echt perfect.

Verwarm de oven voor op 150 °C.

Zet een grote ovenschaal waar de bakvorm in past voor de helft gevuld met water op het laagste rek in de oven.

Vet de springvorm in en bekleed de randen met bakpapier, laat het bakpapier hoog boven de randen uitsteken. Bekleed de bodem ook met op maat geknipt bakpapier.

Smelt de boter met de 2 eetlepels poedersuiker au bain-marie: dus in een kom die op een pan past waar een laagje water in kookt. Zorg dat het water de kom die erop staat niet raakt.

Roer met een spatel tot een glad mengsel. Roer de yoghurt erdoor en dan de gezeefde bloem, maizena, het bakpoeder en een snuf zout. Klop de eidooiers erdoor tot een egaal glad mengsel. Haal de kom van de pan af.

Klop in een brandschone kom de eiwitten stijf. Voeg de 150 gram poedersuiker in scheuten erdoor tot alles opgenomen is en het eiwit stijf en glanzend is.

Spatel voorzichtig de stijve eiwitten in porties door de rest van het beslag tot een egaal zachtgeel luchtig beslag en schep het in de vorm.

Bekleed de randen van de bakvorm met een groot vel aluminiumfolie, zodat de taart goed droog blijft, en zet hem in de waterbak onder in de oven.

Bak de taart 1 tot 1½ uur tot hij gaar is. Dat is hij als een dunne saté-prikker tot de bodem erin gestoken er droog uitkomt. Er mogen wel kruimels cheesecake aan zitten, maar geen nat beslag meer.

Laat hem 30 minuten buiten de oven rusten op een rooster voordat u de vorm verwijdert.

Bestuif de taart als hij is afgekoeld met een wuif poedersuiker. Serveer een punt met een drup wilde siroop erover.