



Herbas

David
Van Steenkiste

Kruiden, recht uit de natuur op je bord

Lannoo

Inhoud

		Kruiden	35
		Bernagie	36
		Bieslookbloem	38
		Brandnetel	39
		Bronzen venkel	41
		Citroenverbena	42
		Citrusafrikaan	45
		Duindoornbessen	46
		Duizendblad	47
		Goudsbloem	48
		Hot Lips	51
		Huacatay	52
		Kaapse knoflook	55
		Kamille	56
		Koolbloem	58
		Korenbloem	59
		Lavendel	61
		Mosterdbloem	62
		Mirte	63
		Olijfkruid	64
		Oost-Indische kers	67
		Paardenbloemen	68
		Pimpernel	69
		Radijsbloem	70
		Roomse kervel	72
		Shiso rood/groen	73
		Szechuanpeper	75
		Rozemarijn	76
		Rucolabloemen	77
Voorwoord	6	Schorrenkruid / zeebanaan	78
		Uibloem	79
Lente	12	Venkelbloem	81
Zomer	15	Violtjes	82
Herfst	16	Vlierbloesem	83
Winter	19	Watermunt	84
		Wikke	85
Op wildplukavontuur	20	Wilde zeekraal	86
		Zeekool	89
De smaak van kruiden	28	Zeemelde	90
		Zilverzuring	92
Hoe kun je kruiden en bloemen verwerken en bewaren?	29	Zomerpostelein	93
		Zonnebloem	95

Recepten 97

Biografieën 98

Tartaar van West-Vlaams rood met verse kruiden en kruidenmayonaise	102
Côte à l'os met gesmolten rundsvet en kruiden	104
Speenvarken met venkel, courgette en kerstomaat	106
Salade van gekonfijte varkenswang	108
Gepersilleerde ham op Parijse wijze	110
Shakshuka met zomerpostelein	112
Venkelboter	114
Geroosterde druiven, rozemarijn en schimmelkaas	116
Peer, gerookt spek, roomse kervel en chocolade	118
Short bread olijfkruid en venkelbloemen	120
Zeeuwse oester met zilte kruiden en gin	122
Brandnetelsoep	124
Daslookzout	126
Aardpeersoep	127
Carpaccio van knolselderij en tuinkruiden	128
Gebrande Romeinse sla met kruidenmayonaise	130
Madeliefkappers	130
Venkelsoep	132
Choucroute van zeekool	134
Lavendelwodka	136
Vlierbloesemazijn	137
Venkelolie	137
Marigold	140
Shiso Sexy	142
Shiso Manhattan	144
Huacatay Cooler	145
Roomse Hierbas	146
Cannelloni van knolselderij met linzen en eendenlever	148
Blini's van erwten met capocollo	150
Focaccia met tomaat, geitenkaas en kruiden	152
Gnocchi met Oost-Indische kers	154
Chocoladeganache met lavendel en kersen	156
Panna cotta met aardbei, citroenverbena en Hot Lips	158
Jonge knolselderij met king crab en geroosterde cashewnoten	160
Aardpeerkaramel met gerookte crumble van chocolade en goudsbloem	162
Pompoen met pompelmoes en citrusafrikaan	166
Druif met venkel, gezouten mascarpone en huacatay	168
Truffels met rozenpoeder	170
Hazelnooten met citruszout	171
Chocoladereepjes met kamillebloemen	174
Limonette praline	175
Gegrilde babykreeft met groene tuinkruiden	176
Makreeltartaar met puntpaprika, geitenkaas en ansjoviscrackers	178
Kruidensalade met gekonfijte eend	180

Kalender 184

Colofon 185

Voorwoord

TO PLANT AN EDIBLE GARDEN IS TO BELIEVE IN TOMORROW

X

HERBAS

Hot Lips, citrusafrikaan of huacatay. Nog niet zo lang geleden had niemand ooit gehoord van deze wonderbaarlijke kruiden. Vandaag zijn ze niet meer weg te denken uit de keukens van topchefs en bij cocktails.

In een wereld waarin we continu op zoek zijn naar vernieuwing keren we ironisch genoeg ook vaker terug naar de natuur, naar onze oorsprong. Niet enkel vind je daar pas echt uniciteit, maar ook authentieke smaken.

Eten uit het wild: we durven het niet meer of weten niet hoe we eraan moeten beginnen. Alles moet clean zijn en voorverpakt. We hebben er vaak geen idee van hoe groenten of kruiden geteeld worden, laat staan wanneer ze in het seizoen zijn.

Maar er is een omslagbeweging gaande. In een wereld waarin haast het hoogste goed is, hebben mensen meer dan ooit behoefte aan vertraging. Door stil te staan en om je heen te kijken, ontdek je wonderlijke dingen waar je vroeger snel aan voorbijging.

Zo ontdekte ik zelf proefondervindelijk dat eenvoudige plantjes die ik vroeger achteloos weggooiden of categoriseerde als onkruid eigenlijk boordevol smaak zitten. Het feit dat onkruid en bloemen die je overal kunt vinden een sterrengerecht naar een hoger niveau kunnen tillen is ronduit fascinerend – zonder dat je daar een ingewikkelde bereiding of een vreemd apparaat voor nodig hebt. Zomaar rechtstreeks uit de natuur.

Kruiden zijn smaakmakers en bovendien eindeloos divers. Of je er nu soep van maakt of salades, ze infuseert in olie, oplegt in azijn of rookt op de barbecue: kruiden geven elk gerecht een eigen smaak en unieke smoel. En in combinatie met eetbare bloemen worden ze helemaal een lieve lust voor het oog.

In dit boek wil ik je een inkijk geven in de buitengewone wereld van kruiden. Al eeuwenlang worden er geneeskundige krachten aan toegeschreven, maar daar ga ik hier niet op in. Met ***HERBAS - Kruiden, recht uit de natuur op je bord*** wil ik je vooral warm maken om meer te kokkerellen met kruiden, om ze zelf te planten en je te prikkelen om er nieuwe technieken mee uit te voeren.

Je hoeft het daarvoor echt niet ver te zoeken. Gewoon in je tuin, op je terras of in het bos in de buurt. Plant ze zelf, pluk ze in het wild of koop ze bij een betrouwbare kruidenteler. Verras familie en vrienden bij een etentje met kruiden uit je eigen tuin. Versier je cocktail of je ijsje met een bloem geplukt in het wild en geef je soep of salade een frisse, vernieuwende smaak met... onkruid. Maar bovenal, geniet!

David



Op wildplukavontuur

Hoe prachtig de kruiden in je tuin ook kunnen zijn, rondom jou groeit veel meer dan je denkt. Open je ogen, ga op ontdekking in je buurt, in het bos of aan het strand. Scharrel tussen bermen, gluur om de hoek en snuffel tussen de kieren van de straat. Er groeit zoveel lekkers in de natuur en de stad, als je het maar wilt zien.



Pluk altijd met veel respect voor de natuur, de omgeving en je medemens. Pluk niet meer dan je nodig hebt en verstoort de natuur niet.

Wat door velen als onkruid weggezet wordt, is vaak juist heel lekker. Zo groeien duizendblad, vogelmuur, smeerwortelbloemen en paardenbloemen misschien wel gewoon in jouw achtertuin, langs de velden in de buurt of aan de rand van de weg. Of, mijn grootste ontdekking, watermunt. Dat vind je vaak in de polders en is een bom vol smaak.

Zelf begon ik mijn wildpluk-avontuur toen ik aan de slag ging als herborist bij Pure C. In Cadzand, tussen de duinen vlak bij het Zwin, ontdekte ik heerlijke zilte kruiden en planten waarmee tweesterrenchef Syrco Bakker telkens de meest magische creaties maakte. Gaandeweg kiende ik een plan uit. Ik leerde veel van Syrco en uit boeken. Ik ging op een nachtelijke schattenjacht met enkel een zaklampje op mijn hoofd en stippelde de beste routes langs de kustlijn uit. Ik leerde leven met de seizoenen én ik leerde landschappen lezen. Zo vind je bijvoorbeeld aan vijvers totaal andere planten dan in het bos.

Intussen heb ik een kaart met alle beste wildplukplekjes van de Nederlandse en Belgische kustlijn verzameld.

Maar zoals het een echte wildplukker betaamt, neem ik die geheimen mee in mijn graf. Dat is ook het fijne aan wildplukken: ook al sprokkelt en plukt de mens al miljoenen jaren, toch heeft het vandaag de dag, in een wereld waar supermarkten hoogdagen kennen, iets heimelijks. En toch is het niet verboden. Pluk gewoon wat je voor jezelf nodig hebt en doe dat altijd met respect voor de natuur.

Naast kruiden en bloemen, kun je natuurlijk ook noten, bessen en paddenstoelen plukken in het wild, maar daar waag ik mezelf niet aan. Ook hier geldt hetzelfde advies: informeer je voor je begint.

Plukken aan het strand

In de buurt van het strand, in de duinen of in brak gebied vind je ontzettend veel zilte lekkernijen. Zeekraal en zeesla zijn natuurlijk de bekendste soorten, maar daarnaast vind je aan de kustlijn van Cadzand een boeiende wereld vol zilte plantjes met een unieke smaak. Sommige plantjes, zoals zeekool, kun je wel zelf telen, maar de zilte frisheid ontstaat alleen maar dankzij het Noordzeewater dat ettelijke malen over de plantjes stroomt. In het algemeen zullen kruiden en planten in het wild altijd sterker smaken. Ze moeten meer moeite doen om te groeien dan wanneer ze gekweekt worden, en dat proef je.

De meest voorkomende:

Wilde zeekraal (zie pagina 86)

Zeemelde (zie pagina 90)

Zeekool (zie pagina 89)



Bernagie

beter bekend als komkommerkruid

Uiterlijk

Deze grote plant met harige bladeren krijgt bloemen in een witte of een blauwe variant.

Toepassing

Bernagie is ideaal om een gerecht of een cocktail mee te versieren. Het bloemetje is prachtig om te zien en zorgt voor een subtiele extra smaak.

Ook leuk is om de blauwe bloempjes in ijsblokjes te stoppen, voor de mooiste cocktails ooit. De witte bloemetjes hebben soms vlekjes, dus die zijn er iets minder voor geschikt.

Opgelet

Enig nadeel is dat bernagie erg fragiel is. Het verwelkt bijzonder snel en dus kun je de bloemetjes het beste kraakvers gebruiken. Als je ze eenmaal hebt geplukt, kun je ze het beste op een licht vochtig doekje in de koelkast bewaren. Leg er niet te veel op elkaar.

Zelfkweken

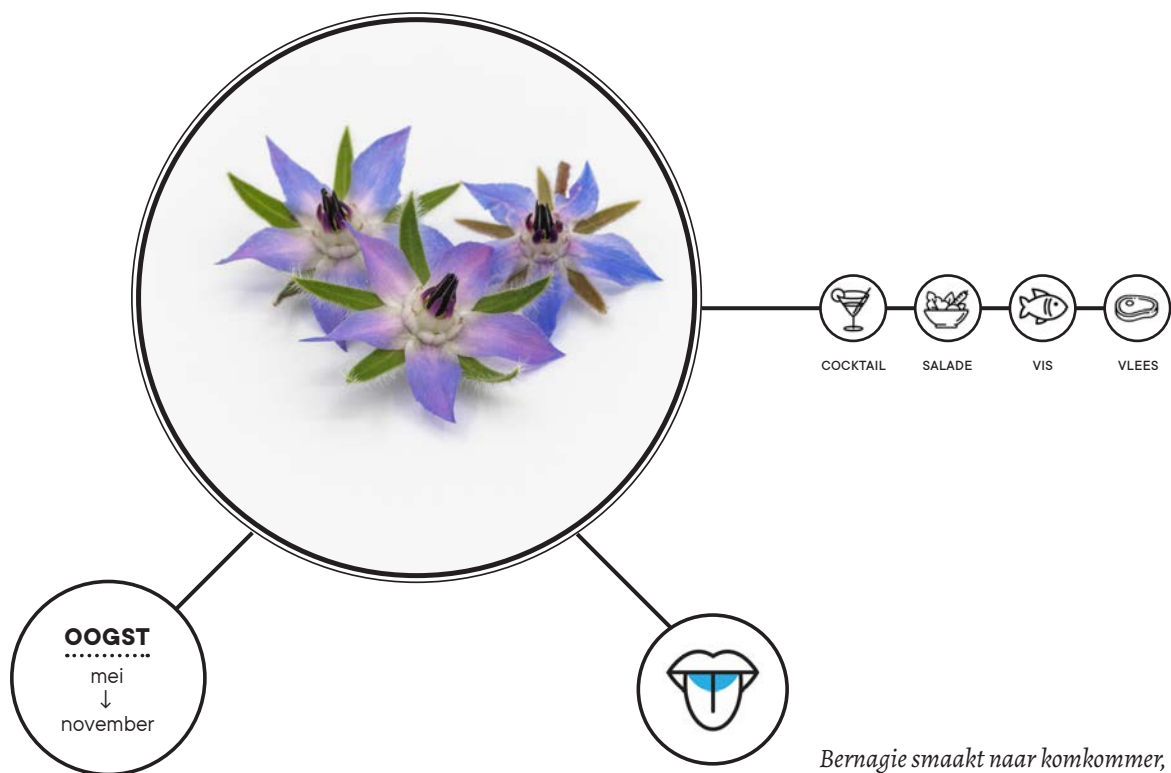
De plant komt jaarlijks meermaals terug. Je hoeft 'm dus niet telkens opnieuw te planten. Als je hem eenmaal hebt staan, groeit hij zeer weelderig. Stop 'm bij voorkeur in een grond van aarde of klei. Aangezien de wortels en stelen veel water bevatten, kan hij best een droge periode overbruggen. Hoe meer zon hij krijgt, hoe meer bloemen hij geeft.

Oogst

Van mei tot en met november. Pluk voorzichtig aan de zwarte meeldraad en het bloemetje komt los.

Lekker bij

- steak tartaar
- gerookte zalm op toast
- salades, als afwerking
- cocktails, als afwerking



Bernagie smaakt naar komkommer, maar alleen wanneer je er erg veel van eet. Vandaar ook de naam, natuurlijk.



Shakshuka met zomerpostelein

Ontbijt of brunch door Sofie Dumont

PORTIE 3 PERSONEN | **TIJD** 10 MINUTEN

2 + 2 eetlepels koolzaadolie
1 koffielepel miso
1 eetlepel water
handvol zomerpostelein (of peterselie, spinazie, warmoes of boerenkool)
3 eieren
peper en zout

- Meng de koolzaadolie met de miso en het water tot miso-olie.
- Spoel de zomerpostelein en bak kort en krachtig in een pan krokant met een beetje koolzaadolie. Zet het vuur een beetje lager. Breek de eitjes rechtstreeks in de pan en bak ze als spiegelei.
- Kruid met peper en zout. Werk af met de miso-olie en nog wat topjes zomerpostelein.

Sofie: 'Normaal combineer je shakshuka met tomatensaus, maar deze versie met postelein is zo puur en heerlijk.'



Brandnetelsoep

Soep door David Van Steenkiste

PORTIE 4 PERSONEN | **TIJD** 20 MINUTEN

1 liter groentebouillon
400 g brandnetels
100 g watermunt (of gewone munt)
3 eetlepels zure room
peper en zout
1 limoen
madeliefbloempjes en wilde kruiden
hazelnootolie (te koop bij een speciaalzaak)

- Breng de groentebouillon aan de kook. Spoel de brandnetels en de watermunt en voeg ze toe aan de bouillon.
- Laat 2 minuten doorkoken en mix de massa fijn met een staafmixer. Voeg de zure room toe en kruid met peper, zout en wat limoensap.
- Werk af met madeliefbloempjes, wilde kruiden en enkele druppels hazelnootolie.



Marigold

Cocktail door Ran Van Ongevalle

PORTIE 1 PERSOON | **TIJD** 15 MINUTEN

Marigold Cordial:

500 ml water
150 g suiker
20 g citrusafrikaanbloemen
10 g citroenzuur (te koop bij o.a. Dille & Kamille)
1 mespunt ascorbinezuur (te koop online)

Marigold:

50 ml Marigold Cordial (zie hierboven)
40 ml Lillet (te koop in een speciaalzaak)
10 ml Bénédictine (te koop in een speciaalzaak)
2 druppels absint
enkele Marigold-bloemetjes
zeste van citroen
50 ml sodawater

Afwerking:

citrusafrikaanbloem en -blad

VOOR DE MARIGOLD CORDIAL:

- Blend alle ingrediënten met een staafmixer en zeef door een neteldoek. Het overschot van de cordial blijft twee maanden goed in de diepvries of drie weken in de koelkast.

VOOR DE MARIGOLD:

- Giet alle ingrediënten uitgenomen het sodawater in een mixing glass en roer een dertigtal seconden. Vul een wijnglas met ijs, doe het sodawater erbij en zeef de cocktail in het wijnglas. Roer zachtjes tot alles goed gemengd is. Werk af met citrusafrikaanbloem en -blad.

