

Gerechten van een tuinknecht

met een vleugje maatschappelijke en culinaire historie

Marthe Fuld

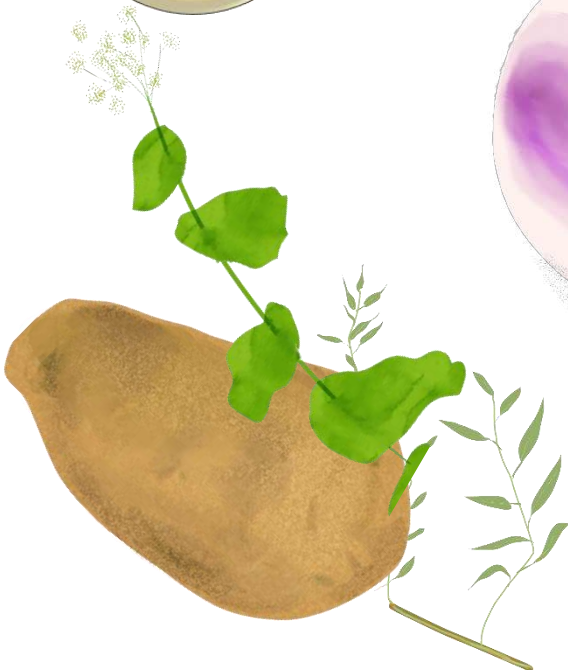
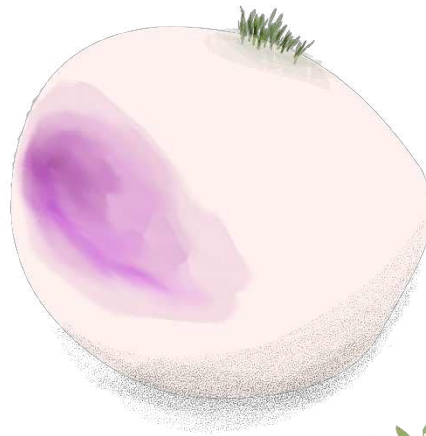
Tekst, tekeningen, opmaak en coverontwerp: Marthe Fuld

ISBN: 9789465127408

© Marthe Fuld 2025



Gerechten van een tuinknecht



Inhoud

7	Inleiding
11	Bladgroenten
31	Bloemen
39	Fruit en noten
67	Knollen, wortels, uien en andere ondergrondse groenten
103	Koolgroenten
119	Kruiden
153	Paddenstoelen
169	Peulvruchten
187	Ratjetoe
213	Stengelgewassen
229	Vruchtgroenten
249	Zeeoogst
255	Nawoord
274	Bronnen
276	Gedetailleerde inhoudsopgave
286	Index

Inleiding

Aanleiding en logica

In de wat deftige Haagse wijk Benoordenhout ligt een stadspark met een moestuin waar ik als vrijwilliger onder leiding van de tuinbaas meehelp met alle voorkomende werkzaamheden.

Vroeger lagen op de plaats van het stadspark landgoederen die in de loop der eeuwen werden samengevoegd. Uiteindelijk woonde er een gravin die verarmde maar ondertussen toch bulkte van het geld. Jarenlang had de gravin veel personeel. Eén van mijn twee grootvaders, P.J.L. de Wit, hoorde daar bij. Opa de Wit werkte enige jaren als timmerman voor de gravin en maakte onder meer de kozijnen die je nu nog vindt in het theekoepeltje op het landgoed.

Deze opa en de gravin vormen een rode draad in dit kookboek waarmee achter- en achter-achterkleinkinderen en ieder ander die dat wil zich kan laten inspireren, zodat je op een eigentijdse manier uiteindelijk net zo lekker kan koken als de oma's van vroeger.

Na een korte inleiding over leren koken en over maten en gewichten vind je in dit boek meer dan 200 recepten van bijna 100 groenten, bloemen en kruiden en in het nawoord kun je wat lezen over de geschiedenis van de eigenaren en medewerkers op het landgoed, over hoe er vroeger werd gekookt en over mijn verwondering omtrent dat al.

Behalve de nodige recepten met groenten in de hoofdrol vind je in dit kookboek verwijzingen naar hoe het vroeger was, wat de verworvenheden zijn van de tegenwoordige tijd en hoe standsverschil van invloed kan zijn op wat je eet.

Het boek is geordend naar groentesoort en er staan recepten in voor voor-, hoofd-, en nagerechten en voor de lunch en voor tussendoor. De recepten variëren van stampot tot bietenbavarois en zijn soms heel makkelijk en nooit al te moeilijk. Want om lekker te kunnen eten, hoef je niet ingewikkeld te doen. De recepten in dit boek zijn zo geschreven dat ze een inspiratiebron vormen voor de gevorderde thuiskok en ook zo dat een beginnening er tegelijkertijd tamelijk eenvoudig mee uit de voeten kan.

Ik teken even graag als dat ik schrijf en heb veel van de groenten waarom het hier draait nagetekend en enkele fantasieën over het verleden getekend. Door het tekenen werd ik me in ieder geval sterk bewust van de seizoenen. Ik moest snel zijn, anders waren bepaalde groenten en kruiden weer verdwenen. Zo bleek nog maar eens duidelijk dat de natuur de basis voor al ons eten vormt.

Veel plezier met het lezen van en het koken uit dit boek!

Marthe Fuld, 2025

Leren koken

Koken is iets dat je doorgeeft. Soms met een boek, of een video. Vaak ook omdat je het iemand dagelijks ziet doen. Dat maakte me nieuwsgierig naar mijn eigen kookgeschiedenis en die van de gravin.

Over de gravin kunnen we kort zijn: ik denk dat ze nooit heeft gekookt. Nou ja, misschien heeft ze wel eens pannenkoeken gebakken, samen met een ander klein gravinnetje en onder leiding van de gouvernante. Ik denk dat haar leven niet veel afweek van de manier van leven van prinsesjes uit die tijd. Maar misschien vergis ik me, want de meeste voorvallen in het leven van de gravin zijn een goed bewaard geheim.

Maar dan mijn oma! Mijn opa en oma voerden een traditioneel huishouden: opa zorgde dat het geld binnenkwam en mijn oma zorgde ervoor dat thuis alles op rolletjes liep. Ze bezat geen enkel kookboek en kon koken als de beste. Met spullen die ze meestal kocht op de markt (daar kocht ze niet alleen groenten en fruit, maar ook haar korsetten, breiwoel en andere dingen). Ze kocht daarnaast bij de winkels in de buurt, zoals de slager en de bakker en bij de handelaars die met hun kar door de straat van huis naar huis gingen, zoals de visboer.

In ieder geval heeft ze nooit een mobiele telefoon gezien en zeker geen in ijswater gewassen spinazie die ze zo in de pan kon kiepen. Het grootste deel van haar leven had ze geen koelkast. Als ze zou horen dat de verse snijbonen en tomaten in februari in de winkel liggen en op dat moment vaak zelfs goedkoper zijn dan witte kool, dan zou ze zeggen dat ik haar voor de gek hield. Ze kookte mee met de seizoenen zoals de moestuin ons die nu weer leert kennen.

Mijn moeder kon ook uitstekend koken en ze heeft me geweldig goed leren proeven. Ik heb het koken bij haar afgekeken. Daarnaast heb ik altijd graag recepten gelezen die ik aanvankelijk precies namaakte en waarop ik steeds meer ging variëren tot ik zelf recepten ging bedenken die hun plaats vonden in dit boek.

Of je het nou leert bij jezelf thuis, van een tante, een tijdschrift of een video: koken is een kwestie van doen. Oefening baart kunst.

Maten, gewichten en temperaturen

Van de vrijwilligers in de moestuin leerde ik dat lang niet iedereen op dezelfde manier kookt. De een volgt minutieus meer of minder ingewikkelde recepten en anderen koken weer geheel uit de losse hand. Ieder mens doet het op z'n eigen manier. Kook dus op een manier die het beste bij jou past.

Tegenwoordig doe ik veel uit de losse pols. De meeste dagelijkse recepten verzin ik terwijl ik bezig ben. Voordat ik aan dit kookboek begon, schreef ik die nauwelijks op. Vanwege dit kookboek dus wel, maar... ...precies afwegen was voor mij inmiddels een uitdaging geworden. Op een gegeven

moment kwam ik op het idee m'n eigen gegokte hoeveelheden na te meten en die dan toe te passen bij het nadoen van mijn eigen recepten. Uiteindelijk was ik erg verrast door de ervaring hoe wonderbaarlijk vaak mijn gokjes overeenkwamen met gemeten hoeveelheden.

Onderstaand overzicht laat zien dat je hoeveelheden op verschillende manieren kunt benoemen.

Losse pols	Litermaat cc= ml	Maatlepelset	Wat je ziet of zegt
Scheutje	5 à 15	1 theelepel à 1 eetlepel	De bodem van een kleine koekenpan is aardig bedekt.
Olie om in te bakken	15 à 30	1 à 2 eetlepels	De bodem van een (middel)grote pan is helemaal bedekt met een dun laagje olie.
Mespuntje		1/8 theelepel	Niet meer dan op je pinknagel zou passen. Je noemt deze hoeveelheid ook wel 'wat'.
Vleugje, snufje			Nog minder dan een mespuntje; de hoeveelheid die je tussen twee vingers uit de pot kunt grijpen.

Naast maten zijn er ook gewichten. Daarvoor helpen weegschalen en de omrekenstabellen die je heel makkelijk op internet kunt vinden, bijvoorbeeld door te vragen hoeveel gram een eetlepel zout weegt.

Temperaturen lijken makkelijker dan maten en gewichten. In Europa rekenen we immers altijd met °C. Maar geen enkele oven is hetzelfde en daarom geeft dezelfde temperatuur in de ene oven een ander resultaat dan in de andere. Ook de ene gaspit is de andere inductieplaat niet. Dat is dus een extra reden om bij koken, bakken en braden op je eigen gevoel en ervaring af te gaan!



Bladgroenten

Bladgroenten zijn voor mij het teken dat het voorjaar is begonnen. Toch zijn er de nodige bladgroenten, zoals veldsla, die ik in februari oogstte. Dat je bladgroenten in de winter kunt oogsten, vond ik bijzonder. Zou dat te maken hebben met de klimaatverandering? Maar ik herinnerde me dat in het boek *De Avonden* (van Gerard van het Reve), dat zich afspeelt in 1946, ook veldsla wordt gegeten. En door de website van culinair historicus Arno van der Valk weet ik dat het klopt. Niks klimaatverandering. In de winter heb je gewoon van nature al enkele bladgroenten.

In de winkel is het tegenwoordig een ander verhaal. Daar lijken de seizoenen grotendeels verdwenen en kun je alles vrijwel het hele jaar door kopen, zeker als je ervoor wilt betalen. Wat dat aangaat kunnen veel mensen tegenwoordig leven als een vooroorlogse gravin.

Wat voor alle bladgroenten geldt, is dat ze veel aan volume verliezen als je ze verhit.

Bladgroenten uit de moestuin kunnen nog een flinke hoeveelheid zand en aarde bij zich dragen en vaak genoeg komen er beestjes uit die je niet op je bord wilt hebben.

Harry (één van de vrijwilligers in de moestuin) gaf me een tip van zijn moeder om de geoogste groenten voortaan ook eerst een uurtje in water met zout te laten staan, zodat de beestjes komen bovendrijven. Dat helpt goed om de beestjes te vinden. Maar daarna moet je vaak nog drie keer spoelen om alle zand en aarde kwijt te raken.

Ben je klaar met wassen, laat de groente dan uitlekken in een vergiet en centrifugeer hem droog met behulp van een theedoek: leg de groente in het midden van de theedoek. Vouw de punten van de theedoek bij elkaar. Neem deze gezamenlijke punten in een hand, ga naar buiten en zwiep het zaakje droog door met je arm flinke zwaaien te maken.

Andijvie

Weinig gewoner dan andijvie. Op de moestuin hebben we diverse soorten andijvie. Ze smaken net allemaal een beetje anders doordat ze allemaal op een andere manier zoet, bitter en knapperig zijn. Bovendien maakt het uit in welke tijd van het jaar je de groenten oogst en op welke grond ze hebben gegroeid. Dat geldt eigenlijk voor alle groenten.

Rijst met andijvie

Ooit, tijdens een vakantiebaantje, vertelde iemand me dit recept. Dat is bijna 50 jaar geleden en nog steeds maak ik wel eens iets dat weinig afwijkt van de eerste versie. Pittig, gezond en voedzaam.

Ingrediënten voor 2 personen

- ... 100 ml zilvervriesrijst koken volgens de aanwijzingen op de verpakking en, als je daar de tijd voor hebt, af laten koelen, of neem 3 ons gekookte rijst die je nog over hebt, grote eters nemen meer rijst
- ... 2 eetlepels olie
- ... 1 ui, geschild, in kwarten en in dunne halve maantjes gesneden
- ... 2 worteltjes, gewassen, gedroogd en in blokjes van circa ½ cm gesneden
- ... 1 teen knoflook uit de knijper
- ... 125 gram gerookte spekreepjes
- ... een stuk cervelaatworst van 50 gram in blokjes van circa 1 cm gesneden
- ... een ½ blikje knakworst, de worstjes in plakjes van circa ½ cm gesneden
- ... 1 struik andijvie, gewassen, in dunne reepjes gesneden en droog gemaakt (of 400 gram gesneden andijvie)
- ... 2 theelepels sambal (hierbij past sambal badjak het beste, maar sambal oelek of een andere sambal die je toevallig in huis hebt, is ook goed)
- ... 1 eetlepel zoute ketjap

Bereiding

Maak de olie heet en fruit hierin de ui. Nadat de ui in lamellen uiteen is gevallen, zet je het vuur laag en laat je de ui in 15 à 30 minuten glazig worden. Zet het vuur weer heet, voeg al omscheppend de wortel toe, de knoflook en vervolgens ook de spekreepjes en de cervelaatworst. Laat circa 5 minuten bakken terwijl je de inhoud van de pan steeds omscheept. Hierbij kan veel vet vrijkomen. Dit kun je uit de pan trekken met een opgerold keukenpapiertje als de pan weer op een zacht vuurtje staat. Voeg vervolgens al omscheppend de knakworst en de rijst toe, schep hier op hoog vuur de andijvie doorheen zodat de andijvie slinkt. Roer de sambal en de ketjap door het gerecht en zet het op tafel.

Zet er eventueel nog wat ketjap en sambal bij voor wie het extra pittig wil.

Andijviesla

Op een koude maartse dag oogstten we kleine, compacte kropjes krulandijvie. Het blad was fijn van structuur, stevig en knapperig. Het smaakte een klein beetje bitterder dan de gemiddelde andijvie.

Ik maakte er een stoere sla van. Dat stoere kwam niet alleen door de soort andijvie, maar ook door de karaktervolle dressing.

Ingrediënten voor een bijgerecht voor 2 personen

- ... 1 klein kropje gewassen andijvie (of een kwart van een gangbare struik), stronk weggesneden en de rest in smalle reepjes gesneden die je nog eens grondig wast en droog centrifugeert (met zo'n klein beetje andijvie kan je toch nog behoorlijk sproeien, dus doe het buiten de deur)
- ... eventueel 6 blaadjes daslook (of andere verse kruiden zoals bieslook of peterselie), gewassen, gedroogd en fijngesneden
- ... dressing van
 - 1½ theelepel Turkse yoghurt
 - 1½ theelepel mayonaise (bijvoorbeeld die van Jean Bâton)
 - ¼ van een ingelegde citroen, pitjes verwijderd en de citroen in de kleinst mogelijke stukjes gehakt en gesneden. Ingelegde citroenen hebben ze meestal wel in potjes bij de Turkse of Marokkaanse winkel.

Bereiding

Doe de schone, droge en fijngesneden andijvie in een slaschaaltje en strooi eventueel de kruiden eroverheen.

Meng de ingrediënten voor de dressing in een klein kommetje en lepel het over de sla.

Je kunt dit eten als bijgerecht bij bijvoorbeeld een pastagerecht, maar we aten het ook een keertje bij gestoofde knolselderij, aardappelpuree en gebakken zalm (vraag de visboer hoe je de zalm het beste kunt bereiden).



Groenlof

In de moestuin hebben we een heerlijke groente die ik nauwelijks eerder zag, behalve een keer bij een groentekraam op de biologische markt.

Groenlof (of suikerij, zoals de groente ook wel genoemd wordt) lijkt op andijvie, maar de bladeren zijn iets zachter groen en wat puntiger en als hij mooi is gegroeid, zit er binnenin een ovalen krop. De gravin en mijn opa zullen waarschijnlijk geen groenlof hebben gegeten, want ook in hun tijd was groenlof (dat de Romeinen wel kenden) in Nederland een vergeten groente.

Stamppot rauwe groenlof

Ingrediënten voor 2 personen

- ... 500 gram iets kruimige aardappelen, geschild, gewassen en in stukken van circa 3 x 4 cm gesneden
- ... water
- ... ½ eetlepel zout
- ... 125 gram gerookte spekreepjes (of voor de vegetariërs een handje ongezwavelde abrikozen, fijngesneden – het zuur-zoete combineert lekker met het beetje bittere van de groenlof)
- ... 25 ml melk
- ... 20 gram roomboter
- ... 1 krop groenlof, gewassen, in kwarten gesneden en die in fijne reepjes (circa ½ cm)

Je hebt een stamper nodig.

Bereiding

Kook de aardappelen in 20 minuten gaar in het water met het zout. Bak ondertussen de spekjes in een droge koekenpan tot ze mooi goudbruin zijn. Haal de spekjes uit het vet.

Giet de aardappelen af en zet terug op een uitermate zacht pitje.

Stamp de aardappelen fijn, stamp vervolgens verder met de melk erbij en stamp op het laatst de boter mee en roer de spekjes (en/of de stukjes abrikoos) en de reepjes groenlof geleidelijk door de aardappelpuree. De groenlof zal een beetje slinken, maar blijft knapperig.

Ik eet dit gerecht graag met venkelsaucijsjes van de slager. Die kun je bakken terwijl je de aardappelen kookt en de stamppot maakt.

In plaats van met groenlof zou je zo'n zomerstamppot ook met 400 gram spinazie of in reepjes gesneden snijbiet- of andijviebladeren (stamppot rauwe andijvie) of een andere bladgroente kunnen maken.

Pasta met groenlof

Dit gerecht verzon ik, omdat de zoetbittere smaak van groenlof een beetje lijkt op die van radicchio die je in Italië in allerlei soorten en maten bij de groenteboer vindt. Bij een eenvoudige trattoria in Parma aten we een heerlijk pastagerecht. En dit lijkt erop, ook al zit er Marokkaanse parelcouscous in.

Ingrediënten voor 2 personen

- ... 1 ui, geschild en in kwart ringen van circa 2 mm gesneden
- ... 1½ eetlepel olijfolie
- ... 100 à 200 gram volkoren parelcouscous (of een andere fijne pasta, zoals orzo)
- ... zout
- ... 1 ons gerookte spekblokjes
- ... 1 groenlof, gewassen, het harde begin van de stronk weggesneden, en de bladeren doormidden en vervolgens in repen van maximaal een ½ cm gesneden (hoe dunner, hoe beter), goed droog gezwerd
- ... 1 teen knoflook uit de knijper
- ... 50 gram geraspte kaas
- ... 3 eetlepels pijnboompitten
- ... flink wat versgemalen peper, een vleugje piment d'Espelette of cayennepeper, chili- of pittige paprikapoeder
- ... versgemalen zout naar smaak

Bereiding

Zet de ui aan in een hapjespan met de olijfolie en laat daarna op een lager pitje langzaam glazig worden en een beetje karamelliseren. Rooster ondertussen de pijnboompitten in een droge koekenpan en laat ze afkoelen terwijl je de couscous volgens de gebruiksaanwijzing kookt in een pan met water en zout (circa 10 minuten).

Onderwijl zet je het vuur onder de glazig geworden uien hoog en bak je de blokjes spek mee.

Daarna roerbak je in porties de fijngesneden groenlof door de inhoud van de hapjespan heen. Dit gaat het beste met 2 houten spatels. Bak de knoflook uit de knijper mee. Als er veel vocht in de pan zit, giet dan het overtollige vocht uit de pan.

Giet de pasta af en doe die bij de groenlof in de hapjespan. Als pasta en groenten goed door elkaar gemengd zijn, meng je de geraspte kaas door het geheel en spatel je op het laatst de pijnboompitten, de peper en het vleugje piment d'Espelette door het gerecht. Een heel klein beetje zout kun je per persoon naar smaak op het gerecht malen.



Grumolo verde

Grumolo verde is zo'n typisch bittere Italiaanse groente. Geen groente voor watjes. Je kunt hem bereiden zoals pasta met groenlof (in plaats van de groenlof, zie het vorige recept), of als een enkel blad toevoegen aan de gemengde sla om de sla wat pit mee te geven. Maar hem eten als onderdeel van een burgerlijke maaltijd met aardappelen en vlees of vis, zoals met het recept hieronder, is ook een goed idee.

Gewokte grumolo verde met piment d'Espelette

Voor dit recept heb ik leentjebuurtjes gespeeld bij de Romeinen. Daar zag ik dat ze deze groente wat zuur en/of heet en/of umami tegenwicht geven.

Ingrediënten voor 2 personen

- ... 1 eetlepel olie
- ... de vis uit 1 blikje ansjovis, fijngesneden
- ... 400 gram grumolo verde, gewassen, drooggezwiept en in stukken van circa 2 cm breed gesneden
- ... beetje versgemalen peper en zout
- ... 1 teentje knoflook uit de knijper
- ... eventueel ½ theelepel piment d'Espelette (uit de Franse supermarkt), of vervang dit door ander pittig rood poeder, zoals cayennepeper, chili- of hete paprikapoeder
- ... eventueel wat stukjes citroen waarmee je over de groente kunt druppen

Bereiding

Verhit in een grote koekenpan de olie op middelhoog vuur, bak de ansjovis mee en doe onder steeds omscheppen met twee houten spatels beetje voor beetje de grumolo verde erin, gevolgd door een beetje peper en zout en het uitgeknepen teentje knoflook en blijf zo lang omscheppen totdat alle grumolo geslonken is. Dit duurt ongeveer 10 minuten. Zet eventueel de piment d'Espelette en de citroen op tafel om toe te voegen naar eigen smaak. Eet bijvoorbeeld met aardappelgratin en tonijnburger.



Melde

Melde, ik had er nog nooit van gehoord. De tuinbaas had het vlakbij de spinaziesoorten gezaaid en nu kwamen er prachtige rode plantjes op.

De smaak van het fijne blaadje is zachter dan die van spinazie en de kleur springt er helemaal uit.

Het is een prachtblaadje.

Stel nou dat je aan rode melde kunt komen, dan zou ik er een heel eenvoudig gerechtje bij maken. Bijvoorbeeld aardappelsla van hele kleine blokjes aardappel. Daar zou je dan voor iedereen een klein takje melde bij kunnen leggen.



Zo heb je een schoonheid van een voorafje. Indrukwekkend!

Aardappelsla met melde

Ingrediënten voor een voorafje voor 4 personen

... voor de aardappelsla

- 3 ons net geoogste aardappelen (of iets kruimige aardappelen uit de winkel), schoongeboend, in blokjes van 1 cm gesneden en die 10 minuten gekookt in zout water
- 1 eetlepel mayonaise
- 1 eetlepel Turkse yoghurt
- 1 theelepel mosterd
- 1 sjalotje, geschild en ragfijn gesneden
- 1 augurkje in dobbelsteentjes van 2 mm gesneden
- 1 à 2 theelepels witte wijnazijn
- 5 gram peterselie, alleen het blad, gewassen en ragfijn gesneden

... 4 takjes melde

Bereiding

Hussel de ingrediënten voor de aardappelsla zorgvuldig dooreen. Hoe meer azijn je gebruikt, hoe smeüiger het gerecht wordt.

Pak vier bordjes en drapeer op elk bordje een compact hoopje aardappelsla. Leg er een takje melde bij.

Eet smakelijk van dit exclusieve voorgerecht.

Mocht je nou heel veel melde hebben geoogst, dan kun je het ook verwerken als spinazie of in een gemengde sla.

Postelein

Vroeger lustte ik als kind al alles, behalve postelein. Mijn moeder kon heerlijk koken, maar de postelein werd een beetje snotterig en het oxaalzuur dat je tanden zo stroef maakt, vond ik onprettig. Gelukkig kun je postelein heel goed rauw eten.

De postelein uit onze moestuin heeft iets molliger blad dan de postelein van de groenteboer dat met zijn dunne steeltjes iets knakkiger en pittiger is. Allebei lekker!

Lauwwarme posteleinsla

Je kunt deze salade eten als een lichte zomermaaltijd voor 2 personen. Of als onderdeel van een feestelijke lunch voor 4 à 6 personen.

Ingrediënten

... dressing

- 2 eetlepels (olijf)olie
- 1 eetlepel witte wijnazijn
- 2 theelepels mosterd (bijvoorbeeld grove Zaanse mosterd)
- 1 theelepel honing

... 3 ons jonge aardappelen, schillen mag maar hoeft niet. Dat ligt aan jouw smaak en de aard van de schil

... posteleinblaadjes

- van de groenteboer: 1 ons gewassen en in stukjes gesneden, harde stukjes steel wegdoen
- van de tuin: een literpot goed vol, die wassen, de blaadjes vervolgens van de stelen halen

... 3 kleine tomaatjes, in kleine blokjes

... 1 klein sjalotje in de dunst mogelijke ringetjes

... 1 blikje tonijn, in stukjes

... 1 blikje ansjovis, in stukjes gesneden

Bereiding

Klop in een kommetje de ingrediënten voor de dressing met een vork of een kleine garde goed door elkaar. Zet de dressing weg.

Kook de aardappelen in circa 20 minuten gaar en snijd ze in plakjes ter dikte van een damespink.

Leg de aardappelen in een brede slakom of bijvoorbeeld in een aardewerk taartschaal of schotel.

Leg de posteleinblaadjes op de aardappelen en schik de fijngesneden tomaatjes, de ringetjes sjalot en de stukjes vis er op.

Schenk daaroverheen de dressing.

Zet op tafel en meng het geheel luchtig dooreen.



Snijbiet

Hoewel je bij het woord snijbiet misschien aan een knol denkt, is snijbiet een bladgroente die fier met zijn felgekleurde stengels en stevige bladeren boven de grond uitsteekt. De Fransen vinden de plant zo mooi, dat ze hem vaak toepassen als sierplant in tuin en openbaar plantsoen. Maar ze eten hem zeker ook.

Snijbiet behoort in Nederland tot de vergeten groenten. Misschien hoorde hij wel bij wat de 'Volmaakte Hollandsche Keukenmeid' warmoes noemde: een mengsel van kervel, zuring en andere kruiden uit de moestuin. In de tijd van mijn opa en de gravin was hij nauwelijks bekend. Snijbiet heeft een pittige smaak en lijkt enigszins op spinazie. Het meest bijzondere van de snijbiet zijn de prachtige kleuren van de steel: heel lichtgroen, okergeel en diep rood. Ik vind het een luxe groente, omdat je hem in weinig winkels ziet.

Maar onze nestor in de moestuin moet nu nog steeds niets van de groente hebben, want aan het eind van de Tweede Wereldoorlog at ze snijbiet die ze niet lekker vond. Zou ik verblind zijn door het exclusieve van snijbiet, vraag ik me af. Maar misschien kreeg onze tuinnestor na WOII ook geen snijbiet van speciaal geselecteerd zaad, maar loof van de rode bietenknol, en was dat ook niet zo lekker.

Gewokte snijbiet

Net als alle andere bladgroenten (zoals andijvie, spinazie, groenlof en andere bladgroenten) kun je snijbiet goed wokken. Je kunt de stelen prima eten. Dat geeft het gerecht knapperigheid en kleur. Maar alleen het blad is ook lekker. En heb je geen snijbiet, neem dan spinazie of fijngesneden andijvie voor dit gerecht.

Ingrediënten voor 2 personen

- ... 1 eetlepel olie
- ... 400 gram snijbiet, gewassen, drooggezwiept in een theedoek of een slacentrifuge en in stukken van circa 2 cm breed gesneden
- ... beetje versgemalen peper en zout
- ... 1 teentje knoflook uit de knijper

Bereiding

Verhit in een grote koekenpan de olie op middelhoog vuur en doe onder steeds omscheppen met twee houten spatels beetje voor beetje de snijbiet erin, gevolgd door een beetje peper en zout en het uitknepen teentje knoflook en blijf zo lang omscheppen totdat alle snijbiet geslonken is. Dit duurt ongeveer 10 minuten.

Lekker met van alles, zoals bijvoorbeeld rijst en een stoofpotje van oesterzwammen.

Groententaart van snijbietstelen

De stelen van de gele en rode snijbiet samen zijn misschien wel de vrolijkste groente om te zien. En je kunt er taart mee maken. De kleur van de stelen loopt door het bakken wel wat terug, maar het blijft een bijzonder vrolijk uitziende hartige taart.

Dit is een recept dat voldoende is als diner voor 2 personen, zeker als je er nog wat sla bij geeft. Of eet de taart als lunch- of bijgerecht voor 4 à 8 personen, of als snack voor 12 kan ook.

Ingrediënten voor een hoofdgerecht voor 2 of een snack voor 12 personen

... voor het deeg

- 200 gram bloem
- 80 gram koude boter in blokjes
- 75 ml koud water
- vleugje zout

... verder nodig

- bakpapier en bakvorm van circa Ø 30 cm

... voor de vulling

- 250 gram snijbietstelen in alle kleuren, wassen, drogen en in stukjes van circa 1 cm snijden
- 1 ingelegde citroen in stukjes van circa 1 x 1 mm gesneden, pitten verwijderd
- 1 eetlepel olijfolie
- 8 à 10 gedroogde abrikozen, 30 minuten weken in heet water en vervolgens in blokjes van circa 1 x 1 cm snijden
- 50 gram zonnebloempitten
- 1 teentje knoflook uit de knijper
- vleugje zout

Bereiding

Meng de ingrediënten voor het deeg. Bijvoorbeeld met het snijmes in de keukenmachine.

Wees voorzichtig met het bijvoegen van water. Het deeg is goed als het een bal vormt. Zet het deeg 30 minuten in de koelkast.

Verwarm de oven op 175 °C. Meng de stukjes snijbiet met de stukjes citroen, de olie, de abrikozen, de zonnebloempitten, de knoflookpulp, en het zout.

Leg het bakpapier in de bakvorm, rol het deeg uit tot een plak die groter is dan de bakvorm, zodat je een rand kunt vormen en boetseer het deeg in de met bakpapier beklede bakvorm. Verdeel de vulling over de deegbodem, maak de rand passend.

Zet de taart iets onder het midden van de oven en bak gedurende circa 1 uur. Dien op en snijd in punten.

Het snijbietblad dat je overhoudt, kun je bereiden zoals spinazie of andijvie en zoals gewokte snijbiet.

Spinazie

Nieuw-Zeelandse spinazie

Eigenlijk is Nieuw-Zeelandse spinazie geen spinazie, maar een posteleinsoort. Het staat in onze moestuin en, behalve bij een biologische groentekraam op de markt in Alkmaar, heb ik de groente nooit te koop gezien. Maar wie weet of dat in de toekomst verandert.

Je kunt de groente rauw en gekookt eten (bijvoorbeeld door hem te wokken als snijbiet).

Je kunt het blad en de steeltjes eten.

Amuse van Nieuw-Zeelandse spinazie

Rauw smaakt de Nieuw-Zeelandse spinazie een klein beetje zuur en knapperig. Het is echt smakelijk blad.

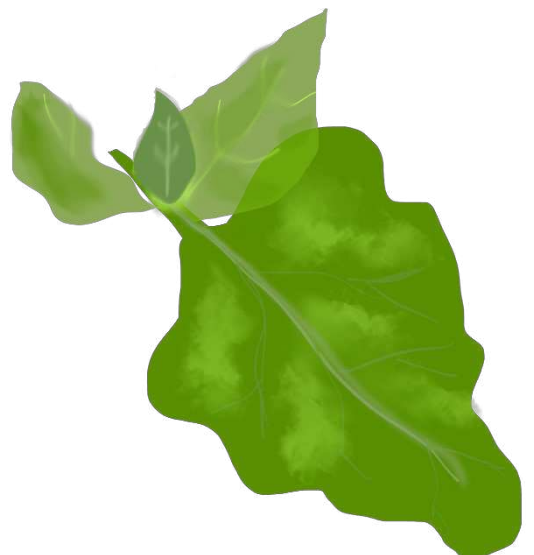
Ingrediënten per persoon

- ... 3 mooie grote blaadjes per persoon (dus 6 voor 2 personen, 9 voor 3, etc.), gewassen en drooggedept
- ... enkele dotjes mayonaise uit de tube of de pot
- ... enkele sliertjes geraspte wortel (of worteltjes die je overhoudt bij het uitdunnen van de peentjes of de pastinaak in je moestuin)

Bereiding

Leg per persoon 3 blaadjes mooi op een heel klein schoteltje, drapeer daaroverheen enkele sliertjes wortel en maak het af met op elk blaadje een heel klein dotje mayonaise.

Je kunt de amuse serveren bij de borrel, als voor-voorgerechtje, als garnering, zomaar als snack tussendoor, of anders.



Hollandse bladspinazie

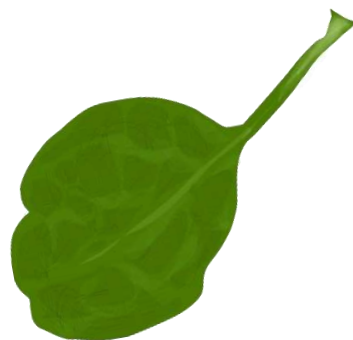
De klassieke Hollandse bladspinazie kun je plukken van het land, wat vraagt om goed nazien op beestjes en grondig wassen. Of je koopt bij de supermarkt een zak in ijswater gewassen spinazie. Mijn grootmoeder had zich deze makkelijke groente waarschijnlijk niet kunnen voorstellen en ook ik vind het eigenlijk nog steeds een wonder dat je de spinazie zo in de pan kunt kliepen, want spinazie die je bij de groenteboer koopt in de winkel of op de markt heeft vaak nog wel enkele spoelbeurten nodig.

Alle recepten in dit boek met andijvie, groenlof, grumolo verde en snijbiet kun je ook met spinazie maken. De smaak wordt dan wel wat anders, maar je krijgt evengoed een lekker gerecht.

Kiprolletjes met spinazie

Ingrediënten voor 2 personen

- ... 2 vellen bakpapier
- ... 2 filets van kippendij
- ... klein beetje gemalen venkelzaad
- ... 4 plakjes ontbijtspek
- ... circa 20 gram schoongewassen en gedroogde spinazie (of rucola)
- ... versgemalen peper en zout
- ... 4 stukjes slagersbindtouw van circa 18 cm
- ... 1 eetlepel olie



Bereiding

Leg de opengeslagen kippendijfilets tussen de twee vellen bakpapier. Sla ze plat. Bijvoorbeeld met een deegroller of iets anders dat gewicht heeft maar waarmee je je aanrecht heel kunt laten. Door het slaan krijg je 2 dunne vleeslapjes.

Bestrooi de bovenkant van de lapjes met het gemalen venkelzaad, leg hierop het spek en spreid daarbovenop een dun laagje spinazie uit. Bestrooi dit met peper.

Rol nu de lapje voorzichtig op. Zo ontstaan een soort blinde vinken. Zet het vlees vast door om elk 'vinkje' 2 touwtjes te binden. Bestrooi de vleesrolletjes met peper en zout.

Maak de olie heet in een kleine braadpan, bak hierin het vlees aan, zet het vuur zachter en laat het vlees, onder af en toe keren, in 40 minuten gaar worden.

Dit is heerlijk bij bijvoorbeeld gestoofde koolrabi en aardappelgratin en bij heel veel andere groenten.

Zuring

Zuring heeft een uitgesproken zure smaak. Ik ben er (nog) niet erg aan gewend en vind het leuk om te proeven. Door de zure smaak zal ik er niet gauw bakken vol van eten. Maar een beetje is heel lekker.

Tegenwoordig is het uitzonderlijk als je ergens zuring kunt kopen. Een eeuw geleden was dat anders en in de kookboeken uit mijn grootvaders tijd staan diverse recepten met deze bladgroente. Maar zoals toen zouden we het nu niet meer doen. Indertijd aten ze de zuring vaak samen met andere groenten of als een soort zuringpap die, net zoals de evenzeer tot pap gekookte spinazie, graag werd opgediend met gepocheerd ei.

Het bijzondere van zuring is dat je hem vrijwel het hele jaar van het veld kunt oogsten.

Pesto van zuring

Zuring doet het goed in pesto. Hij krijgt hier voldoende tegenwicht van het vet, zoet en zout van de andere ingrediënten. Let er op dat je de pesto niet te zout maakt. In kaas zit al veel zout. Vind je het resultaat te flauw, dan kun je altijd nog later extra zout toevoegen. Of nog wat knoflook uit de knijper.

Ingrediënten voor een jampotje vol

- ... circa 7 grote bladen zuring, gewassen, losgehaald van de nerf en in stukken gescheurd
- ... 200 ml gepelde walnoten, geroosterd en afgekoeld
- ... 200 ml geraspte kaas
- ... 1 mespuntje zout
- ... 1 gepeld knoflookteentje, fijn gesneden
- ... 100 ml olijfolie
- ... 7 slagen met de pepermol

Bereiding

Doe alle ingrediënten in een hoge beker. Zet de staafmixer erop en pureer tot pestodikte.

Heb je geen zuring? Koop dan een bloempotje met basilicum en haal de blaadjes van de plant. Of gebruik een ons spinazie.

Zuringsoep

Stoof enkele blaadjes zuring in de boter, maal dit voor 2 personen met de staafmixer door een halve liter melk, maak dit warm (maar laat niet koken), roer er een eierdooier door en blijf roeren tot de soep iets bindt. Breng op smaak met ongeveer een halve theelepel zout en wat peper. Bestrooi met fijngesneden kervel.



Weegbree

Weegbree. Het is hartje december als we in de moestuin weegbree oogsten. Zulke groene blaadjes zie je niet veel in december. Ze lijken een beetje op rucola. Als ik ze rauw proef, hebben de knapperige blaadjes iets weg van gras door de grassige geur.

Weegbree is een taaie rakker die zelfs kan groeien op arme, zilte grond en er geen moeite mee heeft als hij wordt vertrapt. Als de grond zout is, nemen de blaadjes die smaak ook aan. Blijkbaar is de grond van onze moestuin niet zo zilt, want de smaak van de blaadjes is erg ingetogen.

In Nederland wordt de groente al in geen eeuwen gegeten, tenminste, niet door mensen die zich een kookboek konden veroorloven. Mijn oma was een boerendochter in Noord-Duitsland. Misschien moest zij er 's winters wel op uit om in het koude vlakke land de groene blaadjes te oogsten. Dan hadden ze gratis groenten en gebruikten ze het misschien ook als geneeskrachtig kruid want men zegt dat weegbree de bloedcirculatie bevordert en zorgt voor een goede vochtafvoer door de nieren.

Salade met weegbree

Ingrediënten

... enkele blaadjes weegbree en ander groens zoals zuring, spinazie, snijbiet, andijvie, of ander groen dat je hebt

... voor de dressing

- 1 eetlepel notenolie
- 1 theelepel citroensap
- beetje peper en beetje zout
- eventueel een drupje gembernat of honing

Bereiding

Was de blaadjes en schud ze goed droog.

Kluts de ingrediënten van de dressing tot een lobbige sausje.

Leg de groenten in een schaal of als garnering op bordjes en lepel wat van de dressing eroverheen.

Restjessoep met weegbree

Ingrediënten voor 2 personen als voorafje of bij de lunch

- ... restjes stoofvlees en/of gare groenten
- ... 1 aardappel, geschild en in blokjes van 1 x 1 cm gesneden
- ... misschien wat worst of andere vleeswaren
- ... restje rauwe groenten (zoals bijvoorbeeld rode paprika, worteltjes, prei, bloemkool)
- ... handje hertshoornweegbree
- ... greepje peterselie
- ... 300 ml water (of meer, het ligt er maar aan hoeveel restjes je had), maak totaal ongeveer een halve liter soep
- ... 1 maggiblokje (of meer of minder, afhankelijk van de hoeveelheid vocht en de hoeveelheid zout die je ooit gebruikte)
- ... 1 eetlepel olie

Bereiding

Pureer het restje stoofpot en gare groenten bij elkaar met de staafmixer.

Snijd de verse groenten en eventueel de worst klein in fijne maten voor je mond.

Maak de olie heet en bak hierin de aardappel 5 minuten, voeg daarna de paprika en de worteltjes toe, bak even mee, voeg de gepureerde stoofpot met groenten en het water met het bouillonblokje toe.

Voeg de overige rauwe groenten en de weegbree toe, breng aan de kook, proef of de soep goed op smaak is, en doe er eventueel wat aan, haal van het vuur, voeg de peterselie bij en dien op.

Winterpostelein

In het bed bij de andere bladgroenten stond ook winterpostelein. Heb je geen moestuin, dan is het een feest deze groente met z'n prachtige vierkante blaadjes op de markt te kopen. Je kunt hem goed gebruiken als fraaie garnering of bijvoorbeeld verwerken in een stampotje. Maar het liefste maak ik er sla van.

Sla van winterpostelein

Dit bijgerecht is groen, fris en dringt zich niet op. Voor 2 personen heb je genoeg aan een ½ ons winterpostelein dat je mengt met een dressing van 1 eetlepel notenolie, 1 theelepel citroensap, een drupje gembernat en wat peper en zout.

Zo maak je in een wip een heerlijke groene sla.

Witlof

Witlof is een soort van ondergronds gekweekte andijvie. Er komt geen zon bij de plant en daarom blijft hij zo mooi wit. Je kweekt hem het best in een donker gebouw en zo'n gebouw hebben wij niet op onze moestuin. Gelukkig is de groente overal te koop.

Misschien had de gravin wel een gesloten ruimte waarin ze witlof liet kweken. In de negentiende eeuw begonnen de Belgen met het telen van deze groente en na de Tweede Wereldoorlog raakte witlof in Nederland echt ingeburgerd. Ik vermoed dan ook dat zowel mijn opa als de gravin van deze heerlijke bitterzoete groente hebben gesmuld.

Gestoofde witlof

Ingrediënten voor 2 personen

- ... circa 7 plakjes boter, die je met een kaasschaaf van de korte kant van een pakje roomboter hebt gehaald
- ... 3 struikjes lof, kontje eraf, lelijke bladen verwijderd, kegeltje uit de achterkant gesneden en overlangs doormidden gesneden
- ... peper en zout
- ... 1 eetlepel pecannoten, in grove brokken

Bereiding

Beleg de bodem van een brede pan waar straks de lofstruikjes in passen met de plakjes boter. Je mag nog best wat van de bodem blijven zien.

Bestrooi de snijkant van de 6 stukjes lof met peper en zout en leg ze met deze platte kant naar beneden in de pan, strooi de pecannoot eroverheen.

Zet de pan op het vuur, op middelhoge stand. Als de pan heet is, zet je het vuur zo laag, dat de lof heel zachtjes blijft koken. Draai na circa 10 minuten de struikjes lof om en laat die ook nog ongeveer 10 minuten zachtjes koken in eigen vocht.

Pas op. Het kan te hard gaan. Dan wordt je lof zwart en dat is niet de bedoeling, dus temper het vuur bijtijds. Hij moet goudbruin worden en gaar.

Dit proces vraagt dus je aandacht. Houd je pan in de gaten en gluur af en toe aan de onderkant van de struikjes hoe het proces verloopt.

Als je zorgen hebt dat de groenten aanbranden voeg dan een klein beetje water toe.

Eet de lof bijvoorbeeld bij Kip van Willemien en aardappelpuree.