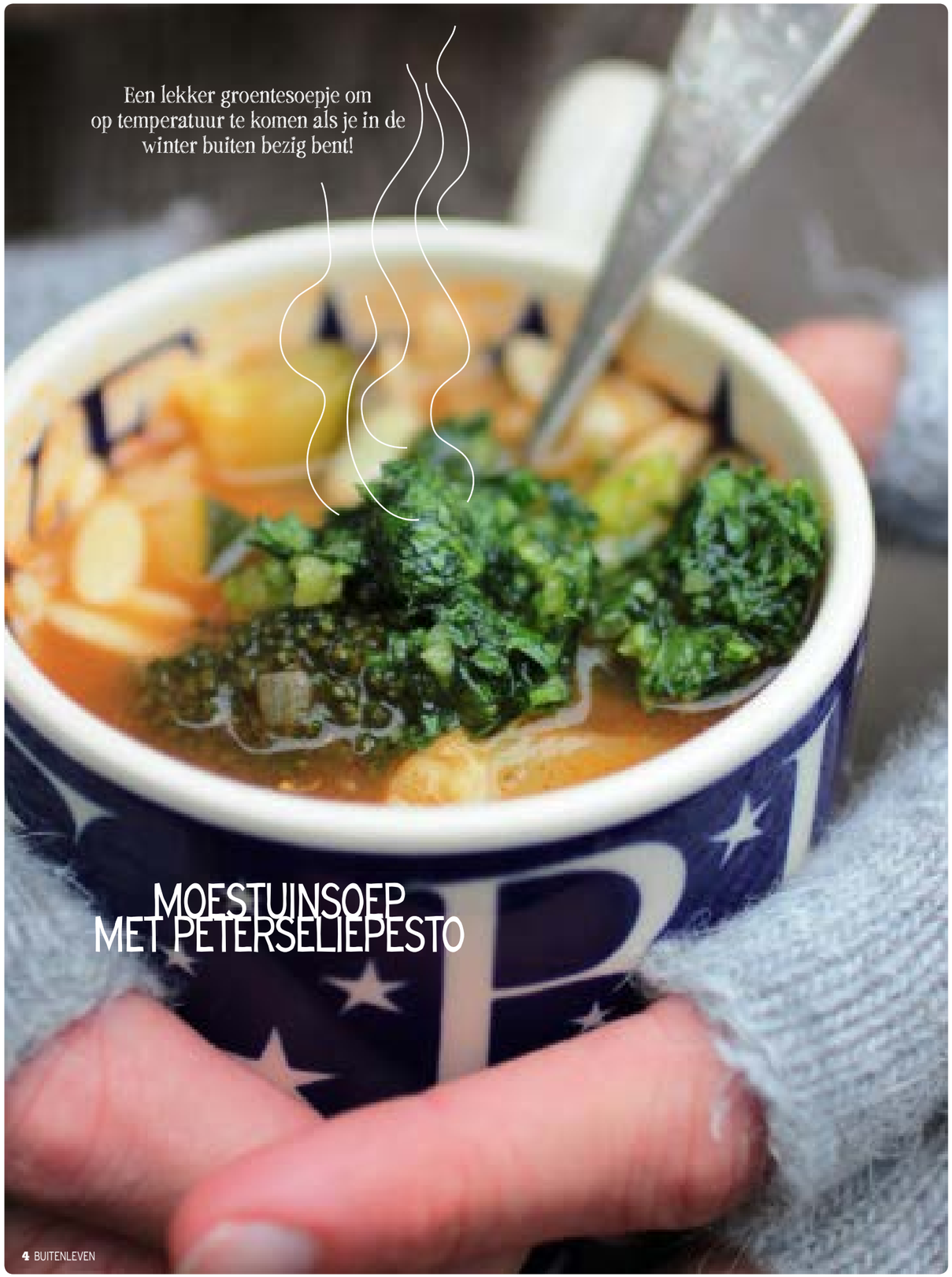
ZO UIT DE WINTERTUIN OP JE BORD

Eten uit eigen tuin is echt iets voor voorjaar en zomer. Toch? Niet helemaal. In de winter kun je nog heel goed verse kruiden oogsten. Natascha Boudewijn doet het al haar hele leven en raakt steeds enthousiaster: "Inmiddels zaai ik sommige kruiden bewust later om ze in de winter te kunnen oogsten."

PRODUCTIE RECEPTUUR EN FOTOGRAFIE **NATASCHA BOUDEWIJN/GREEN DELICIOUS** TEKST **MARIEKE HAAFKENS**

PETERSELIE

Peterselie is een van de bekendste kruiden, het is zo ongeveer het gezondste wat je kunt eten en oogsten kan de hele winter door. Je kunt zowel de blaadjes als de stelen gebruiken (de harde stelen in de bouillon bijvoorbeeld). Peterselie is tweejarig. Na het overwinteren kun je in het voorjaar weer vers blad oogsten en na de bloei in de zomer kun je de zaden verzamelen om opnieuw te planten.



Een lekker groentesoepje om op temperatuur te komen als je in de winter buiten bezig bent!

MOESTUINSOEP MET PETERSELIEPESTO

MOESTUINSOEP MET PETERSELIEPESTO

LUNCH OF LICHT HOOFDGERECHT VOOR 2 À 3 PERSONEN. BEREIDING: CA. 40 MINUTEN.

VOOR DE SOEP:

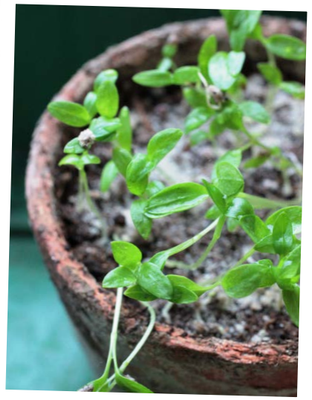
60 gram kleine pasta
1 grote ui
1 teen knoflook
200 gram broccoli (incl. stronk)
1 grote courgette
1 grote peterseliewortel
4 wortelen
200 gram gepelde tomaten met sap
1/2 liter groentebouillon

VOOR DE PESTO:

1 teen knoflook
tl grof zeezout
15 ongebrande witte amandelen
30 gram platte peterselie
olijfolie

Snipper de ui fijn. Verdeel de broccoli in roosjes en snij de stronk in stukjes van 2 centimeter. Snij de courgette, peterseliewortel en wortelen in blokjes. Bak de ui in wat olijfolie glazig in een soeppan. Knijp de knoflookteen erin uit, voeg de courgette toe en bak een paar minuten mee. Voeg dan de wortel, peterseliewortel en broccolistronkjes toe en bak die ook even mee. Doe de gepelde tomaten met sap en de groentebouillon erbij, laat 10 minuten op laag vuur koken. Voeg dan de broccoliroosjes toe en laat nog 5 minuten doorkoken. Kook intussen de pasta gaar. Giet af, voeg toe aan de soep en zet het vuur uit.

Snij voor de pesto de knoflookteen in stukjes en stamp die met grof zeezout in een vijzel fijn. Hak de amandelen grof en meng ze goed met het knoflook-zoutmengsel. Stamp nu de steeltjes en het blad van de platte peterselie erdoor. Voeg zoveel olijfolie toe tot je een grove, geurige pesto hebt. Schep de pesto op de soep en serveer.



ZAAIEN

Week het peterseliezaad een nacht in warm water, want het heeft warmte nodig om te ontkiemen. Bedek het met een klein laagje aarde, zodat er nog wel licht bij kan en heb geduld: het duurt vaak 4 tot 6 weken voor peterseliezaad ontkiemt. Binnen voorzaaien (bijvoorbeeld in een verwarmd vensterbankkasje) kan vanaf februari, buiten in de volle grond vanaf april. Peterselie houdt in de zomer van een plekje in de halfschaduw en rijke goed doorlatende grond die vochtig is.
Winterteelt: om in de winter te kunnen oogsten, moet je peterselie in juli zaaien op een zonnige plek. Zet er een stolp overheen bij strenge vorst.

MET OF ZONDER KRUL

Er zijn meer dan dertig soorten peterselie, maar de bekendste zijn platte peterselie en krulpeterselie. Krulpeterselie is vooral geliefd als garnering omdat de blaadjes zo lang vers en mooi groen blijven. Omdat krulpeterselie goed winterhard is en zelfs met sneeuw en vrieskou kan worden geoogst, kun je het heel goed in winterse gerechten verwerken. Lekker in stoofschotels en soepen of kort gefrituurd bij geroosterde wintergroenten.Platte peterselie heeft de naam 'meer smaak te hebben', maar dat geldt vooral voor de jonge blaadjes. Je kunt het wel zo'n beetje voor alles gebruiken: salades, soepen, stoofgerechten, pesto's en pasta's worden er lekkerder van. Zet een bosje in een mooie kan in de keuken: blijft weken lekker en ziet er prachtig uit.

VERGETEN GROENTE

Wortelpeterselie of peterseliewortel is een vergeten groente. Het ziet eruit als pastinaak maar smaakt zoeter en kruidiger en kan de hele winter worden geoogst (tenzij de grond te nat wordt). Lekker als warme puree (met aardappelen) of gratin. Maar ook lekker om rauw te raspen en te mengen met veldsla, winterpostelein en geroosterde noten tot een vitaminerijke winstersalade.

OPLETTEN!

ALS PETERSELIE BLOEIT NEEMT DE CONCENTRATIE APIOL TOE IN DE PLANT. MET NAME IN DE ZADEN. OMDAT APIOL GIFTIG IS EN VERLAMMINGSVERSCHIJNSELEN EN BAARMOEDERKRAMPEN KAN VEROORZAKEN, KUN JE VANAF DE BLOEI DE PETERSELIE BETER NIET MEER ETEN.

HEILIGE BARBARASALADE

'Ik maak deze salade graag met een verse oogst uit de winterse tuin'

BARBARAKRUID

Barbarakruid is niet zo'n bekend kruidenplantje. Het wordt ook wel winterkers genoemd omdat je het in de winter uitstekend kunt oogsten en het in smaak en uiterlijk een beetje lijkt op waterkers. Het plantje is een bron van vitamine C en je kunt er alle kanten mee op in de keuken.

HEILIGE BARBARA

Vroeger werd Barbarakruid verbouwd als groente. Het zaaide zich snel uit in tuinen en je kon het ook langs wegen en waterkanten plukken. De laatste jaren wint het weer aan populariteit. Het kruid is vernoemd naar de heilige Barbara van Nicomedië, volgens de overlevering een beauty met brains. De mannen stonden vergeefs voor haar in de rij want Barbara bekeerde zich tot het Christendom en bleef maagd. Haar vader vond dat een schande, liet haar onthoofden en werd vervolgens zelf door de bliksem getroffen. De Heilige Barbara wordt op 4 december herdacht: 'Barbaradag'.

GEBRUIK

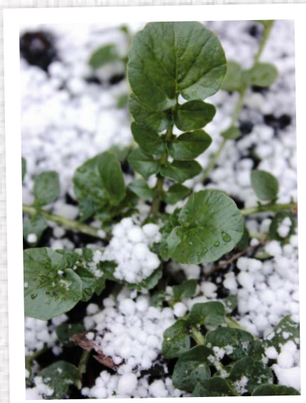
Barbarakruid is vooral geschikt voor de winterkeuken omdat het pas echt smaak krijgt als er een vorstje overheen is gegaan. Het is een tweejarige plant die het eerste jaar blad geeft en het tweede jaar gele bloemetjes. Laat het in het voorjaar in bloei schieten, dan kan het zichzelf uitzaaien en kun je in de winter weer jong blad oogsten dat heerlijk is in een winterse salade. Ouder blad is ook lekker in stamppotten, roerbak- of pastaschotels.

ZAAIEN

Barbarakruid kun je vanaf half maart buiten zaaien in de volle grond of in potten. Zaai je echt voor de winteroogst, dan kun je beter in juli en augustus zaaien. De plant houdt van een plekje in de zon of halfschaduw in vruchtbare vochtige grond. Als het kruid heeft gebloeid is het blad niet lekker meer.

SOORTEN

Er zijn verschillende soorten Barbarakruid: Barbarea verna (vroege winterkers, zeldzaam) en Barbarea vulgaris (gewone winterkers, groeit ook wel in het wild) die erg op elkaar lijken. De verna heeft meer blaadjes. En dan is er nog een bontbladige soort, de Barbarea vulgaris variegated die je gemakkelijk zelf kunt zaaien.



'Goddelijk... Mijn lievelingsgerecht'

HEILIGE BARBARASALADE

LICHT HOOFDGERECHT VOOR 4 PERSONEN. BEREIDING: CA. 30 MINUTEN.

50 gram Barbarakruid
(of 75 gram waterkers)
200 gram pluksla of gemengde sla
2 rijpe peren
150 gram gorgonzola
16 hele walnoten
1 teen knoflook
1 el olijfolie
4 el raapzaadolie
2 el walnootolie
1 el sherryazijn
versgemalen peper en zout

Verwarm de oven voor op 180°C. Kraak en pel de walnoten en meng ze in een kom met de olijfolie, versgemalen peper en zout. Spreid uit op bakpapier, rooster 5 minuten in de oven en laat afkoelen. Was en droog de sla en het Barbarakruid. Schil de peren, verwijder de klokhuizen en snij in dunne plakken. Verbrokkel de gorgonzola. Verdeel alles over een mooie schaal en strooi de walnoten erover. Meng voor de dressing de sherryazijn met de raapzaad- en walnootolie en breng op smaak met zout. Knijp er een teen knoflook in uit, meng goed door en sprenkel over de salade.

GNOCCHI VAN WORTELPETERSELIE

HOOFDGERECHT VOOR 4 PERSONEN. BEREIDING: CA. 50 MINUTEN.

VOOR DE GNOCCHI:
200 gram peterseliewortel
250 gram kruimige aardappels
65 gram oude geitenkaas
1 ei
200 gram Italiaanse bloem (type '00')

VOOR DE PESTO:
1 bosje platte peterselie (of ca. 30 gram loof van wortelpeterselie)
15 gram rucola
1 teen knoflook
2 el kappertjes (afgespoeld)
1,75 dl olijfolie (extra vergine)
70 gram pistachenoten
40 gram vers geraspte oude geitenkaas
keukenmachine
peper en zout

Was de aardappels, halveer ze en doe ze ongeschild in een pan water met ruim zout. Was de peterseliewortel en snij in even grote stukken als de aardappels. Kook ze samen goed gaar, giet af, laat op zacht vuur droogstomen en laat een beetje afkoelen. Trek de schil van de aardappels en peterseliewortel, druk het vruchtvlees door een zeef of pers en breng de puree op smaak met zout, peper en 60 gram geitenkaas. Voeg het geklopte ei 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 deeg te plakkerig is) en zet weg onder een vochtige theedoek. Maak de pesto: hak de peterselie, rucola, kappertjes en knoflook fijn in je keukenmachine. Laat deze draaien en voeg de pistachenoten, olijfolie en naar smaak peper en zout toe. Doe de kaas erbij en roer goed door. Rol met je handen het deeg uit tot langwerpige rolletjes van ca. 3 centimeter doorsnede, snij er stukjes van 2,5 centimeter van en leg ze op een met bloem bestoven bakplaat. Breng een grote pan water aan de kook en kook hierin de gnocchi in kleine porties in 1-2 minuten gaar (tot ze boven komen drijven). Haal ze eruit met een schuimspaan en houd ze warm. Meng de gnocchi met de pesto en serveer met de resterende geraspte geitenkaas.

‘NIETS LEUKER DAN MENSEN VERLEIDEN OM MOOI EN LEKKER TE ETEN’

Natascha Boudewijn (43) is de bedenker van Greendelicious. Zij zaait, tuiniert, oogst, bedenkt recepten, kookt en proeft. En dat alles fotografeert en beschrijft ze op twitter en facebook en in foodblogs en kookboeken. Onlangs verscheen haar tweede boek Greendelicious Kruiden. En in mei start ze met De Keuken van Greendelicious, een eigen kookschool.

Wie Natascha een beetje volgt en de plaatjes bij elkaar optelt, vormt vanzelf een beeld van een joekel van een tuin. Maar in werkelijkheid heeft Natascha een gewone achtertuin van 10 bij 7 meter achter haar huis. Een tuin die van voor tot achter vol staat met planten, kruiden en bloemen. Waarin drie kippen en twee katten dankbaar door het groen scharrelen en de eenden John en Wil zich af en toe uit de sloot achter de tuin hijsen om een lekker hapje kippenvoer te bietsen. Natascha: “Heel gezellig. Ik praat tegen de dieren als ik bezig ben in de tuin en zij praten terug. Wist je dat kippen veertig woorden kennen? Nou eigenlijk meer geluidjes. Als ik ze voer reageren ze anders dan wanneer ik de ren uitzet.”

Ook op het balkon

De liefde voor natuur en tuinieren kreeg ze van haar vader, maar toch duurde het tot afgelopen augustus voordat ze haar werk als consultant in de communicatie de rug toekeerde om zich full time op groen en eten te richten. Natascha: “Ik was daar altijd al mee bezig en steeds meer vrienden en collega’s vroegen om recepten en tips. Mijn blog was daar een antwoord op en later maakte ik mijn eerste kookboek naast mijn werk. Maar toen ik met mijn tweede boek bezig was en het lente werd, een hele drukke tijd in de tuin, kon ik dat er niet meer bij doen. Ik doe ook de styling en fotografie zelf. Het werd gewoon te veel. Ik besloot me een paar maanden alleen nog maar op dit boek te richten. In augustus nam ik het besluit om van carrière te switchen en Greendelicious uit te breiden met een kookschool en moestuin.”

Als tuinier en vegetariër heeft Natascha een duidelijke passie: “Ik wil anderen enthousiast maken om meer te leven volgens het ritme van de seizoenen. Niets leuker dan mensen verleiden om mooi en lekker te eten. En het is zo gemakkelijk! Iedereen kan groenten, kruiden en eetbare bloemen kweken in de tuin. Zelfs in potten op het balkon.”
Voor de meeste tuiniers is de winter een saai seizoen, maar niet voor Natascha. “Inmiddels zaai ik sommige kruiden bewust later om ze in de winter te kunnen oogsten.” Ze wijst op de bloempot in de keuken waarin ze wilde rucola zaaide, een probeersel. Enthousiast: “Kijk daar komen de eerste sprietjes al boven de grond.” En dat is niet het enige. De wintermoestuin biedt meer voor de winterkeuken: wortelpeterselie, pastinaak, aardpeer, postelein en Barbarakruid bijvoorbeeld. Allemaal te oogsten in de koude maanden. Natascha: “En die zijn lékker!”
Maar ook Natascha heeft haar voorkeuren. “De peterseliegnocchi zijn mijn favoriet in de winter. Het blijft toch wonderlijk: je gooit wat aardappel, bloem, wortel en kaas door elkaar en dan krijg je zoiets smakelijks.” Proberen dus dat recept (zie pag. ..)!
Meer informatie: Vanaf mei kun je in de Keuken van Greendelicious terecht voor kooklessen en –workshops. Kijk vanaf februari op de site voor data en mogelijkheden: **www.dekeukenvangreendelicious.nl. Of nu al op: www.greendelicious.nl.**

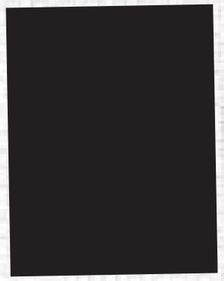
‘Een stamppotje voor hartje winter als het Barbarakruid pittig en goed op smaak is’

HOLLANDS STAMPPOTJE

HOOFDGERECHT VOOR 2 PERSONEN. BEREIDING: CA. 30 MINUTEN.

500 gram kruimige aardappelen
125 ml volle melk
30 gram roomboter
150 gram Barbarakruid
(of 200 gram waterkers)
appel
1 teen knoflook
handje rauwe noten naar keuze
1 tl mosterd
nootmuskaat

Schil de aardappelen, kook ze gaar en giet af. Verwarm de melk met de boter. Stamp de aardappels fijn en meng scheutje voor scheutje de melk erbij. Breng op smaak met versgemalen peper, zout en nootmuskaat. Snij het Barbarakruid klein (hou een paar takjes apart voor de garnering), rasp de appel (hou enkele plankjes apart voor de garnering) en hak de noten grof. Voeg alles toe aan de puree, pers de knoflookteen erin uit en doe de mosterd erbij. Meng goed door, verwarm nog even in de pan en serveer met wat plakjes appel en takjes Barbarakruid.

GREENDELICIOUS KRUIDEN

De recepten op deze pagina’s komen uit Greendelicious Kruiden, het nieuwe moestuinkookboek van Natascha Boudewijn waarin het draait om kweken én koken. Per seizoen worden bekende en minder bekende keukenkruiden en eetbare bloemen beschreven en mooi in beeld gebracht. Het boek geeft praktische informatie over zelf kweken in elk seizoen in de tuin of op het balkon en smakelijke recepten zonder vlees of vis. Een fijn boek voor ervaren en beginnende tuiniers. Greendelicious Kruiden, koken met kruiden uit je eigen tuin, uitgeverij Gottmer/Becht, € 18,95.