

green *puur koken*
delicious

*met je
eigen oogst*

Natascha Boudewijn

BECHT

10 **lente**

- ☛ Inleiding 9
- ☛ Tuinboon 18
- ☛ Spinazie 24
- ☛ Raapjes 32
- ☛ Sla 36
- ☛ Bernagie 42

48 **zomer**

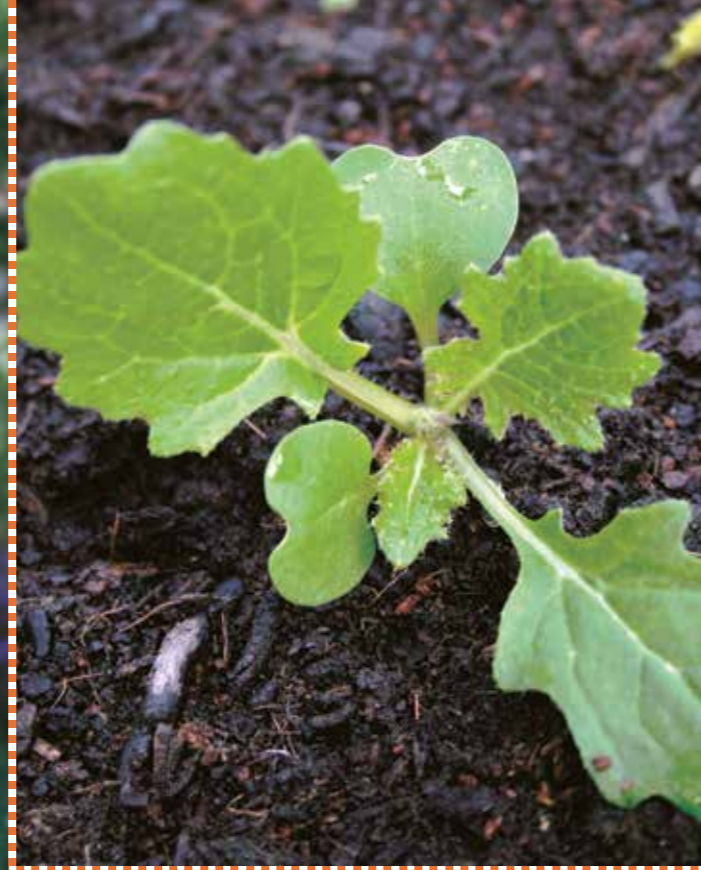
- ☛ Courgette 54
- ☛ Aubergine 62
- ☛ Eitjes van je eigen kippen 68
- ☛ Snijbiet 70
- ☛ Kruiden 78
- ☛ Oost-Indische kers 84

92 **herfst**

- ☛ Pompoen 98
- ☛ Biet 106
- ☛ Borlottiboon 114
- ☛ Wortel 122
- ☛ Wilde rucola 130
- ☛ Dahlia 136

140 **winter**

- ☛ Pastinaak 146
- ☛ Aardpeer 154
- ☛ Winterpostelein 162
- ☛ Cavolo nero 168
- ☛ Kwekers & eicodes 174
- ☛ Register 175



raapjes

Ik kweek raapjes vanwege hun vrolijke kleuren en culinaire veelzijdigheid het hele jaar door. In het voorjaar zijn ze heerlijk zoet en zacht in salades, frittata's en tajines, en dan kun je ook het blad gebruiken. In de winter zijn ze verwarmend in stevige soepen, stoofschotels en puree.

TEELT: Rapen houden van een koel klimaat met veel regen. Dat treft dus in onze lage landen! Ze hebben vruchtbare grond nodig en staan graag op een open plek zonder schaduw. Zaai ze direct in de volle grond, op hun definitieve plek, want je kunt ze (net als de meeste knolgewassen) niet goed verplanten. Je kunt in februari-maart zaaien voor een oogst van kleine raapjes in mei en juni (meiraapjes), en in juli-augustus voor de oogst van grote knollen in de herfst. Maar let op als je zaait bij warm, droog weer: dit is voor de ontkieming niet bevorderlijk, dus geef het zaai-bed voldoende water en zorg voor wat schaduw, bijvoorbeeld door netten.

Dun de zaailingen uit om te voorkomen dat ze te dicht op elkaar groeien. Idealiter staan ze 10-20 cm uit elkaar. Gooi de zaailingen die je uitdunt niet weg, want ze zijn heerlijk in voorjaarsgerechtten. Jonge rapen oogst je als ze ongeveer zo groot zijn als een golfbal. Je najaarsoogst haal je uit de grond voor het echt koud wordt (vanaf -5°C), want rapen zijn niet winterhard. Doe dat op een droge dag; snijd het blad af en laat ze de hele dag op de grond drogen. Laat er wat aarde op zitten en bewaar in een jutezak bij een temperatuur van 5°C . Zo zijn ze ca. 3 maanden houdbaar.

RASSEN: *Purple Top Milan* (wit met roodpaarse bovenkant) en *Green Top Stone* (wit met groene bovenkant), *Platte witte* (wit vruchtvlees) en *Goldana type Ronde gele* (geel vruchtvlees).



lente

*Everything is blooming most recklessly;
if it were voices instead of colours,
there would be an unbelievable shrieking
into the heart of the night.*

Rainer Maria Rilke

courgettebloemen uit de oven

Een heerlijk zomers en spectaculair ogend voorgerechtje. De bloemen pluk je het liefst zo vroeg mogelijk op de dag, dan staan ze helemaal open en verwelken ze minder snel. Pluk altijd de mannelijke bloemen van de courgette, daar groeien geen vruchten aan. De vrouwelijke bloemen hebben al een klein vruchtbeginsel en dat laat ik liever intact zodat het nog een klein beetje kan groeien (niet te veel natuurlijk, want ze zijn klein het lekkerst). Overigens kun je beter niet alle mannelijke bloemen weghalen, want ze zijn nodig voor de bestuiving. Dat gebeurt 's morgens vroeg door insecten.

wat heb je nodig?

- 8 courgettebloemen
 - 1 courgette, julienne gesneden
 - 1 teen knoflook, geperst
 - 3 oude witte boterhammen, in stukjes
 - 200 ml melk
 - 2 eetlepels basilicum, fijngesneden
 - 2 eetlepels munt, fijngesneden
 - 1 ei van een blijde kip, losgeklopt
 - 25 g Parmezaanse kaas, geraspt
 - olijfolie
- Verhit de oven voor tot 180 °C. Maak de courgettebloemen voorzichtig schoon en verwijder de stamper. Verhit wat olijfolie in een koekenpan en bak de knoflook en courgettereepjes 5 minuten.
 - Week de broodstukjes 5 minuten in de melk. Knijp het brood iets uit. Doe het courgettemengsel in een schaal en voeg er de kruiden, het brood, de helft van de Parmezaanse, zout en peper aan toe. Meng alles goed door elkaar en proef. Voeg daarna het ei toe en meng dat er ook goed doorheen.
 - Vouw de bloemen voorzichtig open en vul met het mengsel. Leg de gevulde courgettebloemen op een ingevette bakplaat en giet er olijfolie over. Strooi de rest van de Parmezaanse kaas eroverheen.
 - Bak de bloemen in 15 tot 20 minuten gaar en laat enkele minuten afkoelen voor je ze opdiend.

