

Taardbei



Feestelijk dessert

Ingrediënten voor circa 4 personen:

- 250 gram aardbeien
- 1 dl. slagroom
- 2,5 dl. vanilleyoghurt¹
- half pakje lange vingers²
- wat geraspte schil van een citroen
- wat cacao-poeder

Bereiding:

1. De aardbeien in een zeef afspoelen en uit laten lekken.
2. Daarna de kroontjes verwijderen en de aardbeien in kleine stukjes snijden.
3. De helft van de aardbeien pureren met een staafmixer.
4. De rest van de stukjes door de puree roeren.
5. De slagroom stijfkloppen.
6. Yoghurt en citroenschil door de slagroom scheppen.
7. De lange vingers op de bodem van een schaal met opstaande rand schikken. De bodem moet bedekt zijn met een laag lange vingers.
8. Hierover de aardbeienpuree verdelen.
9. Afdekken met het slagroom-yoghurt mengsel.
10. Tot slot met een fijne zeef de cacao-poeder er over verdelen.
11. De schaal afgedekt een paar uur in de koelkast zetten.

¹ Bijvoorbeeld van Zuiver Zuivel

² Bijvoorbeeld van De Rit

Aardbeien

Met een beetje geluk en veel zonneschijn zijn er vanaf mei/juni weer zongerijpte aardbeien van de volle grond, die smaken het beste.

Van aardbeien bestaan er wel honderden rassen, met verschillende smaken, grootte en opbrengst.

Aardbeien worden rijp geoogst, eenmaal geplukt rijpen ze niet meer na. In veel supermarkten zijn er voor mei ook al aardbeien te koop, vaak uit ver-weg-landen, keihard en niet erg smakelijk. Ze zijn veelal geteeld op transport en houdbaarheid wat de smaak en de voedingswaarde niet ten goede komt.

Aardbeien van de volle grond zijn niet alleen erg lekker en van nature zoet, maar ze bevatten ook veel vitaminen en mineralen. Bovendien werken aardbeien reinigend voor het lichaam.

Heb je zelf geen moestuin maar wil je wel rijpe aardbeien plukken dan kan je op zoek naar een tuinderij waar dat mogelijk is. In de buurt van Utrecht is dat bijvoorbeeld 'n Groene Kans in Groenekan, zie voor openingstijden en mogelijkheden: www.groenekans.nl

Een ander fenomeen in aardbeienland is inmiddels de Aardbeienacademie van Jan Robben, hij teelt aardbeiplantjes die smakelijk zijn en geeft teelttips via zijn 'academie'. Zijn aardbeiplantjes worden o.a. ook verkocht via Willem&Drees: www.willemendrees.nl in bepaalde supermarkten en op de Streekmarkt www.streekweken.nl in Utrecht.