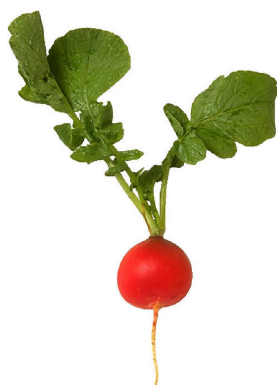




Rabarber, Radijs en Raapstelen

Het begin van de lente is van oudsher altijd de moeilijkste periode geweest om aan verse groente te komen. De bewaargroenten raken op en het land is nog te koud voor jonge eenjarige gewassen. Tegenwoordig merken we dat niet meer omdat verse groenten van over de hele wereld worden ingevlogen. Maar wanneer je rekening houdt met het ritme van de seizoenen en je voedsel graag van wat



dichterbij haalt zijn er in het vroege voorjaar heerlijke primeurs te vinden die ook nog eens goed zijn voor de spijsvertering. De bekendste primeurs van het land zijn wel radijs, raapsteel en rabarber.

Radijs is vooral verkrijgbaar in voor- en najaar. Het is gemakkelijk zelf te kweken. Radijs bevat naast vitamine C ook behoorlijk wat ijzer, het blad is zo mogelijk nog rijker aan vitamines en mineralen. Net zoals in raapstelen wordt de pittige smaak veroorzaakt door mosterdolie, dit is een vluchtige zwavelhoudende olie die helpt bij het verteren van eiwitten.

Rabarber is een echt voorjaarsgewas, de oogst stopt op de langste dag. Alleen de stengels zijn eetbaar, ze bevatten oxaalzuur wat de



opname van calcium vermindert. Oxaalzuur komt in veel groenten voor, maar niet in zo'n hoge concentratie. Lang heeft men gedacht dat je daarom krijgt of kalk aan de gekookte rabarber moest toevoegen, dit is inmiddels achterhaald. In een gevarieerd voedingspatroon kan af en toe wat oxaalzuur geen kwaad. Daarnaast bevat de rabarber ook citroenzuur en relatief veel appelzuur, dit laatste heeft een bloedreinigende werking.

Wortel-rabarbersoep

400 gram (winter) wortelen, 2 stengels rabarber, 2 uien, 2 teentjes knoflook, 2 eetlepels room, vers gemalen korianderzaad, bieslook, olijfolie, zout, 1 liter groentebouillon.

Rabarber wassen, in stukken snijden en in een bo-

dempje water gaar koken (het valt dan in sliertjes uit elkaar).

Ui en knoflook snipperen en zachtjes fruiten in een scheutje olijfolie. De geschrapte en in stukken gesneden wortelen en de groentebouillon toevoegen. Gaar koken en pure-

ren met een staafmixer.

De gekookte rabarber toevoegen en de soep op smaak brengen met room, zout, vers gemalen korianderzaad en bieslook.

Zo mogelijk garneren met bieslookbloemblaadjes.



Elk kwartaal wordt er een kookboek verloot onder de abonnees op de digitale nieuwsbrief. Dit kwartaal:

Het gouden vergeten groenten boek

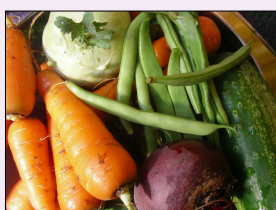
van Marianne Buser.

Een boek vol heerlijke recepten waarbij oude 'vergeten' groentegewassen gebruikt worden, zoals peterseliewortel, schorse-neer en aardpeer.

Aanmelden kan op nieuwsbrief@voedwel.nl

VOEDWEL

Ineke Fienieg
Natuurvoedingskundige
(030) 879 94 51
06 49 98 43 98
info@voedwel.nl
www.voedwel.nl



Niet vullen maar voeden!

Workshop brandnetels in de moestuin

Voorjaar 2009: donderdag 14 mei 2009, 10.00-12.00 uur

In deze prikkelende workshop ga ik in op de eigenschappen van dit onverwoestbare (on)kruid wat we werkelijk overal om ons heen terug kunnen vinden. Juist in het voorjaar wanneer de malse toppen verschijnen, kunnen we wel wat van deze krachtige plant gebruiken. Niet alleen beschikken brandnetels over een hoge voedingswaarde, ze zijn onder andere rijk aan ijzer, maar ze hebben ook een sterk reinigende kracht, dit kan ons lichaam aan het eind van de winter – begin van de lente goed gebruiken. Van de vezels wordt textiel gemaakt dat zacht aanvoelt en van hoge kwaliteit is.

In deze workshop gaan we op zoek naar de brandnetel, oogsten de toppen om deze ter plekke te verwerken in een heerlijk groente gerecht. We proeven brandnetelthee en andere gerechten waarin brandnetel verwerkt is. Misschien wilt u even ruiken aan de brandnetelgier, of de zachte kwaliteit voelen van textiel (neteldoek) dat gemaakt is van brandnetels. Laat u verrassen en bekijk deze plant voortaan met heel andere ogen.

De kosten bedragen € 30,- per persoon. Meer informatie over deze en andere workshops: raadpleeg de website www.voedwel.nl

Brandnetelmuffins

100 gram brandneteltoppen, 100 gram zelfrijzend bakmeel, 100 gram gebuild meel, 1 theelepel bakpoeder, 1 eetlepel fijngehakte bieslook, 1 theelepel kruidenzout, 40 gram geraspte Parmezaanse kaas, 75 gram roomboter, 1 ei, 200 ml. karnemelk.

Verwarm de oven voor op 180°C. Plaats 12 papieren vormpjes in een muffinblik.

Als je met brandnetels werkt doe dan huishoudhandschoenen aan. Doe de brandnetels in een vergiet en giet er kokend water over. Knijp er zoveel mogelijk vocht uit en snijd het heel fijn, laat het nadrogen in het vergiet.

Laat de boter zachtjes smelten in een pannetje, zet het vuur uit voordat de boter helemaal gesmolten is zodat het niet te heet wordt.

Meng in een kom het bakmeel, gebuild meel, bakpoeder, kruidenzout, Parmezaanse kaas, gehakte bieslook en de brandnetels.

Klop in een andere kom de gesmolten boter, karnemelk en het ei met een mixer tot een luchtig geheel.

Meng met een lepel alle ingrediënten samen. Vul de vormpjes. Bak ze in 20-25 minuten gaar. Eet ze warm of koud.



Verzamel de brandnetels op een schone en veilige plek. Dus niet in de bermen van wegen of in plantsoenen waar veel honden komen. En pas ook op bij de randen van akkers waar veel landbouwgif gespoten wordt.

Heb je een paar brandnetels in de tuin? Zolang ze niet in de weg staan kan je gedurende het seizoen meerdere malen de toppen afplukken, zo ontwikkelen zich steeds nieuwe malse scheuten.

Brandnetels combineren heel goed met ui, knoflook, room, ei en kaas. Ze kunnen net zo bereid worden als spinazie.