

Schorseneren



keukenmeidenverdriet

Ingrediënten voor 4 personen:

- ¾ - 1 kilo schorseneren (dikke)
- een scheutje azijn
- ½ liter water
- ½ dl. melk
- wat anijs of venkelzaad
- 2 theelepels zout
- 4 eetlepels geiten crème fraîche
- 1 eetlepel sinaasappeljam

Bereiding:

1. Laat de schorseneren even in water weken om de aarde er goed af te kunnen borstelen.
2. Vul een pan met water en een scheut azijn.
3. Vul een ruime bak met water en schil de schorseneren onder water met een dunschiller en snij ze in grote stukken. Doe ze gelijk in het water met azijn want ze verkleuren snel bruin. Schorseneren laten bij het schillen direct een kleverig sap vrij wat heel moeilijk van je handen of uit je kleren te wassen is. Wanneer je ze onder (stromend) water schilt heb je hier geen last van.
4. Giet het azijnwater weg, spoel de schorseneren af in een vergiet en kook ze gaar in water met melk samen met het zout wat venkel en of anijszaad.
5. Afgieten en direct opdienen met wat roomboter of een sausje, bijvoorbeeld wat verwarmde geiten crème fraîche met sinaasappeljam.

Voedingswaarde per 100 gram:	
Kcal	85
Vet (g)	2
Eiwit (g)	1
Koolhydraat (g)	16
Natrium (mg)	330
Kalium (mg)	370
Calcium (mg)	65
Magnesium (mg)	15
IJzer (mg)	1,4
Selenium (µg)	-
Zink (mg)	0,3
Foliumzuur (mg)	17
Nicotinezuur (mg)	-
Vitamine A (µg)	11
Vitamine B1 (mg)	0,05
Vitamine B2 (mg)	0,04
Vitamine B6 (mg)	0,11
Vitamine B12 (mg)	-
Vitamine C (mg)	4
Vitamine D (µg)	-
Vitamine E (mg)	-
Voedingsvezels (g)	1

Schorseneren

Schorseneren komen oorspronkelijk uit Zuid-Europa en worden ook wel winterasperges genoemd. De smaak lijkt echter niet op asperges, maar is eerder licht nootachtig.

Schorseneren bevatten het koolhydraat inuline, dat beschermt de wortels niet alleen tegen bevriezing maar is tevens heilzaam voor een optimale darmfunctie.

Schorseneren zijn rijk aan ijzer en fosfor.

Om dit koele, stoere wortelgewas wat losser en warmer te maken wordt er bij het bereiden zaad van schermbloemige kruiden meegekookt.

Het schillen van schorseneren is bewerkelijk, daar staat tegenover dat ze daarna niet veel bewerking nodig hebben om als smakelijke 'vergeten' groente te worden opgediend.