













ALMA HUISKEN  DOORTJE STELLWAGEN

GROENTJE IN DE MOESTUIN

MET 70 SEIZOENSRECEPTEN

NIEUWE, UITGEBREIDE EN VOLLEDIG HERZIENE EDITIE

LEMNISCAAT

Nieuwe, uitgebreide en volledig herziene editie van
het gelijknamige boek dat in 2003 verscheen bij
Terra/Lannoo

Copyright © tekst en receptuur Alma Huisken
Copyright © foto's Doortje Stellwagen
Nederlandse rechten Lemniscaat b.v.,
Rotterdam, 2015

ISBN 978 90 477 0682 3
NUR 440

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd
en/of openbaar gemaakt door middel van druk,
fotokopie, microfilm, geluidsband of op welke andere
wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke
toestemming van de uitgever.

Vormgeving Marc Suvaal, Lemniscaat
Druk- en bindwerk Decker-Snoeck, Gent, België

Dit boek is gedrukt op milieuvriendelijk, chloorvrij
gebleekt en verouderingsbestendig papier en
geproduceerd in de Benelux, waardoor onnodig en
milieuverontreinigend transport is vermeden.

Lemniscaat is een uitgeverij van kwaliteitsboeken op
het gebied van filosofie, mens en maatschappij,
psychologie, opvoeding, literaire fictie en non-fictie.
U kunt zich kosteloos aanmelden voor onze digitale
nieuwsbrief – met speciale aanbiedingen – via
www.lemniscaat.nl.

www.degroeneluwte.nl
www.lemniscaat.nl

Dit boek is voor degenen – in het onder- en bovenmaanse
– die mij leerden van het land te houden. En voor allen
die een dergelijke liefde delen, nu of ooit.

INHOUD

- 16 Voorwoord
- 20 Inleiding – Van volkstuin tot *urban garden* en stadsakker

DEEL I VAN WINTER NAAR LENTE

- 26 **HET LANDJE**
- 28 Boerenkoolstamppot op mijn grootmoeders wijze
- 0 *Herzoginkartoffeln (Pommes duchesse)* (V)

- 30 **SCHEPSELEN GODS**
- 33 Snoek- of zeebaars met stamppot van peterseliewortel en aardappel
- 33 Worteltjeskoolsla met pastinaak (V/Vegan)
- 34 Forellen in geklaarde boter met citroen en foelie
- 34 Krachtige persillade (V/Vegan)

- 35 **WATER**
- 36 Ierse, romige brandnetelsoep op basis van gevogeltebouillon
- 37 *Mudpie* van diepbruine portobello's, gestoofde brandneteltopjes en brandnetelkaas (V)

- 39 **RABARBER**
- 42 Rabarberkrumeltaart met angelica voor Anton Pavlovitsj (V/ook Vegan)
- 43 Gekonfijte angelica (V/Vegan)
- 43 Frisse rabarbermoes met vlierbloesem (V/Vegan)
- 43 *Rhubarb fool* (V)

DEEL II VAN LENTE NAAR ZOMER

46 ERWTJES

- 50 'Omgeschudde' peultjes bij gebakken sla met kwark, verse dille en erwtenbloemen (V)
- 50 Aspergepunten op crème van jonge erwttjes (V)

51 GLANZENDE JASSEN VAN GOUD

- 56 Makreelfilets met stevige chutney van sjalotjes, kruisbessen en mosterdzaad
- 56 Crème van gepofte sjalotjes (V/Vegan)
- 57 Bouillonextract van o.a. ui, prei en kruiden (V/Vegan)

58 CORVEE

- 61 *Grunneger kovvie* (Groninger koffie) (V)
- 61 BLT, Bar Lekkere Tuinderboterham van *Irish sodabread* (V)
- 62 Worteltjestaart met friszoet 'glazuur' (V)

63 WACHTEN OP DE MAAN

- 66 Aardappelkoekjes met diverse soorten vis en lente-uitjes, met *chrein*
- 66 Ouderwetse krieltjes, gebakken in spekvet, reuzel of olie (ook V/Vegan)

67 BONANZA

- 70 Aardbeiensneeuw (V)
- 70 Huzarenslaatje

71 ESCARGOTS

- 74 Wijngaardslakken in bubbelend hete moestuinkruidenboter
- 75 Kervelomelet met nieuwe aardappels en zalmham, op sla met tijm

76 DUBBELE WITTE ZONDER DRAAD

- 78 Sashimi van heilbot en zalm met ingelegde gember en boter- of sperzieboontjes
- 79 Dikke *bon'n* met spek (landelijke klassieker)

81 VETERANEN

- 84 Gemarmerde eieren uit de Oudheid met jonge tuinboontjes, koriander en *duqqua* (V)
- 85 Blote billettjes in het groen: snijbonen en witte boontjes met zuringboter (V)

DEEL III VAN ZOMER NAAR NAZOMER

89 ERFGOED

- 91 Ingelegde jonge augurkjes met sjalotlobben en dillezaad (V/Vegan)
- 91 Gepekelde 'bommen' met verse dille en komkommerkruid (V/Vegan)

92 BOEKWEIT

- 94 *Bookweiten Janheinik*, stevige Twentse boekweitpannenkoek (V)
- 95 Lichtgerezen, fijne blini's met 'Hollandse kaviaar' van spekbokking

96 HET ZIJN

- 98 Mesclun van slasoorten, (on)kruiden en (wilde) bloemen, in cidervinaigrette (V/Vegan)
- 99 Nieuwe piepers en *robe de champs* met gremolata (V/Vegan)
- 99 Kruidenazijn (V/Vegan)
- 99 Pesto van zevenblad en Marokkaanse munt (V)

102 BESSEN

- 104 'Aalbessen in hun hemd' (*krasnaja smrodina v sorotsjke*) (V)
- 105 Engelse *summer pudding* met roze hangop (V/ook Vegan)

106 ONS KLEINSTE VEE

- 108 Gebakken beenham met saus van koolzaadhoning en grove mosterd
- 108 *Tobermory Brose*, Schots drankje met haverroom, honing en malt whisky (V/Vegan)
- 109 *Banana, honey?*, banaan met hazelnootgruis, haverroom, honing, kletskop en viooltjes (V/ook Vegan)

111 VANAF HET SPOOR

- 114 Franse boontjes van de spoorwachtersvrouw (V)
- 114 Klassieke bramensiroop (V/Vegan)

115 DOORGESCHOTEN LIEFDE

- 118 Dubbele bessenjam van aalbessen en zwarte bessen (V/Vegan)
- 119 Klassieke sla met zaden en eitjes *sunny side up* (V)

120 KOREN AAN DE KOLF

- 124 *Corn Indian-Caribbean style*, maïs met *mojito* van mango en koriander en *jalapeño-salsa* (V/Vegan)
- 125 *Fassoláda*, robuuste Griekse wittebonensoep (V/Vegan)
- 125 Polentapuddinkjes met rozijnen, citroen en vanille (V)

DEEL IV VAN NAZOMER NAAR HERFST

128 CIRCUS COCO BORLOTTI

131 Kievietsboontjes met tamme kastanjes (V/Vegan)

131 Paté van kievetsboontjes en avocado met gerookte zalm, augurk en harissa

132 VLIER

135 Geduldige gin met vlierbessen en specerijen (V/Vegan)

135 Twentse rinse *vlearbeazenjam* (V/Vegan)

136 CRYSTAL PALACE

139 Basilicumolie (V/Vegan)

139 Langzaam gegaarde trostomaten met basilicum en basilicumolie (V/Vegan)

139 Gedroogde en verse vijgen met port en specerijen, uit de oven (V/ook Vegan)

140 ORANJE BOLLEBOZEN

144 Gevulde pompoenbloem met geitencamembert, Spaanse peper en gefrituurde basilicum (V)

145 Curry van tofu, berglinzen en pompoen met wilde spinazie in kokossaus (V/Vegan)

147 ARCADIË

148 Rode kool met rode wijn, zwartebessensap, jeneverbessen en rozemarijn (V/Vegan)

149 Knalrood koolslaasje met gember, grapefruit, Cox, krentjes en Oost-Indische kers (V/Vegan)

150 MEST

152 Pompoen in een saus van eekhoortjesbrood en verse wintertruffel (V/ook Vegan)

153 Aardappel/preisoep met witte wijn (V)

155 BLOEMENDAALSE GELE

157 Italiaanse savooienkool met Pecorino of Parmigiano Reggiano en balsamicoazijn (V)

157 *Acar campur* (atjar tjampoer) van Bloemendaalse Gele (V/Vegan)

DEEL V VAN HERFST NAAR WINTER

160 RECYCLEREN

- 163 Stoere sla van de laatste andijvie met rode ui, gemarineerde paprika en *chèvre fermier* (V)
- 163 Soep van de late herfst, met *gört* en 'n *hepsepeutjen*
- 164 Andijvie-uit-de-oven met hazelnoten en geitenkaas (V)

165 OP DE NAAMDAG VAN GERTRUDE

- 167 Klassieke spruitjes met een twist (V/ook Vegan)
- 168 *Rosenkohl*torte, Zwitserse spruitjestaart met kastanjes, *Appenzeller*, *Bündnerfleisch* en spekkruidmeltjes

169 VREUGDE EN POËZIE

- 172 *Pirosjki* met sjalotjes, morieljes, wodka en *Calendula* (V)
- 173 Handgehamerde cocktail met de 'kalenderbloem' (V/Vegan)

- 177 Naschrift
- 179 Over Alma Huisken en Doortje Stellwagen



VOORWOORD

Groentje in de moestuin stamt oorspronkelijk uit 2003. In die tijd steeg de interesse in moestuinieren fors en dat uitte zich mede in een enthousiaste ontvangst van het boek. In *Groentje* pakten we een destijds vrij nieuw onderwerp aan: *groen* moestuinieren in een volkstuin. Ook legden we de logische verbinding tussen het zelf kweken van groenten, kruiden en fruit en het bereiden ervan; opvallend genoeg was dat toen in Nederlandse boeken nog tamelijk ongewoon. Soms vroegen boekhandelaren en het publiek zich dan ook af: ‘Is dit nu een tuinboek of een kookboek?’ Ons simpele antwoord luidde: ‘Beide!’

Na *Groentje* maakten fotografe Doortje Stellwagen en ik nog twee warm ontvangen culinaire, ‘groene’ moestuinboeken. In 2008 verscheen *Van het land* en in 2012 het vuistdikke *Met mest en vork*, dat werd geshortlist voor de Jan Wolkers Prijs 2013 (voor het beste natuurboek) en in 2014 een herdruk beleefde. Terugkijkend blijkt *Groentje in de moestuin* deel één van een heuse trilogie te zijn.

Vanaf het moment dat het boek niet meer verkrijgbaar was, bevroegen lezende tuinliefhebbers ons: ‘Waar is *Groentje* gebleven? Dat vond ik een feest van herkenning en ik zou het graag cadeau doen aan een moestuindebutant.’ De vragen bleven maar komen, door de jaren heen. Er waren eigenaren die het kwijtraakten (‘Ik nam het mee naar de volkstuin, waar het van hand tot hand ging, en nu is het zoek. Help!’) en weer anderen mailden: ‘*Van het land* en *Met mest en vork* heb ik al, maar ik wil de reeks graag completeren. Weet jij misschien nog een exemplaar voor me te vinden?’

Welnu, met deze nieuwe, uitgebreide en volledig herziene editie komen we al die lezers – én nieuwe lezers – graag tegemoet. *Groentje is back in town*. Met alles erop en eraan én heerlijk verfrist: we schaaften iets bij en vulden wat aan, stopten er nog sprekender foto's in, en ook kreeg het boek een eigentijdse vormgeving met prachtig omslag. Voorwoord en inleiding zijn eveneens ververst, en we voegden 16 extra seizoensrecepten toe, wat het totaal nu op 70 brengt.

Ter gelegenheid van deze nieuwe uitgave blikken we graag terug op de ontstaansgeschiedenis van *Groentje in de moestuin*.

HOE HET BEGON

Het moet in 2000 zijn geweest, nét in de nieuwe eeuw, dat ik dagblad *Trouw* benaderde met een voorstel. Destijds leverde ik al enige jaren culinaire stukken aan de krant, maar ik wilde mijn repertoire graag uitbreiden, het liefst schrijvend over wat dicht bij mijn hart was komen te liggen: mijn soms doldwaze avonturen op volkstuincomplex Nooit Rust, aan de zuidwestelijke rand van Haarlem.

Ik had een krachtige liefde opgevat voor een bepaald landje, tuin 83 om precies te zijn. De diepe behoefte om een snipper van Moeder Aarde te bewerken heb ik geërfd van mijn oma, toegewijd hoedster van haar landje-plus-kippen-en-konijnen in Twente, en van mijn vader die zo hartstochtelijk van de natuur en tuinieren hield.

Ook talloze boeken zetten mij op het spoor. Tijdens een tuinloze periode vermaakte ik me onder meer met het antiquarische werk *Everyman's Encyclopedia of Gardening* van Stanley B. Whitehead. Bladerend en lezend ging ik tuinieren-vanuit-de-leunstoel als pure vreugde en poëzie ervaren. Ik genoot van alle verwijzingen naar dichters en schrijvers als Chaucer, Shakespeare en Alfred Lord Tennyson, maar ook van kinderversjes ('Here we go gathering nuts and May!'), romantische soortnamen (boerenkool die Omskirk Hearting Kale heet) en liefdevolle, met de hand getekende schema's, bijvoorbeeld om aardappels voor te trekken (*Forcing Early Potatoes in Large Pots*). Wat een zeldzame schoonheid en inspiratie bood dat boek!

Geestdriftig geworden wilde ik aan de slag, om te ervaren hoe het zou zijn als de zon op m'n bol scheen terwijl ik bessen plukte. Ik wilde ruiken aan vlinderende erwtenbloemen, onderzoeken hoe ik piepers en pompoen het best kon telen en me verbazen over de onstuitbare groeikracht van de eenvoudige tuinboon. Eigenlijk zocht ik

naar de kern van voeding, ons alledaagse eten, van zaad tot oogst. Zoiets lukte me nauwelijks op mijn Romeo-en-Julia-binnenstadskonnetje, dus greep ik de kans om mijn handen in de aarde te steken op perceeltje 83, waarvan ik direct een biologische/biodynamische moestuin maakte. Tot mijn geluk en houvast wist ik aan gene zijde van het tuinpad Tine te vinden, die mijn maatje werd en me dikwijls met raad en daad bijstond.

Toen vrienden me vroegen naar mijn wedervaren als beginnend tuinder en dikwijls van hun stoel rolden om mijn zoveelste misser – weliswaar theatraal uitgemeten – besloot ik er een verhalenreeks over te schrijven. Dus benaderde ik ‘mijn’ krant. Was *Trouw* te porren voor een column over moestuinieren? En over die hele aparte samenleving op zo’n volkstuincomplex? ‘Hmmm’ klonk het. En blééf het klinken. Lang hield ik aan, en lang dacht de redactie na. Maar de column kwam er, in 2002. Tweewekelijks verscheen ‘De Groentetuin’ in de zaterdageditie en er mochten godzijdank ook foto’s bij. De meeste drukte de krant nog in zwart-wit af!

We maakten 26 stukken, fotografe Doortje Stellwagen en ik, met enorm veel plezier. Doortje schoot haar sfeervolle foto’s soms bij het krieken van de dag of tegen het vallen van de avond, en dat in de gekste omstandigheden: tot haar knieën staand in de modder, in ingewikkelde hoeken over kassen hangend of uren wachtend, net zolang tot de zon eindelijk doorbrak.

Na een jaar hield de serie op en kwam er een boek van, uitgebreid met nog vier volkstuinavonturen en 54 recepten. Dat was *Groentje in de moestuin*, eerste editie.

Nu het boek in deze verfriste, uitgebreide uitgave opnieuw het licht ziet, is de trilogie weer compleet, maar belangrijker dan dat: wij hopen van harte dat onze lezers net zoveel plezier beleven aan het lezen van – en koken uit – dit boek als wij hebben beleefd aan het maken ervan!

Alma Huiskens & Doortje Stellwagen
Molenrij, november 2014

INLEIDING

Van volkstuin tot *urban garden* en stadsakker

Groen uitgeslagen

(...)

vanuit de trein weer zulke ontroerende
moestuinen gezien, met peulen, bietjes,
de piepers voor de winterdag (...)

– Rutger Kopland, uit *Alles op de fiets*, Amsterdam 1969

In de afgelopen jaren is er heel wat gebeurd aan de rafelranden van het stedelijk gebied, waar volkstuinen gewoonlijk liggen. En niet alleen daar: telen werd zo populair dat het lijkt of heel Holland kweekt, en wel overal, of je nu een klassieke volkstuin beheert in een mooie dorpskom, het dak van een parkeergarage op groene wijze kraakt, als tuinloze met jaszakken vol zaad aan *guerrilla-gardening* doet of met gelijk-

gestemden een perceel bij de boer pacht en stadslandbouw pleegt.

En wat dacht je van deze groene opties: fruit telen in de tuin van de oude buurvrouw en samen de opbrengst oppeuzelen, een wasrek uit je bovenraam steken en daaraan een hangend babylo-nisch tuintje prutsen, met je collega's in de pauze een bedrijfstuin hoeden, of driehoog achter je helemaal happy telen omdat je niet alleen je balkon,

maar ook alle muren vol hebt gekweekt. Begerig kijk je nu naar het plantsoen voor je huis, met plannen voor prei en pastinaak.

EEN SCHEPJE VOLKSTUINGESCHIEDENIS

Ook al denken we dat moestuinieren iets van de laatste jaren is, het telen in een gehuurde tuin (eerst volkstuin, later hobbytuin en nu stadsakker of *urban garden* geheten) begon lang geleden. Reeds in de Middeleeuwen verhuurden eigenaren van lommerrijke lusthoven en buitenplaatsen kleine tuinen aan burgers. Vaak waren ze net achter de stadsmuren gelegen, wat nog mooi te zien is in Enkhuizen. Ook op het platteland gebeurde zoiets: herenboeren 'schonken' hun vaste arbeiders een armelijk stukje grond dat laatstgenoemden, na hun ellenlange dagtaak bij de boer, vaak tot bloeiende moestuinen met rijke oogsten wisten op te porren. Petje af.

Een heuse 'arbeiderstuin' ontstond met het oprichten van de Maatschappij tot Nut van het Algemeen in 1784, die armoede bestreed en het volksgeluk wenste te vergroten. Hoe konden ze dat beter doen dan door arbeiders te stimuleren een moestuin te scheppen? Na 1840 stelde Het Nut zélf land ter beschikking aan armlastige lieden, een initiatief dat werd overgenomen door de Volksbond tegen Drankmisbruik, kerkbesturen, enkele woningbouwverenigingen en niet te vergeten de Bond van Nederlandsch Spoorwegpersoneel.

WIE ZAAIT ZAL OOGSTEN

Deze utilitaire tuinen kregen begin twintigste eeuw gezelschap van volkstuintuinen (later soms uitgegroeid tot speeltuinen) waar genoten kon worden van lucht, licht en zon. De twee soorten haakten ineen en er kwamen honderden complexen in en rond de grote steden. In plaats van nog langer te leunen op liefdadigheid van anderen, organiseerden de geëmancipeerd rakende tuinders zichzelf, in verenigingen, dikwijls getooid met geweldige namen als *Wie Zaait Zal Oogsten*, *De Nijvere Pier*, *Tot Ieders Genoegen*, of wat zwaarmoediger: *Nooit Rust*, mijn eigen Haarlemse club van destijds. De grote overkoepelende belangenorganisatie van zo'n 215 volkstuinclubs, het Algemeen Verbond van Volkstuinders Verenigingen Nederland (AVVN), werd in 1928 opgericht en bestaat nog steeds. Als hobbytuinder ben je dikwijls via je eigen vereniging lid van dit Verbond, dat niet alleen een zeer lezenswaardig blad uitgeeft (*De Tuinliefhebber*), maar ook in de bres springt als volkstuincomplexen dreigen te verdwijnen, opgesoupeerd als ze vaak worden door gemeenten of projectontwikkelaars.

PRIMULA'S TUSSEN DE PREI

Vanaf 1928 werd het dankzij het AVVN mogelijk iets anders te verbouwen dan groente. Het was prettig om tussen de prei voortaan ook eens primula's te zien. In de loop der jaren dijdten sommige complexen uit tot halve vakantie-

oorden, met luxueuze voorzieningen, maar vele zijn nog even eenvoudig als toen, en dat heeft een bepaalde charme.

Ook charmant is dat veel volkstuincomplexen vrij toegankelijk zijn voor bezoekers en steeds groener worden, nu er zoveel mensen zijn die biologisch telen en er dankzij nieuwe Nederlanders compleet andere gewassen groeien dan die van de klassieke volkstuinder. Een verrijking tot en met, want daarmee kan een volkstuin zich ontwikkelen van een verzameling spinazie- en aardappelbedden tot een bijzondere, groene microkosmos.

En het kan nog mooier: volkstuinen worden steeds meer een plek om te ontspannen, de kinderen van alles te laten ervaren en gewoon een beetje te mogen aanklungelen, wroetend in de aarde. Een plek waar we niet tussen vier betonnen muren zitten, maar tussen stralende zonnebloemen en wigwams vol bontgekleurde kivietsbonen. (Zie het hoofdstukje ‘Het Zijn’, blz. 96.) En dat alles op een snipper gehuurde grond die je ‘de jouwe’ mag noemen. Wat een onbetaalbare rijkdom: een eigen koninkrijk van 100 of 200 vierkante meter.

VAN VOLKSTUIN NR. 83 NAAR DE GROENE LUWTE

Die onbetaalbare rijkdom begrijpen Doortje en ik als geen ander. Sterker nog, volkstuin nr. 83 van destijds in Haarlem was er mede de oorzaak van dat we naar Noord-Groningen vertrok-

ken, op zoek naar nóg meer groene ruimte. Een heel nieuw tuinleven wachtte ons en daarover maakten we de boeken *Van het land* en *Met mest en vork*.

Wat in alledrie de boeken bleef, is de liefde voor het land, voor wat zich afspeelt tussen mest en vork. Dat plezier en die ontdekkingen delen we al jaren met velen, in onze artikelen, boeken, workshops en cursussen, in onze huidige tuin en nu in deze opgefriste editie van *Groentje in de moestuin*. Als wij met ons werk ook maar één procent kunnen bijdragen aan het moestuingeluk in de Lage Landen, dan zijn we daarmee intens ingenomen.

Tot slot nog een persoonlijke noot: omdat dit het boek is van een tamelijk eigenwijze tuinder, gaat het ook over groen experimenteren en denken dat je het beter weet dan ervaren medetuin-ers, over zelf het wiel willen uitvinden en stug volhouden dat ‘er vele wegen zijn die naar Rome leiden’. Dus kan iedereen gnuiwend lezen en zien hoe het *niet* moet, maar tussen de regels beslist óók vaak hoe dan wel.

Als culinaire toegift zijn er de 70 flatervrije recepten die hopelijk veel lezers zullen inspireren bij het bereiden van hun eigen oogst, ontlokt aan hun eigen balkon, volkstuin, landje, privé-tuin of stadsakker.

BIJ DE RECEPTEN

De receptuur bestaat voor een belangrijk deel uit gerechten met groente, fruit en kruiden, en vele daarvan zijn

logischerwijs vegetarisch of veganistisch van snit. Vis, vlees en gevogelte komen zeker in dit boek voor, van bijtot hoofdgerecht, maar om de recepten in één oogopslag te kunnen onderscheiden, staat er gemakshalve (V) bij vegetarische recepten en (Vegan) bij veganistische receptuur (zonder enig dierlijk onderdeel). Dikwijls zijn vegetarische recepten vrij gemakkelijk veganistisch te maken. Daarvoor lever ik suggesties en vermeld ik in dat geval (V/ook Vegan).

Onder aan de meeste recepten staan suggesties voor begeleidende schotels, waarvan een groot aantal in dit boek te vinden is. Niet alle recepten zijn afgestemd op vier personen, zoals vermeld bij de betreffende receptuur.

Vanzelfsprekend zijn de bereidingswijzen gebaseerd op de seizoenen en op wat mijn volkstuin me in die jaargetijden wil schenken. Al mijn zelfgeteelde groenten, fruitsoorten en kruiden zijn sowieso biologisch/biodynamisch geteeld en doorgaans uit biodynamisch zaad afkomstig.

Heb je bepaalde ingrediënten niet in je tuin of op je landje of stadsakker, dan vind je het gros daarvan in natuurwinkels, welvoorziene groentezaken of zelfs bij enkele supers.

Lezers die koemelkproducten niet verdragen en/of veganistisch koken, kunnen bij recepten met room kiezen voor allerlei daar genoemde alternatieven, zoals de erg lekkere ‘haverroom’ (zie ‘Ons kleinste vee’, blz. 108). Indien (mee)verwarmd voeg je kwark- en roomsoorten aan het einde van de bereiding toe, vermengd met wat bloem (naar keuze) zodat het gerecht niet of nauwelijks zal schiften.

Het gebruik van suiker is zoveel mogelijk vervangen door honing, diksap, vers fruit, oerzoet of ahorn- of dadel-siroop, want het gevaar dreigt dat we ‘verzoet’ raken, waardoor we de echte smaak van groente, fruit en kruiden minder goed opmerken. En dat zou een gotspe zijn!



DEEL I

VAN WINTER
NAAR LENTE

