

# Aarde, zout & vuur



KRAUTKOPF  
Susann Probst & Yannic Schon

# Aarde, zout & vuur

Koken met groente op het ritme van de seizoenen

SNOR  
~



Krautkopf	008
Inleiding	010
Onze tuin	013
Wilde planten	014
Recepten	018
Basisrecepten	200
Houdbaar maken	208
Wilde fermentatie	209
Ingelegde producten	212
Gefermenteerde producten	220
Register	234
Dankwoord	238
Colofon	240









# Inleiding

Wij koken op een intuïtieve manier, met wat we in onze tuin vinden, zonder ons aan vaste recepten te houden. Zo verandert een recept steeds weer mee met de seizoenen. We combineren gerechten met elkaar of gebruiken losse elementen om nieuwe gerechten te creëren. De recepten in dit boek zijn daar ook uitermate geschikt voor. Gebruik ze ter inspiratie en geef er je eigen draai aan. Vaak gaat het om een bepaalde manier om groenten te bereiden, technieken te ontdekken of smaken te combineren. Als je nog niet zoveel ervaring hebt, kun je de eerste keer het recept volgen en de keer daarop eventueel ingrediënten toevoegen of vervangen.

We hebben alle recepten bewust simpel gehouden, met vaak niet meer dan tien ingrediënten en een eenvoudige bereidingswijze. Het is ons doel om met eenvoudige middelen heerlijke smaakwerelden te creëren en de originele smaak van de producten daarbij naar voren te laten komen.

De inspiratie voor onze nieuwe recepten en smaakcombinaties vinden we recht voor onze deur, in onze moestuin, aan de fruitbomen, struiken en heggen en in de velden en bossen om ons heen. We hebben nog nooit zo experimenteel gekookt als nu. Dankzij onze tuin hebben we veel uitgetprobeerd met de verschillende plantendelen van groenten, maar ook met uiteenlopende groeistadia en rijpheden. Vruchten worden onrijp geoogst en vervolgens ingelegd. Zaadcapsules van achtergebleven radijsjes of de stonk van bloeiende sla worden opeens deel van een gerecht. Erwtten worden niet zoals gewoonlijk gepeld, maar samen met de bloemen en groeitoppen op tafel gezet. We laten de galicische kool tot in het voorjaar in de grond zitten en oogsten de jonge bloemknoppen. Zelfs de wortels van uien of prei kunnen in een gerecht worden verwerkt.

Het is een doorlopend proces, waarin we dagelijks nieuwe dingen ontdekken. Dit boek is dan ook een momentopname uit een spannende culinaire reis.

Nog niet zo lang geleden hadden we een uitgebreide voorraad kruiden en specerijen uit de hele wereld,

maar intussen zijn het de smaken uit de natuur voor onze deur waarmee we onze gerechten verfijnen. Verrijkt met ingrediënten uit onze voorraadkast, die gevuld is met ingemaakte, gefermenteerde, gedroogde, ingekookte en ingelegde producten.

Wij zijn ontzettend enthousiast over onze eigen groenten, het uitgebreide aanbod aan soorten en hoe weinig er nodig is om daarmee een bijzondere smaakbeleving te creëren. We hopen dat dit boek je de moed geeft om nieuwe dingen uit te proberen en op zoek te gaan naar wilde ingrediënten uit de natuur. Daarbij hebben we geprobeerd om producten te gebruiken die voor iedereen toegankelijk zijn. Of je ze nu vindt in het bos, een veld, een park of in je eigen tuin. In sommige gerechten worden delen van groenten gebruikt die je niet in de supermarkt vindt, maar alleen in je eigen moestuin of als je ernaar vraagt bij de groente- en fruitkraam op de markt. Deze verbinding met de oorsprong van ons eten willen we graag stimuleren, want juist de smaak van deze ongebruikelijke ingrediënten maakt de gerechten bijzonder.

Wij willen je met dit boek inspireren om je eigen groenten, fruit of kruiden te verbouwen. Of het nu op je balkon is, in een vierkantemetertuin of in je eigen tuin. Het is ontzettend leuk om met zelf verbouwde producten te koken.

## BASIS

Er zijn een paar voorbereidende stappen die we altijd volgen en die we daarom niet expliciet in de recepten benoemen. We wassen groente, fruit, wilde planten en kruiden indien nodig voor de bereiding altijd goed en drogen ze af. We pellen de knoflook en uien.

Bij ingrediënten die niet uit onze eigen tuin of van onze vertrouwde bioboerderij of burens uit het dorp komen, letten we op een aantal criteria. Zo kopen we uitsluitend honing met het Demeter-keurmerk. Biologische eieren kopen we van boerderijen die ook mannelijke kuikens houden en de melk- en graanproducten, zaden en noten die we gebruiken zijn eveneens allemaal biologisch.

We gebruiken koudgeperste, ongeraffineerde biologische oliën en bakken in een oliezuurrijke zonnebloemolie. Door het hoge aandeel enkelvoudige onverzadigde vetzuren en een hoog rookpunt is deze olie uiterst hittebestendig.

Ons zout is onbehandeld steenzout zonder toevoeging van jodium en antiklontermiddelen. Bij suiker kiezen we voor riet- of bietsuiker.

Elk ingrediënt, of het nu honing, mosterd, azijn of olie is, geeft zijn eigen smaak aan het gerecht. De keuze voor deze smaakmakers willen we, wanneer we hier niet expliciet iets over zeggen, helemaal aan jou overlaten. Zo kan iedereen op basis van persoonlijke voorkeur een eigen draai aan de recepten geven.





## Onze tuin

Een goede maaltijd staat of valt met de keuze en kwaliteit van de ingrediënten. Daarom hebben wij onze groenten en fruit jarenlang op regionale weekmarkten gekocht. Al langere tijd was het onze droom om zelf iets te verbouwen en, als logisch gevolg daarvan, over te stappen op voornamelijk seizoensgebonden en regionale producten. Door onze verhuizing van de grote stad naar het platteland, waar we een stuk grond van meer dan 3000 vierkante meter tot onze beschikking hebben, stond niets deze droom meer in de weg. Voordat de eerste likken verf op de muur gingen, waren we al begonnen aan onze moestuin.

Uiteraard heb je geen eigen tuin nodig om de recepten in dit boek te kunnen maken, maar omdat onze moestuin onze manier van koken enorm heeft beïnvloed, willen we er toch een apart hoofdstuk aan wijden.

Om onze kas van bijna twintig vierkante meter is een tuin van circa 180 vierkante meter ontstaan, waar we in moestuintjes en vierkantemetertuinen groenten en kruiden verbouwen. We hanteren hierbij een mengcultuur en verbouwen gemiddeld meer dan honderd verschillende soorten, waaronder meer dan tien soorten tomaten en verschillende soorten aardappels, pompoenen, courgettes of komkommers, wortels en bieten in alle kleuren en maten. We kiezen daarbij met name voor oude, zeldzame, zaadvaste gewassen. Het gaat ons niet om de meeste opbrengst of de langst houdbare aardappels of wortels; we willen de smakelijkste soorten kiezen die goed gedijen in onze weersomstandigheden.

Naast de verschillende groentesoorten hebben we rondom onze kas een veelvoud aan eetbare vaste planten geplant, waaronder adderwortel, daglies, zonnehoed, dropplanten, kaasjeskruid, klokjes, vrouwenmantel, Roomse kervel, Maarts viooltje, daslook, venkel, lievrouwbedstro, munt, veldzuring en vele andere meerjarige kruiden en kruidenplanten. Zo kunnen we bijna het hele jaar door eetbare bloemen, bladeren en zaden oogsten.

Sommige bomen en bessenstruiken groeien al jaren of zelfs decennia op dit stuk land. We mogen een enorme walnotenboom, vier kersen- en vier appelbomen, en een pruimenboom tot ons bezit rekenen. Ook groeien er van oudsher zwarte, witte en rode aalbessen, vlieren, frambozen en zelfs druiven. In de herfst schieten er gewone weidechampignons en gewone berkenboleet en heksenboleet uit de grond. Al deze planten leveren met minimale inspanning maximale resultaten op. Zelf hebben we nog meer fruitbomen en -struiken toegevoegd en een haag uit sleedoorn, krentenboompjes, vlierboompjes, duindoorn, gele kornoelje, wilde lijsterbes en andere spannende struiken. Zo kunnen we niet alleen zelf het heerlijke fruit eten, maar bieden we ook insecten en kleine dieren nectar, vruchten en een plek om te leven. Hetzelfde geldt voor ons bloemenveld van 500 vierkante meter met uiteenlopende, op onze regio afgestemde grassen en wilde bloemen.

Het voelt zo goed om te koken met ingrediënten die we zelf verbouwd hebben. We weten precies wat erin zit, namelijk alleen natuur. Maar ook hoeveel werk en welke middelen we erin gestopt hebben om de groenten te verbouwen. Vanaf het eerste zaadje tot aan de oogst zijn we erbij: we zien de eerste blaadjes uit de grond komen, planten de stekjes in de grond, verzorgen ze en zijn getuige van de groei en de vruchtvorming. Het hele proces zelf meemaken is een waanzinnige verrijking. Wanneer voedsel, een van onze eerste levensbehoeften, uit je eigen tuin en omgeving komt, voel je je niet alleen meer verbonden met en dankbaar voor het eten op je bord, maar het geeft ook een ongelooflijk voldaan gevoel.

Voor ons is elk klein beetje groenteschil en elk steeltje of stengeltje zoveel waardevoller geworden. Alles belandt namelijk, als we het nergens in kunnen verwerken, op de composthoop en vergaet tot waardevolle humus die we voor het volgende tuinseizoen weer in de grond verwerken. Zo geven we de belangrijke voedingsstoffen die de aarde in onze planten heeft gestopt weer terug.



## Wilde planten

Wie vroeger lange boswandelingen met ouders of grootouders maakte om wilde bessen en paddenstoelen te bekijken en te plukken, mag zich gelukkig prijzen. Deze kennis over wilde planten heeft namelijk lange tijd aan betekenis verloren. Zelf horen we nog de waarschuwing dat we geen wilde bessen mochten plukken, omdat je zo vossenlintworm kon krijgen. Maar het is toch veel effectiever om kennis over te brengen in plaats van dingen te verbieden? Want wie precies weet waar en hoe je wilde kruiden, bessen, paddenstoelen, knoppen of bloemen kan plukken, brengt de eigen gezondheid niet in gevaar en is juist veel beter in staat de waardevolle schatten van de natuur te herkennen, te gebruiken en het lichaam ermee te voeden. Deze natuurlijke manier om voedsel te verzamelen is een weldaad voor onze ziel.

Met onze recepten willen we je inspireren om de natuur als je persoonlijke voorraadkast te zien en niet alle ingrediënten in de supermarkt te kopen. Wilde planten bevatten zo veel goede voedingsstoffen, vitamines en mineralen. De fruitige, zure smaak van duindoornbessen, de bittere smaak van wilde lijsterbes. Iedereen die weleens een wilde framboos, bosaardbei of wilde bosbes heeft geproefd, weet hoeveel smaak zo'n kleine vrucht bevat. Wij noemen ze graag regionale exoten: veel mensen kennen en herkennen ze, maar lopen er in het dagelijks leven zo voorbij. Lievevrouwebedstro, smalle weegbree of daslook, sparrentoppen, klaverzuring, vlier, beukennotjes... voor al deze ingrediënten hoef je niet naar een delicatessenwinkel, je vindt ze allemaal gewoon in de natuur. Als je weet waar je op moet letten, vind je hun brede scala aan smaken, kleuren en vormen ook in de stad.

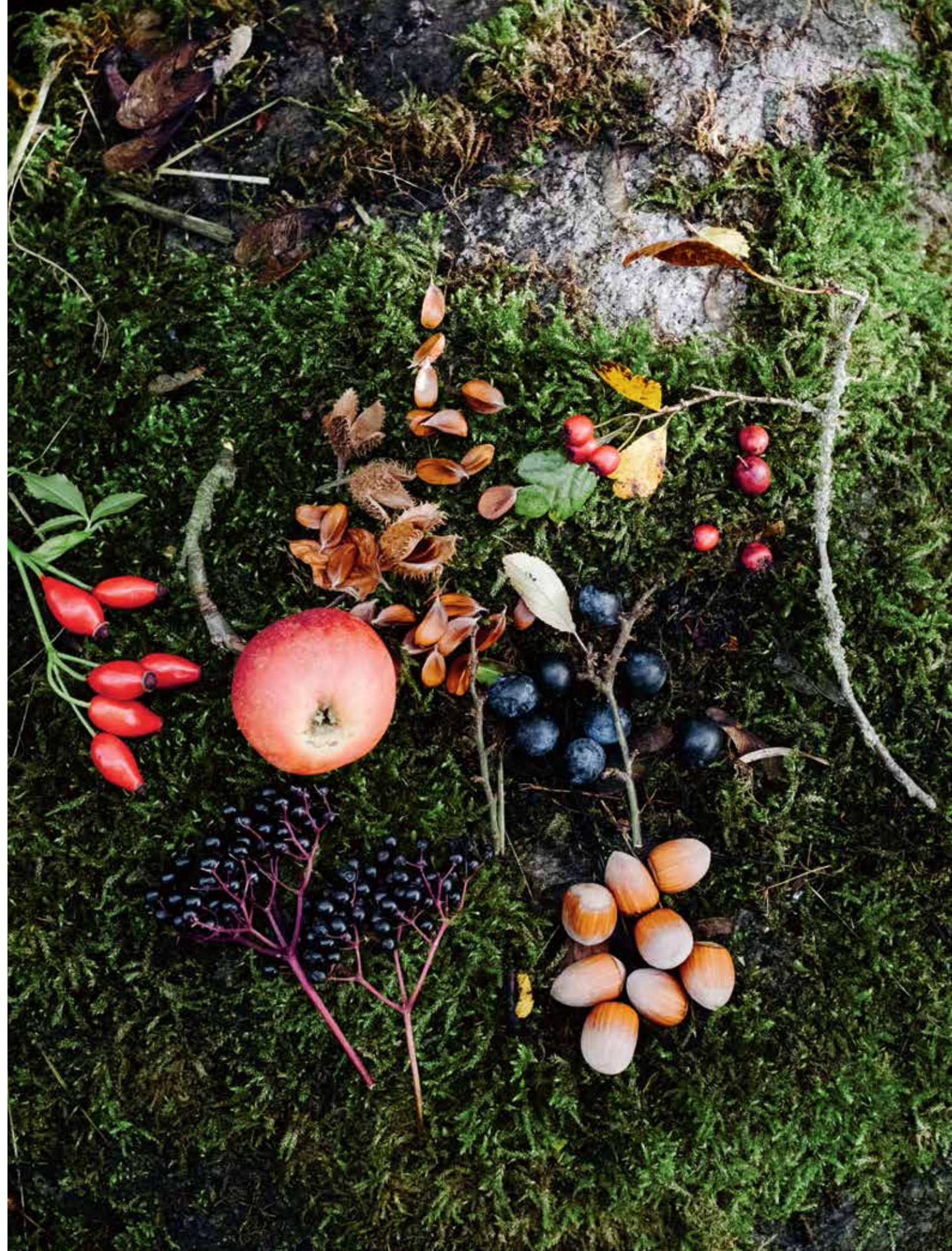
Wie het plukken van wilde planten tot nu toe nog niet heeft aangedurfd, raden we aan om klein te beginnen en je te beperken tot planten die iedereen kent en waarbij je niet het gevaar loopt per ongeluk een giftige dubbelganger te plukken. Met madeliefjes, smalle weegbree of brandnetels, rozenbottel,

duindoorn en bramen kun je haast niets fout doen. Toch is het altijd handig om een goed geïllustreerde veldgids bij je te hebben. Wanneer je je aan nieuwe planten waagt, is zo'n gids onmisbaar.

Naast de juiste plekken zijn er nog meer dingen waar je op moet letten bij het plukken van wilde planten. De plaats en tijd waarop je de planten plukt, spelen een belangrijke rol: het perfecte tijdstip om kruiden te plukken is als ze bloeien of net daarvoor, bij zonnige of droge weersomstandigheden. Ga niet te vroeg, zodat de ochtenddauw opgedroogd is.

De jonge blaadjes van wilde kruiden zijn het meest geschikt om te plukken. Als de blaadjes wat ouder zijn, kunnen ze taai en bitter worden. Bloemen smaken het beste aan het begin van de bloeitijd, knoppen verzamel je het beste vroeg in het voorjaar en zaden zodra ze volledig gerijpt en gedroogd zijn. Wilde vruchten pluk je natuurlijk pas als ze rijp zijn. Voor wortels is het voorjaar voordat ze ontkiemen of de herfst nadat ze uitgebloeid zijn de beste tijd. Vermijd bij het plukken plaatsen die dicht bij de straat liggen, bespoten velden en boomgaarden, hondenuitlaatplaatsen en andere plekken die op de een of andere manier vervuuld kunnen zijn. In beschermde natuurgebieden is het verboden om wilde planten te plukken. Verder geldt in Nederland de wet Natuurbescherming, waarin staat dat je niets mag doen dat nadelige gevolgen kan hebben voor in het wild levende planten en dieren. Bij de wet is een lijst gepubliceerd met beschermde soorten. Deze (planten)soorten mogen niet beschadigd, gedood, geplukt of uitgegraven worden. Daarnaast gelden regels die per gemeente kunnen verschillen. Zorg dat je deze regels kent en beschadig wilde planten nooit. Ook volledig uitgegraven is uit den boze.

Het mooiste aan wilde planten plukken, is de tijd die je buiten doorbrengt, de verbinding met de natuur en de heerlijke gerechten die je kunt bereiden met de geplukte schatten.











## Aardappelkoekjes met wilde kruiden

VOOR 2 PERSONEN

500 g kruimige aardappels  
Zout  
20 g zonnebloempitten  
120 g wilde kruiden  
(hier: zevenblad, dovenetel,  
look-zonder-look,  
jonge scheuten van brandnetel,  
veldzuring en venkel)  
1 el mosterd  
50 g boter  
1 tl wijnsteenbakpoeder  
120 g speltbloem (type 630)  
2 el braadolie  
4 tl crème fraîche

*Wij maken regelmatig aardappelkoekjes, omdat ze snel klaar zijn en je er makkelijk mee kunt variëren. Voor het beslag kun je ook aardappelen gebruiken die een dag oud zijn. De kruiden kun je op basis van je smaak en het seizoen combineren, om het gerecht elke keer net een andere draai te geven. Kun je geen wilde kruiden vinden? Keukenkruiden zoals peterselie, dille en bieslook zijn ook heel geschikt.*

Schil de aardappels, snijd ze in vieren en kook ze in een gesloten pan met zout water circa 10 minuten op middelhoog vuur gaar.

Rooster ondertussen de zonnebloempitten in een pan zonder olie totdat je ze begint te ruiken. Hak ze daarna fijn en laat ze afkoelen. Verwijder eventueel de steeltjes van de wilde kruiden, hak ze grof, meng met de mosterd en zonnebloempitten en breng op smaak met zout.

Giet de aardappels af en druk ze door een aardappelpers of stamp ze fijn met een pureestamper. Voeg de boter toe aan de warme aardappels, laat smelten en roer het geheel goed door elkaar. Breng op smaak met 1 theelepel zout. Meng het bakpoeder en meel door elkaar, voeg toe aan de aardappelpuree en kneed het geheel kort met je handen.

Maak vier koekjes uit het aardappelbeslag. Verhit de braadolie in een pan en bak de aardappelkoekjes aan beide zijden 4-5 minuten op middelhoog vuur totdat ze goudbruin zijn.

Verdeel de wilde kruiden over de borden, leg de aardappelkoekjes erop en schep op elk koekje een theelepel crème fraîche. Strooi er eventueel nog wat wilde kruiden overheen ter garnering.