



Oogstmand € 17,50 (Extra Vert).  
Schaar € 6,95 (De Weldaad).

## UIT DE KEUKEN VAN NATASCHA BOUDEWIJN

Natascha Boudewijn, eigenaresse van kookatelier Greendelicious, haalt de inspiratie voor haar vegetarische recepten uit haar moestuin. Speciaal voor Seasons schrijft ze elk seizoen over een groente of kruid en stelt er een onverwacht menu mee samen.

# De veggie-chef kookt met jong groen

Deze keer kookt Natascha Boudewijn met de eerste meiknolletjes en pluksla uit haar moestuin, aangevuld met wilde kruiden. Ze maakt er een salade, kruidige paté en Italiaanse gnocchi mee.

TEKST EN RECEPTUUR NATASCHA BOUDEWIJN FOTOGRAFIE ERNIE ENKELAAR STYLING PAULA SCHOUTEN



**Natascha:** "In Engeland wordt de tijd tussen maart en mei wel 'the hungry gap' genoemd. Een prachtige naam voor een periode waarin mensen vroeger vaak honger moesten lijden: de wintervoorraad was op en de eerste lenteoogst liet nog op zich wachten. Natuurlijk

is er in onze moderne samenleving helemaal geen sprake meer van een hungry gap. In het aanbod van groenten en fruit in de winkels zijn de seizoenen grotendeels verdwenen. Bovendien kun je tegenwoordig je zelf gekweekte groenten in de vriezer bewaren, om nog

maar te zwijgen van alles wat er in het najaar kan worden ingemaakt voor later, als er schaarsere tijden aanbreken."

BLIK € 3,95, TAARTROOSTER € 9,50 (DE BOSRAND). SCHORT € 12,95 (DILLE & KAMILLE). DIENBLAD € 29,50 (DE WELDAAD). BROODPLANK € 49 (DE BOSRAND).



## Pluksla en meiraapjes

**Natascha:** "Wanneer je je eigen groenten kweekt, al is het op kleine schaal, krijg je een idee hoe dat vroeger was. Want juist nu het buiten groener wordt, blijft het in de moestuin kaal en valt er nog weinig te oogsten. Ik zaai daarom altijd heel vroeg in het seizoen al allerlei soorten pluksla en radijs. Sla houdt van een frisse start: hij ontkiemt slecht bij warm weer, dus dit is een ideale periode om te zaaien. Daarvoor gebruik ik oude wijnkisten, die ik op tafels zet op een beschutte plek, bijvoorbeeld in de halfschaduw. De wijnkistjes impregneer ik met lijnolie, dan gaan ze zo een paar seizoenen mee. Boor wat gaatjes in de bodem en vul ze met potgrond. Zaai de sla in rijtjes in, niet te dik, dan kan al vrij snel de eerste

oogst binnengehaald worden. Zaai om de paar weken opnieuw, dan is er steeds genoeg, tot in de zomer. Knip de blaadjes niet te laag af, met beleid, dan groeit het allemaal zo weer aan en is het mogelijk om wel drie keer van hetzelfde plantje te oogsten. Ook meiraapjes of -knolletjes zaai ik al vroeg: eind februari, begin maart, zodat ik al in mei kan oogsten. Ze zijn heel veelzijdig in de keuken: zoet en zacht in salades, frittata's en tajines. En het blad is ook te gebruiken. Zaai ze direct in de volle grond, op hun definitieve plek, want ze zijn niet goed te verplanten. Wie in juli of augustus nog eens zaait, kan in de herfst grotere knollen oogsten voor de steviger najaarskost: soep, stoofschotels en puree."

## Wilde kruiden oogsten

**Natascha:** "Juist omdat de moestuin nog niet heel veel biedt, gaan we met onze gasten altijd al vroeg in het jaar naar het landgoed aan de overkant om de wilde kruiden te plukken die daar massaal opkomen. Brandnetel, daslook, hondsdrif, klaver, weegbree, herderstasje en veldkers, om er maar een paar te noemen. We oogsten de kruiden en koken er de lekkerste gerechten mee in het kookatelier, zoals de paté van wilde kruiden en kostelijke gnocchi. Gnocchi zijn erg geschikt voor een nog wat frisse lentedag. Het is een stevig gerecht dat in de Noord-Italiaanse bergen vaak wordt gegeten. Echt een gerecht voor als je lekker de tijd hebt na het wildplukken en aan de slag wilt in de keuken. Het zelf maken van gnocchi – dat overigens wordt uitgesproken als 'nokkie' – heb ik geleerd van mijn Italiaanse schoonmoeder. Het is niet moeilijk, maar het vraagt wel wat geduld en vooral de juiste ingrediënten: kruimige of bloemige aardappels en Italiaanse 00-bloem. Die is verkrijgbaar bij goed gesorteerde supermarkten en delicatessenwinkels. Snijd de gnocchi niet te groot, want gekookt worden ze nog een flink stuk groter. Serveer er de salade met geroosterde meiknolletjes en radijs bij."



**Zaden voor de mooiste meiraapjes, radijsen en een grote keuze aan pluksla is te vinden bij De Nieuwe Tuin. Bestel online en ontvang alles binnen een paar dagen in huis.**

[WWW.DENIEUWETUIN.BE](http://WWW.DENIEUWETUIN.BE)



*Sla om voor drie heerlijke recepten!*

Voor Seasons bedacht Natascha drie kruidig-frisse recepten met de eerste lente-oogst, van salade tot paté en gnocchi.



VAASJE € 6,95, KARAF € 14,95 (DE WELDAAD). GLAZEN BAKJE € 1,95, LEPEL € 0,85 (DILLE & KAMILLE).

### Paté van wilde kruiden

Dip voor 4 personen, voor bij de borrel, op brood of door de pasta | ⌚ 15 min.

**Tip:** gebruik neutraal smakende, extra vergine olijfolie. De smaak van de olie mag de smaak van de andere ingrediënten niet overheersen.

#### INGREDIËNTEN

100 g wilde kruiden (daslook • brandnetel\* • hondsdrif • weegbree • klaver), gewassen, gedroogd en grof gehakt  
1 teen knoflook, gepeld en grof gehakt  
90 g gemengde noten, grof gehakt  
50 g Parmezaanse kaas, geraspt  
extra vergine olijfolie, zo veel als nodig is  
zeezout, zwarte peper

\*Om de 'prik' van de brandnetel af te halen, rol je er stevig met een deegroller overheen.

#### BEREIDING

- Voor wie de paté in een vijzel maakt: maal de knoflook met wat grof zeezout tot een pasta.
- Voeg kruiden, knoflook en noten toe en stamp goed tot er een smeuge substantie ontstaat.
- Voeg de kaas toe en leng alles aan met zo veel olijfolie als nodig is om een paté/pesto-achtige substantie te krijgen.
- Breng op smaak met peper en eventueel nog wat zout.
- Voor wie de paté in de keukenmachine maakt: meng alle ingrediënten behalve de olijfolie, het zout en de peper tot een grove pasta.
- Leng aan met zo veel olijfolie als nodig is om een paté/pesto-achtige substantie te krijgen.
- Breng op smaak met zout en peper.

OOGSTMAND € 55 (EXTRA VERT).  
BROODPLANK € 59 (DE BOSRAND).  
POTJES V.A. € 2,10 (DILLE & KAMILLE).

### Salade van pluksla met geroosterde meiknolletjes & oerradijs

Bijgerecht voor 2 à 3 personen, gemakkelijk te verdubbelen voor grotere gezelschappen | ⌚ 20 min.

#### INGREDIËNTEN

bosje meiknolletjes – gebruik zowel knolletjes als loof (± 10 stuks), gewassen en gedroogd  
bosje oerradijs – gebruik zowel radijs als loof (± 10 stuks), gewassen en gedroogd  
4 el neutraal smakende, extra vergine olijfolie  
2 tl honing  
zeezout en versgemalen zwarte peper  
pluksla (twee handen)  
klein handje amandelschaafsel, kort geroosterd in droge koekenpan tot goudbruin

#### VOOR DE VINAIGRETTE

15 ml citroensap  
30 ml neutraal smakende, extra vergine olijfolie  
handje fijngehakte bieslook  
snuf zout en vers gemalen peper  
balsamicoazijn

#### BEREIDING

- Verwarm de oven voor tot 220°C.
- Was de meiknolletjes en oerradijs, droog ze en halveer ze in de lengte.
- Vermeng ze met de olijfolie en honing en flink wat zwarte peper en een snuf zeezout.
- Verdeel ze over een bakplaat en rooster ze ± 15 min.
- Maak, terwijl ze iets afkoelen, de vinaigrette: klop zout en peper met citroensap tot ze zijn opgelost en voeg de olijfolie toe.
- Proef of de smaken goed zijn en meng er tot slot de bieslook door.
- Meng de pluksla met de vinaigrette en verdeel over een schaal.
- Leg er de meiknolletjes en radijs op en strooi er het amandelschaafsel over.
- Maak af met wat balsamicoazijn en serveer direct.



PLAAT € 29,50  
(DE WELDAAD)



Geen moestuin of balkon?  
Koop meiraapjes en allerlei  
soorten radijzen bij het  
biologische Ecoville.  
Ze staan op markten en  
verkopen ook online.

WWW.ECOVILLE.NL

### Gnocchi van wilde kruiden met peper-citroen-boter

Hoofdgerecht voor 2 à 3 personen | ⌚ ± 1 uur, inclusief het koken van de aardappels

#### INGREDIËNTEN

##### Voor de gnocchi

450 g bloemige aardappels  
50 g wilde kruiden (brandnetel  
• daslook • pimpernel • klaver)\*  
nootmuskaat  
30 g oude geitenkaas, geraspt en extra  
om te serveren  
1 ei van een blijde kip, los geklopt  
200 g Italiaanse bloem, 00

\*Gebruik eventueel wat spinazieblaadjes  
als er niet voldoende wilde kruiden zijn

##### Voor de botersaus

50 g boter op kamertemperatuur  
flinke snuf zwarte peper, grof en vers  
gemalen  
schil van 1 biologische citroen, fijn  
gehakt  
snuf grof zeezout

#### BEREIDING

- Kook de aardappels in de schil in 30 min. gaar.
- Was intussen de wilde kruiden en hak ze fijn.
- Giet de aardappels af en laat ze iets afkoelen.
- Verwijder de schil van de aardappels als deze voldoende zijn afgekoeld.
- Druk het vruchtvlies van de aardappels door een aardappelpers

in een grote schaal.

- Meng met de handen met de wilde kruiden en breng de nog warme puree op smaak met zout, peper, nootmuskaat en geitenkaas.
- Voeg het geklopte ei en de bloem toe.
- Meng alles voorzichtig en stort het aardappeldeeg op een met bloem bestoven oppervlak.
- Kneed het voorzichtig glad (voeg wat bloem toe als het te kleverig is).
- Rol steeds stukken deeg met de handen op een met bloem bestoven oppervlak uit tot een langwerpige rol en snijd die in stukjes van 2,5 cm.
- Leg de stukjes op een met bloem bestoven bakplaat en maak de rest van de gnocchi.
- Meng de boter met de zwarte peper, citroenschil en zeezout, rol in plastic folie en leg deze tot gebruik in de koelkast.
- Breng een grote pan met water aan de kook en kook hierin de gnocchi in kleine porties gaar (ze zijn gaar als ze komen bovendrijven).
- Haal ze eruit met een schuimspaan, houd ze warm in een schaal met aluminiumfolie erover en kook de overige gnocchi.
- Serveer op een grote schaal met de boter er in plakjes bovenop en wat geraspte geitenkaas erbij.



## In de volgende aflevering

**Natascha:** "In mei zaai en plant ik eetbare bloemen als goudsbloem, Oost-Indische kers, Agastache (dropplant) en Monarda (bergamotkruid). In de volgende aflevering kook ik er zowel hartige als zoete gerechten mee."

Ook zin om 'wild' te plukken? Natascha geeft workshops: [www.dekeukenvangreendelicious.nl](http://www.dekeukenvangreendelicious.nl)

KIJK VOOR VERKOOPADRESSEN OP PAGINA 156. NIET-VERMELDE ARTIKELN ZIJN PRIVÉBEZIT.