



UIT DE KEUKEN VAN NATASCHA BOUDEWIJN

Natascha Boudewijn, veggiechef en blogger op www.greendelicious.nl 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 bloemen

Geurende bergamot en dropplant uit eigen moestuin zijn heerlijk in zelfgemaakte lintpasta, pistou en bloemenazijn. Natascha Boudewijn plukt en bereidt de delicate bloemen, en voegt nog meer bloeiers toe: goudbloem, rozen en Oost-Indische kers.

TEKST EN RECEPTUUR **NATASCHA BOUDEWIJN** FOTOGRAFIE **ERNIE ENKELAAR** STYLING **PAULA SCHOUTEN**



Natascha: "Oost-Indische kers en goudbloem zijn bekende eetbare bloemen die met zaadjes heel gemakkelijk zelf te kweken zijn. Elk jaar staat onze tuin er vol mee, maar ook in potten en bakken doen ze het goed. Inmiddels is het een zomertraditie: op een zonovergoten dag maak ik graag een prachtige pappardelle - lintpasta - met de fel

gekleurde bloemblaadjes en takjes venkel en dille voor het nodige groen. Wie een siertuin heeft, beschikt misschien wel zonder het te weten over eetbare bloemen in de tuin. Bijvoorbeeld Agastache, de dropplant, een van de lekkerste eetbare bloemen - en het blad is ook niet te versmaden. Ook Monarda, bergamot en rozen zijn in zoete en

hartige gerechten toe te passen. Agastache hoort, net als basilicum en munt, tot de lipbloemenfamilie (Lamiaceae). Zowel het (jonge) blad als de bloemen zijn heerlijk in fruitsalades en desserts. Voor Seasons heb ik er een zoete pistou mee gemaakt, die wordt geserveerd op crostini met vanille-ricotta en zomerfruit. Heel gemakkelijk te maken."



Bergamot in de keuken

Natascha: "Voor wie van bijen en vlinders houdt, is Monarda, bergamot, een must in de tuin of op het balkon. De plant bloeit de hele zomer met prachtige rode, lila, witte of roze bloemen, die geweldig ruiken. Ook deze plant hoort, net als Agastache, tot de lipbloemenfamilie. Blad én bloemen zijn eetbaar. De geurige bloemen hebben een peperige, munt- of citroenachtige smaak, die naar gelang de kleur varieert. Gebruik ze over hartige gerechten, salades en over fruit. Of om limonade, smoothies en thee van te maken. Monarda is eenvoudig zelf uit zaad op te kweken; zowel in de

volle grond als in potten doet de plant het prima. Kies dan wel voor flinke potten met een doorsnede van minimaal dertig centimeter en houd de grond vochtig. Zet de planten niet te dicht op elkaar, omdat ze gevoelig zijn voor meeldauw. Agastache, Monarda, maar ook roos, Oost-Indische kers en goudsbloem zijn geschikt om bijzondere en kleurrijke azijnen mee te maken. Zo haal je in de winter de smaak van de zomer weer even terug, bijvoorbeeld in een dressing over veldsla of witte kool. Oogst de bloemen op een zonnige ochtend en controleer ze meteen op insecten."

Dropplant zaaien

Natascha: "Dropplant, Agastache foeniculum, is eenvoudig zelf te zaaien en op te kweken, al is er wat geduld voor nodig. Zaai al begin maart voor, op de vensterbank, bij een temperatuur van minimaal 17°C, want de plant heeft lang nodig voor er een gezonde zaailing is. Plant na ijsheiligen uit in de tuin. De planten zijn ook te koop bij tuincentra, maar helaas zijn die vaak met chemicaliën behandeld. In de regel geldt dat een plant na twee jaar in de tuin te hebben gestaan gifvrij is en dus in de keuken kan worden gebruikt."

Wie iemand kent met een mooie Agastache, waarvan zeker is dat die gifvrij is, kan er jonge scheuten van vragen en in water stekken. De stek krijgt heel snel wortels, zodat er binnen enkele weken al een kleine plant is die buiten, in een ruime pot met potgrond, verder opgekweekt kan worden. De planten sterven 's winters helemaal af, maar komen in het volgende jaar weer terug. Soms zijn ze ineens verdwenen, maar ze zaaien zich goed uit, dus dan zie je ze elders in de tuin ongetwijfeld terug."



Ga voor de mooiste eetbare rozen én deskundig advies naar kwekerij Belle Epoque in Aalsmeer. De geurende 'The Cook's Rose' is bijvoorbeeld ideaal voor in de keuken.

WWW.BELLE-EPOQUE.NL



Sla om voor drie heerlijke recepten!

PLUKMAND € 39,95 (DE BOSRAND). SCHAAR € 7,95 (DE WELDAAD). DOEK € 9,95 (DILLE & KAMILLE).



Geen tijd om zelf te zaaien? Bij tuincentra zijn kleine plantjes van Oost-Indische kers en goudsbloem te koop.



DIENBLAD € 29,50 (DE WELDAAD)

Crostini met vanille-ricotta, zomerfruit en dropplant-pistou

Dessert of hapje bij de thee voor 4 personen (voor 8 crostini)

⌚ ± 30 minuten

Tip: gebruik milde extra vergine olijfolie. De smaak van de olie mag de smaak van de andere ingrediënten niet overheersen.

INGREDIËNTEN

- 1/2 baguette, in 8 mooie, schuine crostini gesneden
- handje aalbessen, gewassen en gedroogd
- handje bosbessen, gewassen en gedroogd
- 100 g ricotta, in een vergiet uitgelekt
- 1/2 tl vanille-essence
- poedersuiker naar smaak + extra om te serveren

Voor de dropplant-pistou

- 15 g pistachenoten, grof gehakt
- blad en bloemen van de Agastache (± 10 grote bladeren en 3 bloemen), grof gehakt + een bloem ter decoratie (trek de kleine bloemetjes uit de pluim)
- snuf kardemompoeder
- 1/2 tl honing
- olijfolie

BEREIDING

- Verwarm de oven voor tot 190°C.
- Leg de crostini op een bakplaat en bestrijk de bovenkant met wat olijfolie.
- Bak in het midden van de oven in 8-10 minuten goudbruin.

- Haal uit de oven en laat op een rek afkoelen.
- Maak intussen de vanille-ricotta: meng de ricotta, de vanille-essence en poedersuiker en zet apart.
- Maak de dropplant-pistou: stamp de pistachenoten zo fijn mogelijk in een vijzel.
- Voeg het gehakte blad en de gehakte bloemen van de dropplant toe en stamp fijn.
- Meng met de kardemom en de honing en proef of de smaak zo naar je zin is.
- Voeg nog wat neutraal smakende olijfolie toe om er een smeugige substantie van te maken.
- Bestrijk de crostini met de vanille-ricotta.
- Verdeel er de pistou over, vervolgens het fruit en strooi er tot slot de dropplantbloemetjes en poedersuiker over.
- Serveer meteen.

Tip: de vanille-ricotta en pistou kunnen een paar uur van tevoren bereid worden en in de koelkast bewaard. Laat eerst op kamertemperatuur komen en maak dan de crostini pas.



V.L.N.R.: FLES MET KURK € 4,50 (DE PEPERBOL). FLES MET STOLP € 7,50 EN WECKPOT € 4,95 (DE BOSRAND). OLIEKAN € 5,95 (DILLE & KAMILLE). FLES MET SCHROEFDOP € 4,50 (DE PEPERBOL). WECKPOT € 6,95 (DE BOSRAND).

Bloemenazijn met rozen, dropplant, bergamot, goudsbloem en Oost-Indische kers

Voor een fles of pot van 500 ml

⌚ ± 10 minuten + trekken een paar uur tot een paar maanden

INGREDIËNTEN

- ± 20 bloemen van rozen, Agastache, Monarda, goudsbloem of Oost-Indische kers*
- een takje dille of venkel of citroenverbena, naar smaak
- 500 ml wittewijnazijn

Extra nodig: goed schoongemaakte en gesteriliseerde fles of pot met een dop of deksel van glas, rubber of kunststof. Gebruik liever geen metalen deksels: de zuren uit de azijn tasten het metaal op den duur aan.

*kies voor de beste smaak en de mooiste kleur voor één soort bloem per fles.

BEREIDING

- Trek de bloemblaadjes voorzichtig uit het bloemhart en plet ze een beetje, bijvoorbeeld met de stamper van een vijzel.
- Vul een fles of pot met de bloemen en eventueel nog wat takjes van één kruid.
- Schenk de azijn erbij en doe de dop of deksel erop.
- Zet de fles of pot op een koele, donkere plaats (hij kan dezelfde avond gebruikt worden, maar hoe langer hij staat, hoe aromatischer hij wordt).
- Proef de azijn af en toe, en schenk, als de smaak goed is, de azijn door een zeef om de bloemblaadjes en kruiden eruit te filteren.
- Decoreer de fles desgewenst met een takje of bloemblaadjes.
- Bewaar de azijn op een donkere plaats en gebruik binnen een jaar.



KARAF € 8,95, TAFELKLEED € 45, BAKJE € 1,65, LEPEL € 0,65, LOPER € 7,95 (DILLE & KAMILLE), GLAASJES € 1,95, KLEIN BORD € 9,95 (DE WELDAAD), VORK € 2 (DE BOSRAND), GROOT BORD € 35 (NIJHOF)

Pappardelle con fiori

Hoofdgerecht voor 4 personen | ⌚ ± 1 uur

Tip: gebruik Italiaanse bloem '00' voor pasta. Deze is te koop in grotere supermarkten, natuurwinkels, groothandels en Italiaanse delicatessenwinkels.

INGREDIËNTEN

Voor de pappardelle

400 g bloem
 4 eieren van blijde kippen
 snuf fijn zeezout
 paar bloemen van Oost-Indische kers, goudsbloem, de bloemblaadjes los gehaald + extra bloemen om te garneren
 takje dille of venkel, in kleine stukjes
 wat Parmezaanse kaas om mee te serveren

Voor de saus

1 dl goede olijfolie
 2-5 teentjes knoflook, geschild en in heel dunne plakjes gesneden
 snuf chilivlokken
 grof zeezout

BEREIDING

- Strooi voor de pasta de bloem in een bergje op een schoon aanrecht en maak een kuiltje in het midden.
- Breek daar de eieren in en doe er een snuf zout bij.
- Roer met de vinger rond en neem steeds meer bloem mee bij het ei.
- Begin daarna met kneden en ga door tot het deeg stevig en soepel is door de warmte van de handen (dit duurt bijna een kwartier).
- Leg het deeg, verpakt in plasticfolie, op het aanrecht en laat even rusten.
- Snijd telkens een klein stukje van het deeg af, leg het op een met bloem bestoven oppervlak en rol het in de pastamachine uit tot de op één na nauwste stand (tot

het een mooi dun pastavel is).

- Leg dit vel plat op het werkvlak en strooi over de helft de bloemblaadjes en wat van de venkel of dille.
- Vouw het pastavel voorzichtig dicht en zet de pastamachine op de één na breedste stand.
- Rol de pasta er voorzichtig doorheen en herhaal dit met de daarop volgende standen.
- Stop bij de op één na breedste stand, want anders kunnen er gaatjes in de pasta komen.
- Leg de pastavellen op een met bloem bestrooid werkvlak, snijd ze met de hand in brede repen en hang ze over een oude hanger of de leuning van een houten stoel.
- Zet een pan met water op het vuur en breng aan de kook.
- Verhit intussen de olijfolie in een grote koekenpan of wok en voeg de plakjes knoflook en de chilivlokken toe.
- Laat de olie niet aan de kook komen, maar zet uit zodra de knoflook begint te geuren.
- Kook de pappardelle voorzichtig beetgaar in het kokende water (voeg eventueel wat olijfolie toe om aan elkaar plakken te voorkomen). Dit duurt enkele minuten. Giet niet af, maar haal de pasta voorzichtig met een tang uit het kokende water en voeg bij de knoflookolie.
- Meng goed en serveer warm met geraspte Parmezaanse kaas.
- Decoreer met de achtergehouden bloemen.



HANGER € 4,95 (DE BOSRAND)

In de volgende aflevering

Natascha: "De volgende keer stel ik de 'drie zusjes' voor: maïs, bonen en pompoen. Deze gewassen werden door de indianen in één bed gekweekt, omdat ze het goed samen kunnen vinden. De maïs fungeert als klimrek voor de bonen en de pompoen dekt de grond af, zodat die beschermd blijft." www.greendelicious.nl

KIJK VOOR VERKOOPADRESSEN OP PAGINA 155. NIET-VERMELDE ARTIKELN ZIJN PRIVÉBEZIT.