



## UIT DE KEUKEN VAN NATASCHA BOUDEWIJN

Natascha Boudewijn, veggiechef en blogger op [www.greendelicious.nl](http://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 late oogst

Ze vullen elkaar perfect aan, de Amerikaanse 'zusjes' klimboon, pompoen en maïs. Natascha Boudewijn verwerkt ze in tostada's – geroosterde tortilla's – in een groentemix uit de oven en in pompoensoep met een topping van popcorn.

TEKST EN RECEPTUUR NATASCHA BOUDEWIJN FOTOGRAFIE ERNIE ENKELAAR STYLING PAULA SCHOUTEN



**Natascha:** "Ik verdiep me graag in de geschiedenis van groenten, kruiden, fruit en eetbare bloemen. Als je weet waar een gewas oorspronkelijk vandaan komt, weet je ook meteen veel meer over de omstandigheden waaronder de plant het best kan worden gekweekt. Niet alleen de herkomst van een plant is interessant, ook oude kweekmethodes zijn leerzaam. Zo kweekten de Irokezen, indianen die in

het noorden van de Verenigde Staten woonden, maïs samen met klimbonen en pompoen in één bed. De maïs fungeert als klimrek voor de bonen en de bonen geven de maïs stabiliteit. De bonen geven via hun wortels bovendien stikstof af waarmee de kwaliteit van de bodem wordt verbeterd. De pompoen dekt met haar bladerdek de bodem af zodat die beschermd blijft tegen onkruid en uitdroging.

Niet alleen in het perk is dit een supercombinatie, op het bord doen deze drie 'zusjes' het ook goed samen. De smaken combineren heerlijk en de drie vullen elkaar ook qua voedingsstoffen goed aan. Maïs bevat koolhydraten, bonen zijn rijk aan eiwitten en compenseren het tekort aan aminozuren in maïs. Pompoenen bevatten veel ijzer, vitamine B2 en B9 of foliumzuur."





## Zonaanbidders

**Natascha:** "Zorg dat de drie zusjes minimaal zes of nog liever acht uur zon krijgen per dag: een ideale oplossing voor plaatsen in de tuin die voor andere gewassen te heet zijn. Ik kweek graag in grote kisten, maar natuurlijk kunnen deze gewassen ook prima in de volle grond worden gekweekt. Zorg dan wel voor voldoende voeding (compost) op de plek waar de pompoen komt en let op dat de kist of

koude bak niet te veel uitdroogt in de zomer. En als je net als ik moet tuinieren op een plek met een straffe wind, bouw dan allereerst, in het prille voorjaar nog voor het zaaien, een mooie wigwam van wilgentenen. Zo worden de maïs en de bonen geholpen en kun je uitkijken naar een rijke oogst. Natuurlijk is het ook mogelijk om juist op winderige plekken voor de dwergvariëteiten te gaan."

## In kist of perk

**Natascha:** "Ik kweek deze drie zusjes in perenkisten van 150 bij 150 cm. Je kunt daar zowel dwerg- als gewone variëteiten in kweeken. Voor de combinatie roze, rood en oranje gebruik ik pronkboon 'Sunset', rode suikermaïs 'Double Red' en flespompoen 'Waltham Butternut'. Liever mini-variëteiten? Gebruik dan Flageolet Chevrier Vert, dwergmaïs 'Blue Baby' en dwergpompoen 'Sweet Dumpling' of 'Small Sugar'. Voor een optimale groei en zusjesband, zaai ik deze gewassen op verschillende tijdstippen in het voorjaar. Ik begin met de maïs, die zaai ik na ijsheiligen, als de kans op vorst is geweken. Zaai voor in kleine potjes gevuld met potgrond. Zet de potjes in een kist op een tafel, zodat de slakken er niet bij kunnen en ze beschermd zijn tegen harde wind (zorg er wel voor dat het regenwater weg kan). Twee maïskorrels per potje is prima, want soms kiemen ze niet. Als de zaailingen ongeveer 10 cm hoog zijn, zaai je de bonen op dezelfde manier. Ook die zet je buiten op de tafel. De maïs kan een week later worden uitgeplant in een grote kist of in een perk, verrijkt met compost. Plant ze in een vierkant, zodat de wind voor een goede bestuiving kan zorgen. Zorg dat in het midden van de kist een emmer compost zit en zaai daar de pompoen meteen in. Plant tot slot de bonenzaailingen uit zodra ze circa 7 cm hoog zijn; zet bij elke maïsplant twee bonenzaailingen. Reken voor een kist of perk van 150 bij 150 cm ongeveer 6 maïszaailingen, 12 bonenzaailingen en 1 pompoen."



De hierboven genoemde variëteiten zijn eenvoudig en snel online te bestellen bij Peter Bauwens van [www.denieuwetuin.be](http://www.denieuwetuin.be).



Sla om voor drie heerlijke recepten!





Bord € 19,99 (Sissy-Boy).



Rooster € 7,95 (De Bosrand).  
Streepjeskom € 8,95 (Household  
Hardware). Kom met groene  
motieven € 8,95 (de Weldaad).  
Bestek vanaf € 1 (Jolandelijk).

## Quinoa-salade met pompoen, maïs, bonen en gember-honingvinaigrette

Met de tostada als hoofdgerecht voor 4 personen | ⌚ ± 30 minuten + 30 minuten om in te trekken

### INGREDIËNTEN

2 verse maïskolven, maïskorrels  
erof halen (± 200 g)  
750 g pompoen (gewicht inclusief  
schil), geschild en in kleine blokjes  
of julienne gesneden  
250 g bloemkoolrosjes, heel  
klein gesneden  
2 el olijfolie  
100 g quinoa, bereid volgens  
de gebruiksaanwijzing op de  
verpakking  
100 g verse (pronk)bonen  
naar keuze\*  
klein bosje koriander, blad  
fijngehakt\*\*  
30 g pompoenpitten, geroosterd  
in een droge koekenpan

### Voor de vinaigrette

60 ml olijfolie  
rasp en sap van 2 limoenen  
stukje verse gember, geschild en

fijn gehakt (± 3 cm)  
snuf zeezout  
versgemalen zwarte peper  
naar smaak  
10-12 g vloeibare honing

\* gedroogd kan ook: week 8 uur in  
koud water voor en kook daarna in  
1 uur gaar

\*\* de koriander kan eventueel  
vervangen worden door platte  
peterselie of rucola

### BEREIDING

- Verwarm de oven voor tot 200 °C.
- Meng de maïskorrels, pompoen, en bloemkoolrosjes met de olijfolie en spreid uit over een met bakpapier bekleed bakblik.
- Bak ongeveer 20 minuten of tot ze gaar en knapperig zijn. Zet apart.

- Maak de vinaigrette: meng alle ingrediënten in een maatbeker en pureer met de staafmixer. Proef en pas de smaak waar nodig aan.
- Doe de gekookte quinoa in een schaal, voeg de pompoen-maïs-bloemkoolmix, de bonen en het fijn gehakte korianderblad toe.
- Meng met de vinaigrette.
- Zet minimaal een halfuur in de koelkast om de smaken te laten intrekken.
- Strooi vlak voor het serveren de pompoenpitten erover en serveer op kamertemperatuur.

## Pompoensoep met verse gember & een topping van popcorn

Voorgerecht voor 3 à 4 personen  
⌚ ± 30 minuten

**Tip:** zet bij de bereiding van verse maïs de kolf op een tulbandbakvorm en snijd de maïskorrels er met een scherp mes af. Zo vang je de korrels meteen op.

### INGREDIËNTEN

450 g (fles)pompoen, geschild, pitten verwijderd en in stukjes (± 650 g met schil)  
1 ui, geschild en gesnipperd  
1 teen knoflook, uitgeperst  
stukje verse gember, in kleine stukjes  
1 zoete aardappel, geschild, in stukjes (± 100 g zonder schil)  
600 ml groentebouillon  
olijfolie  
± 30 g gedroogde maïs (popcorn)  
scheutje (haver)room, ter garnering  
wat verse kruiden, zoals koriander of platte peterselie, fijn gehakt

### BEREIDING

- Bak de ui in 2 el olijfolie in een soeppan tot glazig.
- Voeg de knoflook en gember toe en bak al roerend even mee.
- Voeg dan de pompoen en zoete aardappel toe en de groentebouillon.
- Breng aan de kook en laat op laag vuur, met het deksel op de pan, ± 20 minuten koken of tot de groenten gaar zijn.
- Laat even afkoelen en pureer met de staafmixer of in de blender tot een gladde soep.
- Verwarm een koekenpan met een deksel, zonder olie of boter (zet bij gebrek aan een deksel een andere koekenpan erop).
- Strooi een handje gedroogde maïs over de bodem van de pan.
- Zet het vuur hoog en schud af en toe met de pan. Je zult de eerste maïskorrels al snel horen ploffen.
- Blijf schudden tot je geen knalletjes meer hoort en zet het vuur dan uit.
- Strooi wat zout over de popcorn en laat in de pan afkoelen.
- Serveer de soep met een scheutje (haver)room, de fijn gehakte verse kruiden en de popcorn.





Karaf € 17,50, glazen € 3,25 p/st.  
(Household Hardware).



Als je weet waar een plant  
oorspronkelijk vandaan komt, weet  
je ook al meer over hoe je de plant  
het best kunt kweken

**Tostada met pittige pompoencrème, maïs en boontjes**  
Bijgerecht of voorgerecht voor 6 personen | 🕒 ± 45 minuten

**INGREDIËNTEN**

**Voor de pompoencrème**

500 g flespompoeen (gewicht inclusief  
schil), geschild, van pitjes ontdaan en  
in gelijke blokjes van ± 3 cm gesneden  
2 el olijfolie

5 tenen knoflook, ongeschild

snuf grof zeezout

snuf versgemalen zwarte peper

½ tl appelciderazijn

1 tl harissa\* of meer naar smaak

**Overig**

1 maïskolf, maïskorrels eraf halen

6 mini-tortilla's

4 el yoghurt

1 el tahini\*

kneepje citroensap

handje verse flageolet (groene  
dopbonen)\*\*

paar takjes platte peterselie, blad grof-  
gehakt, ter garnering

\* verkrijgbaar bij Marokkaanse en  
Turkse supermarkten

\*\* gedroogd kan ook: week 8 uur voor  
in koud water, kook daarna in 1 uur gaar

**BEREIDING**

• Verwarm de oven voor tot 200 °C.

• Meng de pompoen met de olijfolie,  
knoflooktenen, zeezout en zwarte

peper in een kom en spreid uit over  
een met bakpapier bekleed bakblik.

• Bak in 25 à 30 minuten knapperig en  
gaar. Laat op het bakblik afkoelen en  
zet apart. Verhoog de temperatuur  
van de oven naar 225 °C.

• Doe de maïskorrels in een kleine pan  
en breng met een laagje water aan  
de kook (geen zout toevoegen). Laat  
een paar minuten koken, tot de maïs  
gaar maar nog wel knapperig is. Giet  
af in een zeef en laat even schrikken  
onder de koude kraan. Zet apart.

• Bestrijk de mini-tortilla's met wat  
olijfolie en bak op een bakblik in de  
oven, ongeveer 2 minuten aan elke  
kant. Blijf erbij, want ze verbranden  
snel. Laat afkoelen op een rek en zet  
de oven uit.

• Haal de knoflooktenen uit de schil en  
doe met de pompoen en de overige  
ingrediënten voor de crème in een  
maatbeker.

• Pureer met een staafmixer tot een  
romige substantie.

• Meng de yoghurt met de tahini en  
een kneepje citroensap.

• Beleg de tostada's met de pompoen-  
crème en bestrooi met de maïs en de  
boontjes. Verdeel de tahini-yoghurt-  
saus eroverheen en strooi tot slot het  
gehakte peterselieblad erover.

• Serveer lauwwarm op kamertemperatuur.



KIJK VOOR VERKOOPADRESSEN OP PAGINA 149. NIET-VERMELDE ARTIKELN ZIJN PRIVÉBEZIT.