

verrukkelijk onkruid



recepten



Inhoud



Inleiding	3
Voorwoord	5
Pluktips	7
Verse Drentse pesto	9
Onkruidlunch voor Drentse bestuurders	11
Brandnetel taart	13
Groene pesto van “onkruid”	14
Zevenblad-zalmgratin	16
Zuringjam	17
Confituur met paardenbloemen	17
Boerenrisotto	18
Paardenbloem-Parfait	19
Paardenbloemenwijn	20
Kruidige broodrolletjes	21
Soep met zuring	22
Zevenblad limonade en Zevenblad muffins	23
Quiche van zevenblad	25
Voorjaarssoep	26
Visrecept met onkruid	27
Zevenbladstamppot	28
Zevenblad-brandnetelballetjes met yoghurtsaus	29
Groene Hollandse nieuwe	30
Omelet met zevenblad	31
Zevenblad Risotto	32
Brandnetelsoep op zijn Frans	33
Canneloni met zevenblad en geitenkaas	34
(On)kruid-tulband	35
Brandnetel kaastaart	36
Heksensoep	37
Klassieke brandnetelsoep	38
Paardenbloemensla	39

Inleiding



Wie maakt het lekkerste onkruid-maal? In dit verrukkelijk Onkruid-receptenboek zijn de lekkerste recepten uit een wedstrijd voor koks met groene vingers gebundeld.

De meeste tuinliefhebbers hebben een hekel aan onkruid. Dus gaan ze dat te lijf. Onkruid is niet alleen maar lastig. Je kunt er ook veel mee. Opeten bijvoorbeeld.

Veel onkruiden zijn waardevolle planten voor insecten, maar ze zijn ook rijk aan vitamines en mineralen of hebben een geneeskrachtige werking.

Ver voordat we onze groente bij de supermarkt konden kopen, haalden we het gewoon uit onze tuin. Ontdek de mogelijkheden van gezond, smakelijk, vers en vooral gratis eten uit de achtertuin.

Opeten, schoffelen of wegbranden zijn prima alternatieven bij de bestrijding van onkruid. Chemische bestrijdingsmiddelen zijn niet nodig en vormen een groot risico voor onze drinkwaterbronnen, de bodem en het waterleven.

Overheden bouwen het gebruik van deze middelen af en de land- en tuinbouwsector gaat er slimmer mee om. Ook u kunt een steentje bijdragen.

Kijk voor meer tips op www.zonder-is-gezonder.nl



Zonder is gezonder is een initiatief van Waterleidingmaatschappij Drenthe, Waterbedrijf Groningen, de waterschappen Noorderzijlvest, Velt en Vecht, Reest en Wieden en Hunze en Aa's, de Drentse gemeenten, IVN en de provincie Drenthe om het grond- en oppervlaktewater schoon te houden voor nu en de toekomst.



Carolina Verhoeven

Voorwoord

Kruiden en wilde planten hebben een eigenschap gemeen:

Mensen hebben er wat aan

Bloemen en kruiden in boeketten verwennen het oog en verwarmen het hart. Bloemen en kruiden in de tuin of in het wild, geven een onbegrensd plezier.

Maar eetbare bloemen en kruiden op je bord, geeft het genieten een ongekennde dimensie. Zodra u dit receptenboekje openslaat, wordt u meteen enthousiast gemaakt om één van de vele verrukkelijke onkruidrecepten te bereiden.

Lentelookjes, zoals daslook, zijn verrukkelijk op salades en als basis voor en heerlijke Drentse kruidenpesto. Zevenbladlimonade als smaakmaker in een mousserende witte wijn. Paardenbloemengelei, of gebakken weegbree met geroosterde weegbreezaadjes.

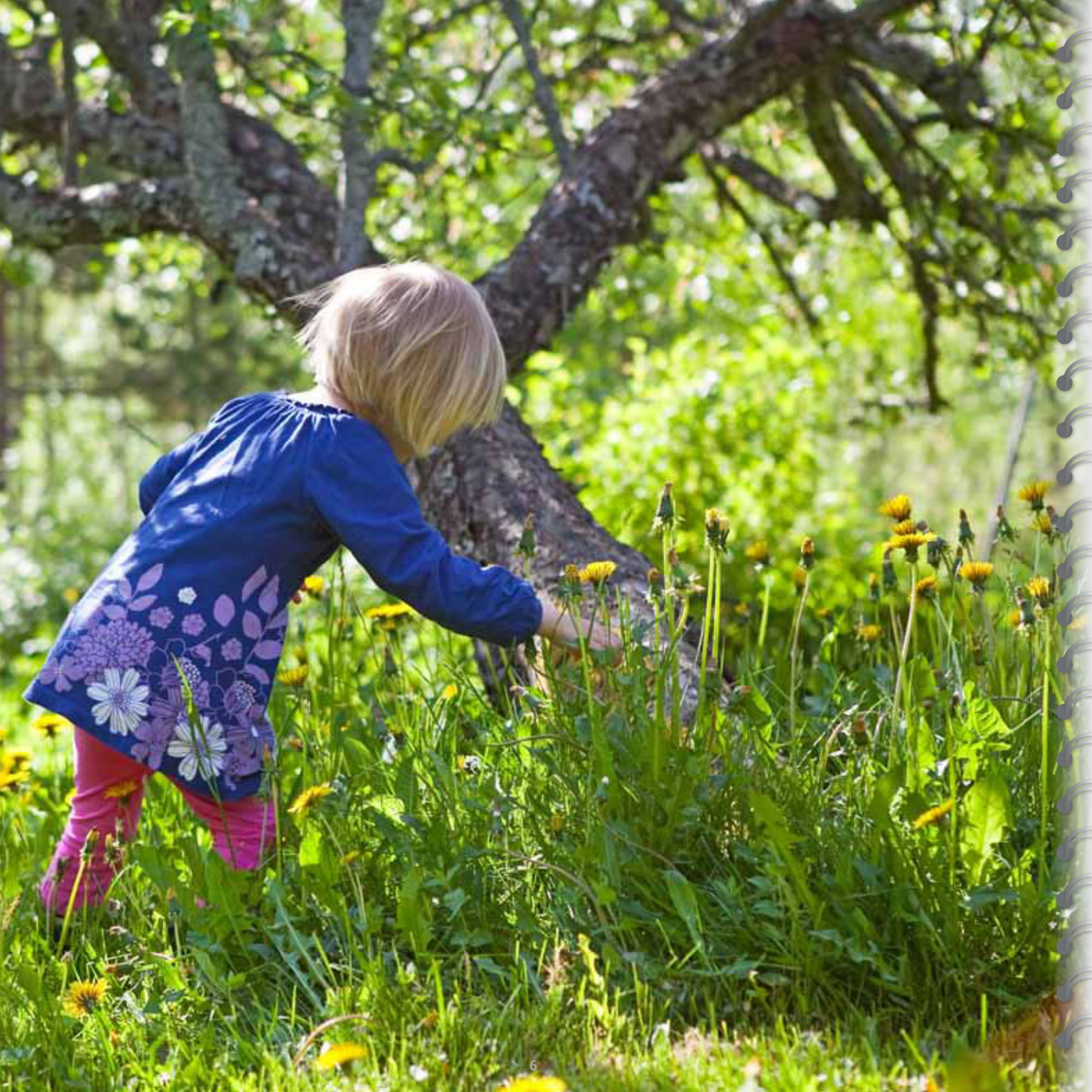
Deze vernieuwende benadering van het koken met bloemen en kruiden vormt niet alleen een origineel en heerlijk alternatief maar onderstreept het belang van het nut van deze kruiden voor mens en industrie. Het zijn de nutsplanten. Planten, kruiden en bloemen om te eten, als geurkruiden of voor medicinaal gebruik.

Recepten in dit boekje worden geserveerd op een bedje van historische gegevens. Want immers oude keukenboeken vertellen ons over het gebruik van bloemen en kruiden in de keuken. Traditionele recepten en hun toepassingen uit een tijd dat er nauwelijks kant-en-klare medicijnen te koop waren. De boerin, de moeder, de huisvrouw ze waren allen kok, dokter en apotheker tegelijk.

Gelukkig is er tegenwoordig een groeiende belangstelling om de schat aan kennis over het gebruik van koken met bloemen en kruiden weer in ere te herstellen. Om deze oude kennis, die een belangrijk onderdeel van ons culturele erfgoed uitmaakt, te bewaren en over te dragen naar de volgende generatie.

Het is mij dan ook een bijzonder grote eer en genoegen om u dit exclusieve verrukkelijk Onkruidreceptenboek aan te mogen bevelen.

Carolina Verhoeven,
Landskeuken, Havezate Mensinge





Pluktips

Onkruiden zijn makkelijk te vinden en doorgaans ook erg gemakkelijk te herkennen. Waar moet je op letten bij het verzamelen?

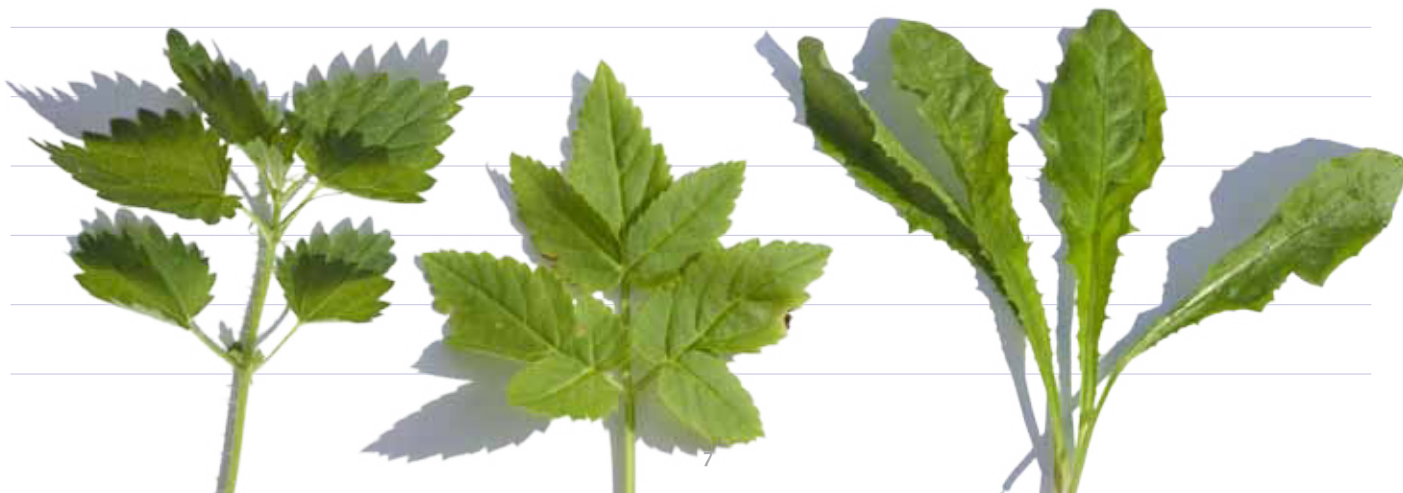
- Kies vaste plekken waarvan je weet dat de onkruiden veilig en schoon zijn, bijvoorbeeld de eigen tuin. Zo voorkom je dat de planten vervuild zijn door honden, auto's of bestrijdingsmiddelen.
- Ben je niet zeker of je de goede plant hebt? Eet hem niet!

- Was de planten van te voren goed en controleer ze op beestjes. Eventueel kun je ze met een beetje zout wassen.
- Bij brandnetels: het onderste deel is veilig vast te pakken. Maar toch is het gebruik van handschoenen aan te raden.



Leer de onkruiden kennen

Zorg dat je enige kennis van zaken hebt. Cruydeboek Dodoens uit 1554 is het oudste kruidenboek. Het boek is in beheer bij Havezate Mensinge in Roden maar is ook digitaal te bezoeken. www.plantaardigheden.nl en dan klikken op www.leesmaar.nl Dan is het hele boek digitaal te downloaden.



Methode van wecken

Zet in een ruime pan gevuld met een bodem lauw water de gevulde pestopotjes.

Vul het water nivo aan tot een vingerdikte onder de rand van de pestopotjes.

Breng het water in de pan aan de kook en als alles na 5 minuten borrelt, het vuur onder de pan temperen en nog 30 minuten zachtjes laten doorkoken.

De pesto in de potjes zal iets verkleuren, maar is zo jaren houdbaar.

Na het koken de potjes voorzichtig uit de pan halen en laten afkoelen op een plank of doek zodat de potjes niet knappen op het koude aanrecht.

Een theelepel pesto is ook heerlijk bij een soep of salade.

De pesto kan in plaats van het wecken ook heel goed worden ingevroren.

Vul een plastic ijsblokjesbakje met de pesto, zo kan er gedoseerd pesto uit de vriezer worden genomen.

Veel inmaakplezier,
Carolina Verhoeven



Verse Drentse pesto

Ingrediënten

De verhoudingen van het verzamelen zijn gemiddeld een derde.

⅓ Zevenblad

⅓ Brandneteltoppen

⅓ Of postelein-smeewortel-daslook-waterkers-raket- naar het seizoen

1 teentje knoflook

Olijfolie naar eigen inzicht

Zeezout

Vers gemalen peper

1 kop kaas, jong belegen of volgens traditie Parmezaanse kaas

2 volle eetlepels geroosterde gerst of ander graan

Bereiding

Was de kruiden en dep deze goed droog met een schone theedoek.

Verwijder eventueel de gele blaadjes en taaie steeltjes.

Plet knoflook fijn en snipper deze.

Maal of vijzel alle ingrediënten fijn.

Voeg olijfolie naar eigen inzicht toe. Het geheel moet de structuur hebben van dikke yoghurt.

Hak de granen en rooster deze in een koekenpan met een beetje olie.

Rasp de kaas. Voeg alles toe en roer stevig. Maak de pesto op smaak af door het toevoegen van vers gemalen peper en zeezout.

Vul de pesto af in schone potten en maak de randen van de potten goed schoon.

Bewaar de pesto in de koelkast. En schep er wat uit met een schone lepel.

De pesto kan ook de pasteuriseert (geweekt) worden, en is zo maanden houdbaar.

Carolina Verhoeven, Roden



Onkruidlunch voor Drentse bestuurders

In juni kregen burgemeesters en wethouders, tijdens een bijeenkomst van de Vereniging van Drentse gemeenten, een onkruidlunch voorgeschoteld. Het proeven van onkruidquiches en brandnetelkaas was de aftrap voor de receptenwedstrijd 'Verrukkelijk onkruid'. Een positieve campagne om aandacht te vragen voor het terugbrengen van het gebruik van bestrijdingsmiddelen.

Onze waterbronnen

Grondwater en oppervlaktewater zijn onze belangrijkste waterbronnen.

Onkruidbestrijdingsmiddelen dringen in de grond of spoelen weg naar sloten, beken en rivieren. Het bodem- en waterleven raakt aangetast. Bestrijdingsmiddelen of hun afbraakproducten horen niet thuis in ons milieu en zeker niet in onze watervoorraden voor de productie van drinkwater.

Tips

Er zijn gelukkig voldoende andere manieren om onkruid uit de tuin te verwijderen. Help mee om de kwaliteit van onze watervoorraden in stand te houden. Kijk voor praktische tips op www.zonder-is-gezonder.nl



De brandnetelkaas was een bijdrage van Kaasbazar Kloosterveste.



Sandra van der Jagt maakte de brandneteltaart voor de bestuurderslunch. “Ik verwerk regelmatig onkruid in onze voeding of maak ik er thee van. Héérlijk!” Sandra schreef het boek *Simpel zonder E*.

Brandnetel taart

Tijd 2-3 uur

Ingrediënten

250 gr. bloem + klein beetje voor bestuiven
150 gr. koude roomboter + klein beetje voor invetten
2 - 3 tomaten
2 eieren
1 ui
300 gr. jonge brandnetel-blaadjes
2 - 4 el. water
2 tenen knoflook
olie
125 ml. crème fraîche
zwarte peper
200 gr. zachte blauw-schimmelkaas (bv castello)
fijn zout

Benodigdheden

pan met deksel - koekenpan
- 2 flinke kommen - spring-vorm - deegroller - eetlepel
- (houten) lepel - 2 messen
- snijplank - zeef - alumi-niumfolie - bakpapier - weegschaal - koelkast - fornuis- oven

Bereiding

Zeef de bloem en voeg een snufje zout toe.
Snijd de boter in blokjes en kneed dit met de vingers goed door de bloem.
Voeg 1 ei en het water toe en kneed het deeg tot een bal. Laat dit minstens 1 uur in de koelkast rusten.
Snijd de ui, knoflook en champignons klein.
Snijd de tomaten in plakken.
Verwarm de oven voor op 225 °C
Kook de brandnetels 3 minuten en giet deze goed af.
Snijd de brandnetels met 2 messen klein.
Fruit de ui en knoflook in een klein beetje olie.
Meng de crème fraîche met 1 ei, peper en zout.
Voeg het uimengsel en de brandnetels toe.
Bekleed de springvorm met bakpapier en vet de zijkanen in met wat roomboter.
Rol het deeg op het bestoven aanrecht met de deegroller tot een plak, net iets groter dan de springvorm.
Leg het deeg zo in de vorm dat er een randje van ongeveer 5 cm omhoog staat.
Prik met een vork gaatjes in de bodem van het deeg.
Giet het crème fraîche mengsel in de vorm.
Leg hier eerst de plakjes tomaat en daarna de blauw-schimmelkaas op.
Dek de vorm af met aluminiumfolie en zet de taart 35 minuten in het midden van de oven.
Haal de folie van de vorm en zet de taart nog 10 minuten terug in de oven.

Sandra van der Jagt

Tips

Voeg eens gebakken spekjes toe tegelijk met de brandnetels.
Makkelijk van te voren te maken: warm de taart 15 minuten op in een voorverwarmde oven op 160 °C.
Vervang de blauwschimmel kaas eens door brie.
Maak eens kleine quiches in een poffertjesvorm.

Groene pesto van "onkruid"

Het klassieke pestorecept is supereenvoudig en altijd geweldig lekker.

Het enige wat je nodig hebt is tien minuten tijd, een mengkan en een blender.

50 gram basilicumblaadjes, 50 gram pijn-boompitten en 50 gram geraspte parmezaanse kaas, hierbij een teentje knoflook en een deciliter olijfolie, zeezout en versgemalen zwarte peper.

Pesto over de pasta, op de pizza, bij de rijst of risotto of gewoon lekker op een broodje kaas of versgebakken brood. Als dipje voor groenten, of smeerseltje op wat toastjes van oudbakken brood.

Sinds ik zelf pesto maak geniet ik er bijna dagelijks van. En heb ik binnen een week mijn voorraadje in de koelkast opgebruikt. Met een laagje olie op de pesto in een schoon bakje of potje kun je het zeker een week goed bewaren. Invriezen voor later gebruik is ook mogelijk, al doe ik dat nooit omdat het verser dan vers altijd het lekkerst is. Maar voor deze winter zal ik toch nog een voorraadje gaan maken voor in de vriezer.

In mijn onbespoten tuin, grasveld, en rommelige moestuin groeit van allerlei heerlijkjes vanzelf. Deze onkruiden zijn gezond, lekker en ook nog eens gratis. Het plukken ervan is

ook al plezierig en ontspannend en je houdt het woekeren van gewenste onkruiden mooi tegen door te plukken voor je maaltijden. Twee vliegen in een klap.

In de lente maak ik de eerste verse pesto van de daslook die op een plekje onder de bomen groeit, en look zonder look, of van bieslook uit mijn kruidentuintje en de eerste raapsteeltjes uit de moestuin. Op mijn grasveldje komen overal dan de paardenbloemblaadjes tevoorschijn. Lekker pittig, dus prima voor een pesto. (gebleekt met een pot er over of vanzelf door een molshoop is paardenbloemblad bekend als molsla en smaakt dan wat milder).

Ook met brandneteltopjes maak ik lekkere pesto. (maar ook soep en hartige taart).

Het zevenblad piept tevoorschijn en de glimmende topjes en de jonge blaadjes zijn geweldig voor een goede pesto. Wat een plezier heb je dan van de "hanepoten" die je in je bloementuin wel wat in de weg kunnen zitten. Ook in bermten kom je soms grote velden zevenblad tegen. Hiervan kun je ook oogsten als je zeker weet dat er geen gif gebruikt is en er weinig vervuiling van uitlaatgassen is.

Met rucola en andere kruidige slasoorten kun je heerlijke pesto maken. Ik ben deze zomer ook lekker aan het experimenteren met alle bladgroenten uit de moestuin, inclusief het lekkere eetbare loof van de bietjes. En smalle weegbree is ook heerlijk.

Experimenteer en varieer met de bestanddelen.

Verras jezelf en geniet van unieke verse pesto uit eigen tuin.

Smullen maar.

Ingrediënten

- 1/3 groen (en dat kan puur zevenblad zijn, maar ook een combinatie van wat er op dat moment in je tuin groeit.)
- 1/3 kazen (van parmezaanse en pecorino-kazen tot goudse kaas)
- 1/3 noten. (ook hier weer van alles mogelijk, pijnboompitten zijn heerlijk, maar cashewnoten of walnoten doen het ook heel goed in de pesto.)

Proef en combineer wat je zelf lekker vindt. Voeg wat extra olie toe als de pesto nog niet smeuiig genoeg is. (hangt vooral af van de keuze voor de kaassoort en de nootjes.) Gebruik onbespoten en pure producten. Goede olijfolie en biologische nootjes.

Vandaag at ik een weegbreepesto met mozzarella en amandelen. Heerlijk op de pannenkoeken.

Mevrouw M. Slomp uit Groningen



Zevenblad-zalmgratin

Voorgerecht/lunchgerecht voor 4 personen

Ingrediënten

1 grote handvol kleine jonge zevenblad-blaadjes
1 groot blik rode zalm
1 rijpe avocado
2 el limoensap
50 gram oudbakken witbrood zonder korst
50 gram versgeraspte Parmenzaanse kaas
3 romatomen
4 el zonnebloemolie
2 el witte wijnazijn
1 tkl fijne Dijonmosterd
zout en peper

Bereiding

Was het zevenblad en dep droog met keukenpapier. Houd 12 mooie kleine blaadjes apart en hak de rest fijn.

Was de avocado, snijd hem doormidden en verwijder de pit. Snijd het vruchtvlees in heel kleine blokjes. Meng de blokjes met het limoensap. Ontvel 1 romatomaat, verwijder het vocht en de zaadjes en snijd het vruchtvlees in kleine blokjes. Maal in de keukenmachine het brood tot fijn kruim.

Laat de zalm uitlekken, verwijder eventueel velletjes en graatjes en prak alles fijn. Meng de zalm met het fijngehakte zevenblad, de avocado, de gesneden romatomaat en de helft van het broodkruim. Breng dit alles op smaak met peper en zout.

Leg een vel bakpapier op de ovenbakplaat en zet hierop 4 kookringen met een doorsnee van 10 cm. Schep de zalmassa hierin en druk de bovenkant goed aan. Meng de rest van het broodkruim met de Parmezaanse kaas en strooi dit over de zalmassa.

Schuif de ovenbakplaat 10 minuten midden in de voorverwarmde oven (200 graden)

Snijd de rest van de romatomen in stukjes en doe die met de zonnebloemolie, wijnazijn, Dijonmosterd, peper en zout naar smaak in een keukenmachine en pureer alles zo glad mogelijk. Wrijf het door een fijne zeef in een schone kom.

Neem de ovenringen voorzichtig van de bakplaat en zet ze op 4 borden. Verwijder de ringen en druppel de dressing over en rond de zalmtaartjes. Garneer de borden met de apart gehouden zevenbladblaadjes.

Mevrouw W. van Dijk uit Uithoorn



Zuringjam

Pluk 250 gram zuring en was die zorgvuldig onder koud stromend water. Kneus de bladen. Zet de zuring op met 1 1/4 liter water, breng het aan de kook en laat het 20 minuten zachtjes koken. Leg een dubbele schone theedoek (zonder wasverzachter gewassen) in een zeef en zet die boven een kom. Giet er de zuring met het kookwater in en laat alles heel goed uitlekken.

Doe 1 liter zuringvocht in een pan met 1 kilo geleisuiker en het sap en de geraspte schil van 2 sinaasappels en 4 kopjes heel fijngesneden ongekookt zuringblad. Kook alles 4 minuten flink borrelend door en vul, met kokende soda gewassen, jampotten af met de kokende jam.

Mevrouw C. Wisse uit Yerseke



Ingrediënten

100 gram bloeiende bloemen van paardenbloemen
1 citroen
1 sinaasappel
150 gram geleisuiker
200 ml water

Bereiding

Verwijder steeltjes en groene blaadjes van de paardenbloemen.
Pers de citroen en sinaasappel uit.
Mix alle ingrediënten en breng aan de kook.
Laat het geheel 4 minuutjes doorkoken. Laat afkoelen en bewaar zoals bij iedere soort confituur in uiterst schoon-gemaakte glazen bokaaltjes.

Mevrouw V. Plovie uit Rollegem

Boerenrisotto

Ingrediënten

handvol kleingesneden zevenblad
handvol kleingesneden zuringblad
handvol kleingesneden madeliefjes-
bloemen

3 gesnipperde sjalotjes

3 el zonnebloemolie

275 gram risottorijst

1 flesje bier

6 dl tuinkruidenbouillon

1 el grove mosterd

6 verpulverde jeneverbessen

50 gram geraspte belegen boerenkaas

scheut verse room

scheut jonge jenever

Bereiding

Sjalotjes 4 minuten fruiten in hete zonnebloemolie, maar niet laten kleuren.

Risottorijst erdoor roeren tot alle rijst mooi glanst.

Helft van het bier erbij gieten en alles zachtjes laten pruttelen tot bijna al het bier door de rijst geabsorbeerd is. De rest van het bier bij de bouillon gieten en deze tegen de kook houden. Steeds een flinke scheut hiervan bij de rijst scheppen en alles nog steeds, onder voortdurend zachtjes roeren, juist aan de kook houden. Zodra vrijwel alle bouillon door de rijst geabsorbeerd is een nieuwe scheut toevoegen. Zo doorgaan tot de rijst mooi gaar is en alle bouillon gebruikt is. Dit duurt ca 20 minuten.

Het zevenblad, de madeliefjes en zuring, de jeneverbessen, room, kaas en jenever erdoor roeren. Alles goed doorwarmen en serveren.

Mevrouw J. Noordam uit Appelscha

Paardenbloem-Parfait

Bekleed een cakeblik van 1 ltr inhoud zo glad mogelijk met plastic vershoudfolie.

Breng 1 dl aan de kook met 250 gram suiker en laat dit 5 minuten zachtjes doorkoken, maar niet kleuren. Roer 300 gram paardenbloemen door de suikersiroop en laat het mengsel afkoelen. Tijdens het afkoelen regelmatig roeren.

Voeg het sap en de geraspte schil van 1 citroen aan het mengsel toe.

Pureer het koude mengsel met een staafmixer zo glad mogelijk.

Klop 3 eieren au-bain-Marie tot een dikke schuimige massa en spatel er de paardenbloemsiroop door. Klop 1/8 ltr slagroom stijf. Klop 250 gram Mascarpone los. Meng eerst de Mascarpone door het paardenbloemmengsel en spatel er tenslotte de slagroom door. Doe alles over in de cakevorm en dek de bovenkant af met plastic vershoudfolie. Zet de vorm minstens 6 uur in de vriezer.

Haal hem er 20 minuten voor gebruik uit en haal de parfait met het folie erom uit de vorm. Verwijder na 20 minuten het folie en snijd de parfait in dikke plakken. Serveer de plakken met rode vruchten en een paar madeliefjes.

Mevrouw W. van Dijk uit Uithoorn



Paardenbloemenwijn

Stroop het bloemblad af van de vers geplukte bloemen. Doe 4 liter bloemblad in een grote kom en giet er 4 liter vers kokend water over. Laat alles afgedekt staan gedurende 10 of 12 dagen en dan roeren, liefst twee maal per dag. Giet het mengsel dan door een zeef in een jamkookpan voeg ruim drie pond suiker toe, of meer naar eigen smaak. Doe er de schil bij van een gewassen sinaasappel en citroen, samen met de rest van de vruchten in kleine stukjes gesneden, zorg dat geen vliesjes of pitten meekomen.



Laat alles twintig minuten zachtjes koken en als het is afgekoeld tot lauw doe er dan een eetlepel biergist bij of 12 gram bakkersgist op een stuk toost uitgesmeerd.

Dek het geheel af en laat nog eens enkele dagen staan giet het dan over in een vat sluit dat goed af en bottel de wijn na een maand of twee of langer.

Mevrouw C.J. Eggens uit Assen



Heerlijk & supereenvoudig aperitief

Kruidige broodrolletjes

Ingrediënten

50 gram Roquefort
50 gram echte boter
50 gram kruidenkaas (type
Boursin of Philadelphia)

4 grote eetlepels fijngemalen
kruiden (onkruid) naar
keuze: brandnetel,
duizendblad, engelwortel,
look-zonder-look enz

witte boterhammen, zonder
korst



Bereiding

Meng alle ingrediënten, uitgezonderd het brood goed door elkaar. Voeg indien nodig wat melk toe.

Smeer een flinke laag op de boterhammen en rol deze op. Wikkel elk rolletje in aluminiumfolie en laat minstens 2 uur rusten in de koelkast.

Snijd de broodrolletjes in schijfjes van anderhalve centimeter en schik deze op een ovenplaat, bedekt met bakpapier.

Plaats 5 à 8 minuten in de oven op 180graden.

Versier met wat kruiden en dien lekker warm op.

Smakelijk!!

Mevrouw C. Castele uit Aalbeke

Soep met zuring

Ingrediënten

Pluk uit de natuur een
bos zuring, Ongeveer 250 -
300 gram
2 à 3 aardappels
20 gr boter
2 uien
Zout en peper
Bieslook of een lente-uitje

Bereiding

Was en snijd de zuring.
Schil de aardappelen en snijd ze in blokjes.
Schil en snijd de uien.

Doe de boter in een soeppan en voeg de uitjes toe bak ze licht
aan en voeg de aardappelen toe, bak deze ook even mee.
Voeg de zuring en water toe.

Zout en peper en eventueel bouillon naar smaak toevoegen.
Laat de soep ongeveer 15 min. zacht doorkoken. Gebruik een
staafmixer of blender om de soep te pureren. De soep wordt
dan zacht en romig.

Voeg de bieslook toe en laat het nog vijf minuten doorkoken.

Je kunt de soep nog garneren met een beetje room of crème
fraîche.

Zuring bevat veel vitamine B1, B2, B6 en C en ook nog
mineralen zoals ijzer, magnesium, calcium, kalium en
foliumzuur.

Het is een heerlijke soep met een lekker broodje.

Mevrouw H. van der Goot uit Heerhugowaard

Zevenblad limonade en

Zevenblad muffins

Zevenblad limonade

1 bosje kruiden:
10 - 20 bladstelen zevenblad
1 bladsteel hondsdrif
1 à 2 bladstelen pepermunt
1 liter appelsap
het sap van 1 citroen
½ fles Spa rood

Zevenblad muffins

30 gram jonge zevenblad blaadjes
3 grote eieren
150 ml poedersuiker
100 gram gesmolten boter
50 gram zure room
300 ml bloem
1,5 tl bakpoeder
1 tl vanille-extract
snufje zout

Verwarm de oven voor op 220 °C.

Giet wat kokend water over de blaadjes en laat een paar minuten staan.

Roer de eieren los met de suiker en voeg de gesmolten boter en vanille toe.

Meng de bloem met bakpoeder en zout, roer dat door het eimengsel.

Giet de blaadjes af en knijp zoveel mogelijk water er uit. Hak fijn en roer door het beslag.

Dot de muffinvormpjes in en bestuif met bloem (of gebruik papieren muffinvormpjes) en verdeel het beslag over de vormpjes. Bak 12-15 minuten tot de muffins goudbruin zijn. Controleer met een sateprikker of ze gaar zijn.

De heer B. Chrisnach uit Wilrijk





Ga op zoek in bermen of je eigen achtertuin naar zevenblad de plant houdt van schaduwplekken en groeit als een bodembedekker dicht op elkaar. Als voedsel bevat zevenblad veel vitamine A en C en de nodig mineralen, heel gezond dus! Probeer de jonge scheuten te vinden, de oudere kunnen wat draderig worden en dat is niet zo lekker. Was het onkruid goed en snij eventuele wortels weg.

Quiche van zevenblad

Ingrediënten quichedeeg

125 gram plantaardige boter
250 gram bloem (+extra voor
het bestuiven)
1 ei
1 theelepel zout
1 theelepel ijskoud water
beetje couscous, losgeklopt ei

Ingrediënten vulling

500 gram zevenblad
120 gram geitenkaas
75 gram walnoten
1 rode ui
3 tenen knoflook
eventueel puntpaprika in
reepjes gesneden voor
decoratie rondom
2 eieren, 75 ml melk,
1 bekertje crème fraîche,
60 gram kaas (naar keuze),
zout en peper

Bereiding

Meng de boter met de bloem. Kneed er 1 ei, 1 tl zout en 1 tl ijskoud water door.
Kneed het deeg niet te lang, want dan verdwijnt al de lucht uit het deeg en wordt het te warm. Verpak het deeg in vershoudfolie en laat 1 uur rusten in de koelkast.
Rol het deeg met de deegroller uit op een met bloem bestoven werkblad tot een ronde lap van ca. 30 cm doorsnede.
Bestuif de quichevorm met bloem en bekleed de vorm met het deeg. Druk het deeg goed aan en snijd het overtollige deeg bij de randen af. Prik met een vork gaatjes in de bodem, zodat er geen lucht onder blijft zitten.
Bij een vochtige vulling (zoals deze) bodem bestrijken met losgeklopt ei en bestrooien met een laagje couscous om het teveel aan vocht te absorberen.

Fruit eerst de ui en knoflook in de pan, verwarm vervolgens het zevenblad erbij totdat het slinkt. Hak de walnoten (hou wat achter voor de garnering) en voeg dit toe. Laat het geheel uitlekken en leg dit op het quichedeeg. Maak nu het 'natte mengsel'.

Meng daarvoor in een kom 2 eieren met 75 ml melk, 1 bekertje crème fraîche en 60 gram kaas (naar keuze) en breng op smaak met zeezout en zwarte peper. Giet het over de vulling. Verdeel de geitenkaas over de quiche en gebruik de walnoten en eventueel de rode puntpaprika als garnering.

Zet de quiche in de oven. Bak de quiche eerst ca. 10 min. onder in de oven op 200 °C, zodat de bodem goed gaar wordt. Verplaats het rooster daarna naar het midden en verlaag de oventemperatuur naar 180 °C. De randen en de vulling van de quiche hebben dan nog ongeveer 30 minuten nodig om te garen.

Mevrouw M. Bijzitter uit Steenwijk

Voorjaarssoep

Ingrediënten

olijfolie

1 ui

teentje knoflook

2 aardappelen in stukjes

handvol brandneteltoppen

handvol zevenblad

een paar blaadjes van de paardenbloem,

hondsdrif en weegbree.

tuinkruiden: peterselie, maggiplant en

bieslook (niet meekoken)

Bereiding

Ui en knoflook fruiten in olijfolie. 1 liter groentebouillon toevoegen.

Aardappelen en alle planten en kruiden toevoegen. Een kwartier zachtjes laten koken.

De soep fijnmaken met de staafmixer. In kommen doen en garneren met fijngesneden bieslook.

Geniet van de heerlijke en supergezonde soep.

Mevrouw J. Brands uit Sleen

Visrecept met onkruid

Ingrediënten

2 ons garnalen
2 stukjes zalm
2 tomaten
doosje champignons
1 ui
citroensap
peterselie, bieslook, dovenetelbloemen.
stukje broccoli
bloemen van de wilde viool

Bereiding

Verwarm de oven op 200 gr, en vet de schaal in met olie en leg de zalmvoten met daarop de garnalen. klop wat room met zout en peper en wat eidooier en roer hier de peterselie, de bieslook en de bloemetjes van de dovenetel door en giet dit over de vis. Zet de schaal 30 min in de oven. Kook ondertussen de broccoli en bak de ui met de champignons en dat kan straks over de broccoli. Lekker met aardappelpuree of gebakken aardappeltjes. Garneer de visschotel met bloemen van de wilde viooltjes.

Mevrouw H. Richter uit Wijster



Zevenbladsamppot

Was een paar handenvol zevenblad (geen steeltjes) en snijd het blad in stukjes. Smoor een gesnipperde ui met teentje knoflook in olie of boter. Voeg het zevenblad toe en laat even smoren.

Kook 2 à 3 aardappels in kleine stukjes gaar en stamp alles door elkaar. Voeg een beetje room of melk toe en eventueel zout. Tot slot peper en nootmuskaat.

Mogelijkheid een klein worstje (geeft jus) of iets dergelijks.

Zo klaar en smullen maar.

Mevrouw L. Hubert uit Emmen

Zevenblad-brandnetelballetjes met yoghurtsaus

Ingrediënten

200 gr gekookt zevenblad
(uitgelekt)
100 gram gekookte brand-
netel (alleen de jonge topjes
oogsten)
170 gram kikkererwtenmeel
1 fijngehakte (rode) ui
1 rijpe tomaat in kleine
blokjes
2 tenen knoflook geperst
of (in het voorjaar een paar
stengels daslook)
halve theelepel komijn
2 eetlepels fijngeknipte verse
peterselie of koriander
1 eetlepel fijngeknipte
bloemetjes en jonge blaadjes
van de hondsdrif
zout en peper
olie om te frituren

Bereiding

Roer alle ingrediënten, behalve de olie door elkaar. Voeg zo
nodig een paar eetlepels water toe om een zacht, maar niet
vloeibaar mengsel te krijgen. Als het mengsel te slap is, nog
een paar eetlepels kikkererwtenmeel toevoegen. Breng op
smaak met zout en peper.
Verhit een laag olie in een braadpan tot 180 graden (een
stukje brood wordt in 15 seconden bruin) en frituur 1 bolletje
van het mengsel en proef. Voeg zo nodig extra zout of
kruiden toe.
Vorm met vochtige handen kleine balletjes van het mengsel,
doorsnede 1,5 cm
Frituur de balletjes in kleine porties, laat ze uitlekken en
serveer ze met onderstaande yoghurtsaus

Yoghurtsaus

Meng een paar eetlepels dikke yoghurt met fijngeknipte
daslook of bieslook, paarse bloemetjes van hondsdrif,
blauwe bloemetjes van de borage en de gele bloemblaadjes
van de paardenbloem of de wilde wortel. Breng op smaak
met zout en peper.

Mevrouw Y.E. Westerhof
uit Vries



Dit recept is na veel experimen-
teren ontstaan en zeer geliefd
zelfs bij mensen die onkruid
eten maar eng vinden. Het is
een gezond borrelhapje en
'spraakmaker' op elk feestje,
maar kan ook als maaltijd in
pitabroodjes met salade worden
geserveerd.

Groene Hollandse nieuwe

Gebakken smalle weegbree met geroosterde zaadjes

Smalle weegbree
(Plantago lanceolata)

Groeiplaats

in weilanden, akkers, bouwland, langs wegen, dijken etc.

Bloeitijd

April tot september

Verzamel gave bladeren van de smalle weegbree en neem tijdens je zoektocht ook de uitgebloeide zaadstengels mee. Maak de bladeren schoon (pluk op een plek waar weinig verkeer/ honden komen). Om ervoor te zorgen dat het beslag blijft plakken moeten de bladeren droog zijn.

'Rits' de zaadjes van de stengel en blaas de meeste vliesjes eruit door tijdens het blazen de zaadjes voorzichtig te schudden in een beslagkom.

Maak pannenkoekbeslag volgens eigen recept.

Rooster de zaadjes snel in een droge hete koekenpan. Zaadjes uit de pan, scheutje boter of olie in de pan. Wentel de smalle weegbree blaadjes door het beslag terwijl je het blad aan één kant tussen duim en wijsvinger vasthoudt en bak de ene zijde terwijl je de nog natte bovenzijde bestrooid met wat geroosterde zaadjes.

Daarna draai je het blad om en bak je de andere zijde ... Klaar!! En smullen maar.

Voor de zoete twist, of omdat het zo feestelijk staat kan er nog wat poedersuiker overheen, maar ... zo uit de pan, uit het vuistje gaat ook geweldig.

Een topper bij de kinderen tijdens de vakantie op de camping maar ook prima thuis te doen.

Mevrouw C. de Jonge uit Assen



Omelet met zevenblad

Eieren klutsen met peper en zout en een beetje aromaat. Rustig bakken in cocosolie. Dan gesneden ham, gesneden champignons en gewassen en gesneden zevenblad erover strooien.

5 minuten bakken; even omdraaien. Weer draaien en bestrooien met geraspte belegen kaas.

Kan prima als Atkins maaltijd! Eet smakelijk.

Mevrouw Y. Noordenbos uit Emmen



Zevenblad Risotto



Bereiding

Oogst 500 gr. zevenblad, was deze zorgvuldig. Droog het zevenblad. Maak er volletjes van en snijd deze in dunne reepjes. Los het bouillonblokje op in een halve liter kokend water. Laat dit op het vuur staan.

Snijd de ui, pel de knoflook.

Verwarm in een pan olie en fruit de ui aan, pers de knoflook erbij en laat dit glazig worden.

De risottorijst mag erbij, evenals het paprikapoeder en de tijm/oregano.

Ook het zevenblad mag er nu bij. Laat dit even meebakken tot de kruiden ruiken en de risottorijst glazig geworden is, met nog een witte binnenkant.

Giet er een soeplepel bouillon bij. Laat deze bouillon opnemen door de risottorijst en gooi er dan weer een soeplepel bouillon bij. Herhaal dit tot de rijst gaar is. Er mag nog wel een 'bite' in de rijst zitten, maar niet meer hard zijn aan de binnenkant. Dit duurt ongeveer 20 min.

Maak de risotto af met een eetlepel crème fraîche, een hand vol geraspte peccorino kaas.

Wat peper er overheen, zout is waarschijnlijk niet nodig, want de bouillon is al zout van zichzelf.

Eet smakelijk!!

Mevrouw N.L. van Dijk uit Gouda

Ingrediënten

200 gr. risottorijst

1 ui

2 teentjes knoflook

1 groentebouillon blokje

paprikapoeder

1 eetlepel verse tijm/oregano

500 gr. zevenblad

crème fraîche

peccorino kaas (oude schapenkaas)

Brandnetelsoep op zijn Frans



Ingrediënten

Jonge toppen van brandnetel
Bouillon
Stokbrood
Gruyère
Een half paardenbloemblad
per persoon

Bereiding

Pluk toppen brandnetel liefst niet uit de berm. Autogassen zorgen er dan voor dat er veel vervuiling in zit. Dat geldt ook voor het paardenbloemblad.

Voor deze soep gebruik je de jonge toppen van de brandnetel in het voorjaar. Doe handschoenen aan tegen de brand. Doe de jonge toppen in een schaal met water. Door het water branden de brandnetels niet meer. Reken per persoon op een flinke handvol toppen.



Maak de bouillon. Neem zelfgemaakte bouillon of uit een potje. Blokjes bouillon werken ook prima. Gebruik een smaak die je lekker vindt. Zoals paddenstoelenbouillon.

Maak de bouillon warm maar laat haar niet koken. Voeg de laatste minuut de brandnetels toe.

Snijd ondertussen een stokbrood in schuine stukken. Beleg ze met gruyère. Zet de belegde sneetjes stokbrood in de oven onder een voorverwarnde grill. Per persoon twee sneetjes brood. Dien de soep op en leg de sneetjes brood op de soep. Snipper er desgewenst wat fijngesneden en schoongemaakte blaadjes paardenbloem op. Niet te veel anders maakt het de soep te bitter. Maak het af met peper uit de molen.

Bon appetit.

Mevrouw M. Riezebos uit Groningen.

Canneloni met zevenblad en geitenkaas

en als bijgerecht onkruidsalade

Canneloni

Ingrediënten

Zevenblad, het jonge blad
Bakje geitenroomkaas
Teentje knoflook
Uitje
Pakje (biologische) pastasaus
Geraspte (geiten)kaas
Canneloni

Bereiding

Vet een ovenschaal in met een beetje olijsfolie.
Verwarm de oven voor op 200 graden.
Fruit het uitje met de knoflook en roerbak kort het zevenblad erdoor.
Voeg het bakje geitenroomkaas toe en zet het vuur uit.
Vul de canneloni's met het zevenblad/roomkaasmengsel en leg ze in een ovenschaal
Giet hierover de pastasaus en bestrooi het met wat geraspte (geiten)kaas.
Zet dit ongeveer 40 minuten in de oven.

Onkruidsalade

Jong paardenbloemblad
Jong zevenblad
Veldzuring
Vogelmuur
Bloemtopjes van madeliefjes, paardenbloemen en klaverbloemen

Mengen met een lekkere dressing van honing, olijsfolie, peper, zout en appelazijn.

Mevrouw P. Kruyskamp uit Assen



(On)kruid-tulband

Ingrediënten

6 eieren
300 gr aardappels (3 á 4
middelgrote aardappels)
3 el zachte boter
1 dl melk
2 middelgrote uien
200 gr kruidnagelkaas
250 gr ham, in blokjes
gesneden
100 gr ongezouten noten-
melange
2 el paneermeel
250 gr verse wilde kruiden,
zoals het blad van de
veldkers, zevenblad,
dovenetelblad, klaverblad,
veldzuring, roomse kervel en
waterkers.
200 gr geraspte kaas (kan
vervallen worden door
hüttenkäse
zout en peper naar smaak

Benodigdheden

tulbandvorm van 2 liter of
22 cm doorsnede

Bereiding

Was en schil de aardappelen en kook ze in weinig water gaar. Giet ze af en stamp de aardappelen fijn. Was de kruiden grondig en hak ze zeer fijn. Splits boven een kom de 6 eieren. Klop de eiwitten schuimig en zet het schuim even in de koelkast. Meng de boter, melk en het eigeel met de fijngesakte kruiden goed door elkaar en roer het mengsel met de aardappelen tot een puree. Pel en snipper de uien en bak ze in een beetje boter lichtbruin. Bewaar na het bakken het vet. Snijd de kruidnagelkaas in kleine blokjes en schep dit samen met de ui, de hamblokjes en de geraspte kaas door de puree. Hak ook de noten fijn en bak ze even in het vet van de uien. Meng ze daarna door de puree. Schep tot slot het opgeklopte eiwit-schuim door het mengsel en breng het op smaak met zout en peper.

Verwarm de oven voor op 200 graden. Vet de tulbandvorm in en bestrooi hem met paneermeel. Vul de vorm met het puree-mengsel. Bak de kruidentulband in ongeveer 50 minuten gaar. Laat hem na het bakken even rusten om inzakken te voorkomen. Stort de tulband dan op een mooie schaal en serveer hem warm. Lekker met een gemengde salade.

Heerlijk! beetje werk, maar je wordt er zeker voor beloond!!

Mevrouw P. Mulder uit Castricum



Brandnetelkastaart

Ingrediënten

200 gr tarwemeel
100 gr boter
zeezout
1/2 l water
500 gr kwark
100 gr brandnetelblaadjes
2 eieren
3 el fijngehakte bieslook
50 gr geraspte kaas

Bereiding

Doe het tarwemeel en zeezout in een kom. Snijd de koude boter in kleine stukjes en kneed die door het meel. Voeg water toe. Meng alles goed tot een samenhangend deeg. Laat het deeg 30 minuten rusten in de koelkast.

Beboter de bakvorm. Bestrooi deegrol en werkvlak met meel. Rol het deeg uit tot een dunne Congeveer (3mm) lap en bekleed de vorm. Prik met een vork gaatjes in de bodem.

Roer de kwark, de gekneusde brandnetels, de eieren, bieslook en de geraspte kaas door elkaar. Schep de vulling in de taartvorm.

Bak de taart in een voorverwarmde oven (180 tot 200°C) in 25 tot 30 min.

Eet smakelijk!



Mevrouw M.E. de Graaf
uit Groningen

Geksensoep

Pluk een vergiet vol zevenbladblaadjes; hoe jonger, hoe beter. Was ze grondig.

Snipper en fruit 2 uien.

Voeg een flinke teen knoflook uit de knijper toe, en een eetlepel komijnpoeder.

Doe het zevenblad met aanhangend water erbij en laat al roerend even slinken.

Voeg een liter kokend water toe, twee bouillonblokjes en een mokje rode linzen.

Laat pruttelen tot de linzen gaar zijn.

Pureer. Serveer. Eet op.

Mevrouw S.J. Brooijmans uit Leiden



Klassieke brandnetelsoep

Ingrediënten voor 4 personen

- 1 grote ui (fijn gesneden)
- 1 teentje look (uitgeperst)
- 2 aardappelen (in stukjes gesneden)
- 2 handen vol gesneden brandneteltoppen
- 1 liter groentebouillon
- 1 dl room
- Olijfolie
- Peper en zout

Bereiding

Verwarm de olijfolie in een pot doe er de uien en look in en laat enkele minuten fruiten. Voeg de brandneteltoppen, aardappelstukjes en de bouillon toe en laat 20 min. koken tot de aardappelen gaar zijn. Mix de soep fijn, breng op smaak met peper en zout. Roer er de room door en serveer.



In Italië is de 'ortiche', oftewel brandnetel, een delicatessen. Hij wordt verwerkt in onder meer risotto, frittata en ravioli. Hier vinden we de plant eerder onkruid, maar dat is niet terecht. Brandnetels zitten vol silicium en dit zogenaamde kiezelzuur zorgt voor glanzend haar en sterke nagels. Bovendien helpt het bij jicht en reuma. Maar er dus gerust een keer soepje of pasta mee!

Paardenbloemensla

Ingrediënten | voor 4 personen

1 vergiet vol paardenbloem-
bladeren, de zachte, licht-
groene, jonge blaadjes
3 el olie
3 el azijn
mosterd
suiker
peper
zout
100 gram in blokjes gehakt
spek

Bereiding

Was de blaadjes grondig in een beetje zout water, dan
verdwijnen ook de eventuele insecten. Goed drogen.

Maak een sausje van de olie, azijn, mosterd, suiker, peper
en zout, meng dit door de sla, spekjes uitbakken en met het
sissende spekvet erbij doen, alles door elkaar scheppen.

Garneren met een paardenbloem.

Paardenbloemen houden je jong.
Een paar blaadjes door de sla
en de vochtbalans in het lichaam
wordt, door het hoge kaliumge-
halte, goed geregeld. Dat zie je
aan je huid, die zo van binnenuit
soepel blijft. In België nemen ze
de bloem 'pisblom', wat onaardig
klinkt, maar wel klopt. Het werkt
vochtafdrijvend.

www.zonder-is-gezonder.nl



