



Recepten en Tuinfavorieten van het Noorden

75 JAAR
TUINVERENIGING
HET NOORDEN
1941 - 2016

Recepten en Tuinfavorieten van het Noorden

Colofon:

Vormgeving: Jandaan Westhof
Eindredactie: Hans Schrijer
Fotografie: Alexander Postma, Jandaan Westhof
Met dank aan de feestcommissie en alle leden.

Onze vereniging bestaat vijfenzeventig jaar!

In 1938 is het Van Starckenborghkanaal in gebruik genomen. De afgegraven grond (zwarte klei) werd op buurterreinen gestort. Na het eerste jaar van de Tweede Wereldoorlog is met het oog op eventuele voedselschaarste een volkstuin opgericht op ons huidige terrein. In de archieven is hierover niets terug te vinden. Wel hebben we nog de akte in bezit, waarin bij een notaris de statuten van “Vereniging van Amateurs Tuinders Het Noorden” vastgesteld werden. Dit gebeurde in het jaar 1978. Ook het reglement uit die tijd hebben we nog. Er staan nog prachtige regels in: “Artikel 6: Op de denkbeeldige scheidingslijnen tussen de tuinen moeten voor en achter betonnen paaltjes worden geplaatst. Deze mogen maximaal 0,15 meter boven het maaiveld uitkomen en moeten in de lengterichting van de tuin worden geplaatst. Iedere zichtbare vorm van tuinafscheiding is verboden tenzij in onderling overleg met goedkeuring van het bestuur.” “Artikel 12F: Het is verboden zodanige handelingen te verrichten of te laten (doen) verrichten welke naar het oordeel van het bestuur het volle genot van anderen beperken dan wel ontnemen.”

Bij de Kamer van Koophandel staan we nog steeds geregistreerd als “Vereniging van Amateurs Tuinders Het Noorden”.

Wij hebben ons tuinencomplex een iets toegankelijker naam gegeven: Tuinvereniging Het Noorden

Op ons terrein van één hectare groot zijn momenteel zeventig huurders bezig op de tuinen. Sommige huurders hebben een stukje van 70 vierkante meter, andere huurders hebben een terrein van wel 300 vierkante meter. De één heeft puur een groentetuin, de ander heeft bloemen, fruitbomen, een grasveld met zitplaats, een vijver met kikkers: er wordt heel divers getuinierd. Ook de leden zijn heel divers: jonge stellen met kinderen, gepensioneerden, mensen van buitenlandse afkomst, mensen met een drukke baan. Al met al een mooie mix uit onze samenleving. En het enthousiasme spat er bij velen vanaf. Natuurlijk zetten we weer veel te vroeg die plantjes in de tuin, maar we willen zo graag. De werkochtenden en de ledenvergadering worden prima bezocht. We hebben veel betrokken leden. En dat maakt het zo mooi om in het bestuur te zitten van deze vereniging. Met z’n allen maken we er een prachtige vereniging van!

Hans Wijnolst

voorzitter “Vereniging van Amateurs Tuinders Het Noorden”

Ernestien
lid sinds 2001

Favoriete groente: Peultjes. Lekker fris en zoet- als ik ze pluk gaat er altijd een meteen de mond in- als ze nog jong en glad zijn. Ze geven een goede opbrengst op weinig grond omdat ze klimmen (in 't begin soms wel even leiden). Je kunt ze staande oogsten: bakje er onder en knippen maar. En die je hebt laten zitten vormen weer het zaad (de erwttjes) voor volgend jaar. Misschien wel arbeidsintensief maar in de winkel wordt hier dan ook voor betaald!

Favoriet gereedschap: Een schrepel (een soort hand hak/schoffel, naar je toe gebogen). Het blad is ovaal, met een scherpe punt naar links voor rechtshandigen en andersom. Je kunt er ook mooie voren mee trekken, en ik haal er de modder van mijn laarzen mee af. Handgesmeed van de firma de Wit uit Kornhorn.

Favoriete bezigheid: Nadat ik het gaas (met handschoenen aan) heb ontrold voor de peultjes is het het leuk om dit ieder jaar weer in een andere vorm met stokken vast te steken in de grond.

Peultjes met worteltjes, half om half.

De wortels in stukjes en het eerst koken, vooral als ze vrij dik zijn, Dan de peultjes de laatste vijf minuten mee koken (of stoven). Als je last hebt van de draden kun je ze er na het wassen af trekken door je nagel in het puntje te zetten; dan trek je ze van beide kanten in een keer af.
Het kookvocht kun je bewaren voor een soepje.
Een klont roomboter over de groente of op je bord. Eventueel verse kruiden: bieslook, kervel en/of peterselie. Een theelepel citroensap maakt het frisser.
Je kunt de peultjes ook rauw eten in een salade met bijvoorbeeld mais, wortel, pijnboompitten/ walnoten, honing, wat groene kruiden, meloen en ter garnering de bloemen van de oostindische kers!
Bieten; wassen en afzonderlijk verpakken in aluminiumfolie. Roosteren in een voorverwarmde oven op 200 graden, gedurende 40 tot 90 minuten, afhankelijk van de grootte. De biet is gaar als er een scherp mes makkelijk inglijdt.
Rooster, in dezelfde oven, de zonnebloempitten, uitgespreid in een ovenschaal ongeveer 8 minuten tot ze licht kleuren.
De bieten kun je na ze geschild te hebben, snijden, in blokjes van 2 tot 3 cm, of “breken” door er stevig met beide handen op te drukken, geleerd van Yvet van Boven. De brokken die je zo krijgt lijken dan op edelstenen.
Vermeng de biet in een schaal met de overige ingrediënten. Het zoet moet goed in balans zijn met het zout, voeg zn nog wat extra zout toe.

bron; Ottolenghi, het Kookboek

Voor 4 personen

- kilootje rauwe gele en rode biet,
- handvol zonnebloempitten,
- 4 el ahornsiroop,
- 4 el sherryazijn (Perez),
- 4 el olijfolie,
- 2 tenen knoflook, fijngehakt,
- 1 hand kervel, fijngehakt.
- 2 handvol snijbiet, jonge spinazie of rucola.
- Grof zeezout, zwarte peper.



Bijdrage voor jubileumbordje 't Noorden van Albert Herwig
Sinds een jaar of 10 ben ik lid van de tuinvereniging en van het begin af heb ik als volgt getuinind:
Ongeveer de helft van de tuin heb ik met fruit volgezet – aardbeien, rode en zwarte bes en enkele bomen. De rest is bestemd voor een beperkt aantal gewassen zoals ui, prei, knoflook, aardappel, wortel, biet, pastinaak, bonen.
Dit doe ik zo omdat ik graag fiets en wandel en op deze manier heb ik de maximale vrijheid om dit te doen.
Mijn handen zijn het favoriete gereedschap, bijv. onkruid trek ik er graag mee uit als de grond vochtig is, niet te nat of te droog. Verder vind ik de handzeis prettig om het gras onder boom en struik kort te houden.
In de winter geniet ik geregeld van het volgende recept, bietenstampot.
Ingrediënten zijn bieten, aardappelen, uien, knoflook en gerookte makreel. Soms gaas kook ik de bieten even op en zet ze daarna in bed om verder te garen. Denk er wel aan als je 'smiddags een dutje of anderszins wilt doen, dat heb je rode laken als je vergeet dat de bieten erin staan.
S Avonds aardappelen koken, uien en knoflook bakken en opstaat kort de fijngekakte 20.2.

makreel erbij. Zorg dat de bieten ook gaar zijn, misschien moet je ze even nakoken. En dan maar stampen, bieten en aardappelen en later de rest erbij doorroeren.



Albert
Lid sinds 2003

Paul

lid sinds 2004



Favoriete tuingereedschap is de Drietand

Favoriete bezigheid vnl. planten en zaaien

Favoriete (een van de vele) gerecht:

Kabeljauw met camembert

Ingrediënten:

4 kabeljauwfilets van 150 gr. per stuk

sap van een 1/2 citroen

bloem

50 gr. boter

1 of 2 rode paprika, in ringen gesneden

50 gr. ontbijtspek

1 ronde camembert

2 eetlepels cognac of witte wijn

2 eetlepels gesnipperde amandelen (dit doe ik er niet bij)

40 gr geraspte parmezaanse kaas

klontje boter

- Was de filets zorgvuldig en droog ze met keukenpapier.
- Druppel er citroensap over uit.
- Strooi hierna zout over de filets en wentel ze door bloem.
- Schud de overtollige bloem er vanaf.
- Verwarm de boter in een koekenpan en bak hierin de filets in 4 min.per kant mooi bruin.
- Leg de vis hierna in een platte, ovenvaste schotel.
- Leg de paprika met het ontbijtspek en de kleine stukjes camembert op de stukken gebakken vis.
- Schenk hier de cognac of de wijn over uit.
- Bestrooi dit alles met amandelsnippers en parmezaanse kaas.
- Leg kleine stukjes boter op de parmezaanse kaas
- Zet de schotel 15 min. op het rooster in het midden van een voorverwarmde oven, 200 tot 225 graden,
- tot alles goudbruin van kleur is.
- Geef er peterselie-aardappeltjes bij en andijviesla.

Roy en Jeannette

lid sinds 2004

Favoriete groente/fruit: Aardbeien, ooit toen ik net begon met een moestuin van mijn toenmalige tuinbuurvrouw Hannie een stuk of 10 plantjes gekregen, inmiddels zijn die uitgegroeid tot een enorm aardbeienveld met elk jaar veel zoete aardbeien. Daarnaast geniet ik van de verschillende soorten tomaten, aubergines, paprika’s en pepers die ik in mijn kas kweek.

Favoriet gereedschap; Spitvork, ondanks de zware kleigrond kan ik hiermee de tuin in het voorjaar redelijk snel ompitten.

Favoriete bezigheid; Na het werken in de tuin theezetten van de verschillende soorten munt die ik in mijn tuin kweek om daarna met mijn vrouw gezellig van een kopje te genieten op het bankje achter de kas.



MEIRAAPJES MET FETA EN WALNOTEN

Snij de boven en onderkant van de meiraapjes af en snij vervolgens de raapjes in dobbelsteentjes van ca. een 1 centimeter groot (je hoeft de meirapen niet te schillen). Doe een eetlepel olijfolie in de pan en bak de blokjes meiraap in ca. 3 minuutjes licht aan. Voeg een half kopje water en een flinke scheut agavesiroop toe en laat dit met deksel op de pan nog vijf minuutjes stoven. Voeg daarna de walnoten en brokjes Feta toe, maak op smaak met zout en peper. Omroeren en klaar.

Voor 3-4 personen:
4 middelgrote meirapen
1 eetl olijfolie
1 scheut Agavesiroop (of gebruik honing)
1 handje gepelde walnoten, grof gehakt,
100 gram Feta
Snufje zout
Snufje peper

Erica

lid sinds 2005



Vegetarische pastinaaksoep

- 500 g pastinaak
- 2 uien
- 2 tenen knoflook
- Zonnebloemolie, boter
- Groentebouillonpoeder
- Peper, zout, citroensap
- Eieren (een halve per bord)
- 1 bakje champignons (250 g)
- Bosje peterselie

Was de pastinaken, schil ze en snijd ze in stukken van ongeveer 3 cm. Fruit de gesneden ui en 1 knoflookteen in zonnebloemolie, tot ze glazig zijn. Voeg de gesneden pastinaak toe en schep deze 2 minuten om met de uien. Voeg water toe tot de pastinaak helemaal onder water staat. Voeg de benodigde hoeveelheid bouillonpoeder toe. Kook de pastinaak zacht.

Kook intussen de eieren hard en pel ze. Fruit een eetlepel fijngesneden ui en de gesneden champignons in boter of in zonnebloemolie glazig. Voeg dan 1 geperste knoflookteen en gesneden peterselie toe. Laat dit mengsel nog 1 minuut bakken. Op smaak brengen met peper en zout.

Pureer de soep met een staafmixer. Eventueel water toevoegen tot de gewenste dikte van de soep. Op smaak brengen met peper, zout en wat citroensap.

Serveer de soep in een kom of een diep bord, met in het midden een half ei. Voeg er enkele eetlepels champignons aan toe en strooi er wat fijngesneden peterselie over.

Eet smakelijk!

Favoriete groente: aardappelen

Favoriet gereedschap: riek
(In plaats van spitten met een spade. Je verdeelt onkruidwortels niet in meerdere stukken.)

Favoriete bezigheid: aardappels rooien.
Nieuwsgierigheid naar hoe het daar in het donker is gegaan, plezier omdat de aarde er mooi rul van wordt, en alle onkruidwortels komen mooi los.

Truus Harms

lid sinds 2007

Favoriete groente:
Mijn favoriete groente is de courgette. Ik kweek de planten zelf op uit zaad, en meestal heb ik er dan te veel, die ik na alle moeite moeilijk kan wegdoen. Een paar jaar geleden heb ik er uiteindelijk 10 uitgezet in de tuin, die het vervolgens allemaal fantastisch deden. Zo kon het gebeuren dat ik op een stralende maandagochtend in juli op de tuin kwam en 10 minuten later mijzelf aantrof starend naar een rijtje van 19 prachtig glanzende donkergroene vruchten op mijn tuinpad..... We hadden veel courgettesoep in de vriezer die winter!

Favoriet gereedschap:
De schoffel is mijn beste vriend. Ik heb hem in twee vormen. Een grote, in de vorm van een “schoppen” die met de punt naar voren zich een weg baant door prachtige rulle aarde en daar alle venijnige een- en meerjarige lastpakken genadeloos afsnijdt. En een met een klein recht blad, die moeiteloos tussen de rijtjes net opgekomen jonge worteltjes, bieten of uitjes door kan. Helaas gebeurt het net iets te vaak dat mijn schoffel hele plakken kleverige pasta afplagt, of in het andere geval, genadeloos vastloopt op harde bonken van een soort cement. Heb ik weer net het verkeerde weer getroffen in deze merkwaardige tuingrond. En kom me niet vertellen dat ik mijn gereedschap beter moet onderhouden: ik heb mijn vijl altijd paraat!

Favoriete bezigheid:
Net als mijn opa vroeger: ‘s avonds na de maaltijd met de handen op de rug tevreden door de tuin lopen (liefst met een schare bezoek) en kijken hoe schoon de tuin erbij ligt, hoe mooi alles opkomt en hoeveel aardbeien er al in aantocht zijn.... Nu vind ik dat tegenwoordig te ver fietsen, dus doe ik dat maar iedere keer als ik op te tuin aankom om te werken.

COURGETTECARPACCIO MET ROOKVLEES

Een gerecht met mijn favoriete groente. Ik heb het recept niet zelf bedacht, maar dankbaar geleend van de bekende grootgrutter met de moestuintjes. Het leuke van courgettes is namelijk dat je ze heerlijk rauw kunt eten als je ze jong oogst. (Ik doe ze ook vaak in heel dunne plakken op de boterham, met een laagje kaas er bovenop. Smullen!)

- Ingrediënten
- 2 courgettes
 - ½ zak rucolásla (a 75 g) (maar die heb je natuurlijk gewoon zelf)
 - 250 g kastanjechampignons (in plakjes)
 - 3 eetlepels balsamicoazijn
 - 8 eetlepels olijfolie extra vierge
 - 1 eetlepel verse Italiaanse kruidenmix (fijngesneden)
 - 25 g pijnboompitten (en/of pompoenpitten)
 - 1 theelepel zeezout
 - 150 g runderrookvlees

Bereiden
Klop de azijn met de olie en Italiaanse kruiden tot een dressing. Breng op smaak met peper en zout. Schep door de champignons. Bak de champignons in een koekenpan met anti-aanbaklaag 5 min. op hoog vuur bruin en krokant. Rooster de pijnboompitten in een koekenpan zonder olie of boter in 3 min. goudbruin. Laat afkoelen op een bord. Schaaft de courgettes met een kaasschaaf of dunschiller in de lengte in flinterdunne plakken en spreid ze naast elkaar uit op vier grote borden. Bestrooi met het zeezout. Leg in het midden een bergje rucola met het rookvlees en schep er de champignonplakjes uit de dressing op. Besprenkel de overgebleven dressing over de courgette. Bestrooi met de pijnboompitten. Lekker met ciabatta (brood).
Tip:
In plaats van rookvlees kun je ook verse geschaafde krullen grano padano-kaas gebruiken.

O ja, het is een voorgerecht en de hoeveelheden zijn voor 4 personen.
Eet smakelijk!



Tirza de Bruijn



Favoriete groente: knoflook. Lekker makkelijk. Je zet het in september in de grond en in juli oogst je en kan je er weer een jaar mee vooruit. En anderen dááágen.

Favoriet gereedschap: aspergesteker. Ook fijn om paardenbloemen mee te killen, met wortel en pen.

Favoriete bezigheid: frambozen plukken; thuis geen nawerk van: ze zijn al op voordat ik de tuin verlaten heb.

Soupe au pistou

(Supersimpel basisrecept. Alles kan ook in andere hoeveelheden, verhoudingen, samenstelling)
(6 – 8 personen)

- 200 g gedroogde witte bonen (of potje)
- 5 eetlepels olijfolie
- 250 g sperziebonen
- 2 courgettes
- 2 preien
- 300 g wortelen
- 200 gram aardappelen
- Takjes tijm, peterselie
- blad laurier
- zout, peper

- Voor de pistou:
- 5 teentjes knoflook
 - Bosje basilicum
 - 400 g tomaten
 - 150 g parmezaan

Witte bonen nacht weken. Koken. Potje kan ook prima.
In 2 eetlepels olijfolie de grof gesneden groenten op zacht vuur bakken (niet laten kleuren).
Ik doe er ook altijd ui en knoflook bij.
2 liter water en tijm, peterselie, laurier toevoegen, aan de kook brengen (ik voeg ook kruidenbouillonblokje toe), en ca. 30 minuten op zacht vuur laten koken.(kan ook korter).
De witte bonen erbij en het geheel heet laten worden.

Voor de pistou:
Knoflook, basilicum, ontvelde tomaat en 50 g parmezaan met 3 eetlepels door blender.

Soep met zout en peper op smaak brengen.
Soep serveren met geraspte parmezaan en ieder kan ter plekke er flink pistou doorheen mikken.



Jos Antonissen
lid sinds 2007

Favoriete vrucht: aardbeien

Favoriet gereedschap; radio, voor de nodige arbeidsvitaminen

Favoriete bezigheid; oogsten

KRENTJEBRIJ EXTRA / FRUITJEBRIJ

- 3 liter water,
- 1 pakje gort,
- zelfgemaakte bessensap of 2 à 3 flesjes bessensap uit de winkel
- 500 gram rozijnen,
- 250 gram cranberries,
- 700 gram kersen op sap,
- 1 blik aardbeien, verse kan ook,
- 4 bananen,
- 300 gram rietsuiker,
- scheutje citroensap,
- 3 kaneelstokken

Dit wordt dus een flinke pan vol. Eerst het water koken, de gort erbij en goed gaar laten worden en een uurtje laten sudderen. Dan de bessensap en de vruchten erbij doen en weer een uurtje laten sudderen zodat de vruchten goed vocht kunnen innemen. Als je het een nachtje laat staan wordt het nog lekkerder. Je kan natuurlijk naar wens van alles aanvullen of weglaten. Bijvoorbeeld minder rozijnen en daarvoor in de plaats krenten. Abrikozen en pruimen in stukjes snijden.

Ikzelf heb van mijn oogst van twee soorten witte en twee soorten rode aalbessen, zwarte bessen en rode kruisbessen 6 liter bessensap gemaakt.

Bewaren in wekflessen, jampotjes of zoals ik meestal doe per portie in de vriezer. Vanwege al het fruit kan je eigenlijk niet meer spreken van krentjebrij maar meer van fruitjebrij. Serveren als toetje of, wat ook lekker is, als ontbijt.

De metamorfose van de tuin van Hans Wijnolst en Arja Stoové. September 2007 tot april 2016.



Arja Stoové



Favoriete groentes: sperziebonen, peultjes, sugarsnaps, pompoen, andijvie, sla.



klein schepje,
makkelijk het onkruid mee

Favoriet gereedschap;
kan je heel snel en
uit de grond krijgen.

Favoriete bezigheid; natuurlijk oogsten, maar ook onkruid wieden, eigenlijk alle bezigheden, als de zon maar lekker schijnt.

Surinaamse topper: Roti met kousenband en massala-kip
4 el olie,
1 ui fijngesneden, 2 teentje knoflook geperst, 1 rode chilipeper, 1 kg kippendijen, zout, vers gemalen peper, 4 el kerrie massala, 1 el tomatenpuree, 400 gr vastkokende aardappels, stukken van 3 cm, 500 gr kousenband of sperziebonen, ¼ witte kool of spitskool in dunne reepjes, 1 kippenbouillonblokje 4 hardgekookte eieren, gepeld, 4 roti's



Verhit de olie in een braadpan en fruit hierin de ui, knoflook en peper 5 min.
Bestrooi de kipstukken met zout en peper en bak ze ong. 8-10 min. met de ui mee tot ze kleuren en half gaar zijn.
Voeg de kerrie, tomatenpuree toe en fruit dit ong. 2-3 min.
Schep de aardappels, kousenband en kool door dit gerecht en bak 3 min. mee en voeg dan 6 dl heet water, het bouillonblokje en de eieren toe. Laat de curry zonder deksel ong. 30 min. zachtjes koken tot de kip en aardappels goed gaar zijn en de saus de gewenste dikte heeft. Verwarm de roti's in de magnetron of in een pan en serveer de kip met groentencurry erbij.



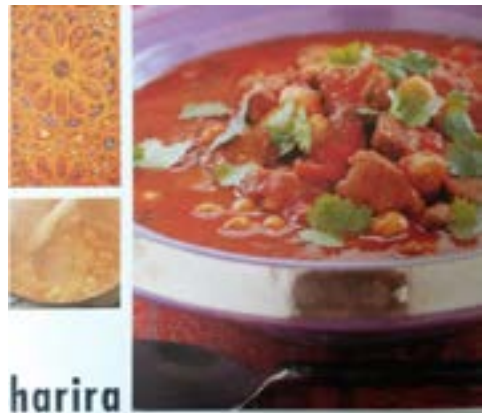
Het begon met een grote compostbak, die we van Arja's vader gekregen hadden. Maar ja, wat moeten we met zo'n gevaarte in een stadstuintje?
Zullen we een moestuin beginnen? Enthousiast gingen we op zoek. Bij de ene vereniging moest je op een vierkante meter een jaar proefdraaien, bij de ander was een ballotagecommissie Toen belandden we aan de Winsumerweg. We konden wel een tuin krijgen; alleen stond die behoorlijk vol met kweek. Honderdtwintig vierkante meter met gras van vijftig centimeter hoog. Drie oudere heren keken toe hoe wij dit te lijf gingen. "Zijn

jullie blijvertjes?" zei de ene met pretoogjes. Blijvertjes zijn we zeker. In 2007 zijn we begonnen, in 2008 werden we gevraagd om in het bestuur te komen. Tot op heden zijn we samen met Ernestien Beers en Jos Antonissen het bestuur van deze mooie vereniging. Het doet ons ontzettend veel deugd, dat we zoveel enthousiaste leden hebben, die allemaal met zoveel plezier op de tuinen bezig zijn.

Mijn favoriete groente / fruit.
Er zijn natuurlijk veel heerlijke groentes en vruchten. Maar de tomaat uit de eigen kas. Wat is die lekker!! Ongeveer eind oktober houdt de tomatenstroom op en moet je weer overgaan op de winkeltomaten. Dat is altijd wennen. Nee, dan die eigen tomaat. Je stopt het in je mond, je bijt het door en BAMM! daar explodeert het. Wat een smaak!
Ook in de winter blijf je het proeven: in de tomatensauzen, soepen, ketchupprobeersels enzovoort. Heerlijk!
Ik gebruik ze ook voor de harira.



Mijn favoriete gereedschap: mijn handen.
De zon schijnt. We zijn lekker bezig op de tuin. Hoogste tijd om weer eens wat onkruid tussen de gewassen weg te halen. En dat vind ik zo lekker: de zon schijnt in je nek, je zit op de knieën met je handen die kleine plantjes uit de grond te peuteren. En na een half uurtje sta je op en kijk je met een voldane blik naar dat schone stukje grond.



Voor 4 personen
500 gr lamsschouder
2 el olijfolie
2 kleine uien. gesnipperd
2 grote tenen knoflook, geperst
1 ½ tl gemalen komijn
2 tl paprikapoeder
1 laurierblaadje
2 el tomatenpuree
1 l runderbouillon
3 blikken kikkererwten à 300 gr.
2 blikken tomatenblokjes à 400 gr (of natuurlijk eigen tomaten)
3 el fijngehakte korianderblaadjes
3 el fijngehakte bladpeterselie
korianderblaadjes, extra voor erbij
plat brood voor erbij

Snijd het vlees bij en snijd het in kleine stukjes
Verhit de olijfolie in een grote (soep)pan met dikke bodem. Voeg de ui en knoflook toe en bak ze 5 minuten op laag vuur to de ui zacht is. Voeg het vlees toe en roerbak het op matig vuur tot het bruin begint te worden.
Voeg de komijn, paprikapoeder en laurierblad toe en bak ze mee tot ze beginnen te geuren. Voeg de tomatenpuree toe en bak haar 2 minuten mee terwijl u blijft roeren. Schenk de runderbouillon erbij, roer goed en breng hem aan de kook.
Giet de kikkererwten af, spoel ze af en doe ze in de pan. Voeg de tomaten en gehakte koriander en peterselie toe, roer alles goed door elkaar en breng aan de kook. Draai het vuur laag en laat alles 2 uur sudderen, tot het vlees zacht is; roer af en toe. Breng de harira op smaak met zout en peper en garneer hem met de extra korianderblaadjes. Geef er brood bij.



Moniek Westerman

lid sinds 2008

Favoriete groente: Daslook

Favoriet gereedschap: handen, (mest)vork.

Favoriete bezigheid: fruit plukken (aardbeien!)

DASLOOKPESTO

- 100 gr daslook
- 60 gr walnoten/amandelen/hazelnoten/pijnboompitten
- 2 dl olijfolie
- 60 gr zeer oude kaas
- 1 citroen
- Zout
- Geheel mixen in de (simpele) keukenmachine.

Lekker bij pastagerechten of op een geroosterde volkorenboterham. Helemaal omdat dit elk jaar mijn eerste oogst is uit de tuin!



Nick Blom

lid sinds 2008



Favoriete groente: knoflook en uien (rood, geel, wit, chalotjes). Doen het op mijn tuin altijd goed tot nu toe. Ik vind het oogsten/ maken van mooie bundels van deze groenten een feest. De smaak is zoveel lekkerder dan de exemplaren die ik in de winkel koop. Bijna dagelijks kook ik met ui en/of knoflook. In januari is mijn geoogste voorraad op en dat vind ik altijd weer jammer. Gelukkig is dan de groei van de knoflook duidelijk zichtbaar.

Favoriet gereedschap; De Kroonschoffel (Royal Dutch Hoe) van De Wit. Deze schoffel is zo mooi! (zie foto) en werkt heel licht, ook op dikkere klei.

Favoriete bezigheid; Snoeien van fruitbomen en oogsten (o.a..... ui en knoflook).

KRUIDEN PASTA SALADE

De pasta kan het beste in een grote slaschaal. Als je spaghetti gebruikt maak deze dan klein. De tomaten in plakken snijden en in de koekenpan op laag vuur bakken. Doe gelijk olijfolie, uitgeperste knoflook, peper en zout over de tomaten en laat dit een paar minuten bakken op zacht vuur, zet dan het vuur uit en laat ze in de koekenpan afkoelen. De rode ui snipperen en bij de pasta voegen. De artisjokharten eventueel wat uitknippen en in stukjes bij de pasta doen. De olijven in ringen en gedroogde tomaatjes heel fijn snijden en toevoegen. De verse kruiden wassen, fijnsnijden en toevoegen. De afgekoelde tomaten toevoegen (mogen best nog wel een beetje warm zijn). Alles mengen. De avocado's schillen en verdelen over de salade. Ten slotte de dressing maken en doe deze over de pastasalade. Eet smakelijk!

bron: Rineke Dijkina uit Weten van (h)eerlijk eten deel 2 (de boeken van haar raad ik van harte aan, heerlijke en eerlijke gezonde recepten!)

Voor 4 personen

ca. 300 gr afgekoelde gekookte volkoren en/of spelt spaghetti/macaroni
4 roma tomaten, 2 tenen knoflook
grote rode ui, scheut olijfolie
peper en zout, blikje artisjokharten, deze laten uitlekken
2 avocado's, ca. 6 zongedroogde tomaten
ca. 15 olijfen, je mag de kleur zelf kiezen, ca. 70 gram verschillende verse kruiden (bijv. daslook, bieslook, munt, rucola, salie, peterselie, basilicum, oregano, Oost Indische Kers, jong zevenblad, jong paardebloemblad)

Voor de dressing:
3 eetlepels citroensap
4 eetlepels olijfolie
2 eetlepels hennepolie of raapzaadolie of sesamolie of een andere lekkere
2 eetlepels balsamico azijn
2 eetlepels honing
snufje peper en zout



Jan en Antonella

lid sinds 2008

Favoriete groente: Pompoen en pastinaak, pompoen heeft een zachte smaak en je kunt het in vele gerechten verwerken. Pastinaak is oudhollandse groente en werd vroeger gebruikt als vervanger van de aardappel. Het heeft een aanwezige maar ook zachte smaak. Kan ook net als de pompoen in vele gerechten worden gebruikt.

Favoriet gereedschap; Handschapje, om het onkruid te verwijderen.

Favoriete bezigheid; Tuin netjes maken.

POMPOENSOEP MET PASTINAAK EN GEMBERROOM

Pompoen en 2/3 van de pastinaak schillen en in blokjes snijden. De ui en knoflook fijn hakken en de rode peper zonder pitten fijn snijden. De olie verhitten in een grote soeppan en hierin de ui glazig smoren. Voeg de blokjes pompoen, pastinaak en de knoflook toe en smoor het geheel met deksel op de pan in ca 10 minuten tot de pempoen en pastinaak halfgaar zijn. Voeg het gemalen komijnzaad, kerriepoeder en de rode peper toe en schep ze twee minuten om zodat de aroma’s goed vrij komen. Voeg de bouillon en schepje suiker toen. Alles nu 10 minuten laten pruttelen. Haal de pan van het vuur en laat het afkoelen.

Maak de gemberroom; verwarm de room zachtjes in een pannetje en schil een stukje gember en rasp dit boven een kommetje fijn. Voeg een gedeelte van de rasp toe aan het pannetje met room en houdt dit tegen de kook aan. Roer regelmatig om. Proef of u de room al genoeg naar gember vindt smaken. Haal de gemberroom van het vuur en haal het mengsel nog (gewenst) door een zeef. Wanneer u de room laat afkoelen en het met de garde wat opklopt, is het klaar om het in de soep te doen. Snijd de rest van de pastinaakin ronde plakjes van ongeveer 3 mm dik en kook deze beetgaar in een pannetje met water en zout.

Pureer de pompoen-pastinaaksoep met een staafmixer, zodat het een mooi egaal geheel wordt. Druk het zonodig nog even door een zeef.

Verwarm de soep en verdeel het over de borden. Leg in het midden van elk bord een paar plakjes van de beetgare pastinaak. Giet de gemberroom op een creatieve wijze op de soep en strooi er eventueel wat korianderblaadjes over en serveer uit.

Recept uit Italië

Voor 4 personen
1 pompoen 1000 gram
pastinaak 600 gram
3 el. olijfolie om in te bakken
1 ui
2 teentjes knoflook
1 rode peper
1 tl. gemalen komijnzaad
halve tl. kerriepoeder
750 ml. groentebouillon
snufje suiker
sap van een halve citroen
zeezout en zwarte peper naar smaak
250 room
stukje gember



Peter en Janneke

lid sinds 2009

Favoriet groente: twijfel tussen tuinbonen en knoflook. Tuinbonen groeien snel in de lente en zijn klaar als de zomer begint. Knoflook groeit lekker door in de winter dat heeft ook wel wat.

Favoriet gereedschap: Soepele leren tuinhandschoenen, zonder de halve tuin mee te nemen aan de handen toch lekker in de grond wroeten naar de laatste stukjes wortel van het onkruid.

Favoriete bezigheid: Op een stoel in de zon zitten te kijken naar hardwerkende mede-tuinieren.



Borrelbonen

Pluk de tuinbonen en dop ze. Blancheer de tuinbonen twee minuten. Verwijder nadat ze afgekoeld zijn de schillen. Meng twee delen olie en een deel azijn en voeg zout en peper toe, eventueel voor de liefhebber wat spaanse peper of knoflook. Serveer de bonen als borrel hapje.



Harkerij

Mijn lievelingsgereedschap is een hark.
Dat is een nuttig instrument.
Het woord rijmt ook nog eens op kwark.
Dat is bij iedereen bekend.
Een hark, daar kun je dus mee harken.
Het tuinpad netjes, klaar.
Met kwark kun je helaas niet kwarken.
Dat krijg je echt niet voor elkaar.

Trap toch niet op een hark die ligt.
Hij veert zomaar omhoog, pardoes,
raakt – potjandorie – je gezicht
en slaat misschien je bril tot moes.
Wat is de clou van dit verhaal?
Hark, tuin en bezigheid:
er is wel degelijk een moraal.
Wees nu tot luisteren bereid.

Gezondheid en beweging
en denk weer aan die kwark.
Vlucht bij een nieuwe beving
met hark en kwark naar 't park.



Tuin 16

Ik heb een kleine volkstuin.
Daaraan ben ik gehecht.
Het wroeten in de aarde
Is vaak een heel gevecht.

Fragiel aardappelbloempje.
Een doorgeschoten ui.
Zon op de bessenstruiken.
Betraand blad na een bui.

De tere bloesem van de appel-
en van de pruimeboom.
Onaangestoken vruchten,
ja, dat is onze droom.

Met schop, schop en mesje
doen we wat weg moet weg.
Na groei en bloei het snoeien.
Dat geldt ook voor de heg.

Met werk aan hek en paden,
de zorg voor prei en peen
en mooie sperciebonen
gaan vele uren heen.

De tuin is als het leven.
Soms gaat het goed, soms slecht.
Oogst en verlies, plezier en moeite:
mijn volkstuin, 'k blijf er aan gehecht.



Het risico van geel.

De paardebloemen bij de burens,
dat is een mooi gezicht.
Voor blad en bloem en kleuren
ben je al gauw gezwicht.

Maar als over 2 maandjes
een grijs tapijt ontstaat
met vele parachuutjes,
dan weet je je geen raad.

Dat waait ja naar de burens
en komt dus ook bij ons.
Dat geeft op menig voorhoofd
een rimpeldiepe frons.

Siet Bootsman



Henk

lid sinds 2010

WAT BETEKENT DE TUIN VOOR MIJ:

De tuin is voor mij werken, creëren, mijn medicijn, mijn rust, mijn alles, in relatie tot de omgeving, de dieren, (ja, ook de slakken en ander “ongedierte”), de vogels, de vlinders, de bijen en de mensen. Dit binnen de afspraken, die voor een ieder gelden. En niet te vergeten de heerlijke groenten die moeder-aarde aanlevert.

Mijn favoriete gereedschap zijn mijn vingers, maar om het weerbarstige klei om te kneden, tot rulle losse aarde, is een goede spade en riek onontbeerlijk in samenwerking met eigen gemaakt compost en de mest v.d. kinderboerderij.

De tuin is vooral een uitdaging om aan te gaan en je-zelf daarin te vinden en te ontmoeten.

Mijn motto is:
De tuin is net als het hebben van kinderen, als je er geen aandacht aan besteedt, wordt het ook niks.

Veel tuinplezier, allemaal.



Mediterrane bonenschotel (gedroogde snij-, pronkebonen.)

Vorbereiding: Laat de snij-, pronkebonen doorgroeien aan de stokken tot in de herfst. Oogst de bonen met dop en al en laat ze thuis op een droge plek verder drogen. Bonen doppen, 24 uur invriezen, en ze zijn klaar voor consumptie en als pootboon voor het nieuwe seizoen. De boon is driekleurig: zwart, wit en gespikkeld paars.

RECEPT:
1 kopje bonen p.p. of naar eigen inzicht.
ui en/of sjalot
teentje knoflook, olijven.
stukjes selderij/paprika.
salie, rozemarijn, oregano, lavas
olijfolie, citroen (als verfrisser)
snufje zeezout, verse grofgemalen peper
gekrulde peterselie
Alles mengen in een kom, even koelen en smullen maar.....

Frans Siero

(naast de mest- en oude compostberg)
lid sinds 2010

Favoriete groente: capucijners (blauwschokkers, rozijnerwten) met hun prachtige bloemen, uitbundige oogst, en smakelijk onderdeel van vele menu’s, vers of uit de diepvries

Favoriet gereedschap: mijn handen, liefst zonder handschoenen

Favoriete bezigheid: zaaien en uitdunnen

CHILI CON CARNE

- Ingrediënten
(voor 6 personen)
- 1 eetlepel olijfolie
 - 1 ui, gesnipperd
 - 3 teentjes knoflook, fijnggehakt
 - 2 eetlepels komijnpoeder
 - 1½ theelepel chilipoeder
 - 500 g rundergehakt
 - tomaten uit blik (400 gram, in blokjes),
 - 2 eetlepels tomatenpuree
 - 2 eetlepels gedroogde oregano
 - 1 theelepel gedroogde tijm
 - 500 ml runderbouillon
 - 1 theelepel suiker
 - 500-800 gram capucijners
 - 125 g Goudse kaas, geraspt
 - 125 ml zure room
 - maïschips, om te serveren

Maken
Verhit de olie in een ruime pan op halfhoog vuur en fruit hierin 5 minuten de ui, of tot hij bruin begint te worden. Voeg knoflook, komijn, chilipoeder en gehakt toe en bak, al roerend, 5 minuten, of tot het gehakt is verkleurd. Breek eventuele klonten met de achterkant van een houten lepel. Voeg tomaten, tomatenpuree, kruiden, runderbouillon en suiker toe en roer om. Breng aan de kook, temper het vuur en laat, onder af en toe roeren, 1 uur zachtjes koken, of tot de saus rijk en dik is. Roer er de bonen door en warm ze 2 minuten door. Verdeel de chili con carne over zes koppen, bestrooi met de kaas en maak af met een lepel zure room. Garneer met de takjes koriander en serveer met de maïschips.

bron: Okoko recepten



Mustafa Yildiz

lid sinds 2010



Favoriete groente: alles wat groen is! Sla, selderij, courgette, peper (groen, rood), komkommer, snijbonen, bosui, postelein etc. Maar het lekkerste voor mij is hete peper. Krijg er geen genoeg van, eet het elke dag.

Favoriet gereedschap; Hark. Lekker om een stuk tuin fijn te egaliseren. Kost veel tijd en energie, maar daarna kan ik lekker genieten van mijn groente.

Favoriete bezigheid; Het schoonhouden van de tuin.



Kisir (Turkse salade met bulgur)

Voor 4-8 personen

2 kleine drinkglazen bulgur , 1 kleine drinkglas heet water
1 ui, 1 à 2 eetlepel tomatenpuree
1/2 kleine drinkglas olijfolie, handje vol peterselie
Sla en rucola (beide of een naar keus, gemengd sla en rucola zijn lekker)
3 bosui, zwarte en rode peper, zout
Droge munt, 1 citroen

Maken:

Bulgur in een grote kom met heet water. Even goed roeren tot dat de bulgur nat wordt. 5 min met een deksel erop laten staan.

Ui dun en klein snijden, samen met het tomatensaus en olijfolie in een pan en koken tot de ui van kleur verandert. Hoe meer tomatensaus hoe meer de kleur van kracht is. Te veel tomatensaus is niet lekker qua smaak. Voeg de droge munt toe, heel kort meekoken. Dit wordt een soort sausje. Voeg het saus toe aan de bulgur en roer het goed totdat alles roodkleurig wordt. In principe mag de ui niet zichtbaar zijn.

Daarna voeg je zout, zwarte en rode peper, citroensap, stukjes gesneden bosui, dun gesneden peterselie, grof gesneden sla/rucola. Alles goed met elkaar mengen en op smaak brengen. Lekker smullen dan maar! Heerlijk als lunch.

Een extra receptje: postelein salade

Postelein, Griekse yoghurt, 1 teentje knoflook
Gedroogd mint/ rode peper, zout

Maken:

Postelein grof snijden. In een groot kom knoflook persen, yoghurt en zout erbij doen en roeren. Voeg postelein toe en nogmaals roeren. Eroverheen: gedroogd mint en rode peper is heerlijk maar kan ook zonder. Zonder knoflook ook lekker. Vooral nu de zomer er aan komt, heerlijk en fris!

Wytske

lid sinds 2011



Reklier toetje van rabarber.

ingredienten :: 400 gr schoongemaakte rabarber
in stukken van 2 cm.

200gr jam : aardbei - rabarber

100gr droolante muesli noten

2 eetlepels pompoen pitten

50gr ongerouten pecannoten

20 gr. boter

ovenschaal 15x20 cm (ingevet)

- oven voorverwarmen op 200°
rabarber met jam mengen en 5 min. op hoog
vuur verwarmen. Niet te veel roeren.
In ovenschaal scheppen.

- muesli, pompoenpitten en pecannoten mengen
en over de rabarber verdelen.
Boter in kleine bolletjes erover verdelen.
Ca. 20 min. in de oven bakken.

- Smaakt lekker met creme fraiche, Griekse
yoghurt, magere kwark of vanille-ijz.

Eet smakelijk!

Wytske.

Bonny van der Werf

lid sinds 2011



Favoriete groente: RABARBER.
Deze mooie plant geeft veel opbrengst in het
voorjaar. En dat is mooi meegenomen.
Ook als ie bloeit is hij mooi. Maar bloeien is
niet de bedoeling, natuurlijk.

Rabarbermoes is makkelijk te maken: snijden, kort koken en suiker toevoegen naar smaak, evt beetje maizena erbij. Als je veel rabarber eet is het belangrijk dat je er een mespuntje kalk doorheen roert (fijngemaakt bordkrijt is okee). Rabarbermoes is altijd lekker, warm of koud maakt niet uit.

Het product Rabarbermoes is op veel manieren te gebruiken.

Je kunt er lekkere taarten mee maken, o.a met gember, kaneel of rozijnen. Neen een springvorm of ovenschaal, bedek deze met bladerdeeg of kruimeldeeg. Een laagje rode jam erover (aardbei/bes/braam/pruim). Daarover een laag rabarbermoes. Afdekken met een beetje kruimeldeeg.

45 minuten op 170 graden in de oven en klaar is de taart. Lekkerrrrrr.

Maar geweldig is het als toetje, klaargemaakt met vanille. Erg lekker is het ook als je een eetlepel (eigengemaakte) jam doet in een kuiltje in custard pudding. Dan de (fris-zure) rabarbermoes erover. Mmmmm.

p.s. ik heb geen foto van mijzelf op mijn tuin. Maar deze is gemaakt in mijn 'natuurlijke' omgeving. (ergens bij de Drentse Aa)

Divya
lid sinds 2013

Favoriete groente: tuinbonen, rode biet.

Favoriet gereedschap: ergonomisch handschepje

Favoriete bezigheid: aardappels rooien



SALADE VAN VELDSLAL MET TUINBOENEN
Makkelijk voor grote groepen te maken én op de camping.

Nodig voor 2 personen:
veldsla, gewassen
(verse) gekookte tuinbonen, koud of lauwwarm
feta op olie met kruiden
groene (gekruide) olijven zonder pit,
vind je het te groen worden in de schaal, gebruik dan zwarte olijven of een mix
.
De verhouding Veldsla : Tuinbonen is 2:1
Bijv. 200 gram veldsla en 100 gram tuinbonen.
Olijven en feta naar smaak toevoegen, samen ongeveer 100 gram voor 2 personen.
Gebruik de olie met kruiden als dressing.
Doe alles in een kom of glazen schaal, door elkaar mengen enklaar!

Eventueel serveren met zilvervliesrijst, bulgur, gierst of andere gekookte granen.

Eet smakelijk!

Kees Rodenburg
lid sinds 2013

Favoriete groente: Bieten

Favoriet gereedschap: ?????????@

Favoriete bezigheid: Veel, als ik maar in de tuin ben.

STRACOTTO
Het enige gerecht waarbij je tijdens het koken ook in de tuin aan het werk kan.

- Laat het vlees op kamertemperatuur komen en bestrooi het met bloem, zout en paprikapoeder. Uien, knoflook en peper snipperen en door het vlees mengen. De bodem van een braadpan bedekken met vet spek. Het vlees erop leggen en tomatensaus, tijm, oregano en laurier erbij doen. Een uur verhitten in de oven op 160 graden (135 graden hetelucht). De oven omlaag draaien naar 120 graden (100 graden hetelucht) en vijf à zes uur zachtjes stoven.
- Maak de uitjes schoon, maar snijd voorzichtig de worteltjes eraf en niet meer van de onderkant; houd zoveel mogelijk van de ui intact, zodat het straks niet uit elkaar zal vallen. Voeg dan de uitjes en bleekselderij bij het vlees in de pan. Nu moet het nog twee uur sudderen, het laatste uur met toevoeging van de paprika, de zongedroogde tomaten en de zwarte olijven. Dit kan eventueel op het fornuis, zodat er af en toe in geroerd kan worden.
- Kook er pasta bij en serveer er een schep stracotto op.
- Een flink hoofdgerecht voor 4 personen

1 kg runderribblappen, in blokjes, bloem om te bestrooien
2 el mild paprikapoeder, zout, 4 uien
6 tenen knoflook, 3 peperoncini (gedroogde pepertjes)
100 gr vet spek in plakjes, 0,5 L gezeefde tomaat (pak)
2 tl gedroogde tijm, 3 laurierblaadjes
1 tl gedroogde oregano, 4 stengels bleekselderij in dunne plakjes
10 sjalotjes of ‘cocktailuitjes’, 2 rode parika’s in reepjes
3 zongedroogde tomaten in stukjes, handjevol zwarte olijven, gehalveerd
400 gr pasta (bv tagliatelle), eventueel pastinaak en of wortel in blokjes



Tuinhuisjes van het Noorden

fotografie door Hans en Arja



Anniek de Boer

lid sinds 2013



Stoofpot met pompoen en snijbiet en frisse yoghurt saus

Ingrediënten:

voor de stoofpot

Pompoen in blokjes gesneden, Groot blik gepelde tomaten, kikkererwten (geweld en gekookt ong. 400 gram), bosje snijbiet grof gesneden, rode ui grof gesneden, 1 eetlepel gemalen koriander, 2 a 3 eetlepels venkelzaad, 2 a 3 eetlepels komijnzaad, 400 gram bulgur

voor de yoghurtsaus:

300 ml yoghurt, rode ui fijn gesneden

1 ingelegde citroen in kleine reepjes gesneden (het vruchtvlees verwijderen), paar takjes verse munt blaadjes fijngesneden (witte wijn) azijn



Ik begin altijd met het maken van de yoghurtsaus. Hiervoor doe ik alle ingrediënten voor de yoghurtsaus bij elkaar en maak ik het op smaak met eventueel nog peper. Ik zet het daarna in de koelkast.

Voor de stoofpot begin ik met het fruiten van een ui, daarna voeg ik de pompoen toe en laat deze ook even aanfruiten op een niet te hoog vuur. Daarna kun je het blik gepelde tomaten toevoegen, de kikkererwten, de specerijen naar smaak en voorkeur. Omdat er geen zout bij het gerecht wordt toegevoegd, mag er best wat van de kruiden worden toegevoegd.

Breng het aan de kook en draai daarna het vuur laag, maar het moet nog wel wel blijven pruttelen. Af en toe doorroeren. Voeg na ongeveer een half uur de snijbiet bij het gerecht en nog wat kruiden als dit nodig is. (het is minder lekker om nog kruiden toe te voegen aan het eind, omdat het venkelzaad en de komijn nog hard is).

Zet ondertussen een pan met water op voor de bulgur. Bereid deze zoals voorgeschreven op de verpakking. De stoofpot is klaar als de pompoen gaar is. Serveer de stoofpot met bulgur en de frisse yoghurtsaus.

Eet smakelijk!

Favoriete gereedschap: blauwe schepje

Favoriete tuinbezigheid: vakje voor vakje bewerken en zaaien/planten.

Favoriete groente is snijbiet.

Jandaan, Melissa & Leila

lid sinds 2013



Favoriete groente: Knoflook. We zetten de knoflookteentjes in oktober in de grond; teen voor teen. Deze blijven de hele winter in de grond. In juni/juli kunnen we de knoflook oogsten. De knoflookteen is dan getransformeerd tot een gigantische knoflookbol. De smaak is lekker pittig en fris. We gebruiken het erg veel in onze (indische) keuken. Ons gekozen gerecht bevat ook knoflook.

Favoriet gereedschap: Het bronzen handhakje genaamd de Pollux. Het handhakje ligt erg lekker in de hand. Je kan er heel gericht onkruid mee weghalen en hakken tussen de andere plantjes. Het bronzen hakje snijdt heel gemakkelijk door de kleigrond. We vinden het erg fijn om met klein gereedschap te werken omdat je zo heel dichtbij je plantjes werkt.

Favoriete bezigheid: Met mooi weer de plantjes bewateren. We halen het water achter het huisje. Daar staan twee grote containers met regenwater. De geur die over de tuin heen trekt nadat je de plantjes water hebt gegeven en de koelte is heerlijk.

Perkedel Djagung/ Indonesische maiskoekjes

(voor ongeveer twintig koekjes)

Ingrediënten: 300gr. mais, 2 uien, 2 teentjes knoflook

2 kemirienoten, 2 a 3 eetlepels santen (kokoscreme); geraspt,

1 theelepel laos, 1/2 theelepel ketoembar, 1/2 theelepel kurkuma,

1 bosje verse selderij, gehakt.

optioneel: 100 gr. Hollandse garnalen

2 dl. zonnebloemolie, 100gr. bloem; gezeefd

2 eieren, 2 theelepels maizena, zout en peper naar smaak

Bereiding: Klop de eieren; snipper de ui en knoflook;

maak de helft van de mais fijn, de andere helft wegzetten;

pof de kemirienoten in een kleine koekenpan op een laag vuurtje totdat het een beetje bruin begint te worden.

In de vijzel of keukenmachine doe je vervolgens: de ui, knoflook, laos, kemirienoten en kurkuma totdat het een fijne massa is. Meng deze vervolgens met de geklopte eieren, de santen, de gezeefde bloem, de maizena, zout en peper en de andere helft van de maiskorrels (en evt. de hollandse garnalen). Meng er tenslotte de gehakte selderij door.

Zet nu een dikke pan op het vuur en doe daarin de zonnebloemolie; laat de olie langzaam warm worden. Om te controleren of de olie heet genoeg is druppel je wat water in de pan, als de olie begint te spetteren kan je gaan bakken. Zet ook een groot bord met een laag keukenpapier klaar om daarop de koekjes op uit te laten lekken.

Schep eerst een eetlepel van het maisbeslag op en laat het voorzichtig in de olie vallen. Af en toe omscheppen totdat alle kanten lichtbruin zijn. Als het koekje lichtbruin is schep je het koekje uit de olie en laat het uitlekken. Even af laten koelen en dan proeven om te kijken of je genoeg zout en peper hebt gebruikt. Zo ja, dan kun je de rest van de koekjes bakken en anders zout/ peper toevoegen aan het beslag en dan weer een koekje maken, af laten koelen en weer proeven.

Selamat makan!



Trea Schreuder

lid sinds 2013

Favoriete groente: Heb ik niet echt.

Favoriet gereedschap; Momenteel nog alle gereedschap die het onkruid doet verdwijnen.

Favoriete bezigheid; tuinieren, lezen, brood bakken.



WORTELTAART

INGREDIENTEN: BOTER VOOR HET INVETTEN, 175 GR RUWE RIETSUIKER, 3 EIEREN, 1,75 DL ZONNEBLOEMOLIE, 175 GR GROF GERASPTE WORTELEN, 2 RIJPE BANANEN (GEPRAKT), 55 GR WALNOTEN, 280 GR BLOEM, 1/2 TL ZOUT, 1 TL NATRIUMCARBONAAT EN 2 TL BAKPOEDER.
VOOR HET GLAZUUR: 200 GR ROOMKAAS, 1/2 TL VANILLE EXTRACT, 115 GR POEDERSUIKER EN 25 GR GEHAKTE WALNOTEN, TER DÉCORATIE.

VERWARM DE OVEN VOOR OP 180 GRADEN. BEKLEED EEN SPRINGVORM VAN 23 CM MET BAKPAPIER. DOE SUIKER, EIEREN, ZONNEBLOEMOLIE, WORTELEN, BANANEN EN WALNOTEN IN EEN KOM. ZEEF BLOEM, ZOUT, NATRIUMCARBONAAT EN BAKPOEDER ERBOVEN EN KLOP ALLES TOT EEN GLAD BESLAG.
SCHEP BESLAG IN DE SPRINGVORM EN BAK DE TAART IN CA 65 MIN, TOT HIJ GOED GEREZEN EN GOUDBRUIN IS EN EEN IN DE TAART GESTOKEN METALEN PEN ER SCHOON WEER UITKOMT. LAAT DE TAART 10 MIN AFKOELEN IN DE VORM. HAAL HEM UIT DE SPRINGVORM EN LAAT HEM OP EEN ROOSTER VERDER AFKOELEN.
KLOP VOOR HET GLAZUUR IN EEN KOM DE ROOMKAAS LOS MET HET VANILLE-EXTRACT. KLOP DE POEDERSUIKER ERDOOR MET 1 EETL TEGELIJK, TOT ER EEN GLAD GLAZUUR ONTSTAAT. BESTRIJK DE TAART ERMEE EN STROOI DE WALNOTEN EROVER. ZET DE TAART OP EEN KOUDE PLEK OM HET GLAZUUR IETS HARDER TE LATEN WORDEN.

Sieneke van Dijk en Wim Klaassen

lid sinds 2014

Ons favoriete tuingereedschap is een omwoeler, (daarmee maak je de grond los zonder om te spitten).



Chips van palmkool

Haal de grote nerven uit de palmkool, maar houd verder de bladeren heel. Bespreken de bladeren met olijfolie en masseer dit in de bladeren. Spreid de bladeren uit op een bakblik en strooi er zout en kruiden naar keuze over, en/of een beetje geraspte kaas over. Ca. 8 minuten in de oven op 180 graden (Het blad moet bros aanvoelen maar niet laten verbranden) Klaar!



Greetje Oosten
lid sinds 2014

Favoriete groente: Voor mijn man en mij zijn dat de bramen. Deze zijn zolang wij de tuin bezitten in overvloed aanwezig geweest dus dat was smullen. Alleen het snoeien is altijd een hels karwei

Favoriet gereedschap; De vork is handig bij de dikke vette klei om deze te spitten

Favoriete bezigheid; Het oogsten van alles wat de tuin ons biedt.



Jamie Oliver: bramentaart (torta di more)

- Ingrediënten
- 1 kruimeldeegrecept (zie ‘basisrecept kruimeldeeg’ onderaan het recept)
 - 1 vanillestokje
 - 500 g mascarpone
 - 100 ml koffieroom
 - 3 eetlepels suiker
 - 3 eetlepels grappa of vin santo
 - 300 g bramen (of ander fruit: frambozen, aardbeien, blauwe bosbessen)
 - 2 eetlepels bramen- of frambozenjam
 - een klein handje jonge muntblaadjes

Voorbereiden
Vet om te beginnen een springvorm met een doorsnede van 28 cm in met boter. Haal het deeg uit de koelkast, rol het uit en bekleed er je taartvorm mee en zet de taartbodem een uurtje in de vriezer.
Bereiden
Verwarm de oven voor op 180 °C / gasovenstand 4 en bak de taartbodem in ongeveer 12 minuten licht goudbruin.

Splijt voor de vulling het vanillestokje en schraap de zaadjes er met een scherp mes uit. Doe de mascarpone, room, vanillezaadjes, suiker en grappa in een grote kom en klop alles tot een glanzende massa. Proef - het moet een intense, volle, luchtige en licht zoete crème zijn met een licht vleugje grappa. Als je geen grappa kunt krijgen, kun je die ook weglaten of vervangen door een scheutje vin santo.

Als de bodem eenmaal is afgekoeld, is het tijd om er met een spatel de crème in te scheppen. Smeer de crème goed uit, zodat de bodem zo’n beetje met een overal even dikke laag bedekt is, en leg er de vruchtjes op - leg ze losjes op de crème, duw ze er niet in. Gebruik als je wilt gerust meer fruit of zelfs gemengd fruit. Hierna verdun je in een klein pannetje een paar eetlepels jam met 3 of 4 eetlepels water. Roer tot je een licht siroopje hebt en kwast de vruchtjes er dun mee in.

Bestrooi de taart vlak voor het serveren met de jonge muntblaadjes. Fantastisch om als één grote taart te serveren, of als meerdere kleintjes. Je kunt de taart meteen eten of in de koelkast bewaren voor later.
Basisrecept kruimeldeeg
Roer voor je deeg 125 g boter, 100 g poedersuiker en een snufje zout romig en wrijf er 250 g bloem, de zaadjes van 1 vanillestokje, geraspte schil van ½ citroen en 2 eidooiers door - dit kun je met de hand doen, of met een foodprocessor. Doe er, wanneer het mengsel op grof broodkruim lijkt, 2 eetlepels koude melk of water bij.

Kneed het mengsel luchtig en kort zodat je een deegbal krijgt. Bestuif hem met bloem. Kneed het deeg niet te veel, anders wordt het elastisch en taai, en niet vlokkerig en bros, zoals je het hebben wilt. Wikkel het deeg in plasticfolie en leg het minsten een uur in de koelkast.

Haaije Koenders
lid sinds 2014

Favoriete groente: Nieuw-Zeelandse spinazie, leuk om groente te verbouwen die niet standaard in de winkel ligt. De plant is ook geweldig, je kunt het hele jaar door bladeren afknippen en het groeit maar door.

Favoriet gereedschap; Tie-wraps, niet specifiek (tuin)gereedschap. Maar ook in de tuin enorm handig om dingen mee vast te zetten!

Favoriete bezigheid; Elk jaar weer gezellig om met het hele gezin tuinbonen te doppen. Jonge kinderen vinden het ook geweldig om te doen.



SUIKERMAIS

Voor mij is mijn favoriete recept heel simpel, suikermais. Schoongemaakte mais in een grote pan. Laagje water er in en flinke scheut melk (wordt het nog zoeter van) en wat zout en peper. 20 min. koken/stomen en klaar alweer. Genieten!

GRATIN VAN AARDAPPELEN EN KOOLRABI

500 gram aardappel, 500 gram koolrabi (of koolraap)
150 ml sterke groentebouillon , 200 ml slagroom of kookroom, 200 gram oude kaas

Aardappels en koolrabi in reepjes verwerken, deze even kort koken (5 min). Afgieten, mixen, wat zout en peper toevoegen en in platte ovenschaal doen. 150 ml sterke groentebouillon maken (van bijv. 1 blok voor 500ml) en voeg hieraan toe de room. Giet het mengsel over aardappels/koolrabi in de ovenschaal. Verspreid de kaas over de bovenkant. Zet de schotel een 30 a 45 minuten in de oven op ongeveer 200 graden. Eet smakelijk.



Adriana

Lid sinds 2014

Favoriete groente: aardappel. Je stopt één aardappel in de grond en je krijgt er uiteindelijk een stuk of 10 voor terug.

Favoriet gereedschap: tuinvork. Je kan hier alles zo lekker mee los maken, mest scheppen en aardappels mee rooien.

Favoriete bezigheid: stekjes verpoten.

Favoriet recept: GEKOOKTE PREI

Was de prei goed schoon. Snij de prei in de lengte door en vervolgens overdwers in reepjes (1-2 cm breed). Doe de prei in een kookpan en giet er een beetje water bij (niet te veel). Leg de deksel op de pan en schakel nadat de prei aan de kook is gebracht de hittebron terug, zodat de prei net blijft koken. Controleer na 10 minuten of de prei gaar is. Giet vervolgens de prei in een vergiet en laat het goed uitlekken. Doe de prei terug in de pan. Verkruimel een beschuit en schep deze door de prei. Voeg vervolgens nog een klont boter, azijn en maggi naar smaak toe. Even roeren en klaar .

bron: mijn moeder

Voor 4 personen

- 1,5 kg prei
- Zout
- Boter
- Azijn
- Maggi
- Beschuit

Almar Deinum

lid sinds 2014



Favoriete groente: Rode bieten en sperzieboontjes (stam en stok). Lekker en goed te bewaren/in te vriezen.

Favoriet gereedschap: Handhak. Maakt grote kluiten klein. Tevens een goede workout voor de arm- en rugspieren.

Favoriete bezigheden: Uitwerken teeltplan, voorbereidende uitvoerende werkzaamheden danwel tuin klaarmaken voor nieuw seizoen en uiteraard het oogsten (loon naar werken).

Favoriet recept: Rode bietensalade – 4 personen

- Ingrediënten
- 500 gram rode bieten
 - 500 gram aardappelen
 - 3 appels
 - 300 gram kipfilet
 - augurken naar smaak
 - peterselie
 - bieslook
 - 4 a 5 eetlepels mayonaise (in combinatie met yoghurt)
 - 4 eieren, hardgekookt
 - 1 ui, gesnipperd

Vorbereiding
Aardappelen gaar koken (eitjes er gelijk bij).
Vlees braden (wel kruiden met zout en peper).
De gare bietjes ontdoen van hun ‘jasjes’ en de appels schillen.
Aardappelen, vlees en bietjes in kleine blokjes snijden.

Bereiding
De bietjes, aardappelen, vlees, augurken, ui, appels, de fijngesneden bieslook en peterselie in een grote schaal/kom doen en de mayonaise er doorheen mengen.
Maak er vervolgens een mooi plat geheel van.
Pel de eitjes, snijd deze in schijfjes en drapeer deze over de salade. Strooi er eventueel nog een beetje paprikapoeder over.
Let op: Laat de rode bietensalade goed afkoelen in de koelkast. Hoe kouder hoe lekkerder!
Bron: Smulweb.nl



Anne Marie

lid sinds 2014



Favoriet gereedschap; Nunki, een bronzen handwiedertje. Snel en licht glijdt hij door de klei gelijk een mes door de boter. Zo klaar voor de tuinschouw.
(Je kunt er ook goed slakken mee doorsnijden)

Favoriete bezigheid; Composthoop keren.
Compost; het wonder van het ontstaan van vruchtbare aarde uit afval.
Hoop; altijd weer nieuw leven.

Favoriete groente; Radijsjes.
Al 1000en jaren geleden door de Egyptenaren en Chinezen geteeld, sinds de 16e eeuw ook hier.
Kan het hele jaar door, mits de nachttemperatuur boven de 5 graden en in de warmere maanden in de schaduw en daarbij de grond goed vochtig houden. Gemiddeld

binnen 6 weken klaar. En vanwege deze snelle groei ook buiten de wisselteelt om, het zijn kruisbloemigen, te zaaien. Daarom ook goed te gebruiken als “spoor”; combineren met zaad dat niet zo snel opkomt en normaal gesproken uitgedund moet worden, bijvoorbeeld worteltjes of pastinaken. De radijsjes zijn lang en breed klaar als de wortels eindelijk ook eens gaan groeien, voor wie dan genereus ruimte gemaakt is door de gegeten radijsjes (zie recept). Verder worden ze ook wel beschreven als lokloof voor slakken bij groenten die je nog liever eet dan radijsjes. Het loof zelf kan je trouwens ook eten. En zelfs de peulen van doorgeschoten radijs schijnen eetbaar te zijn. Respect voor de Radijs.

Recept: Radijs-citrussalade

1/2 limoen, uitgeperst, 2 sinaasappelen/en of grapefruits, de partjes uitgesneden en het sap opgevangen in een kom. 1 flinke bos radijs, in dunne plakjes gesneden, 6 takjes peterselie, gehakt.

Limoensap en sinaasappelsap mengen. Maak de radijs ermee aan en meng er de peterselie, de uitgesneden partjes en het zout door (peper is niet nodig). Laat tenminste 15 minuten marineren.

Makkelijk, snel en verrassend lekker.
Combineert goed met wat zwaardere (vlees) gerechten.

Uit de “Groentebijbel” van Mari Maris. Superkookboek!



Rian, Eliza, Andre en Jeanet

lid sinds 2014

Favoriete bloem: Dahlia, een uitheemse soort, van oorsprong uit Mexico maar deze kleurrijke bloem doet het ook prima in onze Groningse klei.

Favoriet gereedschap; Handsen, het “basis”gereedschap.

Favoriete bezigheid; Samenwerken met en in de natuur, ieder levert in zijn eigen ritme een bijdrage met als resultaat een vrolijke bloementuin.



Pesto van Oost-Indische kers met cashewnoten

Ingrediënten:

20 gr. Oost-Indische kers blaadjes

20 gr. cashewnoten

20 gr. Parmezaanse kaas

1 teen knoflook

2-4 el olijfolie

1/2 tl zout

1/2 tl peper

Bereidingswijze:

Rasp de Parmezaanse kaas en schil de knoflook. Stop de blaadjes van de Oost-Indische kers, cashewnoten, Parmezaanse kaas en knoflook in een keukenmachine. Mix totdat het is vermalen tot een groene massa. Voeg 2 eetlepels olijfolie toe en mix weer. Voeg eventueel wat meer olijfolie toe, afhankelijk van hoe dik of dun je de pesto wilt hebben.

Lekker voor op vers donker brood of stokbrood uit de oven!





Gerhard, Carolien, Jort, Lukas en Evie
lid sinds 2015

Favoriete groente:
Wortels vers uit de grond. Komkommer uit de eigen kas en niet te vergeten de Rucola sla

Favoriet gereedschap;
Een spitvork voor het begin van het seizoen. Lekker om de grond los te maken en onkruid weg te halen. Tijdens het seizoen een klein tuinharkje. Met de hark in je hand ben je dichtbij de aarde, je ziet en ruikt het.

Favoriete bezigheid;
Het zaaien en opkweken van groente zoals tomaat, komkommer en aardappelen.

SPINAZIE QUICHE

Voor 4 personen

450 gram verse spinazie;
1 ui fijngesneden;
1 paprike fijngesneden;
2 tenen knoflook fijngesneden;
2 eieren;
Zout, peper;
Gerookte kip in reepjes / blokjes;
5 Bladerdeeg voor hartige taart;
Melk 200 ml;
Olijfolie;
Geraspte kaas.

Quiche spinazie is een heerlijke hartige taart. Zowel warm als koud te eten. Geschikt als hapje bij de borrel (in kleine puntjes), lekker bij een warm koud buffet of gewoon als maaltijd.

- De plakjes bladerdeeg laten ontdooien.
- De spinazie 5 minuten wokken, in de laatste minuut de fijngehakte knoflook nog even mee bakken. Na het wokken de gebakken spinazie en knoflook goed uit laten lekken.
- In een grote kom de eieren loskloppen met de melk.
- Versgemalen peper en zout naar smaak toevoegen.
- De quichevorm bekleden met het bladerdeeg.
- De fijngehakte ui en paprika circa 5 minuten roerbakken in olijfolie. Voeg aan het eind de gerookte kip reepjes toe.
- De beklede quichvorm vullen met de uitgelekte gebakken spinazie en knoflook.
- Schep hierbovenop het gebakken mengsel ui, paprika en kip.
- Giet het eiermengsel over de quiche.
- Naar smaak de geraspte kaas over de quiche strooien.
- De quiche spinazie kan nu de oven in.
- Na ongeveer 45 minuten is de quiche klaar.



Hugo & Nel
lid sinds 2015

Favoriete groente: Bieten; Rabarber, Charlotte aardappelen

Favoriet gereedschap; Spitvork, onkruidsteker

Favoriete bezigheid; Planten, onkruid wieden, oogsten



RABARBER MET ROZIJNEN

Voor 4 personen:
1 kilo rabarber
250 gram rozijnen
75 gram rietsuiker
1 eetlepel kaneel

Rabarber wassen, in stukken van ongeveer 3 cm snijden. Rozijnen, rietsuiker en kaneel toevoegen. Met een bodem water ongeveer 20 minuten zachtjes koken. Laten afkoelen. Heerlijk toetje met aardbeien, zwarte bessen, frambozen en yoghurt.



Lucia

lid sinds 2015



Favoriete groente: Ik hou vooral van variatie, van alles wat je rauw kan eten met wat zout en olie...

Favoriet gereedschap: Mijn schrepel. Dat is een handschoffeltje, de mijne is rechtshandig. Ik had hem van mijn oma geërfd en toen het handvat eraf ging heb ik een nieuwe besteld bij De Tuinheeren. Handgesmeed. Ik googelde eerst op handschoffel, keek bij de plaatjes en vond zo dat de mijne een schrepel heet en waar ik hem kon bestellen. Ze hebben daar ook een belachelijk mooie (en dure) spade voor in de klei!

Favoriete bezigheid; Schrepelen, haha. Ik doe alles met dat ding, behalve spitten. Oogsten is ook leuk natuurlijk.

Tuinboonsalade

Je kan de tuinbonen rauw eten, ik kook ze liever even. Laat ze schrikken met koud water, dan blijven ze fris groen.
Eitjes koken en in stukjes snijden.
Uitje, liefst een sjalotje, snipperen, zo fijn mogelijk.
Rauwe ham snipperen. Parma is het lekkerst, Serrano kan natuurlijk ook. En anders maar weer uitgebakken spekjes. Is natuurlijk ook prima te vervangen door kaas. Ik zou dan een stukje zoete, maasdammer bv, en een mozzarella oid nemen. Of geiten/schapenkaas, hard en zacht kunnen allebei.
Basilicum en/of peterselie fijn knippen. Bieslook en koriander kan natuurlijk ook.
Dressing. Ik neem vaak alleen olijfolie, maar je kan er altijd wat azijn en mosterd bij doen. Goede mayonaise doet het in dit recept ook goed.

Alles goed mengen in een kom, het fijne groen er op het laatst boven knippen. Afmaken met peper en evt nog zout.

Dit recept is ook heerlijk met doppertjes. En er kan rucola, tomaat, komkommer bij...

Marijke Langius en Ellie Schrotenboer

lid sinds 2015



Onze favoriete groente: sperziebonen en peultjes

Onze favoriet gereedschap: een scherpe schep en de oogstbak natuurlijk :-)

Onze favoriete bezigheid: kijken wat er opkomt en oogsten :-)



WOKSCHOTEL MET PUNTPARIKA, SPERZIEBONEN EN KIBBELING

Kook de rijst. Schil de gember en snijd zo fijn mogelijk. Halveer de puntpaprika's in de lengte, verwijder de zaadlijsten en snijd het vruchtvlees in reepjes.
Verhit de olie in een wok en roerbak de sperziebonen 5 min. op hoog vuur. Schenk er na 4 min. 2 el water bij. Voeg de gember en de puntparika's toe en roerbak nog eens 5 min. op hoog vuur. Voeg de laatste 2 min. de kibbeling toe.
Meng ondertussen de gembersiroop, wijnazijn, sojasaus, maizena en 8 el. water in een kom en voeg het toe aan de groenten in de wok. Draai het vuur laag en verwarm al roerend 1 min. tot de saus gebonden is. Serveer met rijst. Lekker met dun gesneden bosui.

bron; Allerhande

Hoofdgerecht voor 4 personen - klaar in 30 minuten

300 gram pandanrijst, 2 cm verse gember
3 zoete puntparika's, 2 el. wokolie
200 gram gebroken sperziebonen
300 gram gebakken kibbeling
8 el. gembersiroop, 3 el. wittewijnazijn
2 el. sojasaus, 1 el. maizena



De aquarellen zijn gemaakt door www.marijkelangius.nl

Pim Henstra (& Joana Falcao Salles)

lid sinds 2015

Favoriete groenten: Pompoen, maïs en stokbonen

Favoriet gereedschap: Drietand cultivator

Favoriete bezigheid; Spitten/woelen, denken/dromen

Gesmoorde Kabeljauw op Meiraap

Smelt de roomboter in een pan met deksel en bak de meiraap met de knoflook 1 minuut op een laag vuur. Voeg de mosterd, laurier en 50ml water per persoon toe en roer voorzichtig door. Leg de kabeljouwfilet in de pan op de meiraap, bestrooi met peper, zout en een snufje geraspte nootmuskaat en laat 10 - 12 minuten smoren met de deksel op de pan.

Serveer met gebakken aardappelen en gekookte boontjes.

bron; Hello Fresh

Voor 4 personen

- Meiraap (Ongeveer 400 gram)
- Kabeljouwfilet (4stuks)
- Roomboter (4 el)
- Knoflook (3 tenen)
- Mosterd (2 el)
- Laurierblad (2)
- Nootmuskaat.
- Peper en zout



Martijn & Maria

lid sinds 2016



Favoriete groente: Venkel & Aubergine, eigenlijk alle groenten

Favoriet gereedschap; Martijn zegt: Mijn handen, de rest is maar hulpmiddel

Favoriete bezigheid; Kijken hoe alles groeit

Heerlijke bami

Koop goeie bami bv. die van Oriental, die met garnalensmaak. Zet een grote pan water op het vuur, zodra deze kookt de bami toevoegen, 3 a 4 min laten doorkoken en vervolgens afgieten. De bami is klaar. De venkelknol in dunne schijven snijden, paar minuten roerbakken, zodat ze niet te slap en niet te hard zijn. De aubergine in dunne partjes snijden en zonder olie in een grillpan opzetten. Zo worden ze wat droog en ze mogen wel wat bruin aanbakken. Goeie biefstuk in dunne plakken snijden, met boter heel kort aan bakken. Op het laatst zout en peper toevoegen. Bami als eerste op het bord, vervolgens de groenten en het vlees. Klaar, eet smakelijk!

- Ingredienten ;
- bami
 - knolvenkel
 - aubergine
 - biefstuk
 - zout, peper

Bunzing

lid sinds 2016

Favoriete bezigheid: spitten!

Favoriete gereedschap: de spitvork!

Favoriete groente: maakt niet uit, als ik daarna
maar weer kan spitten!

Spitten is mijn lust en mijn leven.

Sinds ik in Groningen tuinier. Dat komt: ik ben een Brabander. Losse zandkorrels, zo fijn als poedersuiker. Zelfs het meest luie watje kan daar - bij wijze van spreken met een bladblazer of sterke haarföhn - in een uurtje zijn hele landgoed definitief omwoelen. Aan een spitvork heb je geen moer, die zakt bijna vanzelf de diepte in. Spitten in Brabant en spitten in Groningse klei mag je niet met elkaar

vergelijken. Nou ja, het verschil tussen het nichterige korfbal en het veel mannelijkere basketball, dat komt in de richting. Bij ons in het Noorden kun je met één machtige steek een homp weerbarstige zeeklei op zijn rug leggen, ter grootte van een hoofdkussen, met het gewicht van een scooter. Een paar seconden lang is niet de President van de Verenigde Staten de machtigste persoon op aarde, maar JIJ met je spitvork! Op een regenachtige dag voelt het alsof je je staande moet houden op een stuk natte, donkerbruine toiletzeep - en dan niet van die verwijfde lotion uit een pompje, maar een ouderwetse bonkert waar je een ruitje mee kunt ingooien. Het wordt dan ook nog precisiewerk, om in totale balans niet met een dodelijke bliksemschicht je rubberlaarzen doormidden te hakken, maar alleen de donkere tuinaarde daar net voor. Ga je iets te hard, dan zuigt de voormalige zeebodem je dure spitvork van de Hornbach definitief de diepte in. Voer voor archeologen, over 200 jaar! Het is een spannend avontuur. Daarom ben ik van plan een bedrijfje op te richten als mental coach, met opbeurende trainingen voor Brabantse en Limburgse jeugddelinquenten. Of Groningse, niet zo assertieve kantoormensen die dan ‘s avonds hun irritante afdelingschef of iemand anders waar ze die dag toevallig een hekel aan hebben, in de vorm van een denkbeeldig kleispook in fijne mootjes kunnen hakken, door hem of haar aan de scherpe spitvork te rijgen! Weldadiger dan Wellness, vermoeiender dan Fitness. Het is Spitness!

Nynke Klompmaker

lid sinds 2016

Favoriete groente: De tomaat, want o zo veelzijdig, en je raakt er nooit op uitgegeten. Bovendien: móói.

Favoriet gereedschap & bezigheid: Sinds ik een volkstuin heb, samen met Bunzing, heeft het met koude slag geregend. Dat is dus sinds een paar weken - op het moment van schrijven.

Mijn favoriete bezigheid is vanuit mijn regenlaarzen en vanonder mijn muts toekijken hoe Bunzing (bijnaam: Boer Bunzing Spitvork) verwoed loopt te spitten, en dan roepen dat hij linksachter nog een stukje vergeten is.

PASTA MET BLOEMKOOL

Wat krijgen we nou? Pasta met bloemkool, en zie je verderop in het recept ook nog Thaise vissaus staan? Juist. Klinkt als een rare combinatie, maar wat is het lekker en gemakkelijk. Verdeel de bloemkool in kleine roosjes/stukjes. Maak van het (droog) brood wat grof broodkruim. Dat kan in de keukenmachine, maar die heb ik niet, dus ik rooster het brood en dan haal ik het langs de rasp of ik snij het grof. Dat broodkruim bak je in olijfolie, samen met fijngesneden knoflook en nam pla: dit geeft een hele lekkere bite aan het gerecht. Zet apart. Grote pan water met zout aan de kook brengen, doe er pasta in, en 3 minuten later ook de roosjes bloemkool; kook tot de pasta ‘al dente’ is. Intussen snij je de peterselie fijn. Giet de pasta & bloemkool af, mengt het broodkruim erdoor, terwijl je de pan nog even terug zet op het vuur. Strooi de peterselie en wat citroensap erover, dat maakt het heel fris. bron; Onno Kleyn, Volkskrant

Voor 4 personen

- ½ bloemkool
- 12 cm droog stokbrood, of gewoon wat oud brood
- flinke scheut goeie olijfolie
- 2 tenen knoflook, heel fijn gehakt
- 3 eetlepels Thaise vissaus (nam pla)
- 400 gram linguine of spaghetti
- wat citroensap
- bosje peterselie

Dit zijn Nynke en Bunzing op hun landgoed in Japan - een getrouwe kopie van het gebied rond het Groningse Zuurdijk!





Geert
lid sinds 2016

Favoriete groente: spruiten

Favoriet gereedschap: spade

**Favoriete bezigheid: Kijken hoe de gewassen
groeien**

Recept: Clafoutis

Ingrediënten :
1 limoen (schoongeboend)
65 gr Bloem
2 Eieren
70 gr Suiker
1 zakje Vanillesuiker
160 ml Melk
250 gr Frambozen

Verwarm de oven voor op 180 °C. Rasp de groene schil van de limoen en pers de vrucht uit. Klop met de elektrische mixer een glad beslag van de bloem, eieren, 60 g suiker, vanillesuiker, melk en 1 tl limoenrasp. (Mocht u een citroen willen gebruiken, voeg dan de helft van het rasp toe.) Bestrooi de ingevette schaal (lage ovenschaal inhoud 1 liter) met de resterende suiker. Spreid het fruit uit in de ovenschaal en schenk het beslag in de vorm. Zet de schaal op het rooster in het midden van de oven en bak de clafoutis in ca. 35 min. goudbruin en gaar. Laat de clafoutis iets afkoelen en strooi er poedersuiker over. Lekker met crème fraîche, waardoor een scheut frambozen of cassislikeur is geroerd. Tip: In de winter is de clafoutis lekker met geweldige abrikozen of tuttifrutti, in de herfst met peer of appel en in het voorjaar met plakken sinaasappel of stukjes mango.

Advertentieruimte

Firma Faassen - Erica

Uw tuinspecialist op de markt!

Voor al uw:

- ♦ Tuinplanten
- ♦ Zeer grote keuze in moestuinplanten
- ♦ Biologische kruiden
- ♦ Tuinzaden
- ♦ Bloembollen

Wij staan elke dinsdag, vrijdag en zaterdag op de vismarkt naast de Koren Beurs in Groningen.

Tevens staan wij op maandag in Coevorden en donderdag in Ter Apel op de markt.

Tot ziens bij het kraampje met het oranje zeiltje!

DE STADSAKKER

OUDE KIJK IN 'T JATSTRAAT 38, 9712 EK GRONINGEN

