

## SPIEKBLAD 10 WILDE SMAKEN

PLANT	SMAAK	WAT GEBRUIKEN?	TOPPERS	WIST JE DAT...
<b>paardenbloem</b>	bitter	jong blad eventueel bleken	zoals Italiaanse bittere groenten zout en zuur toevoegen voor evenwicht in smaak zout: kappertjes, ansjovis of spekjes zuur: citroen of azijn	bloem is zoet als honing geroosterde wortel als surrogaatkoffie
<b>wikke</b>	zoet	topjes rest is te ruw	pesto krul met bloemen als garnering	familie van de erwt
<b>zuring (veel soorten)</b>	zuur	blad voor bloei	klassiek in stoemp: 'zurkelplets' lekker met erwtjes en kervel in soep	Spaanse zuring smaakt naar Granny Smith
<b>zevenblad</b>	aromatisch	liefst jong regelmatig oogsten -> altijd jong blad	kan spinazie vervangen in elk recept het resultaat daarvan is meestal lekkerder dan origineel bij allerlei witte (vegan) kazen	niet iedereen wil die in de tuin kan 'woekeren'
<b>brandnetel</b>	zacht	jong blad	overgieten met kokend water en doen schrikken kan dan nog in koude bereiding, niet meer in sla	niet iedereen wil die in de tuin kan 'woekeren'
<b>grote zandkool wilde rucola</b>	mosterd pittig	blad voor bloei bloeien vermijden door regelmatig oogsten	in linzensalade met vinaigrette met tomatensaus, pasta, lasagne	deze heeft gele bloempjes en rucola witte
<b>look-zonder-look</b>	look	blad voor de bloei, anders bitter	vervangt look, bv: in pesto net als daslook	van de zaadjes kan je mosterd maken
<b>duizendblad</b>	kruidig	bloemknoppen jong blad, later blad onder bloemen	ook zoet te verwerken, bij steenfruit, bessenvla bij zoete groenten: worteltjes pimpen	niet gebruiken tijdens zwangerschap

PLANT	SMAAK	WAT GEBRUIKEN?	TOPPERS	WIST JE DAT...
<b>smalle weegbree</b>	paddenstoel	blad in smalle reepjes snijden, dwars op de nerven maakt het hele jaar seizoen, jong blad	in wok, oosters in risotto	niet gebruiken tijdens zwangerschap
<b>kleefkruid</b>	grassig	overgieten met kokend water en doen schrikken eventueel nog fijnhakken indien te ruw	vrij neutrale smaak, als basis zorgt net als brandnetel voor volume in je wilde plantenmix	ook lekker als thee

### IN THE MIX!

combinaties zijn altijd een succes, enkele suggesties

<b>bij zuivel</b>	yoghurt, kefir kwark geitenkaas, labneh	hartig, een verfrissende drank  balletjes door gehakte kruiden rollen
<b>bij neutrale smaken</b>	pasta in risotto brood aardappelen couscous beslag ei	in pastadeeg of even gestoofd en met room of tomatensaus door de pasta  in brood of om pit te geven aan neutraal beleg ( kaas, hummus,...) in stoemp/ in aardappelsla in taboulé als tempura door beslag halen, in hartige pannenkoeken quiche, omelet
<b>oosters</b>	springrolls noedels	gebruik hier ook de bloemetjes van look-zonder-look en rucola
<b>klassiekers</b>	smaakmakers salades pesto thee	kruidenazijn, kruidenolie, kruidenzout, kruidenboter
		...en nog zoveel meer! Voel, ruik, proef en experimenteer maar weet wel 100% zeker wat je gebruikt. GENIET!