

SPIEKBLAD

LEKKER ONKRUID

| PLANT | SMAAK | WAT GEBRUIKEN? | TOPPERS | WIST JE DAT... |
|--|---------------------------|--|--|---|
| paardenbloem | 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 |
| wikke | zoet als jonge erwt | topjes rest is te ruw | pesto krul met bloemen als garnering | |
| zuring (veel soorten) | zuur | blad voor bloei | klassiek in stoemp: 'zurkelplets' lekker met erwtjes en kervel in soep | Spaanse zuring smaakt naar Granny Smith |
| zevenblad | 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' |
| brandnetel | zacht als spinazie | 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' |
| grote zandkool wilde rucola | mosterd pittig | blad voor bloei bloeien vermijden door regelmatig oogsten | in lizensalade met vinaigrette met tomatensaus, pasta, lasagne | |
| look-zonder-look | look | blad voor de bloei, anders bitter | vervangt look, bv: in pesto net als daslook | |
| duizendblad | kruidig | bloemknoppen jong blad, later blad onder bloemen | ook zoet te verwerken, bij steenfruit, bessenvla bij zoete groenten: worteltjes pimpen | niet gebruiken tijdens zwangerschap |
| smalle weegbree | paddensto el | 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 |

| | | | | |
|-------------------|---------|---|--|--|
| kleefkruid | 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 | |
|-------------------|---------|---|--|--|

| | | | | |
|---|---|--|--|--|
| IN THE MIX! | | | | |
| combinaties zijn altijd een succes, enkele suggesties | | | | |
| bij zuivel | yoghurt, kefir kwark geitenkaas, labneh | hartig, een verfrissende drank balletjes door gehakte kruiden rollen | | |
| bij neutrale smaken | 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 | | |
| oosters | noedels springrolls | | | |
| klassiekers | 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! | | | | |

