



VERSMAN

Juli 2010

TUINKRUIDEN

OP DE OPEN DAG VAN 13 JUNI HEBBEN VELEN GENOTEN VAN DE GEUREN EN KLEUREN VAN ONZE KRUIDENTUIN. OOK HET BIJBEHORENDE KRAAMPJE MET PESTO'S EN TAPENADES WERD DRUK BEZOCHT. DAAR WAS OOK INFORMATIE VERKRIJGBAAR EN KON MEN ZELF KRUIDENAZIJN MAKEN. DE BELANGSTELLING WAS ZÓ GROOT, DAT WE DEZE NIEUWSBRIEF HELEMAAL AAN TUINKRUIDEN WIJDEN.



De open dag was helemaal een daverend succes, want we hebben nooit eerder zó veel mensen (naar schatting 1500) ontvangen! We maken nog een foto-verslag dat u op de site kunt bekijken. Het was fantastisch weer voor een actieve dag buiten en daarvan maakten veel van onze marktklanten -maar ook mensen uit de omgeving- gebruik.

Ook spraken we mensen die onze tuinderij vonden op www.lekkernaardeboer.nl van Platform Biologica; een jaarlijkse activiteit, waarbij biologische boeren en tuinders hun bedrijf laten zien.

EÉN- OF MEERJARIG

Bieslook, bergbonenkruid, dragon, munt, oregano, rozemarijn, salie en tijm zijn tuinkruiden die, ook in de winter, op het land blijven staan. In maart kijkt tuinder Ilse welk onderhoud aan deze meerjarigen nodig is en zaait ze zo nodig wat bij. Eénjarige kruiden -zo zegt de naam al- overleven de winter niet en gaan jaarlijks opnieuw de grond in. Koriander, kervel, majoraan, bonenkruid, dille en venkel zijn daar altijd wel bij. Ilse probeert graag iets uit en dat vindt u dan ook op de markt. Het éénjarige basilicum neemt een bijzondere plaats in, letterlijk (in de kas wegens kwetsbaarheid) en figuurlijk (in allerlei soorten wegens smaak)... Zie ook Gewoon Goed Nieuws 2009, nr 2 Basilicum

GEKRUIDE VERHALEN: MARJOLEIN...

“Wie of wat is Marjolein?” lijkt wel een spannend verhaal! Het zit zo: de namen marjolein, oregano en majoraan worden in recepten veelvuldig door elkaar gebruikt, doordat de latijnse naam *Origanum* is. Oregano is wilde marjolein (*origanum vulgare*) en majoraan is echte marjolein (*origanum majorana*). Majoraan is wat milder van smaak dan oregano. De Grieken hebben ons de naam en de legenden nagelaten van dit eeuwenoude kruid, *oros-ganos* betekent “vreugde van de berg”. De zoet-pittige geur van oregano zou volgens legenden gecreëerd zijn door *Aphrodite* als een symbool voor geluk. Bruidsparen werden dan ook gekroond met een oregano-slinger. Aristoteles meldde, dat schildpadden die een slang verzwolgen onmiddellijk oregano zouden moeten eten om niet dood te gaan. Oregano werd daarna ook als tegengif door mensen ingenomen.



De Grieken hielden van de geur en masseerden na hun bad etherische oregano-olie op hun huid en in hun haar. Eerder al, in het oude Egypte, was het bekend dat oregano kon genezen, desinfecteren en voedsel conserveren. Het kruid werd in de middeleeuwen in Europa geïntroduceerd en was in trek bij de dames om in ruikers, kruidenbultjes en reukwatertjes te doen. De bladeren werden ook over eiken meubelen en vloeren gewreven om er een geurende glans aan te geven. Melkmeisjes stopten bij onweer bladeren van het kruid bij de bussen om de zoetheid van de melk te bewaren. Of het allemaal waar is...?



gewoon goed nieuws

Juli 2010 blz 2



TUINKRUIDEN KUNNEN OVERAL IN

Er zijn ontzettend veel manieren om tuinkruiden te gebruiken: tuinkruiden dagen uit tot experimenteren en ideeën uitwisselen.

DRAGONAZIJN (kruidenazijn)

Neem een flesje met een beugelsluiting of een weckpot en doe daar een flinke hoeveelheid dragon in. Vul de pot met witte wijnazijn totdat het kruid volledig is ondergedompeld. Sluit de pot en laat deze 8 weken op een warme plek staan (op de vensterbank in de keuken bijvoorbeeld). Elke dag de pot even schudden. Na 6-8 weken zeef je de azijn. Een takje erin staat leuk, maar levert op den duur een bittere smaak op.

KRUIDENOLIE

Hetzelfde kan met kruiden als salie, dille, rozemarijn, tijm en/of majoraan in een lekkere (olijf)olie. De olie moet echter op een donkere plaats staan en bewaard worden. Na een week of 3-4 heeft de olie al veel van het aroma van de kruiden. Om zelf lang (ongeveer een half jaar) van te genieten of een origineel cadeau voor de liefhebber!

THEE/BAD

Voor kruidenthee van verse kruiden experimenteert u met hoeveelheden. Laat 10-20 gram verse blaadjes 10 minuten trekken in 1 liter kokend water en combineer naar hartelust! Munt, citroenmelisse en salie zijn het bekendst, maar ook van oregano, tijm, rozemarijn en zelfs peterselie kun je thee zetten. Voor een bad trek je heel veel van een kruid 5 minuten in kokend water en giet je dat in je badwater.



PESTO

Pesto komt van het werkwoord pestare, dat fijnstampen betekent. Stamp in de vijzel het kruid van uw keuze met knoflook, pijnboompitten en parmezaanse kaas. Druppel daarna olie erbij. Kan met basilicum, maar ook met koriander, peterselie of rucola. Knoflook hoeft niet altijd; (zongedroogde) tomaat, geraspte citroenschil of gemberwortel passen soms ook. De pijnboompitten kunnen bijv. ook walnoten of amandelen zijn en de parmezaanse kaas ook oude Goudse. Creëer uw eigen keukengeheim! In een schoon potje onder een laagje olie is pesto goed te bewaren.

TAPENADE

Tapéno is het Provençaalse woord voor kappertje. Tapenade heeft als basis fijngemalen kappertjes en (meestal) olijven en olie. Ook valt veel te variëren: met kruiden zoals tijm, rozemarijn, echte/wilde marjolein, basilicum, maar ook met ingrediënten als ansjovis, knoflook, tonijn, tomaat, aubergine, Citroensap, mosterd en/of cognac.

SNELLE SPAGHETTI MET OREGANO

Voor als je weinig tijd hebt, maar toch lekker wilt eten.

350 g spaghetti, bosje oregano, 1/2 fles gezeefde tomaten, 50 g roomkaas, 300 g kerstomaatjes, geraspte kaas

Kook de spaghetti zoals u gewend bent. Oreganoblaadjes wassen en droogdeppen. Verwarm de gezeefde tomaten in een pan met dikke bodem en roer de roomkaas erdoor. Snijd de tomaatjes doormidden en warm ze even mee in de saus. Doe de oregano en de geraspte kaas in bakjes en zet die op tafel naast de spaghetti en de saus. Zelfbediening! Een schaal met sla-melange en uw favoriete (kruiden?) dressing erbij maakt het compleet.

NIEUWE AARDAPPELS MET SALIE

1 kg nieuwe aardappels (in de schil), olie, 15-20 salieblaadjes, 2 tenen knoflook, 1 eetl. gehakte tijm, peper en zout naar smaak

Kook grotere aardappels een paar minuten voor. Droog ze af en bak ze 10 minuten in de koekenpan in een scheut olie. Snijd de salieblaadjes klein en de knoflook in dunne schijfjes. Schep salie, knoflook en tijm erdoor en evt. peper en zout. Bak nog 10 minuten en serveer met zomergroente als verse doperwtten, peultjes of spinazie.

