

MINESTRONE MET RODE BONEN (4pers.)

Ingr.:

125 g gedroogde rode bonen
1 st. (12 cm) kombu
water
3 blaadjes laurier
1 takje verse of 1 tl gedroogde rozemarijn

4 el olijfolie
4 (400 g) uien
4 tenen look
1 takje lavas (of bleekselder)
4 à 5 (400 g) wortelen in blokjes gesneden
150 g koolrabi in blokjes gesneden
150 g courgette in blokjes gesneden
100 g groene boontjes
2 à 3 l water
200 à 300 g deegwaren (penne van tarwe, spelt of kamut)
1 el groentebouillonextract
2 el umeboshi pasta (of passata do pomodori)
verse basilicum
peterselie

bereiding :

- Week de bonen 8 à 12 uur, giet het weekwater weg, voeg vers water toe tot de bonen 1 cm onder water staan, breng ze aan de kook, schuim ze af, kook ze zacht samen met kombu, laurier en rozemarijn.
- Sauteer de ui en de look in olijfolie.
- Voeg eerst de blokjes wortel en de koolrabi toe, zet ze onder water en breng aan de kook.
- Voeg de pasta toe
- Voeg na 5 min. koken ook de blokjes courgette, de groene boontjes en de gekookte rode bonen toe.
- Kook alles gaar
- Breng op smaak met groentebouillonextract en umeboshi pasta.
- Serveer met peterselie en verse basilicum naar eigen smaak.

Tips:

- Dit is een overheerlijke zomerse maaltijdsoep, naar eigen smaak kan je allerlei variaties aanbrengen:
 - o vervang de rode bonen door de meer traditionele kikkererwten of witte bonen
 - o speel met de verhoudingen van de groenten b.v. minder wortel en meer groene boontjes
 - o umeboshi pasta is een prima alternatief voor wie beter geen tomaat gebruikt (umeboshi heeft een ontzurende werking en zorgt voor een licht zure smaak van de soep)
 - o je kunt aan de soep ook een weinig pesto toevoegen voor een Provençaalse noot

- Lavas, ook wel wilde selder genoemd, is heel sterk van smaak. Een klein takje op deze hoeveelheid is ruim voldoende. Lavas kan je ook vervangen door bleekselder, maar gebruik dan wel wat meer.
- Om de bereidingstijd in te korten, kan je gebruik maken van gekookte kikkererwten of bonen(bio) in glas.
- Spelt en kamut zijn voorouders van onze harde tarwe. Ze zijn lichter verteerbaar en geven minder allergische reacties dan tarwe. Kamut is 2x zo groot als tarwe, bevat 20 tot 40% meer eiwitten, is rijker aan vetten, vitaminen en mineralen. Het werd duizenden jaren geleden gekweekt in Egypte. Kamut is nooit veredeld geweest. Zijn genetisch materiaal is al duizenden jaren ongewijzigd. Het is een interessant alternatief voor alle producten die van tarwe gemaakt worden.

PESTO

Ingr.:

1/3 (25 g) peterselie, fijngehakt
1/3 (25 g) basilicum, fijngehakt
1/3 (30 g) gemalen amandelen
6 el olijfolie
_ kl umeboshi pasta
1 teentje verse knoflook
4 el water

Bereiding:

- Doe alle ingrediënten in een smalle beker of bokaal en mix met de staafmixer of maak de bereiding in de blender
- Pas aan naar consistentie en smaak.

Tips:

- Pesto is een dikke pasta van verschillende fijngestampde of gemalen ingrediënten. De meest bekende "pesto alla genovese" bestaat uit verse basilicum, pecorino, look, pijnboompitten en olijfolie. Er bestaat een oneindig aantal varianten. Aarzel niet om je eigen variatie te creëren, met of zonder kaas, groenten als tuinkers, selder,, (wilde) kruiden, noten of zaden We spreken van tapenade als er olijven bij de ingrediënten komen.
- Bovenstaand recept van pesto is een 'light' variatie op het klassieke recept. Er zit minder olie in, waardoor ze maar enkele dagen bewaart. Serveer ze als saus bij pasta samen met geblancheerde groenten: wortelen, broccoli, koolrabi... of als broodbeleg vb. besmeer een vers gebakken broodje met pesto en beleg met gebakken champignons en een schijfje tomaat. Of als smaakmaker in een groenten- of groentenbonensoep.
- Gebruik je de pesto als pastasaus dan kan je het volume van de saus vergroten door onder de pesto geblancheerde broccoli te mixen. Het is een mogelijkheid om extra groene groenten te gebruiken.
- Broccoli is een koolsoort die heel rijk is aan calcium, fosfor, ijzer en beta-caroteen. Samen met Chinese kool is ze lichter verteerbaar dan de meeste andere koolsoorten. Ook de meeste kinderen lusten deze groene groenten. Hun bereidingstijd is kort (blancheren, stomen, sauteren, soep).

SALADE MET WILDE KRUIDEN

Ingr.:

salade:

ijsbergsla of andere sla

wilde kruiden: sedum, daslook, veldzuring, moesdistel, weegbree, veldsla,

margrietblaadjes, paardenbloemblad, duizendblad, ...

garnering: madeliefjes, (maarts-)viooltje, paardenbloem, ...

dressing:

2 el sesamolie of pompoenpitole

1 el shoyu

Bereiding:

- spoel de kruiden, zwier ze droog en hak ze fijn
- meng met de in reepjes gesneden ijsbergsla
- klop de ingrediënten voor de dressing tot een homogeen mengsel
- voeg de salade toe aan de dressing

Tips:

- Enkele eigenschappen van wilde kruiden:
- Paardenbloemblad werkt bloedzuiverend, urinedrijvend, bevordert de spijsvertering.
- Veldzuring zorgt voor een fris lichtzuur accent in de salade.
- Daslook bevat heel veel vitamine C, werkt bloedzuiverend en antiseptisch.
- Moesdistel, de jonge blaadjes ontgiften en zuiveren het bloed en de huid.
- Weegbree werkt inwendig antiallergisch op de luchtwegen en bezit antibacteriële eigenschappen.
- Sedum zorgt voor het krokante aspect van de salade.
- Margrietblaadjes leveren een verfijnd parfum.
- Madeliefjes, zowel de blaadjes als de bloemetjes kan je gebruiken.
- Maartsviooltje zorgt voor kleur en detail.
- Veldsla is veel rijker aan vitaminen en mineralen dan kropsla.
- Duizendblad is algemeen versterkend en heeft een bloedstollend effect.

GROENE SALADE MET BLOEMEN

Ingr.:

diverse slasoorten: kropsla, eikenbladsla, rucola, raapstelen,

kruiden: tuinkers, pijpui, bieslook, peterselie, dragon, roomse kervel, ...

kiemen

bloemen naar keuze: klaproos, salie, tijm, mosterd, teunisbloem, margriet, madeliefjes, klaver, ...

vinaigrette of veganaise

of

diverse slasoorten: kropsla, eikenbladsla, ...

tuinkers

Chinese mosterdblaadjes (rode kleur)

bloemen: Oostindische kers, bernagie, kaasjeskruid

vinaigrette of veganaise

Bereiding:

- Schik de sla in een kom of op een bord en garneer met bloemen.
- Serveer met een lekkere vinaigrette of veganaise.

Tips:

- Een eenvoudige groene salade kan deugddoend zijn in de zomer: heerlijk licht, fris en knapperig.
- Er bestaan heel veel variëteiten van zomerse groene sla zoals krokante batavia, grillige eikenbladsla, vrolijke frissé, knapperige ijsbergsla, sappige kropsla, kleurige lolo bianco en lolo rosso, pittige raapstelen, uitgesproken rucola, pikante waterkers
- Hoe donkerder groen de sla hoe rijker ze is aan chlorofyl en mineralen. Dus varieer en combineer verschillende slasoorten.
- Gebruik ze op zich bij de maaltijd (een warme of brood-) of verwerk ze in een gemengde salade; de mogelijkheden zijn veelvuldig.
- Een perfecte combinatie van smaken, kleuren en texturen zorgt voor een geslaagde salade. Varieer de slasoorten met andere groenten, vis, vlees, tofu, ... pasta, granen, rijst, Ze leveren een waaier van texturen en verschillende smaken, aangevuld met enkele kruiden of specerijen en een leuke presentatie. Een festijn!
- Sommige slasoorten lenen zich heel goed om warm te bereiden b.v. soep, wok, op het einde in een stoofpotje,
- Elk seizoen levert zijn specifieke bladgroenten.