



## Geheime recepten uit de kleurige groentetuin

We ontvangen veel gasten op onze boerderij in het zomerseizoen. We koken het liefst met producten uit eigen tuin, want die smaken altijd extra lekker, en ik plant graag bloemen en groenten die een gerecht er extra mooi uit laten zien. Hieronder een paar geheime recepten.

**Z**elfs uit een klein tuintje kun je al van alles oogsten door een hoekje groenten en een vijgenboom te planten. Zo verras je je gasten al heel snel met overheerlijke maaltijden die extra lekker smaken omdat ze verrijkt zijn met eigen oogst. Zelf ga ik graag op zoek naar zaadjes van groenten die er net een beetje anders uitzien. Zo is er een gigantische diversiteit aan pompoenen te verkrijgen in groen, geel, oranje, pokdalig, zoet, zacht en spaghetti-achtig. Er bestaan courgettes met strepen en vingers. De knolrapen en radijzen zijn ook al te vinden in de kleuren van wit, geel, roze, rood en paars. Je hoeft ze bijna alleen nog maar in schijfjes te snijden en op een leuk bordje te presenteren en je gasten zullen denken dat je een sterrenkok bent. En wat te denken van de cucamelon (Mexicaanse komkommer), een mini groente die je in zijn geheel in je mond stopt en verrassend fris ergens tussen een komkommer en meloen smaakt.

Ik kook ook graag met kleur. Je hoeft maar een paar eetbare bloemen te herkennen om een prachtig, kleurrijk gerecht op tafel te toveren. Doe maar inspiratie op uit de onderstaande gerechten.

### Voorgerecht — Koken met bloemen

Wie houdt niet van bloemen in de tuin? Zelf plant ik graag allerlei eetbare bloemen zoals geurende rozenblaadjes, begonia, Oost-Indische kers, kosmos- en goudsbloemen. De blauwe bernagie mag ook niet ontbreken. Dit plantje wordt ook wel komkommerskruid genoemd omdat de jonge scheutjes en ook de bloemen licht naar komkommer smaken. Het kaasjeskruid steekt heel vaak uit zichzelf de kop op in je tuin. Haar bloemetjes sieren elke salade. Gegarandeerd succes zul je hebben als je een paar kleine boeren geitenkaasjes op de markt koopt, deze insmeert met honing en dan diverse kleurige bloemen erop plakt. Heerlijk als voorafje met een toastje.

### Hoofdgerecht — Er zijn zoveel soorten spinazie

Heel veel blaadjes kunnen als spinazie gebruikt worden. Zo zijn de bladeren van kaasjeskruid eetbaar als spinazie. Er zijn ook prachtige soorten snijbiet met dieprode, witte en gele nerven, zij sieren je tuin prachtig. Je kunt ook diverse soorten rode en groene tuinmeldes planten die blad blijven geven gedurende het seizoen en zichzelf het jaar erna weer uitzaaïen.



Met een grote bak ga ik de tuin in om de diverse bladeren te plukken en stop er dan stiekem nog wat brandnetelblad bij, dat heel gezond is. Ik wok alle blaadjes met wat zout, peper en knoflook tot ze geslonken zijn. Dan bedek ik de bodem van een ovenschaal en etaleer er een laagje halve kerstomaatjes bovenop. Vervolgens sprenkel ik nog wat kaas naar keuze (geit, mozzarella of oude kaas) en zet het geheel 20 minuten in de oven op 180 graden. Heerlijk met aardappeltjes en rozemarijn of pasta en pesto.

### Nagerecht — Kruiemeltaart met van alles

Het mooie van een kruiemeltaart is dat je er van alles in kunt verstoppen. Graag loop ik een rondje door de tuin en verzamel kersen, frambozen, aalbessen, bramen, pruimen, een vroeg appeltje en wat peren, afhankelijk van wat het seizoen ons te geven heeft. Ik maak het fruit schoon, ontpit ze, snijd ze in stukjes en vul een ingevette ovenschaal tot twee derde vol. De kruimelige bovenlaag maakt alles extra lekker. Ik maak mijn kruiemels altijd uit de losse pols met wat ik in de kast vind.

Het recept is ongeveer als volgt: 250 gram bloem, een kopje haver-vlokken, een kopje cornflakes, een handje zonnebloempitten, walnoten of andere noten die ik in de kast vind, een mespuntje zout, een scheutje vanille extract (of 2 zakjes vanillesuiker) en een kopje suiker (of minder, afhankelijk van hoe zoet je het wilt hebben). Ik smelt een half pakje boter en roer het gehele door elkaar met eventueel nog een eitje van de kippen. Je kruiemels moeten niet te droog en poederig zijn. Als het te poederig is, dan mix ik een heel klein beetje water erbij totdat ik een kruimel-brokkelige substantie heb. Verdeel de kruiemels bovenop het fruit in de ovenschaal en bak in de oven op 180 graden totdat de kruiemels goudbruin kleuren. Heb je te veel kruiemels, voeg nog een beetje water toe totdat alles plakt en bak er koekjes van in de oven. Serveer lauwwarm met slagroom of een lepel crème fraîche. *Bon appétit!* 🇫🇷



**Sandra Alderden** runt samen met haar man Santi Simply Canvas Farm. Een permacultuurboerderij en kleinschalige vakantieplek van 5 hectare op het randje van de Dordogne en Lot-et-Garonne. [simplycanvasfarm.com](http://simplycanvasfarm.com)  
[hello@simplycanvasfarm.com](mailto:hello@simplycanvasfarm.com)  
📍@simplycanvasfarm