

A photograph of a rustic outdoor kitchen structure made of wood, situated in a grassy field. The structure has a table top with various cooking items like pots, pans, and a bottle. Below the table are two large, rusted metal containers. In the background, there's a large tree on the right, a line of trees, and mountains under a blue sky with some clouds. The text 'Eét je uitzicht' is overlaid on the right side of the image.

**Eét je
uitzicht**

Eét je uitzicht

Ingrediënten op een steenworp afstand

Eét je uitzicht! Je ziet geen komkommers aan de bomen hangen, noch paprika's netjes gesorteerd in een bakje liggen en al helemaal geen kipfilets geportioneerd en met cellofaan afgedekt in het weiland liggen. Wat dan wel? Wat zie ik als ik naar buiten kijk, en hoe kan ik dat opeten? Wat is er eetbaar van dat wat ik om me heen zie? En vooral ook: is dat lekker en gezond?

Ieder seizoen helpen 4 mensen mee met het vinden van de ingrediënten uit de directe

omgeving. Deze keer zijn het Laurette van Slobbe, Dorine Ruter, Cor van Marle, Hans Jungerius, met ieder hun eigen specifieke kennis of kijk op het landschap.

Als ik naar het landschap kijk ben ik vooral geïnteresseerd in de diversiteit, en zie ik de bron van een compleet smaakpalet. De lente is een seizoen van jong en groen. Een heerlijk uitgangspunt, want op dit moment zijn de smaken over het algemeen dus ook fris en helder. De spruit van een plant heeft

wel het concentraat van de smaak en is nog niet droog of houderig.

Wie weet is er iemand die een muskusrat, haas of loslopend varken weet te vinden. Het hoeft natuurlijk niet vegetarisch te zijn.

Ernst Ruijgrok / Ruigwerk

Keuken

Eét je uitzicht







Plant

Dove-Netel

Smaak

Hard groen, sterk aroma van hoge grond.

Gebruik

Bladgroen drogen als thee of als bladgroen in warme soep of stampot.



Cor van Marle graaft paardenbloemen uit. De (jonge) bladeren en bloemen gebruik ik voor de salade en als groen in de stampot. De bittere wortels worden geroosterd en gekonfijt in boter.







Plant

Paardenbloem

Smaak

Het blad is een stevige sla met een hoge bitter door het vele groen.

De bloem is net als het blad ook eetbaar, iets zachter van smaak.

Gebruik

De jonge bladeren als sla of bladgroen wassen, de wortels de wortels hebben een stevige, bittere, aangenaam nootachtige ondertoon en zijn uitstekend geschikt om te roosteren.



Paardenbloem

Roosteren van wortels
(droog in de pan.)



Paardenbloem

Na het roosteren heb ik de wortels schoongemaakt, daarna in kleine stukjes in de roomboter gekonfijt met zout en peper. Als gerookte spekjes.



Plant

Gele Dovenetel

Smaak

Zacht kruidig met een klein scherp ondertoontje.

Gebruik

In salade en in heet water als fijn aromatische thee.



Salade

Van Zevenblad, veldzuring
paardenbloemblad, paardenbloem,
gele dovenetel
en andere veldplanten.

Op smaak gemaakt met heel
weinig dressing van een neutrale
olie (geen olijfolie), een klein
beetje azijn, zout en peper.





Stampopot

Van Brandnetel (links) en paardenbloem (rechts). Met een eitje en maagdenbloem zaadjes. Ik heb geschilde aardappelen gekookt en met een klein beetje boter, melk, zout en peper hiervan een puree gemaakt. De ene helft heb ik gemengd met gewassen paardenbloembladeren en een eitje. Dat compenseert het bitter. De andere helft van de puree heb ik gemengd met brandnetelblaadjes en de zaadjes van de Teunisbloem (ook in zijn geheel eetbaar)



