

Colum voor het Rozenblad (therapeuticum de Rozenhof, Zutphen)

‘Uit het pannetje van Djoeke’

Vakantie, ontspannen, iets anders doen dan anders, onthaasten, opladen, weggaan – thuis blijven?

Vaak zoeken we in de vakantie de natuur op en dat kan verrassende dingen opleveren. Als voedingsmens was ik altijd al erg gericht op plantjes maar sinds ik het boekje ‘eten en drinken met wilde planten’ van Laurette van Slobbe in handen kreeg loop ik nog meer met m’n neus op de grond te speuren. Zij beschrijft per maand wat er allemaal voor verrassend eetbaars te vinden is in de natuur. Dat begint al in januari als de winter niet al te streng geweest is. Wat te denken van het eten van vogelmuur (gaf je vroeger aan de kippen) of madeliefjesblad, dovenetel, longkruid, veldzuring en smalle weegbree.

In maart komt dan mijn geliefde brandnetel tevoorschijn maar ook het in de tuin zo verfoeide zevenblad. ‘Don’t beat them, eat them’. Of te wel pluk ze en ervaar dat de jong blaadjes rauw in de sla errug lekker zijn. Ook jong paardebloemblad. Mmmm – beetje bitter maar dat is weer goed voor de lever.

Wat staat er dan voor de vakantiemaanden juli en augustus op het menu (want recepten geeft ze ook in het boekje): honsdrafpesto, watermuntthee, hartige smeerwortelcake, braam-paardenbloem- smoothie.

Niet iedereen zal hier direct warm voor lopen maar bij mij kriebelt het al.

Hoe anders voelt het zelf plukken, klaarmaken en dan aan tafel vol verwachting en met aandacht te proeven. Zeker met kinderen is het leuk, die dan ook interesse kunnen ontwikkelen voor wat er om ons heen groeit en daardoor een verbinding aangaan met de natuur, onze aarde.

Iets wat bij het onthaasten ook past is het zelf brood bakken. Wat was het een feest toen mijn kinderen in de kleuterklas zelf broodjes bakten. Wit bestoven met glanzende ogen bolletjes kneedden, die warm uit de oven zo gegeten werden. Dat enthousiasme wat een gezond makende kracht schuilt daarin.

Hebt u niet zo’n zin in dat stuivende meel, want je moet het per slot ook weer schoonmaken, dan past het recept van het volgende slow- food brood misschien beter. Dit maak je gewoon in een kom met een mixer. Ook als je alleen woont, is het prima te doen, voor een kleine eter maak dan liever de helft want brood in de diepvries doen is een ramp voor de voedingskwaliteit.

Slow-food, de naam zegt het al staat tegenover Fast- food, de snelheid waarmee zoveel moet: kant en klaar voedsel uit de koeling, even in de magnetron en binnen 10 minuten zit je aan tafel. Dit soort gemakvoedsel daar kun je toch niet voor warm lopen. Juist in de vakantie als er eens meer tijd is zou je de verbinding met wat je zelf maakt weer eens kunnen leggen en dan ervaren wat het met je doet. Het volgende brood krijgt ook een langere rijstijd en bakt wat rustiger wat de verteerbaarheid ten goede komt.

En dan nu de recepten.

Honsdrafpesto.

Benodigdheden:

- 2 koppen honsdraf (ev. met zevenblad)
- 1 teen knoflook

- ½ kop pijnboompitten
- ½ kop geraspte oude (geiten)kaas
- zout, peper
- ½ kop olijfolie

Was de kruiden en dep ze goed droog. Pureer alle ingrediënten met de staafmixer. Doe het over in een schoon potje en met een laagje olijfolie erover is het goed te bewaren in de koelkast.

Slow- food brood.

Benodigheden:

- 700 gr lemaire meel*
- 100 gr havervlokken
- 3 eetlepels sesamzaad of gemengde zaden
- 1 kl. eetlepel zout
- scheut olie (bijv saffloerolie)
- dobbelsteentje gist (= 3 gr) of ong. 10 gr gedroogde gist.
- 650 cc handwarm water

Meng het zout door het meel en voeg dan de vlokken , zaden en olie toe. Los het gist op in het water en meng het gistwater erdoor. Je kunt dit gewoon met een houten lepel doen of een mixer met deeghaken.

Laat het 8 uur rijzen bij kamertemperatuur met een deksel op de kom. Een speciale warme plaats is niet nodig.

Doe dan het deeg in een ingevette broodvorm. (het is dunner dan normaal brooddeeg maar dat komt helemaal goed)

Bakken: 10 minuten op 100 graden, daarna 70 minuten op 200 graden en nog 15 minuten laten staan in de oven die uit is.

* i.p.v. lemairemeel kun je ook 300 gr volkorenmeel + 300 gr bloem + 100 gr roggemeel nemen.

Djoeke Snijder, april 2011