

Amber Carchedi en Reny Muller

DE MEISJES VAN DE MOESTUIN

KWEKEN, OOGSTEN, KOKEN EN ETEN

TERRA





INHOUD

Voorwoord	7	Courgettes	59
Een petit mot van een bewonderaar	8	- Gevulde courgettebloemen	60
Tuingereedschap	10	- Courgette-aardappeltaart met munt en Parmezaanse kaas	62
Inrichting van je moestuin	12	Frambozen	65
De bodem	15	- Frambozenijs	66
De kunst van het zaaien	16	- Frambozenlikeur	68
Aalbessen	21	Knoflook	71
- Aalbessen-sinaasappellikeur	22	- Met kruiden gekarameliseerde knoflook	72
- Aalbessenijs	24	- Knoflookpoeder	74
Aardappels	27	Lavendel	79
- Aardappelfocaccia	28	- Parmezaan-lavendelkoekjes	80
- Aardappel-rucolakroketjes met basilicummayonaise	30	- Lavendelbrownie met Earl Grey	82
Aardbeien	33	Peren	85
- Aardbeiensiroop	34	- Stoofpeertjes in witte port	86
- Tweekleurige aardbeienmousse	36	- Perentaart met limoncello	88
Aardperen	39	Pompoenen	91
- Ovenschotel met aardperen en spinazie	40	- Gegratineerde pompoenschotel	92
- Ingemaakte aardperen	42	- Pompoencrackers met rozemarijn	94
Basilicum	45	Raapstelen	97
- Basilicumlikeur	46	- Lentepasta met raapstelen en doperwtten	98
- Basilicum-limoencheesecake	48	- Raapstelensoufflé	100
Cavolo nero	53	Rabarber	105
- Cavolo nero-chips	54	- Roomijs met rabarber-gembersaus	106
- Bruschette met cavolo nero-dip	56	- Rabarbermuffins	108

Rozen	111	Venkel	155
- Zoete rozenkoekjes	112	- Citroenvenkel met limoncello uit de oven	156
- Rozenmeringue met frambozencoulis en pistachenootjes	114	- Venkel-courgettesalade	158
Rucola	117	Verveine	161
- Snelle citroenrisotto met rucola	118	- Verveine-ijsjes	162
- Bloemkool-rucolakoekjes	120	- Citroenverbenacake met bessen	164
Salie	123	Vijgen	167
- Salie-citroenboter	124	- Vijgenjam	168
- Gefrituurde salieblaadjes/ saliebeignets	126	- Groene, gesuikerde vijgen	170
Sla	129	Wortels	173
- Rucolasalade met asperges en citroendressing	130	- Wortelmuffins met pesto en zonnige tomaatjes	174
- Pluksla met grapefruit en basilicum- dressing	132	- Lichte, luchtige worteltaart	176
Snijbiet	135	Leuk om te lezen	180
- Panbroodjes met snijbiet	136	Fijn om te zijn	181
- Pasta met snijbiet, daslook en chorizo	138		
Sperziebonen	141		
- Geroosterde sperziebonen uit de oven	142		
- Sperzieboontjes met warme knoflooksaus	144		
Spinazie	149		
- Spinazie-broccolitaartjes	150		
- Courgette-spinaziesoep met knoflook- croutons	152		



VOORWOORD

Kweken, oogsten, koken en eten — dat zijn de basics in ons leven. Wij wonen in de stad en houden van rumoer en drukte. Dat past bij ons. Toch wilden we terug naar de basis: dichterbij de natuur staan, ons bewust worden van de invloed van de seizoenen, groente kweken die we lekker vinden, koken met aandacht en liefde.

Toen we begonnen met onze moestuin en het koken met de opbrengst daarvan, ontdekten we dat zelfgekweekt groen zoveel lekkerder is dan het groen uit de winkel. De smaken zijn voller en rijker, de texturen knapperiger. We waarderen wat er op ons bord ligt omdat we weten waar het vandaan komt.

Het kweken en verwerken van die groentes moesten wel in te passen zijn in ons bestaan. Want ons leven is vol. Vol met familie, vrienden en verplichtingen. Allemaal gezellig en leuk, maar soms best veel. Tuinieren en koken zorgen in ons leven voor ontspanning. We doen waar we blij van worden.

Kweken, oogsten, koken en eten geven rust en voldoening. Houd het simpel. Maak keuzes. Kies binnen je mogelijkheden voor aparte gewassen en bijzondere smaken. Onze moestuin is piepklein. Onze keuken ook. Dat is geen belemmering om te excelleren. We kiezen voor bijzondere gewassen, afwisseling en kwaliteit. Bij ons vind je geen bedden vol met één en hetzelfde gewas.

Wij eten niet wekenlang broccoli of courgettes. We kweken veel verschillende groentes en houden van simpel, maar smaakvol eten.

Zowel in de tuin als op ons bord willen we een feestje. Daarom kweken we geen groene sperziebonen, maar paarse, en zetten we lavendel naast kool.

In de keuken kiezen we voor bijzondere smaakcombinaties, combineren we contrasterende kleuren en rijke smaken. Zo prikkel je al je zintuigen.

Wat we met Kweken, oogsten, koken en eten laten zien is dat het telen van je eigen groentes niet moeilijk hoeft te zijn. En passant verbetert het verbouwen van groente en fruit je eetgewoontes. Je wordt parttime vegetariër. Niet uit idealisme, maar uit praktische noodzaak. De oogst moet op, maar dat is geen straf met de recepten uit ons boek. Misschien gaat niet alles de eerste keer helemaal goed, maar je zult zien dat het meeste wél lukt.

Het wordt nooit eentonig met De Meisjes van de Moestuin. Samen laten we je zien dat lekker eten een feest wordt, als je daarvoor je zelfverbouwde groente, fruit en kruiden gebruikt. Zowel onze tuintips als onze recepten zijn voor iedereen uit te voeren. Het enige wat je nodig hebt is een beetje interesse, geduld en geluk.

Kweken, oogsten, koken en eten zijn de pijlers van een gezond en lekker leven, wat je ook kweekt, hoeveel of hoe weinig. Het gaat erom dat je geniet van het tuinieren en de smaken die de tuin oplevert. Zet een stoel neer en een minitafeltje. Creëer een toevluchtsoord, kom tot rust. Ontbijt of lunch met een bijzonder gerecht of een lekker drankje, omringd door je eigen groente. Dichterbij de natuur in de stad kun je niet komen.



EEN PETIT MOT VAN EEN BEWONDERAAR

Tijdens de opnamen voor het programma *BinnensteBuiten* heb ik de Meisjes (of zal ik de Dames zeggen?) van de Moestuin ontmoet. Dat was direct gezellig en leerzaam. Na enkele minuten in de moestuin van Reny en Amber voelde ik me helemaal gelukkig. Dat doet een mooie moestuin met je: je wordt blij en relaxed! Als je in de moestuin bent, gaat de tijd te snel. Je wilt nog langer genieten.

Reny weet heel veel over tuinieren: hoe je een moestuin indeelt, hoe je bloemen en kruiden mooi laat bloeien met een lekkere geur! Maar ze is ook heel kundig in zaaien, kweken, snoeien en oogsten. Met de producten van de moestuin kookt Amber eenvoudige, maar heerlijke gerechten. Haar vruchten- en kruidenlikeuren zijn onovertroffen. Zowel in hun blog als in dit boek vertellen zij over hun passie voor het moestuinieren en het koken met biologische producten.

De Meisjes zijn een bijzonder moestuinduo, vriendelijk, serieus en enthousiast. Een van de meest memorabele momenten van mijn bezoek was toen ik die onvergetelijke verveinecake met zwarte bessen mocht proeven (ik zeg altijd: 'Je moet proeven als je de smaak van een product wilt ontdekken'). O la la, die cake was hemels, drie sterren gaf ik hem, omdat de structuur zacht, geparfumeerd en buitengewoon smakelijk was. Ik geloof dat ik wel vier stukken heb gegeten (in het boek vind je het recept onder de naam 'citroen-verbenacake met bessen'). Maak deze cake en proef hem. Dan begrijp je wat ik bedoel!

Ik wens de lezer heel veel plezier met dit boek van de Meisjes van de Moestuin. Reny en Amber leggen het moestuinieren en het bereiden van de recepten zo duidelijk uit dat jij het ook kunt. Dus ga snel de moestuin en de keuken in!

Alain Caron

DE KUNST VAN HET ZAAIEN

Zaaien klinkt zo gemakkelijk. Je stopt een zaadje in de grond en na drie maanden kun je oogsten. Eh... niet helemaal. Wij houden van eenvoud, maar helaas is zaaien niet altijd eenvoudig. Zaden hebben warmte, licht, lucht, vocht en voeding nodig, en dit alles in de juiste verhouding.

Wij hebben door schade en schande geleerd dat je de informatie moet volgen die op het zaadzakje staat. Daar wordt beschreven wanneer je kunt zaaien, of je binnen of buiten moet zaaien, hoe diep je moet zaaien en welke afstand je moet aanhouden. Houd je daaraan. Het helpt.

Zaaien in de vensterbank

Begin niet te vroeg. Geduld is een belangrijke eigenschap. Negeer in januari en februari alle foto's van frisgroene zaailingen op social media. Er is dan nog te weinig zonlicht om stevige planten in de vensterbank te kweken.

In maart is het al een stuk lichter en kun je aan de slag. Zet de verwarming uit in de kamer waar je zaailingen opgroeien. Anders krijgen ze het te warm en worden de zaailingen lange, slappe slungels die de overgang naar jouw tuin niet overleven.

Zaailingen

Een zaadje begint met het maken van een wortelstelsel. Daarom zie je heel lang niets. Daarna piepen er twee blaadjes boven de grond uit. Dit zijn kiemblaadjes. Deze vangen het zonlicht op en zetten dit om in bouwstoffen. Pas daarna komen de echte blaadjes tevoorschijn.

IJsheiligen

De IJsheiligen vieren hun naamdagen van 11 tot en met 14 mei. Houd deze dagen in de gaten, als je

buiten wilt zaaien. De kans op een plotselinge daling van temperatuur na IJsheiligen is gering.

Zaibed

Als je buiten zaait, maak je eerst een zaibed. Haal op de plek waar je wilt zaaien het onkruid weg en hark de aarde aan totdat deze lekker los is. Zo hoeven de zaden geen strijd te leveren met onkruid of met aardkluiten.

Vervolgens trek je geultjes die net zo diep zijn als je wilt zaaien. Maak de geul recht. Het lijkt overdreven netjes, maar achteraf ben je er blij mee. Onkruid groeit namelijk veel sneller dan jouw zaailingen waardoor je al snel niet meer ziet wat gewenst en ongewenst groen is. Zaai zoveel als je nodig hebt en gebruik niet het hele zakje. Je hoeft tenslotte niet voor de hele straat te oogsten. Elk zaadje – hoe klein ook – is een plantje.

Water geven

Geef je direct na het zaaien water – zoals in de meeste instructies staat – dan spoelt je zaad op zandgrond weg. Daar gaat je rechte lijn. Daarom maken wij de grond vóór het zaaien nat. Houd de grond vochtig tot het eerste groen verschijnt.

Op deze manier kan er weinig misgaan. Stel wel je verwachtingen bij. Het materiaal is levend. Je werkt in de natuur. Dat is allemaal van invloed. Meestal is twee derde van de oogst voor jou. De rest verdwijnt in de maagjes van vogels of knaagdieren, wordt ontworteld door veenmollen of ontkiemt gewoon niet. Dat hoort erbij.





GEBRUIK EETBARE
BLOEMEN VOOR EEN
EXTRA MOOI GERECHT





AALBESSEN

Fruit is een absolute must in de moestuin, maar het kan veel ruimte innemen. Als je moestuin klein is, kies dan voor klein fruit. Klein fruit is, wat de naam al suggereert, fruit van kleine struiken of planten. Daar heb je altijd plaats voor, zeker voor aalbessen. Het is een van de vroegste fruitsoorten die je kunt oogsten. Dit is het eerste voordeel. Het tweede voordeel is dat aalbessen uit eigen tuin veel minder zuur zijn dan de bessen die je in de winkel koopt.

Aalbessen zijn kleine struikjes waar je weinig aan hoeft te doen behalve snoeien en bemesten. De bessen hangen in trosjes aan de struik. Je hebt de keuze tussen rode en witte aalbessen. De rode zijn iets zurig, maar zien er door hun felle kleur heel gezellig uit tussen het groen. De witte zijn eigenlijk niet wit. Ze zijn doorzichtig en lijken op kleine juweeltjes. De smaak van witte aalbessen is wat zoeter dan van de rode. Vanwege de kleur hoef je ze nauwelijks te delen met vogels.

Weinig zon in de tuin?
Dat is voor een aalbes
geen probleem

Aalbessen oogsten

Vanaf half april bloeit het struikje met bundeltjes onvindbaar kleine bloemetjes. In juni zie je de bessen verschijnen. De rode zijn meestal iets eerder rijp dan de witte. Om aalbessen te oogsten pak je de trosjes bovenaan bij het steeltje vast en trek je ze voorzichtig van de plant af. Dat is nogal een priegelklusje. Aalbessen kunnen vrij lang aan de struik hangen voordat ze bederven. Je kunt die klus dus even voor je uit schuiven, maar op een gegeven moment moet je

eraan geloven. De oogst uitbesteden aan je vrienden waarbij je ze een deel van de oogst belooft, is natuurlijk ook een goed idee.

Aalbessen snoeien

Als jouw aalbessenstruik al een paar jaar in de tuin staat, kan de oogst achteruitgaan. De struik moet licht en luchtig blijven. Dan heb je de meeste opbrengst. Helaas is het niet zo simpel dat je zomaar alle takken weg kunt knippen. Aalbessen bloeien op oud hout. Jonge verse takken dragen het eerste jaar geen vruchten. Er komt dus iets van beleid bij kijken. Een snoeibeurt in de winter bevordert de groei. Daar komt bij dat de struik tijdens de koude maanden in ruststand is, zodat je vrij weinig schade aan kunt richten. Oude takken die geen oogst meer hebben voortgebracht, knip je bij de grond af. Haal daarna alle kruisende en hangende takken weg. Vervolgens kort je de resterende takken met zeker een derde in. Snoei de takken zover in tot je een naar buiten gerichte knop tegenkomt. Op die plaats zal een tak verschijnen die naar buiten groeit. Als je tuin niet groot is, knip je nog meer weg. Je past gewoon het formaat van de struik aan je tuin aan – gemakkelijk toch. Na zo'n flinke snoeibeurt is je aalbessenstruik weer klaar voor een nieuw seizoen.

Toen wij net begonnen waren met tuinieren, hadden we een overvloed aan aalbessenstruiken op ons kleine tuintje. Aalbessen, verzuchtten we. Wat móet je ermee? Best lekker natuurlijk, maar we wisten eigenlijk niet hoe we de bessen moesten verwerken. En nu denken we, aalbessen... hadden we er maar meer van! Want de aalbessen-sinaasappellikeur is toch wel een van de favorieten van de Meisjes. Lichtzoet, maar ook met een klein bittertje van de sinaasappelschil. En die helderrode kleur, koninklijk gewoon. Dus doe als een Meisje, maak deze likeur en vang de smaak van de zomer in een flesje.

AALBESSEN-SINAASAPPELLIKEUR

Voor 900 ml

- **500 g rode aalbessen, gewassen en gerist**
- **schil van 1 schone, biologische sinaasappel**
- **1 vanillestokje, in de lengte doorgesneden**
- **300 ml pure alcohol, óf 600 ml wodka of (graan) jenever (probeer voor de pure alcohol te gaan)**
- **300 ml water**
- **300 g suiker**

Dep de bessen een beetje droog en doe ze in een weckpot van 1 liter. Kneus ze een beetje zodat het sap vrijkomt. Doe de sinaasappelschil samen met het vanillestokje bij de bessen in de pot. Voeg dan de (pure) alcohol toe en zet de pot ongeveer een maand weg. Je mag de bessen ook langer laten staan, want er kan niets mee gebeuren.

Giet na die maand of langer het geheel door een zeef. Plet de bessen nog zo veel mogelijk; er komt nog veel drank uit. Zet een steelpannetje op je warmtebron met het water en de suiker. Laat de suiker oplossen en de siroop volledig afkoelen. Voeg de afgekoelde suikersiroop toe aan de bessenalcohol en giet over in een mooi flesje. Wil je een heel mooie heldere likeur? Zeef de vloeistof dan door een schoon (!) pantykousje.

Wij drinken deze likeur het liefst ijskoud uit de vriezer, net als limoncello. Maar de likeur is ook perfect als basis voor een spoom, met een bolletje sorbetijs of als cocktail aangelengd met prosecco. Of toch maar gewoon zo?



AALBESSENIJS

Voor ca. 400 ml

- 100 g suiker
- 100 ml water
- 350 g rode (aal)bessen, gewassen en gerist
- 1 ei

TIP - *In dit recept gebruiken we de eidooier niet. Wist je dat je eigeel heel goed kunt invriezen? Even loskloppen met een heel klein beetje suiker of zout en dan afgedekt de vriezer in.*

Breng in een steelpannetje de suiker en het water aan de kook. Laat even doorkoken totdat de suiker helemaal is opgelost. Zorg er wel voor dat de suiker niet bruin wordt. Laat de siroop volledig afkoelen. Pureer de bessen in de keukenmachine. Roer vervolgens met een pollepel het vruchtvlies door een fijne zeef. Dat is wel even een klusje, maar het zorgt ervoor dat je een mooi zacht ijs zonder pitjes krijgt. Uiteindelijk heb je alleen nog de velletjes en de pitjes in de zeef zitten en die gooi je weg. In de kom onder de zeef heb je de mooie, rode mousse van de bessen opgevangen.

Splits nu het ei en klopp het eiwit helemaal stijf. Meng de afgekoelde suikersiroop met de rodebessenmousse en spatel daar het stijfgeslagen eiwit doorheen. Meng met grote halen zodat de lucht in de mousse blijft. Bereid het ijs in de ijsmachine. Schep, wanneer je die niet hebt, het mengsel over in een plastic bakje en zet het ca. 4-6 uur in de vriezer. Roer elk half uur met een vork de ijskristallen los. Nog beter is het om een metalen schaal van tevoren in de vriezer te zetten. Op die manier befrist je mengsel sneller!

Dit ijs is gemaakt zonder zuivel, maar ben je veganistisch? Vervang dan het eiwit door 2-3 eetlepels aquafaba (vocht van kikkererwten) en klopp het op tot schuim. Van de smaak of geur merk je niets, ideaal!

