







EEN BED MET VASTE GROENTES

	<p>Bieslook (<i>Allium schoenoprasum</i>) / Chives/ Schnittlauch</p> <p>Bekende keukenkruid dat vanwege zijn milde uien smaak handig is in salades als vervanging van de scherpere ui. Fijngesnipperde bieslook is ook lekker gemengd door roomkaas of kwark voor broodbeleg. De mooie paarse bloemen van bieslook (waar bijen dol op zijn) zijn eveneens eetbaar.</p>
	<p>Bloedzuring (<i>Rumex sanguineus</i>) / Red-veined Sorrel/ Hain-Ampfer</p> <p>De roodgenerfde bladeren maken bloedzuring tot de mooiste onder de verschillende soorten zuring die je in je tuin kunt telen. Vooral in het voorjaar zijn verse blaadjes van zuring lekker in een gemengde salade, waarin die door hun zure smaak deels azijn kunnen vervangen. Van zuring wordt ook een vitaminerijke soep gemaakt, of saus die lekker smaakt bij vis.</p>
	<p>Bosaardbei (<i>Fragaria vesca</i>) / Wild Strawberry/ Wald-Erdbeere</p> <p>De kleine vruchten van de bosaardbei zijn veel aromatischer dan die van de grote tuinaardbei, maar je moet er natuurlijk heel veel van plukken om een toetje op tafel te kunnen zetten. Het blad van de bosaardbei kun je drogen voor een (geneeskrachtige) thee. Je kan het dan eventueel combineren met blad van (wilde) frambozen, bramen en zwarte bessen.</p>
	<p>Brave hendrik (<i>Chenopodium Bonus-Henricus</i>) / Good King Henry/ Gute Heinrich</p> <p>De ganzenvoetige vorm van zijn blad verradt zijn verwantschap met spinazie. In het voorjaar kun je brave hendrik bleken en de gebleekte scheuten rauw eten in een salade of kort gekookt met wat gesmolten boter. Ongebleekte jonge blaadjes zijn ook prima te gebruiken in een gemengde salade en de grotere bladeren kunnen gestoofd worden als spinazie. Rauw zijn de blaadjes licht bitter, maar de bitterheid verdwijnt bij het koken. Brave hendrik is ook familie van quinoa, en de (piepkleine) zaden zou je dus op dezelfde manier kunnen gebruiken.</p>
	<p>Chinese bieslook (<i>Allium tuberosum</i>) / Garlic Chives/ Knoblauch Schnittlauch</p> <p>De platte blaadjes van Chinese bieslook smaken duidelijk naar knoflook en ook in de witte stervormige bloemen vind je het knoflookaroma terug. In China worden alle delen van de plant gegeten (blad, bloemen, bloemknoppen, bloemstengels) en vooral de gebleekte bladeren (die je kunt toevoegen aan bami) worden als een delicatessen beschouwd.</p>
	<p>Hosta (<i>Hosta spp.</i>) / Hosta / Funkien</p> <p>In Japan wordt hosta als groente geteeld: vooral in het voorjaar worden de jonge scheuten, bladstelen of blad geoogst. Later kunnen ook de bloemknoppen en bloemen gegeten worden. De Japanners verwerken de hosta in traditionele gerechten zoals sushi en tempura. In het voorjaar kun je de scheuten bleken door ze aan te aarden - deze zijn lekker op zijn Japans, simpel gestoomd met een beetje soyasaus. De soorten die in Japan als groente geteeld worden zijn vooral <i>Hosta montana</i> en <i>Hosta sieboldiana</i>, maar in principe zijn alle hosta's eetbaar.</p>

	<p>Kleine pimpernel (<i>Sanquisorba minor</i>) / Salad Burnet/ Kleiner Wiesenknopf Pimpernel geeft de voorkeur aan droge, kalkrijke grond maar zal het bijna overal doen. De plant vormt een rozet van zo'n 30 cm breed en de blaadjes smaken enigszins naar komkommer. Ze zijn lekker in een gemengde salade, eiersalade, in soep of bij aardappels.</p>
	<p>Kruidvenkel (<i>Foeniculum vulgare</i>) / Fennel/ Fenchel Je kunt het blad van kruidvenkel in kleine hoeveelheden toepassen als een smaakmaker, maar het kan ook een van de hoofdbestanddelen van een salade zijn. Daarnaast kunnen bij volwassen planten in het voorjaar de jonge scheuten worden afgebroken en als een soort mini-knolvenkel worden gebruikt. Laat echter altijd minstens drie scheuten staan, zodat de plant kan blijven groeien. Van het zaad kun je een geneeskrachtige thee maken die de maag zal kalmeren.</p>
	<p>Paarse weegbree (<i>Plantago major 'Rubrifolia'</i>) / Broadleaf Plantain/Breitwegerich Zowel de grote weegbree (<i>Plantago major</i>) als de smalle weegbree (<i>P. lanceolata</i>) zijn eetbaar en hun vitamine- en mineraalrijk blad vormt een voedzame toevoeging aan salades. Paarse weegbree is vanwege de meer opvallende kleur net wat sierlijker. Omdat het blad van de meeste soorten vrij stug is, kun je het bijvoorbeeld in reepjes snijden voordat je het aan de salade toevoegt.</p>
	<p>Pijplook (<i>Allium fistulosum</i>) / Welsh Onion/ Winterzwiebel Pijplook wordt ook toepasselijk snijui genoemd. Vanuit de basis van de plant komen al vroeg in het voorjaar (in milde winters al in februari) scheuten die naar wens afgesneden kunnen worden en als lenteui worden toegepast. Later in het jaar bloeit pijplook met mooie grijze bollen. Het uiengroen is heel veelzijdig: vers in salades, in soepen of in Aziatische roerbakgerechten.</p>
	<p>Vrouwenmantel (<i>Alchemilla mollis</i>) / Lady's Mantle/ Weicher Frauenmantel Het mooie blad kan in het voorjaar gebruikt worden in gemengde salades. Vrouwenmantel (voornamelijk <i>Alchemilla vulgaris</i>) werd traditioneel ook gebruikt als geneesplant en tonicum voor de vrouwelijke voortplantingsorganen.</p>
	<p>Zeekool (<i>Crambe maritima</i>) / Sea kale/ Echte Meerkohl Zeekool is van oorsprong een kustplant, die al duizenden jaren geleden door onze voorouders gegeten werd. In het voorjaar kunnen de jonge scheuten gebleekt en voorgetrokken onder speciale bleekpotten (of onder een zwarte emmer). De bloemknoppen kunnen later als een soort broccoli gebruikt worden.</p>