



COLUMN GEZOND RECEPT

tekst: Anneke Bleeker – www.project7-blad.nl

Stoofpotje met 'wilde' groenten

Een stoofpotje doet zo specifiek winters aan. Het hoeft natuurlijk niet, maar toch ben je sneller geneigd om dit in de winter te bereiden. En... ook in de winter, als het niet te hard vriest natuurlijk, kun je nog allerlei 'wilde' groenten en kruiden scoren. Wij gebruikten een slowcooker, maar je kunt ook een gietijzeren of een geëmailleerde pan gebruiken. Dunwandige pannen zijn hiervoor niet geschikt. Voorwaarde is, dat een stoofpotje heel langzaam kan garen.

Ingrediënten

- rode bietjes (ongekookt)
- rode ui
- paprika
- verse brandneteltoppen
- vers laurierblad
- tijm
- roomboter
- een flesje bier (er is speciaal bier om in stoofpotjes te gebruiken)
- pastinaak
- aardappels (vastkokend)
- pompoen
- zevenblad
- olijfkruid
- rozemarijn
- Keltisch zeezout

Wie vlees wil verwerken: koop verantwoord, biologisch vlees. 'Draadjesvlees' is lekker om te gebruiken. Omdat het stoofpotje vrij lang staat te 'sudder', wordt het vlees heerlijk gaar.

Werkwijze

- Je bent een 'poosje' zoet met het wassen en snijden van alle ingrediënten, maar dan krijg je ook wat... Wij begonnen met het snijden van het draadjesvlees. Snijd de lap in vierkante blokjes van ongeveer anderhalve centimeter. Verwijder eventuele zeentjes, spiertjes en vliesjes. Deze worden niet echt gaar.
- Doe een klont roomboter in de pan en doe de vleesblokjes daarbij.
- De slowcooker kan gelijk worden aangezet; het duurt enige tijd voor deze op temperatuur is dus kan hij alvast langzaam opwarmen.
- Maak de uien schoon en snijd ze doormidden. Snijd dan de halve uien in ringen van ongeveer 5 millimeter breed. Doe ze in de pan.
- Schil de bietjes (wij gebruikten een dunschiller).
- Schil de pastinaken.
- Schil de aardappelen.



- Snijd deze drie groenten in kleine blokjes en doe ze in de pan. Schep de inhoud af en toe dooreen.
- Was de pompoen en snijd hem doormidden. Verwijder de zaden.
- Snijd de twee helften dan in 'repen' van ongeveer anderhalve centimeter breed. Snijd dan elke reep in blokjes. Doe deze blokjes dan ook in de pan.
- Verwijder de kroon en de zaadlijsten uit de paprika.
- Snijd deze dan ook in repen van ongeveer twee centimeter.
- Snijd ze dan weer in kleine blokjes en doe deze ook in de pan.
- Doe wat Keltisch zeezout bij de ingrediënten.
- Schep de inhoud van de pan weer om.
- Was de verse 'wilde' groenten (brandneteltoppen en zevenblad) en snijd ze grof.
- Giet ondertussen de inhoud van het flesje bier in de pan. Let op: het kan even schuimen!
- Rits na het wassen de blaadjes van de tijm en de rozemarijn van de stengeltjes. De stengels kunnen verhout zijn en daarom te hard om te eten. De blaadjes, ook die van het olijfkruid, snijd je fijn met een hakmes of een rond koksmes. Dat gaart lekker snel en je kunt de kruiden zo mooi fijnsnijden.
- Doe de kruiden en de 'wilde' groenten in de pan.
- Voeg tijdens het vullen van de pan steeds enkele laurierblaadjes toe.
- Voeg een flinke hand gedroogde brandnetelzaadjes erbij en schep de inhoud van de pan weer om.
- Laat het stoofpotje nu een aantal uren zijn gang gaan. Een uur of vijf à zes.
- Alles wordt lekker gaar, maar niet te gaar.

En we beloven je: het gaat steeds lekkerder ruiken in je keuken! Als je geen slowcooker hebt, maar nog wel de beschikking hebt over een oliestel: zet je gietijzeren pan op het oliestel, lekker laag, maar niet te laag. Dit moet je zelf even uitproberen. Wij kunnen je hierover geen advies geven, dat is per stel verschillend.

De verwerkte groenten, gekocht en/of geplukt, kun je naar eigen inzicht aanpassen. Olijfkruid is geen algemeen bekend keukenkruid; wie het heeft zal beamen dat dit lekker is om af en toe te verwerken. We zenden elk weekend een mail met gratis recepten over 'wilde' groenten, kruiden en eetbare bloemen en dan komen dit soort tips voorbij. Interesse? anneke@project7-blad.nl