



Het boek Van eigen erf – koken met de oogst van de biologische boer is zo aanstekelijk geschreven dat het beesten knuffelen en zelf oogsten haast overbodig maakt....

Je kunt het je nog zo vaak voornemen: dit weekend ga ik écht de boer op, stoeien met blijde biggetjes, knuffelen met koeien en daarna gezond koken met zelf geplukte groenten, verse kruiden en karbonaadjes van bovengenoemd beestenspul. Maar ja, hoe vaak komt het er daadwerkelijk van? Kon voorheen een bezoek aan de natuurwinkel je geweten nog enigszins sussen, nu is er de oplossing in boekvorm: Van eigen erf, koken met de oogst van de biologische boer is bijna net zo leuk als een echt bezoek aan een biologische boerderij of kwekerij. Naast de luchtige logboekteksten van de literair begaafde 'boer Henk' staat het boek vol spectaculaire foto's, praktische en onverwacht interessante informatie over koken, eten en producenten en natuurlijk ook recepten, een heleboel zelfs. Die zijn afkomstig van de boeren die in het boek voorkomen en van tv-kok Caspar Bürgi, die het geheel kennelijk een meer professioneel tintje moest geven. Onnodig, want de 'boerenrecepten' doen niet onder voor de chefgerechten. Uitgangspunt: biologische ingrediënten van het seizoen. Niet bepaald een beperking, want je gaat watertanden van 'parfait van varkenslever en peer', 'lauwarme pastasalade met geitenkaas en geroosterde paprika' en 'pannacotta met gemarineerde bessen en kaneelroom', allemaal simpel te maken bovendien.

En dan, letterlijk, de hamvraag. Ga je nou nog of ga je niet? Van eigen erf maakt het je wel gemakkelijk. Bladerend door het boek ga je houden van multitasking boer Henk, van vrolijke varkensfokkers Dick en Berdy Sloetjes, van Mirjam van de Gennep Hoeve en haar pittige boerenkazen, van stoere bink Rik met zijn pompoenen en zijn Franse runderen, van de romantische tuinder Taco en zijn courgettebloemen en van de akkerbouwer Jan Overesch met zijn hartstocht voor oergraan en Sallandse aardappels. Alle adressen staan achter in het boek. Tja, dan is het maar een kort autoritje om het varken van pagina 210 eens achter zijn oren te gaan krabben.

Vorbereiden 1. Roerbak de wortel en de knolselderij, prei, ui en knoflook 2 minuten op middelhoog vuur in een grote pan met een scheut olijfolie. Voeg de peterselie en eventueel de gember toe. Schenk eerst de pastis erbij (of voeg de anijszaden toe) en daarna 2 liter koud water met de bouillonblokjes. Breng aan de kook. Laat 30 tot 40 minuten sudderen tot de groenten zacht zijn. 2. Kneed intussen de jam en gehakte munt door het lamsgehakt en breng pittig op smaak met zout en peper. Draai er soepballetjes van.

Bereiden 1. Bak de gehaktballetjes rondom bruin en net gaar in een koekenpan met een scheut olijfolie. 2. Pureer de soep glad met een staafmixer of in een keukenmachine en maak op smaak af met zout en peper. 3. Nu heb je twee mogelijkheden: verdeel de gehaktballetjes over borden of soepkommen en schenk de soep erover; of steek de balletjes (om en om met muntblaadjes) aan prikkers en geef ze bij de soep. Serveer de soep met een flinke lepel crème fraîche in elk bord en garneer met nog wat munt. Geef er knapperig biologisch brood bij of knoflookcroutons van (zuurdesem)brood: dobbelsteentjes brood waar je olijfolie, zout en gehakte knoflook door hebt gemengd en die je uitgespreid op een bakplaat met bakpapier, in een hete oven knapperig hebt geroosterd.

Wortelsoep met lamsballetjes en munt

(hoofdgerecht voor 4)

0,5 kilo biologische winterpeen, geschild, in blokjes, 0,5 knolselderij, geschild, in blokjes, 1 prei, schoon, in ringen, 2 uien, gepeld, gesnipperd, 1 teen knoflook, gehakt, olijfolie, 2 takjes peterselie, (1 theelepel versgeraspte gemberwortel), 0,1 liter anijsdrank (pastis), of 2 steranijsjes, of 1 theelepel anijszaad, gekneusd of gevijzeld, 2 groentebouillon-blokjes, zout, peper, 1 eetlepel bosbessenjam (of bosvruchtenjam), 1 eetlepel gehakte muntblaadjes (+ extra voor garnering), 200 gram lams-gehakt, 4 eetlepels crème fraîche

De Persgroep Publishing. Alle rechten voorbehouden.