



WWW.DAVIDHAGUE.NL DOOR DAVID HAGUE EN PATRICK HESSE

Meiraap

Wat hebben we tot nu toe toch een geweldige lente gehad. De vroege, sterke zon betekent dat de kas omgetoverd is tot een jungle en wat extra water nodig heeft gehad. De tuinbonen en tomatenplanten zijn ongeveer 60 cm lang en de bloemkool- en komkommerplanten doen het goed en zullen binnen een paar weken rijp zijn. De kruidentuin is helemaal vol en we eten er elke dag van. Zoals ik in de apriluitgave al vertelde, is de sla nu op zijn best, maar de absolute prins van de kas is nu de meiraap.

Geschiedenis

Meiraap of knolraap of shaljam of rutabaga (Brassica Rapa) is een hele oude groente die in Europa en Azië al meer dan 4000 jaar wordt verbouwd. Er zijn vele soorten meiraap en veel verschillende culturen hebben meerdere manieren gevonden om van deze gezonde groente te genieten, terwijl hij in Nederland grotendeels genegeerd wordt.

De knolraap is een hele gulle plant. Hij smaakt heerlijk, maar voedt ook grond, waardoor het vaak gebruikt werd in de rotatie bij oogsten, zoals tarwe, en is dus een prima groente om te planten. Het is een plant die ang in de grond kan blijven zonder te rotten en dus is het een vitale bron van eten geweest in tijden van hongersnood.

De wortels bevatten bijna geen zetmeel en deze groente heeft dus niet te lang gekookt worden,

omdat hij anders zijn smaak verliest. Deze eetbare bolachtige wortel wordt beschermd door een dunne laag vezelige huid die verwijderd moet worden voor het bereiden. Gebruik een aardappelschiller of een scherp groentemes om de pure witte binnenkant tevoorschijn te toveren. Deze wortel is een rijke bron van vitamine C. Door het rauw of kort gekookt eten van deze wortel behoud je dus de meeste vitaminen. De bladeren van de plant bevatten een nog uitgebreidere variëteit van mineralen en vitaminen en zijn een goede bron van vitamine A, C, K en calcium.

Culinair

De knolraap komt in vele eetculturen voor. In Japan wordt de groente ingemaakt en in China wordt er zelfs cake van gemaakt. In de zuidelijke staten van Amerika worden voornamelijk de groene bladeren gebruikt, terwijl men in Duitsland en Engeland de wortel zelfs gebruikt voor stoofpotten in combinatie met wortels en aardappels. In Frankrijk wordt de "navet" (zoals de knolraap daar heet) geglaazuurd in boter en suiker en geroosterd in de oven of gesauteerd in kippenbouillon en besprenkeld met gesneden peterselie. Tenslotte wordt het in India gebruikt in de overheerlijke Shajam Gosht curry.

Al deze gekookte gerechten zijn vooral geschikt voor de grote soorten knolraap, omdat het koken de structuur verzacht waardoor deze gemakkelijker verteerbaar is en de lichte

bittere smaak neutraliseert. De soort die wij verbouwen is de kleine, zoete soort, die het beste rauw gegeten kan worden. Alleen de bladeren zijn wat dikker en moeten dus wel verwijderd en gekookt worden voor het eten. Dit zou ongeveer 30 minuten moeten kosten om de bladeren te smoren voor het serveren. Dus als je ze ziet, probeer ze. Want Mei is de tijd voor raap, toch?



Mosterd Vinaigrette

Ingrediënten

- 1 teen knoflook, geplet
- 2 eetlepels rode wijn azijn
- 1 theelepel Dijon mosterd
- 5-6 eetlepels olie (plantaardig, rijst, olijf, of een combinatie)
- een snuifje verse peterselie
- een snuifje verse tijm
- zout en vers gemalen peper om op smaak te brengen



Bereidingswijze

Voeg in een schone pot of kleine schaal het azijn, de knoflook en mosterd toe en meng goed. Voeg langzaam de olie toe terwijl je de gehele tijd snel klopt. Voeg de peterselie en tijm toe en breng tenslotte op smaak met zout en peper.



GEZOND LEVEN EN ETEN IN HET GROENE HART

Organisch	♥♥♥♥♥
Ambachtelijk	♥♥♥♥♥
Duurzaamheid	♥♥♥♥♥
Voedingswaarde	♥♥♥♥♥



De Kweektuin

Tuinderslaan 10
3641 PZ Mijdrecht
T 06 - 53 14 06 42
E wkoolhaas@dekweektuin.nl
www.dekweektuin.nl

Winkel open op:
ma t/m za, 13.00 – 18.00 uur
Wim Koolhaas staat iedere donderdag op de markt in Mijdrecht

Ook deze zomer weer unieke klassieke concerten op Kamerikse plas Bijzondere zomeravondconcerten in het Groene Hart

Van 25 t/m 28 augustus vindt voor de derde maal Kameryck Klassiek plaats in Kamerik, midden in het Groene Hart. Op een drijvend platform op de Kamerikse Plas, om-

geven door weilanden met koeien en brede sloten, wordt een toegankelijk klassiek concert op topniveau georganiseerd met bijzondere verrassingen. Naast het muzikale

genot zijn er diverse culinaire verwennerijen, die de avond compleet maken.

Vier avonden op rij vindt hetzelfde programma plaats met klassieke muziek en verrassende wendingen. In twee delen wordt een mooi klassiek programma verzorgd door het zeer succesvolle Matangikwartet en pianist Ivo Janssen. Zij zullen onder andere het Romantische pianokwintet van Robert Schumann ten gehore brengen. Samen met sopraan Francis van Broekhuizen brengen zij daarnaast een swingende ode aan de jaren '20/'30, de tijd van Kurt Weill.

Belangrijk elementen van Kameryck Klassiek zijn de link met de prachtige omgeving met haar wuivende riet en waterlelies en de spectaculaire verrassingen. Zo wordt er dit jaar een bijzondere crossover

gemaakt met breakdance en is er een feeëriek 'ballet' te water.

De presentatie van de avonden is voor het derde jaar op rij in handen van Bram van der Vlugt, bewoner van het Groene Hart en al jaren enthousiast ambassadeur van Kameryck Klassiek. Kameryck Klassiek is een all inclusive evenement waarbij de gasten de keuze hebben uit diverse arrangementen met en zonder diner. Welk arrangement er ook gekozen wordt, tijdens de hele avond worden de gasten, zonder extra kosten, uitgebreid culinair verwend met talrijke hapjes en drankjes.

De combinatie van de bijzondere programmering, de prachtige locatie en culinaire verwennerij maken Kameryck Klassiek een evenement voor zowel voor de doorgewinterde klassieke luisteraar als degene op zoek naar een bijzondere avond uit. Meer informatie over deze klassieke concerten op een sprookjesachtige locatie is te vinden op www.kameryckklassiek.nl.



Te Huur in Abcoude: Hollandse Kade

Kantoorruimte
1e verdieping,
in units van ±40 m²
of meer m²

Compleet met buro's / stoelen e.d.
Afhankelijk van contractduur:
scherpe huurprijs bespreekbaar

Prima ligging:
nabij station
Abcoude/Amsterdam
Z/O en A2 en A9

Voor informatie
bel: 06 53 93 89 88
of stuur een reactie naar
bon.beveiliging@planet.nl

DE GROENE VENEN IS 24 UUR PER
DAG ONLINE OP:
WWW.DEGROENEVENEN.NL