

NEUS IN DE BOTER



Door David Hague

FOTO'S PATRICK HESSE



Knoflook: heerlijk en héél gezond

Deze week steken we in Neus in de Boter we onze neus in de knoflook. Knoflook heet Allium Sativum in het Latijns en behoort tot de familie van de uien, net als sjallotjes. Het wordt al meer dan 7.000 jaar gekweekt en gebruikt als medicijn. Ik ben er gek op en ik hoop jullie ook. Niet alleen de (na)smaak is heerlijk, maar knoflook is ook nog eens gezond. Heel gezond zelfs. Ik zal jullie wat meer over deze mystieke groente vertellen.



Knoflook wordt zo ongeveer overal op de wereld verbouwd tegenwoordig. Knoflook houdt van een mild klimaat. Allium Sativum komt oorspronkelijk uit Indië en Azië, maar er zijn vele variaties die ook in andere landen in het wild voorkomen. De grootste producent van knoflook is China. Wereldwijd wordt ca. 18 miljoen ton per jaar geproduceerd, waarvan 13 miljoen in China. De Chinezen verhitten de knoflook, zodat deze langer goed blijft. Als biologische

kok probeer ik deze conserveeringsmethode te vermijden, door liever lokaal gekweekte, of de mooie Franse of Italiaanse roze knoflook te kopen. Thuis knoflook kweken is ook mogelijk. Stop een biologische knoflook met de wortelzijde naar beneden in een pot met rijke aarde, één maand voordat de eerste vorst komt. Aan het eind van de volgende lente zult u dan uw eigen knoflook kunnen oogsten. De plant wordt ongeveer 50 centimeter hoog en kan vers worden gegeten of opgehangen worden om te drogen. Daarvoor moet de plant wel voor een paar maanden in een koele droge en donkere ruimte worden gehangen.

Is knoflook goed voor je? Knoflook heeft een gezonde werking op het hart en immuumsysteem door antioxidanten. Het verlaagt de bloeddruk en cholesterol. Knoflooksap en honing kunnen een zere keel verzachten en wanneer knoflook op een wrat wordt gewreven, kan het deze ook verkleinen.



Het actieve bestanddeel van knof-

de scherpe smaak wat milder wordt. Om ervoor te zorgen dat u niet van verre al geroken wordt, kunt u er nog wat verse peterselie achteraan

eten. Citroen helpt ook goed tegen de knoflookgeur. Als u erg van knoflook houdt, bezoek dan eens het restaurant 'The Garlic Queen' in het centrum van Amsterdam. Hier hebben ze een menu dat knoflookijs en koffie bevat! In al het opgediende eten zit op zijn minst een beetje (en soms veel) knoflook en daarom is het ook beter als u uw partner meeneemt. Eén van de gerechten op het menu heet Ceci; een klassiek wintergerecht uit Rome, op basis van kikkererwten.

look is Allicin. Allicin komt vrij wanneer de knoflook gesneden, gekauwd of gekneusd wordt. Deze stof werkt als een soort antibiotica en maakt het voor ziektekiemen lastiger om te groeien en zich te reproduceren. Mijn tip van de maand is om twee tot drie teentjes rauwe knoflook te eten wanneer je denkt verkouden te worden. Snijd de gepelde knoflook in dunne plakjes en eet deze samen met wat kaas, zodat

Opheffings uitverkoop

Na 43 jaar gaat Buko audio video sluiten

Alle apparatuur wordt verkocht met volledige garantie

B &O, Bose en Loewe met hoge korting

32 "ledtv in wit met ingebouwde dvd speler en

digitale ontvanger met 2 jaar garantie van € 549.= voor € 379.=

Bose Sounddock € 149.= Tv meubels 50 % korting

Duracel AA of AAA per blister van 4 voor € 2,49 . 2 blisters € 3.99

Buko Audio Video

Helmstraat 55 (achter dorpsstraat 64) Mijdrecht

David's recept

Ceci

Ingrediënten

- 1 ui, fijngesnipperd
- 1 stengel bleekselderij, fijngesneden
- 1 teen knoflook, fijngesneden
- olijfolie
- 1 takje rozemarijn, alleen de naaldjes, fijngesneden
- 2 blikken Bio kikkererwten (a 400 g)
- 500 ml kippenbouillon
- 100 g ditalini of pasta per zuppa (pak 250 g)
- zeezout en zwarte peper
- olijfolie extra vierge
- verse peterselie, alleen de blaadjes in stukjes gescheurd

Bereiden

1. Doe de ui, bleekselderij en knoflook in een pan met een beetje olijfolie en de rozemarijn en fruit ze 15 tot 20 min. met de deksel op de pan op zo laag mogelijk vuur totdat alle groenten zacht zijn,

maar nog niet verkleurd. Giet de kikkererwten af, spoel ze met koud water af, doe ze ook in de pan en giet de bouillon erbij. Laat ze een halfuur op matig vuur koken en schep met een schuimspaan de heft van het kikkererwtenmengsel uit de pan in een kom. 2. Pureer de soep in de pan met behulp van een staafmixer. Als u die niet hebt, kunt u het in plaats daarvan ook in een keukenmachine doen en de soep daarna weer terug in de pan schenken. Doe de apart gehouden kikkererwten en de pasta bij de soep, voeg peper en zout toe en laat zachtjes pruttelen totdat de kikkererwten zacht zijn en de pasta gaar is. Als de soep nu te dik blijkt, kunt u er een beetje kokend water bij gieten om hem te verdunnen, maar dan moet er ook wat extra peper en zout bij. Serveer de soep met een scheutje extra vierge olijfolie van goede kwaliteit. Heerlijk met een paar verse, gescheurde blaadjes basilicum of peterselie. Een echte traktatie.

