

LEKKER UIT JE TUIN

De meesten kennen zevenblad als sterk woekerdend onkruid dat nauwelijks te verdelgen is. Maar wist je dat hetzelfde zevenblad niet alleen lekker is, maar boven alles erg gezond is? Zevenblad werd hier ooit door de rondtrekkende Romeinen aangeplant om hun soldaten onderweg te voeden. Wil jij dus eindelijk met dat zogezegde onkruid definitief afrekenen? Eet het dan gewoon op, als alternatief voor sla of spinazie.

Het miskende zevenblad barst van de vitamine C, en van onmisbare vitaminen als kalium, calcium, magnesium, kiezelzuur, en caroteen. Geef voorkeur aan de jonge blaadjes van het zevenblad. Die kan rauw gegeten in allerlei gezonde slaatjes, maar ook gekookt, gestoofd, gestoomd en zelfs gewokt. Laat een portie van dit zevenblad drogen zodat je ook tijdens de wintermaanden van zijn vele gezondheidsvoordelen kunt genieten.

De smaak van gedroogt zevenblad is vergelijkbaar met die van peterselie.

zevenbladpesto

Ingrediënten (vier pers):

- 25 gram jonge blaadjes van het zevenblad
- 1 teentje fijngehakte knoflook
- 50 gram walnoten
- 70 gram geraspte pecorino en parmigiano
- olijfolie
- peper en zout

bereiding:

doe alle ingrediënten behalve de olie in je keukenmachine en meng alles grondig maar niet te fijn. Voeg er al draaiend de olie in een straaltje aan toe. Voeg zoveel olijfolie toe tot het een mooie smeùige structuur heeft. Niet te lang doordraaien, want dan wordt de pesto té papperig.

kruidenboter

Ingrediënten:

- roomboter
- zevenblad
- fijngehakte brandnetel (eerst even overgieten met kokend water)
- daslook
- tijm
- citroensap

bereiding:

meng alle ingrediënten door de roomboter en verfijn deze door er wat druppels citroensap aan toe te voegen.

pittige taart met zevenblad

Ingrediënten:

- 4 eieren
- 100 gram Hollandse kaas
- bladerdeeg
- 30 gram jonge blaadjes van het zevenblad.

bereiding:

doe de bladerdeeg in een bakvorm en zorg dat deze blaadjes goed aansluiten. Bedek ook de wanden van de bakvorm. Maak een mengsel van de vier eieren, de kaas en het zevenblad en verdeel dit mengsel gelijkmatig over de bodem. Bak gedurende veertig minuten in een oven op 160 graden.

eet smakelijk!

