

Recepten

UIT DE DUURZAME FORTKEUKEN



Pinzimonio

INGREDIËNTEN

MENGSEL 2 dl extra vergine olijfolie • Grof gemalen zwarte peper • Zout • 2 el gerijpte aceto balsamico di Modena IGT (minimaal 5 jaar oud of ouder zoals een aceto balsamico di Modena tradizionale). • Desembrood/crostini

GROENTES: Kies de groentes die passen bij het seizoen. Bijvoorbeeld: Venkel (in dunne repen gesneden) • Lente- of bosuitjes (schoongemaakt) • Bleekselderie (steeltjes in reepjes) • Stronkje witlof (blaadjes los in schuitjes) • Geleerde wortels (in reepjes gesneden) • Aspergepunten (geschild)

Het is een goed en eeuwenoud Italiaans gebruik om aan het begin van de maaltijd verse groente in een mengsel van extra vergine olijfolie, peper en zout te dopen. Het is niet alleen makkelijk te bereiden, het reinigt ook nog eens de smaakpapillen. In de noordelijke regio Emilia-Romagna voegen ze er een aantal druppels gerijpte aceto balsamico di Modena aan toe: balsamico-azijn uit Modena, een van de belangrijkste steden in het gebied. Proef hoe fantastisch eenvoudig kan smaken.

Maak de groentes schoon en snijd ze in mooie repen. Blancheer harde of bittere groente zo nodig even. Laat het zout oplossen in de balsamico-azijn, klop de azijn door de olie, breng op smaak met zwarte peper en doe het in een kommetje. Serveer de groentes en de Pinzimonio met een paar sneetjes desembrood of crostini (ge-roosterde broodjes) en schenk er een glas frisse witte wijn bij, bijvoorbeeld Bianco di Pitigliano van producent Montauto uit de Toscaanse Maremma.

Biologische extra vergine olijfolie 'Angelica' van Tenuta Calaforno, aceto balsamico di Modena IGT van Bellei en Bianco di Pitigliano zijn elke zaterdagmiddag te proeven en verkrijgbaar in het Proeflokaal van [Casa Fortezza in Fort bij de Liebrug](https://www.casafortezza.nl) in Haarlemmerliede ([casafortezza.nl](https://www.casafortezza.nl)).



Natuursalade van het seizoen

INGREDIËNTEN

Ijsbergsla • aardbei of appel • walnoot • naturel dressing

WILDPLUKMOGELIJKHEDEN:

Duizendblad • dovenetel • madelief • munt • ereprijs • weegbree • zevenblad • viooltje.

De salade bestaat voor de ene helft uit de bekende producten ijsbergsla, aardbei/appel en walnoot. Snijd de sla en de appel in grove stukken. De andere helft wordt gevormd door wildplukken. Snijd de wilde kruiden in kleine stukjes. Enkele bloemen heel laten voor de garnering. Maak het, indien nodig, op smaak met een naturel dressing.

Plukken van kruiden in het wild is een vaardigheid die je je eigen moet maken. De soorten moet je goed kunnen herkennen; onder verschillende omstandigheden

kunnen planten heel verschillend groeien. Pluk schone producten waar uitlaatgassen en honden geen invloed op hebben gehad. Meer zekerheid heb je met kruiden uit je eigen tuin. In overhoekjes groeien vaak spontaan enkele van de bovenstaande kruiden. Gebruik geen planten van kwekerijen, hieraan zitten wellicht resten van chemische middelen. Let op: in geval van twijfel NIET plukken.

Bij Natuur Goed op

Werk aan het Spoe! in

Culemborg maak je deze salade en andere recepten onder begeleiding van Conradine de Reus. Het is een leuke cursusdag (individueel of met groep) in en met de natuur. Kijk voor een kookworkshop 'Koken met (on)kruid' op natuurgoed.org.

Panna cotta met fruit of the forest

INGREDIËNTEN

PANNA COTTA VAN KARNEMELK:

150 ml room • 150 ml karnemelk •
1 vanillestokje • 2 eetlepels suiker •
3 blaadjes gelatine

FRUIT OF THE FOREST:

250 gr (diepvries)bosvruchten
• 85 gr suiker • 1 vanillestokje •
1 steranijs • ½ kaneelstokje • 1
kardemompeul

Panna cotta van karnemelk

1. Breng de room met het merg uit het vanillestokje aan de kook.
2. Wel de gelatineblaadjes ontdertussen in koud water.
3. Haal de pan van het vuur zodra de room begint te borrelen.
4. Voeg de gelatine, karnemelk en suiker toe, en roer goed.
5. Schenk het roommengsel in 4 kleine glaasjes.
6. Laat de panna cotta ongeveer 2 uur opstijven in de ijskast.

Fruit of the forest

1. Doe alle ingrediënten bij elkaar in een pan en laat zachtjes inkoken tot een compote.
2. Eventueel vocht iets afbinden.
3. Schep het fruitmengsel op de panna cotta.

Panna cotta is een Italiaans nagerecht en betekent letterlijk 'gekookte room'. Room, melk, suiker en gelatine zijn de basis-ingrediënten. En verder is het aan de (thuis)kok om smaken aan de room toe te voegen en te variëren met de saus.



Wil je eerst dit zalige recept proeven voordat je zelf in de keuken aan de slag gaat? Kom dan naar restaurant **Fort Lunet** in Raamsdonksveer (vesting Geertruidenberg) en laat je verrassen door het bijzondere samenspel van ingrediënten.
fortlunet.nl