



Vooryaarskruiden

een nieuw begin



Look zonder look

Smaak: Knoflookachtig, fris
Gebruik: Soep, kruidenboter, pesto

Mini-recept:
Lookpesto: 50 g daslook, 30 g Parmezaan,
50 g noten, 50 ml olijfolie, fijnmalen.



Madeliefje (bloemen en blaadjes)

Smaak: Licht bitter, nootachtig
Gebruik: Salades, als garnering

Mini-tip:
Strooi bloemen op een boterham met kruidenkaas
voor kleur en smaak.



Paardenbloemblad

Smaak: Licht bitter, fris
Gebruik: Salades, smoothie, thee

Mini-tip:
Combineer met veldsla
of rucola voor een milde salade.



Brandnetel (jonge toppen)

Smaak: Licht spinazie-achtig,
nootachtig als gekookt
Gebruik: Soep, pesto, thee

Mini-recept:
Brandnetelpesto: Blancheer 100 g jonge
brandnetels, meng met 50 g noten, 30 g
Parmezaan, 50 ml olijfolie.



Veldkers

Smaak: Pittig, fris, een beetje radijsachtig
Gebruik: Salades, op brood, smoothies

Mini-recept:
Veldkers-smoothie: 1 handvol veldkers,
1 banaan, 150 ml water of
plantaardige melk, mixen.