



Voor jaarskruiden recepten



Wilde voorjaar salade

Ingrediënten (voor 2-3 personen):

- 50 g kleine veldkers
- 50 g vogelmuur
- 50 g zuring, in dunne reepjes
- 1 handvol hondsdrif
- 1 bosje jonge daslook, fijngehakt
- 1 handvol rucola of gewone sla (optioneel)
- 3 el (olijf)olie
- 1 el appelciderazijn
- 1 tl honing
- Zout en peper

Bereiding:

Was de wilde kruiden goed en droog ze voorzichtig.
Meng ze in een kom met eventueel wat jonge sla.
Klop olijfolie, appelciderazijn en honing tot een dressing en
breng op smaak met zout en peper.
Besprenkel de salade met de dressing en serveer meteen.

**Tip: Indien je (nog) geen daslook kunt vinden,
kun je ook look zonder look gebruiken**



Brandnetelsoep met daslook

Ingrediënten (voor 2-3 personen):

- 200 g jonge brandnetelbladeren
- 1 aardappel, in blokjes
- 1 ui, gesnipperd
- 1 teentje knoflook
- 500 ml groentebouillon
- 2 el olijfolie of boter
- 1 bosje daslook (of look zonder look), fijngehakt
- Zout en peper

Bereiding:

Draag handschoenen bij het schoonmaken van de brandnetels. Blancheer ze 1 minuut in kokend water en spoel af met koud water. Verhit olie of boter in een pan en fruit ui en knoflook glazig. Voeg aardappel en bouillon toe en kook 10 minuten. Voeg de geblancheerde brandnetels toe en kook nog 5 minuten. Pureer de soep glad met een staafmixer en roer er het gehakte daslook (of bieslook) doorheen. Breng op smaak met zout en peper.



Wildkruiden pesto

Ingrediënten (voor 1 potje):

100 gr wilde kruiden als zevenblad, hondsdrif, kleine veldkers, daslook, look zonder look, hondsdrif, paardenbloemblad.

30 g walnoten of pijnboompitten

50 g geraspte Parmezaanse kaas

100 ml olijfolie

Zout en peper

Bereiding:

Was de wilde kruiden goed en dep droog.

Doe kruiden, noten, kaas en olijfolie in een keukenmachine.

Mix tot een smeugige pesto en breng op smaak met zout en peper.

Serveer met pasta, op brood, of als smaakmaker bij gegrilde groenten of vis.



Wildkruiden omelet

Ingrediënten (voor 2 personen):

4 eieren
50 g kleine veldkers
30 g vogelmuur
30 g kleeftkruid (alleen de zachte blaadjes)
20 g zuring, in dunne reepjes
20 g daslook, fijngehakt
20 g hondsdrif (optioneel voor extra frisheid)
1 el boter of olie
Zout en peper naar smaak

Bereiding:

Was alle wilde kruiden goed en dep ze voorzichtig droog.
Klop de eieren los met een snufje zout en peper en voeg de helft van de kruiden toe aan het eimengsel, roer even door.
Verhit boter in een koekenpan op middelhoog vuur.

Giet het eimengsel in de pan en laat zachtjes stollen.
Strooi de rest van de kruiden over de omelet terwijl het bijna gaar is.

Tips:

Je kunt eventueel wat jonge brandnetel of zevenblad toevoegen voor extra "groene bite".
Strooi wat voorjaarsbloemetjes als madeliefjes, dovenetel en hondsdrifbloemetjes op de omelet voor een extra vrolijk effect.

© Vie-Jola Kruidengeneeskunde - Kerkenbos 1077-N - Nijmegen
www.vie-jola.nl - info@vie-jola.nl



Voorjaar

Het vrolijke getjilp,
van de vroege vogel.
Dagen die langer worden,
de zon die je verwarmt.

De winter lijkt ver weg, maar
de wind verraad nog zijn aanwezigheid.
Weldra komt ook de zomer.

Maar eerst
ontwaken we

in de lente.