

TAPENADE

KENNISKAART



ALLES WAT JE
MISSCHIEEN WILT
WETEN OVER
TAPENADE

Kruidenkracht

Bij alle tuinkruiden is er een redelijke aanwezigheid van veelal dezelfde stoffen. Zie, als voorbeeld, een uitgebreide omschrijving op de peterselie kenniskaart. Soms onderscheid een kruidje zich net iets meer met een werkend stofje.

Koriander heeft met name op de hersenfuncties een ontstekingsremmende werking.

Basilicum heeft als extraatje een opruimende vasculaire werking en geeft filters tegen schadelijke UV straling.

Tijm (luchtwegen) en Rozemarijn hebben ook weer specifieke eigenschappen, dus heel goed om gewoon veel af te wisselen en ze lekker kwistig te gebruiken.

Een bosje van diverse kruiden in een glas op het aanrecht; superhandig om snel allerlei gerechten mee op te pimpen.

Kun je dat eten?

Regelmatig vragen mensen wat ze met de tuinkruiden/eetbare bloemen/wilde 'groenten' (zoals bijv. melde, postelein, paardenbloemblad) kunnen doen. En wat de stofjes zijn die erin zitten, en waar ze goed voor zijn, en wat je wel en niet moet eten van de plant, en ennou om een beetje tegemoet te komen aan deze vragen roep ik vaak:

Een gevarieerd bosje van allerlei meenemen en er een pestootje of tapenade van maken kan vrij simpel!

Maar wat eet je dan eigenlijk?

Met wat peterselie en/of basilicum, naar eigen smaak bieslook, koriander of wat er verder voorhanden is en eventueel wat salieblad heb je al snel een 'complete pil' aan gezonde stofjes binnen!

De meeste tuinkruiden blinken uit in vitale stofjes; flavonoïden, mineralen, vitaminen en etherische oliën en werken daarmee als sterk anti-oxidant, ontgiftend en ontstekingsremmend. Zuiverend en versterkend voor hart- en bloedvaten, en dus ook voor huid, haar, oog-oor, hersenen en je complete zenuwstelsel. Ook bevorderen kruiden de spijsvertering en opname van voedingsstoffen, kunnen ze cholesterol- en bloeddruk regulerend werken, bevorderen ze de klierwerking en stimuleren ze de orgaanfunctie van maag, darmen, gal, nieren. Ze helpen mee aan je hormoon-suiker, zuur-base evenwicht en.... nou ja, je snapt het wel: kruiden zijn gewoon hartstikke gezond!



SMAAKMAKERS

Wat voeg je toe aan je tuinkruiden voor een tapenade?

- Avocado, kikkererwten, linzen, doperwten, zoete aardappel enzovoorts voor 'massa' en binding.
- !Tip: als je weinig tijd hebt kan je de kruiden ook toevoegen aan een bakje (gekochte) humus van kikkererwten.
- (Wal)noten, en/of zonnebloempitten (goedkoop en makkelijk), tahin.
- Olijfolie (bio, extra virgin).
- Lente ui, of fijngesneden prei, knoflook.
- Citroen/limoen, of balsamico/cider/appelazijn, klein beetje, voor het zuurtje.
- Munt in een goede combinatie (combineer dan niet met knoflook, prei, ui, wel met doperwten en citroenmelisse).
- Kurkuma en/of nootmuskaat, paprikapoeder en dergelijke, mosterd, of gember, sesamzaad of notenolie. Een rood pepertje of zwarte peper (vers gemalen).
- Vooral zwarte peper zorgt ervoor dat alle stoffen beter worden opgenomen.
- Naar smaak geitenkaas of andere zachte kaas, deze kan je eventueel apart houden.

GO WILD

Ga je voor een wat wildere versie, dan valt er per seizoen nog meer uit de tuin te halen voor je tapenade:

Blad van melde en melganzenvoet, vóór de bloei (spinazie-nootachtig), daslook (bloemetjes, zaad, blad), herderstasje (blad, bloem, zaad), look zonder look (blad, bloem), winter/zomer postelein (blad), waterkers (blad), zwart mosterdblad, raapzaad, gekneusde zaadjes/bloemen van dille, karwij, venkel, jong paardebloem blad (vóór de bloei).



TIPS

Sesamzaad

Wel bio kopen! Want die van de 'super' is vaak vervuild met o.a. zware metalen (tot 60 procent olie, 30 procent eiwit, vitamine E, foliumzuur, vitamine B, nicotinezuur, magnesium, calcium en fosfor).

Noten

Walnoten bevatten het meeste Linolenzuur (een gezond omega ω 3 vetzuur voor het hart) van alle andere notenvruchten (7490 mg/ 100g). Ze zijn rijk aan Tocopherolen. Dit zijn verschillende vitamine E vormen. Spoorelementen zoals zink zijn belangrijk voor gezond haar en een gezonde lever, kalium zorgt voor een gezonde hartspier, evenals calcium, ijzer, zwavel en fosfor. Verder Vitamines A, B1, B2, B3, C en pantothenzuur.

Let op: goed 'schone' noten eten, geen beschimmelde en/of zwarte delen, de schimmel is zeer giftig. En liefst niet meer dan een hoeveelheid van 5 tot 7 noten per dag (als je elke dag noten eet). Looistoffen (ook in bosvruchten en zwarte thee) werken samentrekkend, ontstekingsremmend, antibacterieel, antiviraal en neutraliseren gifstoffen, maar in te hoge dosering beperken zij de opname van vitamine en mineralen en bemoeilijken zij de vertering van uit voeding verkregen eiwitten omdat zij zich hiermee verbinden en daarmee een beschermend membraan op het slijmvlies vormen.

In de verse pesto, met vooral een diverse bos tuinkruiden zitten zoveel combinaties aan stoffen die alles in evenwicht houden dat je zeker niet bang hoeft te zijn om er per 50 gram een klein handje noten aan toe te voegen en profijt te hebben van de toegevoegde waarde.

Lente ui, prei, knoflook

Hierin zitten veel zwavel - en slijmstoffen, deze zorgen o.a. voor een antibacteriële werking, bij of tegen infectieziekten dus. Ook leveren zij fermenten die levensverlengend/verjongend zouden werken, en voorkomen zij teveel opname van nitriet. Verder zou het helpen tegen plaque in bloedvaten, en wordt er meer aan toegeschreven, maar zo weten we wel even genoeg.

Versieren

Bloemetje hier, blaadje daar. Bij het opdienen kan je het schaalpje pesto opvrolijken met eetbare bloempjes: van 3 kleurig viooltje, Oost-Indische kers, vlierbloesem, borage, komkommerkruid, teunisbloemknop, luzerne, hopklaver, ereprijs, gele dovenetel, smeerwortel, grote zandkool (wilde rucola) enz.

MJUMMIE, lekker, gezond en gezellig.

De profs

Bij 'Bij de Tuinman' maken ze de beste tapenade en pesto's. Dus wil je echt als een prof aan de slag met kruiden en een vijzel, schiet dan Kevin of Meike eens aan en vraag wat hun geheim is.