

# MET HART & ZIEL AAN TAFEL

Lenette Schuijt

Foto's van Hein Hage



MET HART & ZIEL AAN TAFEL

*Voor mijn ouders*

Copyright © 2008  
Lenette Schuijt, Amersfoort  
Alle rechten voorbehouden

Fotografie: Hein Hage  
Vormgeving: Henny Witjes  
Redactie: Will van Sebille

ISBN: 9789078809692  
Bestelnummer: 69351743  
Uitgave: De Witte Uitgeverij

Niets van deze uitgave mag worden ver-  
veelvoudigd en/of openbaar gemaakt door  
middel van druk, fotokopie of op welke  
andere wijze ook zonder voorafgaande  
schriftelijke toestemming van de auteur.

# MET HART & ZIEL AAN TAFEL

Lenette Schuijt

Foto's van Hein Hage



# INHOUDSOPGAVE

Inleiding	7
Sla en slakken	10
Wilde asperges	14
Rabarber	18
In de boomgaard	22
Koriander	28
Le cahier de Renée	32
Kalfsvlees met salie	36
Produits du terroir	40
Snijbiet	44
Eetbare bloemen	48
Fraises et crème	54
Doperwten	59
Courgette et canicule	62
Tomaten, de geur van mijn jeugd	66
Onkruid op tafel	70
De kwetsen van Françoise	74
Dragon	78
Tuinmelde en Brave Hendrik	80
Oogsttijd	84
Huilen boven de pan	88
De kas van mijn grootvader	90
Rijkdom onder de grond	96
Koninklijke gasten	100
Walnoten	104
Dulce de membrillo	108
Trompettes de la mort	112
Topinamboer	114
Het einde is een nieuw begin	118
Register recepten	120





## IN DE BOOMGAARD

**T**oen we dit huis met de makelaar bezochten viel ik meteen op de boomgaard achter het huis. Helemaal verwilderd en verwaarloosd. Het eerste jaar hebben we vooral veel gekapt, waardoor we stukje bij beetje ontdekten wat er eigenlijk aan vruchtbomen stond. De meeste bomen waren overgroeid met klimop, de takken waren bemest en vruchten droegen ze maar spaarzaam. Urenlang heb ik oude klimopranken staan afkrabben. Groot was mijn trots dan ook toen het jaar erop de eerste appels verschenen. Er bleken wel vijf appelbomen te staan, van drie verschillende rassen.

In de nazomer kan ik kisten vol appels oogsten. Helaas zijn het geen bewaarappels. Dus ben ik eind augustus avonden lang jam, appelsap en chutneys aan het maken. Een lang gekoesterde wens,

die hopelijk volgend jaar in vervulling gaat omdat we hier dan vaker zijn, is om cider te maken van de valappeltjes. Van de vier pruimenboompjes zijn er twee gesneuveld doordat er in de tuin een nieuwe septic tank moest worden aangelegd. De twee andere zijn zo oud dat ik mijn hart vasthoud wanneer het stormt. Ter compensatie hebben we een perenboom geplant, een rode *poire williams*, met zijn prachtige rode blos. Da's nog eens wat anders dan die eeuwige comice of conference, al maakt mijn buurvrouw daar super lekkere *tarte aux poires* van.

Op het land van de buurman staat een oude perenboom. Hij komt ze nooit oogsten, het land wordt alleen gebruikt om de schapen te laten grazen. Vorig jaar durfde ik over het hek te klimmen om wat peertjes in mijn mand te verzamelen. Het bleken kleine





stoofpeertjes met een geweldige smaak. De afgelopen winter hebben we een leipeer geplant tegen de nieuwe gepleisterde voorgevel van het huis, een ouderwetse *clapps*.

In de tuin stonden ook bomen die we eerst niet konden thuisbrengen: de vruchten waren kleine gele ronde pruimpjes. Toen ik in de winkel mirabellen zag liggen, herkende ik de vruchten. De enige boom die vruchten geeft is zo hoog dat alleen de vogels er bij kunnen. De andere drie zijn jonge boompjes die ik gelukkig net op tijd met de bosmaaier kon ontwijken en uit de wildernis heb bevrijd.

Tenslotte bleken er twee kersbomen in de tuin te staan, één met *burlats*, zoete donkerrode kersen, en één met lichtrode *cerises aigres*. Deze laatste zijn zuur en niet geschikt om zo te eten. Men maakt er in deze streek meestal *clafoutis* van. Dat is een soort taart, die oorspronkelijk uit de Limousin komt. Omdat in het noorden van de Bourgogne, in de Yonne, veel kersen worden geteeld, is deze taart min of meer een streekgerecht geworden.

Clafoutis is één van mijn favoriete desserts. In het voorjaar wacht ik vol ongeduld op het moment dat de kersen rijp zijn. Het recept is heel simpel. Kersen in een platte taartvorm, een dun pannenkoekbeslag erover en een half uurtje in de oven. Voilà! Traditioneel worden de kersen niet ontpit, maar ik vind het prettiger voor mijn gebit om ze vooraf te verwijderen. Het vocht dat bij dit karweitje verloren dreigt te gaan, vang ik op door het ontpitten te doen

boven de schaal waarin de taart wordt gebakken. De pitten gebruik ik, schoon en drooggemaakt, als vulling om een taartbodem 'blind' te bakken.

De verwaarloosde boom met de zure kersen is door een vriend van ons rigoureuus getopt. Daardoor hadden we het afgelopen jaar nauwelijks kersen. Maar in de tuin van Renée bogen de takken van de kersenbomen door onder het gewicht van de vele vruchten. Veel meer dan ze aankon, dus of we haar wilden helpen?

Met een grote mand plukten we de rijpste kersen, die bijna zo zoet waren als de donkerrode variant, door een uitzonderlijk zacht en droog voorjaar. Eigenlijk konden we ze zo eten. Thuisgekomen belde ik Rudy, mijn buurman, om hem te vragen naar het recept van *guignolet*, het heerlijke kersendrankje dat hij ons het jaar daarvoor had laten proeven. Guigne betekent 'kriek', hetzelfde woord dat de Vlamingen gebruiken voor hun kersensier. Om guignolet te maken doe je kersen met wodka en suiker in een *bonbonne*, een grote glazen mandfles, die je de hele zomer buiten laat staan in de zon.

Een paar dagen na de kersenpluk reden we, zoals 's zomers elke zaterdag en zondag, naar één van de plaatselijke brocantes. Ik vond een prachtige oude, handgeblazen groene fles en voor niet al te veel geld werd ik de trotse eigenaar. Thuis probeerde ik de fles, die waarschijnlijk jarenlang in een vuile kelder had doorgebracht, schoon te maken in een grote teil. Toen ik hem voorzichtig had schoongeboend in



### Guignolet

1 1/2 kilo kersen (liefst zure, maar andere soorten kunnen ook) -  
1 liter wodka - 400 gram suiker

Was de kersen, ontdoe ze van hun steeltjes, maar ontpit ze niet. Doe ze in een grote glazen pot die luchtdicht kan worden afgesloten. In plaats van een bonbonnen kun je een weckpot nemen of een fles met brede hals. Strooi de suiker over de kersen en giet er dan de wodka over. Als je de drank minder sterk wilt, kun je er ook een deciliter water aan toevoegen. Sluit de weckpotten goed af en gebruik bij flessen een kurk. Zet de potten op een zonnige plek in je tuin of op het balkon. Binnen op de vensterbank kan ook. Schud de eerste dagen een paar keer met de potten, zodat de suiker goed oplost. Laat de drank zo minimaal veertig dagen staan. Iets langer kan ook, in regenachtige zomers laat ik de pot gerust tot eind augustus buiten staan. Daarna filteren door een doek en de vloeistof in goed schoongemaakte flessen schenken. Goed afsluiten. Bewaar altijd een fles in de koelkast, want guignolet drink je ijskoud.



het warme water en hem te drogen op het gras wilde zetten, knapte het glas. Ik had niet gezien dat er een stuk steen boven het gras uitstak. De tranen sprongen in mijn ogen. Tot mijn verdriet moesten de kersen zolang in weckpotten.

Een week later kochten we op een andere brocante eenzelfde fles, minder groot, minder mooi, en machinaal gemaakt, dus veel praktischer. Ik goot de inhoud van de weckpotten in de groene fles en sloot het af met een flinke kurk. De hele zomer zorgde de fles voor het huis voor verwonderde blikken en vragen van wandelaars die langs kwamen.

Eigenlijk was het een slechte zomer. De zon had zich niet veel laten zien en de fles was vaak afgespoeld door de zoveelste regenbui. Gelukkig waren de kersen superrijp en dus zoet toen ze in de fles gingen.

Na drie maanden was het zover. Eind augustus filterde ik de inhoud van de fles en schonk de prachtige rode vloeistof in gesteriliseerde flessen. Toen buurman Rudy later die dag langsliep, nodigde ik hem uit om een glas te komen proeven. ‘Staat-ie ijskoud?’ vroeg hij. Oeps, dat was ik nog vergeten! Dus dronken we het eerste glas een dag later, als aperitief voor de middagmaaltijd bij hem. We waren meteen verkocht. In november is Renée verhuisd naar een dorpje in de buurt van Blois.

Het is maar goed dat ik het komende jaar bij een andere kennis mag komen plukken.



### Appelgelei met cider

*900 gram moesappels, gewassen en grof gehakt (schil en klokhuis mee hakken) – 9 dl zoete cider – sap en pitten van 2 sinaasappels – 1 kaneelstokje – 6 kruidnagels – 1,5 dl water – ca. 900 gram geleisuiker*

Doe de appels, cider, pitten, sap, kruidnagels, kaneelstokje en water in een grote pan. Laat dit afgedekt ongeveer een uur zacht stoven. Laat het mengsel iets afkoelen en schenk het dan in een gesteriliseerde geleizak boven een aardewerk kom en laat een nacht uitlekken. Ik zet meestal een stoel ondersteboven op de tafel, zet de kom tussen de vier poten en bind de geleizak aan de vier poten. Meet het opgevangen sap en schenk het in een pan met diepe bodem. Voeg 450 gram suiker toe per 6 dl sap. Verwarm de gelei al roerend tot de suiker is opgelost. Draai het vuur dan hoger en laat de gelei een paar minuten doorkoken tot het stollingspunt is bereikt (als je een thermometer hebt: 105 graden). Haal de pan van het vuur, haal het schuim eraf met een schuimspaan en giet de gelei in hete gesteriliseerde potten. Sluit ze meteen af.

## INDEX RECEPTEN

Aardbeien, meringue met ~ en room	57	Sauce à l'oseille	73
Acaciabeignets	51	Saupiquet Nivernais met geglaceerde uitjes	43
Appelgelei met cider	27	Snijbiet, Griekse taart van ~	47
Artisjok, kruidige ~bodems	103	Tarte tatin	87
Asperges, frittata van ~	17	Tomaten, jam van groene ~	68
Baklava	107	Tomaten, pittige chutney van groene ~	69
Bieten, gefrituurde ~plakjes met peterseliecoulis en gebakken eekhoortjesbrood	99	Topinambour, lauwarme wintersalade van ~	116
Bladgroenten, puree van ~	83	Tuinmelde, pasta met ~	82
Bouchées a la reine	113	Uienconfit	89
Cardon à la Lyonnaise	102	Vin de feuilles de noix	106
Chermoula	31	Zuring, saus van ~	73
Courgette, gefrituurde ~bloemen	64		
Courgette, rösti van ~	65		
Crameilotte	53		
Crème de cassis	35		
Crème de framboise	35		
Doperwtentapenade	61		
Dragonlikeur	79		
Druivengelei met port	93		
Dulce de membrillo	111		
Groentefrietjes	98		
Guignolet	25		
Kalfslapjes met salie	39		
Korianderlikeur	30		
Koriandersoep voor liefhebbers	30		
Kwetsenjam	76		
Kwetsenchutney	77		
Liqueur d'estragon	79		
Notenwijn	106		
Paardenbloemenjam	53		
Puree van bladgroenten	83		
Rabarber tiramisu	20		
Rabarberwodka	21		
Radicchio, salade van gestoofde ~	13		
Rucola-walnoot pesto	13		
Salie, kalfsvlees met ~	39		



## MET HART & ZIEL AAN TAFEL

Lenette Schuijt  
Foto's van Hein Hage

*Met hart & ziel aan tafel* is een met passie geschreven boek over het kweken en bereiden van producten uit de moestuin. Gefascineerd door de rijkdom van de natuur en het genot van voedsel dat dicht bij de natuur staat, vertelt Lenette Schuijt in vermakelijke korte verhalen over alledaagse avonturen als kersen plukken en notenlikeur bereiden.

Ze laat zien hoe karweitjes als koken en onkruid wieden verbonden zijn met inspiratie en zingeving. Zo illustreert ze dat je met eten niet alleen je maag kunt voeden maar ook je geest.

Om de soms overvloedige oogsten te verwerken ging ze op zoek naar nieuwe, verrassende combinaties van smaken. Naast belevenissen in tuin en keuken bevat het boek dan ook overheerlijke recepten en praktische tips.

Fotograaf Hein Hage voorzag *Met hart & ziel aan tafel* van adembenemende foto's, die stuk voor stuk de schoonheid van natuur, licht en kleur voelbaar maken en alle zintuigen direct aanspreken.

### Over de auteur:

Lenette Schuijt is management trainer en coach. Ze heeft een eigen bureau Crystal River in Amersfoort [www.crystalriver.nl](http://www.crystalriver.nl)

Ze is auteur van o.a.

*De Kracht van Bezieling* (Scriptum, 1999), *Met Ziel en Zakelijkheid* (Scriptum, 1999), *Praktijkboek Paradoxen* (Asoka, 2006), *Het Menselijk gezicht van Werk* (Asoka, 2004), *Spiritualiteit werkt... op het werk* (Ten Have, 2007)



DE WITTE UITGEVERIJ

Bestelnummer WULTNF0006

