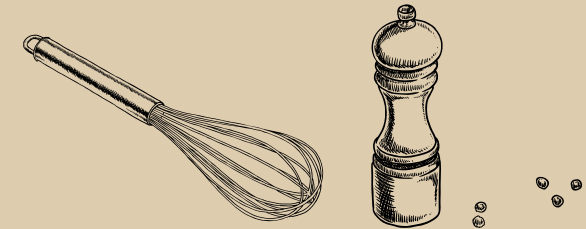




Chef-kok **Dominique Vreven**
(restaurant 't Vlierhof) schotelt
ons elke maand lekkers uit
eigen moestuin voor.

GEKONFIJTE LOOK

MET GEITENKAAS, KARDOEN EN RODE QUINOA



Knoflook, als lid van de leliëfamilie, is door de eeuwen heen een veel gebruikt en erg populair gewas en kruid. Vanwege zijn zeer sterke geur en smaak kent look in de hele geschiedenis tal van toepassingen en dat vooral als geneesmiddel. De Egyptenaren waren enthousiaste gebruikers en verbonden er hun doorzettings- en uithoudingsvermogen aan bij de bouw van hun piramides. Zelfs in de schatkamer van Toetanchamon werden lookteentjes gevonden. Later zien we dat deze pittige teentjes bij elke bevolkingsgroep uiterst geliefd waren en royaal gebruikt werden. Vandaag de dag wordt look veel gebruikt in de keuken en dat vooral als de smaakmaker bij uitstek, want look is gewoon lekker.

Tekst: Dominique Vreven
Fotografie: Joris Luyten

BOODSCHAPPENLIJSTJE

VOOR 4 PERSONEN

- 3 lookbollen
(bij voorkeur olifantenlook)
- Olijfolie
- 5 takjes tijm
- 5 takjes rozemarijn
- 2 brede kardoerstengels
- 1 citroen
- 1 dl kippenbouillon
- Witte balsamicoazijn
- 150 g rode quinoa
- 1 sjalot fijn
- 3 cm gember fijn
- 1 takje selder fijn
- 1 kleine wortel fijn
- Kippenbouillon voor de quinoa
- 1 Corneel geitenkaas gestremd met kardoen of een vergelijkbare vaste geitenkaas

BEREIDINGSWIJZE

Breek de lookbol uit elkaar en gebruik enkel de dikste teentjes. Hou de kleintjes apart voor een andere toepassing. Zorg ervoor dat je per persoon 4 tot 5 grote teentjes hebt. Doe ze in een kookpotje en vul dit aan met olijfolie tot alles onder staat. Voeg tijm en rozemarijn toe en verwarm dit op een zeer zacht vuurtje tot net onder het kookpunt. Draag er zorg voor dat de olie niet kookt maar heel zachtjes beweegt. Laat de teentjes zo 45 minuten heel rustig konfijten. Draai het vuur uit en zet opzij.

Snij de kardoerstengels tot 15 cm lengte, verwijder de stekels en schil ze. Leg ze direct in water met het sap van een citroen. Doe in een kookpot een scheutje olijfolie en een klontje hoeveboter en bak de goed uitgelekte stengel kort aan. Voeg de kippenbouillon en een scheutje witte balsamicoazijn toe. Kruid met peper en zout en laat de stengels rustig in een kwartiertje gaar worden.

Neem een snelkookpan en stook er de sjalot, gember, selder en wortel in aan onder toevoeging van wat boter. Doe er de rode quinoa bij samen met hetzelfde volume kippenbouillon, peper en zout. Zet het deksel op de pan, breng op temperatuur en laat het geheel op het tweede streepje van de snelkookpan 15 minuten garen. Je kan dit ook in een gewone kookpot doen maar quinoa gaart veel mooier en beter in een snelkookpan.

Leg de kardoerstengels op een ingeoterde bakplaat met de holle kant naar boven. Vul ze op met een ruime soeplepel rode quinoa en leg hierop een sneetje van deze voortreffelijke geitenkaas. Schik drie tot vier teentjes gekonfijte look erop en plaats het geheel 6 tot maximaal 8 minuten in een hete oven van 185 °C. Neem uit de oven en schik het geheel liefst op een rechthoekig bord voor een mooie presentatie. Besprenkel met wat van de overgebleven knoflookolie en dien op. Een symbiose van look, kardoerstengels en kardoenskaas. Mooi, heerlijk en origineel als kaasgerecht!

GRAND CRU FROMAGE

De Corneel geitenkaas is zuiver gestremd met de werkzame bestanddelen uit de kardoentplant. Deze kardoentkaas voldoet aan een groeiende vraag naar eerlijk en duurzaam voedsel. Met zijn gemengde korstflora en karaktervolle smaak is Corneel een verrassende 'Grand Cru Fromage', verkrijgbaar in de betere kaashandel. Geproduceerd door Karditsel 'meesters in geitenkaas' uit Lummen. Ideaal in combinatie met heerlijke kardoentstengels.



Kardoentplant



IN DE TUIN

Lookteentjes plant je best uit voor de winter, in oktober. Zo krijgen de planten ruim de tijd om uit te groeien tot grote mooie bollen look. Geen angst voor vriestemperaturen want door de grote hoeveelheden inuline (een soort antivriesstof) kan look heus wel tegen een stootje. Meestal zijn dan reeds in december enkele kleine blaadjes te zien die in het voorjaar heel snel zullen uitlopen tot volwassen planten tegen begin mei. Als eind juli-begin augustus het loof afsterft is het tijd voor de oogst. Graaf de bollen uit en laat ze een paar dagen op het land drogen. Bind ze samen en hang ze in je tuinhuis op gedurende enkele weken en leg ze achteraf in de kelder. Bewaar look liefst in het donker en op een droge plaats om te voorkomen dat de teentjes gaan schieten.

TIP: Look heeft graag een voedingsrijke bodem bestaande uit veel compost en vooral veel zon. Geef look daarom het zonnigste plekje in je tuin.

WEETJE: Teentjes look uitplanten van lookbollen die je in de groentewinkel gekocht hebt, werkt meestal niet zo geweldig. Koop daarom teentjes om uit te planten bij een gespecialiseerde zaadhandel. Zij verhandelen looksoorten die aangepast zijn aan ons klimaat. Verkrijgbaar bij het Vlaams zaadhuis, Velt en de Nieuwe Tuin. Wij gebruiken 2 soorten, namelijk Olifantenlook en Oosterdellook en zij doen het beide elk jaar schitterend op onze rijke Haspengouwse kleibodem.



Look



Konfijten van look



Quinoa



Olifantenlook

OLIFANTENLOOK

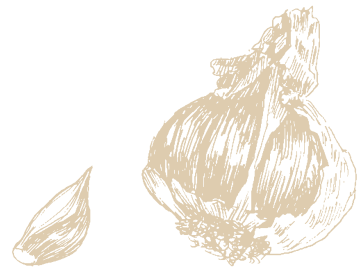
Olifantenlook is een looksoort met uitzonderlijke grote lookbollen van wel meer dan 10 cm doorsnede en hoogte. Deze supergrote lookteentjes zijn een ware delicatessie. Ze zijn minder scherp en pittig van smaak maar zijn heerlijk zachter, milder en aangenamer in de mond. Daarom hebben ze ook veel meer toepassingen en kunnen ze gemakkelijk als groenten gegeten worden. Wij hebben ze daarom ook in dit gerecht gebruikt. Olifantenlook zijn ook supersterke planten die het in elke tuin goed doen. Wij kochten 6 jaar geleden drie teentjes. We lieten ze uitgroeien tot bollen, scheurden ze tot teentjes en plantten ze opnieuw uit. Deze handeling deden we drie jaar na elkaar en het resultaat is nu elk jaar een honderdtal grote knoflookbollen. Goed voor een heel jaar smaak en plezier in de keuken.



WAAR HET GOED VOOR IS

Antibacterieel en ontsmettend zijn wel de bekendste toepassingen van look. Maar deze uivariant heeft heel wat meer in zijn mars dan dat. Echt interessant wordt deze bol als tonicum voor onze bloedvaten omdat hij lichtjes bloedverdundend werkt en de bloedvaatwand beschermt. Look is bloeddrukverlagend en helpt hoge cholesterolwaarden binnen de perken te houden. Vandaar zijn preventieve inzet naar hart- en vaatziekten. De volksgeneeskunde claimt voor look een mannelijk afrodisiacumeffect. Dat zou verklaard kunnen worden door een betere bloeddorstrooming in de mannelijke geslachtsdelen. Aan te raden is dan wel dat ook jouw partner die noodzakelijke teentjes look naar binnen werkt en zo dezelfde geur uitademt. Anders zou je wel eens bot kunnen vangen. Regelmatig knoflook eten remt tevens de ontwikkeling van kankercellen.

Om voluit van de werking van look te kunnen genieten moet je wel enkele regels in acht nemen: kauw zorgvuldig op het teentje look, plet het met een mes of gebruik een lookpers. Dit is noodzakelijk zodat de inhoudsstoffen van look zich kunnen vermengen en op deze wijze kunnen overgaan tot de vorming van de essentiële gunstige en gezonde stoffen.



LOOKHONING TEGEN KEELONTSTEKINGEN

Ieder van ons heeft het wel al eens voorgehad. Je moet binnen enkele dagen ergens gaan spreken en zit zonder spraak vanwege een zere keel. Een superieur middel hiertegen is een hele bol look scheuren, pellen en elk teentje met een groot mes kneuzen. Doe dit in een glazen bokaaltje en zet de look volledig onder vloeibare honing. Laat alles minstens 24 uur trekken en neem dan na drank en spijs een koffielepeltje hiervan in. Doe dit viermaal per dag en neem dat laatste lepeltje net voor het slapengaan. Bij mij werkt dit onmiddellijk en al na een dagje inname hiervan is mijn keelontsteking verleden tijd (ga eerst naar je huisarts om een juiste diagnose te bepalen. Keelpijn kan veel oorzaken hebben). Deze lookhoning smaakt pittig tot scherp en is voor lookliefhebbers een lekkernij. Helaas is dit middelje minder leuk voor jouw medemens vanwege de intense geur die je zal verspreiden. In de volkswijsheid bestaan tal van recepten en kruiden tegen het verspreiden van een lookgeur. Helaas werkt geen enkel daarvan en eet je best niet als enige look.



Kook als een avonturier

VOOR VOLT-LEDEN € 3,95



In de improvisatiekeuken vertrek je niet van een recept maar van de toevallige ingrediënten die je in huis hebt. Dit nieuwe Velt-boekje geeft je de basis en een aantal handige combinatie-technieken om volop te improviseren.

Herontdek de mogelijkheden van seizoensgroenten en ga het avontuur aan.

Velt-ledenprijs: € 3,95 (excl. verz.)
Boekhandelsprijs: € 5,50

ISBN 9789082324082

Bestel je exemplaar via
► www.velt.nu/winkel



euro-serre

HET BESTE, DUS BETER.

Euroserre kiest voor milieuvriendelijke productie met zonne-energie en nagenoeg volledig recycleerbare aluminium.



UNIEKE PROMOTIE

TUINSERRE EUROMAXI

- Met fundering
- Met zaai bak
- Met automatische opener

2,36 x 3,80m

1350 euro

3,09 x 4,57m

1680 euro

N.V. Euro-Serre - Geleenlaan 1 • B 3600 Genk • www.euroserre.com
euro-serre@skynet.be • T: 0032(0)89 35 13 93 • F: 0032(0)89 35 09 80
Bezoek onze website voor een verdeler in uw buurt.