

Het Wilde Genieten



Eerste jaargang, nummer 12

DECEMBER 2019

Kopfoto: 'Bloeiende roos in december' - Anneke Bleeker ©

Inhoudsopgave:

Pagina	1	:	Kopfoto: 'Bloeiende roos in december' - Anneke Bleeker ©
Pagina	2	:	Inhoudsopgave
Pagina	3	:	Voorwoord: 'Het Wilde Genieten' nummer 12, het jaar rond...
Pagina	4	:	Kleefkruid, een superfood...
Pagina	5	:	Speenkruid
Pagina	6	:	Brandnetel
Pagina	7	:	Wie kent Klazien uit Zalk nog? - Chrysant
Pagina	8	:	Primula
Pagina	9	:	Tagua sieraden
Pagina	11	:	Rozen en winterjasmijn
Pagina	12	:	'Gouwe Ouwen' van de maand: Vogelvoer op bord / Blad van speenkruid, veldkers en zevenblad...
Pagina	18	:	Van appeltaart naar bananenbrood
Pagina	24	:	Colofon en slotfoto

Voorwoord: 'Het Wilde Genieten' nummer 12, het jaar rond...



Nummer 12 van 'Het Wilde Genieten' is een feit.
Een jaar rond elke maand een exemplaar.

In juni kreeg je er twee omdat we in mei en tweemaal in juni een serie van eetbare bloemen deelden.

In juni werd dat nummer 6A en 6B.
Wie vanaf een later tijdstip deze nieuwsbrief ontvangt kan de voorgaande exemplaren terugvinden op de site van Project7-blad.

In januari gaan we vrolijk verder, genoeg te delen omtrent 'wilde' groenten, kruiden en eetbare bloemen.

Ditmaal richten we ons een beetje op wat weer komen gaat.

Diverse eetbare groenten en bloemen kun je vinden in deze nieuwsbrief.

Maar ook een 'oudje' van Klazien uit Zalk. Klazien, zij leeft al jaren niet meer, maar haar 'overdenksels' en wetenswaardigheden zijn ter inspiratie nog steeds mooi om te delen. Ikzelf mag nog weleens een hoofdstukje uit één van haar boekjes voorlezen tijdens de bijeenkomst van één van de groepen vallend onder Project7-blad als we in de vrije natuur kijken naar wat er zoals groeit en bloeit wat eetbaar is.

We zijn geen reclamebureau maar ditmaal maak ik een uitzondering en deel ik graag een webshop van een dame uit Stiens in Friesland waar je meer informatie kunt vinden over sierraden gemaakt van natuurlijke materialen.

Soms loop je tegen iets op waarbij je denkt... 'Dit moet grootschaliger bekend gemaakt worden'.

Vandaar 😊

Uitzonderingen bevestigen de regel dat maakt het gezellig.

Twee 'oude' recepten ontbreken ook niet en we lazen leuke informatie over het bakken van taarten wat we jullie ook niet wilden onthouden.

Kortom, wij hebben ons best gedaan om je op de valreep van het oude jaar 2019 nog even een gevarieerde 'Het Wilde Genieten' te presenteren.

Veel leesplezier, kookplezier en een geweldig 2020 gewenst in goede gezondheid met 'wilde' uitspattingen! 😊

Tot eind januari dan starten we de volgende cyclus van 12 nieuwsbrieven.

Mede namens Frank alle goeds gewenst en tot de volgende maand.

Anneke

Kleefkruid, een superfood...

Als het niet vriest valt er stiekem alweer heel wat te scoren.

Jonge topjes brandnetel, kleefkruid, speenkruid, wie goed kijkt zal weer wat kunnen vinden.



Kleefkruid in de soep, door een stampot, jonge topjes in een gemengde salade, een thee... leef je uit!

Kleefkruid is heel gezond, heeft een reinigende werking op ons bloed en lymfesysteem.

Heel simpel is het om thee te zetten van kleefkruid. Kook water en laat het kleefkruid daar een kwartiertje in trekken.

Wie het kan waarderen er een smaakje aan te geven kan dat doen door een zakje (biologische) thee of citroen toe te voegen.

Kleefkruid kan zowel vers als gedroogd verwerkt worden. Ideaal dus.

En zo maken we gebruik van producten uit de eigen omgeving.

Dit recept deelden we al vaker maar elke winter kriebelt het weer om hier aandacht aan te besteden want als het een beetje zacht weer is dan zie je het kleefkruid alweer de grond uit stuiven.

Wanneer ik in eigen omgeving deze prachtige groene topjes weer zie verschijnen dan besef ik weer ten volle dat niemand ongezond hoeft te leven, echt niemand.

Want plukken kost niets anders dan een beetje moeite. Dus wie in je omgeving aangeeft geen financiële middelen te hebben voor gezonde maaltijden kun je deze info aanreiken.

Samen zaaien, samen oogsten!

Een goed gevoel om je 'buren' of wie dan ook deelgenoot te maken.

En... snoeien doet groeien 😊.

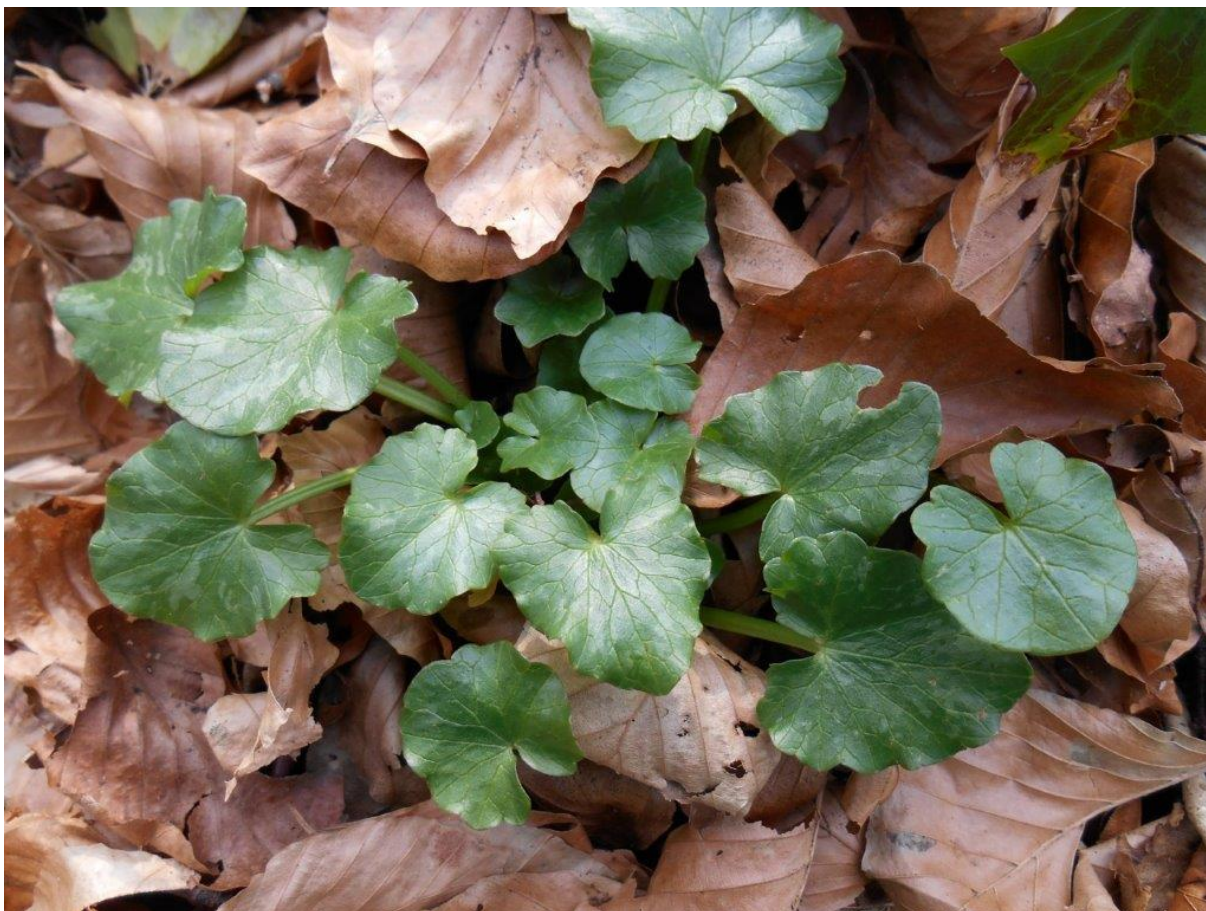
Kleefkruid en andere fantastische gewassen groeien als de brandweertjes dus we kunnen hier volop gebruik van maken.

Wie kleefkruid in zijn of haar tuin tegenkomt raad ik aan dit lekker toe te laten, groentetuin bij je deur.

Kleefkruid in de soep, door een stampot, jonge topjes in een gemengde salade, leef je uit!

Anneke

Speenkruid



Het kan zijn dat je de eerste blaadjes speenkruid weer hebt kunnen waarnemen. Speenkruid, in het voorjaar bloeit dit plantje met stralende gele bloempjes. De blaadjes zijn eetbaar **voor** de bloei.

Speenkruid bevat een hoog vitamine C gehalte. De blaadjes doen het goed als rauwkost bij een maaltijd, apart of met andere rauwe ingrediënten verwerkt in een salade.

Zodra het plantje gaat bloeien ontwikkelt het een gifstofje als maatregel dat mens en dier er afblijven.

De smaak verandert dan ook en dat is echt niet meteen aan de orde bij de eerste bloempjes, maar als het volop gaat bloeien dan is het over met de pret om blaadjes te oogsten.

De knopjes daarentegen kunnen wel ingelegd worden als kappertjes, maar **voor** de gele blaadjes verschijnen.

De knolletjes werden in vroegere tijden, denk aan de V.O.C.-tijd al ingezet om het hoge vitamine C gehalte.

Deze knolletjes waren eigenlijk de voorlopers op voedingssupplementen maar dan puur natuur.

Over voedingssupplementen valt ook wel een boekje open te doen.

Lees altijd de etiketten en bedenk dat er veelal hulpstoffen gebruikt worden waardoor 'puur natuur' in een ander daglicht komt te staan.

Alles wat we scoren via hoogwaardige groenten en kruiden is veel gezonder.

Daarom is het zo belangrijk dat we met elkaar de informatie delen over dat wat eetbaar is in eigen omgeving in de tuin en vrije natuur.

Van 'wilde' groenten, kruiden tot eetbare bloemen.

Speenkruid is zo'n plantje wat in de komende weken weer volop in de schijnwerpers komt te staan.

Heerlijk! 😊

Anneke

Brandnetel



Wat is-ie ook mooi, die jonge brandnetel...

Met een beetje mazel kun je alweer de jonge toppen van de brandnetel ontdekken.

Piepklein, maar toch...

Deze jonge krachtpatsers zijn fantastisch om in de maaltijden te verwerken. Denk aan soep, thee, in combinatie met andere groente(n) in diverse gerechten als gebakken ei, pasta met groente, in 'van alles

en nog wat'.

Brandnetel, een smakelijke aanvulling in vele gerechten en supergezond.

Anneke

Wie kent Klazien uit Zalk nog?

Een struise dame, die een tijdlang in het NCRV-televisieprogramma Passage mocht vertellen over haar kennis rond (eetbare) planten en kruiden en andere wetenswaardigheden uit de natuur. Er werd door velen een beetje lacherig gedaan over haar.

Maar zij vertelde zo duidelijk en gaf zoveel mooie voorbeelden... gewoon oude kennis!

Als eerbetoon van Project 7-Blad aan Klazien vind je hieronder een pareltje van haar wijsheid:

Chrysanten

Al de recepten van planten gaan ervan uit dat die planten op schone grond groeien en niet vergiftigd zijn door bespuitingen.

Sinds oude tijden zijn chrysanten niet alleen om hun mooie bloemen, maar ook om hun geneeskracht gekweekt.

In het Verre Oosten is de chrysant ook het symbool voor een gelukkig leven. In China zegt men dat ouderdomskwalen er niet alleen mee voorkomen worden, maar ook genezen. Het eten van chrysantenbloemen maakt de geest fris, het lichaam lenig, de haren weer zwart en de tanden worden weer wit en zo ze al loszaten, groeien ze weer vast.

In China zijn veel pillen te koop die van de wortels en stengels van chrysanten gemaakt zijn en die verjongend werken.



Tegen zenuwachtigheid en slapeloosheid een stuk of vijf chrysantenbladeren laten trekken in een kopje kokend water, zeven en gezoet met honing het drankje slok voor slok gebruiken.

Bij een slechte spijsvertering, dadelijk na het eten dit aftreksel opdrinken.

Bij wormen 50 gram bloeiende chrysanten in een halve fles witte wijn stoppen en de fles dan drie dagen in de zon laten staan. Twee of drie glaasjes per dag hiervan drinken, totdat de kwaal over is. Deze recepten zijn erg goed als ze van de zogenaamde wilde chrysanten gemaakt zijn. Die planten worden ook hemdsknoop of moederkruid genoemd en lijken in bloeiwijze erg veel op kamille.

De bekende gekweekte chrysanten kan men tegenwoordig het gehele jaar in bloemenwinkels kopen, maar gebruik deze nooit voor recepten, want tegen luizen en ziekten worden ze door de kwekers met erg giftige stoffen bespoten. Schone chrysanten uit eigen tuin zijn ook lekker kruidig in gerechten.

De hartjes van de bloemen hebben een sterke smaak die men waardeert of niet, maar de bloemblaadjes laten zich wel door veel recepten verwerken en de geneeskracht hebt u er dan gratis bij.

Chrysantensoep maakt u door aardappelpuree met melk tot pap te koken, zout en peper naar smaak toevoegen en fijngestampde chrysantenbloemblaadjes erdoor. Allerlei salades kunt u er mee opsieren. Met wat peterselieblad bij de chrysantenbloemen hebt u een eetbaar boeket. Gele chrysanten op tomatensoep staan leuk en smaken best. Jonge bloemen zijn niet zo sterk van smaak als oudere bloemen. En zijn ze al haast uitgebloeid, dan zijn ze helemaal niet lekker meer of u moet wel van erg kruidig houden. Chrysanten zijn dus eetbaar en

geneeskrachtig, als ze maar niet bespoten zijn. Gebruik ze alleen als u ze zelf in uw tuin of op uw balkon kweekt.

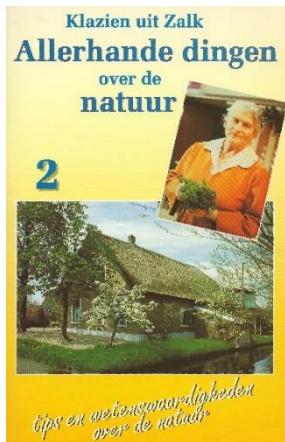
Als u ze plant, doe dan wat aardappelschillen als mest in het plantgat. Om ze op een vaas lang mooi te houden, kunt u een klein beetje bleekwater aan het water in de vaas toevoegen. Ook doet men wel een stuiver of wat suiker in de vaas om de bloemen langer goed te houden. Ter bescherming tegen luis, kunt u er bieslook bij poten en binnenshuis ui op de potgrond of een stukje ui in de bloemenvaas. Wanneer men u chrysanten aanbiedt, betekent dat volgens de symboolleer dat men u waardeert en dat het oprecht en eerlijk gemeend is wat de gever zegt.

Uit het boekje:

Allerhande dingen uit de natuur (2)

Klazien uit Zalk (K. Rotstein-van den Brink)

ISBN: 90 242 3070 5



Primula



Als je deze primula's in de tuin hebt staan dan kun je wanneer zij gaan bloeien een bloempje op de maaltijd presenteren.

Dat geeft meteen een super voorjaarsgevoel. Alleen... niet kopen voor consumptie in een willekeurig tuincentrum of bij een ander verkooppunt als je niet weet of zij biologisch zijn.

Tagua sieraden



Gezien en gekocht op de Flower Power Markt in Sneek...

Zondagmiddag 1 december bezochten wij de Flower Power Markt in Sneek.

De reden was dat we Barbera en Geertrui wilden bezoeken in hun stand waar zij de GVL-locatie Sneek, vallend onder Project7-blad, onder ieders aandacht brachten en Geertrui er met prachtige zelfgemaakte kaarsen stond.

GVL staat voor Gezond Verstand Lezingen. Elke laatste zondagmiddag van de maand staat er een lezing op de agenda (wie belangstelling heeft: zie onze website) en ook daar verkoopt Geertrui haar kaarsen aan liefhebbers. Schitterende modellen voor veel te weinig geld. 😊

Na ons bezoek aan beide dames en de nodige standjes te hebben bezocht scoorde ik vlak voor we vertrokken nog een mooie ketting.

Omdat deze ketting ook puur natuur is deel ik graag de link naar de website, want de dame die deze sierraden verkoopt heeft een webshop.

We promoten niet allerlei webshops, maar bij wijze van uitzondering doen we dat nu wel omdat ik zo blij ben met die prachtige ketting. 😊

Hieronder meer informatie plus de link naar de site van Anna Kingma.

En onderaan de link naar de site van de Flower Power Markt.

Veel plezier ermee. Wie weet kun je er iets mee.

<https://www.annaswebshop.nl/product-categorie/plantaardige-sieraden/>

Tagua sieraden zijn:

- *Organisch
- *Eco-vriendelijk
- *Vegan
- *Duurzaam
- *Eerlijke handel
- *Handwerk
- *Natuurlijk
- *Plantaardig ivoor

Tagua noten zijn afkomstig van de ivoorpalmen (*Phytelphas aequatorialis*) die groeien in Zuid-Amerika.

De ivoorpalm wordt ook olifantsplant of taguaboom genoemd.

Tagua noten staan ook wel bekend als “plantaardig ivoor”. De structuur van dit materiaal lijkt namelijk erg op ivoor (van olifant) en het kan ook worden bewerkt tot bijvoorbeeld schaakstukken.

Hier is het filmpje over de herkomst van de Tagua nuts te vinden:

<https://youtu.be/8eCZfPiRJws>

De palm kan vele ingekapselde mooie noten bevatten die, gepolijst en schoongemaakt, een prachtige ‘steen’ opleveren.

De taguanoot is een natuurlijk regenwoud product.

Goed geoogst kan de verbouw van deze palmen vijf keer zo veel opbrengen voor de traditionele bewoners van het regenwoud.

Het verbouwen van Tagua noten is dan ook een belangrijke ecologische stimulans voor het behoud van de regenwouden.

De laatste tijd wordt de tagua weer gewaardeerd als een natuurlijk materiaal, vanwege haar schoonheid. Alle exemplaren verschillen door de unieke organische vormen/textuur.

Ons advies is om de Tagua sieraden af te doen bij het afwassen, douchen of zwemmen. Het is een natuurproduct.

De geschiedenis van Tagua

De oorspronkelijke bewoners van Zuid-Amerika gebruikten Tagua om vrouwelijkheid te vertegenwoordigen vanwege de grote magnetische aantrekkingskracht en hun romantische energie.

Elk lid van de stam droeg een Tagua hanger om zijn of haar nek. Ze geloofden dat degene die Tagua droeg in harmonie zou leven en voor altijd geliefd zou zijn door hun familie en vrienden.

Naya Nayon is een eerlijk handelsbedrijf dat in het jaar 2000 opgericht is met het doel om Ecuadoriaanse handwerk te exporteren.

De tagua worden gemaakt door lokale ambachtslieden of kleine fabrieken. Er worden eerlijke prijzen betaald, FAIR lonen, geen kinderarbeid en zorg voor het milieu.

De makers uit Ecuador zullen u dankbaar zijn; zij houden hun cultuur in stand door dit traditionele handwerk.

Deze tijdloze tagua sieraden zijn een lust voor de pols. Een trendy cadeautje!



AnnaS Webshop
Slachtedyk 1
9051 TC STIENS
Tel.: 06 30 87 88 77
KvK 01 11 63 43

Flower Power Markt: <https://www.flowerpower.frl/>

Rozen



Wanneer er nog een roos bloeit in je tuin en je zoekt naar een mogelijkheid om je maaltijd op te fleuren...

Rozenblaadjes zijn eetbaar. Handig om te weten, altijd gezellige mogelijkheden voorhanden in zo'n geval.

Enkele rozenblaadjes op een maaltijd als je gasten hebt kunnen verrassend werken en je hebt meteen stof tot gesprek eens de aandacht te vestigen op dat wat eetbaar is uit de tuin en vrije natuur.

Bij rozen wel even de kanttekening dat deze al geruime tijd in je tuin staan of biologisch gekocht.

Maar dat geldt voor alles wat we op deze wijze scoren.

In de winter kunnen er ook hier en daar viooltjes opduiken, madeliefjes, een enkele goudsbloem, zolang het niet vriest zul je verbaasd zijn als je daarop let.

Anneke

Winterjasmijn

De bloempjes van de winterjasmijn zijn fantastisch om te gebruiken als eetbare versiering wanneer je in de winter even iets gezelligs aan de maaltijd wilt toevoegen. Een paar bloempjes staan al gezellig.

Anneke



'Gouwe Ouwen' van de maand:

Iedere maand doen wij een greep in ons archief van recepten waarin 'wilde' eetbare planten, kruiden en bloemen een belangrijke rol spelen.

Recept voor: Vogelvoer op bord



De ingrediënten, klaar voor gebruik



Een taartje gelijk...

Inleiding:

Bij vlagen is het winter.
In de winter kun je met een gerust hart de gevederde vrienden en vriendinnen wat bijvoeren.

Bij ons wemelt het van de kool- en pimpelmezen, vinkjes, roodborstjes, merels en een enkele ekster en één overmoedige bonte specht die het voer dat wij voorzetten gretig tot zich nemen...

Ingrediënten:

een potje biologische ossewit (gekocht bij de Graasboerderij te Sondag)
vogelzaden

	trosjes gierst twee (biologische) appels
Werkwijze:	Smelt het ossewit langzaam. Verzadig het met de vogelzaden. Schep twee (soep-)borden vol. Op elk bord drapeer je twee gierst-'slierten' Duw ze aan in het nog niet gestolde vet. Verdeel over elk bord een appel, in achten gesneden. Duw de partjes ook in het nog niet gestolde vet; het is dus zaak alles klaar te hebben liggen op het moment dat je het vet met de zaden op de borden schept.
	



Anneke Bleeker

www.project7-blad.nl

Recept voor: Blad van speenkruid, veldkers en zevenblad...



Linksboven: Speenkruid

Rechtsboven: Veldkers

Links hiernaast: Zevenblad

Informatie:

Alle drie soorten op een stokbroodje bij een kopje pompoensoep waar veldkers en zevenblad op het laatste moment aan toegevoegd is, gewoon in het kommetje net zoals je dat met peterselie doet. Heerlijk!

Speenkruidblad is eetbaar tot de planten volop gaan bloeien. Speenkruid staat bekend om zijn hoog vitamine-C gehalte. Trouwens wat dat betreft blijft veldkers ook niet achter; van waterkers is bekend dat als een volwassen persoon 1 ons per dag eet hij of zij zijn volledige vitamine-C-behoefte heeft.

We eten dagelijks geen ons waterkers, maar als toelichting wel leuk om te weten en alle familieleden zijn ook niet te versmaden en gezond, dus ook de veldkers die velen in de eigen tuin hebben staan zonder te weten hoe smakelijk dit plantje is en hoe dichtbij je super-verse gezonde gewassen hebt groeien.

Zevenblad doet wat dat betreft ook mee. Zevenblad barst eveneens van de vitamines, mineralen en spoorelementen.

Leuk om nog te vermelden is dat speenkruid de voorloper van de voedingssupplementen is.

De knolletjes, lijkend op speentjes, werden ten tijde van de VOC al gebruikt om hun hoog gehalte aan vitamine-C.

Je kunt de speentjes roosteren en over een salade strooien, maar een aantal vers mee verwerken in een maaltijd kan ook. Zij hebben wel een specifieke smaak, dus experimenteer eerst voor je overmoedig een maaltijd rijkelijk gaat voorzien van deze gezonde knolletjes.

De blaadjes van de drie verwerkte gewassen geven allemaal een heerlijke toevoeging aan een maaltijd en hoe simpel kan het zijn om zo even wat toe te voegen zonder je hoofd te moeten breken over een culinair hoogstandje? Alleen maar toevoegen en genieten!

De natuur om ons heen schenkt ons ongelooflijk veel!
 En... alles wat in je nabijheid groeit heb je nodig!
 Hoog bezemsteel gehalte? Kijk maar eens in de boeken van Mellie Uyldert, Klazien uit Zalk of Maria Treben.

Deze dames leven helaas niet meer maar hebben hun sporen ook achtergelaten. En... dan is het 'opeens' heel gewoon wat wij verspreiden want 35.000 jaar geleden wist men het ook al.

De groenten, kruiden en eetbare bloemen groeien om ons heen en de mens heeft er een commercieel verhaal van gemaakt via grootwinkelbedrijven, gemanipuleerde gewassen en het verbannen van brandnetels, zevenblad en nog heel veel meer soorten.

Ook zul je veldkers nooit in een groentewinkel tegenkomen, maar wel zijn familie: de tuinkers en waterkers. Speenkruid, een uitgelezen gewas in deze tijden toe te passen in gerechten maar niet te koop. En tegen zevenblad heeft de industrie zelfs een speciaal gif gemaakt om het te bestrijden. Hoe bizar is het? Bizar!

Daarom een ode aan de 'wilde' groenten, kruiden en eetbare bloemen, gratis en voor niets te scoren!

Iedereen kan gezond eten, ook zij die menen dat niet te kunnen omdat hun omstandigheden niet rooskleurig zijn. Alles wat we zelf

kunnen oogsten kost alleen een beetje moeite en ja, je moet het willen uitvoeren en/of leren toe te passen.

Daarom ook 'Wandelende studiegroepen' bij Project7-blad.

Via deze groepen kun je zesmaal per jaar een dag op pad en leer je samen wat er allemaal groeit en bloeit wat we kunnen scoren voor in de keuken.

Deze recepten zijn meer bedoeld ter inspiratie want als wij speenkruid op een stokbroodje tonen dan kun jij speenkruid ook naast je aardappels op je bord leggen, of in een gemengde salade verwerken. Wij streven er naar meer bekendheid te geven aan dat wat eetbaar is en voor onze voeten groeit, in onze tuin groeit, in het bos groeit, in de weilanden groeit, in de berm groeit, tussen de tegels groeit en gewoon overal groeit.

Plukken we overal? NEE! We letten wel op.

We plukken niet naast weilanden waar men mest injecteert, waar men gif spuit, niet langs snelwegen, niet waar auto's vaak stilstaan en hun motor laten draaien, denk aan kruispunten bij stoplichten.

We plukken niet langs spoorrails, maar het is wel een feit dat overal van alles groeit dat eetbaar is.

Aan ons om ons gezonde verstand te gebruiken WAAR we plukken.

En... laat het zevenblad in je tuin toe, de Romeinen hebben het niet voor niets aan het begin van onze jaartelling over Europa verspreid om te zorgen dat de soldaten en iedereen die daar woonden voldoende voedsel kon oogsten.

Eet smakelijk!



	
	Anneke Bleeker www.project7-blad.nl



Lekker Gezond...

Onlangs vonden wij een leuk artikel in het tijdschrift 'Lekker Gezond', waar wij een abonnement op hebben, over de winnares van *Heel Holland Bakt*, Anna Yilmiz.

Zij brengt twee werelden bij elkaar in haar recepten, en met succes! En zij is ook heel bewust bezig, vooral met suiker en zout.

Op bladzijde 19 en verder kun je het artikel lezen: Van appeltaart naar bananenbrood – Gezonder bakken met Heel Holland bakt winnaar Anna Yilmiz...

VAN APPEL- TAART NAAR BANANEN- BROOD

GEZONDER BAKKEN MET
HEEL HOLLAND BAKT-WINNAAR



Anna Yilmaz

Boter, eieren, suiker en bloem is het gouden bakkwartet. Maar volgens Anna Yilmaz, winnaar van de vorige editie van Heel Holland Bakt, kan het soms ook gezonder. Het draait allemaal om de balans: "Doordeweeks tover ik een bananenbrood uit de oven en in het weekend boterkoek."

Shirah Ipenburg Maaïke van Haaster lekkergezond.nl

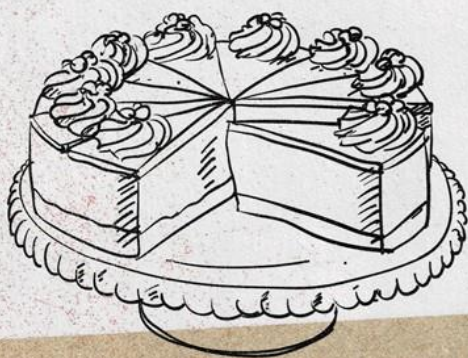
**'Je vindt mij
veel vaker
in de keuken
dan op de
bank'**

Vanaf half december strijden de beste thuisbakkers van Nederland weer met elkaar in het televisieprogramma Heel Holland Bakt. De vorige editie van deze populaire bakwedstrijd won Anna Yilmaz. Daarna bracht ze het bakboek *Heel Holland Bakt – Veel lekkers van Anna* uit. Een boek met recepten zoals ze zelf is: half Turks, half Nederlands. Zo legt ze

in haar boek stap voor stap uit hoe je de lekkerste baklava maakt, maar ook de geliefde appeltaart van haar oma. Met Lekker Gezond deelt ze de fijne kneepjes van het gezond(er) bakken; want hoe bak je lekker, maar voorkom je uitdijende billen en piekende suikerspiegels? Lezers klaar? Lezen maar! >

LOVE ♥
Cooking.





Anna Yilmaz

won in 2019 het populaire tv-programma **Heel Holland Bakt** en ging met de titel 'Beste thuisbakker van Nederland' naar huis. In haar bakboek *Heel Holland Bakt - Veel lekkers van Anna* deelt ze haar favoriete recepten. Lees meer op annabakt.nl

IS BAKKEN JOU MET DE PAPLEPEL INGEGOTEN?

"Absoluut. Het is bij ons in de familie niet gebruikelijk om naar de bakker te gaan, we maken alles zelf. Als ik vroeger bij mijn oma ging logeren, hielp ik altijd mee met het maken van boterkoek, zandkoekjes en appeltaart. Ik stond dan op een stoel en mocht het deeg proeven en de spatels aflikken. Dat zijn fijne herinneringen. Als we naar Turkije gingen, leerde mijn tante mij de fijne kneepjes van de Turkse keuken. Door haar weet ik hoe je baklava en Turkse gevulde broodjes – pide – moet maken."

WAT VIND JE ZO GEWELDIG AAN BAKKEN?

"Ik ben helemaal in mijn element als ik aan het bakken ben. Mijn piepkleine keuken weerhoudt mij er niet van om bijna iedere dag iets te maken. Je vindt mij dan ook vaker in de keuken dan op de bank. Het bakproces

maakt mij echt gelukkig. Je doet iets in een kom, mengt het en vervolgens komt er iets lekkers uit je oven. Dat is toch geweldig?"

WAT IS JE MEEST DIERBARE RECEPT?

"Dat zijn er eigenlijk twee: de appeltaart van mijn oma en de baklavataart die ik in Heel Holland Bakt maakte. Oma's appeltaart roept zoveel fijne herinneringen op aan vroeger. Als ik die nu maak voor mijn oma – ze kan zelf niet meer bakken – is ze 'helemaal blij. Ze zit dan echt te glunderen in haar stoel terwijl ze de taart eet. In de halve finale van Heel Holland Bakt moesten we een notentaart maken. Ik maakte baklava met daaronder een taartbodem met banketbakkersroom. Die taart voelde echt als iets van mij."

IN HEEL HOLLAND BAKT VERRASTE JIJ DE JURY VAAK MET INGEWIKKELDE BAKSELS. WAT IS JOUW GEHEIM?

"Dat ik het vanuit passie doe. Maar dat maakt niet dat ik zomaar de ene na de andere taart uit mijn mouw schut, hoor. Dat wordt weleens tegen me gezegd, zo van: jij bakt wel even een taart. Hállo, denk ik dan: probeer het zelf eens, als je denkt dat het zo makkelijk gaat. Voor veel mensen doe je er pas toe als je een hoge studie hebt gedaan, terwijl eten één

van onze basisbehoeften is. Toch kan lang niet iedereen brood bakken of een lekker stuk taart maken."

WAAROM KIES JIJ ERVOOR OM GEZONDER TE BAKKEN?

"Ik houd van de 'normale' baksels met boter, eieren, suiker en bloem. Maar omdat je toch ergens de balans moet vinden, eet ik doordeeweeks altijd lekker, maar wel gezond. Ik bak dan kwarkbolletjes, wortelcake, haver-moutrepen of bananenbrood. Met een beetje creativiteit kun je van veel recepten een gezondere versie maken. Zoals brownies van zoete aardappel, cacao en zwarte bonen. Gezondere baksels zijn allemaal heerlijk, maar stiekem kijk ik wel uit naar het stuk taart voor mijn neus in het weekend."

STEL, IK WIL GEZONDER GAAN BAKKEN. HOE BEGIN IK?

"Kies voor doordeweeks twee gezondere recepten om te maken, bijvoorbeeld bananenbrood en kwarkbollen. Zo houd je het overzichtelijk. Het fijne is: als je iets zelf maakt, weet je precies wat erin zit. In de supermarkt zijn bijvoorbeeld wel mueslirepen te koop die zich gezonder voordoen, maar kijk je op de achterkant van de verpakking dan schrik je je rot. Duik je de keuken in, dan ben je zelf de baas over de ingrediënten. En wees vooral niet te streng, dan ga je ongetwijfeld de mist in. Gun jezelf in het weekend iets lekkers; bak een taart of ga naar de bakker."

'Ik bak graag kwarkbolletjes, wortelcake, haver-moutrepen en bananenbrood'

**'In de supermarkt
zijn genoeg
'gezondere repen'
te koop, maar kijk
je op de achterkant
van de verpakking
dan schrik je
je rot'**

**WAT ZIJN JOUW FAVORIETE INGREDIËNTEN
OM JE BAKSELS GEZONDER TE MAKEN?**

"Havermout, roggemeel, rijpe bananen en pure chocola. Met deze vier ingrediënten en één ei kun je al een heerlijke wafel of mug-cake maken, perfect als ontbijt."

**WAAR KUN JIJ IN DE KEUKEN ECHT
NIET ZONDER?**

"Ik heb al een paar jaar een staande keukenmachine. Dat is een must. Terwijl je je eieren staat te kloppen, kun je iets afwegen. Je hebt je handen weer vrij. En ik heb echt een bakblikkenverslaving, mijn hele huis staat ermee vol. Al ben ik niet iemand die zegt: 'Ik heb een duur bakblik nodig, want dan komt mijn cake er beter uit'. Net zo lief ga ik naar de kringloop. Investeer liever in een goede keukenmachine dan in dure bakblikken."

**HOE BELANGRIJK IS GEZOND ETEN
VOOR JOU?**

"Ik houd de 80/20-regel aan. Tachtig procent gezond en twintig procent iets minder gezond. Ik probeer te minderen met vlees, eet veel groenten en af en toe wat rijst en pasta. In het weekend ga ik graag lekker uiteten of maak ik zelf een broodje hamburger of een pokébowl. Al mijn hele leven ben ik met voeding bezig. Voor ik met Heel Holland Bakt meedeed, had ik het eten van suiker helemaal afgebouwd. Ik merkte dat het niet goed voor me was, dat ik veel suikerpieken en -dippen had en eerder moe was. Tijdens de >





‘Voor ik met Heel Holland Bakt meedeed, had ik het eten van suiker helemaal afgebouwd’

Heel Holland Bakt-periode was er natuurlijk geen ontkomen aan suiker, maar nu probeer ik doordeweeks de zoete verleidingen zoveel mogelijk te weerstaan.”

JE HEBT JAREN BIJ DE MARINE GEWERKT. GA JE WEER VAREN OF LIGT JE FOCUS NU OP BAKKEN?

“Toen ik vorig jaar oktober al wist dat ik Heel Holland Bakt had gewonnen en met de marine naar zee ging, voelde dat al als een soort afscheid. Ik wist dat er heel veel zou veranderen en dat ik mijn beste tijd bij de marine wel had gehad. Mijn grote droom is het openen van een eigen zaak: een koffiehuis in Amersfoort waar je lekkere koffie kunt drinken met een goed stuk taart, maar ook gezond kunt lunchen op een Turkse manier met allemaal mezzes (kleine gerechtjes, red.)” • LG

De gezondste 8 van Anna Yilmaz

Olijfolie

“Olijfolie vind ik heerlijk door salades, maar ik dip er ook graag brood in met wat zout.”

Zoete aardappel

“Ik heb altijd zoete aardappel in huis. Je kunt er lekkere zoete aardappelfrietjes van maken in de oven.”

Gember

“Ik kook ermee, ik bak ermee en maak er thee van. Gember konfijt ik ook wel eens. Ik kook de wortel dan, maak vervolgens suikerwater en laat daar de gember een tijd in liggen.”

Kikkererwten

“Deze veelzijdige peulvrucht doe ik graag door maaltijden als ik geen vlees eet. Ook maak ik er vaak hummus mee.”

Volkoren wraps

“Ik lunch graag met een wrap, gevuld met veel groente en tonijn.”

Havermout

“Doordeweeks ontbijt ik bijna altijd met havermout. De ene keer maak ik pap, de andere keer een bananenpannenkoek.”

Rode bieten

“Als ik een groentesmoothie maak, gooi ik er soms een bietje doorheen. De zoete smaak is een lekkere toevoeging.”

Kardemom

“Aan kardemom ben ik verslaafd. Het is niet echt Turks, maar het brengt mij wel in de Midden-Oosterse sferen.”

Colofon:

Redactie: Anneke Bleeker, Frank Bleeker

Teksten: Anneke Bleeker, Frank Bleeker

Foto's: Anneke Bleeker ©

Kopij voor de volgende Nieuwsbrief?
(Anneke Bleeker)

Mail naar: Anneke@project7-blad.nl

Deze Nieuwsbrief standaard ontvangen?

Mail naar: Anneke@project7-blad.nl

