

***Recepten winterfair 2018***

***Kerstsoep van pastinaak & appel*** *voor 4-6 personen*

|  |  |
| --- | --- |
| 50 g. boter  350 g. pastinaak, geschild en in stukjes gesneden |  |
| 1 (kleine) ui, in stukjes  1 teentje knoflook |  |
| 1 handappel bijv. Elstar, geschild, zonder klokhuis, in stukjes  1 theelepel kerriepoeder  1 l. groentebouillon (bijvoorbeeld van tablet) |  |
| Zout en versgemalen peper |  |
| Evt. scheut slagroom (of sojaroom)  Verse koriander, peterselie of bieslook om te garneren |  |
|  |  |

*Bereiding*  
Smelt de boter in de soeppan. Doe er de pastinaak, ui, appel, knoflook en kerriepoeder bij. Schep alles goed om door de boter. Leg de deksel op de pan en laat het mengsel 10 minuten zachtjes “zweten”. Roer er dan de bouillon doorheen. Breng de soep roerend aan de kook, doe de deksel op de pan en laat 30 minuten zachtjes sudderen. Pureer alles (blender, staafmixer of roerzeef) en breng op smaak met zout en peper. Doe de gepureerde soep terug in de pan en roer er eventueel de room door. Warm nog even op, maar laat de soep niet meer koken. Garneer de soep met verse kruiden en dien op.

In Engeland wordt deze soep van pastinaak en appel vaak voor het traditionele koude buffet op *Boxing Day* (26 december) gegeten. Maar hij misstaat ook niet in het kerstdiner op eerste kerstdag!

***Informatie over Pastinaak (Pastinaca sativa);*   
ook wel genoemd: *witte wortel* of *pinksternakel***

* Oude verzamelplant
* Herkomst: Europese landen met gematigd klimaat
* Engels: *Parsnip*, Frans: *Panais*, Duits: *Pastinake*
* Tot 18e eeuw erg geliefd, daarna verdrongen door aardappel
* Teelt niet moeilijk, wel tijd nodig
* Overwintert in de grond
* Bevat etherische oliën en o.a. Ca, Mg, vitamine C

******

***Recept gebakken aardpeer uit de oven*** *voor 2 a 3 personen*

400 g. aardperen  
1 prei of ui  
2 eetlepels olijfolie  
1 theelepel Italiaanse kruiden  
Zeezout  
Versgemalen peper

*Bereiding:*   
Verwarm de oven voor op 180 graden. Verwijder de buitenste taaie bladeren van de prei en snij in smalle repen (of pel de ui en snij in dunne repen). Maak de aardperen schoon onder stromend water (snij eventuele lelijke plekken weg), droog ze af en snij ze in plakjes. Leg beide groenten uitgespreid over een bakblik. Meng de kruiden met de olijfolie en besprenkel de groente, of kwast ze in, zorg dat alle groente wat bedekt is. Strooi er zout en peper naar smaak over.

Schuif het bakblik in de oven en laat ca. 20 minuten roosteren. Keer halverwege de plakjes. Controleer of de groenten niet te donker worden.

(Bij gebrek aan oven kan ook in de koekenpan worden gebakken)

***Recept aardpeerchips***

Aardperen  
Frituurolie  
Keukenpapier  
(kruiden)zout

Borstel de aardperen schoon onder stromend water, droog ze af en snij of schaaf de knollen in heel dunne plakjes. Verhit de frituurolie. Bak de aardperen enkele minuten totdat ze lichtbruin en gaar zijn. Laat ze even uitlekken op keukenpapier. Bestrooi ze met (kruiden)zout, en eet ze meteen op, anders worden ze zacht.

***Informatie over de aardpeer, of*** ***Topinamboer of Jeruzalemartisjok***, hoewel ie noch met Jeruzalem, noch met de artisjok iets heeft te maken. En ook niet met een peer of een aardappel! De aardpeer is familie van de zonnebloem (Helianthus annuus). Dat is ook te zien bij de groei: dezelfde bladeren, zelfde soort stengel en een gele bloem, iets kleiner dan de zonnebloem. Hij wordt wel tot 3 meter hoog, de stengelknollen zijn naar verhouding tot de enorme plant maar klein en onbeduidend en robuust en “lelijk”.  
Toch is het een zeer vitaal gewas: zelfs, op juist op arme grond vermenigvuldigt hij zichzelf maar door (moestuinders weten: eenmaal een aardpeer, altijd een aardpeer). Van daar “recessie bestendig”.  
Het mooie van de aardpeer is dat hij zijn energie niet opslaat als suiker maar als de complexe koolhydraat inuline; dat geeft eenmaal in het lichaam zijn energie ook weer langzaam af, en zorgt daarmee voor een stabiele bloedsuikerspiegel, en is daarmee ook aan te bevelen voor diabetes patiënten.