

KRUIDEN MET KARAKTER:

lekkere recepten
met mierik, lavas en engelwortel



INHOUD

VOORWOORD FRANK FOL	3
VOORWOORD DAGNY ROS ASMUNDSDOTTIR	4
SMAAKVOLLE AROMATISCHE KRUIDEN VAN EIGEN BODEM	5
MIERIK, DE EUROPESE WASABI	8
ENGELWORTEL, HET KOSTBARE KRUID VAN DE VIKINGEN	10
LAVAS, EEN KRUID VOL MAGIE	12
RECEPTEN	15
GELE TOVERDRANK	16
RODE TOVERDRANK	17
KOELE KIKKER	19
NOORD-EUROPESE WASABI'S: GROEN	20
NOORD EUROPESE WASABI'S: ORANJE	21
NOORD EUROPESE WASABI'S: PAARS	22
LAVAS PESTO	23
MIERIKSWORTEL CRÈME	25
CHUTNEY VAN RODE BIET, MIERIKSWORTEL, UI, PEER EN DRUIVEN	26
VLAAMSE KRUIDENMIX	28
MIERIKS BLINIS	29
SANDWICH MET FOREL EN GROENE MAYONAISE	30
SALADE VAN QUINOA MET FRISSE GROENTEN EN AROMATISCHE KRUIDEN	32



“Mierik, lavas en grote engelwortel - de ‘aroma roots’ in dit boekje - zijn krachtige smaakmakers van eigen bodem, met een rijke geschiedenis in de Europese keuken. Toch zijn we doorheen de tijd wat vergeten hoe we deze planten als ingrediënt kunnen gebruiken.”

“In dit boekje tonen we hoe we de sterke troeven van aromatische planten kunnen uitspelen in onze dagelijkse voeding. Met een creatieve benadering slagen we erin om niet alleen de gezondheidsvoordelen maximaal te benutten, maar ook onze smaakpapillen te prikkelen met de heerlijke aroma’s en aantrekkelijke kleuren van deze ingrediënten.”

“Onze telers mogen fier zijn op deze lokale topproducten en verdienen de steun van de culinaire wereld om hun verhaal te helpen verspreiden. Dit boekje is dan ook een eerste initiatief dat we met volle overtuiging de wereld in sturen.”

The Vegetables Chef®

Frank Fol

“Aromatische kruiden brengen helende kracht,
rijke smaken en duurzaamheid samen.

Deze natuurlijke schatten inspireren tot een
bewuster leven in harmonie met de aarde. Met
dit receptenboek willen we hun veelzijdigheid
en waarde laten zien - en anderen aanmoedigen
om deze bijzondere wortels te omarmen voor
gezondheid, smaak en een duurzame toekomst.”

Dagny Ros Asmundsdottir





**Smaakvolle
aromatische kruiden
van eigen bodem**

Mierik, de Europese wasabi

Mierik (*Armoracia rusticana*) is een meerjarige plant uit de kruisbloemenfamilie (*Brassicaceae*) waartoe ook wasabi en gele mosterd behoren. De exacte oorsprong van de plant is niet gekend, maar vermoedelijk vindt de plant zijn oorsprong in Zuidoost-Europa of Westelijk Azië.

Uitzicht & teelt

Mierik groeit uit tot een forse plant met grote, gelobde groene bladeren en kleine witte bloemen. Toch is het vooral de ondergrondse bleke penwortel waarvoor de plant het meest gekend is. Gecultiveerde rassen van mierik ontwikkelen geen zaden, waardoor de plant enkel via het planten van de zijwortels kan vermeerderd worden. De wortels worden in het najaar van het tweede jaar geoogst met een gemiddelde opbrengst van 17 ton tot 26 ton per ha. In sommige streken is het gebruikelijker om de wortels al na één jaar te oogsten als ze fijner zijn. Tegenwoordig wordt mierik voornamelijk in Hongarije, Duitsland en Polen geteeld, met kleinere teeltgebieden in onder andere Frankrijk en België.



Historisch gebruik

De cultivatie van mierik begon al vroeg in de geschiedenis. Er zijn bronnen die aangeven dat het eerste gebruik van de mierikswortel als medicijn al terug dateert uit de Egyptische oudheid. In de Romeinse tijd zou de plant beschreven zijn door Plinius de Oudere onder de naam 'Armoracia', waaraan de genusnaam is ontleend. Mierik was een geschikt middel tegen scheurbuik, omwille van de grote hoeveelheid vitamine C die zowel in het blad als in de wortel wordt teruggevonden. Vanaf de late middeleeuwen zou het gebruik van de mierikswortel couranter zijn geworden omdat het zijn ingang vond in Joodse rituelen.

Inhoudsstoffen en hedendaagse toepassingen

Het typerende scherp prikkelende aroma van de mierikswortel komt vrij wanneer je deze raspt. Beschadiging van de wortel zorgt er namelijk voor dat het myrosinase-enzym vrijkomt dat de hoge concentratie aan glucosinolaten afbreekt tot vluchtige verbindingen, zoals isothiocyanaten die dit aroma veroorzaken. Dit is een natuurlijke afweerreactie van de plant tegen vraat van herbivoren. Omwille van dit pittige karakter wordt deze wortel vaak gebruikt als vervanger van echte wasabi in Japanse gerechten al dan niet in combinatie met andere ingrediënten om de groene kleur na te bootsen. Echte wasabi (*Wasabia japonica*) is namelijk een duur ingrediënt en is moeilijker om te kweken dan mierik. Verder wordt mierik ook ingezet als keukenkruid bij vlees- of visgerechten.

Over het gebruik van de andere plantendelen, zoals het loof, is minder geweten. In enkele bronnen wordt het loof als bladgroente genoemd, maar er is onvoldoende informatie ter beschikking over de eetbaarheid en mogelijke gezondheidsrisico's. De Europese wetgeving keurt daarom alleen het gebruik van de wortel goed in voedingsmiddelen en voedingssupplementen. Alle andere delen van de plant vallen onder de categorie Novel Food en mogen pas worden gebruikt na het doorlopen van een Novel Food-procedure, waarbij expliciete goedkeuring van EFSA nodig is gebaseerd op wetenschappelijk bewijs van hun veiligheid en voedingswaarde.

Bronnen

- › Food Chemistry by Kroener & Buettner, 2017
- › Essential Guide to Horseradish by The Herb Society of America, 2011
- › Roots of Medicine - Horseradish by University College of Pharmacy Iowa, 2025
- › Novel Food Status Catalogue - *Armoracia rusticana* by European Commission, 2025
- › Aroma-roots - mierik onderzoek door ILVO, 2025

Engelwortel, het kostbare kruid van de Vikingen

Grote engelwortel (*Angelica archangelica*), ook wel bekend als aartsengelwortel, wilde selderij of simpelweg 'angelica', is een meerjarige plant uit de schermbloemenfamilie (*Apiaceae*) en is verwant aan lavas. Deze aromatische plant vindt zijn oorsprong in Noord-Europa en gedijt het best in een koeler klimaat.

Uitzicht & teelt

Grote engelwortel is een imposante plant met groene, geveerde bladeren en grote groen-witte bloemschermen. De stengel is rood aangelopen en is bij veel variëteiten hol vanbinnen. Het is een 2- tot 3-jarig gewas dat via zaad kan vermeerderd worden, vorstbestendig is en in het najaar van jaar twee geoogst wordt. In 2022 werd er 11,2 ha geteeld in Vlaanderen. Een hectare levert gemiddeld 15 tot 20 ton wortels op. Het zaad van de engelwortel kan ook geoogst worden voor extractie van essentiële oliën. Engelwortel groeit in het wild in Finland, Zweden, Noorwegen, Denemarken, Groenland, de Faeröer Eilanden en IJsland, meestal in de noordelijke delen van de landen. In Frankrijk, Duitsland en Roemenië wordt de plant in beperkte mate gekweekt. Grote engelwortel zou bovendien erg aantrekkelijk zijn voor honingbijen, wat resulteert in de productie van hoogkwalitatieve honing.

Historisch gebruik

Al eeuwenlang wordt deze aromatische plant gewaardeerd om haar geneeskrachtige en culinaire toepassingen. In het middeleeuwse IJsland en Noorwegen werd grote engelwortel als een waardevolle medicinale plant gebruikt door de Vikingen tegen allerlei kwaaltjes. Het was zelfs zo waardevol dat de Noorse Gulathing-wet uit de 11de eeuw expliciet verbodde om de plant uit andermans tuin te plukken en wie toch betrapt werd mocht zich aan een aframmeling verwachten. In de late middeleeuwen nam het areaal van deze plant sterk toe in Noorwegen, onder de overtuiging dat het aroma van de engelwortel bescherming bood tegen de pest en dat de consumptie ervan heilzaam zou zijn als je de pest had.

Inhoudsstoffen en hedendaagse toepassingen

Engelwortel heeft een zoet, kruidig aroma, waarvan de intensiteit varieert afhankelijk van het ras. De plant bevat tal van actieve inhoudsstoffen die dit aroma veroorzaken, waaronder verschillende soorten terpenen en cumarines aanwezig zowel in het bovengrondse plantdelen als in de wortel.

Culinair biedt engelwortel een verrassend brede waaier aan toepassingen. De jonge, holle stengels worden traditioneel gekonfijt en gebruikt in confiserie of als decoratie op gebak. Daarnaast is de plant een klassiek ingrediënt in Europese likeuren en bitters zoals Bénédictine, Chartreuse en gin. Ook in thee, limonades en infusies zorgt engelwortel voor een uitgesproken kruidige toets, vaak met een verlichtend effect voor de maag.

In moderne keukens kan de engelwortel creatief ingezet worden in onder meer chutneys, pickles en relish voor vis-, vlees- en groentegerechten. Ook in desserts, zoals ijs, sorbet en granité komt het aromatische



profiel mooi tot zijn recht. Engelwortel leent zich verder uitstekend als smaakmaker in plantaardige melkdranken, zoals amandelmelk, waar ze - in gedroogde vorm of als olie - een natuurlijke zoetheid toevoegt.

Volgens de Europese wetgeving mogen de wortel, bladeren, bladstelen en stengels worden gebruikt in voedingsmiddelen. Andere delen van de plant, zoals het zaad en de bloemknoppen en ook de essentiële olie van wortel en zaad, zijn enkel toegelaten in voedingssupplementen.

Bronnen

- › Sweetness Beyond Desserts: The Cultural, Symbolic, and Botanical History of Angelica (*Angelica archangelica*) in the Nordic Region by Teixidor-Toneu, Kjesrud and Kool, 2021
- › Phytochemical Constituents, Folk Medicinal Uses, and Biological Activities of Genus Angelica: A Review by Batiha et al., 2023
- › Novel Food Status Catalogue - *Angelica archangelica* by European Commission, 2025
- › *Angelica archangelica* (wild celery) by University Gardens of Bergen, 2022
- › *Angelica* 'Vossakvann' by Slow Food Foundation for Biodiversity, 2025
- › The Earliest Norwegian Laws: Being the Gulathing Law and the Frostathing Law by Laurence M. Larson University of Illinois, 1935
- › Grote engelwortel - *Angelica archangelica* door Flora Van Nederland, 2025
- › Aroma-roots - grote engelwortel onderzoek door ILVO, 2025

Lavas, een kruid vol magie

Lavas (*Levisticum officinale*) wordt ook wel maggikruid of Franse selder genoemd. Lavas is een meerjarige plant en behoort net als grote engelwortel tot de schermbloemenfamilie (*Apiaceae*). De exacte origine van de plant is niet gekend, maar de plant groeit van nature in een Mediterraan klimaat en wordt in het wild teruggevonden in landen rond de Middellandse Zee en in het Midden-Oosten.

Uitzicht & teelt

Lavas is een grote groene plant met vertakte holle stengels, heldergroene ingesneden blaadjes en kleine gele bloemen die groeien in een scherm. Lavas kan via zaad vermeerderd worden en wordt geoogst in het najaar van jaar twee. Lavas wordt voornamelijk geteeld voor het blad, uit het zaad en de wortel wordt ook essentiële olie gewonnen. Ondanks de origine in een gematigder klimaat is de plant toch vorstbestendig. Lavas is een zogenaamde vergeten groente. Lavas wordt in beperkte mate in Europa geteeld, voornamelijk in Italië, Duitsland, Oostenrijk, Zwitserland en Frankrijk. Ook in België en in Nederland zijn er enkele telers actief met beperkte arealen. Net als bij de engelwortel trekken de bloemen ook sterk honingbijen aan.

Historisch gebruik

Al in de Romeinse tijd was lavas geliefd. Het kruid was een onmisbaar ingrediënt in de klassieke keuken. Het is zelfs een van de meest genoemde kruiden in het oudst bewaarde Romeinse kookboek *Apicius*. Via

de Romeinse legers verspreidde het culinair gebruik zich noordwaarts, tot in onze contreien.

Tijdens WO I en II werd het kruid vaak gebruikt als zoutvervanger. Maar lavas is meer dan culinair erfgoed. De plant werd in de middeleeuwen geroemd als afrodisiacum, verwerkt in liefdesdrankjes en gebruikt tegen allerlei kwaaltjes zoals buikpijn. De naam verwijst hier subtiel naar: 'loveache' of 'liefdespeterselie'.

Inhoudsstoffen en hedendaagse toepassingen

Het kruidige aroma van lavas heeft de plant te danken aan de aanwezigheid van phtaliden en kleinere hoeveelheden terpenen en cumarines in het blad. Deze inhoudsstoffen geven lavas zijn intense, kruidige geur, die doet denken aan citrussen en anijs en zorgen voor een uitgesproken umami-smaak. Lavas geeft ook een zacht, prikkelend effect in de mond door de aanwezigheid van ligustilide, een vluchtige phtalide.



Omwille van dit aroma kreeg het kruid de bijnaam 'Maggikruid', een knipoog naar de bekende bouillon, ook al zit er geen lavas in dat recept. Lavas is bijzonder veelzijdig in de keuken. De bladeren zijn ideaal voor gebruik in pesto, soep en salades en de zaden passen perfect in pickles of dressings. Zelfs het sap kan ingevroren worden als smaakmaker voor mocktails en cocktails. Wist je bijvoorbeeld dat in een echte Bloody Mary geen selderij - maar een lavasstengel hoort?

Volgens de Europese wetgeving mogen het blad en de schizocarp - het vruchtje dat de zaadjes bevat - in voedingsmiddelen gebruikt worden. Alle andere plantendelen, zoals de wortel, worden mogen enkel in voedingssupplementen gebruikt worden, net als de essentiële olie.

Bronnen

- › Lovage: The (Once) Ubiquitous Herb by Cibi Antiquorum, 2020
- › Aroma-roots - lavas onderzoek door ILVO, 2025
- › Novel Food Status Catalogue - Levisticum officinale by European Commission, 2025
- › Lovage, Levisticum officinale by The Herb Society of America, 2023
- › Identification of the origin of vegetable products: Lovage (*Levisticum officinale*) by Ghinita et al. University of Galati, 2013
- › Lovage root oil by ScenTree, 2025
- › Lovage: A neglected culinary herb by Charles Spence International Journal of Gastronomy and Food Science, 2023



Recepten met mierik, lavas en engelwortel

Recepten ontwikkeld door Frank Fol & Dagny Ros
voor Aroma-roots in opdracht van
Flanders' FOOD en met steun van VLAIO.



Mocktail
by Dagny Ros

Gele toverdrank

- 300g ananas in blokjes vers of diepgevroren
- 1 soeplepel geraspte gember
- 1 theelepel honing
- Sap van ½ -1 citroen
- 2 theelepels kurkuma
- 6 - 8 druppels engelwortel hydrolaat (novel food ingrediënt¹)
- Enkele peperbolletjes
- 4 - 5dl water

Voeg alle ingrediënten toe aan een blender en mix glad.

Werk het drankje af met enkele microgroenten, zoals alfalfa of broccoli-kiemen.



¹ Ingrediënt mag wettelijk gezien niet in voedingsmiddelen op de markt gebracht worden. Meer informatie lees je op: [Food and Feed Information Portal Database | FIP](#). Je kan dit ingrediënt vervangen door enkele druppels essentiële olie van de engelwortel te verdunnen in water en toe te voegen naar smaak. Interesse in een sample van het hydrolaat of meer info over essentiële olie gewenst? Neem dan contact op met s.vandaele@natix.life.

Mocktail by Dagny Ros

Rode toverdrank

- 200g rauwe rode biet in blokjes
- 50g gemberwortel
- Sap van 4 citroenen
- 6 - 8 druppels engelwortel hydrolaat (novel food ingrediënt²)
- 5 - 6dl water

Voeg alle ingrediënten toe aan een blender en mix glad.

Werk het drankje af met enkele microgroenten, zoals alfalfa, kiemen van broccoli, radijs of kool.



² Ingrediënt mag wettelijk gezien niet in voedingsmiddelen commercieel op de markt gebracht worden. Meer informatie lees je op: [Food and Feed Information Portal Database | FIP](#). Je kan dit ingrediënt vervangen door enkele druppels essentiële olie van de engelwortel te verdunnen in water en toe te voegen naar smaak. Interesse in een sample van het hydrolaat of meer info over essentiële olie gewenst? Neem dan contact op met s.vandaele@natix.life.



Cocktail by Dagny Ros

Koele kikker

- Sap van 2 komkommers
- Sap van 2 groene appelen
- 20cl gin
- 6 - 8 druppels engelwortel hydrolaat
(*novel food ingrediënt*³)
- Ijsblokjes
- Bruiswater

Voeg alle ingrediënten toe aan een blender en mix glad.

Leng aan met bruiswater naar smaak.

Werk af met een stukje komkommer en enkele ijsblokjes.



³ Ingrediënt mag wettelijk gezien niet in voedingsmiddelen op de markt gebracht worden. Meer informatie lees je op: [Food and Feed Information Portal Database | FIP](#). Je kan dit ingrediënt vervangen door enkele druppels essentiële olie van de engelwortel te verdunnen in water en toe te voegen naar smaak. Interesse in een sample van het hydrolaat of meer info over essentiële olie gewenst? Neem dan contact op met s.vandaele@natix.life.



By Frank Fol
& Dagny Ros

Noord-Europese wasabi's: groen

Voor de puree

- 375g bladen van mierik met nerf (novel food ingrediënt⁴)
- Snuifje zout
- Een stevige geut koolzaadolie

Voor de wasabi

- 150g puree van mieriksbladeren (novel food ingrediënt⁴)
- Een geutje kooknat van de geblancheerde bladeren
- 150g rauwe mierikswortel
- Stevige geut koolzaadolie

Voor de puree van mieriksbladeren

Snij de mieriksbladeren met nerf fijn

Blancheer de bladeren in water met zout en koel ze af onder koud water.

Mix de geblancheerde bladeren met wat kooknat en een stevige geut koolzaadolie.

Voor de wasabi

Doe alles in een blender en mix tot een zachte massa.



⁴ Ingrediënt mag wettelijk gezien niet in voedingsmiddelen op de markt gebracht worden. Meer informatie lees je op: [Food and Feed Information Portal Database | FIP](#). Je kan dit ingrediënt vervangen door spinazie of waterkers.

By Frank Fol & Dagny Ros

Noord-Europese wasabi's: oranje

- 150g rauwe mierikswortel
- 200g gewone oranje wortels
- 2dl sap van de gewone wortels
- 50g geraspte gember
- 2 el olie voor binding
- 2 el sap van lime
- 1 el zeste van lime
- Snuifje zeezout en zwarte peper

Kook de oranje wortels gaar in het wortelsap met snuifje zout

Doe alle de gekookte wortels in een blender samen met de rest van de ingrediënten en mix tot een zachte massa.



By Frank Fol & Dagny Ros

Noord-Europese wasabi's: paars

- 150g rauwe mierikswortel
- 250g gekookte rode biet
- 2 el sap van een rode biet
- 2 el sap van een sinaasappel
- 1 el zeste van sinaasappel
- Een geut koolzaadolie
- 2 takjes bonenkruid

Voeg alle ingrediënten toe aan een blender en mix tot een zachte massa.



By Frank Fol & Dagny Ros

Lavas pesto



- 50g blaadjes lavas
- 30g lavas wortel (novel food ingrediënt⁵)
- 100g amandelen zonder vel
- 1dl olie
- 2 eetlepels sap van een citroen
- 50g mierikblaadjes (novel food ingrediënt⁶) ofwel enkel geraspte mierikswortel of een mix van beide
- Snuifje zeezout & zwarte peper

Optioneel: parmezaan of pecorino naar smaak

Blancheer de blaadjes lavas met snuifje zout.

Voeg alle ingrediënten toe aan een blender of vijzel en mix tot een zachte massa waarin nog stukjes noot zichtbaar zijn.



⁵ Ingrediënt mag wettelijk gezien niet in voedingsmiddelen commercieel op de markt gebracht worden. Meer informatie lees je op: [Food and Feed Information Portal Database | FIP](#). Je kan dit ingrediënt vervangen door extra blaadjes van lavas.

⁶ Zelfde opmerking. Je kan dit ingrediënt vervangen door geraspte mierikswortel.



By Dagny Ros

Mierikswortel crème

- 1,5 dl yoghurt (Grieks, Turks of IJslands)
- 15 - 20g geraspte mierikswortel
- 10 - 20 ml sap van citroen
- 1 tl zeste van citroen
- Snuifje zeezout & zwarte peper

Voeg alle ingrediënten toe aan een kom en meng alles goed.

Is lekker bij Gravad lax, gerookte vis, bij salade van rode biet en appel of als saus bij vlees en groenten.

By Frank Fol

Chutney van rode biet, mierikswortel, ui, peer en druiven

- 70g brunoise van rauwe rode biet
- 40g rauwe geraspte mierikswortel
- 61g ui in blokjes
- 15cl witte wijnazijn
- 15g griessuiker
- 73g witte of rode eetdruiven zonder pitje in 4 gesneden
- 95g geschilde rijpe peer in blokjes
- geut koolzaadolie
- snuifje zout

Facultatief: bindmiddel roux of maïzena

Stoof de blokjes ui zachtjes in wat koolzaadolie zonder te kleuren en voeg zout toe.

Blus met azijn, voeg suiker toe en meng goed.

Voeg na 3 minuten druiven en peer toe. Meng goed en stoof zacht onder deksel gedurende 20 minuten.

Voeg nu rode biet toe. Meng goed en stoof gedurende 15 minuten onder deksel. Bind een beetje indien gewenst.

Rasp de rauwe mierikswortel en meng goed. Laat afkoelen.

Serveer bij geitenkaas van Karditsel.





By Frank Fol
& Dagny Ros

Vlaamse kruidenmix

- 2/6 lavas blaadjes
- 1/6 engelwortel blaadjes
- 1/6 salie blaadjes
- 1/6 gemalen lavas wortel (novel food ingrediënt⁷)
- 1/6 grof zeezout

Droog alle kruiden en meng ze met elkaar.

Lekker als kruidenmix op allerlei gerechten, zoals gebakken aardappelen.



⁷ Ingrediënt mag wettelijk gezien niet in voedingsmiddelen op de markt gebracht worden. Meer informatie lees je op: [Food and Feed Information Portal Database | FIP](#). Je kan dit ingrediënt vervangen door extra blaadjes van lavas.

By Frank Fol & Dagny Ros

Mieriks blinis

- 200g tarwebloem
- 0,5g gedroogde gist ofwel 7g verse gist
- 2 eieren
- 200 ml melk
- Zout
- 2 eetlepels groene puree van mieriksbladeren (novel food ingrediënt⁸)

Voeg de tarwebloem, de gist, de eieren, de melk en een snufje zout toe aan een kom.

Meng deze tot een glad beslag en voeg hieraan de groene puree van mieriksbladeren toe.

Bak kleine flensjes in een zeer hete pan of gebruik speciale vormpjes.



⁸ Ingrediënt mag wettelijk gezien niet in voedingsmiddelen op de markt gebracht worden. Meer informatie lees je op: [Food and Feed Information Portal Database | FIP](#). Je kan dit ingrediënt vervangen door waterkers of krulpeterselie.

By Frank Fol

Sandwich met forel en groene mayonaise



Voor de mayonaise

- 2 eierdooiers
- 1 eetlepel witte wijnazijn
- 1 eetlepel water
- 1/2 eetlepel gele mosterd
- Snuifje zout
- 2dl koolzaadolie
- Enkele draaien van de pepermolen (zwarte peper)

Voor de groene puree

- 30g blaadjes van de grote engelwortel
- 6g blaadjes van lavas
- Snuifje zout
- Scheutje koolzaadolie
- Rauwe mierikswortel naar smaak

Voor de sandwich

- 20g groene mayonaise
- 2 sneden meergranenbrood
- 1 gerookt forelhaasje (± 60g)
- Een appel
- Enkele druppels citroensap
- Enkele schijfjes zoetzure augurk
- Enkele blaadjes jonge veldsla

Maak mayonaise

Doe de eierdooiers in een kom.

Voeg witte wijnazijn, water, mosterd en een snuifje zout toe.

Klop alles op met een garde terwijl je de koolzaadolie langzaam toevoegt. Blijf mengen tot je een gladde mayonaise bekomt.

Voeg zwarte peper toe naar smaak.

Maak groene kruidenpuree

Breng water aan de kook met een snuifje zout.

Voeg de engelwortelblaadjes en de lavasblaadjes toe aan het kokend water.

Laat enkele minuten koken tot de blaadjes invallen en giet af.

Mix de gekookte blaadjes met een geut koolzaadolie tot een groene puree.



Maak groene mayonaise

Voeg naar smaak groene puree toe aan de mayonaise en rauw geraspte mierikswortel.

Meng alles goed door tot een groene mayonaise.

Bewaar in de koelkast.

Maak de sandwich

Snij een appel met schil in julienne en meng met enkele druppels citroensap.

Smeer op 2 sneetjes meergranenbrood groene mayonaise (± 20g).

Leg op de ene snede brood het gerookte forelhaasje, vervolgens enkele schijfjes augurk, dan de appel in julienne (±15g) en enkele blaadjes jonge veldsla.

Leg de tweede met mayonaise bestreken snede brood er bovenop.

By Frank Fol

Salade van quinoa met frisse groenten en aromatische kruiden

- 55g quinoa
- Een snuifje zout
- 15g sjalot
- 50g gele paprika
- 50g radijzen
- 50g komkommer
- 30g blaadjes van lavas
- 30g blaadjes van de grote engelwortel
- Enkele druppels citroensap
- 10g rauwe mierikswortel

Breng water aan de kook met een snuifje zout. Kook hierin de quinoa gaar. Giet af en laat afkoelen.

Schil en versnipper de sjalot.

Snij de gele paprika, de radijzen en de komkommer in brunoise.

Hak de rauwe lavas- en engelwortelblaadjes fijn.

Rasp de mierikswortel.

Meng de afgekoelde quinoa met de groenten en de kruiden.

Voeg een scheutje olijfolie toe, enkele druppels citroensap en peper en zout naar smaak.



Meer starters, meer blijvers, meer groeiers: daar gaan we voor!

VLAIO en de clusters willen samenwerking tussen ondernemingen, kennisinstellingen en overheden faciliteren. Flanders' FOOD is de speerpuntcluster voor de agrovoedingsindustrie.

Ontdek de andere clusters op www.vlaio.be/clusters. #sterkgroeien



Deze publicatie is mogelijk gemaakt door het Flanders' FOOD project Aroma-roots, met steun van VLAIO en de Europese Unie, NextGenerationEU.

Auteurs: Ellen Martens (Flanders' FOOD), Frank Fol (Chef-kok), Dagny Ros Asmundsdottir (Chef-kok)

Eindredactie: Margaux Leemans (Flanders' FOOD), Bjorn Samson (Flanders' FOOD),

Lore Knaepen (Flanders' FOOD)

Design: www.mmmieke.be

