



HET AMSTERDAMSE BALKONTUIN KOOKBOEK

HET AMSTERDAMSE BALKONTUIN KOOKBOEK

Het is helaas niet voor iedere Amsterdammer weggelegd, een tuin of een stukje land in de buurt waar je lekker kunt tuinieren en zelf je groenten kunt verbouwen. Gelukkig hebben wij de oplossing: de Amsterdamse Balkontuin. Met deze moestuinbak gaven wij 25 Amsterdammers de mogelijkheid om als echte tuinders heerlijk in het groen te vertoeven deze zomer, bloemen te planten en eigen groenten en kruiden te verbouwen. En dat gewoon op Amsterdamse bodem.

Hoe klein je balkon of dakterras ook is, met een Amsterdamse Balkontuin lukt groenten verbouwen altijd. Je eigen groenten en kruiden verbouwen is niet alleen gezond voor jezelf, het is ook goed voor de stad. Het is een heerlijke 'exercise', waarmee je weer in contact komt met de natuur. Een kortere voedselketen van groenten rechtstreeks van je balkon of dakterras bestaat bijna niet. Bovendien hebben je burens uitzicht op een fraai stukje groen in de stad en worden mogelijk geïnspireerd hetzelfde te gaan doen.

Een groen balkon is ook belangrijk voor een biodiverse stad. Hoe meer bloeiende planten er op je balkon of dakterras groeien, des te meer bijen, vlinders en hommels erop af komen, die weer belangrijk zijn voor de bestuiving van andere voedselgewassen. Door in jouw bak een combinatie te maken van moestuinplanten en insect- en bijvriendelijke bloemen draag je direct bij aan de biodiversiteit in de stad!

De deelnemers hebben de hele zomer op hun Amsterdamse balkon getuinierd met 8 verschillende kruiden en groenten. Met deze zelfgekweekte groenten werd natuurlijk ook heerlijk gekookt en hier zijn hele lekkere recepten uit gekomen met: radijs en chiodia biet uit West, Marokkaanse munt uit Zuidoost, palmkool uit Oost, snijbiet en pluksla uit Centrum, paksoi uit Noord en marjolein uit Zuid! Wij hebben de lekkerste recepten gebundeld in dit receptenboek en we delen ze nu ook met jou! In elk recept staat één ingrediënt uit de balkontuin centraal, de overige ingrediënten koop je het liefst biologisch op de boerenmarkt of in de bio supermarkt.

**LAAT JE INSPIREREN EN ALVAST
VEEL KOOK- & TUINIERPLEZIER!**



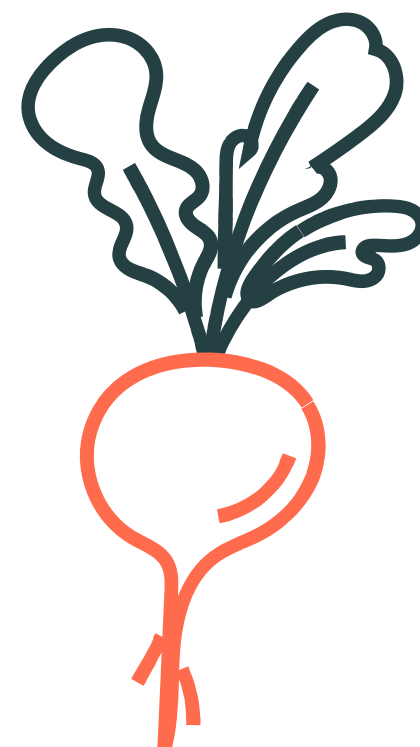
De Amsterdamse Balkontuin is een initiatief van De Gezonde Stad.

Kijk voor meer informatie over De Gezonde Stad en het project op www.degezondestad.org.

RADIJS

HERKOMST EN HOE JE HET ZELF VERBOUWT

Het radijsje is al eeuwenlang een gewilde groente! De eerste ontdekkingen van de radijs komen uit Egypte, ruim 3000 jaar geleden. Hier was de radijs zo waardevol, dat de farao's de piramidebouwers betaalden in radijsjes! Het radijsje is maar een klein plantje, dus perfect om op je balkon te verbouwen. Zaai ze in rijtjes met genoeg afstand tussen de zaadjes. Ze groeien het best in het voor- en najaar, ontkiemen snel, en na 5 tot 6 weken kun je ze al oogsten en opeten. Radijsjes uit de winkel zijn al lekker knapperig en licht pittig van smaak, maar radijsjes uit je eigen tuin smaken veel pittiger, super lekker dus!



“IK ZAG TWEE KLEINE RODE KOPPIES EN DAT WAS HET TEKEN VOOR MIJ: IK KAN ETEN! ZE MOESTEN EIGENLIJK NOG WAT DOORGROEIEN, MAAR WAREN WEL AL HEEL LEKKER.”

– Aäron

FRISSE PASTA MET RADIJS

voor 2 personen

INGREDIËNTEN

250 gram spaghetti
1 bos radijsjes uit eigen tuin
1 bos snijbiet
handvol hazelnoten
2 sjalotjes
2 teentjes knoflook
bosje peterselie
1/2 citroen
chilivlokken
peper, zout, olijfolie

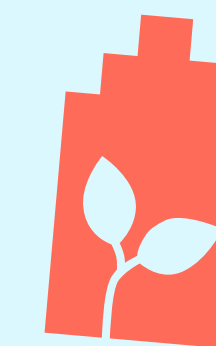
BEREIDING

Zet een grote pan met water op voor de spaghetti en breng deze aan de kook. Voeg de spaghetti en een snuffe zout toe aan het kokende water. Bak ondertussen de helft van de hazelnoten aan en zet deze apart om af te koelen (worden gebruikt als garnering).

Maak de radijsmix: snijd de sjalotjes en teentjes knoflook fijn. Fruit deze kort in olijfolie op middelhoog vuur. Snijd de snijbiet en radijs en voeg deze vervolgens toe aan de pan en laat ze langzaam slinken.

Terwijl de snijbiet slinkt snij je de andere helft van de hazelnoten in grove stukken en voeg je deze toe aan de pan met radijsmix. Voeg vervolgens het sap van een halve citroen, een scheut olijfolie en chilivlokken toe. Proef de radijsmix en voeg eventueel wat zout en peper toe.

Giet de pasta af en meng deze met de radijsmix. Top de pasta af met de gebakken hazelnoten en strooi er wat peterselie over naar smaak!



**“BIJ ELK PLANTJE DAT GING
GROEIEN HADDEN WE EEN
JUICHMOMENTJE!”**

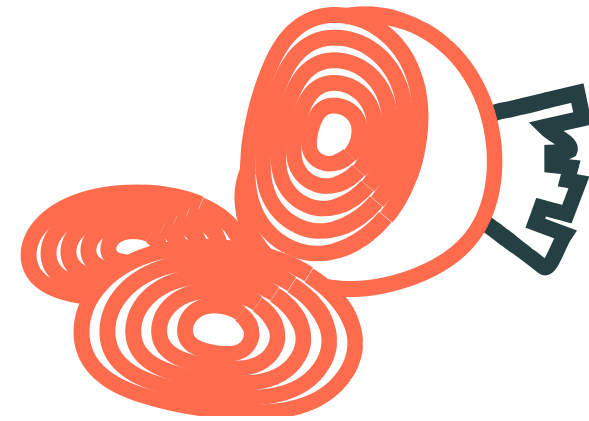
– Zahida



CHIOGGIA BIET

HERKOMST EN HOE JE HET ZELF VERBOUWT

Als er een schoonheidsprijs voor groenten bestond, dan kreeg de Chioggia biet hem wel! Want wat is deze wit met roze gestreepte groente een plaatje! De Chioggia biet is als eerst ontdekt op de Italiaanse markten rondom Venetië, bij de romantische havenstad Chioggia. Nu wordt deze vergeten groente ook het hele jaar door de Nederlandse boer gekweekt! De bieten groeien het best als je ze tussen half maart en half juni zaait. Geef ze tussendoor veel water want ze houden van een vochtige grond. Je kunt ze oogsten wanneer de bietjes ongeveer net zo groot zijn als golfballetjes.



TIP!

**GEBRUIK DE BLADEREN VAN DE BIETJES
IN EEN SALADE OF WOK ZE IN DE PAN!**

CHIOGGIA BIETENTARTAAR MET BALSAMICO

Lekker als voorgerechtje (voor 2-3 personen)

INGREDIËNTEN

4 tot 6 Chioggia bieten uit eigen tuin
balsamicoazijn
peterselie
kappertjes
lokale honing
peper, zout, olijfolie

BEREIDING

Warm de oven voor op 200 graden. Snijd de bietjes door de helft en leg deze in een ovenschaal. Besprenkel de bietjes met wat olijfolie, peper en zout. Doe ze vervolgens voor ongeveer 40 minuten in de oven totdat je ze makkelijk met een vork kan doorprikken.

Wanneer de bietjes gaar zijn laat je ze even afkoelen, en haal je vervolgens de schil eraf en snijd je ze in kleine blokjes. Snijd ook de peterselie fijn.

Neem een grote kom en doe hier de gesneden biet, peterselie en een flinke scheut balsamicoazijn in. Roer alles goed door en je bietenmengsel is klaar!

Je kunt nu de bietentartaar opmaken (naar gewenste grootte). Top af met wat kappertjes en honing!





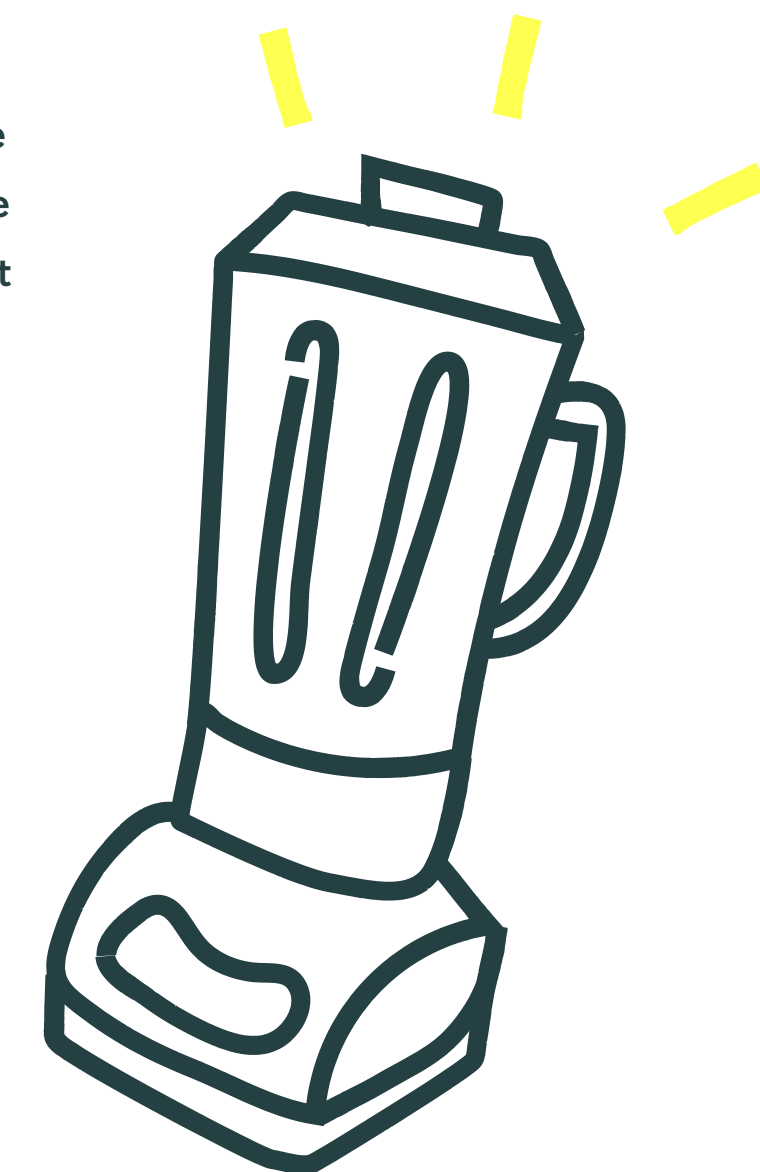
MAROKKAANSE MUNT

HERKOMST EN HOE JE HET ZELF VERBOUWT

De oude Grieken geloofden dat munt ontstond toen Hades, de god van de onderwereld, verliefd werd op Mentha. Uit jaloezie veranderde Persephone, Hades' vrouw, haar in een plantje: munt! Marokkaanse munt, ook wel aarmunt of groene munt genoemd, groeit van nature in Midden- en Zuid-Europa. In Marokko wordt de munt veel in thee gebruikt, vandaar de naam Marokkaanse munt. De Marokkaanse munt groeit in bijna alle klimaten en grondsoorten. Het is dus een makkelijke plant om zelf te kweken! Je kunt hem het best in een losse pot of bak laten groeien, want de plant verspreidt zich snel en overwoekert zo alle buurplantjes. Geef voldoende water. Het beste gebruik je een pot met een gat aan de onderkant en geef je water via het schoteltje. Dan kan de plant zelf bepalen hoeveel ze drinkt.

**“HET ZAL WEL TUSSEN MIJN OREN ZITTEN,
MAAR HET SMAAKT VEEL LEKKERDER DAN
UIT DE SUPERMARKT!”**

– Zahida



CHUTNEY VAN MAROKKAANSE MUNT EN KORIANDER

Lekker bij een currygerecht

INGREDIËNTEN

bosje muntblaadjes uit eigen tuin
bosje koriander
1 kop biologische yoghurt
1 tl komijnzaadjes
½ tl paprika-poeder
½ tl gemalen zwarte peper
½ tl garam masala (optioneel)
½ tl zout

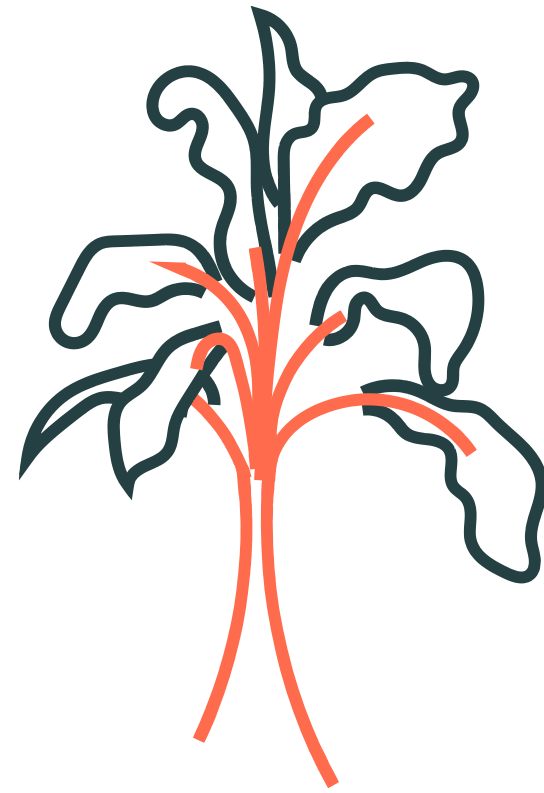
BEREIDING

Blend alle ingrediënten een paar minuten met een staafmixer of in de blender en tadaa, je chutney is klaar!

PALMKOOL (CAVOLO NERO)

HERKOMST EN HOE JE HET ZELF VERBOUWT

De palmkool is afkomstig uit Toscane, daar bekend als cavolo nero. Palmkool is in Nederland (nog) niet zo populair, maar in Italië wel! Vooral in gerechten als minestrone en ribollita. In de 19e eeuw werd palmkool volop in Nederland geteeld, maar op een of andere manier is deze in de vergetelheid geraakt. Deze plant kan vanaf maart gezaaid worden, staat het liefst in de zon en doet het goed op bijna elke grondsoort. Zodra de herfst begint kan je de bladeren oogsten tot eind februari. De smaak heeft wat weg van boerenkool, alleen is de palmkool wat pittiger, heel erg lekker dus!



RAVIOLI MET PALMKOOL EN RICOTTA VULLING

Voor 2-3 personen

INGREDIËNTEN

Raviolideeg:

300 gram bloem (type '00')

3 eieren (of 150 ml water)

snufje zout

pastamachine of deegroller

Vulling:

12-14 palmkoolbladeren uit eigen tuin

6 el biologische ricotta

1 teentje knoflook

1 tl chilivlokken

1 tl nootmuskaat

beetje citroensap

peper en zout

BEREIDING

Maak op je werkblad een bergje bloem met een kuiltje in het midden. Breek hier de eieren in en voeg een snufje zout toe. Roer met een vork vanuit het midden de eieren door de bloem totdat alles vermengd is. Kneed het deeg 10-15 minuten en laat het daarna 30 minuten rusten op een koele plek.

Maak ondertussen de raviolivulling: snijd de nerven uit de palmkool en stoom de bladeren een minuutje tot ze beetbaar zijn. Snij de bladeren fijn en meng ze samen met alle andere ingrediënten in een kom. Proef of de vulling goed op smaak is.

Haal het deeg uit de koeling, verdeel de deegbal in 4 gelijke stukken (wat je niet gebruikt kun je in plasticfolie invriezen!) en rol het stuk dat je gaat gebruiken tot 1 cm dikte. Draai het deeg met een pastamachine of deegroller.

Wanneer je een dunne lap deeg hebt kun je beginnen met het maken van de ravioli. Bepaal de middellijn van het deeg en leg vervolgens een lijn van kleine hoopjes vulling (ongeveer 1,5 cm tussen de hoopjes) op het deeg. Maak het deeg een beetje vochtig en klap vervolgens de ene helft van het deeg over de andere helft heen. Druk de lucht uit het deeg voor je de kussentjes dicht drukt. Snijd vervolgens de kussentjes los en bestrooi ze met wat bloem.

Als je genoeg ravioli's hebt gemaakt kook je ze in ongeveer 4 minuten gaar. Garneer met wat olijfolie en biologische parmezaanse kaas. Et voilà, de ravioli is klaar!





**“IK WORD ECHT VROLIJK VAN HET
FEIT DAT JE AL BINNEN EEN PAAR
DAGEN DIE PLANTJES ZIET GROEIEN
EN DAT ZE ELKE DAG STEEDS EEN
BEETJE GROTER WORDEN. DAT IS
TOCH SUPER LEUK?”**

– Henriette

SNIJBIET

HERKOMST EN HOE JE HET ZELF VERBOUWT

Ook deze kleurrijke groente verdient de schoonheidsprijs. De stelen groeien namelijk in alle kleuren van de regenboog. Snijbiet is gelukkig heel erg makkelijk om zelf te kweken! Vanaf maart tot eind augustus kun je snijbiet het beste zaaien. Zorg voor genoeg zonlicht, een vochtige grond en een genoeg afstand tussen de plantjes. Je kan zowel de stengel als het blad eten. Als je een blad afsnijdt groeit er gewoon weer een nieuw blad aan. Zo kan je dus vanaf het begin van de zomer tot de herfst van één plant eten!



SNIJBIET PANNENKOEKJES MET BIET-RADIJS SALADE

Voor 4 personen

INGREDIËNTEN

Pannenkoekjes:

- 200 gram bloem
- 180 ml biologische volle melk
- 50 gram gesmolten biologische boter
- 1 bos snijbiet uit eigen tuin
- 4 bosuitjes
- 1 teentje knoflook
- 3 eieren
(waarvan 2 opgeklopte eiwitten)
- 1 tl bakpoeder
- 1 tl gemalen komijnzaad
- 1 rode chilipeper

Salade:

- 2 gekookte bieten
- 1 tros radijsjes
- 1 biologisch geitenkaasje
- 1 zak rucola
- limoensap naar smaak
- olijfolie

BEREIDING

Voor het pannenkoekenbeslag was je eerst de snijbiet. Bak de knoflook aan in olijfolie op middelhoog vuur, voeg de snijbiet toe en laat deze slinken. Giet dit vervolgens af in een zeef en knijp het overtollige vocht uit de snijbiet. Laat even afkoelen en snijd het vervolgens in grove stukken en zet dit opzij.

Doe de bloem, ei, bakpoeder, gesmolten boter, komijn, melk en een snufje zout in een grote kom en klop tot een glad beslag. Snijd vervolgens de chilipeper en bosui klein en meng dit samen met de snijbiet door het beslag. Klop vervolgens het eiwit tot het schuim zachte pieken vormt en schep deze luchtig door het beslag.

Voor de salade meng je gesneden bietjes en radijsjes in een kom met de rucola. Garneer met wat brokjes geitenkaas.

Nu ga je de pannenkoekjes bakken. Verhit hiervoor wat olijfolie in een koekenpan en schep het beslag voor de pannenkoekjes met een soeplepel in de pan. Je kunt ze zo groot of klein maken als je zelf wilt! Bak alle pannenkoekjes ongeveer 2 min. per kant, totdat ze goudbruin zijn. Serveer de pannenkoekjes met de radijssalade!





PAKSOI

HERKOMST EN HOE JE HET ZELF VERBOUWT

Paksoi, ook wel bekend als Chinese kool of bok choy, is door Chinese immigranten verspreid over de hele wereld en is zo dus ook in Nederland gekomen. Tegenwoordig is deze bladgroente niet meer weg te denken uit de Nederlandse schappen en is het hele jaar verkrijgbaar. Je kan de zaadjes het best in het begin van de zomer zaaien en je kunt ze al oogsten na 6-10 weken. Snij dan de kool net boven de grond af, of draai ze uit de grond. Ook bij deze groente hoef je niks weg te gooien want alles is eetbaar. Lekker rauw in een stampot maar ook in een Aziatische roerbak-schotel.



“MIJN PAKSOI GROEIT ALS EEN DOLLE!”
– Simone

GROENE CURRY MET KIKKERERWTEN EN PAKSOI

Voor 3 tot 4 personen

INGREDIËNTEN

- 1 pak rijstnoedels
- 1 blik kikkererwten
- 1 paksoi uit eigen tuin
- 200 gram doperwten
- 2 rode uien
- 1 pakje thaise groene currypasta
- 2 teentjes knoflook
- 1 blik bio fairtrade kokosmelk
- koriander naar smaak
- 1 limoen
- peper, zout, olijfolie

BEREIDING

Snipper de ui, knoflook en koriander. Snijd de hele paksoi in grove stukken (snijd eerst het kontje eraf) en de limoen in vier partjes.

Doe wat olijfolie in een pan, en bak hierin de ui, knoflook en vervolgens de paksoi. Na een paar minuten voeg je de currypasta toe en laat je deze een paar minuten mee bakken.

Daarna doe je de doperwten en kokosmelk erbij en laat je dit een paar minuten pruttelen. Als laatst gaan de kikkererwten erbij. Laat dit nog een paar minuten sudderen en voeg naar smaak wat peper en zout toe. De curry is nu klaar!

Bereid de noedels zoals aangegeven op de verpakking en serveer deze met de curry. Top de curry af met wat koriander en een limoenpartje.

Aan tafel!

**“EEN ZAADJE ZIEN
GROEIEN TOT EEN
PLANT DIE JE KUNT
OPETEN, HOE COOL
IS DAT?!”**

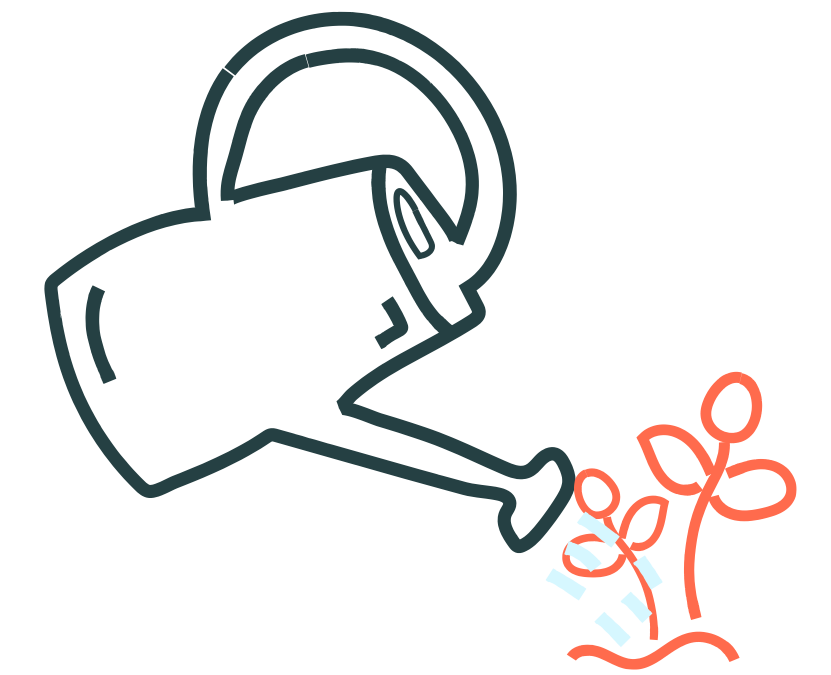
– Aäron



PLUKSLA

HERKOMST EN HOE JE HET ZELF VERBOUWT

Pluksla is in de Middeleeuwen ontstaan. In Egypte werd het aan de vruchtbaarheidsgod gegeven omdat men dacht dat het een afrodisiacum was. Het is zacht van smaak en structuur. Wat pluksla uniek maakt is dat het in meerdere kleine plantjes, ofwel plukjes, groeit en niet in een krop. Je kunt pluksla het hele jaar door zaaien en oogsten, mits je in de koudere maanden het plantje beschermt tegen vorst. Als je al in februari wilt zaaien, kun je ze het beste laten ontkiemen achter glas. Je kunt dan al in maart je eerste plukjes oogsten! De blaadjes pluk je als ze jong zijn, wat er weer voor zorgt dat er nieuwe blaadjes groeien. Zo kan je dus langer van de plant genieten. Eet de blaadjes wel meteen op want ze zijn niet zo goed te bewaren!



“ZO’N PERFECT GEKRULD SLAATJE UIT EIGEN TUIN,
JA HET ZIJN DE KLEINE DINGEN IN HET LEVEN!”

– Henriette



HOMEMADE LINZENBURGER MET HARISSAKRUIDEN EN PLUKSLA

Voor 3 personen

INGREDIËNTEN

handje pluksla uit eigen tuin
200 gram groene linzen (uitgelekt)
100 gram walnoten
2 rode uien
1 tomaat
1 teentje knoflook (fijngeperst)
1 tl harissakruiden
zout en peper
drie broodjes

BEREIDING

Verwarm de oven op 200 graden. Snipper de ui en fruit deze in een koekenpan met wat olijfolie tot de ui glazig begint te worden.

Doe de linzen, walnoten, harissakruiden en knoflook in een keukenmachine (of gebruik een staafmixer) en blend tot een egaal geheel. Proef en voeg naar smaak nog wat extra kruiden toe.

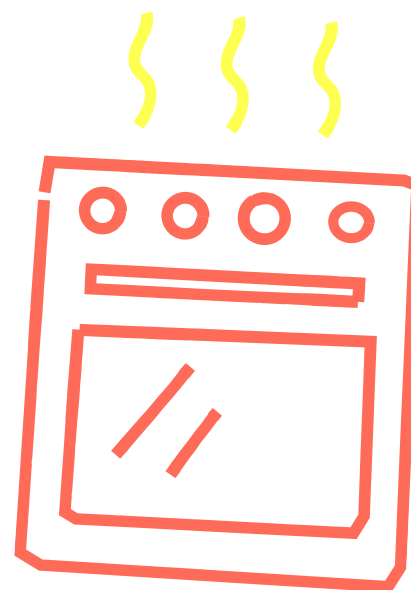
Maak drie gelijke balletjes van het mengsel en druk deze plat op een ovenplaat. Doe de burgertjes ongeveer een half uur in de oven.

Serveer de burgers met wat gesneden tomaat, uienringen, kiemgroenten, en niet te vergeten: een handje pluksla uit eigen tuin. Genieten!

MARJOLEIN

HERKOMST EN HOE JE HET ZELF VERBOUWT

Marjolein is een kruid wat afkomstig is uit het Middellandse Zeegebied. De oude Grieken gebruikten marjolein als anti-kater middel en droegen dus een krans van het kruid terwijl ze dronken. Naast anti-kater middel is het ook heel lekker in pasta's of pizza's. Het is super makkelijk om zelf marjolein op je balkon te kweken. Je kunt de plantjes het beste in de lente zaaien op een zonnig plekje. Plaats ze in een bak en bedek ze met ongeveer 2 cm aarde. Als de plantjes te dicht op elkaar groeien kun je ze verplaatsen zodat ze wat meer ruimte hebben. Aan het kruid zullen ook mooie witte en roze bloemetjes groeien, waar de vlinders en bijen heel erg blij mee zijn!



“HET KRUID PAST EIGENLIJK OVERAL BIJ,
WAAR JE NORMAAL GESPROKEN BASILICUM
ZOU GEBRUIKEN!”

– Katinkas

WITTE PIZZA MET COURGETTE EN MARJOLEIN

Voor 2 personen

INGREDIËNTEN

1 rol vers pizzadeeg
1 courgette
2 rode uien
100 gram biologische ricotta
250 gram biologische mascarpone
klein bosje marjolein uit eigen tuin
olijfolie, zout en peper

BEREIDING

Verwarm de oven op 200 graden. Snijd de courgettes in plakken van ongeveer een halve centimeter en snijd de uien in halve ringen.

Verspreid het pizzadeeg over een grote bakplaat en smeer deze in met mascarpone en de randen met olijfolie. Bestrooi met wat peper en zout. Verdeel de gesneden courgette en uienringen over de pizza. Doe de pizza 10-15 minuten in de oven.

Wanneer de pizza goudbruin is haal je hem uit de oven, en bestrooi je deze met wat ricotta. Voeg op het laatst de verse marjolein toe, et voilà!

Tip: Maak je pizza vegan door de mascarpone te vervangen door klassieke hummus, en de ricotta door cherrytomaatjes of olijven!





**WIJ WILLEN ALLE DEELNEMERS
VAN DE AMSTERDAMSE BALKONTUIN
BEDANKEN VOOR HET DELEN
VAN ALLE LEKKERE RECEPTEN!**

COLOFON

De Amsterdamse Balkontuin is een project van De Gezonde Stad.

De Gezonde Stad start projecten en events om Amsterdam duurzaam en gezond te maken. Dit doen wij samen met een community van bewoners, bedrijven, overheden en andere organisaties. Zo maken we samen duurzame impact in de stad.

Ga naar www.degezonestad.org

Design: Vincent Bogers

