

Matthias Kleingeld
& Richard Walraven

FRUIT PLUKKEN

Koken met vruchten



Fotografie
Anya van de Wetering

TERRA

INHOUD

Inleiding	5	gette en pecorino pepato	60
Matthias vertelt	6	Parelcouscoussalade met	
Richard vertelt	7	appel en walnoot	65
Pluktips	9	Tarte fine aux pommes	67
Wildplukken	13	BLAUWE BES/BOSBES	69
Bij de recepten in dit boek	13	Caponata van blauwe bessen	
Fruitpluktuinen	14	en rode aalbessen	70
AALBES	19	IJslolly's van kokos en	
Maaltijdsalade met aalbes-		roodfruit	72
sen en gerookte forel	20	BRAAM	77
Mokkabekers met rode		Snelle bramenscroppino	79
aalbessen	23	Bramen-cointreaucapsules	80
AARDBEI	25	Broodtaart met zomerfruit	83
Marquise van aardbeien		DRUIF	85
en witte chocolade	27	Druivenpickle met	
Croissanttaart met		kippenleverpaté	87
aardbeien	31	Muskaatdruivenazijn	88
Aardbeien-semifreddotaart	33	FRAMBOOS	91
Geroosterde aardbeien en		Frambozentaartjes met	
kokosroomijs	35	gemberchocolade	95
Aardbeiensalade met		Zoete frambozen-chilisaus	
waterkers en mandarijn	36	met aardappelkoekjes en	
Île flottante met		gerookte eendenborst	97
bosvruchtencompote	39	Frambozen-gemberbier	100
ABRIKOOS	43	Gebakken crème caramel met	
Ricottataart met		compote van grootmoeders	
gemarineerde abrikozen	44	oorbel	103
Baba au rhum met abrikozen	47	KERS	105
Lamsschenkel met gedroogde		Schwarzwalder kersentaart	107
abrikozen en verse kruiden	51	Kersengazpacho	110
Kippendij met abrikoos,		Kersen-calvadosgelei	113
tijm en witte wijn	52	IJslolly's van kersen,	
APPEL	55	perziken en frambozen	114
Pikante appel-rozemarijn-		KRUISBES	117
gelei	59	Kruisbessen gemarineerd in	
Mini-pizza's met appel, cour-		muskaatdruivensiroop met	
		geitenkaasballetjes	118

Kruisbessensmoothie met basilicumzaadjes	121	PRUIM	176
KWEEPEER	123	Salade van gele pruimen, sinaasappel en venkel met linzendressing	179
Kweepeerterrine met ahornsiroop	125	Gevouwen rodepruimentartaart	180
Kweepeerhoning	126	Rodepruimen-steranijs-chutney	183
Kweepeergelei met mini-honingpannenkoekjes	129	Pruimen-amandelcake met bloedsinaasappelsiroop	185
MISPEL	133	ROZENBOTTEL	187
Koude zabaglione met mispels	134	Rozenbottelchutney	188
Ricottataart met mispelkardemomcompote	137	VEENBES	191
MOERBEI	139	Zeeuwse creuse-oesters met lauwwarme veenbessencompote	192
Moerbeiconfituur met sinaasappel en steranijs	140	Veenbessen-kruidenfocaccia	195
Moerbeicrumble	143	Lamskoteletten met veenbessen en zoeteaardappel-puree	197
PEER	144	Turks fruit van veenbes, granaatappel en pistache	199
Peer-wittechocoladekopjes	145	VIJG	203
Zoetzure kerrieperen met burrata	148	Vijgenquiche met walnoten en geitenkaas	204
Peerquesadilla met frambozen-kersencompote	151	Roomijs van zwarte vijgen	207
Chocoladecake met stoofpeertjes en rodewijnsiroop	153	Groenevijgenconfituur van Dorina	208
Peerbolinhos	156	VLIERBES	211
PERZIK/NECTARINE	159	Vlierbloesemlimonade	212
Risotto van gegrilde nectarines en geroosterde hazelnoten	160	Vlierbessensiroop	215
Geleperzikpickle met labneh en geroosterde tomaten	164	ZWARTE BES	217
Gebakken perzikdessert	166	Havermoutrepen met zwarte bessen	218
Perzik-tomatensoep met munt en anijs	168	Zwartebessen-sinaasappelmuffins	221
Perzikchutney	170	Dank	224
Perzikazijn	173	Colofon	224



INLEIDING

Het lijkt soms dat we vergeten waar ons fruit vandaan komt, nu het zo netjes voorverpakt in plastic bakjes en zakjes in de koelkasten van de supermarkt ligt. Vaak onrijp geplukt en smaakloos maar 'perfect gaaf'. We realiseren ons vaak niet meer hoe fruit aan bomen of struiken groeit, of dat nu in de natuur is of in boomgaarden.

Bovendien is het aanbod in de supermarkt nogal bescheiden, omdat daar vooral commerciële soorten en variëteiten worden verkocht. Veel fruitsoorten zijn daardoor in de vergetelheid geraakt, al kun je bepaalde 'vergeten vruchten' nog weleens vinden bij goede groentezaken en Turkse en Marokkaanse winkels.

Een groot deel van het fruit krijgt dus niet de kans om het publiek te bereiken – terwijl het gewoon van eigen bodem kan komen. Daarom willen we jullie graag meenemen in de wereld van zelf fruit plukken, een wereld vol smaken en geuren. Dit boek laat je zien dat je het heerlijkste fruit van dichtbij kunt halen en helpt je om in eigen land het diverse fruitaanbod uit de boomgaarden (en soms ook in het wild) te herontdekken.

Bij fruit draait het om smaak, wanneer je gaat plukken en wanneer je ermee gaat koken. Als cateraars (Matthias en Richard) proberen we zo veel mogelijk de echte smaken uit pure producten te gebruiken en daarmee nieuwe combinaties te maken. In de recepten in dit boek benaderen we fruit ook op die manier. Als het kan werken we met biologisch en onbespoten fruit; dat komt zowel de smaak als het milieu en je gezondheid ten goede. Over gezondheid gesproken: fruit bevat allerlei goede stoffen, en in elke soort zit weer een andere combinatie van gezonde stoffen. Nog meer reden om kennis te maken met minder bekende vruchten, want hoe gevarieerder het fruit op je menu, hoe gezonder.

We hopen je met dit boek te inspireren om zelf te gaan plukken en met je oogst aan de slag te gaan!

Veel plukplezier!

Anya van de Wetering, Matthias Kleingeld & Richard Walraven



PLUKTIPS

Wat heb je nodig voor het plukken?

- Stevige schoenen of laarzen (mocht het drassig zijn in de boomgaard of pluktuin).
- Goede keukenschaar of tuinschaar.
- Rieten mand of stevige tas.
- Goed humeur.

Plukmomenten

Vruchten zijn vaak plukrijp als er enkele vruchten uit de boom vallen. Natuurlijk is het ook goed om naar de kleur te kijken. Klein fruit moet zacht zijn, makkelijk loslaten en heerlijk ruiken. Je kunt natuurlijk ook proeven! Als fruit plukrijp is, komen de smaken het beste tot hun recht.

Er zijn vroege en late fruitsoorten. Bijzonderheden daarover bespreken we verderop in het boek bij de betreffende soorten. Bij vroege soorten is het mogelijk om met tussenpauzes te plukken. Dat betekent dat je al kunt plukken wat rijp is en de rest nog even kunt laten hangen voor een later plukmoment.

Het plukken van je eigen fruit levert niet alleen lekkere en gezonde vruchten op, maar doordat je buiten bezig bent ook een portie beweging en als het zonnig is een dosis vitamine D.

Hoe pluk je fruit?

De manier waarop je fruit plukt is van belang voor het bewaren en de verwerking van de vruchten. Gedeukte en 'gekwetste' vruchten kun je namelijk niet zo lang bewaren. Als je fruit wilt bewaren kun je het best de vruchten met de steel er nog aan plukken, hoewel er bepaalde fruitsoorten zijn die je beter zonder de steel plukt (zie hierna).

De meeste beschadigingen aan het fruit komen trouwens door te lange nagels. Dus een tip: pluk fruit met korte nagels.



FRUITPLUKTUINEN

NEDERLAND

GRONINGEN

Noordbroek, De Fruitgaard
www.fruitgaard.nl

FRIESLAND

Drachten, De Frambozen-
boerderij

www.deframbozenboerderij.nl

Haulerwijk, De Hagen

www.dehagen.nl

Noardburgum, Simmerfruit

www.simmerfruit.nl

Oldeholtpade, Fruithof

de Struikrover

www.destruikrover.nl

Twijzel, Frytsjam

www.frytsjam.nl

WADDENEILANDEN

Oosterend (Terschelling),

Zelfpluktuin Groenhof

Cranberry

www.zelfpluktuingroenhof.nl

Oudeschild (Texel),

Zelfpluktuin

www.zelfpluktuin.nl

DRENTE

Gieterveen, Pluktuin Bosjes

Fruit www.bosjesfruit.nl

Marwijksoord (bij Rolde),

Fruitbedrijf

Landwinkel Goense

www.fruitbedrijfgoense.nl

Wapse, Blauwe bessen-
kwekerij Zeldenrust

www.blauwebessenkwekerij.nl

OVERIJJSSEL

Brucht, De Bessentuin

www.bessentuin.nl

IJsselmuiden, Aardbeienpluk

Kalter

www.kalteraardbeien.nl

Langeveen,

Bosbessenkwekerij en

Theehuis De Haarakker

www.dehaarakker.nl

Manderveen,

De Manderveense Aardbei

www.demanderveenseaardbei.nl

Oldenzaal, Fruitboerderij

't Düvelshöfke

www.duvelshofke.nl

Vriezenveen/De Pollen,

De Greftenhoeve

www.degreftenhoeve.nl

Zwolle, Fruit van Nien

www.fruitvannien.nl

GELDERLAND

Buurmalsen, Morellen-

boomgaard van Jan Hol

www.morellen.nl

De Glind, Très Jolie
Fruittuin
www.tresjoliefruitschuur.nl
Ermelo, Bosbessenkwekerij
De Pollekamp
www.pollekamp.nl
Gaanderen, De Fruitschuur
www.fruitschuur.com
Groenlo, Groot Antink
www.grootantink.nl
Oldebroek, Fruittuin Verbeek
www.fruittuinverbeek.nl
Ooij, Ooijs Moois
www.ooijsmoois.nl
Putten, Pluktuin
het Platteland
www.pluktuinhethetplatteland.nl
Twello, Hof van Twello
www.hofvantwello.nl
Wageningen, Pluktuin
De Bosrand
www.pluktuindebosrand.nl

FLEVOLAND

Kraggenburg, Vink
Fruitboerderij
www.vinkfruitboerderij.nl
Lelystad, Tuinderij De Stek
www.desteklelystad.nl
Rutten, Fruitpluktuin
www.fruitpluktuin.com

NOORD-HOLLAND

Amsterdam, Fruittuin
van West
www.fruittuinvanwest.nl
Lisserbroek, Landgoed
de Olmenhorst
www.olmenhorst.nl
Oudkarspel, Pluktuin
van Geesje
www.pluktuinvangeesje.nl
Warmenhuizen,
Aardbeienkwekerij en
zelfpluktuin By Broersen
www.bybroersen.nl
Zwaagdijk, Zelfpluktuin
van Fruitkwekerij Wiering
www.zelfplukfruitschuur.nl

ZUID-HOLLAND

Den Haag, Pluk! Den Haag
www.plukdenhaag.nl
Monster, Plukkerij Framblij
www.plukkerijframblj.nl
Rhoon, De Buytenhof
www.debuytenhof.nl

UTRECHT

Achterveld, Van Ginkel
Fruitteeltbedrijf
www.blauwebessen.eu
Bunnik, Fruitboerderij
De Achterdijk
www.krommerijnfruit.nl





MARQUISE VAN AARDBEIEN EN WITTE CHOCOLADE

Ingrediënten:

350 g witte chocolade, fijngehakt
40 g roomboter
225 ml Jersey slagroom
60 g poedersuiker
14 lange vingers
2 el sinaasappelsap
2 el cointreau
350 g aardbeien, gewassen en kroontjes eraf

Bereiding:

Zet een ruime hittebestendige kom op een pan met zacht kokend water en smelt de chocolade met de boter au bain-marie in de kom. Roer tot er een glad mengsel ontstaat en laat het even afkoelen. Klop de slagroom en poedersuiker stijf. Roer een kwart van de slagroom door de chocolade. Vouw dan met een spatel de rest van de slagroom erdoor. Bekleed een broodvorm met plasticfolie. Schep er een kwart van het chocolademengsel in en verdeel over de bodem. Besprenkel de lange vingers met het sinaasappelsap en de cointreau en leg ze op de chocolade. Schep op de lange vingers weer een kwart van de chocolade en strijk voorzichtig uit. Verdeel de aardbeien over deze chocoladel laag en schep tot slot de rest van de chocolade op de aardbeien. Strijk de bovenkant glad, dek de vorm af met plasticfolie en laat 24 uur opstijven in de koelkast.

Serveer de marquise met verse aardbeien.





CROISSANTTAART MET AARDBEIEN

Ingrediënten:

6 eieren	5 el aardbeienconfituur
180 ml Jersey slagroom	1 el warm water
4 el volle Jersey melk	1 el citroensap
6 el bruine basterdsuiker	75 g poedersuiker
1 tl vanille-extract	2 el amandelschaafsel, geroosterd
zout	
8 oude croissants (spaar ze op in de vriezer), in grote stukken	Ook nodig: taartvorm van ca. Ø 20 cm
300 g aardbeien, gehalveerd	

Bereiding:

Verwarm de oven voor tot 160 °C.

Klop de eieren los in een grote kom en meng er de slagroom, melk, basterdsuiker, vanille en wat zout doorheen. Roer de croissants door het eiermengsel en laat ze 5 min. weken.

Vet ondertussen de taartvorm in (je kunt ook individuele taartjes maken, gebruik dan vier kleinere vormen). Schep de aardbeien voorzichtig door het croissantmengsel en doe de inhoud van de kom over in de taartvorm. Bak de taart 35 min.

Pureer ondertussen de confituur met het water, citroensap en de poedersuiker. Druppel de helft hiervan over de warme taart. Laat de taart afkoelen en druppel dan de rest van het glazuur over de taart. Bestrooi met het amandelschaafsel.

Laat de taart nog 1 uur staan voor je hem serveert.



RICOTTATAART MET GEMARINEERDE ABRIKOZEN

Ingrediënten:

1 tl citroensap
zout

Bodem:

350 g bloem
zout
80 g poedersuiker
50 g amandelmeel
120 g zachte boter
1 ei, losgeklopt

Abrikozentopping:

500 g stevige abrikozen
(bijv. Flavourcot)
boter
100 g suiker
500 ml water
4 tl honing
1 steranijsvrucht
2 tl geraspte gember
verse dragonblaadjes

Vulling:

400 g ricotta
200 g yoghurt
100 g hüttenkäse
¼ merg van 1 vanillepeul
100 g suiker

Ook nodig:

taartvorm van 20 x 10 cm

Bereiding:

Bodem:

Meng de bloem met wat zout, de poedersuiker en het amandelmeel. Wrijf de boter erdoor tot zich kruimels vormen. Voeg het ei toe en meng tot een stevig deeg; doe er een beetje bloem bij als het te vochtig is. Wikkel het deeg in plasticfolie en laat 30 min. in de koelkast rusten. Verwarm de oven voor tot 180 °C. Vet de taartvorm in. Rol het deeg uit en bekleed de taartvorm ermee. Prik met een vork gaatjes in de bodem, over de hele oppervlakte. Bak de bodem in de oven in ongeveer 18 min. goudbruin en laat hem volledig afkoelen.





LAMSSCHENKEL MET GEDROOGDE ABRIKOZEN EN VERSE KRUIDEN

Ingrediënten:

50 ml olijfolie
4 lamsschenkels
8 rijpe abrikozen (bijv. Tomcot),
gehalveerd en pitten verwijderd
2 uien, gehakt
4 tenen knoflook, gehakt
2 tl grofgehakte gember
2 tl sinaasappelrasp
2 takjes rozemarijn
1 tl fijngehakte tijmblaadjes
2 tl fijngehakte muntblaadjes
2 tl fijngehakte korianderblaadjes
500 ml water
100 ml sinaasappelsap
100 g gedroogde abrikozen, gehalveerd
zout en peper

Bereiding:

Verhit de olijfolie in een braadpan en bak de lamsschenkels bruin; keer ze regelmatig. Haal ze uit de pan en zet apart. Bak in dezelfde pan de rijpe abrikozen 4 min., schep ze eruit en bewaar ze tot het laatst.

Doe de uien in de pan en bak tot ze glazig worden.

Doe de knoflook, gember, sinaasappelrasp en kruiden erbij en bak 4 min. mee. Voeg het water, sinaasappelsap, de gedroogde abrikozen en lamsschenkels toe. Schep alles goed om en breng op smaak met zout en peper. Zet het vuur laag en laat afgedekt 1½ uur garen. Voeg 5 min. voor het einde van de kooktijd de gebakken abrikozen toe.

Serveer de lamsschenkels met de jus uit de pan. Lekker met een salade van quinoa, doperwten en munt.





BRAAM

(*Rubus fruticosus*)

De braam is een inheemse plant in Europa en komt overal op het continent voor, voornamelijk langs bosranden en oevers. De bloeitijd is van eind mei tot september en de bestuiving vindt plaats door insecten, met name door bijen en hommels. De vruchten zijn voldragen vanaf augustus tot eind september. Bramen bevatten veel vitamine C en hebben een zoete smaak (hoe donkerder van kleur, hoe lekkerder). Ze worden zowel vers gegeten als verwerkt in allerlei zoete gerechten.

Pluk niet langs drukke wegen; daar kunnen de vruchten zijn vervuild door giftige uitlaatgassen. Samen met frambozen behoren bramen tot de meest kwetsbare soorten zacht fruit; behandel ze daarom voorzichtig. Na het plukken zijn ze een paar dagen houdbaar in de koelkast.



--
77

Spoel bramen voorzichtig af in een vergiet die je in een grote bak met koud water hebt gezet (het spoelwater kun je gebruiken om de planten water te geven).

Onder het kroontje kunnen nog weleens wormpjes voorkomen, vooral bij zelfgeplukte bramen. Mocht je ze tegenkomen, leg de bramen dan even in een glazen schaal of bak met een theelepeltje zout water. Spoel ze daarna goed af met schoon water zodat alle wormpjes eruit zijn.

Pluktijd: augustus-september

Vruchtkleur: donkerblauw tot roodzwart

Gebruik: verse consumptie, jam, zoete gerechten

Smaak: zoet en sappig

Vruchtkleur: donkerblauw tot roodzwart



BROODTAART MET ZOMERFRUIT

Ingrediënten:	blauwe bessen en kersen),
6 el water	schoongemaakt en kersen
4 el balsamicoazijn	ontpit
160 g suiker	8-10 sneetjes 1 dag oud
½ tl gemalen kardemom	witbrood zonder korst
2 tl sinaasappelrasp	125 g mascarpone
1 kg zomerfruit (bijv.	100 g Griekse yoghurt
bramen, aardbeien, rode	50 ml cointreau
bessen, zwarte bessen,	extra fruit

Bereiding:

Meng het water met de balsamicoazijn, suiker, kardemom en sinaasappelrasp in een pan, breng aan de kook en laat koken tot de suiker goed opgelost is.

Voeg het fruit toe en laat het zachtjes 1 min. meekoken.

Zet aan de kant en laat het mengsel 5 min. rusten.

Giet het fruit af door een zeef en bewaar de siroop in een kom.

Bekleed een glazen kom met plasticfolie. Doop een aantal sneetjes brood even in de siroop en leg ze in de schaal; laat de randen overlappen en druk goed aan om van het brood een kom te vormen. Vul de broodkom met het fruit en dek af met de rest van het brood. Giet er een beetje siroop over en bedek de bovenkant met plasticfolie. Leg er een passend bord op en druk goed aan. Leg iets zwaars op het bord zodat het stevig aan blijft drukken (bijv. blikjes of grotere stukken fruit). Zet de kom in de koelkast en laat een nacht opstijven. Bewaar de rest van de siroop.

Klop de mascarpone met de yoghurt en cointreau.

Verwijder de plasticfolie van de bovenkant van de taart.

Kiep de taart om op een serveerschaal en verwijder de rest van de folie.

Leg het extra fruit om de taart heen en serveer met de siroop en mascarponecrème ernaast.





SCHWARZWALDER KERSENTAART

Ingrediënten:

200 g digestive koekjes,
tot fijne kruimels gemalen
150 g roomboter, gesmolten
65 g cacao
2 el sterke espresso
200 g hüttenkäse
50 g Griekse yoghurt
4 eidooiers
1 blik gecondenseerde melk
(ca. 400 g)
4 el citroensap
250 ml Jersey slagroom

25 g poedersuiker
pure chocolade, geschaafd

Kersen:

5 el water
200 g suiker
1 tl citroenrasp
400 g kersen (bijv. Varikse
Zwarte)
4 el kersenlikeur (kirsch)

Ook nodig:

springvorm van ca. Ø 20 cm

Bereiding:

Verwarm de oven voor tot 180 °C. Bekleed de springvorm met bakpapier en vet de rand in.

Meng de koekkruimels met de boter, verdeel het mengsel over de bodem van de springvorm en druk goed aan. Zet de vorm in de koelkast tot gebruik.

Pureer de cacao, espresso, hüttenkäse en yoghurt tot een glad mengsel. Klop de eidooiers, gecondenseerde melk en het citroensap erdoor. Giet de vulling in de springvorm en bak 10 min. in de oven, schakel dan de oven uit en laat de taart 30 min. in de dichte oven staan. Laat hem buiten de oven helemaal afkoelen en zet hem daarna minstens 1 nacht in de koelkast.

Kersen:

Doe het water met de suiker en citroenrasp in een pan, breng aan de kook en laat doorkoken tot de suiker opgelost is. Voeg de kersen toe en laat nog 10 min. zachtjes koken. Roer de likeur erdoor en laat afkoelen. Schep de kersen in een zeef en laat ze uitlekken (bewaarsiroop in de