



BILZEN



'T VLIERHOF

Geen alledaagse kruiden

Dominique Vreven cultiveert ieder jaar groenten, kruiden en fruitvarianten in zijn eigen 'moestuin' van ongeveer 25 are. Hij is een gediplomeerde, moderne herborist en kruidengids in Herkenrode. Reeds op jonge leeftijd werd hij gefascineerd door groenten en kruiden. Hij liet zich bij de aanleg van zijn tuin inspireren door de Franse tuinstructuur met vakkenindeling voor een gemakkelijke bewerking. Dominique Vreven is een expert in het zoeken en opsporen van kruiden en oude groenten van overal, bijzonder uit Japan en China.

Door het aanhoudende succes vanaf 1991 investeerde hij in 2011 in een tweede, grotere serre om gemakkelijker de winter en het vroege voorjaarsseizoen te overbruggen met eigen teelten.

Klassiekers zoals bieslook, tijm- en saliesoorten, rozemarijn en bonenkruid flankeren Chinese bieslook, diverse bergamotsoorten (met een sinaasappelaroma) en roomse kervel in aangelegde, goed onderhouden en overzichtelijke tuinbakken. Hij cultiveert veel kruiden voor hun eetbare bloemen, onder andere bernagie in wit en blauw, koriander, dille en Oost-Indische kers in verschillende kleuren. Om zijn grond niet uit te putten werkt hij jaarlijks met een vruchtwisselingsysteem.

Keukenchef

Dominique, de patron aan het fornuis, laat je de natuur op je bord proeven en brengt een heden-

daagse en hoogstaande keuken met respect voor de seizoenen en voor de eigen Haspengouwse kwaliteitsproducten. In de artisanale keuken bereiden hij en zijn medewerkers alles zelf: van fonds en sauzen tot brood en koekjes van biospelt en kamutgranen, desserts voor bij de koffie.

De GaultMillaurestaurantgids vermeldt Dominique Vreven bij de beste groentekoks in de Benelux en de Bib Gourmand van Michelin selecteert hem om zijn uitstekende, betaalbare prijs-kwaliteitverhouding.

Fruit

Een dertigtal verschillende appelrassen en twintig perenrassen, gesnoeid in ballerina, sieren zijn tuin. Diverse frambozen, Japanse wijnbessen, zwarte moerbeien en vijgen zorgen samen met een mooi assortiment van pitloze druiven in diverse kleuren voor een heerlijk smaakpalet.

Na een bezoek aan de tuin onder leiding van Dominique zelf volgt een kokkerelmoment met de heel aparte, vers geplukte en verwerkte ingrediënten. De degustatie van de bereide gerechtjes laat je kennismaken met het heel apart, rijk en gastronomisch Haspengouw van vroeger en nu.

PRAKTISCHE INLICHTINGEN

't Vlierhof \ Hasseltsestraat 57a \ 3740 Bilzen \ 089/41 44 18 \ www.vlierhof.be

EEN PARELTJE IN LIMBURG

Culinaire ontdekking

Ik kreeg een tip voor een restaurantbezoek in Zuid-Limburg. 'Een echt kruideneethuis', zo zei men mij, en inderdaad, mijn nieuwsgierigheid was gewekt. Ik kwam onmiddellijk onder de indruk van de geur van de kruiden. Ik kreeg een heerlijke, maar toch gedurfde maaltijd voorgeschoteld, verrijkt met postelein, brave hendrik en bergamot. Tijdens een wandeling gaf de baas ons deskundige uitleg. Ik viel van de ene verrassing in de andere. Vooral de teelt van oude groente- en fruitsoorten is indrukwekkend. Dat had ik nog nooit gezien! Deze tuin verdient zeker een plaats in het boek.

BIET

Een groente die geneest

Geschiedenis en folklore

Deze ouderwetse topgroente vind je in een rode of gestreepte uitvoering. De biet heeft fans en tegenstanders: je houdt ervan of je lust ze niet. De rode biet is in opmars in de culinaire wereld. In Oost-Europa en Rusland proef je de overheerlijke *borsjtsj* of bietensoep, rijk aan mineralen en vitamines. De rode biet verdient meer dan een plaats in onze dagelijkse voeding.

Volksgeneeskunde en gezondheid

De rode biet is een schitterend geneesmiddel voor het bloed, en vooral goed voor mensen met bloedarmoede. Leverstoornissen worden verholpen door de rode biet.



Winiefred zegt

Houd je niet van de smaak van rode biet? Voeg wat korianderzaadjes bij het sap en je drinkt het met plezier!



Tip uit het oude boek van Meetje Ida

Laat het wortelstaartje aan de biet en bewaar ze op een frisse plek. Zo blijft ze langer vers.

BRAVE HENDRIK*Chenopodium bonus henricus**Heerlijke groente***Volksnamen**

amberganzenvoet \ jezuïetenthee

Geschiedenis en folklore

Deze vroege vergeten groente met een zachte smaak doet sterk denken aan spinazie. Je zaait brave hendrik in de tuin of je gaat op zoek naar de wilde variant in bermen langs hagen en braakliggende gronden. In Duitsland voedert men de zaden aan kippen voor een snelle groei. In de keuken gebruik je brave hendrik zoals spinazie.

Volksgeneeskunde en gezondheid

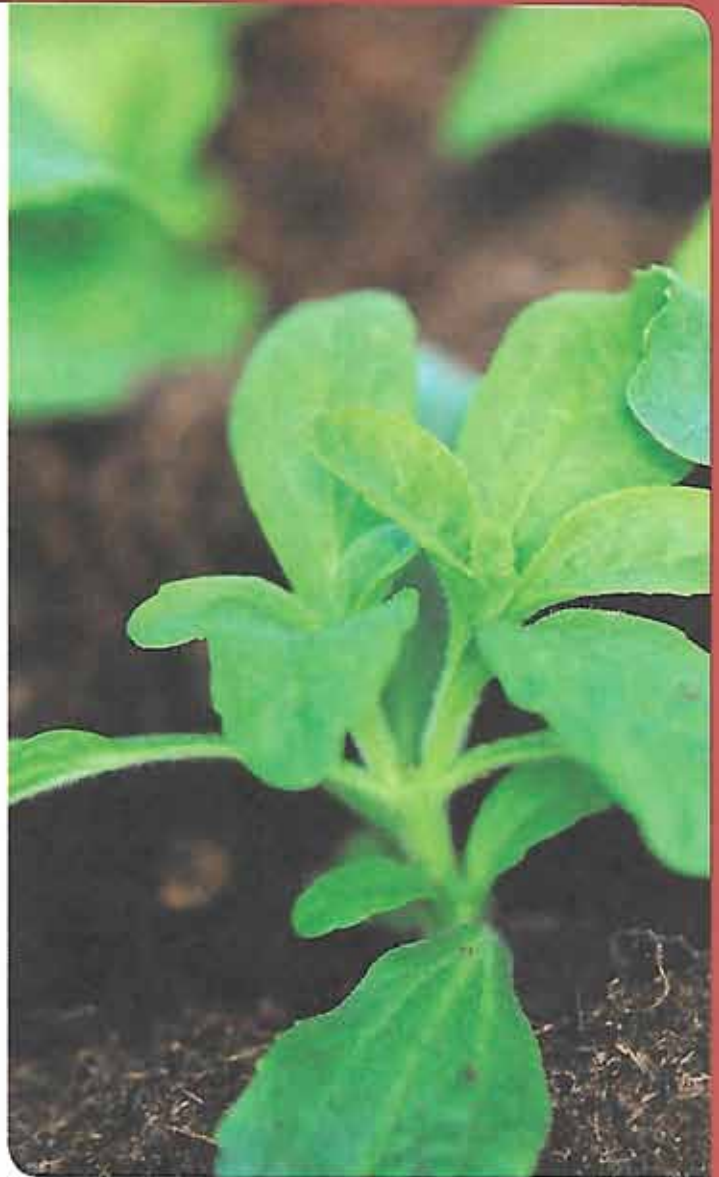
Brave hendrik helpt bij darmstoornissen en hoest. Vroeger maakten kruidendokters zelf op basis van brave hendrik.

Winiefred zegt

Zoek in de lente de jonge scheuten en maak ze klaar zoals asperges. Overheerlijk!

Tip uit het oude boek van Meetje Ida

Geef je jonge schaapjes wat brave hendrik voor een goede gezondheid.



bloed en vervangt op een volkomen onschadelijke manier suiker als zoetstof.

STEVIA
*Gezond zoet***Volksnamen**

honingkruid

Volksgeneeskunde en gezondheid

Stevia, 100 tot 200 keer zoeter dan suiker, is goed voor de pancreas en de darmen. Het zuivert het

Winiefred zegt

De chef van het Vlierhof plant stevia in zijn tuin... om te gebruiken in zijn keuken natuurlijk!

Je moet al goed koken om prima resultaten te krijgen met stevia, een kruid dat na jaren van verboden gebruik, eindelijk de goedkeuring kreeg als zoetmiddel.

Ben je op zoek naar gemakkelijke recepten met stevia?

Doe dan een beroep op mijn kookboekje Winiefred kookt met stevia.