

## Kookboek voor 'verantwoord etende smulpapen'

Onze Smultuin. Zo heet het nieuwe kookboek van Claudia Reina - met verhalen, recepten en tuintips, bedoeld voor 'verantwoord etende smulpapen'. Wat allereerst opvalt is de grappige manier waarop dit vierkante boekje is gebonden: met rode draad, goed zichtbaar op de rug.

In het boek is een centrale rol weggelegd voor Italië en de Italiaanse keukens. Maar ook voor het Gooi en voor de biologisch-dynamische tuinderij Land en Boschzicht in 's-Graveland. Wat wil het geval? Auteur Claudia Reina leerde tijdens een open dag van Land en Boschzicht - waar ze haar eerste boek Smullen! te koop aanbood - vier Gooise vrouwen kennen. Die vier zijn: vakantievriendinnen Lucia en Pien, die al samenwoonden toen hun moeders op leeftijd bij hen kwamen wonen. De vier resideren in een huis met een heerlijke, paradijselijke tuin. De vier dames zijn echte smulpapen. Ze hebben het altijd over lekker eten en grijpen elke gelegenheid aan om elkaar heerlijke gerechtjes met producten uit eigen tuin of van biologische markten voor te zetten. Tuinman Dennis komt af en toe helpen en noemt de dames 'zijn Olijffjes', omdat ze zo Italiaans overkomen en bijna altijd over lekker eten praten. Dat Italiëgevoel komt in de recepten terug.

De vier dames hebben ieder zo hun eigen gewoontes en ieder hun favoriete seizoen. Zo lezen we bij herfst over 'Piens najaarstaarten' en bij winter over 'Anna's Winterfavorieten'. We leren de vier lekkerbekken ook een klein beetje kennen. Zo draagt Lucia in de zomermaanden bloemige zomerjurken en een grote strooien hoed met kleurig lint. 'Het liefst ligt zij te dromen in de hangmat in de boomgaard en luistert ze naar de vogels en het geritsel van andere dieren. Op het gras onder de hangmat staat wat fris

om haar enorme dorst te lessen. Zij fantaseert over lekkere liflafjes, altijd heeft ze trek, maar zij is zo slank als een den'. Wat een mooi leven!

Behalve recepten staan er ook allerlei tips in het boek, van het bewaren van noten en moestuinieren op het ritme van de maan tot informatie over eetbare bloemen en wetenswaardigheden ('Vers geraspte gember helpt virussen om zeep' of 'Vrouwenthee 45+', tegen opvliegers en nachtzweeten) over lekker en gezond smullen. Achterin het boekje is verder een lijstje met favoriete biologische merken opgenomen, zoals agavesiroop van Bezegaard. Ook staat er een overzicht met favoriete adresjes, zoals de biologische markt op donderdagmiddag in Laren.

**Vrij** geeft weg  
WEEKENDMAGAZINE

Onze Smultuin is uitgegeven door Fontaine Uitgevers en kost 17,95 euro (ISBN 978 90 5956 313 1). In samenwerking met Fontaine Uitgevers verloot dagblad De Gooi- en Eemlander tien exemplaren onder abonnees. Belangstelling voor dit leuke boek? Mail [redactiespecials@gooieneemlander.nl](mailto:redactiespecials@gooieneemlander.nl) of stuur een kaartje naar De Gooi- en Eemlander, Postbus 15, 1200 AA Hilversum. Zet erbij 'Weggeefactie Onze smultuin'.

