



## Recept

Ingezonden door: Amaris

### Zevenblad groenteschotel

#### Ingrediënten:

**300 gram zevenblad (zonder stengels, gewassen en gesneden)**  
**2 eetlepels olie**  
**2 middelgrote uien (gesneden)**  
**2 appels (in blokjes)**  
**1 theelepel kerrie poeder**  
**zout, peper, evt. bouillonpoeder**  
**3 eetlepels creme fraiche (of als je dat niet hebt, ongeslagen slagroom)**

#### Bereidingswijze:

**Fruit de uien aan in olie en voeg de appelblokjes toe. Even omscheppen en daarna het zevenblad toevoegen. Even flink doorverhitten en omscheppen. Kerrie poeder, zout, peper en eventueel wat bouillonpoeder toevoegen. Afmaken met creme fraiche. Serveer deze groenteschotel met rijst of pasta.**

#### Informatie:

Zevenblad (*Aegopodium podagraria*) groeit bijna overal. En het woekert enorm. Heb je het eenmaal in de tuin dan ben je er niet zo een twee drie weer vanaf. Vroeger was zevenblad, ook al omdat het overal voorkwam, één van de bekendste en belangrijkste groente.

Zevenblad zit boordevol vitamine C, provitamine A en kalium, calcium, magnesium, kiezelzuur). In de volksgeneeskunde gebruikte men zevenblad bij de behandeling van jicht en reuma. De naam (*Podagra*) verwijst daar ook naar. Omslagen van gekneusde zevenblad bladeren werken pijnstillend op pijnlijke gewrichten.

In de keuken kun je zevenblad gebruiken in alle recepten waar je ook spinazie voor zou kunnen gebruiken. In soep, salade en stoofschotels maar ook in bladerdeeg doet zevenblad het goed. Rauw smaken jonge verse bladeren het beste. Gedroogd is zevenblad te gebruiken als "peterselie", daar smaakt het ook naar.

