



Voedselbos te Glimmen

Voedsel, natuur en inspiratie aan de Drentsche Aa

## RECEPT PESTO VAN SPRINGBALSEMIEN EN SEDUM UIT HET VOEDSELBOS

***Pesto** is een Italiaanse saus, oorspronkelijk gemaakt door (Ligurische) olijfolie, basilicumblaadjes (uit Pra, een wijk in Genua), knoflook (uit Vessalico), zeezout, pecorino en/of Parmezaanse kaas, en pijnboompitten fijn te malen. De ingrediënten werden in een vijzel tezamen fijngewreven.*

### Ingrediënten pesto met springbalsemien

- 2 flinke handen met bloemen-zaad-zaaddozen van de springbalsemien, bovenste blaadjes van sedum en bloemen en blad van Oost-Indische kers;
- Brandnetelzaad (ook te verkrijgen in Voedselbos te Glimmen);
- 1 kopje geroosterde zonnebloempitten (of pijnboompitten);
- 1 kopje olijfolie (evt. biologische);
- ½ theelepel zeezout ( evt. met gemalen sparrennaalden en brandnetelzaad, is te verkrijgen in Voedselbos te Glimmen);
- 1 kopje zongedroogde tomaten (of pecorino/parmezaanse kaas);
- Citroensap naar smaak;
- Knoflook naar smaak.

### Bereiding:

Snijd de zongedroogde tomaten even in vieren en doe dat met de rest van de ingrediënten in een kom en pureer dit met de staafmixer. Je kunt ook de groene blaadjes even fijn knippen en die er op het laatst doorheen scheppen, dat geeft de pesto iets meer bite.



Foto: lichtroze bloemen van de springbalsemien