

INLEIDING

Ik herinner me ze nog goed, die zomerse woensdagmiddagen waarop ik samen met mijn broer en zus een bak met erwten moest doppen. Zodra we ermee klaar waren, mochten we gaan spelen. Heel aandachtig trokken we de draad van elke peul, waarna we er met onze duim de glanzend groene knikkertjes uit wipten.

Ik herinner me ook hoe teleurgesteld ik steeds weer was als ik aan het eind van elke dopsessie de berg lege peulen zag en het beetje erwten in de kom. 'Wat een hoop afval! Wat zonde!' zeiden we tegen elkaar.

Toen ik pas geleden van de markt thuiskwam en het loof van de wortels en de meirapen sneed om het vervolgens weg te gooien, had ik dezelfde gedachte. Net zoals toen ik een appeltaart had gebakken en de enorme berg appelschillen op het aanrecht zag.

Daarom vroeg ik me af of ik misschien nog iets met de schillen, de klokhuizen en het loof zou kunnen doen. Zou die rijke schat aan ingrediënten misschien de basis kunnen zijn van originele, smakelijke gerechten? Ik had drie redenen om me die vraag te stellen. De eerste was van economische aard: is het niet zonde om al die eetbare stukken weg te gooien, terwijl je er met een beetje creativiteit voor weinig geld waarschijnlijk iets heel lekkers van kunt maken? De tweede was van ecologische aard: door ook het loof en de schillen van groenten en fruit te gebruiken, help je op een slimme manier de afvalberg te beperken en lever je een bijdrage aan het behoud van onze planeet. De derde reden, tot slot, was van voedingstechnische aard: waarom zou je de schillen van fruit en groenten weggooien terwijl juist die vaak de meeste vezels, vitaminen en mineralen bevatten?

Op grond van die overwegingen besloot ik me te gaan verdiepen in het groente- en fruitafval dat maar al te vaak op de composthoop verdwijnt. Ik begon lekkere recepten te schrijven en al gauw hadden schillen, klokhuizen, pitten, doppen, vellen en loof geen geheimen meer voor mij! Ik ga je ze in dit boek van A tot Z verklappen!

Een paar TIPS vooraf

De productkeuze

Als je alles van groente en fruit, van de pitten tot de peulen, in gerechten wilt verwerken, is het belangrijk dat je biologisch geteelde producten gebruikt. Want net zoals de vitaminen zitten ook de pesticiden en andere chemische bestrijdingsmiddelen grotendeels in de schil en het loof.

Het keukengerei

Een borstel, een mes, een dunschiller en een raspje (of zesteur) zijn onmisbaar om het beste uit het loof en de schillen te halen.

Bewaartips

Fruit en groente blijven het langst vers als ze op een zo donker mogelijke plek worden bewaard. De groentela onder in de koelkast is de ideale plek voor kwetsbare levensmiddelen als groente en fruit. De lucht is er minder koud en vochtiger dan op de glasplaten hogerop.

Groente blijft langer vers als je het loof er afsnijdt. Het loof onttrekt vocht aan de knollen, waardoor ze zacht en rimpelig worden.

Snijd het loof er met een mes af, was het met koud water en dep het goed droog. Maak een stuk keukenpapier een beetje vochtig en wikkel het loof erin. Doe het in een luchtdicht afsluitbare plastic doos en bewaar die in de groentela onder in de koelkast. Groenteloof is minder lang houdbaar dan de knollen, dus gebruik dat als eerste.

Als het groen een beetje verlept is, is het nog steeds heel goed bruikbaar. Maar als het geel geworden is, moet je het weggooien.

INLEIDING	4
INHOUD	6
MENU'S	8
LENTE / ZOMER (zie hieronder)	10

CITROEN	12
Kabeljauw met citroen-hazelnootkorstje	14
Citroen-gemberlimonade	16
Chocolade-citroenschuimtaart	18

COURGETTE	20
Tempura van courgetteschil	22
Chocolade-courgettetaart	24
Koude courgettesoep met kerrieroom	26

DOPERWT	28
Koude doperwtensoepp met koriander	30
Doperwtensflan met citroenmelisse	32
Romige polenta met doperwten, tijm en Parmezaanse kaas	34

LENTE-UI	36
Wraps van omelet en lente-ui	38
Pissaladière	40
Carpaccio van citrusfruit met lente-ui en sauce vierge	42

RADIJS	44
Soep van radijsloof met croutons	46
Geglaceerde radijsjes	48
Radijs voor bij de borrel	50

TOMAAAT	52
Tomatenchips met pecorino en oregano	54
Pizza primavera	56
Tomatentompouce	58

VENKEL	60
Zalm op z'n Deens	62
Mascarpone met in honing geplateerde venkel	64

INHOUD

HERFST / WINTER (zie hieronder)

66

AARDAPPEL

68

<i>Chips van aardappelschil met tijm en Parmezaanse kaas</i>	70
<i>Kruidige aardappelconfituur</i>	72
<i>Met kip gevulde aardappels</i>	74

ANANAS

76

<i>Rumpunch</i>	78
<i>Carpaccio van ananas, karamel en speculaas</i>	80

APPEL

82

<i>Beignets van appelschil</i>	84
<i>Tompouce met geitenkaas en appelgelei</i>	86
<i>Appel-camemberttaart met komijn</i>	88

MEIRAAP

90

<i>Cake met meiraaploof, gedroogde tomaten en feta</i>	92
<i>Tarte tatin van meiraapjes en canard confit</i>	94
<i>Empanada's met kip en meiraaploof</i>	96

POMPOEN

98

<i>Panna cotta van pompoen met nougatine van pompoenpitten</i>	100
<i>Kruidige crème brûlée van pompoen</i>	102
<i>Romige pompoensoep</i>	104

RODE BIET

106

<i>Gekonfijte jonge bietenstengels op hüttenkäse</i>	108
<i>Rode biet in een zoutkorst</i>	110
<i>Carpaccio van rode biet met roquefort, walnoot en jong bietenloof</i>	112

WORTEL

114

<i>Spaghetti met pesto van wortelloof</i>	116
<i>Chutney van wortelschil</i>	118
<i>Wortelkaviaar met komijnstengels</i>	120

REGISTER

122



LENTE / ZOMER





CITROEN

Citroenen zitten boordevol goede voedingsstoffen en zijn het hele jaar door verkrijgbaar. Koop bij voorkeur biologisch geteelde en anders op zijn minst onbespoten citroenen. Citroenen blijven een week goed op kamertemperatuur. Wil je ze langer bewaren, wikkel ze dan in vochtig keukenpapier, doe ze in een plastic zak en leg ze in de groentela onder in de koelkast.



4

PERSONEN

15 MIN

BEREIDINGS-
TIJD

11 MIN

BAKTIJD

DE RASP



KABELJAUW MET CITROEN- HAZELNOOT- KORSTJE



4 moten kabeljauw
zout, peper
2 eetlepels olijfolie
de geraspte schil
van 1 biologische of
onbespoten citroen
40 g gemalen hazelnoot
40 g geraspte Parmezaanse kaas
40 g paneermeel
40 g koude boter
4 takjes peterselie, fijngehakt



~ Citroen ~

1

Verwarm de oven voor tot 160 °C.
Bestrooi de kabeljauwmoten met zout
en peper.

2

Verhit de olijfolie in een koekenpan
en bak de moten kabeljauw op de
huidkant goudbruin. Leg ze op een
met bakpapier beklede bakplaat.

3

Meng de citroenrasp, de gemalen
hazelnoot, de Parmezaanse kaas, het
paneermeel, de in blokjes gesneden
boter en de peterselie in een grote kom
tot een grof kruimeldeeg.

4

Verdeel het kruimeldeeg in een laagje
over de moten vis en bak ze 6 minuten
in de oven.

5

Zet de oven op de grillstand en laat
het korstje in 2 minuten knapperig
worden.
Serveer onmiddellijk.



GROENTE & fruit

van **A** tot **Z**

40 RECEPTEN WAARIN 14 GROENTE- EN FRUITSOORTEN VAN KOP TOT STAART WORDEN GEBRUIKT:

A... VAN APPEL

de schil: Beignets van appelschil

het klokhuis: Tompouce met geitenkaas en appelgelei

de schil en het vruchtvlees: Appel-camemberttaart met komijn

P... VAN POMPOEN

de pitten: Panna cotta van pompoen met nougatine van pompoenpitten

het vruchtvlees: Kruidige crème brûlée van pompoen

het vruchtvlees en de pitten: Romige pompoensoep

T... VAN TOMAAT

de schil: Tomatenchips met pecorino en oregano

de schil en het vruchtvlees: Tomatentompouce

het vruchtvlees: Pizza primavera

W... VAN WORTEL

het loof: Spaghetti met pesto van wortelloof

de schil: Chutney van wortelschil

de wortels: Wortelkaviaar met komijnstengels

MET GROENTE & FRUIT VAN A TOT Z BEREID JE GROENTE EN FRUIT ZONDER ER OOK MAAR IETS VAN WEG TE GOOIEN.

www.becht-boeken.nl



9 789023 014331