



BioBudget

Meer met minder



Natasja Oehlen

Eindelijk helderheid over het verschil tussen biologische en reguliere voeding! Met: heel veel inspiratie, volop no waste tips en met meer dan 80 recepten.
Voor een biologisch én betaalbaar leven.



INHOUDSOPGAVE

Hoofdstuk 1	6
De echte prijs van voedsel	
<i>Waarin je leest waarom goedkoop voedsel eigenlijk heel duur is. En dat duur voedsel best voordelig kan zijn.</i>	
Hoofdstuk 2	34
Groene vingers kun je kweken	
<i>Waarin je ontdekt hoe je groenteresten een tweede leven geeft. En dat je zelfs als tuinierbaarbaar in elk seizoen succes kunt hebben.</i>	
Hoofdstuk 3	52
Kook niet voor de vuilnisbak	
<i>Waarin je tips krijgt om zoveel mogelijk uit je aankopen te halen. En zult merken dat van (bijna) elk restje voedsel nog iets lekkers te maken valt.</i>	
Hoofdstuk 4	76
Koop voor een dubbeltje, eet voor een kwartje	
<i>Waarin je ontdekt hoe je met een dosis creativiteit en met minimale middelen maximaal kunt genieten. Want als je niet rijk bent, moet je slim zijn...</i>	
Hoofdstuk 5	110
Pluk de dag, eet het seizoen	
<i>Waarbij je volop inspiratie opdoet om het hele jaar waanzinnig lekker BioBudget te koken. Zelfs de schaarse winter zal je niet lang genoeg meer duren.</i>	
Index	158
<i>Waarin je al die handige weetjes, recepten en informatie terug kunt vinden.</i>	

BIJZONDER BELANGRIJK

Ze kunnen bijzonder vervelend zijn als ze tijdens een zomerse picknick met hun agressieve gezoem langs je hoofd scheren. Toch zijn die kleine zoembeestjes reuze handig, want ze zijn onmisbaar voor de natuurlijke bestuiving van planten. Doordat bijen met stuifmeel in hun pootjes van bloem naar bloem vliegen zorgen ze dat bloemen zich kunnen voortplanten.

De afgelopen jaren zijn bijen massaal gestorven. Hierbij wordt landbouwgif gezien als de grote boosdoener. Zonder bijen verschaalt het aanbod bij de groenteboer aanzienlijk. Volgens de Universiteit van Wageningen gaat bij het wegvallen van deze handige insecten maar liefst tien procent van de wereldvoedselproductie verloren. Met als gevolg: een groot tekort aan mineralen en vitaminen.

HONEYBEE = MONEYBEE

In Engeland hebben onderzoekers uitgerekend dat bijen voor 500 miljoen pond bijdragen aan de Britse landbouwproductie. Als mensen dit werk moeten overnemen met kwastjes stuifmeel dan zijn de kosten drie tot vier keer hoger. De prijs van voedsel zou wel eens veel hoger kunnen worden. Zeker als je meeneemt dat de vraag naar voedsel met de stijgende wereldbevolking alleen maar toeneemt.

In China nemen mensen het werk van de bijen al over door met de hand te bestuiven. Goed voor de werkgelegenheid, maar niet voor de prijs van voedsel.

Zonder bijen moeten we het doen zonder amandelen, aardbeien en blauwe bessen. Ook appels, bonen, tomaten, sinaasappels, peren, pompoen en sojabonen zijn grotendeels afhankelijk van dierlijke bestuiving.



WAT TE DOEN

Uiteraard zit een oplossing in het verbod van pesticiden die schadelijk zijn voor bijen. Maar wat kunnen we ondertussen doen?

- Steun de bij door biologische producten te kopen
- Ecoboeren stimuleren de bij door bloemrijke akkers aan te leggen. Naast bijen komen er andere natuurlijke vijanden van plaaginsecten naar de akkers. Deze doen het werk van bestrijdingsmiddelen, maar dan zonder gif.
- Koop ook biologische plantjes, want zelfs planten die verkocht worden als 'bijvriendelijk' zijn soms dusdanig bespoten dat bijen er letterlijk dood van neervallen als ze daar nectar uit halen.
- Gebruik zelf ook geen chemische bestrijdingsmiddelen voor je planten
- Veel middelen die te koop zijn bij tuincentra, zijn giftig voor bijen. Dit geldt ook voor lokdoosjes voor ongedierte als mieren.
- Fleur je woonomgeving op
- Zaai biologische, bijvriendelijke bloemen op je balkon, dak en tuin én bombardeer **zaadbommen** op braakliggende terreinen.



ZO MAAK JE ZAADBOMMEN

Nodig: 1 zakje potgrond of zaaigrond

• $\frac{1}{2}$ kilo klei in poedervorm • 3 tot 5 pakjes bloemenzaad (of zelfgewonnen zaad) waar bijen van houden. Kies voor winterharde bloemen die je in het vroege voorjaar kunt zaaien.



Bloemen waar bijen van houden zijn: klaprozen, korenbloemen, goudsbloemen, margrietten, juffertjes-in-het-groen en Oost-Indische Kers.



1. Meng vijf eenheden klei met één eenheid potgrond en de zaadjes.

2. Giet er beetje voor beetje water bij tot je een kneedbare kleibol krijgt.

3. Verdeel deze grote bol in kleinere balletjes van twee tot drie centimeter doorsnede.



4. Laat deze een paar dagen drogen, binnen of op je terras, maar niet in de zon.



5. Gooien maar!



BIJZONDER LEUK WEEETJE

Boeren in Kenia hebben last van olifanten die hun oogst opeten. Hierom schoten ze vaak de dieren dood of vergiftigden ze de beesten. Nu is er een dier- en boervriendelijke oplossing: bijenkorven rondom de bouwlanden. Bijen houden de olifanten op afstand.



GROENE VINGERS KUN JE KWEKEN

Wat geeft meer voldoening dan eten van eigen oogst? Als je alleen een balkonnetje of vensterbank hebt kun je natuurlijk nooit geheel zelfvoorzienend worden, maar alle beetjes helpen. Als je zelf sla hebt gekweekt van zaadje tot krop smaakt hij duizend keer beter dan een uit de winkel. En hoe heerlijk (en mooi) is het om je salade te garneren met je eigen kruiden en eetbare bloemen!

Hoe minimaal je ook tuiniert, je krijgt vanzelf meer respect voor de groenten die je koopt. Je weet tenslotte exact welke weg de groente heeft doorlopen om groot en sterk te worden. Helemaal als je bedenkt hoeveel werk het nog is om het netjes en vers de winkel in te krijgen. Dan komt die knol, krop of wortel geheid terecht op je bord in plaats van in de vuilnisbak.

Heb je weinig plek en weinig tijd, investeer dan vooral in het kweken van kruiden. Verse kruiden maken van elk gerecht iets bijzonders. En heb je geen groene vingers? Dan gaan we die kweken!



Zaadjes kun je ook ruilen in plaats van kopen. Hiervoor worden regelmatig ruilbeurzen georganiseerd. Superleuk, want zo kom je weer eens met iets anders thuis.

10 GROENTEN MET GROEIPOTENTIE

Kweek nieuwe plantjes van je groenteafval!

Gebruik biologische groenteresten. Gangbare groenten zijn vaak behandeld, zodat ze niet meer kunnen uitlopen.



Gember

Vul een flinke pot (ongeveer 35 cm breed en 30 cm diep) met compostrijke aarde, stop een gemberwortel in de grond met de knoppen omhoog en bedek het met een dun laagje aarde. Zet hem op een warme maar schaduwrijke plek.

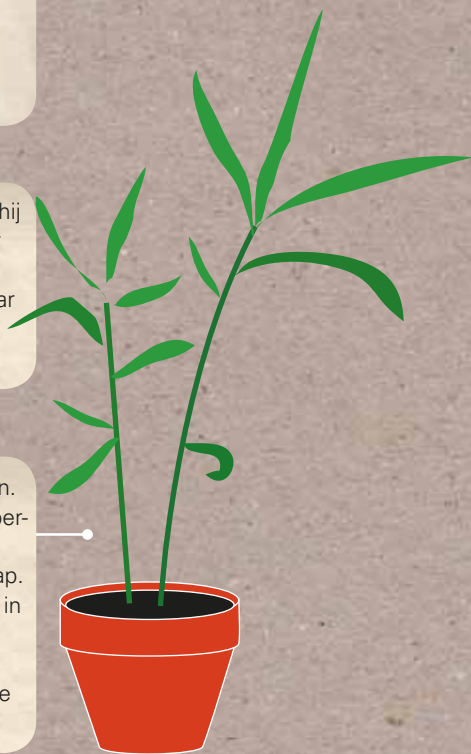


Geef de wortel regelmatig water. Zodra hij blaadjes krijgt heeft hij meer dorst, maar let er op dat de aarde niet te nat wordt. Groeit hij heel hard, verhuis hem dan naar een grotere pot. Gember kan wel een dikke meter hoog worden.

De bladeren van de gember zijn ook eetbaar, deze kun je fijngehakt gebruiken om een maaltijd wat extra pit te geven.

Na een klein jaartje is de plant volwassen. De gemberwortels van de nieuwe gember-spruiten kun je het best opgraven als de bladeren afsterven tijdens zijn winterslaap. Snij er dan een stukje af en zet 'm terug in de grond. Tip: oogst ook een stuk gemberwortel waar wat knoppen aanzitten. Deze kun je ook weer kweken, net als de moederplant!

Wist je dat gember übergezond is? Het bevat flink veel antioxidanten, werkt goed tegen misselijkheid en een hoge bloeddruk én is libidoverhogend..



Laat (er) citroengras (over) groeien



Zet het kontje van het citroengras met de wortelkant naar beneden in een glas met een bodempje water. Zet het glas op een zonnige plek en ververs het water regelmatig. Na een week verschijnen er worteltjes.

Doe het citroengras over in een potje. Als het gras ongeveer 30 cm hoog is, kun je afknippen wat je nodig hebt en de rest verder laten groeien.



Lange (knoflook) tenen

Gaan je knoflooktenen een eigen leven leiden? Stop ze dan in de aarde! Het mooiste resultaat heb je tussen november en half december. In het voorjaar kan het ook. Elke teen zorgt voor vier tot zes nieuwe tenen. Als je grote tenen poot, dan oogst je automatisch ook grote knoflookbollen.

Zet de tenen met de punt omhoog in de grond. Poot ze op 15 cm afstand van elkaar en niet dieper dan 5 cm. Ze houden van zon en water maar niet van te nat.



Najaarstenen kun je oogsten vanaf juli. Tenen die je in het voorjaar hebt geplant kun je oogsten vanaf juli tot oktober. Als tweederde van de plant bruin/geel is, rooi je ze voorzichtig met loof en al. Laat de oogst aan de wind drogen zonder ze nat te laten worden.

Als het velletje om de bol mooi wit is en vliezig aanvoelt, kunnen de bollen binnen nadrogen. Voor je het weet heb je zo'n mooie knoflookstreng van zelfgekleweekte knoflook in de keuken!



In Rusland wordt knoflook ook wel 'penicilline voor de armen' genoemd, vanwege de natuurlijke antibiotische werking.



DE VOORRAADKAST

Zo heb je altijd ingrediënten in huis om iets waanzinnig lekkers te maken!

Blikvoer:

Bonen > Gedroogd zijn bonen goedkoper, maar blikken zijn reuze handig voor als je snel een maaltijd of dip op tafel wil zetten.

Tomatenpuree, gepelde tomaten

Kokosmelk > Hiermee maak je in een handomdraai curries. En wat je over hebt, vries je in.

Flessen:

Goeie olijfolie (extra vierge) > Bewaar op een donkere plek of wikkel het in aluminiumfolie.

Milde olijfolie om in te bakken

Zonnebloemolie

Lekkere azijn in meerdere varianten

Appelazijn > Supergezond en heerlijk voor in dressings (zie bladzijde XX).

Zoetmakers:

Diksap > Toepasbaar in veel gerechten, en als limonade natuurlijk.

Dadelstroop

Agavesiroop > Neutraal en heerlijk zacht van smaak.

Rijststroop

Ahornsiroop > Koop dit vooral in de aanbieding en wees er zuinig mee, want het is aan de prijs.

Honing > Lekker voor op brood en in dressings, in saus en marinades en met ontbijtgranen.

Potten:

Goede mosterd, grof en fijn Jam, appelmoes, compote, chutney > Het liefst zelfgemaakt, want als je zo'n potje opentrekt heb je niet alleen de smaaksensatie, maar ook een mooie herinnering te pakken.

Kappertjes

Mayonaise

Augurken

Olijven

Ansjovis > Wat zo'n ieniemienie visje wel niet met een gerecht kan doen!

Pesto

Notenpasta



Smaakmakers gedroogd:

Kruiden en specerijen

> Hiervan kun je er niet genoeg hebben! Kaneel, cayennepeper, gember, koriander, komijn, steranijs, tijm, oregano, (eigen-gemaakte) masala, enzovoorts.

Gedroogde paddenstoelen

> Altijd fijn om in huis te hebben. Bijvoorbeeld voor in de risotto.

Zongedroogde tomaten

De Aziatisch hoek:

Shoyu (Japanse sojasaus)

Ketjap

Mirin (rijstwijjn)

Citroengras > Bewaar in de vriezer dan heb je het altijd bij de hand

Zeewier (kijk op bladzijde XX voor meer informatie)

Pakken/zakjes:

Sojaroom > Blijft lang goed en is altijd handig om achter de hand te hebben voor als een gerecht om wat extra room vraagt.

Pasta, in verschillende soorten en maten

Rijst, in verschillende soorten en maten

Couscous en/of bulghur

> Altijd zo lekker én snel klaar.

Haveremoutvlokken, gierst-vlokken, amaranthvlokken

> Als ontbijt of als basis voor zelfgemaakte koekjes en/of energierepen.

Zuidvruchten, pitten, zaden, noten

Bloem > Doe er een laurier-blaadje bij tegen beestjes.

Meel (spelt, volkoren, boekweit)

Gedroogde bonen

Vers:

Ui

Knoflook

Peper > Kan in de vriezer.

Gember > Bewaar in de vriezer. Hij is dan lang houdbaar en heel goed te raspen!

Citroen

Verder:

Pitabroodjes > Perfect als je niet voldoende brood in huis hebt.

Wraps



EEN GOED BEGIN. . .

Draai je je 's morgens liever nog een keer om dan dat je je stort op een voedzaam ontbijt? Dan is er goed nieuws: de ontbijtrecepten op deze pagina's maak je al de avond van tevoren, zijn heerlijk vullend en ook nog eens budgetvriendelijk. Druk dus gerust nog een keer op de snooze-knop van je wekker.

Ruim eenderde van de Nederlanders slaat het ontbijt over en een vijfde eet meestal even snel iets onderweg. Zonde, want 'ontbijten als een keizer' zorgt ervoor dat je scherp en energiek blijft en dat je minder vaak toegeeft aan lekkere trek.

OVERNIGHT OATS

Vul voor je naar bed gaat per persoon een kommetje met 150 gram havermout met zoveel (amandel-, rijst-, soja-, haver-, geiten) of koeienmelk dat de havermout goed onderstaat. Voeg eventueel een klein handje noten, rozijnen, mulberries, gedroogde abrikozen of vijgen toe. Niet te veel want het wordt al snel te zoet. Zet in de koelkast, roer het de volgende dag even door en versier eventueel nog met wat vers fruit van het seizoen.



TIP

Gebruik in plaats van havermout ook eens gerst-, tarwe-, of roggevlokken!

HAVERMOUTPAP

Ook havermoutpap kun je een dag van tevoren maken. Breng (voor twee personen) een kommetje havermout met twee keer zoveel (rijst)melk of water aan de kook. Eventueel met wat rozijntjes. Laat het een paar minuutjes borrelen met de deksel op de pan, zet het vuur uit en laat het doorgaren. Even laten afkoelen en de koelkast in! Je kunt het de volgende dag opwarmen, maar koud is het ook reuze-lekker. Maak je pap wat spannender door wat citroenrasp, fijngehakte munt en/of zoete aardbeien toe te voegen. Of een snuf kaneel met appel, honing of een scheut rijststroop.



TIP

Maak extra veel en verdeel het in afsluitbare bakjes. Je kan de pap namelijk vijf dagen bewaren. Een werkweek lang dus!

GRANOLA

Granola kopen is een dure hobby. Zelf maken dus! Het gaat allemaal om de juiste verhouding. Houd dit als leidraad en durf te experimenteren!

4 delen haver(mout)vlokken en/of boekweit
2 delen gehakte noten (bijvoorbeeld amandelen, hazelnoten, walnoten, cashews en paranoten)
2 delen honing
1 deel plantaardige olie

Verwarm de oven voor op 175 °C. Rooster ondertussen de vlokken of boekweit op hoog vuur in een droge (liefst gietijzeren) pan en blijf roeren. Binnen een paar minuutjes kleuren de vlokken lichtbruin en gaan ze geuren. Meng de geroosterde vlokken of boekweit met de overige ingrediënten en spreid alles uit over een met bakpapier beklede bakplaat. Bak het in circa twintig minuten en schep het tussentijds eens om. Laat het afkoelen, breek het in kleine stukjes, voeg eventueel nog wat extra ingrediënten toe en bewaar in een afgesloten pot.

Kan ook mee de oven in (denk aan de verhoudingen):

Pompoenpitten, zonnebloempitten, sesamzaad, lijnzaad, kaneel, speculaaskruiden, nootmuskaat.

Op het eind toevoegen:

- Gedroogd fruit als vijgen, abrikozen, rozijnen, bananen, geraspte appel
- Gojibessen, mulberries, cranberries
- Gepofte amarant (amarant in een droge pan zonder deksel op heet vuur laten poffen terwijl je de korreltjes continu met bijvoorbeeld een invetkwastje in beweging houdt. Het staat soms anders op de verpakking, maar dat werkt niet.)
- Kokosrasp
- Stukjes pure chocolade



ZELF NOTENMELK MAKEN

Doe een kopje noten (amandelen, hazelnoten, paranoten, walnoten) in een kom. Giet daar zoveel water overheen tot ze onderstaan en laat 8 uur staan. Giet de noten dan af in een vergiet en spoel ze een keer met water. Doe ze over in een foodprocessor of blender, voeg 500 ml water toe en laat de machine even flink draaien tot het vocht een nootachtige kleur heeft. Zeef door een kaasdoek en giet het vocht in een fles: je eigen gemaakte notenmelk! In de koelkast blijft het zo'n vier dagen goed.

De notenpulp gooi je natuurlijk niet weg maar gebruik je voor de granola hiernaast.



TIP

Blender een paar dadels mee als je de melk te bitter vindt.

WINTERGROENTEN



Aardappelen



Aardpeer



Andijvie



Chinese kool



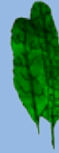
Groenlof



Bataat (zoete aardappel)



Bleekselderij



Cavelo nero



Knoflook



Koolraap



Biet

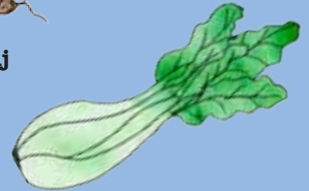
Fleur de winter op met verschillende soorten biet (chioggia, wit, geel, rood)



Knolselderij



Paddenstoelen



Paksoi



Boerenkool

Het allerlekkerst als de vorst eroverheen is gegaan. Dat haalt het ergste bittertje eraf. In hele zachte winters kun je je boerenkool ook zelf een nachtje in de vriezer leggen voor hetzelfde effect.



Pattison

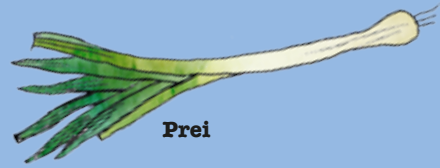


Pompoen



Pastinaak

Tot in de 18e eeuw was de pastinaak razend populair. Tot Napoleon met de aardappel kwam... Gelukkig wordt deze vergeten groente steeds minder vergeten, want het is waanzinnig lekker! Kijk voor een paar lekkere recepten op de volgende bladzijdes!



Prei



Radijs



Rammenas



Spruitjes

Als je ze niet tot prut kookt, zijn ze waanzinnig lekker! En nog supergezond ook.



Rode kool



Rucola



Schorseneren



Savooiekool



Winterpostelein

Heeft een fris knappertje dat erg welkom is in de winter. Lekker als basis voor een winterse salade!



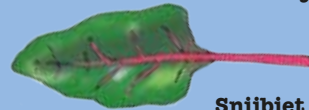
Sla



Selderij



Spinazie



Snijbiet



Wortelen



Venkel



Wortelpeterselie



Veldsla



Witte kool



Zuring



Witlof

Biologisch eten duur? Niet biologisch eten, dat is pas duur!

Wat betekent dat nou eigenlijk: biologisch? Bestaan er superfoods die wél betaalbaar zijn? En hoe kweek je zonder al te veel inspanning zelf groene vingers? Dit alles en nog veel meer vind je in dit propvolle boek.

Met
meer dan **80**
budgetrecepten met
biologische groenten
in de hoofdrol!



In 2012 besloot Natasja Oehlen haar ergernis over de voedselindustrie om te zetten in iets positiefs. Ze begon BioBudget.nl, een site vol informatie, tips en recepten waarmee ze laat zien dat biologisch eten echt niet duur hoeft te zijn. Met succes: inmiddels is Natasja een veelgevraagd bio-expert.



ISBN 978-90-817648-4-1



9 789081 764841 >

Uitgeverij Loopvis