

## NA DE BESTSELLER INSTOCK COOKING, KOMT INSTOCK NU MET CIRCULAR CHEFS.

Dit kookboek leert jou op een nieuwe manier naar eten te kijken. En dat is hard nodig, want een derde van alle klimaatbelasting komt door ons voedsel. Tijd voor een nieuwe aanpak van ons consumptiepatroon - en daar gaat dit kookboek je bij helpen!

Aan de hand van vijf principes ontdek én proef je de verschillende aspecten van circulair koken. En het leuke is: het is verrassend lekker! Denk aan vegan gerechten met groente van het seizoen, mannetjesvlees, van schil tot pit koken en conserveren om niets te verspillen.

Laat je inspireren door de recepten van Circular Chefs en ga aan de slag, zodat jij kunt genieten van heerlijke guilt-free klimaatvriendelijke gerechten.

*Met voorwoord van  
Marjan Minnesma.*

Instock zet sinds 2014 voedselverspilling op de kaart in hun drie restaurants in Amsterdam, Den Haag en Utrecht en met hun foodtruck.

[WWW.INSTOCK.NL](http://WWW.INSTOCK.NL)

ISBN 9789082954302



9 789082 954302

# CIRCULAR CHEFS

Met recepten van  
JORIS BIJDEWIJK, VINCE BOUCHIER  
RUDOLF BRAND, LUCAS JEFFRIES  
SAMUEL LEVIE, FREEK VAN NOORTWIJK  
SIL PEPELENBOSCH, NEL SCHELLEKENS  
SVEN VAN DER SPEK & ESTÉE STROOKER

LEER DE  
VIJF PRINCIPES  
VAN KLIMAAT  
VRIENDELIJK  
KOKEN





---

# DAPPERE DADEN MET KOKEN EN KEUKEN

VOORWOORD DOOR MARJAN MINNESMA

---



Energietransitie. Ontwrichtende klimaatverandering. Wie denkt er dan aan koken? Toch is ons voedsel en wat we eten een

belangrijke sleutel als we een volhoudbare samenleving willen creëren. Een samenleving die leert van de natuur en dus circulair is (lees: geen onbruikbaar afval creëren) en draait op 100% duurzame energie, daar willen we heen. Dat we dan niet meer koken op aardgas, dat weten we wel. Maar dat het ook iets te maken heeft met eten van kop tot staart en liefde voor onbeminde ingrediënten, dat is minder bekend. En dat maakt dit boek verrassend leuk en lekker. Eet uit de buurt, uit het seizoen en gebruik alles, ja alles! Een boek over bijvangst en over technieken om voedsel langer te bewaren, maar ook gewoon een boek met heel veel heerlijke gerechten en foto's om van te likkebaardden. Kortom, hoe je lekker kunt eten en iets kunt bijdragen en

tegelijktijd kunt en mag genieten. Dat is precies wat we nu nodig hebben: enthousiasmerende boeken die je uitdagen om jouw kleine bijdragen te doen, wetend dat we samen veel verschil maken. Een duurzamere levensstijl is niet zelig met drie truien in een hoekje knabbelen op een onbespoten wortel, het is ook gewoon lekker, anders, verrassend en leuk! Wat je eet en wat je eet in welk seizoen maakt heel veel uit. Als je dat eenmaal weet en je krijgt zo veel inspiratie voorgeschoteld als in dit boek, dan wil je ook niets anders meer.

*Eet smakelijk!*

# OVER CIRCULAR CHEFS

DOOR FREKE VAN NIMWEGEN



Circular Chefs: een boek over klimaatvriendelijk koken. Voor mij een logische stap na het eerste kookboek Instock Cooking. Ik neem je mee in de reis naar dit nieuwe kookboek Circular Chefs.

we met 18 ondernemers zelfs het platform Verspilling is Verrukkelijk begonnen, waar we laten zien dat er allerlei verrukkelijke producten gemaakt kunnen worden van wat anders verspild zou zijn. En nu volgen ook steeds meer invloedrijke partijen die zich willen inzetten tegen voedselverspilling. Verspilling tegenaan wordt langzaam mainstream, hoewel we er nog lang niet zijn.

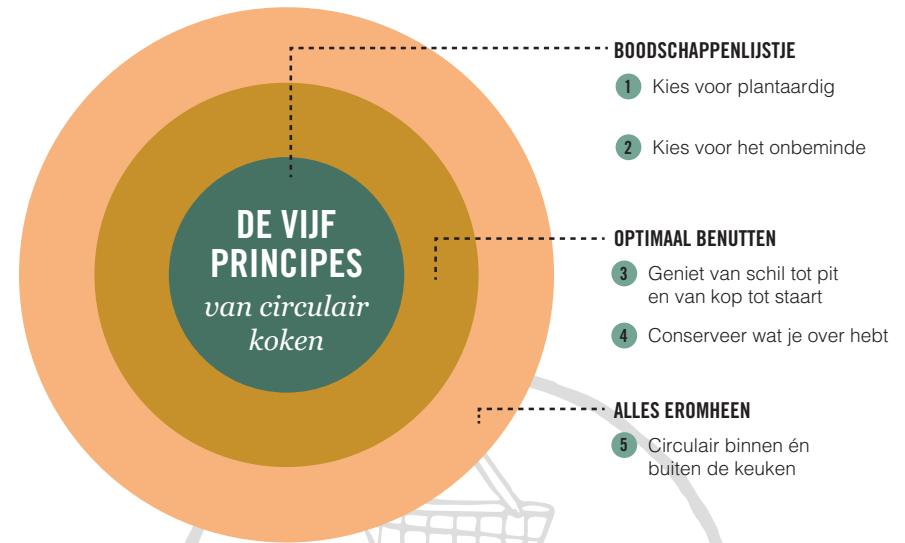
Toen we in 2014 begonnen met Instock, waren we nog als een roepende in de woestijn. Voedselverspilling op de (menu) kaart; mensen vonden het interessant, maar ook een beetje spannend. De eerste associatie was natuurlijk 'overdatum eten'. Een leuke uitdaging om tussen de oren te krijgen: géén overdatum eten, wél eten dat van de verspilling is gered. Soms vanwege schoonheidsfoutjes of een kapotte verpakking, maar vaak simpelweg vanwege een overschot.

Fast forward naar eind 2018: de groep die geen uitleg meer hoeft, is ontzettend gegroeid. In Nederland, maar ook wereldwijd, wordt de 'food rescue community' steeds groter. Vorig jaar zijn

## EEN MARKT IN TRANSITIE

Inmiddels is het gesprek over hoe we voedselverspilling kunnen tegenaan verschoven naar een meer holistisch doel: een circulair voedselsysteem creëren. Alleen hoe jij daar als thuiskok aan kan bijdragen, is misschien niet zo voor de hand liggend. Daar gaan wij je wegwijzen in maken!

Het is duidelijk dat als je eten weggooit, je niet zo circulair bezig bent. Maar hoe circulair is het als je eten opeet? De grondstoffen voor je eten zijn immers alsnog verbruikt en komen niet terug in het voedselsysteem... Juist daarom is het belangrijk om rekening te houden



met de hele voedselketen. Geen zorgen: we vragen je niet om je te verdiepen in biomassa, circulaire productiesystemen of kringlooplandbouw. Maar jouw impact begint wél al bij je boodschappenlijstje. Het maakt een enorm verschil of je voor een pasta bolognese of een bietentortilla gaat. En als je de beste ingrediënten hebt gekozen met een zo laag mogelijke food-voetprint, zorg je vervolgens dat je deze zo optimaal mogelijk benut.

Kortom: je leert koken op een manier die zo min mogelijk impact heeft op onze planeet. Zodat jouw gerechten niet ten koste gaan van bijvoorbeeld biodiversiteit of het regenwoud. Klinkt goed, toch?

Met de vijf principes die aan de basis staan van dit kookboek, geven

we een simpel stappenplan voor klimaatvriendelijk koken. De talentvolle schrijfster Nadine Maarhuis is met ons de uitdaging aangegaan om deze vijf principes helder te omschrijven; het overzicht vind je op de volgende pagina.

Circular Chefs is tevens een ode aan al die pionierende chefs die het goede voorbeeld geven. Wij zijn ontzettend blij en dankbaar dat niet alleen de Instock chefs Lucas Jeffries, Vince Bouchier en Sven van der Spek hun recepten deelden, maar dat ook bekende namen zoals Joris Bijdendijk, Nel Schellekens en Freke van Noortwijk een waardevolle bijdrage wilden leveren. Veel lees- en kookplezier en vote with your fork!

# DE VIJF PRINCIPES

1

## KIES VOOR PLANTAARDIG

Sommige producten (denk aan: vlees en tropische lekkernijen) hebben een gigantische milieu-impact. Maar het mooie is: sommige ook helemaal niet. In het eerste hoofdstuk laten we je kennismaken met ingrediënten die niet zo zwaar op de

aarde drukken. Zoals plantaardige producten en lokale groenten en fruit uit het oogstseizoen. Maak kennis met de vegetarische keuken en ontdek hoe je als een ware (biologische) seizoensgebonden lokavor door het leven kunt gaan.

2

## KIES VOOR HET ONBEMINDE

Ondanks dat dierlijke producten een grotere voetafdruk hebben dan hun plantaardige gelijke, zijn er ook genoeg duurzamere manieren waarop je af en toe toch van een stukje vlees kunt genieten. Kies bijvoorbeeld voor mannavlees, dit wordt vaker gezien als het 'afvalproduct' terwijl dit net zo lekker is. Hetzelfde geldt

voor onpopulaire vis of groenten en fruit met een schoonheidsfoutje. In hoofdstuk twee ontdek je dat dit niet alleen goed is voor de aarde, maar ook hartstikke leuk en lekker! Bovendien leggen we je uit hoe je de producten die normaalgesproken niet uitgekozen worden kunt bemachtigen.

7

3

## GENIET VAN SCHIL TOT PIT EN VAN KOP TOT STAART

In dit hoofdstuk zoomen we in op hoe je met de manier waarop je kookt een verschil kunt maken. Door je producten optimaal te benutten, spaar je niet alleen het milieu, maar het is ook nog eens goed

voor je portemonnee. Bovendien getuigt het van respect naar een dier, maar ook naar een plantaardig ingrediënt, dat je niet zomaar bepaalde onderdelen bij voorbaat al als onbruikbaar bestempelt.

4

## CONSERVEER WAT JE OVER HEBT

Inmaken, pekelen, konfijten en fermenteren: je hebt er vast weleens van gehoord, maar wat houden conserveringstechnieken eigenlijk in? Eén ding kunnen we vast verklappen: conserveren is een stuk

makkelijker dan je denkt. Ook stelt het je in staat om allerlei smaakcombinaties te ontdekken. Kortom, conserveren is een effectieve en lekkere manier om voedselverspilling te voorkomen.

5

## CIRCULAIR BINNEN ÉN BUITEN DE KEUKEN

In het laatste hoofdstuk zetten we de volgende stap. Want door elektrisch te koken met groene stroom en door de auto te laten staan wanneer je naar de supermarkt gaat, kun je ervoor zorgen dat iedere hap die je neemt nog een tikkie cir-

culairder wordt. Tevens zetten we in het laatste deel wat tips op een rijtje waarmee je ook buiten de keuken kunt bouwen aan een eco-positief bestaan. Want je dieet is slechts een van de vele groene knoppen waaraan je kunt draaien!

8



# FRISSE RODE BIETENTORTILLA

VAN SVEN VAN DER SPEK

VEGANISTISCH



GERECHT  
HOOFDGERECHT

AANTAL PERSONEN  
4

BEREIDINGSTIJD  
30 MIN

## INGREDIËNTEN

### BIETENTORTILLA

200 ml water  
200 ml bietensap  
500 g bloem  
Snufje zout

### VULLING

Kool  
Gedroogde appel  
Gedroogde  
groene kruiden

### DRESSING KOOLSLA

1 deel balsamicoazijn  
2 delen zonnebloemolie  
Peper & zout

### YOGHURTDRESSING

180 ml soja yoghurt  
20 ml olijfolie  
Peper & zout

Met deze frisse rode bietentortilla stelt Instock-chef Sven van der Spek je niet alleen aan een heerlijk veganistisch recept voor, maar laat hij je ook nog eens zijn favoriete conserveringstechniek ontdekken.

### DE TORTILLA

1. Mix de ingrediënten zodat er een mooi deeg ontstaat. Bak in een pan en bestrooi met een beetje zout.

### DRESSING KOOLSLA

1. Mix alle ingrediënten.

### DE VULLING

1. Snijd de appel en groene kruiden fijn. Droog deze een hele nacht in de oven op 50 graden.  
2. Snijd de kool zo fijn mogelijk en mix door elkaar. Giet de dressing eroverheen.

### YOGHURTDRESSING

1. Mix alle ingrediënten.

### BIJ HET SERVEREN

1. Pak de tortilla en vouw als een taco. Schep de vulling erin en serveer met de yoghurt dressing.



VAN 'T SEIZOEN

# TARTELETTE RENDANG VAN GEITENBOK

VAN JORIS BIJDENDIJK

ONPOPULAIR DIER



GERECHT  
VOORGERECHT

AANTAL PERSONEN  
4

BEREIDINGSTIJD  
120 MIN

## INGREDIËNTEN

### DE TARTELETTE

60 g roomboter  
125 g bloem  
50 ml melk  
1 eidooier

### DE RENDANG

500 g geitenbok  
1 sereh en kaneelstokje  
1 dl kokosolie  
4 djerooks  
1 tl tamarinde  
3 sjalotjes  
3 tenen knoflook  
4 spaanse pepers  
10 rawit pepers  
3 cm gember en laos  
1 el koenjit poeder  
2 tl korianderzaad  
1 tl komijn  
5 kruidnagels

### SALADE

1 groene appel  
30 spruiten  
1 el bieslook (olie)

Met dit heerlijke gerecht van chef Joris Bijdendijk word je gegarandeerd fan van het eten van mannavlees. En van oktober tot en met februari zijn de spruiten ook nog in het Hollandse oogstseizoen.

### DE TARTELETTE

1. Kneed de roomboter, bloem, melk en een snuffe zout tot een deeg. Laat 30 minuten goed afgedekt rusten in de koelkast.
2. Rol het deeg uit tot een dikte van 3 millimeter en snijd rond uit met een glas. Druk het in de tartelettevormpjes; het deeg moet ook de opstaande rand van het vormpje bedekken. Bewaar in de koeling.
3. Bak in 10 tot 15 minuten blind af in een oven op 180 graden.

### DE RENDANG

1. Maak voor de boemboue de sjalot, knoflook, spaanse peper, rawit, gember, koenjit, laos, schoon. Voeg korianderzaad, komijn en kruidnagel toe en haal het zaad uit de peper. Mix alles in de blender.
2. Snijd het geitenvlees in blokjes, bak aan en voeg de boemboue en de rest van ingrediënten toe. Kook gaar en laat een uur pruttelen tot het vlees 'droog' gekookt is.

### DE SALADE

1. Blancheer de spruitjes en houd de buitenste blaadjes apart.
2. Snij de kern van de spruitjes en de appel in kleine blokjes.
3. Snij de bieslook fijn en meng alles met peper, zout en de bieslook olie.

