

ALLES

DE KUNST VAN ETEN KOPEN EN KOKEN

MOET OP

Reini Smit, Hotze Eisma, Linda Loenen en Roos Smit

TERRA



I N L E I D I N G

DIT KOOKBOEK heb ik geschreven omdat ik me grote zorgen maak over de enorme voedselverspilling. Bijna 40 procent van het voedsel wordt verspild in de wereld. Het merendeel van die verspilling vindt plaats tijdens de productie, de verwerking en het transport. En daarna bij de supermarkt, in de horeca en bij ons thuis. Wij gooien als consument ongeveer 10 procent van ons eten onnodig weg!

HET PRODUCEREN van eten kost bovendien veel water en energie, terwijl we daar ook veel spaarzamer mee om zouden moeten gaan. Ook andere milieu- en natuurproblemen, zoals de bio-industrie met haar megastallen en dierenleed, de houtkap, de overbevissing, hangen ermee samen. Al deze kwesties zijn symptomen van overdaad. En terwijl er dus blijkbaar genoeg eten is voor iedereen, lijden toch 1 miljard mensen honger! Hopelijk kunnen wij als consument bijdragen aan een oplossing hiervan. Dit resulteert in een duurzamere wereld en een beter milieu. En het is bovendien goed voor de portemonnee!

DIT BOEK kan je helpen om bewuster te koken en minder eten weg te gooien. Je leert wat voor eten je kunt kopen, hoe je het kunt bewaren en waarom een goede voorraad belangrijk is. Ook krijg je wat mee over eten dat lang houdbaar is en voorraad waarmee je lang vooruit kunt. Probeer 1 keer in de week bewust boodschappen te doen door eten te kopen van het seizoen en uit eigen land, in de natuurwinkel of op de markt. In dit boek zijn per hoofdstuk boodschappenlijstjes opgenomen om dat makkelijker te maken.

DE RECEPTEN in dit boek zijn voor 4 personen. Ze zijn simpel en makkelijk te maken, en van onbewerkte producten. De recepten heb ik gekregen van mijn kinderen, ze zijn geïnspireerd door restaurants in binnen- en buitenland, door vrienden en familie, of het zijn oude recepten van mijzelf of gerechten die spontaan tijdens het koken zijn ontstaan. WAT BELANGRIJK is als je bewust wilt koken is dat je gerechten maakt met het eten wat je al in huis hebt. En dat je vertrouwt op je ogen en je neus, ook als



INHOUD

INLEIDING	5
1) BROOD & GRANEN	8
2) KAAS	30
3) AARDAPPELS	54
4) GROENTE	74
5) FRUIT	116
6) VLEES, KIP & VIS	134
REGISTER	154
DANK	158
COLOFON	162

B R O O D &
G R A N E N



VOORRAAD:

Belangrijk is het om de juiste dingen in je voorraadkast te hebben, zodat je met de boodschappen een week vooruit kunt.

basilicum-, tijm-, oreganoplant

IN DE LA:
bakpapier

KRUIDENLA:
grof zeezout
zout
peper
kaneel
vanillestokjes
speculaaskruiden

VOORRAADKAST:
gedroogde gist
bloem
tarwemeel
volkoren tarwemeel
spelt
havermout
muesli
bakpoeder

suiker
vanillesuiker
witte en bruine basterdsuiker
honing
vijgenjam

gele en zwarte rozijnen (ongezwaveld of weken in water)
walnoten
ongezouten noten
sesamzaad
lijnzaad
pompoenpitten

uien
knoflook

olijfolie
sweet-chilisaus
balsamicoazijn

ansjovis

KOELKAST:
roomboter
parmezaanse kaas
kaas
ontbijtspek
mayonaise
gember

eieren

koffie
groene, witte en kruidenthee

BOODSCHAPPENLIJST:

We doen 1 x in de week boodschappen, omdat we buiten wonen en geen zin hebben om elke dag boodschappen te doen. Zonde van de tijd en zonde van het geld. Voor de jonge gezinnen in de stad is het natuurlijk ook heerlijk om uit je kast te kunnen koken.

wit en/of bruin brood

melk
gezouten roomboter
yoghurt
room/slagroom
brie
mozzarella (buffel)
feta

salami
parmaham

(tros)tomaten
avocado's
groene asperges
doperwtten (vers of uit de vriezer)
rode paprika's
fruit
verse vijgen
salie
rozemarijn
basilicum





B R O O D & G R A N E N

BROOD is in veel landen basisvoedsel. Elk land, elke streek heeft zijn eigen soorten en zijn eigen combinaties. Van bruin brood tot pitabrood, stokbrood, een kerststol, bagel, ciabatta, naanbrood... De basis is overal gelijk: meel en water, al dan niet aangevuld met zout of gist.

BROOD bevat veel voedingsstoffen: koolhydraten, vezels, eiwitten, mineralen en (met name B-)vitamines. Maar bovenal is brood lekker. Het wordt op elk moment van de dag gegeten: als ontbijt, lunch en avondeten, als tussendoortje, bij een borrel of bij een high tea. Voor elke smaak of elke gelegenheid is er het juiste brood.

BROOD kun je ook zelf bakken. Dan maak je het brood precies zoals je het zelf het lekkerst vindt. Brood bakken is niet moeilijk, je moet er wel tijd voor nemen. Maar dan geurt je hele huis wel fantastisch naar versgebakken brood. En weet je wat? Jouw eigen brood is helemaal puur, vrij van E-nummers en langer houdbaar.

BROOD is echt gebruikersvriendelijk: je eet het net zo goed versgebakken als ontdooid uit de vriezer, droog brood rooster je even en van de restjes maak je bijvoorbeeld croutons of paneermeel.

BROOD hoef je nooit weg te gooien.

10 tips om nooit meer brood weg te gooien

1. Koop een flinke hoeveelheid brood, haal eruit wat je nodig hebt en vries de rest in.
2. Bewaar brood in een broodtrommel of in een plastic bak met deksel.
3. Ongesneden brood is langer houdbaar.
4. Brood uit de natuurwinkel is langer houdbaar.
5. Rooster het oude brood.
6. Maak slap stokbrood vochtig en piep het op in de oven.
7. Koop afbakbrood en bewaar het in de vriezer.
8. Verpak zoveel brood als je per keer nodig hebt en vries het in.
9. Brood van een paar dagen oud kun je altijd nog invriezen.
10. Een gebakken ei op oud brood maakt het brood weer lekker.



B R U I N

B R O O D



ZELFGEBAKKEN BROOD IS LANG HOUDBAAR EN ERG LEKKER. BROOD IS EENVOUDIG TE MAKEN, MAAR NEEM ER DE TIJD VOOR EN BAK DAAROM VERSCHILLENDE BRODEN TEGELIJK. TE VEEL BROOD? VRIES HET IN.

750 g volkoren tarwemeel (biologisch)

4 zakjes gedroogde gist

1 tl zout

1,5 kop lauw water

eventueel wat bloem

ongeveer 1 dl water om te bestrijken

Doe het tarwemeel met gist, zout en lauw water in de keukenmachine en kneed het met de deeghaak langzaam tot deeg. Je kunt het deeg ook in ongeveer 20 minuten langzaam met je handen kneden, tot er een bal ontstaat en het deeg niet meer aan je handen kleeft. Gebruik eventueel wat bloem. Doe het deeg in een kom, dek de kom af met een natte theedoek en zet de kom op een warme, tochtvrije plaats. Laat het deeg ten minste 2, maar nog liever 3 uur rijzen.

Verwarm de oven voor op 200 °C. Kneed het deeg nog eens 10 minuten (met je handen). Leg het deeg op een bakplaat bekleed met bakpapier en laat het opnieuw rijzen tot het ongeveer 2 keer zo groot is. Maak een mooie ronde of ovale vorm van het deeg of doe het in een bakvorm voor brood. Bestrijk het brood met water en bak het in ongeveer 30 à 40 minuten gaar.



W E N T E L T E E F J E S

Z O E T E W E N T E L T E E F J E S

Wentelteefjes zijn van alle tijden. Je kunt ze op veel manieren maken.

4 oude witte of bruine boterhammen

1 ei

200 ml melk, slagroom

boter

suiker

kaneel

Klop het ei met de melk in een diep bord en doop de boterhammen in het mengsel. Doe een klont boter in een koekenpan en bak de boterhammen aan beide kanten bruin. Bestrooi ze met suiker en kaneel. Ook lekker met (zelfgemaakte) pruimenjam of andere jams, zie hoofdstuk FRUIT.



H A R T I G E W E N T E L T E E F J E S

4 oude boterhammen

8 plakken bacon

12 tomatatjes

zwarte peper

Bak de plakken bacon in een droge koekenpan en leg de tomaatjes in de oven onder de grill. Bak de boterhammen even mee in de koekenpan. Leg de bacon en de tomaatjes erop. Strooi er wat peper over.





C R O S T I N I ' S

CROSTINI'S MAAK JE VAN (OVERGEBLEVEN) BRUIN OF WIT STOKBROOD. HET IS ERG SIMPEL OM CROSTINI'S TE MAKEN. ROOSTER HET BROOD ONDER DE GRILL OF IN DE OVEN. WRIJF VERVOLGENS MET EEN TEEN KNOFLOOK OVER HET BROOD EN SPRENKEL ER WAT OLIJFOLIE OVERHEEN. HIER EEN AANTAL LEKKERE VARIATIES.

T O M A A T E N A V O C A D O

tomaten

avocado, moet echt zacht zijn

olijfolie

versgemalen peper en zout

Maak de tomaten schoon, ontpit en snijd ze in 8 stukken. Schil en ontpit de avocado en snijd die ook in 8 stukken. Beleg de crostini met de tomaat en avocado, sprenkel er voorzichtig wat olijfolie over en bestrooi met peper en zout.

G E R O O S T E R D E A S P E R G E S

groene asperges

Parmezaanse kaas

olijfolie

peper en zout

Gril de asperges in een grillpan met wat olijfolie. Leg de asperges op de crostini, schaaft er met een kaasschaaf wat krullen Parmezaanse kaas op. Afmaken met olijfolie, peper en zout.

D O P E R W T E N P U R E E

doperwten, vers of uit de diepvries

Parmezaanse kaas

klont boter

peper en zout

Verwarm de doperwten in 10 minuten in water.

Laat ze niet koken. Giet de erwten af en prak ze fijn met wat boter. Breng op smaak met peper en zout en schaaft er wat Parmezaanse kaas over.

P A R M A H A M E N V I J G E N

verse vijgen

1 grote bol mozzarella

dunne plakken parmaham

versgemalen peper en zout

Snijd de vijgen in 4 stukken, snijd de mozzarella in plakken en beleg elke crostini met 2 stukken vijg, mozzarella en leg daarop een 1 plak parmaham.

Breng op smaak met peper en zout.



