

WILD

VERRASSENDE, EENVOUDIGE
GERECHTEN MET PLUKVERSE
GROENTEN EN FRUIT

COOKING

ILSE DE VIS & FRANK FOL

FOTOGRAFIE: WIM DEMESSEMAEKERS

Lannoo



INHOUD

LENTE

Gewokte bloemkool en raapstelen met Griekse yoghurt en havermout.....	24
Watermeloen-limoendrink met munt.....	24
Crackers met wortelsalade en Kikuna Leaves.....	25
Fris water met selderij en Motti Cress.....	25
Gegrilde toast met appel-tomaatmarmelade, truffle dust en Floregano.....	29
Komkommergazpacho met kefir en Melissa Cress.....	30
Smaakbom® salsa met Légumaise Thai en Ghoha Cress.....	34
BBQ croque radijs met Légumaise champignons met truffel en Garden Cress.....	37
Erwtensoepp met citroenmelisse, gefruite sjalot, zoete aardappel en Sea Fennel.....	41
Fingerfood: Shiso Leaves Green met spread van selderij, tomaat, ei mimosa en wittetruffelolie.....	42
BBQ 'oestertjes' van sjalot met aardappel, framboos en Limon Cress.....	46
Warmoes-perzikkussentjes met gegrilde warmoesstengels, chermoula en Vene Cress.....	51
Wushi van spitskool met quinoa, mizuna, Thaise basilicum, zwarte sesam en Légumaise Thai.....	57
Aspergespaghetti met aardappelstro en kaviaar met RucolaCress.....	58
BBQ spitskoolsteak met radijssausje, cashewnoten, arganolie en Kyona Mustard Cress.....	61
Gestoofde raapjes met aalbes, tempranillo, gomasio en Mustard Cress.....	64
Carpaccio van rijpe peer en venkel, roze pompelmoes, pistache, gojibes en Yka Leaves.....	67
Met honing gelakte rabarber op de BBQ, met speculaascrumble, olijfs en Honny Cress.....	71
Aardbei-rabarbersnoepjes met citroen en Pazzizz Tops.....	72
Bloemkoolschijfjes met crema di tartufi bianchi en Persinette + Rauwe aspergekrul met salsa tartufata en RucolaCress.....	74
Peultjes, truffelhoning en jonge Belgische geitenkaas.....	77
Chocolade brownie met truffelhoning.....	79

ZOMER

Gebrande prei-tagliatelle met marjolein, raap en arganolie.....	83
Open lasagne van watermeloen, venkelcarpaccio, dille, jonge spinazie, gele kerstomaat en citroen.....	85
Koud waterkerssoepje met Hippo Tops, aalbes en arganolie.....	89
Gele wortel en kervelsalade met nori, sesam en ice tea.....	90
Kaviaar van paprika, marjolein, groene olijf, vlokken van burrata en Acla Cress.....	92
Komkommerlasagne met framboos, citroenverbena, citroensap en Iluigi's olijfs.	95
Abrikoosmarmelade met lavendel, verse yoghurt, olijfolie en Limon Cress.....	99
Spaghetti met gele courgette, jonge spinazie en wilde daslook, Motti Cress en geroosterde broodcrumble.....	100
Patisson-hamburgers met mozzarella, gebrande prei en verse tijm.....	104
Komkommersalade met Thaise basilicum, sjalot, limoen, rode piment, geroosterde pinda's en Syrha Leaves.....	107
Verse kersen met kwark, verse citroenmelisse, honing en Apple Blossom.....	111
Bittere chocoladebrokken met olijfolie, grof zeezout en Limon Cress.....	112
Gestoofde bosui met citroenverbena, paprika en lijnzaadjes.....	115

HERFST

Met vork geplette aardappel, kastanjepaddenstoelcarpaccio met Motti Cress en selderijsausje.....	121
Spaghetti van snijbiet met shiitakes, cashewnoten en Citra Leaves.....	125
Koolrabi ravioli, paarse bloemkool met hazelnoten en Jasmine Blossom.....	126
Gestoofde wortel met gember, groene asperges, limoen en zonnebloempitten.....	130
Stoofpotje van gebrande ui met kastanjepaddenstoel, bonenkruid en geraspte rettich.....	135
Buispasta met broccolipesto, citroen, gebrande rode ui, verse abrikoos en Jasmine Blossom.....	139
Geplette aardbei met gember, courgette, pistache-ijs en Limon Cress.....	140
Rettichvermicelli met verse geitenkaas, geroosterde boekweit, Légumaise Italia en Adji Cress.....	144
Salade van witte druiven en zoete aardappel, zwarte sesam, dille, limoen, gele kerstomaat en Anise Blossom.....	147
Gestoofde selderijreepjes met smeugige aardappels en geitenkaas, en kaviaar.....	149
Met kurkuma gebakken sjalot, bloemkool en komkommer met kerrie.....	152

WINTER

Knolselderij op open vuur met gomasio en rozemarijn, vinaigrette van roze grapefruit en veenbessen, gedroogde veenbessen en Ghoa Cress.....	159
Wittekooltagliatelle en rodekoolstampot met hazelnoot, korstjes van pumpernelbrood en Lupine Cress.....	161
Raap royal met Kyona Mustard Cress.....	164
Hummus van zoete aardappel met sesamcrackers en Cuzco Leaves.....	170
Grondwitlof gegaard in een bouillon van sinaasappel, dennenappel, zoethout, verse dragon en kruidnagel.....	174
Geroosterde kikkererwtenschermoula met kort gestoofde andijvie, citroen en Gangnam Tops.....	175
Geroosterde winterwortel met komijn, radijsscheuten en Hippo Tops.....	176
Roodlofsalade met gebakken sinaasappelschijven, speculaaskruiden en Shiso Green Cress.....	178
Spie van Brusselse spruiten op de BBQ met appel-vlierbescompote en Scarlet Cress.....	181
Op vuur gepofte aardappel met rauwe draadjes van aardpeer, arganolie, kaviaar en Persinette Cress.....	185
Blini's van pompoen met verse kaas en Moai Caviar.....	188
Gepofte winterprei met rode biet-peer coulis, gepofte zwarte rijst en Scarlet Cress.....	193
Compote van peer met gember en kurkuma, nocciola-ijs, geroosterde hazelnoot en Yka Leaves.....	195
Open pompoenravioli met crumble van Achelse blauwe, peterseliesausje en Yka Leaves.....	196
Rolletjes van gele biet met shiitake-hazelnootvulling, Légumaise truffel en RucolaCress.....	198





WIE ZIJN ‘WE’?

Ilse en **Frank** vormen al enkele jaren een sterk team. Hun culinaire tv-programma *Z-Mastercooks* op Kanaal Z is ondertussen een van de meest bekeken programma's van de zender, en ook bij het project van Frank - We're Smart® World - is Ilse het vaste gezicht als presentatrice. In hun nieuwste programma op Kanaal Z, *De Keukentafel*, gaan Frank en Ilse iedere aflevering op zoek naar duurzame initiatieven.

De combinatie van de passie van Ilse om keramiek te ontwerpen en Franks overtuiging dat creatief met groente superlekker is, was de basis en een kleine stap om samen een verrassend en 'wild' kookboek te maken!





We're Smart® World is de onbetwiste referentie in de culinaire wereld van groenten en is het geesteskind van **Frank Fol, The Vegetables Chef®**.

Elk jaar bekroont de We're Smart® Green Guide de beste groenterestaurants ter wereld met 1 tot 5 radijsjes, en groentechefs en bedrijven met de We're Smart® Best Vegetables Restaurants Awards en We're Smart® Future Awards.

Zo draagt We're Smart® World bij aan een gezonde, duurzame en ecologische wereld.







Ilse De Vis van Wild moon creëert ambachtelijke, handgemaakte, aardse keramiek. Het maken van het ultieme kopje, bord of kommetje is iets waar ze blij van wordt.

In tegenstelling tot haar dagelijkse leven, waarin ze presenteert op Kanaal Z en voor grote evenementen, is keramiek iets dat haar dichter bij zichzelf brengt. **Elk stuk is uniek en met de hand gemaakt. *With love, for life.***

◌
WILD MOON
—
UNTAMED BY NATURE

Wild Cooking met beelden die smaken naar meer.

Voor onze Wild Cooking fotografie waren we vereerd samen te werken met de internationaal gerenommeerde fotograaf **Wim Demessemaekers**, ook wel gekend als **the Soul Food Photographer**. Wim is niet alleen een unieke fotograaf, hij is een storyteller met hart en ziel. Zijn fotografie brengt verhalen die inspireren en doen dromen. Van de magie op ons bord tot zijn andere passie, wildlifefotografie. Wim gaat steeds voor puur en authentiek. Vandaar ook zijn keuze voor vintage lenzen, onontbeerlijk in zijn streven naar verhelderend perspectief.

Inspireren en impact genereren, daar gaat het om bij Wim. En daarin gaat hij verder dan alleen fotografie. Als een van de bezielers van **Soul Food Revolution** creëert hij maximale impact voor initiatieven rond gezonde en duurzame voeding. Soul Food Revolution is een purpose-driven creative agency dat naar de essentie gaat van communicatie: mensen raken en inspireren met een straf en authentiek verhaal. Daarvoor bouwen ze sterke merken, inspirerende campagnes, websites die smaken naar meer...

Van bezielde boer tot chef-kok die een ware revolutie op je bord tovert. Van game-changing producent tot retailer die gedurfde keuzes maakt. Iedereen die op een duurzame manier bezig is met voeding, helpt Wim graag mee het verschil te maken, niet alleen voor henzelf, ook voor de wereld.

Food is life.









LENTE



LENTE

HET GEZONDE ONTBIJT!

4 PERS.



30 MIN.



GROENTEN



FRUIT



ASSORTIMENT BORDJES EN KOMMETJES (WILD MOON)

Gewokte bloemkool en raapstelen met Griekse yoghurt en havermout

Watermeloen-limoendrink met munt

Rijpe bosbesjes

Crackers met wortelsalade en Kikuna Leaves

Fris water met selderij en Motti Cress

Watermeloenvingers





GEWOKTE BLOEMKOOL EN RAAPSTELLEN MET GRIEKSE YOGHURT EN HAVERMOUT

BEREIDING

Verwijder het groen van de bloemkool. Was de bloemkool en snijd in plakjes. Snijd de raapstelen grof in gelijke stukken. Wok beide met wat olijfolie en kruid met zeezout. Verdeel over de vier kommetjes en lepel er wat yoghurt op. Werk af met de havermout. Serveer lauwwarm of koud.

INGREDIËNTEN

*1 kleine bloemkool
bosje raapstelen
eetlepel olijfolie (luigi)
grof zeezout uit de molen
(Verstegen)
160 g Griekse yoghurt
4 koffielepels havermout
(zonder suiker)*

WATERMELOEN-LIMOENDRINK MET MUNT

BEREIDING

Schil de watermeloen en snijd in stukken. Doe in een blender en voeg het sap van de limoenen en enkele blaadjes munt toe. Mix tot een drank. Doe wat sap in elk glas en werk af met een takje munt.

INGREDIËNTEN

*1 kleine rijpe watermeloen
(zonder pitjes)
sap van 2 limoenen
enkele takjes verse munt*





CRACKERS MET WORTELSALADE EN KIKUNA LEAVES

BEREIDING

Meng alles en maak per persoon twee sandwiches met de crackers en wortelsalademix. Leg in elk kommetje de sandwiches met wat Kikuna Leaves.

INGREDIËNTEN

200 g geraspte wortel
150 g Bio Légumaise
Brabant, wortel-gember
tak krulpeterselie
fijngesneden
1 sjalot fijngesnipperd
scheutje olijfolie (Iluigi)
zwarte peper uit de molen
(Verstegen)
bakje Kikuna Leaves
(Koppert Cress)
16 crackers naar keuze
(wij gebruikten Parovita)

FRIS WATER MET SELDERIJ EN MOTTI CRESS

BEREIDING

Schenk water (plat of bruisend) in een glas. Doe er een takje selderij in en wat Motti Cress. Laat even trekken.

INGREDIËNTEN

4 selderijtakjes
bakje Motti Cress
(Koppert Cress)
water (plat of bruisend)





ONTBIJT KAN OOK 'LEKKER HIP'!

Tijdgebrek, slechte gewoonten en eenzaamheid aan de ontbijttafel zijn de grote boosdoeners voor de belangrijkste maaltijd van de dag. Het is de eerste maaltijd en deze moet bijgevolg de nodige krachten en vitamines bevatten om de drukke dagtaak te beginnen. Dat weinig mensen ontbijten is op zich al een probleem. Ontbijt heeft doordeweeks vooral een stress veroorzakende bijklank; ouders zijn nerveus, de bus of auto staat klaar om te vertrekken, enzovoort. De gewoonte om te ontbijten of tijd te maken voor het ontbijt heeft vooral te maken met bestaande familietradities, maar ook met de wil van de ouders of met het karakter van elk individu! Gezond ontbijten is nog een moeilijke stap verder ...

De organisatie van een geslaagd ontbijt begint eigenlijk reeds de dag van tevoren.

- Waarmee wil ik me morgenvroeg een plezier doen?
- Waarvoor zou ik morgenvroeg zeker op tijd opstaan?

Twee vragen die ieder zich op tijd zou moeten stellen. Een goede organisatie maakt dat alle ingrediënten voor het ultieme ontbijt aanwezig zijn. Is dit het geval, dan kun je voor het slapengaan al een aantal zaken voorbereiden om tijd en kwaliteit te winnen. Om gezond te eten moet je ook rustig kunnen eten. Sociaal contact maakt dit moment meestal ook nog wat gezelliger. Als een betere organisatie ons deze kwaliteitstijd kan bezorgen, dan is er al een belangrijke stap in de goede richting gezet! We vinden dit toch ook leuk in de vakantie of de weekends?

Hoe kunnen we nu de inhoud gezonder maken?

Afwisseling is hier het toverwoord. Maar dan ook écht afwisselen, en niet de ene dag choco en de dag erna een stuk chocolade. Ontbijt start met goed volkorenbrood of granen. Maar we moeten ook met het ontbijt durven experimenteren. Groenten kunnen hier een belangrijke rol bij spelen. Bijvoorbeeld groenten- en fruitsappen in combinatie met koude melk. Ook rauwe groentereepjes kunnen lekker en fris smaken. Regelmatig een stuk rijp fruit of een fruitsalade kan ook heel lekker zijn. Nog creatiever zijn de fruit- en groentemarmelades met weinig of geen toegevoegde suikers en dat met een potje magere yoghurt.



WWW.LANNOO.COM

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

Tekst: Frank Fol (recepten) en Ilse De Vis
Fotografie: Soul Food Photographer (Wim Demessemaekers)
Grafische vormgeving: Studio Lannoo
Ontwerp omslag: Ilse De Vis

Als u opmerkingen of vragen hebt, dan kunt u contact opnemen met onze redactie:
redactielifestyle@lannoo.com

© Frank Fol & Ilse De Vis, Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2021
D/2021/45/546 – NUR 440, 441
ISBN: 9789401480086

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.