



De snelle **groene** keuken

Lekker koken met de seizoenen

MARTIN KINTRUP

Fotografie:
Vanessa Jansen



Inhoud

Met aandacht voor duurzaamheid 7

THEORIE KORT MAAR KRACHTIG 9

DUURZAAM ETEN IN
EEN NOTENDOP 10
DE DUURZAME VOORRAAD 12
GOEDE BEWERKTE PRODUCTEN 17
BEMOEDIGENDE TRENDS 20

HOOFDSTUK 1 SALADES, BOWLS EN SNACKS 23

Boetweitbowl met granaatappel 24
 Falafel met rode-bietenyoghurt 27
 Rode-bietensalade met notencrumble 28
 Couscoussalade met sinaasappel 29
 Koolsla met tofoespekjes 30
 Veldsla met worteltjes uit de oven 31
 Quinoabowl met paddenstoelen 32
 Hartige churros met pruimenchutney 34
 Aardappel-oesterzwamspiesjes met truffelmayo 35
 Partybroodjes met gerookte tofoe 36
 Broodchips met wortelmuhammara 37
 Kutabs met prei en lamsvlees 38
 Lauwwarme spelt-preisalade 40
 Waterkersalade met grapefruit 41
 Linzensalade met gemarineerde champignons 42

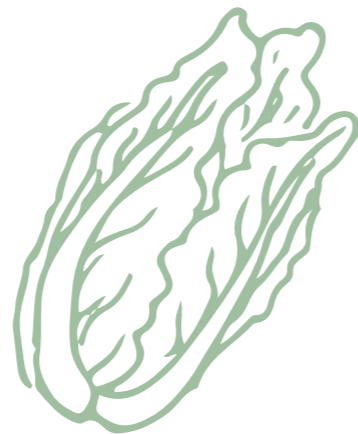


BLADGROENTE, LOOF EN KRUIDEN 44
DRESSING-KNOW-HOW 48

Kikkererwten-aspergesalade 51
 Spinaziesalade met aardbeien 52

BOWLS EN BENTOBXEN 54

Koolrabi-crostini met bonencrème 59
 Antipasti-courgetterolletjes 60
 Grünkern çigköftes 63
 Snijbonensalade met olijven 64
 Zomerse bowl met aardappels 65
 Boekweitballetjes met erwtencrème 66
 Bonenwraps met tomaten-nectarinesalsa 69
 Tomaten-meloensalade met labneh 72
 Gebakken courgettesalade 73
 Krokante pastasalade 74
 Mini-cocas mallorquinas 78
 Mini-manakish met rucola 79
 Crunchy kip-pompoensalade 80



HOOFDSTUK 2 GEZELLIG SOULFOOD 83

Pompoen-walnotentaart 84
 Andijviestamppot met peer 86
 Spruitjes uit de oven met romige polenta 89
 Borsjtsj met kikkererwten 90
 Wortelcurry met sinaasappel 91
 Röstiburgers 93
 Polentakoeckjes met champignons 94
 Shiitake-ramen met tofoe 96
 Preisoepe met linzen 97

SNELLE SOEPEN 98

Voorjaarsdahl met daslook 100
 Aardappelgratin met asperges en ei 102
 Gebakken radijs met linzenhummus 104
 Pasta met tomaten-muntpesto 105

SNELLE PASTASAUZEN 108

Groentepilav met rozenbottelsaus 110
 Broccolikoekjes met tomaat en radijs 113
 Bloemkoolkorma met kerstomaten 114
 Lasagne met geroosterde groenten 115
 Mediterrane groenten met couscous 117
 Pasta met bloemkoolbolognesesaus 118
 Reemedailles met kool en kastanjes 121
 Gevulde zoete aardappel met bonen 122

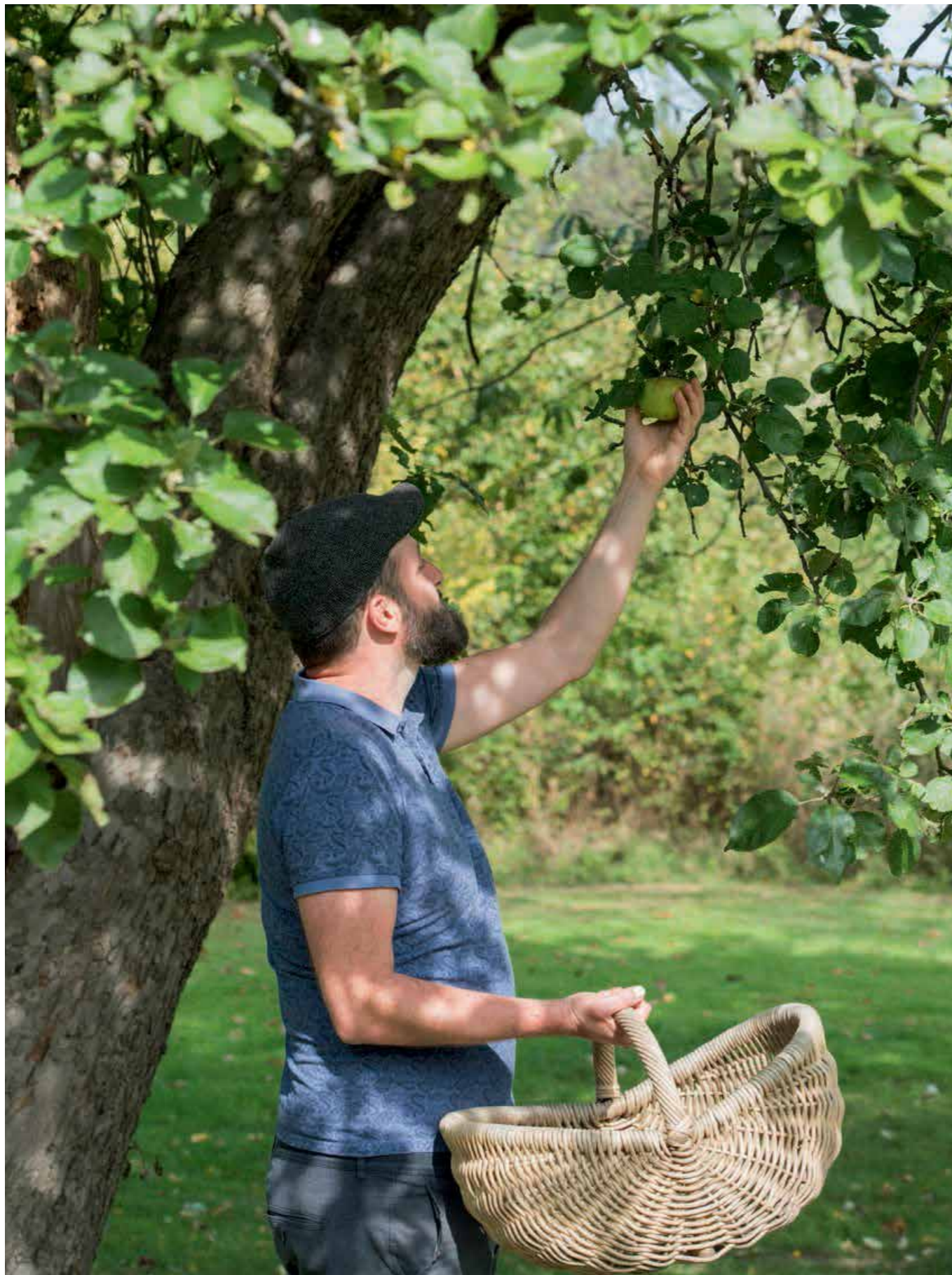
DE BONTE WERELD VAN PEULVRUCHTEN 124

HOOFDSTUK 3 ZOETE TRAKTATIES 127

Appelcobbler 129
 Haver-gierstap met peer 130
 Griespudding met gezouten pittenkaramel 131
 Florentiners met pitten 133
 Mueslirepen 134
 Koffiecrunch-hazelnootijslolly's 135
 Aardbeienijsjes 136
 Rabarbercakejes 139
 Crêpes met vruchtencompote 140
 Kersenijis met groene smoothie 142
 Vlierbloesemyoghurt met bessensaus en crunch 143
 Blauwebessen-smoothiebowl 146

Groente- en fruitkalender 150
 Register 156





MET AANDACHT VOOR DUURZAAMHEID

Het dagelijks leven is niet altijd gemakkelijk. We rennen van afspraak naar afspraak, staan onder tijdsdruk en hebben nauwelijks rust. Dan krijg je plotseling trek en moet je gewoon iets eten. Het is lastig om dan zo snel iets duurzaam te vinden. De grootste vijand op weg naar de groene keuken is stress. Want wie duurzaam wil eten, moet zich gewoon net wat meer tijd, moeite en oplettendheid getroosten – bijvoorbeeld voor het plannen en doen van de boodschappen, maar ook voor het ontspannen koken en genieten.

Maar een almaar oplopende werkdruk en steeds meer haast is geen natuurwet. We kunnen nog steeds zelf op de rem trappen en de druk van de ketel halen. Daarvoor moeten we leren nee te zeggen. De stress van het dagelijks leven helemaal uitbannen kan niet, maar die een beetje verlagen en wat meer tijd nemen om te koken en te eten wél. Dan kun je ook op je werk op een duurzame manier eten en zo bijdragen aan een duurzame, toekomstbestendige samenleving.

Met dit boek wil ik je daarvoor de nodige tools geven. Behalve uitgebreide informatie rond het thema duurzaamheid op het gebied van voeding en allerlei praktische tips voor boodschappen en organisatie, staan natuurlijk de recepten centraal. Bij duurzaam eten draait alles om aandacht. Dat begint natuurlijk al bij de boodschappen: regionaal, seizoengebonden, biologisch en onverpakt zijn hier de toverwoorden. Wij moeten ons bewust zijn waar en onder welke omstandigheden onze voeding wordt geproduceerd, wat erin zit en wanneer iets in seizoen is, en niet zomaar blindelings iets kopen. Die aandacht is echt geen hogere wiskunde, helemaal niet met de tips in dit boek.

Het vijfde en beslissende toverwoord is eigenlijk een formule: het terugdringen van dierlijke producten. Als samenleving eten we te veel vlees, melkproducten en eieren. De toekomst ligt in een voedingspatroon met veel plantaardige producten, waarbij we niet meer elke dag dierlijke producten eten, maar daarvan slechts af en toe en met bijzondere aandacht genieten. Met deze formule in het achterhoofd heb ik de recepten voor dit boek ontwikkeld. Behalve veel veganistische recepten zijn er ook recepten met melkproducten, eieren en vlees uit duurzame bron, maar die worden heel bewust in kleine hoeveelheden en als accent toegepast.

Aandacht gaat ook over bewuste maar tegelijk tijdbesparende voorbereiding. Daarom heb ik de netto bereidingstijd beperkt tot maximaal 30 minuten; de tijd voor het rijzen of bakken van deeg of het weken van peulvruchten niet meegerekend. Toch zijn zo lekkere, spannende gerechten ontstaan die ondanks de korte bereidingstijd geen fastfooduitstraling hebben, maar het gewone dagelijks leven juist wat glans geven. Ze nodigen uit tot bewust, gezellig genieten en dragen tegelijkertijd bij aan onthaasting. Zo wordt de duurzame keuken geen last maar een lust!

Duurzaam eten in een notendop

Ben je al gemotiveerd om te beginnen? Lees dan de volgende tips eens door. Doe het vooral rustig aan: duurzaamheid is een proces, je kunt niet van vandaag op morgen alles veranderen. En dat verwacht ook niemand van je.



Duurzaam koken bestaat uit vele factoren en die allemaal opsommen zorgt voor een lange lijst. Voor het dagelijkse koken probeer ik die lijst te beperken tot beknopte, goed te onthouden formules. Want het thema duurzaam koken is weliswaar complex, maar met bepaalde basisregels ben je al snel goed op weg; je hoeft niet meteen een expert te worden. Wil je meer weten, kijk dan eens in mijn vorige boek: *Duurzaam lekker eten*.

1. VERMINDER DE INNAME VAN VLEES EN DIERLIJKE PRODUCTEN

De ecobalans van dierlijk voedsel vergeleken met plantaardige voeding is ronduit slecht. Dat komt omdat er een enorm oppervlak en veel grondstoffen nodig zijn voor de productie van veevoer. Bij koeien komt daar nog de factor methaan bij, een sterk broeikasgas dat via herkauwers in de atmosfeer komt. De sleutelfactor op weg naar duurzaam eten is dan ook overgaan op grotendeels plantaar-

dige voeding. Wees niet bang: vlees, melkproducten en eieren blijven wel op het menu staan, maar in kleinere hoeveelheden en uit duurzame bronnen. Het Nederlandse gemiddelde van bijna 80 kilo vlees (inclusief karkas) per persoon per jaar is echter veel te veel. Een snelle rekensom leert ons dat twee keer per week een niet te grote portie vlees leidt tot een gebruik van 10 tot 15 kilo per jaar, een aanzienlijke besparing dus. Dat is een goed begin. Wie direct helemaal overstapt op vegetarisch voedsel kan zijn CO₂-uitstoot door voedingsmiddelen ruim halveren ten opzichte van de gemiddelde Nederlandse vleeseter.

2. GEBRUIK GROENE STROOM EN EFFICIËNTE KEUKENAPPARATUUR

Zo'n 40 procent van het energiegebruik per huishouden wordt in de keuken verbruikt. Het meeste voor de koel- en vrieskast, daarna volgen koken, afwassen en licht. Per persoon komt dat uit op zo'n 700 kilowattuur per jaar.



Bij gebruik van windenergie is de uitstoot van CO₂ hiervoor 50 keer lager dan als je 'grijze stroom' gebruikt. Duidelijker wordt het niet. Gewoon aanmelden voor groene stroom en klaar. Een mooi neveneffect is dat je bij zo'n energietransitie ook in de rest van het huishouden enorm op CO₂ bespaart. Efficiënte apparaten met een laag stroomverbruik (bijv. koelkasten, kookplaten en ovens met energielabels A+ tot A+++) en spaarlampen compenseren op den duur ruimschoots de eerste investering en de iets hogere prijzen voor groene stroom.

3. LEVENSMIDDELEN: REGIONAAL, SEIZOENGEBONDEN EN BIOLOGISCH

Transport over grote afstanden en langdurige opslag zijn CO₂-vreters. Die kun je vermijden als je lokale seizoenproducten koopt. Zo landen groenten en fruit van lokale producenten vers op je bord. Bovendien creëert het meer arbeidsplaatsen in de lokale landbouw. Koop het liefst biologische producten. Die zijn bijna altijd vrij van resten van pesticiden en insecticiden. Het gevolg is een grotere diversiteit op en rond de akkers. Ook bemesting en bodemverzorging gebeurt hier op duurzame wijze wat een enorm voordeel is voor de ecobalans van biologische producten. Het cultuurlandschap profiteert er trouwens ook van, bijvoorbeeld doordat ecologisch waardevolle structuren zoals boomgaarden, heggen en weilanden onderhouden worden.

4. INKOPEN DOEN GERICHT OP DUURZAAMHEID

Aan je inkoopgedrag kun je ook veel veranderen. De eerste stap: koop geen producten van grotere levensmiddelenconcerns, maar ondersteun kleine, regionale producenten. Daarvoor moet je buiten je comfortzone, de supermarkt, treden en andere bronnen opzoeken: de markt, de boerderijwinkel, de biomarkt of een winkel waar geen verpakkingen worden gebruikt (bulkwinkels). Je kunt ook

groentepakketten bestellen of lid worden van een organisatie voor gemeenschapslandbouw, waarbij je wekelijks een deel van de oogst van een boerenbedrijf krijgt. Dat verstevigt de regionale kringloop en waardeketen. Een andere belangrijke stap: probeer zoveel mogelijk verpakkingen te vermijden. Je kunt veel in meegebrachte kratten en tassen doen en anders zijn papier of glas goede alternatieven voor de alledaagse plasticwaanzen. Plastic veroorzaakt enorme afvalbergen die meestal worden verbrand in plaats van gerecycled. Verder is het beter fietsend of lopend boodschappen te doen of om tijdens een al geplande autorit, bijvoorbeeld na het werk, een korte omweg te maken en zo overbodige autokilometers te vermijden.

5. BEPERK VOEDSELVERSPILLING

Bijna een derde van het geproduceerde voedsel belandt in de vuilnisbak. Dat komt in Nederland neer op rond de 2 miljoen ton vermijdbaar afval. 23-32 procent daarvan komt voor rekening van privéhuishoudens – omdat levensmiddelen door verkeerd of te lang bewaren bedorven zijn of omdat de houdbaarheidsdatum is verstreken. De bij de productie van deze levensmiddelen gebruikte bronnen zoals water, mest en land zijn dan verspild. Het is de moeite waard hiermee te beginnen. De beste maatregelen: vaker in kleine hoeveelheden inkopen, aangebroken verpakkingen goed sluiten, verse producten koel bewaren en snel bereiden, en restjes slim verwerken.

6. WORD EEN MULTIPLIER

De rekensom is heel eenvoudig: als je minstens één vriend, kennis, Facebookcontact of Instagramvolger kunt overtuigen ook over te stappen op duurzame voeding, dan kun je al een grote hoeveelheid CO₂-uitstoot beperken. Zijn het er zelfs twee of drie, dan heb je al meer bereikt dan je zelf kunt besparen.



HOOFDSTUK 1

SALADES, BOWLS EN SNACKS

Lichte maaltjidsalades en bowls zijn lekker voor thuis, onderweg of op het werk. Daarom heb ik een hoofdstuk gewijd aan knapperige salades die je als maaltijd of als fris bijgerecht kunt eten. Verder vind je hier prachtig uitzijende, verzadigende bowls en bentoboxen met van alles en nog wat: voor mij de mooiste kant van duurzaamheid!

Ook kleine snacks zijn populair. Die zijn heerlijk 's avonds voor de televisie maar ook om de volgende dag de bentobox voor op het werk mee aan te vullen. Daarom heb ik voor dit hoofdstuk ook allerlei snacks bedacht.

De salades en bowls bestaan grotendeels uit plantaardige bestanddelen uit de lokale landbouw en hebben daardoor een goede ecobalans. Als je dan ook nog verpakkingsvrij boodschappen doet bij regionale bioboeren, lig je op het gebied van duurzaamheid al aardig op koers.

Snacks en fingerfood bevatten doorgaans veel dierlijke producten, maar bij mij ligt de nadruk vooral op vegetarische en veganistische versies die met lokale producten zijn bereid. Ik gebruik dierlijke producten zoals kaas, yoghurt, eieren en vlees slechts in geringe hoeveelheden en alleen in die gevallen waar ze de smaak echt aanzienlijk ten goede komen.

Superhandig: de snackrecepten in dit hoofdstuk kun je ook gebruiken als hoofdmaaltijd als je er bijvoorbeeld een salade bij serveert.
Zie de tips bij de recepten.

Salades zijn er niet alleen voor de zomer en herfst. Ook de koude maanden hebben het een en ander te bieden, want nu is het tijd voor kool- en bietensoorten. Bovendien gebruik ik in de winter bij gebrek aan inheems fruit af en toe vruchten uit zuidelijker landen, natuurlijk van biokwaliteit.

Aan het eind van het hoofdstuk vind je informatie over bladsalades en dressings (zie vanaf blz. 44), en over bentoboxen (zie vanaf blz. 54).



BOEKWEITBOWL MET GRANAATAPPEL

HOOFDINGREDIËNTEN

250 g vruchtvlees van oranje

pompoen

250 g pastinaak

2 tl za'atar (Midden-Oosterse

kruidenmix, zie tip blz. 79)

80 g boekweïtvlokken

1 el tahin

½ granaatappel

2 stronkjes wit- of roodlof

2 el gepelde walnoten

UIT VOORRAAD

3 el citroensap

3 el olie voor bakken en

braden, bijv. zonnebloemolie

zout en peper

1 ui

175 ml groentebouillon

1 el honing

1 teen knoflook

2 PERSONEN JANUARI/FEBRUARI, OKTOBER-DECEMBER

Bijna geen gezegde is zo waar als 'het oog wil ook wat'. Geen wonder dus dat bowls de laatste jaren zo populair zijn. Als in de herfst en winter wat minder lokale producten voorradig zijn, willen er ook nog wel eens wat granaatappelpitten in sluipen.

Verwarm de oven voor op 220 °C. Snijd de pompoen en pastinaak in blokjes en meng ze apart van elkaar met elk ½ eetlepel citroensap, 1 eetlepel olie en 1 theelepel za'atar. Breng op smaak met zout en peper en laat intrekken, tot de oven heet is. Verdeel de pastinaak over een bakplaat en rooster 5 minuten midden in de oven. Voeg de pompoen toe en rooster nog eens 20 minuten.

Pel intussen de ui en snijd hem fijn. Verhit de resterende olie in een pan en bak de ui glazig. Voeg de resterende za'atar toe en bak even mee. Voeg de boekweïtvlokken toe en meng. Voeg de bouillon toe en kook al roerend 1 minuut. Dek de pan af en laat 3 minuten koken. Zet het vuur uit en laat de boekweit 10 minuten verder wellen.

Neem de bakplaat met groenten uit de oven. Doe voor de dip 150 gram van de gemengde pompoen en pastinaak met de honing, het resterende citroensap en de tahin in een keukenmachine. Pel de knoflook en voeg toe. Maal alles tot een fijne puree en breng op smaak met zout en peper.

Klop de pitjes uit de halve granaatappel. Maak de blaadjes van het lof los. Roer met een vork de boekweit rul. Bekleed de randen van 2 kommen met lofblaadjes en snijd de rest van het lof in reepjes. Schep de boekweit aan één kant van de kommen. Verdeel de dip, geroosterde groenten, reepjes lof en granaatappelpitjes over de kommen. Breek de walnoten in stukjes en bestrooi de bowls ermee. Je kunt er eventueel nog tuinkers of andere spruiten of kiemen over strooien.

TIP

De granaatappel gedijt het best in subtropische gebieden, maar als kuipplant kun je hem ook hier telen en met een beetje geluk kun je er zelfs vruchten van oogsten. Na het vallen van het blad en vóór de eerste vorst moet je het boompje tot februari op een vorstvrije, maar koele, donkere plaats zetten. Daarna zet je hem tot half mei op een lichtere plek, bijvoorbeeld een onverwarmde serre, zodat hij aan zijn verblijf buiten kan wennen.



KIKKERERWTEN-ASPERGESALADE

👤 2 PERSONEN 🌿 APRIL-JUNI

HOOFDINGREDIËNTEN

150 g gedroogde
kikkererwten of 300 g
gekookte kikkererwten
uit pot
3 lente-uitjes
600 g witte of groene
asperges
1 el hennepzaad
5 takjes munt
50 g verse geitenkaas

UIT VOORRAAD

3 el wittewijnazijn
1 tl honing
1 el citroensap
2 el koolzaadolie
zout en peper

Asperges kun je op zoveel meer manieren eten dan met hollandaisesaus of eieren en ham. Ik stoom ze altijd kort zodat ze nog beet hebben en serveer ze graag als een frisse voorjaarsalade voor thuis of onderweg.

Doe de gedroogde kikkererwten een dag van tevoren in een pan met zoveel water dat ze onderstaan en laat weken.

Giet de dag zelf de kikkererwten af, doe ze weer in de pan met zoveel water dat ze onderstaan, breng aan de kook, dek de pan af en kook ze in circa 1½ uur op niet te hoog vuur gaar. Giet kikkererwten uit pot af, spoel ze af en laat uitlekken.

Snijd de lente-uitjes in ringetjes en meng ze in een kom met de azijn, honing, het citroensap en de olie. Giet de kikkererwten af, spoel ze koud na en laat uitlekken. Meng ze met de dressing en breng op smaak met zout en peper.

Schil de asperges (bij groene asperges hoef je alleen het onderste derde deel te schillen) en snijd ze in hapklare stukjes. Doe ze in een stoommandje en stoom ze boven een pan kokend water in 3 minuten beetgaar. Spoel ze koud na en laat uitlekken.

Verhit een droge koekenpan en rooster het hennepzaad tot het popt en begint te geuren. Neem uit de pan. Pluk de blaadjes van de munt. Meng de munt en asperges door de kikkererwtensalade. Schep de salade op een grote schaal of verdeel over borden. Verbrokkel de geitenkaas erboven, bestrooi met het hennepzaad en serveer. Lekker met geroosterd brood.

TIP

Als je groene asperges gebruikt, smaakt de salade iets kruidiger en ben je sneller klaar want je hoeft ze niet helemaal te schillen. In plaats van ze gaar te stomen kun je groene asperges ook stoven in wat olie of boter.



POMPOEN-WALNOTENTAART

VOOR 1 TAART (CA. 28 CM Ø) JANUARI, SEPTEMBER-DECEMBER

HOOFDINGREDIËNTEN

600 g oranje pompoen
5 takjes tijm of 2 tl gedroogde tijm
50 g bergkaas, bijv. gruyère
70 g gepelde walnoten
200 ml sojadrink
100 g zure room
2 eieren (maat M)

UIT VOORRAAD

200 g speltbloem + extra om te bestrooien
zout en peper
70 g koude veganistische margarine zonder palmolie
1 grote ui
3 el olie om in te bakken
nootmuskaat, vers geraspt

TIP

Buiten het pompoenseizoen kun je deze taart het hele jaar maken met wortel. In augustus en september zijn binnenlandse zoete aardappels een alternatief. En in de winter geven rode bieten kleur aan de taart. Die moet je na het raspen wel wat langer meebakken met de ui.

Tijdens onze jaarlijkse herfstvakantie in de buurt van Freiburg, krijgen we van mijn vader altijd walnoten. Omdat daar in dat jaargetijde ook altijd volop pompoenen te koop zijn, bedacht ik deze lekkere taart. Met veldsla en een glas wijn erbij een waar genot!

Meng de bloem met ¼ theelepel zout. Vet een taartvorm van 28 cm diameter in met 1 theelepel margarine. Snijd de resterende margarine in stukjes en meng die met je vingers door de bloem tot je een kruimelig mengsel hebt. Voeg 100 ml ijskoud water toe en meng alles snel, zonder al te veel te kneden, tot een samenhangend deeg. Zet 30 minuten in de koelkast.

Snijd intussen de pompoen doormidden en haal de pitten eruit. Rasp de pompoen met schil en al grof. Pel de ui en snijd hem in stukjes. Pluk de blaadjes van de tijm en hak ze grof. Rasp de kaas.

Verhit de olie in een koekenpan en bak de ui bruin. Voeg de pompoen en tijm toe en bak onder af en toe roeren 2-3 minuten mee. Breng op smaak met zout, peper en nootmuskaat. Neem van het vuur en laat afkoelen. Houd 12 mooie halve walnoten apart en hak de rest grof.

Verwarm de oven voor op 180 °C. Rol het deeg op een met bloem bestrooid werkvlak uit tot een cirkel die iets groter is dan de taartvorm. Bekleed de vorm met het deeg en vorm een opstaande rand van 2-3 cm. Klop de sojadrink, zure room en eieren glad met een garde. Roer de kaas en gehakte walnoten erdoor. Breng stevig op smaak met zout en peper en meng het pompoenmengsel erdoor.

Verdeel de vulling over de taartbodem en strijk glad. Leg de apart gehouden halve walnoten rondom op regelmatige afstanden op de vulling en druk ze licht aan. Bak de taart in het midden van de oven in 35-40 minute goudbruin. Neem uit de oven, laat kort afkoelen, snijd in stukken en serveer. Je kunt er eventueel nog wat bieslook of rode peperkorrels over strooien.



Snelle soepen

Als klassiek eenpansgerecht heeft soep in de dagelijkse keuken een groot voordeel: je hebt er nauwelijks keukenspullen voor nodig en de keuken is in een handomdraai weer opgeruimd. Bovendien zijn de meeste soepen snel klaar en zijn ze vaak echt comfortfood. Ik heb twee bliksemsnelle basissoepen bedacht die het hele jaar door heerlijk zijn en zich makkelijk voor elk jaargetijde laten aanpassen.

MAROKKAANSE LINZENSOEP (2 PERSONEN)

Maak 150 gram soepgroenten schoon en snijd in kleine blokjes. Verhit 600 ml groentebouillon met 200 ml passata, de gesneden groenten, 50 gram rode of gele linzen, 2 eetlepels ras el hanout en 1½ theelepel suiker. Pel 1 teen knoflook, snijd hem in dunne plakjes en voeg toe aan de soep. Dek de pan af en laat op laag-middelhoog vuur 10 minuten sudderen. Verhit intussen een droge koekenpan en rooster 1 eetlepel sesamzaad. Meng met 50 ml (plantaardige) yoghurt en zout naar smaak. Meng ½ eetlepel citroensap door de soep en breng op smaak met zout en peper. Schep de soep in kommen en serveer met de sesamyoghurt.

VARIANTEN VOOR VIER JAARGETIJDEN: VOORJAAR

Vervang de passata door 200 ml bouillon. Gebruik in plaats van knoflook 2 theelepels daslook op olie of daslookpesto. Schil van 2 groene asperges het onderste derde deel en snijd de asperges in plakjes. Snijd 2 lente-uitjes in ringetjes en voeg beide na 5 minuten toe aan de soep. Sprengel nog 1 theelepel daslook op olie in elke kom soep.

ZOMER

Vervang de passata door 200 gram in blokjes gesneden verse tomaten en doe die met de knoflook bij de soep. Snijd 150 gram courgette in blokjes, bak ze in 1 eetlepel olie lichtbruin en meng door de soep. Breng in plaats van met citroensap op smaak met balsamicoazijn.

HERFST

Ontpit 150 gram oranje pompoen, snijd hem in kleine blokjes en bak in 1 eetlepel olie lichtbruin. Voeg tegelijk met de knoflook de pompoen, 1 mespuntje kaneel en eventueel 1 snuf gemalen steranijs toe aan de soep en laat verder garen zoals beschreven.

WINTER

Gebruik in plaats van de ras el hanout 2 theelepels kerriepoeder en voeg in plaats van de passata 200 ml kokosmelk toe. Verwijder de stelen van 2 bladeren groene kool en snijd het blad in dunne reepjes. Voeg die met de knoflook toe en maak af volgens recept. Breng op smaak met flink wat citroensap.

WORTELSOEP (2 PERSONEN)

Snijd 300 gram wortels in plakjes en snijd 100 gram soepgroenten in kleine blokjes. Breng 400 ml groentebouillon aan de kook in een pan. Voeg de wortels, soepgroenten, 100 gram appelmoes en 2 theelepels milde gele currypasta en zout naar smaak toe. Breng weer aan de kook, dek de pan af en laat op laag vuur 10 minuten sudderen. Pureer de soep met een staafmixer en breng op smaak met zout, peper en citroensap. Je kunt de soep indien nodig nog wat verdunnen met extra bouillon.

TOPPINGS VOOR VIER JAARGETIJDEN: VOORJAAR

Kneus 1 theelepel rode peperkorrels. Verbreek circa 50 gram verse geitenkaas en meng met de peper. Bestrooi de soep hiermee en met 1 eetlepel tuinkers of andere spruit- of kiemgroenten.

ZOMER

Meng 1 in blokjes gesneden tomaat, 1 eetlepel fijngesneden ui, 1 eetlepel fijngesneden basilicum en 1 theelepel hennepzaad met ½ theelepel honing en ½ eetlepel citroensap. Breng de topping op smaak met zout, peper en cayenepoeder en schep op de soep.

HERFST

Rooster 2 eetlepels paneermeel, 1 eetlepel gehakte walnoten, 1 eetlepel rozijnen en 1 theelepel tijmblaadjes in 1½ eetlepel olie. Breng op smaak met zout en peper en schep als topping op de soep.

WINTER

Snijd 1 blaadje witlof in reepjes en pel ½ nectarine en halveer de partjes. Meng 1 theelepel citroensap, 1 theelepel koolzaadolie, ½ theelepel honing en 1 mespuntje nigellezaad en meng de witlof en nectarine erdoor. Breng pittig op smaak en schep als topping op de soep.



VOORJAARSDAHL MET DASLOOK

HOOFDINGREDIËNTEN

1 stukje gemberwortel ter
grootte van een walnoot
1½-2 tl garam masala
200 g gele linzen
4 radijsjes met loof
2 lente-uitjes
1 el + 2 tl daslook op olie of
daslookpesto (zelf maken of
online)
2 el pinda's of
hazelnootblaadjes

UIT VOORRAAD

1 ui
1 el olie om in te bakken
zout en peper
2 el walnotenolie
2 el + 1 tl citroensap
1 tl honing

👤 2 PERSONEN 🌿 MAART-JUNI

Ik zeg het steeds weer: dahl is een van de meest onderschatte gerechten. Het maakt mij ongelooflijk blij om lekker relaxt op de bank dit warme, kruidige linsengerecht met allerlei toppings te eten.

Pel de ui, schil de gember en snijd beide fijn. Verhit de bakolie in een pan en bak de ui en gember aan. Voeg 1 theelepel garam masala toe en bak kort mee. Voeg de linzen toe en bak ook die kort mee. Voeg 550 ml heet water toe, breng aan de kook, leg de deksel schuin op de pan en laat op laag tot middelhoog vuur 10-12 minuten sudderen. Voeg pas na 8 minuten wat zout toe.

Was intussen de radijsjes en snijd ze in plakjes. Houd het loof als het niet verwelkt is apart. Snijd de lente-uitjes in ringetjes. Meng de radijsjes en lente-ui met 1 eetlepel walnotenolie, 1 eetlepel citroensap, de honing, ½ theelepel garam masala en zout en peper naar smaak. Schep het radijsloof erdoor.

Meng 1 eetlepel daslook en 1 eetlepel citroensap door de linzen. Breng op smaak met zout en peper en eventueel nog wat garam masala. Verdeel de dahl over 2 kommen. Meng 2 theelepels daslook met de resterende walnotenolie en 1 theelepel citroensap en besprenkel de dahl ermee. Verdeel de radijsjestopping erover en garneer met de pinda's of hazelnootblaadjes. Serveer meteen.





HOOFDINGREDIËNTEN

2 frizure appels,
bijk. goudrenet
150 ml + 2 el haverdrink
30 g gemengde noten en zaden
(zie tip)
50 g choco-hazelnootpasta
zonder palmolie

UIT VOORRAAD

3 el zonnebloemolie
1 el + 70 g suiker
1 el citroensap
kaneel
160 g patentbloem
1 tl wijnsteenbakpoeder
zout
1 el poedersuiker

APPELCOBBLER

👤 4 PERSONEN 🌿 JANUARI-MAART. JULI-NOVEMBER

Als een van de grootste fans van crumble kan ik ook aan zijn nauwe verwant, de cobbler, geen weerstand bieden. In plaats van dat ze bedekt worden met een dekentje van strooisel, rusten de appelschijfjes hier op een zacht bedje van beslag. Nog een beetje poedersuiker erover en een verleidelijke nougatsaus erbij en ik ben verkocht.

Verwarm de oven voor op 200 °C. Vet een taartvorm met een diameter van 26-28 cm in met 1 eetlepel olie.

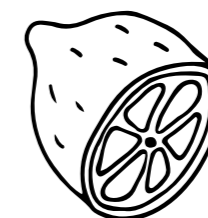
Steek met een appelboor het klokhuis uit de appels en snijd ze in 4 schijven. Karamelliseer de appelschijven in 2 porties in steeds ½ eetlepel suiker, ½ eetlepel citroensap en 1 snufje kaneel tot ze lichtbruin zijn. Schep uit de pan.

Meng de bloem, 70 gram suiker, de bakpoeder, 1 snufje kaneel en 2 snufjes zout in een kom. Meng er 150 ml haverdrink en de resterende olie door. Hak de noten en zaden eventueel grof en meng erdoor. Giet het beslag in de taartvorm en verdeel de appelschijven erover. Bak de cobbler in het midden van de oven in 20 minuten lichtbruin.

Verwarm de choco-hazelnootpasta in een pannetje en roer de 2 eetlepels haverdrink erdoor. Neem de cobbler uit de oven en laat even afkoelen. Bestrooi met poedersuiker, verdeel over borden of schaalpjes en besprenkel met de saus.

TIP

Kleine restjes noten en pitten, die bijvoorbeeld van broodjes met zaden zijn gevallen, bewaar ik in een schone pot tot ik genoeg heb om over de muesli te strooien of in desserts zoals dit te verwerken.





FLORENTINERS MET PITTEN

 24-30 STUKS  HELE JAAR

HOOFDINGREDIËNTEN

150 ml haverdrink

250 g gemengde pitten,

zaden en noten, bijv.

boekweit, zonnebloempitten,

pompoenpitten, hennepzaad,

hazelnoten, amandelen

200 g kookchocolade of

couverture

zoutvlokken, bijv. fleur de sel

(naar wens)

UIT VOORRAAD

100 g suiker

50 g honing

100 g veganistische margarine

zonder palmolie

zout

Wie niet zo dol is op koekjes bakken maar toch voor onverwachte gasten iets bij de koffie achter de hand wil hebben, zit met deze florentiners helemaal goed. Pas wel op: ze zijn zo lekker dat je ze voor je het weet in je eentje opgegeten hebt.

Verwarm de oven voor op 200 °C. Verhit de suiker, honing en margarine met wat zout in een pan en laat karamelliseren. Meng de haverdrink erdoor en laat nog 2-3 minuten koken. Meng de pitten, zaden en noten erdoor.

Schep de massa op een bakplaat en spreid uit tot een rechthoek van 22 x 25 cm. Druk stevig aan met je handen en bak in het midden van oven in circa 15 minuten goudbruin. Neem uit de oven en laat afkoelen.

Verbrokkel de chocolade grof in een hittebestendige kom. Hang de kom boven een pan kokend water en laat de chocolade smelten. Giet de gesmolten chocolade over de afgekoelde koek. Bestrooi eventueel nog met zoutvlokken, laat afkoelen en hard worden.

Snijd de koek in ruiten en laat nog verder uitharden. Bewaar maximaal 2 weken in een afgesloten trommel.

TIP

Zoute chocolade is een echte hit, maar je kunt ook andere toppings gebruiken. Mijn favorieten zijn verpulverde koffiebonen, gevriesdroogde frambozen of rode peperkorrels. Ook lekker: cacao nibs, geroosterd sesamzaad of gedroogde blaadjes van eetbare wilde bloemen.



Lekker groen koken en eten

In *De snelle groene keuken* laat Martin Kintrup zien hoe je snel en gemakkelijk een heerlijke, gezonde en duurzame maaltijd op tafel zet. Hij kookt met regionale en pure producten, altijd van het seizoen en met een beperkt aantal ingrediënten.

In dit boek vind je ruim 60 recepten voor kleine gerechtjes, snacks, salades, bowls, warme stevige maaltijden en zoete koekjes en desserts. Alle hoofdstukken zijn naar het seizoen ingedeeld. De meeste gerechten zijn vegan of vegetarisch. Een enkel recept is bereid met een lokale vleesvariant. Martin geeft ook tips hoe je restjes kunt verwerken zodat je echt zero waste kookt. Alle gerechten zijn snel (binnen 30 minuten) en gemakkelijk te maken. Ideaal voor na een stressvolle dag waarop je geen zin hebt om uren in de keuken te staan. Met verleidelijke gerechten als munt falafel met rode bieten yoghurt, lasagne met gegrilde groenten en pudding met salted caramel.

Met dit boek leer je lekker seizoensgericht en duurzaam koken.



ISBN 978 94 6250 289 5



9 789462 502895

www.forteculinair.nl