

Radilicious

Puur plantaardige inspiratie van
de beste groenterestaurants in Europa



BORGERHOFF
& LAMBERIGTS



we're smart.

SOUL
LA
DE

Frank Fol
Mieke De Vylder
Wim Demessemaekers

Woord vooraf

Pure. Plant. Power.

De toekomst van voeding is *pure-plant*. Dit boek is een culinair avontuur dat het volle potentieel ervan verkent. Het onthult een toekomst die niet alleen verleidelijk lekker en gevarieerd is, maar ook de beste optie voor mens en planeet. In 2050 zal de wereldbevolking 10 miljard mensen tellen. Om onszelf op een goede manier te voeden zonder de planeet blijvend uit te putten, moeten we dringend ons voedselsysteem aanpassen. De oplossing is simpel: vergroot drastisch het aandeel van *pure-plant* in het dagelijks menu. Het moment is nú.

Het is de missie van Greenyard om de pure kracht van groenten en fruit voor iedereen toegankelijk te maken. Het is een helder en sterk pleidooi. Pure. Plant. Power. We serveren puur natuur, recht van het veld en boordevol gezonde voedingsstoffen. Bij de verwerking beperken we ons bewust tot wat mensen thuis of chefs in hun keuken ook zouden doen. Snijden, vriezen, stomen, fermenteren. We vinden het van het grootste belang dat de unieke smaak, kleur en textuur behouden blijven. *Pure-plant* is mooi, lekker en voedzaam. Het is een beleving.

In Radilicious tonen gerenommeerde chefs het pad naar een gezondere wereld. Zij zijn de pioniers die met culinair meesterschap de dans openen. Ze laten je proeven van de oneindige mogelijkheden van groenten en fruit en tillen *pure-plant* naar nieuwe gastronomische hoogtes. De verhalen van deze chefs zijn het bewijs dat dit niet zomaar een hype is, maar de onmiskenbare weg naar de toekomst. Ik ben verheugd te zien hoe het culinaire landschap dit met passie en toewijding omarmt.

We nodigen je van harte uit om deze beweging te ondersteunen en onze relatie met voeding opnieuw te definiëren. Door de kracht van *pure-plant* te omarmen, voeden we onszelf en de natuur met een betere toekomst. Laat dit boek een inspiratie zijn, want samen kunnen we de kracht van pure planten helemaal ontketenen.

Hein Deprez

Oprichter, afgevaardigd bestuurder & co-CEO van Greenyard

GREENYARD 





We're Smart Movement

De beweging die We're Smart op gang bracht, gaat duidelijk een versnelling hoger. Elke dag contacteren restaurants over de hele wereld ons om opgenomen te worden in de We're Smart Green Guide. Steeds meer vooruitstrevende chefs, producenten, distributeurs en retailers willen zich aansluiten bij onze community en doelbewust de plantaardige keuken vooropzetten om de toekomst te voeden. Dit doet ons ontzettend veel deugd en geeft nog meer goesting om ervoor te gaan. Langs deze weg willen we iedereen bedanken die een rol speelt in de dynamiek van Denk Groenten! Denk Fruit!

Radilicious is een van de nieuwe initiatieven van We're Smart, het eerste boek waarin twintig van de beste groenterestaurants uit Europa hun unieke filosofie en diepste keukengeheimen prijsgeven aan de wereld. En wat voor een boek is het geworden! In deze klepper van 440 pagina's worden we betoverd door de prachtige beelden van culinair fotograaf Wim Demessemaekers en meegevoerd door de authentieke verhalen verteld door Mieke De Vylder.

De keuze voor een puur plantaardig boek was niet meer dan logisch. Elk van de geselecteerde restaurants behoort tot de geëerde top met 5 Radijzen in de We're Smart Green Guide. Het summum, het ultieme doel voor de gids is 100% te kunnen genieten van gerechten en menu's waar groenten en fruit, verse kruiden en bloemen, granen en noten de hoofdrol krijgen en worden verweven tot een uniek creatief smaakfeest. Overal ter wereld zorgen de 5 Radijzen-restaurants voor een puur plantaardige ervaring om nooit te vergeten. Zij zijn de voorbeelden, de inspirators en de ambassadeurs van We're Smart.

Radilicious is het eerste boek uit een toekomstige reeks waarin de beste groenterestaurants worden voorgesteld. We willen je inspireren, de honger opwekken en aanzetten om deze uitzonderlijke plaatsen zelf te bezoeken. Het is een uitnodiging om de kracht van puur plantaardig te beleven en de gezonde boodschap mee te verkondigen. Op deze manier word je zelf ook een deel van de We're Smart Movement en zorgen we samen - door hoogstaand culinair te genieten - voor een gezondere en meer duurzame wereld.

Frank Fol - The Vegetable Chef®
Founder & Chairman We're Smart®



Een wervelende ontdekkingsstocht langs de beste groenterestaurants van Europa

De opzet is even eenvoudig als indrukwekkend: een culinaire reis langs twintig van de beste groenterestaurants van Europa, elk met vijf radijnen in de We're Smart Green Guide. Dat zijn samen honderd radijnen en een fenomenale portie gastronomische excellentie. Ieder hoofdstuk geeft inkijk in de unieke visie en aanpak van chefs met een doorgedreven passie voor hun vak en het grootste respect voor de wonderen van de natuur. Ze inspireren met puur plantaardige gerechten, waarlijke kunstwerken die al je zinnen prikkelen.

Je proeft hoe de natuur floreert op het bord. Van het rotsachtige massief van Les Alpilles, de heuvelachtige Vogezes tot het glooiende Limburg. Van bruisende grootsteden tot sfeervolle dorpen. Radilicious neemt je mee naar de meest verrukkelijke plekken in Europa waar elk gerecht een fascinerend verhaal vertelt. Hier geniet je van puur natuur op het hoogste culinaire niveau.

Het begon als een onbevangen ontdekkingsstocht en werd een intrigerend avontuur dat beklijft en blijft nazinderen. De immense toewijding van de chefs, hun heldere visie en meesterlijke daadkracht, de sublieme gerechten en de gulhartige ontvangst. Elk bezoek veroverde een plekje in ons hart en zorgde voor eindeloze inspiratie. We zijn enorm dankbaar voor het voorrecht deze magnifieke verhalen tot leven te mogen brengen in dit uitzonderlijke boek. Een speciale ereplaats voor Frank Fol, de bezieler en drijvende kracht van We're Smart, en initiatiefnemer van Radilicious. Zijn onwrikbare inzet voor duurzaamheid en de kracht van puur plantaardig, vormt de voedingsbodem voor een reis die mag - moet - blijven duren.

Wat dit boek bijzonder en uiterst waardevol maakt, is de schat aan culinaire wijsheid die de chefs met gulle hand delen. Naast hun verhaal vind je vijf signatuurrecepten waarmee je de essentie van hun keuken in huis haalt. Je ervaart de unieke stijl van de chefs in elk recept. Ze dagen je uit om nieuwe horizonten te verkennen en zo mee te stappen in de steeds groeiende beweging waarbij groenten en fruit centraal staan. Een keuken die smaakt naar een gezondere en duurzamere toekomst.

Geniet van een adembenemende reis langs de culinaire pareltjes van Europa. Welkom bij Radilicious!

Mieke De Vylder en Wim Demessemaekers
De La Soul stories





't Aards Paradijs	14
Alchémille	34
Bolenius	56
Brut ¹⁷²	76
De Nieuwe Winkel	98
De Vijf Seizoenen	118
El Invernadero	140
Gatblau	160
Humus x Hortense	182
L'Air des Sens	202
L'air du temps	224
L'Oustau de Baumanière	244
La Distillerie	266
La Salita	286
Le Vieux Château	308
Pollevie	328
Ricard Camarena	350
Vrijmoed	370
Xavier Pellicer	392
Yerba	412



't Aards Paradijs

Chef Lieven Lootens maakt de naam van zijn restaurant waar. In het schilderachtige Merendree, op een boogscheut van Gent, word je ondergedompeld in een idyllische wereld waar de gulle natuur, authentieke schoonheid en betoverende creativiteit floreren. Een paradijs voor de zintuigen met wat de aarde ons schaft.



Merendreedorp 65
9850 Merendree
België

www.aardsparadijs.be

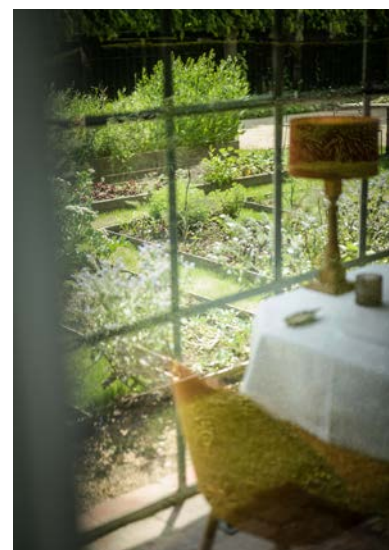


Een ondernemende doener, creatieve ambachtsman en liefhebber van puur natuur, dat is Lieven Lootens ten voeten uit. In 't Aards Paradijs creëert hij op eigenzinnige wijze een spontane en precieze keuken met groenten, kruiden, vruchten en bloemen centraal op het bord. Je geniet in een groene oase van de natuur op haar best. Pure schoonheid om je vingers bij af te likken.

Lieven staat graag met de voeten op de grond, de handen in de aarde en met zijn hoofd in creatieve vrijheid. De prachtige tuin richtte hij zelf in en daar plukt hij dagelijks de vruchten van. Veel van de ingrediënten komen hier vandaan dagvers op het bord. Of zoals Lieven het zegt, springlevend en vol gezonde vitamines, want de natuur geeft ons in overvloed wat we nodig hebben.

't Aards Paradijs is een warm nest waar de familie Lootens je graag verwent. Isabelle is al meer dan 30 jaar Lievens rots in de branding, zijn vrouw en levensgezellin die met veel liefde van een huis een thuis maakt. De sfeervolle inrichting van het restaurant en de aanpalende bed & breakfast ademt haar gevoel voor elegante schoonheid en harmonie. Ze ontvangt je van harte en met de glimlach, en serveert de gerechten met evenveel passie als Lieven ze creëert. Het duo versterkt elkaar op een magnifieke manier. Hun dochter Amber-Lynn doet er nog een schepje bovenop. Ze combineert haar vele passies: van interieurontwerp, fotografie, organisatie van events tot communicatie. Haar toegevoegde waarde is alom aanwezig, voor en achter de schermen.

Familie en traditie draagt Lieven hoog in het vaandel, net als respect voor de natuur. Overgoten met een flinke portie eigenzinnige creativiteit raak je in 't Aards Paradijs geïnspireerd en geconnecteerd met wat de natuur ons zo rijkelijk biedt.



”
Veel van de ingrediënten
komen hier vandaan
dagvers op het bord.

”



Gezonde nieuwsgierigheid is chef Lieven Lootens zijn drijfveer om steeds iets nieuws te creëren. Ingrediënten die hem boeien, verwerkt hij met veel liefde in zijn gerechten. Dat doet hij vanuit de filosofie van minimale manipulatie om maximale expressie te kunnen tonen in een product, uit respect voor haar unieke complexiteit. De vorm, textuur, kleur en smaak worden zo min mogelijk aangepast. Die maken immers deel uit van de expressie en eigenheid van een product.

De keuken van 't Aards Paradijs is eigenlijk een vorm van co-creatie, met de natuur en gepassioneerde mensen op het pad. Met haar seizoenen, regionaal karakter en onverwachte grillen zorgt de natuur voor een interessante uitdaging. Dat weten ook de boerinnen van 't Schaaphof uit Landegem waar het restaurant een vruchtbare samenwerking mee heeft. Met hun coöperatie telen de vier vrouwen en buurtbewoners samen biologische groenten en fruit op het ritme van de seizoenen. Zoals ze het zelf mooi verwoorden, delen ze lief en leed tussen gezaai en gewroet, buigen het hoofd voor Moeder Natuur en heffen de riek in een strijd voor eerlijke voeding.

't Aards Paradijs neemt dankbaar de overschotten af. Toch veel beter dan ze onder te klepelen in de aarde, vindt Lieven. Hij vult eenvoudigweg zijn koffer, weert daarmee alweer dat door hem gehelpte verpakkingsplastic en verwerkt de overschotten tot culinaire hoogstandjes. Zero waste, altijd verrassend en de beste kwaliteit.

Lieven vindt inspiratie in jonge zielen en oude rotten in het vak. Zo is er ook Wim van Cook & Herb met zijn exclusieve assortiment kruiden en vergeten groenten. En David van D-Food, de schattenjager op markten. En Theo die de boer weet te vinden met die ene speciale champignon. Of de jonge Brusselaar die in zijn vrije tijd oude tomatenrassen veredelt. Hun niet-aflatende honger om de oneindige mogelijkheden van de natuur te ontwaren, raakt Lievens creatieve snaar.



”
Wij verwerken al hetgeen de
klanten van de bioboerderij
niet afnemen, vaak wat is
uitgebloeid en opgeschoten.

”

De liefde voor koken zit Lieven Lootens in de genen. Zijn grootmoeder was de keukenprinses van het kasteel in Merendree en zijn ouders hadden een restaurant op de Korenmarkt in hartje Gent. Daar kreeg hij als zevenjarige de smaak te pakken. Hij bakte pannenkoeken bij de vleet en verleidde voorbijgangers met appetijtelijk versierde ijscoupes. Waren er te weinig klanten, dan zette deze kleine ondernemer zich op het terras genietend van een extra pompeus exemplaar. Succes gegarandeerd.

Oude liefde roest niet. Na wat omzwervingen in sport en muziek, werd Lieven maître sommelier. Hij werkte in verschillende restaurants, in de zaal, maar ook in de keuken. Uiteindelijk belandde hij in het idyllische Merendree. Zijn ouders hadden de Korenmarkt ingeruild voor het ouderlijk huis dat al 200 jaar tot de familie behoort. Daar brachten ze hun restaurant onder en gaven het een toepasselijke naam: 't Aards Paradijs. Zo noemden de neven en nichten de plek waar ze kwamen spelen met de hemelse geuren van pannenkoeken en taart uit moeders keuken.

Tradities zijn er om in ere te houden, dus nam Lieven begin jaren negentig het restaurant van zijn ouders over. De naam bleef behouden en hij creëerde zijn eigen versie van een paradijs op aarde. Hij tekende de plannen voor de verbouwingen en stak de handen uit de mouwen. Metselen, voegen en schrijnwerken tot in de late uurtjes. Zijn grootvader gaf hem de microbe door. Hij werkte voor grote werven en was al even gepassioneerd door alles wat bouwtechnisch was. Als kind ging Lieven met hem mee en keek vol bewondering hoe zijn grootvader steeds oplossingen uittekende en zo het plaatje deed passen.

Ook in zijn keuken tekent Lieven de recepten uit en dresseert de borden op zo'n manier dat alles klopt. Inspiratie vindt hij ... in de natuur. Hij past de principes van feng shui toe waarbij alles draait om harmonie. Een asperge die naar jou wijst, is intrusief. Schuinweg is ze veel uitnodigender. De organische en natuurlijke vormgeving zorgt ervoor dat het recept evenwichtig tot haar recht komt.



”
Ik zie koken als
een artistieke
en persoonlijke
expressie.
”



De natuur in al haar pracht op het bord. Dat is waar we met z'n allen terug naartoe moeten, vindt Lieven. Eenmaal je dat pad bewandelt, verbreedt het alleen maar en opent oneindig veel mogelijkheden. Van kiem, scheut, bladgroen en bloesem tot rijpe vrucht. En dat in een wereld met duizenden variaties in alle smaken, geuren en kleuren. *Curiosità* à la Leonardo Da Vinci. Meer is niet nodig om met verwondering naar de wereld te kijken en er een leven lang onverzadigbaar van te leren.

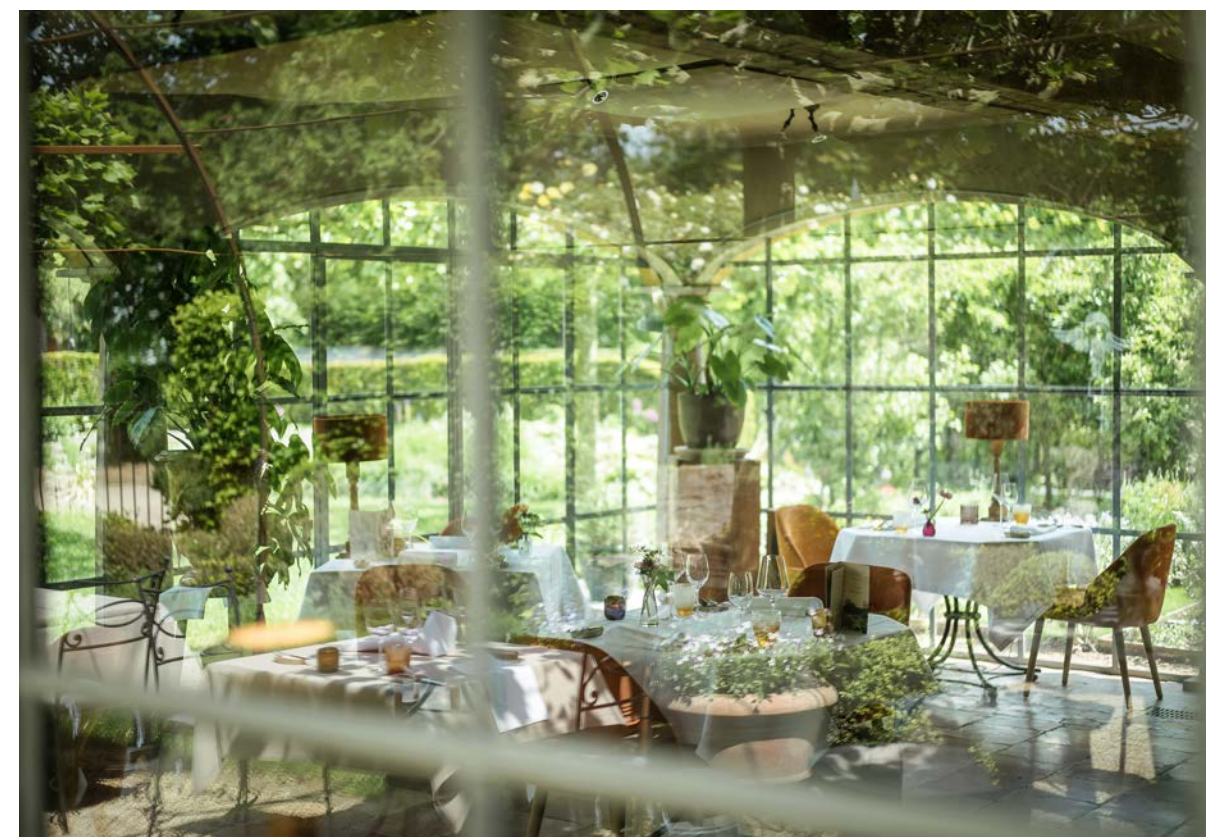
"Ik ben ervan overtuigd dat we met veel minder te produceren, maar gezonder te eten, veel verder komen. Je voeden van binnenuit, doe je met wat de natuur ons schaft. Daarin zitten alle voedingsstoffen die we nodig hebben om weerbaar te leven."

In 't Aards Paradijs proef je van de weldaad van de natuur. Je begeeft je op een bijzondere, culinaire ontdekkingsstocht waarin groenten, kruiden en vruchten een nieuwe wereld openen. Na afloop waan je je in de zevende hemel, niet toevallig de naam van de bed & breakfast van het restaurant. De familie Lootens heet je welkom in hun paradijs op aarde.



”
Hoe meer groenten, fruit
en kruiden we eten, hoe
gezonder we worden.

”



Wortel en duindoornbes met kurkuma, citrusafrikaantjes en kumquats

4 PERSONEN

Wortelen

4 wortelen

1 stukje verse gember

- Schil de wortelen en stop ze in een vacuümzak met twee lepeltjes druivenpitolie en enkele schijfjes verse gember. Sluit de zak en gaar de wortelen in de stoomoven op 100 °C gedurende 5 minuten.

Mayonaise van sambal

15 cl koolzaadolie

5 el plantaardig eigeel

1 tl sambal oelek

1 el sushiazijn

Peper en zout

- Maak een mayonaise met het plantaardig eigeel en de koolzaadolie en een beetje peper en zout.
- Roer op het laatst de sambal oelek eronder en een eetlepel sushiazijn.

Lak van duindoornbes

2 tl arrowroot of kuzu

10 cl water

10 cl sap van duindoornbessen

1 el siroop van gekonfijte sinaasappelschil

- Los de arrowroot op in koud water en roer op een zacht vuur tot een binding ontstaat.
- Giet vervolgens het sap van duindoornbes en de siroop erbij en roer alles warm (net onder het kookpunt) door elkaar tot je een gladde saus verkrijgt.

Mousseline van kalamansi

3 el plantaardig eigeel

5 cl kalamansiazijn

5 cl witte wijn

5 cl sap van mandarijn

5 el plantaardige vetstof

- Klop met een garde het eigeel samen met de azijn, de witte wijn en het mandarijnsap met de siroop op tot ze mooi schuimig en gebonden zijn.
- Neem van het vuur en roer voorzichtig de gesmolten vetstof eronder.

Afwerking

1 verse kurkumawortel

10 blaadjes gedroogde eucalyptus

4 kumquats

20 bloemetjes en 20 kleine blaadjes van Tagetes tenuifolia 'Lemon Gem'

20 duindoornbesjes uit de diepvries (verse bessen zijn er enkel in de herfst)

1 el siroop van gekonfijte sinaasappelschil

- Leg het kurkumaworteltje nog even in de pan op een roostertje en rook het onder deksel met enkele blaadjes eucalyptus.
- Warm de duindoornbesjes in de pan met een lepeltje siroop.
- Garneer verder met schijfjes kumquat, duindoornbesjes en de bloemetjes en blaadjes van Tagetes.

TIP

- Drink er een glaasje met waterkefir gefermenteerde duindoornbessenlimonade bij, op smaak gebracht met een vleugje gembersap, of een glas sauvignon blanc.

