

TOTALLY NUTS ABOUT NUTS

THE NUTTY FARMER

TOTALLY NUTS
ABOUT NUTS



11
INLEIDING

18
HET NOTENKOMPAS

31
FUN FACTS

ONTBIJT

35
Toast met notenboter
en gebakken peren

36
Peanut buttercup chiapudding

38
Amandelcroissant

43
Crunchy pistache buns

44
Chunky monkey pancakes

46
Notenbrioche met kazen

49
Ricottatoast met perzikconfituur
en pistachenoten

50
Ontbijtcrumble met rode vruchten

52
Nutty's granola

55
Oats pumpkin pie met pecannoten

ZOETE SNACKS

58
Homemade snickers

61
Bananen-blauwe bessenmuffins
met hazelnoten

62
Popcorn-chocolade crunch clusters
met macadamianoten

64
Energy balls met cashewnoten
en dadels

67
Walnoten-chocolate-chipkoekjes

HARTIGE SNACKS

71	76
Labneh met chili-olie en oriental-spice notencrumble	Pecannoten-dadels met parmaham en geitenkaas
73	79
Bruschetta's met geitenkaas en honingnoten	Bladerdeegstengels met spijs en noten
74	
Amandel-olijftapenade met notencrackers	

LUNCH

82	101
Salade met geroosterde pompoen en wortel, halloumi en spicy cashews	Frisse tabouleh met pistache en feta
85	103
Pinsa met ricotta, mortadella en pistachepesto	Vietnamese rijstpapierrolletjes met scampi en pindanotendip
86	106
Bulgur met geroosterde bloemkool, granaatappel, amandelen en cajun-kip	Hummus met linzen, geroosterde zoete aardappel en pecannoten
88	108
Poké bowl met macadamia-falafels	Flatbread pizza met cottagecheese, gegrilde groenten en hazelnoten
91	111
Jar noodles met krokante tofu en een oosters pindasausje	Gepofte aardappel met peer, zure room en walnoten
93	112
Wraps met gemarineerde zalmblokjes, mango en dressing van amandelnoten	Gegrilde perziksalade met burrata en notencrunch
97	114
Galette met geitenkaas, groenten en curry-rozemarijn-cashewnoten	Harira met kikkererwten, linzen, pistachenoten en rundvleesblokjes
98	
Toast met edamame-notenspread	

HOOFD GERECHTEN

118	136
Hasselback aubergine caprese met hazelnoten	Orzo risotto met paddenstoelen en hazelnoten
121	138
Gnocchi in romige walnoot-saliesaus	Tagliatelle met burrata, spekjes en roasted onion cashews
123	140
Zalm met walnotenkruidenboter, puree en gekaramelliseerde prei	Geschroeide spitskool met gehakt, een pittig sausje en geroosterde notenmengeling
126	142
Geroosterde bloemkoolsteaks met romige cashewsaus en krokante amandelen	Chicken nuggets met groentefrietjes
129	145
Varkenshaasje met hazelnoot, rozemarijnaardappeltjes, wortel en spruiten	Thaise cashewkip (Kai Med Ma Muang)
131	147
Kip-tajine met abrikozen en amandelen	Afrikaans pinda-stoofpotje met zoete aardappel en spinazie
132	148
Lamskroontje in notenkorst	Conchiglie met venkelworst, pijnboompitten en geroosterde hazelnoten
135	
Lasagne met cashew-bechamelsaus	

DE SERT

155

Rijstpap met amandelmelk
en gekaramelliseerde noten

156

No bake cheesecake met notenbodem

159

Healthy frisco met amandelschilfers

161

Macadamia-witte chocolade Rocky Road

163

Tiramisu met hazelnootcrumble

165

Perencake met notenkorst

166

Chocomousse
met creamy milk chocolate noten

168

Gebakken sinaasappel met honing,
cashew crumble en vanillecrème

171

Pistacchio baklava

172

Butter Pecan Ice Cream
(zonder ijsmachine)

176

INDEX

182

TOT SLOT & DANKWOORD





Frédéric in zijn notenatelier

INLEIDING

Hi! Ik ben Frédéric Bostyn.

Geboren en getogen in het West-Vlaamse Sint-Denijs, een boerendorp waar de velden nog tot aan de horizon lopen en waar de seizoenen het ritme bepalen. Op een boerderij leer je al vroeg dat niets vanzelf komt. Niet het weer. Niet de oogst. En zeker geen goede maaltijd. Alles vraagt tijd, zorg en een beetje geduld.

Ik groeide op tussen de aardappelen, prei en pompoenen. Met het geluid van tractoren in de ochtend en handen die vuil mochten zijn. In de zomer was er zon en stof, in de herfst modder en oogst, in de winter stilte en wachten. Dat wachten heb ik daar geleerd. Gewoon blijven doen. Vertrouwen hebben dat het wel komt.

Het leven op de boerderij was niet altijd gemakkelijk. Soms was het doorzetten. Maar wat er ook gebeurde, er werd altijd gekookt. Ik zie mijn mama nog in de keuken staan, aan de slag met eenvoudige ingrediënten, recht van het veld. Geen gedoe, geen luxe. Maar wel eten dat voedde, verwarmde en mensen samenbracht – zoals haar typische, dampende ovenschotel met puree, prei en gehakt. Dat waren geen gerechten uit kookboeken, maar ze zaten vol leven.

Daar is mijn liefde voor koken ontstaan. Niet vanuit perfectie, maar vanuit eerlijkheid. Vanuit het idee dat goed eten niet ingewikkeld hoeft te zijn, zolang het maar met aandacht gemaakt wordt. Eén goed ingrediënt, juist behandeld, kan soms meer doen dan een hele lijst extra's.

Jaren later verloor ik mijn papa. Dat verlies zette alles even stil. Het maakte me stiller, maar ook scherper. Ik begon me af te vragen wat ik écht wilde doen in het leven. Waar ik energie van kreeg. Wat voor mij betekenis had. Ik voelde dat ik terug moest naar de essentie. Naar iets tastbaars. Iets echts, waar ik elke dag opnieuw achter kon staan.

Zo ontstond The Nutty Farmer. Niet groot aangekondigd, maar stap voor stap gegroeid. Vanuit de waarden waarmee ik was opgegroeid – respect voor de natuur, voor arbeid en voor mensen – heb ik een assortiment van fairtrade-ovengeroosterde cashewnoten op de markt gebracht. We zetten ons eigen The Nutty Farmer Program op, waarbij we rechtstreeks samenwerken met cashewboeren in Burkina Faso, onder fairtradevoorwaarden. Dat betekent: eerlijke prijzen voor de boeren, een fairtradepremie én transparante samenwerking op lange termijn.

Naast die eerlijke handel investeren we via dat programma ook in sociale projecten, zoals de bouw van een watertoren, zodat de gemeenschappen daar toegang krijgen tot proper drinkwater. Geen snelle oplossingen of mooie beloftes, maar concrete stappen die op lange termijn iets betekenen.

Als ik beelden zie van zo’n watertoren, dan denk ik niet aan marketing of cijfers. Dan denk ik aan mensen die niet meer kilometers moeten wandelen voor water. Aan kinderen die meer tijd hebben om te leren. Aan families die gewoon een beetje rustiger kunnen leven. En dat alles begint bij iets kleins: een cashewnoot.

Eens de noten hier aankomen, worden ze ambachtelijk verwerkt: geroosterd, gekruid of omhuld met chocolade. Zonder haast. Zonder

massaproductie. Vandaag vind je onze cashewnoten onder andere bij Delhaize, Carrefour, Oxfam-Wereldwinkels, groentewinkels en in de horeca. Maar voor mij begint het verhaal altijd bij die ene boer en die ene boom die tijd kreeg om te groeien.

Ondertussen zijn noten ook gewoon een deel geworden van ons dagelijkse leven. Mijn zoontje Boris eet na school bijna elke dag een zakje noten. Voor hem is dat vanzelfsprekend. Voor mij is het een klein bewijs dat voedzaam, eerlijk en lekker perfect kunnen samengaan.

Dat verschil proef je. Een noot die te snel of te heet geroosterd is, verliest zijn karakter. Maar een noot die de tijd krijgt, wordt ronder, dieper en aromatischer. Dat is een beetje zoals koken op de boerderij vroeger: niet alles moet snel gaan. Soms moet je gewoon wachten tot het goed is.

Dat is ook wat ik wil dat mensen voelen bij The Nutty Farmer: het gevoel dat je iets eet dat klopt. Iets dat goed is voor jou, en ook goed voor de mensen die het gemaakt hebben. We proberen het bewust klein en eerlijk te houden. We groeien stap voor stap, zoals een gewas op het veld. Met geduld, met aandacht, en soms ook met onzekerheid. Want landbouw, handel en voeding blijven dingen die afhankelijk zijn van weer, mensen en omstandigheden. Maar dat maakt het ook echt. Wat we doen bij The Nutty Farmer is eigenlijk heel eenvoudig. We kopen noten bij boeren die een eerlijke prijs krijgen. We verwerken ze met zorg.

We brengen ze naar mensen die lekker en eerlijk willen eten. Meer moet dat niet zijn.



Ontdek meer over de boeren in Burkina Faso die we steunen met The Nutty Farmer.

Als iemand een zakje opent, een handje neemt en denkt: “Dat is een goede noot,” dan is mijn werk geslaagd. En als diezelfde handeling ergens anders op de wereld een boer helpt om zijn gezin te onderhouden of zijn dorp vooruit te helpen, dan is dat nog mooier.

Dit boek, *Totally Nuts about Nuts*, is daar een logisch vervolg van. Het bundelt 60 verrassende gerechten waarin noten niet zomaar een extraatje zijn, maar het hoofdingrediënt. Van ontbijt tot dessert, en alles daartussen. Van snelle doordeweekse gerechten tot dingen waar je graag eens wat langer voor in de keuken staat. Soms eenvoudig, soms een tikje eigenzinnig, maar altijd met smaak en goesting.

Dit is geen boek om mooi te laten liggen. Het is bedoeld om te gebruiken. Om open te liggen op het aanrecht. Om vlekken te krijgen. Om je eigen notities in de kantlijn te schrijven. De recepten zijn eerlijk, toegankelijk en warm – net zoals ik ze zelf graag kook.

Ik hoop dat je in deze pagina's niet alleen inspiratie vindt, maar ook een beetje rust. Misschien zelfs een stukje van dat boerderijgevoel: even vertragen, met je handen werken en daarna samen aan tafel gaan.

Neem een handvol noten. Zet een pot op het vuur. En kook met gevoel.

Smakelijk!

Frédéric



Frédéric met zijn zus en mama op hun boerderij



HET NOTENKOMPAS

Noten hebben bij mij altijd in de buurt gelegen. Niet als iets chics of speciaals, maar gewoon als iets vanzelfsprekends. Een handje tussen-door, een zakje in de jaszak of een pot op het aanrecht waar iedereen uit mocht nemen. Simpel, voedzaam en zonder veel gedoe.

Op de boerderij waar ik opgroeide, draaide alles rond wat de grond gaf. Aardappelen, groenten, fruit van het seizoen. Noten kwamen daar niet van onze eigen velden, maar ze voelden wel een beetje hetzelfde aan: puur, natuurlijk en eerlijk. Iets dat eenvoudigweg groeit, geoogst wordt en met zorg behandeld moet worden.

Door de jaren heen ben ik noten anders gaan bekijken. Niet meer als pure snack, maar als volwaardig ingrediënt. Een handje noten kan een salade zo transformeren, een saus meteen extra romig maken of een dessert meer karakter geven. Ze brengen textuur, smaak en voeding in één.

Ik noem dat graag mijn notenkompas: elke noot geeft een andere toets aan je gerecht. De ene is zacht en romig, de andere stevig en een beetje bitter. Sommigen zijn lichtzoet, anderen eerder aards. Als je dat begint te voelen in de keuken, kook je automatisch meer op gevoel.

Noten zijn klein, maar hebben veel te bieden. En net dat maakt ze zo bijzonder. Ze zitten vol gezonde vetten, plantaardige eiwitten, vezels, vitaminen en mineralen. Ze geven energie, helpen je langer verzadigd te blijven en ondersteunen je hart en hersenen.

Als je noten koopt, probeer dan te kiezen voor fairtrade. Zo weet je dat de boeren een eerlijke prijs krijgen voor hun werk en dat er ook iets terugvloeit naar hun gemeenschap. Vind je geen fairtrade noten, ga dan op zoek naar een merk dat transparant werkt en inzet op kwaliteit, zoals Ranobo. Goede noten maken echt verschil, niet alleen in smaak, maar ook in wat er achter het product zit.



Amandelen zijn voor veel mensen de meest vertrouwde noot. Ze zijn zacht van smaak, lichtzoet en aangenaam knapperig.

Ze zitten vol vitamine E, magnesium en vezels. Dat maakt ze goed voor je hart, je spieren en je spijsvertering. Ze geven ook langdurige energie, zonder dat ze zwaar op je maag liggen.

In de keuken zijn amandelen echte werkers. Je kan ze roosteren, hakken, malen of mixen. Ze passen in ontbijt, gebak, salades en warme gerechten. Ze maken alles net wat ronder, voller en krokanter.

Een voorproefje van smakelijke gerechten uit mijn boek:

- Geroosterde bloemkoolsteaks met romige cashewsaus en krokante amandelen
- Amandelcroissant

Cashewnoten zijn zacht, romig en een beetje zoet. Ze hebben iets vriendelijks: ze zijn zacht, rond en vol.

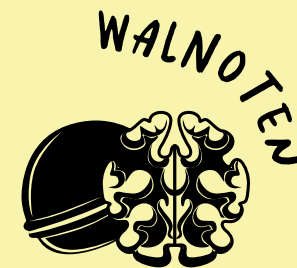
Ze zitten vol ijzer, zink en magnesium. Die ondersteunen je immuunsysteem, de sterkte van je botten en je energiepeil. Zeker als je wat minder vlees eet, zijn ze een mooie aanvulling.

In de keuken zijn cashewnoten bijzonder handig. Als je ze even weekt en mixt, krijg je een romige saus of dressing. Geen room of boter nodig.

Bij The Nutty Farmer werken we rechtstreeks samen met cashewboeren in Burkina Faso via ons eigen The Nutty Farmer Program. Met dat programma investeren we bijvoorbeeld in sociale projecten zoals de bouw van een watertoren. Zo weet je dat je niet alleen iets goeds doet voor jezelf, maar ook voor de mensen die de noten telen.

Een voorproefje van smakelijke gerechten uit mijn boek:

- Thaise cashewkip (Kai Med Ma Muang)
- Energy balls met cashewnoten en dadels



Walnoten hebben veel karakter. Hun smaak is iets bitterder en dieper. Niet iedereen houdt er meteen van, maar eens je ze leert kennen, wil je ze niet meer missen.

Ze zitten vol omega 3-vetzuren, wat goed is voor je hersenen en je hart. Daarnaast bevatten ze antioxidanten die je lichaam helpen beschermen.

Walnoten passen goed bij gerechten met wat body. Denk aan salades met fruit, pasta's, (straffere) kazen of warme ovenschotels. Ze hebben een stevige bite en een volle smaak.

Een voorproefje van smakelijke gerechten uit mijn boek:

- Gepofte aardappel met peer, zure room en walnoten
- Gnocchi in romige walnoot-saliesaus



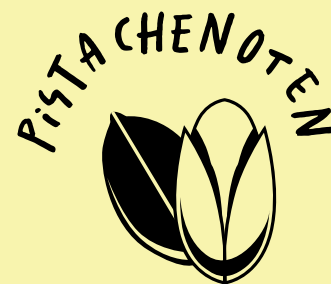
Hazelnoten hebben een warme, lichtzoete smaak. Als je ze roostert, ruiken ze bijna als vers gebak. Dat maakt ze onweerstaanbaar, zeker in combinatie met chocolade.

Ze zijn rijk aan vitamine E en gezonde vetten, wat goed is voor je huid en je hart. Ze zorgen ook voor een langdurige energieboost.

In de keuken doen hazelnoten het goed in zoete gerechten, maar ook in hartige combinaties met groenten, pasta of vlees.

Een voorproefje van smakelijke gerechten uit mijn boek:

- Bananen-blauwebessenmuffins met hazelnoten
- Conchiglie met venkelworst, pijnboompitten en geroosterde hazelnoten



Pistachenoten vallen meteen op door hun groene kleur. Ze zijn lichtzoet, aromatisch en een beetje speels van smaak.

Ze zitten vol eiwitten, vezels en vitamine B6. Die helpen bij spierherstel, een goede spijsvertering en een gezond zenuwstelsel.

Ze geven gerechten kleur, crunch en een frisse toets. Zowel in desserts als in hartige gerechten doen ze het uitstekend.

Een voorproefje van smakelijke gerechten uit mijn boek:

- Ricottatoast met perzikconfituur en pistachenoten
- Harira met kikkererwten, linzen, pistachenoten en rundvleesblokjes

Pecannoten zijn wat zachter en zoeter dan bv. walnoten. Hun smaak doet een beetje denken aan karamel. Daardoor passen ze perfect in desserts of granola, maar ook bij kazen of vlees.

Ze zijn rijk aan antioxidanten en gezonde vetten. Goed voor je hart en voor een stabiel energieniveau.

Een voorproefje van smakelijke gerechten uit mijn boek:

- Butter Pecan Ice Cream
- Pecannoten-dadels met parmaham en geitenkaas



Macadamianoten zijn zacht, romig en bijna boterachtig. Ze voelen altijd een beetje luxueus aan, ook al gebruik je er maar een paar.

Ze bevatten veel gezonde vetten die goed zijn voor het cholesterolgehalte en het hart. Daarnaast geven ze een verzadigd gevoel.

Ze passen goed in feestelijke gerechten, rijke salades of desserts.

Een voorproefje van smakelijke gerechten uit mijn boek:

- Popcorn-chocolade crunch clusters met macadamianoten
- Pokébowl met macadamiafalaafels



Pinda's zijn technisch gezien peulvruchten, maar in de keuken behandelen we ze als noten. Ze zijn krachtig, vertrouwd en overal inzetbaar.

Ze zitten vol eiwitten, vitamine B3 en gezonde vetten. Ze geven energie en helpen bij spieropbouw.

Van pindakaas tot Aziatische sauzen: pinda's zijn wel vaker de basis van een gerecht. Eenvoudig, maar altijd goed.

Een voorproefje van smakelijke gerechten uit mijn boek:

- Vietnamese rijstpapierrolletjes met scampi en pindanotendip
- Peanut buttercup chiapudding





Proces van noten roosteren

FUN FACTS

- Wist je dat zowel vader Tom als zoon Adrien actief meewerken bij The Nutty Farmer? Ze helpen niet alleen in de productie, maar proeven ook mee tijdens degustaties om de kwaliteit en smaak te waarborgen. Zo komt alles wat we maken écht vanuit het hart.
- Noten hebben een lange geschiedenis: walnoten stonden bijvoorbeeld symbool voor wijsheid en worden al duizenden jaren gegeten.
- Cashewnoten groeien niet aan bomen zoals andere noten, maar aan de onderkant van een vrucht die op een appel lijkt.
- Slechts één of twee paranoten per dag eten dekt je dagelijkse behoefte aan selenium – een kleine krachtpatser dus!
- De pistachenoot staat bekend als de ‘vrolijkste noot’ door zijn opvallend groene kleur en heerlijke smaak.

ONT
BiJT



2 PERSONEN

TOAST MET NOTENBOTER EN GEBAKKEN PEREN

INGREDIËNTEN

2 peren, in plakjes
1 flink snufje kaneel
2 dikke sneden
zuurdesembrood
2 el notenboter
(bv. amandel of cashew)
½ el honing
1 el gehakte amandel of
pecannoten
boter

BEREIDING

- Bak de plakjes peer in een pan met boter tot ze goudbruin zijn. Kruid met kaneel.
- Rooster het brood.
- Bestrijk de toast met notenboter en leg er de gebakken peer op.
- Werk af met honing en gehakte noten.

PEANUT BUTTERCUP CHIAPUDDING

INGREDIËNTEN

4 el chiazaad
250 ml ongezoete
amandelyoghurt
1 el cacao poeder
1 à 2 el maple syrup of
honing
2 el pindakaas (smooth)

Voor de afwerking:

pinda's (gehakt),
pure chocolade
(geraspt),
braambessen

BEREIDING

- Meng het chiazaad, de yoghurt, de cacao poeder en de maple syrup of honing in een kom. Klop goed los.
- Neem een glaasje en schep een eetlepel van je chiapudding op de bodem.
- Leg daarop een lepel pindakaas, gevolgd door de rest van de chiapudding.
- Laat minstens 2 uur (het liefst een nacht) in de koelkast opstijven.
- Haal de glaasjes uit de koelkast en werk af met extra yoghurt, pinda's, geraspte chocolade en braambessen.



AMANDELCROISSANT

INGREDIËNTEN

4 diepvriescroissants
50 g boter,
op kamertemperatuur
50 g bloedsuiker
60 g amandelmeel
1 ei
1 el amandelschilfers

Voor de afwerking:
bloedsuiker

BEREIDING

- Verwarm de oven voor op 180°C.
- Laat de croissants een vijftal minuten licht ontdooien, zodat je ze kan opensnijden.
- Meng ondertussen de boter, de bloedsuiker, het amandelmeel en het ei tot een homogene massa.
- Snijd de croissants in het midden open, maar laat het uiteinde aaneen hangen.
- Vul de croissants met de amandelvulling en leg ze op een bakplaat met bakpapier.
- Strooi er wat amandelschilfers over en schuif in de oven gedurende 20 à 25 minuten.
- Laat even afkoelen en werk af met bloedsuiker.

