HET SMARTMAT KOOKBOEK

Anders koken, beter leven

Foto's MELISSA MILIS

LANNOO



INHOUD

6 **SMARTMAT OVER ETEN**

42 **KOKEN BIJ KLANTEN**

148 **SOIRÉE SOMMERAIN, dineren met vrienden**

176 **SVENSK MYS, de pure smaak van Zweden**

WOORD VOORAF

Als iemand mij vier jaar geleden had verteld dat ik vandaag een kookboek zou maken, had ik daarop geantwoord dat hij of zij niet de juiste persoon voor zich had.
De enige redenen waarom ik wel in aanmerking zou zijn gekomen, is omdat ik houd van koken en eten. Maar dat is meestal niet genoeg. Toch is het boek er nu, na een ongelooflijk drukke lente, en ik verwonder me er nog steeds over. Zelfs na de afgelopen vier jaar die werkelijk een avontuur zijn geweest.

Vier jaar geleden zat ik op een trein in Zweden, en las ik een artikel in een krant over het gloednieuwe concept waarbij een vrouw een manier had gevonden om mensen met weinig tijd te helpen om toch elke dag te koken en het moment samen aan tafel met hun gezin te delen. Zonder stress! Ik las het opnieuw en ik vond het idee fantastisch. Tijdens die periode verbouwde ik nog een oude hoeve in de Ardennen, maar ik wist meteen dat ik hier iets mee moest doen.

Ik geloof immers dat mensen weer heel graag beter willen eten, maar de focus al gauw verliezen in een wereld waarin we maar naar de supermarkt moeten lopen om daar een ruim aanbod van producten te vinden die uit alle hoeken van de wereld komen. Met groenten die we niet meer zelf planten of oogsten - of die zelfs niet in eigen land geteeld worden - zijn we niet altijd voldoende vertrouwd om te weten welke bereiding ze behoeven.
Bovendien kost het klaarmaken van een voedzame maaltijd tijd. En daar lijkt het ons maar al te vaak aan te ontbreken. Desondanks gaat er niets boven delen met je geliefden wat je samen hebt gemaakt.

Zo ontstond Smartmat. En brengen wij vandaag wekelijks kookpakketten met inspirerende recepten en de bijhorende ingrediënten aan huis waarbij voorgenoemde waarden centraal staan. We krijgen hele mooie reacties van mensen die het plezier van het koken en maken heruitvinden, of ingrediënten ontdekken waarvan ze het bestaan niet kenden. Dat is precies waarom we doen wat we doen. En er is meer: het boek dat nu in je handen ligt.

We maakten een selectie van onze favoriete gerechten en een korte reportage van enkele van onze klanten. En we konden er niet aan weerstaan om terug te gaan naar mijn “roots”, om het Zweedse denken over eten en enkele typische Scandinavische gerechten, die snel gemaakt zijn maar heerlijk smaken, te delen. Als ik denk aan eenvoudig koken, denk ik terug aan het plukken van bessen of paddenstoelen in de Zweedse bossen, of aan het brood dat mijn moeder bakte in onze keuken. Dit boek gaat net zozeer over mensen en waarden als over eten. Het gaat over de voldoening van het maken en het plezier van het delen.

De beelden in dit boek zijn gemaakt door onze vriendin Melissa, die erin slaagde om het moment van schoonheid in het bereiden van eten vast te leggen. Wij hadden zoveel plezier bij het maken van dit boek. Ik hoop dat jullie ervaring bij het lezen ervan van gelijke aard mag zijn.

Anders Asarby





SMARTMAT OVER ETEN

Hoe eet je lekker, gezond en milieubewust? Bij het samenstellen van onze recepten besteden we aandacht aan kwaliteit en voedingswaarde, maar denken we evenzeer aan het klimaat en de ecosystemen. In dit hoofdstuk doen we uit de doeken hoe lekker en eenvoudig eten ook heel gezond en duurzaam kan zijn.

DE ESSENTIE: EERLIJKE INGREDIËNTEN

Geen onnodige toevoegingen…

We vinden het belangrijk om zo veel mogelijk onnatuurlijke toevoegingen te vermijden. Additieven als mononatriumglutamaat (E621), gehydrogeneerd vet, sojalecithine (dat resten van oplosmiddelen kan bevatten) of kunstmatige zoetmakers als aspartaam en sucralose zijn in vele gevallen onnodig en zeker niet gezond. We kiezen evenmin voor producten met gemodificeerd zetmeel (enkelvoudige koolhydraten die je lichaam niet herkent) en andere bewerkte producten. Ook bewaarmiddelen en kleurstoffen worden zoveel mogelijk geweerd.

… maar lokaal geproduceerd

Lokaal geproduceerde ingrediënten zijn vaak de meest duurzame keuze. Ze moeten namelijk geen lange en vervuilende afstanden afleggen om uiteindelijk op ons bord te belanden. Bovendien is het eenvoudiger te achterhalen hoe producten uit je eigen regio geproduceerd worden dan om na te gaan hoe ze geteeld of verwerkt worden op een ander continent.

… biologisch waar mogelijk

Biologische producten zijn onbespoten, niet genetisch gemanipuleerd en worden met alle respect voor milieu, mens en dier geproduceerd. Bovendien is de smaak van biologische producten vaak authentieker. Je proeft het verschil.

… en steeds seizoensgebonden

Probeer een beetje rekening te houden met het seizoen wanneer je je ingrediënten uitkiest. Seizoensgroenten en -fruit voorzien ons namelijk van de voedingsstoffen die we het meest nodig hebben tijdens een bepaalde periode van het jaar. Bovendien is het milieuvriendelijker te kiezen voor seizoensproducten omdat deze van eigen bodem komen.

Kortom, het maakt een groot verschil als we allen een beetje meer stilstaan bij welke ingrediënten we kiezen: passen ze bij het seizoen, zijn ze van lokale oorsprong, worden ze op eerlijke wijze geproduceerd? In vele gevallen kan je deze informatie niet volledig achterhalen, maar je best doen om zo bewust mogelijk je aankopen te doen, kan voor jouw gezondheid, het milieu en ook op ethisch vlak een verschil maken!

VARIEER EN EXPERIMENTEER

Een afwisselende voeding is erg belangrijk. Varieer met vlees, vis en vegetarische maaltijden. Een overdaad aan (rood) vlees is niet gezond en ook ook niet goed voor het milieu. Er wordt wereldwijd namelijk enorm veel energie en water verspild aan veeteelt. Daarom is het goed om af en toe even stil te staan bij de gevolgen die het consumeren van vlees met zich meebrengt, en toch wekelijks een dagje vlees- of visvrij te eten.

Breng ook genoeg afwisseling in je groenten, en kies voor zoveel mogelijk verschillende kleuren. Op die manier krijg je de verschillende fytonutriënten binnen die allemaal andere positieve bestanddelen voor onze gezondheid bevatten. Ook peulvruchten zoals linzen en kikkererwten, en pitten en zaden zijn steeds een heilzame aanvulling. Ga eens op ontdekkingstocht in de natuurwinkel naar alle beschikbare soorten granen. En experimenteer! Afwisselen is de boodschap, het is niet alleen gezond, maar het kan ook heel leuk zijn!

MAAK ZELF HET VERSCHIL

De vraag naar lokale, verse en natuurlijke producten is groeiende. Dat is niet enkel positief voor onze eigen gezondheid, maar het zet ook de grote voedingsindustrie aan het denken. Wanneer steeds meer consumenten bewuster omgaan met de keuze die ze maken tussen de aangeboden producten, zien de grote voedselproducenten zich immers genoodzaakt hierop in te spelen. En zo wordt de massaproductie van voedingsmiddelen, die er vaak voor zorgt dat onze ingrediënten bewerkt en geraffineerd zijn, steeds meer onder de loep genomen.

Ook al is de vraag van onze klanten naar biologische en natuurlijke producten niet groot, toch kiezen we er bewust voor om dit aan te bieden. Zo kunnen we tonen dat het ook anders kan. En zo krijgen we onverwachts vaak erg positieve reacties. Het komt er in vele gevallen op neer jezelf te informeren en nieuwigheden een kans te geven. Ontdek hoe fijn het is te weten waarom je wat waar koopt zodat de voeling met datgene wat je uiteindelijk voorschotelt, sterker is.



GROENTEKALENDER, HET SEIZOEN OP JE BORD

In deze kalender vind je alle groenten per seizoen op een rij. Uiteraard kan je in het begin van de zomer nog enkele lentegroenten terugvinden en aan het einde van de zomer alvast de eerste najaarsgroenten spotten. Zo geldt ook dat je tijdens de wintermaanden de meeste herfstgroenten zal kunnen eten, omdat wortel- en knolgroenten of koolsoorten na de oogst langer beschikbaar blijven.
Er zijn bovendien enkele groenten waarvan je het hele jaar door kan genieten!



LENTE

—

Bloemkool

Meiraap

Radijs

Roodlof

Spinazie

Warmoes

Asperge

Andijvie

—

HERFST

—

Chinese kool

Pompoen

Wittekool

Venkel

Pastinaak

Raap(steel)

Rammenas

Rodekool

Savooikool

Broccoli

Paddenstoelen

—





—

Aardappelen

Prei

Selder

Rode biet

Ui

Wortelen

—

ZOMER

—

Artisjok

Aubergine

Koolrabi

Courgette

Peultjes

Doperwten

Paprika

Prinsessen-, tuin- en snijbonen

Waterkers

Spitskool

Paksoi

Kropsla

Komkommer

Maïs

Tomaat

—

WINTER

—

Aardpeer

Boerenkool

Knolselderij

Koolraap

Veldsla

Winterpostelein

Witlof

Spruiten

Schorseneren

—



OVER VLEES

Wanneer je vlees bereidt, kies je bij voorkeur voor inlands vlees omwille van de versheid. Om zeker te zijn van een duurzame productie van het vlees en een optimale smaak, is biologisch vlees een goede keuze.

Met gehakt van goede kwaliteit kan je zelf heel eenvoudig de lekkerste burgers maken. Meng het vlees met je favoriete kruiden of specerijen, je kan eindeloos variëren!
Wij geven je alvast een van onze favoriete receptjes mee.
Je kunt het rundsgehakt uiteraard vervangen door een ander soort gehakt naar keuze.

RUNDSBURGERS
MET PROVENÇAALSE KRUIDEN

Ingrediënten
1½ el provençaalse kruiden
1½ el paneermeel
½ dl water
1 teentje knoflook
zout
zwarte peper
500 g rundsgehakt
ciabattabroodjes

Verwarm de oven voor op 225 °C.
Meng 1½ el provençaalse kruiden, 1½ el paneermeel, ½ dl water, 1 teentje geperste knoflook, ¾ tl zout en 2 snufjes zwarte peper in een kom. Zet opzij gedurende 2 minuten. Meng er 500 g rundsgehakt doorheen en vorm met het mengsel 4 burgers.
Leg de burgers op een bakplaat en zet de plaat in het midden van de oven gedurende 15-20 minuten.

Serveer je burgers tussen een warm ciabattabroodje. Heerlijk met wat ketchup en zelfgepekelde groenten!
Voor het recept van gepekelde komkommer blader je door naar pagina 29.

OVER VIS

Omdat we houden van de zee en de smaak van vis, verkiezen we eerlijke vis, gevangen met respect voor de natuur. Liever geen vis die met behulp van agressieve methoden wordt gekweekt, maar die wild gevangen of gekweekt wordt op duurzame wijze. Als we de rode lijst van WWF en de lijst voor lokale visvangst in de Noordzee van VLAM erop nagaan, blijkt het aantal vissen die je kan eten met een goed geweten, niet groot. De criteria van deze lijsten zijn de volgende:

- geen overbeviste soorten
- geen soorten die op milieuonvriendelijke wijze gevangen worden (bijvoorbeeld met veel onnodige bijvangst van andere vissen)
- geen vissen die op onnatuurlijke wijze gekweekt worden (gebruikmakend van o.a. antibiotica voor een vlottere kweek)
- geen zoetwatervissen zoals pangasius (rivieren zijn namelijk in vele gevallen erg vervuild)
- vissen die niet in de omliggende zeegebieden gevangen kunnen worden (de versheid vermindert in dat geval zienderogen)

Maar: genieten zonder zorgen is meer genieten, toch? De volgende soorten kan je volgens de hierboven vernoemde lijsten met een gerust geweten voorschotelen. Let bij voorkeur op het MSC-label, dat aanduidt dat de vis niet gekweekt is én op duurzame wijze werd gevangen.



Kabeljauw



Koolvis



Pladijs

Schelvis



Zeebaars





Zalm (enkel indien biologisch gekweekt)

OVER GRANEN & PEULVRUCHTEN

Boekweit, spelt, kamut, amarant... Ken jij deze granen al? En er zijn er nog veel meer! Probeer, experimenteer en ontdek je eigen favorieten. Zelfs als je geen gluten wilt of mag eten, zijn er geschikte graansoorten te vinden. Denk maar aan rijst, gierst of quinoa.
Wat geldt bij groenten is ook hier van toepassing: hoe meer je varieert, hoe meer verschillende voedingsstoffen je opneemt.



ONTKIEMEN

Maak je gevulde bord nog voedzamer en kleurrijker door het af te werken met kiemen! Die bevatten grote hoeveelheden vitaminen, mineralen, eiwitten en enzymen. Daarnaast zijn ze rijk aan antioxidanten die een grote rol spelen voor ons immuunsysteem. Het kiemproces zorgt ervoor dat het zaadje wordt 'voorverteerd', waardoor na het eten van de kiemen de vertering en opname van voedingsstoffen worden vergemakkelijkt.

Voldoende redenen dus om je restjes granen, zaden en peulvruchten te laten ontkiemen. De ene soort heeft wel iets meer tijd nodig dan de andere. Alfalfa- of luzernezaadjes zijn een populaire kiemgroente en ontspruiten gemakkelijk, maar ook quinoa, zonnebloempitten of hazelnoten zijn ideaal. Voor linzen en kikkererwten heb je iets meer geduld nodig.









HET KIEMPROCES

Spoel de zaadjes, granen of peulvruchten goed af. Steek ze in een glazen bokaal met water. Dek de pot af met een stukje kaasdoek en een elastiekje. Laat het zaad weken. De weektijd is afhankelijk van het soort zaad, graan of peulvrucht. Zaden hoeven maar enkele uren te weken, peulvruchten ongeveer 12 uur.

Spoel de zaden, granen of peulvruchten goed af en laat ze uitlekken. Zet de pot in een hoek van 45° in een ander bakje zodat het overtollige water eruit kan lopen. Herhaal het spoelen twee tot drie keer per dag tot het zaad gaat kiemen. Dit kan een of meerdere dagen duren, afhankelijk van het soort zaad, graan of peulvrucht.

OVER PITTEN & ZADEN

Op zoek naar een originele aanvulling voor je gerechten? Haal eens wat pitten en zaden in huis. Zonnebloempitten, pompoenpitten, pijnboompitten, chiazaad, sesamzaad… Stuk voor stuk heerlijk in een slaatje, op je kommetje muesli, kort geroosterd in een droge pan of verwerkt in een crème of tapenade.

Veel zaden worden zelfs nog voedzamer als je ze mixt. Dan komen er extra veel voedingsstoffen vrij. En dat geeft jouw eten dan weer extra veel smaak!

Chiazaad, pijnboompitten, sesamzaad of pompoenpitten. Alle maken ze een rijkelijke salade nog mooier en smaakvoller.
Rooster zaden en pitten steeds in een droge pan op een matig tot hoog vuur tot ze lichtjes beginnen te kleuren.





OVER VERSE KRUIDEN

Voor de geur alleen al zou je altijd verse kruiden in huis moeten hebben. Het zijn kleine explosies van kleur, geur en smaak. En de mogelijkheden zijn eindeloos. Verwerk ze in een stoofpotje, pastasaus of salade. Zet er thee mee. Maak er limonade van. Een flinke handvol verse kruiden: meer heb je niet nodig om van een simpel recept een rijkelijk ogende maaltijd te maken.

KRUIDENBOTER

Restjes verse kruiden? Maak er kruidenboter van: gemakkelijk en heerlijk bij geroosterd brood of vlees. Gebruik hiervoor wel echte roomboter of hoeveboter - geen halvarine of margarine. Onbewerkte producten zijn smaakvoller én gezonder.

TIJM-CITROENBOTER

Ingrediënten
100 g room- of hoeveboter
30 g pijnboompitten
1 citroen
1 handvol verse tijm
1 teentje knoflook
grof zeezout
zwarte peper

Laat 100 g boter op kamertemperatuur komen. Rooster 30 g pijnboompitten in een droge pan op een matig vuur. Rasp de schil van ½ citroen en hak de blaadjes van 1 handvol verse tijm fijn. Pers 1 teentje knoflook en meng alles in een kleine kom. Voeg 2 snufjes zout en 1 snufje zwarte peper toe. Strijk de boter glad en zet deze in de koelkast.

CHILI-DRAGONBOTER

Ingrediënten
100 g room- of hoeveboter
2 teentjes knoflook
1 handvol verse dragon
½ tl chilivlokken
2 snufjes zout

Laat 100 g boter op kamertemperatuur komen. Pers 2 teentjes knoflook en meng deze met de boter in een kleine kom. Hak 1 handvol verse dragon fijn. Voeg de dragon, ½ tl chilivlokken en 2 snufjes zout toe.



COLOFON

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.

Recepten: Middagsfrid
Inhoud en teksten: Amelien Van de Pol - Smartmat
Fotografie: Melissa Millis
Styling: Jessica Lehikoinen
Vormgeving: Jan Marchand
Aquarelillustraties: Joëlle Batens, Nightingale

Dit boek kwam tot stand in samenwerking met Smartmat.

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

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2015
D/2015/45/89 – NUR 440
ISBN: 978 94 014 2557 5

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, 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.