

REAL FOOD

MAAK DE BASIS ZELF

**30 TECHNIEKEN,
46 RECEPTEN**

KATE WALSH

TERRA



INHOUD

Woord vooraf	6	BROOD & CRACKERS	116
AAN DE SLAG	10		
Granola	12	Brood zonder kneden	118
Notenboter	23	Maïsbrood	123
Vruchtensap	29	Pizzadeeg	127
Ingelegde knoflook	37	Crackers	133
Ingelegde peren	41		
Mosterd	45	FERMENTEREN	138
JAMS, PICKLES & CHUTNEY	50	Zuurkool	140
Jam	52	Kimchi	147
Pickles	66	Gefermenteerde chilisaus	153
Chutney	80	Kombucha	158
		Waterkefir	164
		Azijn	170
ZUIVEL	88	WEEKENDPROJECTEN	174
Boter	90	Passata	177
Yoghurt	95	Maïstortilla's	183
Labneh	98	In de wok gerookte kip	189
Ricotta van volle melk	104	Gravlax	195
Melkkefir	112	Worstjes	201
		Aardbeienshrub	207
		Register	210
		Dankwoord	215

WOORD VOORAF

Er hangt iets in de lucht. Achtertuinen, volkstuintjes en balkons staan tjokvol zelfgekweekte tomaten en sla. Mensen komen bij elkaar om potten te vullen met gefermenteerde groente van het seizoen en jam, op boerenmarkten wemelt het van 's morgens vroeg tot 's avonds laat van de mensen, en in achtertuinen maken kippen en bijenkorven hun rentree. Steeds meer mensen willen hun relatie met voeding verbeteren en nieuwe kook- en bereidingstechnieken leren.

Waarom keren we massaal terug naar de keuken?

Mensen beseffen steeds beter dat gezonde en verantwoorde voeding de basis van onze wereld vormt. Wendell Berry, de Amerikaanse dichter en boer, noemt eten 'een agrarische handeling'. Bij elke hap die je neemt, verbind je je met de mensen die de voeding maken en met het voedselsysteem waar je gebruik van maakt. Het is dat verhaal, het verhaal achter de voeding, waar mensen zich steeds ongemakkelijker onder voelen.

We bevinden ons midden in een snelgroeiend geïndustrialiseerd voedselsysteem dat grote bedrijven voorrang verleent boven kleinschalige, duurzame en veerkrachtige voedselproducenten. Ons defecte voedselsysteem produceert afval en veroorzaakt obesitas en is een belangrijke oorzaak van klimaatverandering. We worden er ziek van, terwijl miljoenen mensen toch nog steeds honger hebben. Waar zijn de winkelstraten gebleven met alle levendige winkeltjes, met de slager, de kruidenier, de bakker en de groenteboer? Ze zijn vervangen door grote supermarktketens, die het de kleine familiebedrijven en boerenondernemingen bijna onmogelijk maken om te overleven. Nog nooit is het zo belangrijk geweest om de verantwoordelijkheid te nemen voor waar je je boodschappen doet.

Creatieve kansen liggen in de verbetering van de voedselketen, niet in de vergroting daarvan. We hebben behoefte aan veelzijdige lokale economieën, waar consumenten toegang hebben tot plaatselijk geteelde en betaalbare producten. Dit is niet de tijd om te eten zoals je altijd deed. Leren koken is misschien wel een van de meest fundamentele stappen die we moeten zetten om los te raken van de afhankelijkheid van het geïndustrialiseerde voedselsysteem en om actief te gaan meebouwen aan het voedselsysteem dat we willen hebben.

Tegelijkertijd zijn we ook weer aan het ontdekken hoe leuk het is om samen voedsel te bereiden en te eten. De afgelopen 40 jaar is ons wijsgemaakt dat het te moeilijk, te duur en te tijdrovend is om je eten helemaal zelf te bereiden. We gingen vaker uit eten en raakten afhankelijk van kant-en-klare producten om het gezin te voeden. Het moest ons gelukkiger maken dat we minder tijd aan koken hoefden te besteden, terwijl het juist zo leuk en bevredigend is om zelf op zoek te gaan naar de beste en meest verse





producten en om verse, echte voeding te bereiden.

Het kan magisch zijn om eenvoudige ingrediënten als bloem, water, gist en zout te combineren en daar een spectaculair brood uit tevoorschijn te toveren. Als je een volmaakt rijpe perzik proeft en je smaakpapillen exploderen, kan dat een overrompelende ervaring zijn. Mensen komen bij elkaar om alles uit het tomatenseizoen te halen. Het is een bijzondere en authentieke manier om je met elkaar te verbinden. Deze verbinding via echt voedsel maakt dat mensen terugkeren naar de keuken en de eettafel.

Bovendien ontdekken we dat we ziek worden van producten met lange lijsten van nummers en vreemd klinkende ingrediënten. Als je echt zeker wilt weten wat er in je voeding zit, moet je zelf gaan koken. Dat gevoel van onafhankelijkheid geeft me voldoening, ik doe nieuwe vaardigheden op en kan mijn voeding op een betere manier bereiden. Dat gun ik jou en je gezin ook.

Met dit handboek leer je stap voor stap 30 technieken die je helpen om een groot deel van je voeding helemaal zelf te maken. Je hoeft geen kok te zijn om heerlijke jam, pittige mosterd, lekkere worstjes of verrukkelijke kimchi te maken. Ga aan de slag en je zult merken dat je het superleuk vindt om te koken.

Hoe vaker je een gerecht maakt, hoe beter je het proces gaat begrijpen en je er creatief mee kunt worden. De enige manier om te leren koken is door veel fouten te maken. Daar weet ik alles van. Als je jam niet opstijft, heb je gewoon een heerlijke saus voor over het ijs. Als je worstjes breken, houd je superlekker gehakt over voor in de spaghetti saus. Of je nou fouten maakt of niet, je leert er iets van en de volgende keer gaat het vast beter.

Ik ben geen voorstander van hippe, dure keukenapparatuur. Ik hoef geen gigantische smoker in mijn achtertuin en ik wil ook geen duizenden worsten draaien. De recepten in dit boek zijn voor de thuiskok en de thuiskeuken, dus als jij een houten lepel en een paar kommen hebt, ben je al goed op weg. Om passata en worst te maken heb je wat speciale apparatuur nodig, maar die zul je toch niet dagelijks maken en je kunt sommige keukenspullen ook samen met je burens of familie kopen.

Voor alle recepten heb ik de opbrengst bij benadering gegeven, maar die verandert afhankelijk van het seizoen. In een goed pruimenjaar zijn de pruimen groot en sappig en maak je er meer jam van. Als de perziken het lastig hebben, is de hoeveelheid chutney kleiner. Dit maakt seizoensgebonden koken ook zo leuk.

Ik wil je helpen om anders te gaan eten en ik hoop dat dit boek je de vaardigheden, het vertrouwen en de inspiratie geeft om naar de keuken te gaan en een poging te wagen. Veel succes!

HOOFDSTUK 1

AAN DE SLAG

GRANOLA

Als je de eenvoudige kunst van het granola maken eenmaal onder de knie hebt, wil je nooit meer ontbijtgranen uit de supermarkt. De zoete geur van warme granola vers uit de oven stemt een mens tevreden. Bij ons thuis is het een soort ritueel en we hebben altijd een grote pot in de voorraadkast staan. In deze granola zitten veel gember, rozijnen en macadamianoten, perfect voor een koude winterochtend; op de volgende pagina's vind je meer ideeën voor granola in alle seizoenen.

Granola is echt heel gemakkelijk te maken. Laat je niet afschrikken door het aantal ingrediënten, ze zijn gemakkelijk te verkrijgen.

VOOR: 1 pot van 1 liter

INGREDIËNTEN

eiwit van 1 scharrelei
1 ruime eetlepel koud water
1 ruime eetlepel plantaardige olie met
lichte smaak
90 g honing
1 theelepel natuurlijk vanille-extract
40 g pompoenpitten
40 g zonnebloempitten
40 g hele rauwe macadamianoten
20 g geraspte kokos
1 theelepel zeezout
1 theelepel kaneelpoeder
145 g havermout (geen instant of
snelkook)
100 g quinoa
85 g rozijnen
110 g ongesuikerde gekristalliseerde
gember, in stukjes

DIT HEB JE NODIG

bakplaat met opstaande rand of bakblik
bakpapier
grote kom
kleine garde of vork
houten lepel
1 pot van 1 liter met deksel



GRANOLA - BEREIDING

- ① **Maak de oven klaar:** Verwarm de oven voor op 160 °C en bedek de bakplaat met bakpapier. Door de opstaande rand kan de granola er niet afvallen.

② »

Meng de natte ingrediënten: Klop met een garde het eiwit en het water in een grote kom tot een luchtig mengsel. Voeg olie, honing en vanille-extract toe en roer goed.



« ③

Voeg de droge ingrediënten

toe: Doe zaden, noten, kokos, zout, kaneel, havermout en quinoa erbij. Roer goed met een houten lepel totdat alle ingrediënten bedekt zijn.



« 4

Voor het bakken: Spreid het mengsel gelijkmatig uit over de met bakpapier beklede bakplaat en zorg dat de laag nergens dikker is dan 1 cm, anders wordt de granola niet mooi krokant.

5 »

Bakken: Rooster de granola in ongeveer 30 minuten goudbruin. Roer om de 10 minuten.

Afkoelen: Laat de granola afkoelen tot kamertemperatuur en breek alles boven een grote, schone kom in stukjes. Meng de rozijnen en de gember erdoor.

Bewaren: Doe de granola in een grote, schone pot of een luchtdichte opbergdoos en bewaar die in de voorraadkast. De granola blijft een maand goed.



TIPS

- Doe er zelfgemaakte yoghurt (blz. 95) en het restje rabarber van de rabarber-kweepeersiroop bij (blz. 33).
- Voeg gesmolten boter en extra honing toe en druk de granola aan in een blik om repen te maken.
- Rooster de granola zonder de noten en geef aan de kinderen mee in de lunchtrommel als gezond tussendoortje.
- Doe er extra veel gedroogd fruit bij voor een gezonde snackmix.
- Maak de granola zonder de granen en voeg meer noten en zaden toe voor een oerversie.



Als je eenmaal een paar keer granola hebt gemaakt kun je echt creatief worden. Voor je ultieme ontbijt doe je er meer of minder honing bij en gebruik je verschillende soorten gedroogd fruit en kruiden. En granola hoeft je natuurlijk niet alleen 's ochtends te eten. Je kunt ze over gestoofde vruchten sprenkelen en als toetje opdienen met slagroom. Je kunt ook gewoon een handje pakken als je toch langs de pot loopt. Dit is een veel lichtere zomervariant met gedroogde ananas en kokos.

ANANAS-, AMANDEL- & KOKOSGRANOLA

VOOR: 1 pot van 1 liter

BEREIDINGSWIJZE

Verwarm de oven voor op 160 °C en bedek een grote bakplaat met bakpapier. Gebruik een bakplaat of blik met opstaande rand, dan valt de granola er niet af.

Klop met een garde het eiwit en het water in een grote kom tot een luchtig mengsel. Voeg olie, honing en vanille-extract toe en roer goed.

Voeg de rest van de ingrediënten toe, behalve de gedroogde ananas en quinoa. Roer goed met een houten lepel totdat alle ingrediënten bedekt zijn.

Spread het mengsel gelijkmatig uit over de met bakpapier beklede bakplaat en zorg dat de laag nergens dikker is dan 1 cm, anders wordt de granola niet mooi krokant.

Rooster de granola in ongeveer 30 minuten goudbruin en roer hem om de 10 minuten om.

Laat de granola afkoelen tot kamertemperatuur en breek alles boven een grote, schone kom in stukjes. Meng de gedroogde ananas en de gepofte quinoa erdoor.

Doe de granola in een grote pot of luchtdichte opbergdoos en bewaar die in de voorraadkast. De granola blijft een maand goed.

INGREDIËNTEN

eiwit van 1 scharrelei
1 ruime eetlepel koud water
1 ruime eetlepel plantaardige olie met lichte smaak
90 g honing
1 theelepel natuurlijk vanille-extract
1 theelepel zeezout
20 g geraspte kokos
80 g amandelen, grof gehakt
40 g pompoenpitten
40 g zonnebloempitten
4 plakken gedroogde ananas, in stukjes
60 g gepofte quinoa, of een gepofte graansoort