

Verheyden, Jorun

No food to waste. Duurzaam en ecologisch koken zonder moeite

© 2015, Jorun Verheyden en Davidsfonds Uitgeverij nv

Quinten Metsysplein 12, 3000 Leuven

www.davidsfondsuitgeverij.be

[www.twitter.com/davidsfonds](https://twitter.com/davidsfonds)

www.facebook.com/davidsfondsuitgeverij

Vormgeving: Isabelle Geeraerts

Foto's: Jan Crab

Redactiecoördinatie: Caroline Van Godtsenhoven

Redactie: Els Peeters

D/2015/0240/35

ISBN 978-90-5908-645-6

NUR 440, 444

Ondanks alle zorg die aan de samenstelling van de uitgave werd besteed, kan de redactie of de auteur noch de uitgever aansprakelijkheid aanvaarden voor eventuele schade die zou kunnen voortvloeien uit enige fout die in deze publicatie zou kunnen voorkomen.

Niets uit deze uitgave mag worden vermenigvuldigd – op enige manier – zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

INHOUD

WAT IS DUURZAAM EN ECOLOGISCH KOKEN?

Inleiding

The Vegabites story

Hoe we ons voedsel beleven

Ecologische en duurzame ingrediënten

Food wegwijzers

GUILT-FREE EATING

Farm to table

0% Waste – 100% Taste

NO WASTE

Met de pan op tafel...

Farmed & ugly!

DETOX EN DETOXSAPPEN

Detox

Raw food en raw food spreads

REBELS OF VISIONAIR?

Kringloopfood

EEN KWEEKTUIN VAN SMAKEN

Het ultieme picknicken

Salad bowls

RESTJES

Taartjes en broodhapjes

MOOD FOOD & SOUL FOOD

Lactosevrij en glutenvrij

RECEPTENREGISTER

10

11

13

13

14

16

18

20

32

44

46

50

60

62

68

80

82

94

98

106

112

116

126

146

176

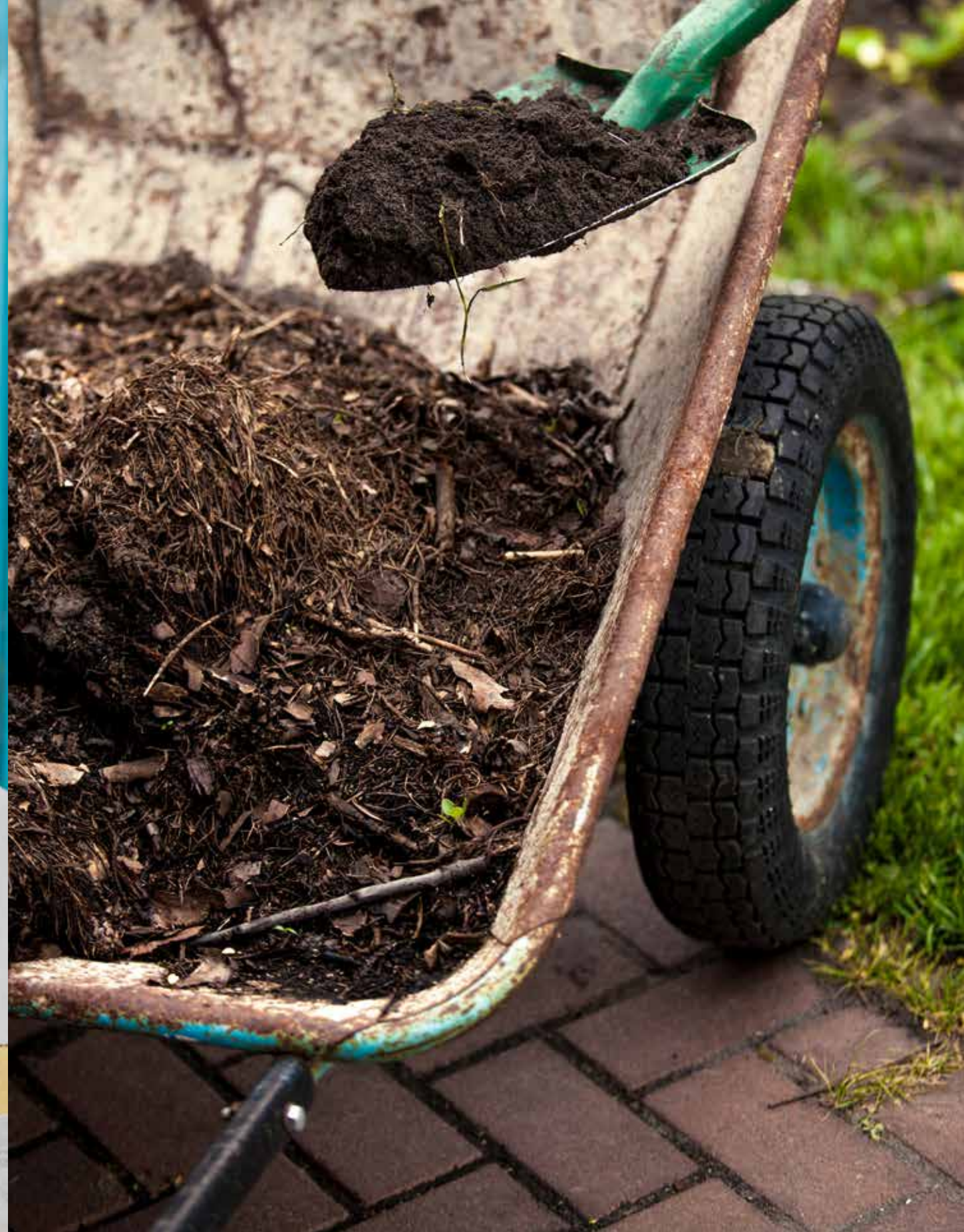


A man with a full brown beard and long hair tied back, smiling slightly. He is holding a large, ripe orange pumpkin in his hands. The background is a bright blue wooden fence.

GUILT-FREE EATING

Milieubewuste mensen kiezen steeds vaker voor organische (voortgekomen uit iets levends), biologische (geteeld met respect voor de biodiversiteit of vervaardigd met natuurlijke stoffen en procédés) en lokale producten, in eigen keuken klaargemaakt of door lokale producenten, en met seizoensgebonden groenten van lokale boeren. Of ze leggen zelf een moestuin aan en brengen hun tuin op tafel. In steden zien we ook meer en meer urban farming. Niet alleen mensen thuis gaan aan de slag, ook bedrijven en restaurants hebben hun eigen tuin met groenten en kruiden of zetten biologische producten van gespecialiseerde boeren en tuinders op de kaart.

Een voorbeeld is Sanguisorba, Cook and Herb, De nieuwe tuin, Zonnemaire, AnneTannes Tuin enzovoort...





Wortelmousse met kruidenkaas, rode biet en veldsla

VOOR 4 PERSONEN

100 g veldsla, gewassen

4 rode bieten

500 ml groentebouillon

2 kg wortelen (van de plaatselijke boer of
plukboerderij, liefst biologisch)

1 ui

1 el zonnebloemolie

peper

zout

komijnpoeder

cayennepeper

laurier

200 g kruidenkaas met bieslook

100 g gemalen walnoten of pecannoten

bieslooksnippers of andere takjes groene kruiden

Was de veldsla en houd hem apart. Kook de geschildde rode bieten in de groentebouillon tot ze beetgaar zijn en pureer ze heel fijn. Doe ze daarna nog eens door een zeef om zo weinig mogelijk stukjes in de puree te hebben. Schil de wortelen en snijd ze in stukjes. Fruit de fijngesneden ui in een eetlepel zonnebloemolie en doe de stukjes wortelen erbij. Voeg peper, zout en de kruiden toe en laat alles op een zacht vuurtje gaar worden tot het vocht zoveel mogelijk weg is en de wortels gaar zijn. Giet het overtollige sap weg, zorg ervoor dat de wortels goed uitgelekt zijn.

Neem een keukenmachine en pureer de wortels kort en krachtig tot er een soort fijne wortelmousse is ontstaan. Er mogen nog hier en daar een paar stukjes wortel in zitten. Zet de mousse in de koelkast en laat hem goed koud worden zodat al het vocht in de wortels opgesteven is en je een dikke, stevige mousse hebt. Als het te sappig blijft, kun je altijd een beetje mayonaise toevoegen.

SERVEREN

Neem een groot, wit bord en trek met de rode-bietpuree een brede streep in het midden van het bord. Neem een grote, ronde ring en zet die in het midden van het bord. Schep de wortelmousse erin en druk hem stevig aan. Neem de ring weg, zorg ervoor dat er een mooi ronde ring wortelmousse op het bord achterblijft. Neem de kruidenkaas uit de koelkast en roer hem even om zodat hij iets smeùiger wordt en je er mooie quenelles van kunt draaien. Je kunt de kruidenkaas ook in een spuitzak doen en drie toefjes op de wortelmousse spuiten. Leg de gewassen en gedroogde veldsla rond de wortelmousse en werk af met wat gehakte walnoten of pecannoten en een beetje bieslooksnippers. Je kunt het geheel nog meer op smaak brengen door een klein beetje zonnebloemolie met grove peper over de veldsla te sprenkelen.

