



HET KOOKBOEK
DAT EEN STAPJE
VERDER GAAT

Johan Rockstrom

Eet Goed

--- 60 HEERLIJKE RECEPTEN VOOR EEN BETERE WERELD

VICTORIA BIGNET
MALIN LANDQVIST
GUNHILD STORDALEN



f;GEZOND. DUURZAAM - LEKKER-



Inhoud

VOORWOORD door Gunhild Stordalen	8
Recepten die de wereld veranderen	13
Eet goed: duurzaam en gezond	14
ONTBIJT EN LUNCH	16
Voedselbespaartips nr. 1-4	30
DOORDEWEEKS AVONDETEN	44
Voedselbespaartips nr. 5-7	50
Voedselbespaartips nr. 8-10	84
FEESTDINERS	86
Voedselbespaartips nr. 11-14	104
DESSERTS EN SNOEP	124
Voedselbespaartips nr. 15-16	134
Duurzaamheid en gezondheid	148
WAT BETEKENT DUURZAME ONTWIKKELING?	153
DE ROL VAN VOEDSEL	157
VOEDSEL, GEZONDHEID EN MILIEU ZIJN VERBONDEN	170
WAT IS GEZOND EN DUURZAAM VOEDSEL?	173
HOE KUNNEN WE ONZE EETGEWOONTEN EN VOEDSELPRODUCTIE VERANDEREN?	186
Vraag en antwoord	192
Leestips	210
Keurmerken	212
Receptenregister	214
Zakenregister	216

Recepten die de wereld veranderen

VOEDSEL KAN EEN VAN DE GROOTSTE GENEUGTEN VAN HET LEVEN ZIJN! De recepten in dit boek bieden inspiratie en kennis om duurzaam en gezond voedsel te bereiden en eten. De ingrediënten zijn zorgvuldig geselecteerd om aan beide criteria te voldoen – terwijl ze ook nog eens goed smaken.

De receptuur nodigt verder uit tot een meer uitgebalanceerd dieet. Van veel grondstoffen kunnen we veel eten, terwijl andere ingrediënten ingewikkelder zijn en alleen in een kleinere hoeveelheid zouden moeten worden gebruikt.

In dit boek vind je vegetarische en veganistische gerechten, maar ook vlees- en visgerechten. We hebben ervoor gekozen vlees- en zuivelproducten niet geheel weg te laten in dit boek. Deels omdat een gematigde consumptie hiervan voor een rijke inname van bepaalde belangrijke vitamines en mineralen zorgt, deels omdat dierlijke producten effectieve alternatieven kunnen zijn als het gaat om onze hulpbronnen. Dieren vervullen ook een vanzelfsprekende belangrijke rol in onze ecosystemen. Wil je geen strikt vegetarisch dieet, dan vind je hier recepten die betere vleessoorten bevatten voor je gezondheid en het milieu. Het evenwicht tussen vegetarische en vlees- of visrecepten weerspiegelt onze hoop dat we kunnen je kunnen inspireren vaker te kiezen voor vegetarisch, zowel doordeweeks als bij feesten.

Dit boek bevat verschillende elementen die je bij het lezen begeleiden. Als je een van de symbolen aan de rechterkant ziet, weet je bijvoorbeeld dat er meer informatie over het onderwerp te vinden is in het hoofdstuk Duurzaamheid en gezondheid (blz. 153-191) of in Vraag en antwoord (blz. 194-209).



Recepten met dit symbool zijn basisrecepten die je door toevoeging van ingrediënten of smaakmakers tot gevarieerde maaltijden kunt omtoveren.

Je zult ook spreads over het bewaren van voedsel tegenkomen. Ze bevatten concrete tips om je ingrediënten zo lang mogelijk goed te houden.

Na het receptengedeelte volgt Duurzaamheid en gezondheid op blz. 153-191 en Vraag en antwoord op blz. 194-209. Deze hoofdstukken bevatten de basiskennis en gereedschappen om actieve beslissingen te nemen over wat je eet – en bieden je dus mogelijkheden om de duurzaamheid van onze planeet en je eigen gezondheid te beïnvloeden.



VOEDSELINNAME



BALANS OP HET BORD



WATER



**VOEDSEL-
VERSPILLING**



CALORIE-INNAME



KLIMAAT



BIODIVERSITEIT



BODEMGEBRUIK



**MESTSTOFFEN/
VOEDINGSSTOFFEN**



TIPS

Volop eten van het plantenrijk en het beperken of afzien van dierlijke producten hebben de grootste klimaatimpact. Vlees en zuivel leiden tot de uitstoot van verschillende broeikasgassen, wat betekent dat hun voetafdruk aanzienlijk groter is dan die van plantaardig voedsel. Als je meer klimatologisch verantwoord vlees wilt eten, kies dan gevogelte (zoals kip en eend), wild en konijn. De slechtste optie, zowel wat betreft het klimaat als de eigen gezondheid, is rood vlees van vee (rund-, varkens- en lamsvlees). Kies zoveel mogelijk streek- en seizoenproducten. Loop, fiets of neem de bus of tram naar de winkel.



KLIMAAT

Van diversiteit op je bord profiteert de diversiteit in de landbouw – en je gezondheid. Eet gevarieerd en ontdek nieuwe mogelijkheden. Er zijn veel onderschatte en minder bekende groenten om te proberen! Als je biologische producten kiest, kun je het gebruik van chemicaliën in de landbouw beperken, waardoor bestuivende insecten, vogels en andere soorten in het agrarische landschap beter gedijen. In de vrije natuur grazende koeien dragen ook bij aan de open en soortenrijke landschappen. Vermijd producten uit gevoelige en belangrijke ecosystemen als ze niet duurzaam zijn. Als je vis gaat eten, zorg dan dat deze in orde is. Genoegen nemen met kleine vissoorten en duurzaam gecertificeerde vis is een goede vuistregel, maar je kunt je kennis verdiepen via de VISWijzer van de Good Fish Foundation, Stichting De Noordzee en het Wereld Natuur Fonds – oorsprong en productiemethode spelen een grote rol en veel vissoorten worden bedreigd. Neem de zakversie van de gids mee naar de winkel of download de app op je smartphone.



BIODIVERSITEIT

Bodemgebruik en biodiversiteit zijn met elkaar verbonden. De hoeveelheid grond die we gebruiken voor landbouw en hoe we de bodem gebruiken, beïnvloeden het ecosysteem en de biodiversiteit van de aarde. De productie van vlees en zuivel vereist aanzienlijk grotere landoppervlakten dan plantaardig voedsel. Tegelijkertijd kunnen herkauwende dieren effectieve gras-naar-vlees-omzetters zijn waar je geen groenten kunt verbouwen. Zulk natuurvlees is daarom grondefficiënt geproduceerd. Bij biologische productie wordt de bodem milder gebruikt. Geef daarom de voorkeur aan vegetarisch en biologisch voedsel.



BODEMGEBRUIK

Een deel van de voedingsstoffen die in de vorm van kunst- en stalmest op landbouwgronden worden gebruikt, belandt in onze meren en zeeën, waar ze een giftige en zuurstofarme omgeving creëren. Het fokken van dieren is een belangrijke bron van lekkage van voedingsstoffen, omdat enorme hoeveelheden stalmest worden gevormd als afvalproduct. Biologische productie betekent het hergebruik van mest en de teelt van stikstof-fixerende planten die van nature voedingsstoffen toevoegen aan de bodem die andere planten kunnen opnemen. Kies daarom biologisch en beperk je consumptie van vlees en zuivel.



MESTSTOFFEN/VOEDINGSSTOFFEN

Eet goed: duurzaam en gezond



VOEDSELINNAME

Eet gevarieerd en zo weinig mogelijk bewerkt voedsel zodat je de voedingsstoffen binnenkrijgt die je nodig hebt. Peulvruchten, fruit, groenten, paddenstoelen, volkorengranen, noten en zaden zitten boordevol vitamines en mineralen – en zijn bovendien milieuvriendelijk. Eet zo weinig mogelijk vlees en zuivelproducten; een lage consumptie geeft een boost van eiwitten en voedingsstoffen, te veel is slecht voor je gezondheid én die van de planeet. Het plantenrijk is een uitstekende voedingsbron; wel moeten veganisten zorgen voor inname van voldoende vitamine B, ijzer en zink.



BALANS OP HET BORD

Eet evenwichtige hoeveelheden voedsel op basis van je bewegingspatroon – niet te veel, niet te weinig. Als je vrij actief bent, laat je circa 1/5 van wat je op je bord hebt bestaan uit eiwitbronnen, 2/5 uit koolhydraten en 2/5 uit groenten en fruit. Ben je minder actief, verminder dan de koolhydraten, zodat groenten en fruit de helft van het bord innemen. Denk aan eiwitbronnen: kies voor beter vlees (bijvoorbeeld van wild, konijn of van vee dat vrij in de natuur graast), beperk de vleesinname of zie volledig af van vlees. Goede alternatieven zijn tofu, linzen, bonen, erwten en groene bladgroenten.



WATER

Bij de productie van verschillende voedingsmiddelen worden verschillende hoeveelheden water verbruikt. Over het algemeen hebben vlees en zuivelproducten meer water nodig dan plantaardige voeding, maar er zijn grote verschillen in voedselcategorieën zoals granen. Waar het voedsel wordt geproduceerd, speelt ook een rol bij de hoeveelheid water die wordt verbruikt, afhankelijk van het klimaat en de productiemethoden. Kies voedingsmiddelen uit landen met goede waterbronnen, zoals Nederland, vooral wanneer je waterintensieve producten zoals vlees koopt. Zo voorkom je dat je indirect landen met beperkte waterreserves belast.



VOEDSELVERSPILLING

Verspil geen voedsel! Door dit thuis als basisregel te introduceren zet je al een grote stap bij het overschakelen op duurzame eetgewoonten. In dit boek staan allerlei tips en trucs om dit zo eenvoudig mogelijk te maken. Het gaat om het veranderen van denken en gewoonten. En het is goed voor je portemonnee!



CALORIE-INNAME

Denk om je calorie-inname! Beperk de hoeveelheid verzadigde vetten (zoals boter en room); kies in plaats daarvan plantaardige oliën bestaande uit onverzadigde vetten (vooral meervoudig onverzadigde vetten zijn goed voor je gezondheid) en vermijd transvetten (vergroten het risico op hart- en vaatziekten) helemaal. Beperk ook je suikerinname, vooral die van witte geraffineerde suiker. Gebruik natuurlijke zoetstoffen zoals honing of dadels. Vermijd tussendoortjes (vooral de zoete). Maak je eigen desserts en lekkers voor bij de koffie, en kijk uit met frisdrank!

4 PORTIES

Wortelgroentesoep

TOEVOEGEN & VARIËREN

- 1 ui of ½ prei
- 800 g gemengde wortelgroenten, zoals aardappel, peen en pastinaak
- 2-3 el boter of olie
- 1 liter water
- 3 el geconcentreerd groentebouillon of 1½ bouillonblokjes
- 2 dl room, crème fraîche, verse kaas of een plantaardig alternatief
- 1 tl zout
- 1 afgestroken tl versgemalen zwarte peper



Deze soep is een echte keukenredder – alle wortelgewassen passen hierbij, ook als ze al wat zacht beginnen te worden. Lees meer over voedselverspilling op blz. 169 (*Voedselveiligheid en -verspilling*) en blz. 205 (*Hoe kan ik het weggooien van voedsel vermijden?*)

De soep verandert van karakter afhankelijk van de wortelgroente die je gebruikt. Kies een specifieke smaak of mix wat je in de koelkast hebt.

Pel de ui, schil de wortelgroenten en snijd ze in kleinere stukken.

Smoor de ui en wortelgroenten ca. 3 minuten in een pan met boter of olie. Giet het water en de bouillon erbij. Laat het ca. 10 minuten zachtjes koken.

Pureer de soep goed glad met de room, crème fraîche of verse kaas. Breng op smaak met zout en peper.

TOEVOEGEN EN VARIËREN

- meng spinazie, fijngesneden kool of gewelde brandnetel door de soep
- meng lokale kruiden door de soep

IDEEËN VOOR DE TOPPING

- gekookte bonen, linzen, kikkererwten
- een lekkere spread, zie recept op blz. 94-95
- broodcroutons, in boter gebakken halfdroog, overgebleven brood
- maak in de oven gebakken wortelchips van de wortelschil als topping voor de soep



..:П/

И

О



4 PORTIES

In miso gebakken aubergines

4 aubergines
1 blok tofu (300 g)
1 rode chilipeper
2 el sesamzaad
4 gemengde bieten
2 el neutrale koolzaad- of maisolie
fijn geraspte schil en sap van 1 limoen
160 g gekookte erwten of bonen naar keuze

Misomarinade

50 ml lichte misopasta
2 el fijn geraspte verse gember
50 ml Japanse sojasaus met een laag zoutgehalte
50 ml neutrale koolzaad- of maisolie
1 el agavesiroop of honing
2 el water

In dit gerecht krijgen aubergines en bieten de smaak en het karakter van krachtige Aziatische kruiden. Samen met tofu vormen ze een heerlijke, volwaardige maaltijd.

Verwarm de oven voor tot 200 °C.

Roer de ingrediënten voor de marinade door elkaar.

Halveer de aubergines en kerf een ruitpatroon in het vruchtvlies. Leg ze op een met bakpapier beklede bakplaat. Snijd de tofu in stukken en leg deze op een apart vel bakpapier. Halveer de chilipeper in de lengte, verwijder het zaad en snijd de peper fijn.

Bestrijk de aubergines en tofu met marinade. Strooi het sesamzaad over de aubergines en de chilipeper over de tofu. Bak de aubergines ca. 20 minuten in het midden van de oven. Leg dan de stukken tofu erbij en bak het geheel nog ca. 10 minuten, tot alles een mooie kleur heeft en zacht is.

Schil de bieten, schaaft ze met een mandoline in dunne plakken en schep deze om met de olie en het limoenraspelsap. Doe de erwten of bonen erbij. Serveer de aubergines en tofu warm met de bietensalade.

IDEE VOOR DE TOPPING

- jonge bladgroenten en kiemen



Tofu wordt gemaakt van soja, wat een duurzaam voedsel is als het milieuvriendelijk en in minder gevoelige regio's wordt geteeld. Soja wordt ook bij ons in Europa grootschalig geproduceerd – kies die voor de minste klimaatimpact! Soms wordt de oorsprong op de verpakking vermeld; zo niet, vraag de fabrikant er dan naar.



Kip met aardperen

- 2 hele biologische kippen (totaal 2½-3 kg)
- 2 tl zout
- ½ tl versgemalen zwarte peper
- 2 grote uien
- 3 teentjes knoflook
- 200 g champignons, bij voorkeur kleine
- 2 el koolzaadolie
- 1 el fijngehakte verse dragon + extra om te garneren
- 4 dl droge witte wijn
- 3 dl water
- 3 dl room of plantaardig alternatief
- 3 el geconcentreerde kippenbouillon
- 2 el dijonmosterd
- 300 g aardperen



Kip is klimaatvriendelijker dan rood vlees (bij het fokken is minder land en water nodig) en bovendien gezonder. Vergelijk ze in de illustratie op blz. 182 en lees meer op blz. 197-198 (*Bestaat duurzaam vlees?*).

Dit is een goede maaltijd voor veel personen, en erg leuk om van tevoren te bereiden. De gaartijd is afhankelijk van de grootte van de stukken kip. Pak er een op en steek er een klein mes in – als de vloeistof die eruit komt helder is, is de kip gaar.

Snijd de kippen in grote stukken en wrijf ze goed in met zout en peper. Pel en snijd de uien en knoflook. Halveer grote champignons.

Verhit de olie in een koekenpan en braad de stukken kip rondom aan. Schep ze eruit en fruit vervolgens de ui, knoflook en champignons in het braadvocht. Voeg wat zout en peper toe. Doe over in een braadpan en leg de stukken kip erbij. Strooi de dragon over. Giet de wijn erbij en kook ca. 5 minuten zonder deksel.

Doe het water, de room, bouillon en mosterd erbij. Dek de pan af en laat het geheel 15 minuten sudderen.

Schil en halveer de aardperen. Leg ze in de pan en kook ze nog 10-15 minuten mee, tot de kip gaar is. Breng de stoofpot op smaak met zout, peper en eventueel mosterd.

Schep ca. 3 dl saus uit de pan. Verwarm het en klop het schuimig met een staafmixer. Gebruik het schuim als topping bij het serveren. Bestrooi met extra dragon.

TIPS

- houd je van dijonmosterd, voeg dan aan het eind een extra eetlepel toe
- voeg voor een frissere smaak tegen het einde een beetje citroenraspelsel en -sap toe
- serveer met brood om in de lekkere saus te dopen