

INHOUD



Voorwoord	6
Groente versus vlees en vis	12
Het oog wil ook wat	14
Wat ik altijd in huis heb	20
• Aardappel	32
• Asperge	48
• Biet	66
• Bloemkool	88
• Boerenkool	104
• Paddenstoelen	120
• Pompoen	140
• Spitskool	160
• Spruiten	180
• Witlof	202
Register	220

VOOR



WOORD

**Geen vegetariër, geen vegan,
maar gewoon een man met een
voorliefde voor groenten.**

Groenten hebben me al sinds jongs af aan in de ban. Als driejarig jongetje verhuisde ik samen met mijn moeder en broer naar Curaçao. Daar trokken we in bij oma, we woonden met zijn veertien in een klein huisje met drie slaapkamers. Oma was hier niet alleen de baas, maar ook de chef. Ze maakte van de minste ingrediënten de lekkerste gerechten, maar wat opviel was het gebrek aan diversiteit in groente. Op een aantal soorten na groeide er op Curaçao niet bijzonder veel en dus draaiden de meeste gerechten in de basis vooral om vis en vlees. Groente werd voornamelijk geïmporteerd, meestal in pot of blik, of werd wel vers met kleine bootjes vervoerd vanuit Venezuela om verkocht te worden op de lokale markt van Punda, waar ik vaak met oma ging shoppen. In de kramen lagen bakbanaan, okra, avocado's, guaves en andere Zuid-Amerikaanse producten opgesteld. In de supermarkt stonden er vooral potjes opgestapeld: biet, wortel en erwtjes. De gegolfde schijfjes rode biet triggerde me: wat is dit? Hoe komt het in een potje en waarom? Toch sprak ik die verbazing nooit uit, tot ik op bijna negenjarige leeftijd terug verhuisde naar Nederland. In de supermarkt zag ik hele rode bieten in het schap liggen en toen ik de bietjes in pot weer zag, begon ik het te begrijpen. Voor toen was mijn nieuwsgierigheid bevredigd en ik dacht er verder niet meer over na. Wel bleef de interesse in eten en koken.

In het tweede leerjaar van mijn koksopleiding kwam ik als zeventienjarig jochie terecht bij restaurant Vermeer, waar groente en groentebereidingen centraal stonden. Ik stond daar op de 'entremetier', het deel van de keuken waar alle groenten worden bereid. Opeens ging ik van de jongen die groenten vooral uit potjes kende, naar de jongen die wel twintig soorten groente of meer per dag moest bereiden en dat was precies de uitdaging die ik nodig had. Ik stopte elke soort groente in mijn mond, zowel rauw als gegaard, want de rauwe smaak is tenslotte de essentie van de groente. Als je die essentie goed kent en begrijpt kun je pas het proces van smaakontwikkeling tijdens de garing verdiepen.

Nu klinkt het alsof ik een grootmeester was in het bereiden van groente, maar niets is minder waar. Ik moest elke dag presteren en elk stuk groente dat ik aanleverde bij de chef aan de pas moest perfect gegaard zijn. Zo niet, dan kwam het linea recta terug de keuken in. Het was een harde leerschool, zoals je wellicht verwacht bij een sterrenrestaurant, maar wel een vruchtbare. Ik begon samen met een andere leerling op de entremetier, maar die hield het na een maand voor gezien. De druk werd hem te veel en ik bleef alleen achter. Hoe gemotiveerd ik ook was en hoe erg al die verschillende soorten groente-

Geroosterde aardappels met tuinbonen en roti-masalasaus

voor 4 personen

3 eetl. roti-masalakruidenmix
(Aziatische supermarkt)
160 ml zonnebloemolie
50 ml sushi-azijn
50 ml gepasteuriseerd eiwit (uit fles,
te koop in de supermarkt of gebruik
het opgeklopte vocht uit een blik
kikkererwten, aquafaba, voor een
vegan gerecht)
zout en versgemalen zwarte peper
700 gram vastkokende aardappels
10 ml olijfolie
1 kilo tuinbonen in de peul
of 400 gram gedopte tuinbonen
eetbare bloemen naar wens
(optioneel, ik gebruikte cosmea)

ingelegd mosterdzaad
30 gram mosterdzaad
50 gram suiker
50 ml wittewijnazijn

LET OP! Het maken van de olie voor
in de saus duurt een dag!

Tijdens mijn eerste draaidag voor *Binnenstebuiten* ging ik langs bij een biologische teler die Surinaamse groente, van tayerblad tot kousenband, kweekte in een kas. Ik vond dat zo inspirerend dat ik besloot om iets te maken wat mij eigen was, maar dan met een Surinaamse twist. De sterke smaak van roti masala in de saus met de geroosterde aardappels, het zoete van de tuinbonen en de zoetzure mosterdzaadjes zorgen voor een simpel gerecht bomvol smaak.

Verhit een steelpan op laag vuur en voeg de roti masala toe, houd de pan in beweging zodat het niet aanbrandt en verwarm de masala licht. Voeg de zonnebloemolie toe en laat ongeveer 5 minuten op heel laag vuur met de masala trekken zonder dat het gaat bakken (de olie moet rond de 80 °C blijven). Draai het vuur uit en laat de olie minimaal 24 uur trekken op kamertemperatuur. Zeef de olie en zet apart. Meng in een blender of met de staafmixer (in een hoge beker) de sushi-azijn en het eiwit. Voeg al mixend druppelsgewijs de masala-olie toe tot je een dikke saus hebt. Breng op smaak met zout.

Verwarm de oven voor tot 200 °C op de heteluchtstand.

Maak het ingelegd mosterdzaad. Breng een steelpan met water aan de kook en kook het mosterdzaad 10 minuten. Giet af en breng opnieuw een pan water aan de kook. Kook het mosterdzaad weer 10 minuten. Door de mosterdzaadjes twee keer te koken worden ze minder bitter. Giet het mosterdzaad af en laat even staan. Doe de suiker, wittewijnazijn en 50 milliliter water in de steelpan en breng aan de kook. Roer tot de suiker is opgelost en zet dan het vuur uit. Voeg het gare mosterdzaad aan het zoetzuur toe en laat dit 1 uur infuseren.

Snijd de aardappels in grove stukken en leg in een kom. Voeg de olijfolie toe en breng de aardappels op smaak met zout en peper, roer goed om. Bekleed een bakplaat met bakpapier en leg de aardappels erop. Rooster 45 minuten in de oven, tot de aardappels goudbruin en een beetje krokant zijn.

Breng een pan water aan de kook met een beetje zout. Dop de tuinbonen (als ze nog in de peul zitten). Kook de bonen tot ze gaan drijven, giet af en spoel ze met koud water. Maak een klein scheurtje in het grijze vel van elke tuinboon en druk de groene tuinboontjes eruit, nu zijn ze dubbel gedopt. Houd apart.

Meng het ingelegd mosterdzaad met de tuinbonen en breng op smaak met zout en peper. Verdeel met de achterkant van een lepel de roti-masalasaus als een spiegel over de borden en schep er royaal de tuinbonen met zoetzure mosterdzaadjes op. Leg er een paar geroosterde aardappels bij en garneer eventueel met kruiden of eetbare bloemen.





Krokante asperges met gele curry-kaassaus





BIET

Als ik een groente op moet noemen waar ik écht graag mee kook, dan zeg ik zonder nadenken: 'Biet!' Je ziet de biet in de supermarkt in verschillende jasjes langskomen: voorgekookt en gevacumeerd, gesneden in een salade, in een smoothie of in dunne reepjes (julienne) gesneden in een plastic zakje.

Het is een stuk makkelijker om ze voorbereikt te vinden dan echt vers van het land met de aarde en het loof er nog aan, maar dat is nou precies de soort die je wilt hebben. Zodra een groente voorbereikt is, gaan de natuurlijke kwaliteiten zoals smaak, kleur en geur achteruit. Vandaar dat er vaak ook conserveringsmiddelen en dergelijke aan worden toegevoegd om de kleur te behouden, geur te verdoezelen of om de groente langer houdbaar te maken. Het is nog lang niet bij alle soorten groenten even erg, maar er zijn een paar groenten die je dit echt niet aan wilt doen. Laat biet er daar nou net een van zijn.

Het mooie van verse bieten is dat ze zoet, aards en fris van smaak zijn en tevens ook hard van structuur, waardoor ze niet alleen veelzijdig in kleur zijn maar ook in bereiding. Niet alle bieten smaken exact hetzelfde, dat komt onder meer door de periode van oogsten. Het oogsten gebeurt zowel in de zomer als in de winter, waardoor je dus het hele jaar door bieten van Nederlandse bodem hebt. Wel zit er een verschil in de soorten biet qua grootte en smaak. In de zomer worden naar mijn mening de lekkerste bieten geoogst: die zijn een stuk kleiner, frisser en zoeter dan de wintervariant.

Bij het oogsten zie je al het mooie loof boven de grond uitsteken. Wanneer je de biet uit de grond trekt voelt hij nog koud aan en ruikt hij nog heerlijk

aards en zoet. Hoewel je meestal de rood-paarse variant in de supermarkt tegenkomt, zijn ze er ook in het geel, wit en wit met roze. Dan zijn er ook nog eens allerlei tinten van de gele biet, de een donkerder dan de ander. Een lust voor het oog. Maar daar houdt het niet op, ook qua smaak zit er verschil tussen de kleuren. Zo is de rode variant over het algemeen het zoetst en de witte het meest aards.

Was verse, rauwe bieten in een ruime bak met koud water, zorg ervoor dat alle aarde van de bieten is afgespoeld. Je kunt ze met of zonder loof bewaren, vaak merk je dat ze langer vers blijven wanneer je ze met loof bewaart.

Het loof hoeft je niet weg te gooien, je kunt het prima roerbakken en wanneer de bladeren echt jong zijn kun je ze zelfs in salades verwerken.

Maak de bieten goed droog met een theedoek of keukenpapier. Bewaar ze op een koele en donkere plek zoals in de koelkast, kelder, gangkast of schuur. Mits ze goed droog zijn, kun je ze prima tot een week en soms zelfs wat langer bewaren. Wanneer de schil begint te rimpelen moet je er afscheid van nemen.

Om te voorkomen dat je handen helemaal rood zijn na het schillen, kun je het beste even handschoenen aan doen. Je kunt bieten ook prima

met schil bereiden en ze juist achteraf schillen of pellen, dat verschilt een beetje per bereiding.

De veelzijdigheid in bereiding van biet heb ik voor het eerst mogen ervaren toen ik bij Restaurant d’Vijff Vlieghe werkte. Daar werkte ik op de koude kant (waar de voorgerechten worden gemaakt) als leerling-kok. Het was mijn taak om alle voorgerechten te maken en ook daar kwam de biet al snel genoeg voorbij. We maakten er van alles mee, van ravioli, gelletjes, schuim, carpaccio en krokantjes tot de inmiddels welbepaalde ‘biet Wellington’: niks was te gek.

Persoonlijk vind ik ze lang geroosterd het lekkerst, waardoor ze een beetje indrogen en een dropachtige smaak ontwikkelen. Biet combineert heerlijk met verse groene kruiden zoals basilicum, verwerkt in een crème met biet in zoutkorst en misstaat ook niet in een dessert.

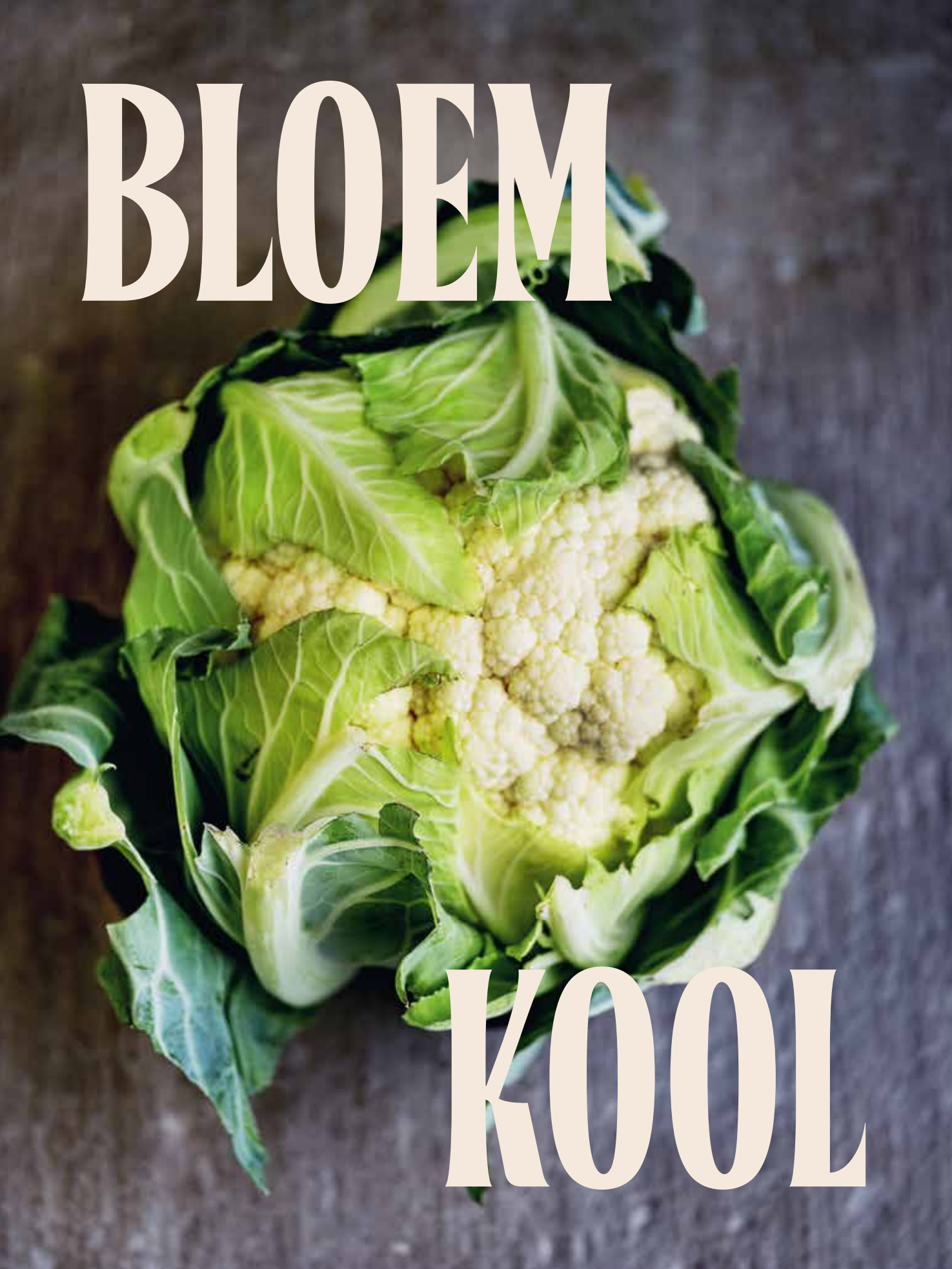


Oogst

Zomerbiet van Nederlandse grond:
eind maart tot eind augustus.

Winterbiet van Nederlandse grond:
oktober tot november.





BLOEM

KOOL

We kennen allemaal bloemkool zoals onze moeder of oma het vroeger maakte: volledig doorgegaard met een kaassausje eroverheen, naast een stuk vlees en gekookte aardappels. Mijn moeder is dan misschien niet Nederlands, maar ook ik moest er – eenmaal terug verhuisd naar Nederland – aan geloven.

Het ergste is dat ik het nog lekker vond ook, zonder enig idee te hebben van de oneindige mogelijke, veel lekkerdere, bereidingen. Dat veranderde gelukkig snel toen ik eenmaal in de keuken van mooie restaurants stond. Bloemkool was daar juist enorm sexy! Zo werd hij bijvoorbeeld gefrituurd in beurre noisette (gebrande boter waar een nootachtige smaak aan zit), waardoor de bloemkool megamals van structuur en glimmend goud van kleur wordt. Ook werden de roosjes geblancheerd, gepaneerd en gefrituurd tot cauliflower wings met een sticky zoetzure saus en krokant gepofte rijst. Zelfs een hartige pudding met zwarte-peperkaramel kwam voorbij. Ik vond het zo inspirerend om te zien wat er allemaal mogelijk is.

De veelzijdigheid van bloemkool komt vooral door de structuur: als je hem gaar kookt, stooft of stoomt kun je er gladde sauzen, soepen en crèmes van maken in de blender. Zo'n saus of crème kun je combineren met vis, vlees of andere groenten. Bloemkool kan dus prima de spotlight opeisen op je bord en dat ga ik je in dit hoofdstuk laten zien.

Veel mensen denken dat bloemkool een wintergroente is, maar gelukkig is hij bijna het hele jaar verkrijgbaar van Nederlandse bodem. Van maart tot juni komen ze uit de kas en van juni tot december van het land. Tussen decem-

ber en maart komen de bloemkolen vooral uit andere Europese landen, zoals Frankrijk en Italië. Het is uiteraard een natuurproduct en er is daarom altijd verschil in kwaliteit.

Wanneer ik wil beoordelen of ik een goede bloemkool te pakken heb, kijk ik naar hoe compact hij is. Hoe compacter de bloemkool, oftewel hoe strakker de roosjes tegen elkaar aan zitten, hoe beter hij is van kwaliteit en vaak ook hoe verser. Doordat de roosjes dicht tegen elkaar aan zitten, behoudt hij ook beter zijn vorm na het garen en heeft hij dus ook meer bite.

Een bloemkool die nog geoogst moet worden heeft best veel groene bladeren, maar eenmaal geoogst worden de meeste eraf gehaald, dat scheelt namelijk in gewicht en ruimte tijdens het transport. De groene bladeren worden meestal weggegooid. In principe zou je ze kunnen garen en eten, maar persoonlijk raad ik het qua smaak niet aan. Wel is het slim om ze aan de bloemkool te laten en over de bloemkool heen te vouwen als een soort stootkussen. De stronk raad ik dan wel weer aan om klaar te maken. Je kunt de steel in dunne reepjes snijden en verwerken in wokgerechten, of snijd in kleine blokjes en meng door een pastasaus. Eigenlijk zijn daar de mogelijkheden ook eindeloos.



Bloemkoolschnitzel, rodepaprikasaus, gekaramelliseerde rode ui en gegrilde courgette



Geroosterde bloemkool met tikka masala, gele rijst en raita

hebben. Voor sommige bereidingen is het veel fijner om grotere stukken te gebruiken, zoals wanneer je er chips van wilt maken, in oven-schotels wilt verwerken of voor door de salade.

Bewaar boerenkool in de koelkast in een bak met een theedoek of keukenpapier eronder en erbovenop, een afsluitbare bak(je) kan natuurlijk ook, maar ook dan is een papiertje aangeraden om het vocht op te vangen. Het blad blijft na het wassen vier tot zes dagen goed in de koelkast. Het is wel belangrijk om af en toe te kijken of de bladeren goed droog zijn, zodat ze niet gaan schimmelen of rotten. Mocht het zo zijn dat je ze niet op tijd op krijgt, kun je het nog altijd in afsluitbare bakken invriezen of pureren door smoothies.

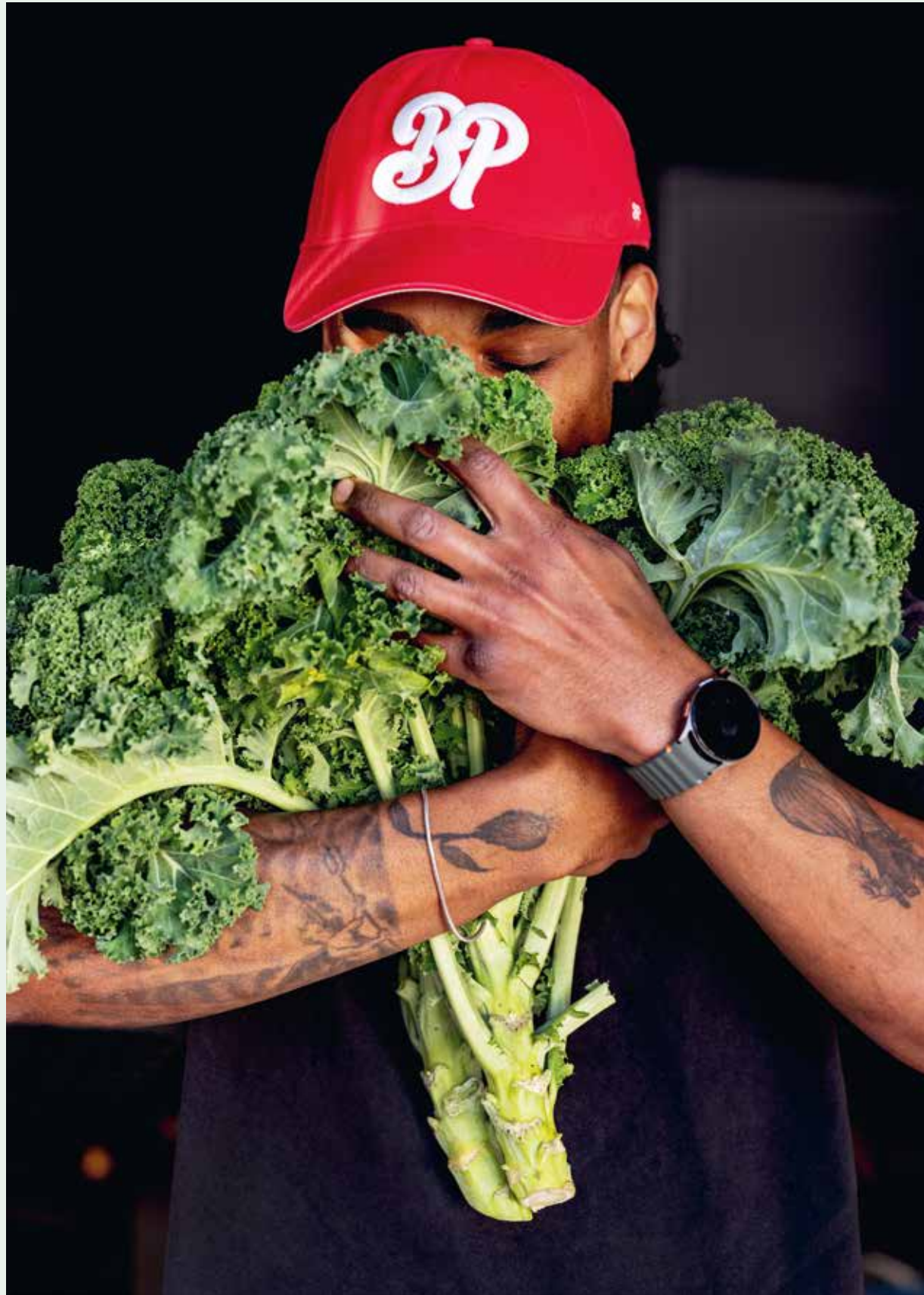
Ik gebruik boerenkool in dit hoofdstuk onder meer gestoofd met groene linzen in een masala met gele kokosrijst en maak een winterse salade met gegrilde kaki, gojibes, aardpeer en hazelnootdressing.



Oogst

Van Nederlandse bodem: september tot februari.





Gevulde reuzen-champignons met dadels, paddenstoelen-truffelsaus en peterselie-knoflooksaus

voor 4 personen

gevulde champignons
24 reuzenchampignons
olijfolie
2 sjalotten
2 tenen knoflook
250 gram champignons
50 gram dadels
4 takjes rozemarijn
8 takjes tijm
25 ml balsamicoazijn
klaverzuring, om te garneren (optioneel)

peterseliesaus
180 gram bladpeterselie
15 gram knoflookpuree
zout en versgemalen zwarte peper

paddenstoelensaus
120 gram paddenstoelen naar keuze
(ik gebruikte champignons)
½ ui
1 teen knoflook
20 gram (plantaardige) boter
20 ml lichte sojasaus
100 ml (plantaardige) room
1 theel. truffeltapenade
zout en versgemalen zwarte peper

Dit is een topper om te serveren met speciale gelegenheden, als voorgerecht of juist in kleinere porties als amuse. Ik vul reuzenchampignons met gebakken paddenstoelen en dadels, geserveerd met een beetje van de paddenstoelensoep met zwarte truffel, ingekookt tot saus. Mocht je geen reuzenchampignons kunnen vinden, dan kan het uiteraard ook met kleinere champignons, serveer er dan wat meer.

Verwarm de oven voor tot 200 °C.

Verwijder de stelen van de reuzenchampignons, smeer ze in met een beetje olijfolie en leg ze met de bolle kant omhoog in een ovenschaal. Rooster de champignons 13 tot 15 minuten in de oven, tot ze beginnen te kleuren en net gaar zijn. Zet ze even apart tot je ze gaat vullen.

Snipper de sjalot, hak de knoflook fijn en snijd de gewone champignons in gelijke stukken. Snijd de dadels in grove stukken. Ris de naaldjes en blaadjes van de rozemarijn en tijm en hak fijn. Verhit een laagje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de sjalot en knoflook glazig. Voeg de champignons toe en bak ze goudbruin en gaar. Doe de dadels, rozemarijn en tijm erbij, laat heel even bakken en blus dan af met de balsamicoazijn. Roer alles goed door en zet het vuur uit.

Leg 12 reuzenchampignons met de bolle kant naar beneden in een ovenschaal. Vul ze met het paddenstoelen-dadelmengsel en leg de 12 andere hoeden erboven op. Zet apart.

Breng een pan water aan de kook en kook de peterselie 3 tot 4 minuten. Giet af en spoel met koud water. Laat uitlekken en pureer de peterselie samen met 130 milliliter water en de knoflookpuree in een blender of beker van een staafmixer. Breng op smaak met zout en peper.

Snijd voor de paddenstoelensaus de paddenstoelen in gelijke stukken, snijd de ui in dunne halve ringen en hak de knoflook fijn. Verhit de boter in een pan op middelhoog vuur en bak de ui en knoflook rustig zacht en gaar. Voeg de paddenstoelen toe en laat ze hard bakken zodat ze mooi kleuren. Giet de sojasaus erbij en laat een beetje inkoken, voeg dan de room, de truffeltapenade en 100 milliliter water toe en laat even zachtjes pruttelen. Pureer met een staafmixer of in een blender tot een gladde dikke saus en breng op smaak met zout en peper.

Verwarm de gevulde reuzenchampignons nog heel even in de oven. Verdeel de twee sauzen over de borden, leg per bord 3 gevulde reuzenchampignons op de saus en garneer eventueel met klaverzuring.





Krokante oesterzwammen, 5-spiceaan en hoisinmayo



Gebakken paddenstoelen, palmkool, witte bonen en oreganoboter

voor 4 personen

500 gram paddenstoelenmix
(ik gebruikte cantharellen en
kastanjechampignons)
1 sjalot
olijfolie
400 gram palmkool
zout en versgemalen zwarte peper
450 gram gekookte witte bonen

oreganoboter
140 gram boter
½ bos oregano
20 gram knoflookpuree
1 theel. tomatenpuree
zout en versgemalen zwarte peper

Een van mijn lievelingsgerechten is Giulia's signatuurgerecht: gebakken tofu met palmkool, spicy braised tofu noemt ze het. Elke keer dat ze dit maakt ben ik zielsgelukkig, de smaken van de gebakken tofu en specerijen trekken helemaal in de palmkool en door de structuur van de bladeren blijven ze goed hangen. Dit gerecht is mijn eigen twist op dat van mijn vrouw. Ik moest meteen denken aan paddenstoelen, omdat die simpelweg heerlijk zijn samen met palmkool en zeker wanneer je er witte bonen aan toevoegt. De witte bonen blijven vanbinnen zacht en smeuïg en de paddenstoelen barsten van de aardse smaken, ik gebruik hiervoor dan ook het liefst een mix van seizoenspaddenstoelen. Het doel achter dit gerecht is simpel: ervoor zorgen dat jij je net zo geliefd en verzorgd voelt als ik me voel wanneer ik na een lange dag Giulia's gerecht voorgeschoteld krijg. Het enige wat je nodig hebt is een diepe kom en je favoriete lepel (ja, die heb ik daadwerkelijk en na vandaag jij hopelijk ook).

Begin met de oreganoboter. Smelt de boter in een steelpan. Pluk de oreganoblaadjes en snijd ze fijn. Voeg de oregano samen met de knoflook- en tomatenpuree toe aan de gesmolten boter en breng op smaak met zout en peper. Laat de oreganoboter 5 minuten op laag vuur trekken.

Snijd de paddenstoelen in gelijke stukken en snipper de sjalot fijn. Verhit een laagje olijfolie in een koekenpan op hoog vuur en bak de paddenstoelen totdat ze goudbruin zijn en voeg dan de sjalot toe. Snijd of ris de nerf uit de palmkool, snijd de bladeren in grove stukken en voeg ook toe aan de pan, laat even goed bakken en breng op smaak met zout en peper. Voeg de gekookte witte bonen toe en roer goed om alles te mengen. Doe de oreganoboter erbij en laat alles nog heel even bakken. Proef en breng indien nodig verder op smaak met zout en peper. Schep de kommen vol en geniet van de smaken en het gevoel dat ik zo graag met je wil delen door middel van dit gerecht.

TIP! Wil je zelf bonen weken en koken? Week dan 225 gram gedroogde bonen en kook volgens de aanwijzingen op de verpakking.



Spruitensaté met zoete pindasaus



Geroosterde spruiten en zwarte linzen met vijgencompote en sinaasappelcrème-fraîche

Witlofgebakje met gebakken peer, pecannoten en vanille-ijs

voor 2 gebakjes / 4 personen

3 witlofstronken
100 gram (glutenvrije) havervlokken
100 gram boekweitbloem
65 gram kokosbloesemsuiker, plus extra
1 eetl.
2 theel. speculaaskruiden
120 gram (plantaardige) boter, op kamertemperatuur, plus extra
10 gram rozijnen
½ peer
20 gram pecannoten
olijfolie
2-4 bollen vanille-ijs

Heb je wel eens witlof als toetje gegeten? Zo niet, dan wordt het hoog tijd! Dit taartje van witlof met gebakken peer en pecannoten is snel gemaakt, lekker en verrassend. Omdat witlof een licht bittere smaak heeft, combineert het erg goed met zoete smaken – karamel is immers ook zoet met een licht bittere ondertoon en daar dompelen we maar al te graag een bolletje ijs in, toch? Het deeg is een kruimeldeeg op basis van havervlokken, op smaak gebracht met speculaaskruiden. Warm is dit dessert het allerlekkerst, wanneer je de oven opendoet komt de warme geur van speculaas je tegemoet. Een bolletje ijs erbij is onmisbaar, want warme taart en koud ijs complementeren elkaar perfect. Eén taartje is bedoeld voor met zijn tweeën, maar als je het in je eentje opeet, snap ik het ook wel. Geniet er vooral van.

Verwarm de oven voor tot 180 °C op de heteluchtstand.

Bereid de witlof zoals beschreven op bladzijde 207 en laat even afkoelen terwijl je het deeg voorbereidt.

Meng in een kom de havervlokken, boekweitbloem, 65 gram kokosbloesemsuiker en speculaaskruiden. Snijd de boter in blokjes en voeg toe. Gebruik beide handen om alles tot een kruimelig geheel te kneden.

Je kunt één grote springvorm gebruiken, of twee kleinere waar de witlof net in past, beide is op zich prima. Vet de vorm(en) in met wat boter. Leg de witlof met de snijkant op de bodem en verdeel het deeg over de witlof en de rest van de bodem. Druk goed aan zodat alles een geheel vormt en je de witlof niet meer kunt zien. Bak de witloftaart(jes) 35 tot 40 minuten in de oven.

Laat de rozijnen 5 minuten wellen in een kom warm water. Schil de peer, snijd het klokhuis eruit en snijd het vruchtvlees in kleine blokjes. Hak de pecannoten in grove stukken. Verhit een laagje olijfolie in een pan op middelhoog vuur en bak de peer tot de blokjes mooi beginnen te kleuren. Giet de rozijnen af en voeg ze samen met de pecannoten toe aan de pan. Voeg 1 eetlepel kokosbloesemsuiker toe en laat al roerend even karamelliseren. Zet het vuur uit.

Haal het witlofgebak(jes) uit de oven en stort op een bord. Schep de gebakken peer en pecannoten erop en maak af met een bolletje ijs per persoon.

