

IN_ _ STOCK_ _ COOKING



**INSTOCK GEEFT JE PER HOOFDSTUK EERST
RECEPTUUR VOOR EEN CONSERVERINGSTECHNIEK.
VERVOLGENS VOLGEN DE GERECHTEN WAARIN
DEZE ZELFGEMAAKTE PRODUCTEN VERWERKT EN
TOEGEPAST ZULLEN WORDEN!**



HOW TO USE THIS BOOK!

DIT BOEK BESTAAT VOOR 80% UIT STEEN

Voor het binnenwerk van Instock Cooking worden geen bomen verspild. Stone Paper bestaat vrijwel volledig uit mineralen (CaCo3), oftewel uit steen. Leuke bijkomstigheid: het papier is waterproof! Bovendien wordt het geproduceerd zonder gebruik van water of schadelijke chemicaliën zoals zuren of bleekmiddelen.

Meer weten? www.stone-paper.nl/onze-video



IN_ STOCK COOKING

zet voedsel-
verspilling
op de kaart



Karakter Uitgevers B.V.



OVER INSTOCK

06



09

OVER DE OPRICHTERS

OVER INSTOCK COOKING INSTOCK CHEFS & GASTAUTEURS

10

TIEN TIPS TEGEN VOEDSELVERSPIJLING

18

HOW TO BUILD A MEAL

22

CONSERVEREN

26



INMAKEN ZOETZUUR EN ZOET

34

FERMENTEREN



60

DROGEN



74



112

INVRIEZEN



88



ROKEN

KOUD ROKEN
& WARM ROKEN

126



PEKELEN



98

INVULRECEPTEN

140

REGISTER

156



OVER INSTOCK

Eind 2013 kwamen wij - Bart, Merel, Selma en Freke - na ons werk bij elkaar om een plan te maken. Op een positieve manier voedselverspilling tegengaan was wat we voor ogen hadden.

We werkten op dat moment als Assistent Supermarktmanager in een Albert Heijnfiliaal. Daar zagen we dat de onverkochte producten die retour gingen, eigenlijk nog prima eetbaar waren. Brood van een dag oud, of groente en fruit die net niet mooi genoeg waren om eruit gepikt te worden door de klant. De beste kwaliteit ligt in de schappen, maar wat doen we met alles wat daar nét van afwijkt?

De gedachte dat wereldwijd een derde van al het voedsel wordt verspild is bizar. Hiermee gaan niet alleen de producten zelf verloren, maar ook de energie, het water, de CO₂-uitstoot en de landbouwgrond die zijn gebruikt om deze producten te telen of produceren, te transporteren en te verpakken. Zo ontstond het plan voor restaurant Instock: voedselverspilling letterlijk en figuurlijk op de kaart zetten door creatief te koken met dat wat normaal ons bord niet haalt. Onze gedachte was dat onze gasten op deze manier bewuster zouden

worden van wat nog allemaal mogelijk is met dit overschot. Of nog beter, hun eigen creativiteit zouden aanboren om zelf verspilling tegen te gaan.

Het idee was geboren en daarmee begon ons avontuur. Begin 2014 presenteerden we het plan voor de directie van Albert Heijn en wonnen hiermee het 'Beste idee van Young Hold'. Bedenken is leuk, maar het daadwerkelijk gaan doen nog veel leuker. Albert Heijn wilde ons plan supportten en stelde een budget beschikbaar. We begonnen onze zoektocht naar een pand, richtten de stichting Instock op en belden iedereen op die ons zou kunnen helpen bij dit plan. Instock kreeg in sneltreinvaart meer vorm en een paar maanden later, op 21 juni 2014, vierden we de opening van ons pop-up restaurant op het Westergasterrein in Amsterdam. We zouden een boek vol kunnen schrijven over alles wat we hebben meegemaakt. 's Ochtends vroeg met de elektrische wagen op

pad om het eten op te halen, vervolgens door naar Hilversum voor een radio-interview, nog even extra bestek kopen bij de groothandel, ondertussen de reserveringen aannemen en 's avonds het restaurant runnen.

Mensen reageerden ontzettend enthousiast, dus na een succesvolle start van ons pop-up restaurant waren we vastberaden om door te gaan. We wilden uitbreiden, om zo nog meer eten van de afvalbak te redden. Een foodtruck en een toko voor afhaalmaaltijden (op de Ferdinand Bolstraat) volgden in februari 2015. Vervolgens

verhuisden we van onze tijdelijke locatie naar een permanent restaurant in de Czaar Peterstraat. Hier zit Instock sinds juni 2015, waar

we 7 dagen per week ontbijt, lunch en diner serveren. Onze toekomstdromen? Uiteindelijk onszelf overbodig maken omdat het normaal wordt om producten en overschotten maximaal te benutten. Daar zijn we alleen nog lang niet. Op de korte termijn hopen we een

tweede restaurant te openen en daarnaast willen we geconserveerde producten gemaakt van surplus op de markt brengen. Maar heel Nederland kennis laten maken met Instock Cooking staat met stip op één. Koken met wat je op voorraad hebt. Ons restaurant is namelijk niet dé oplossing voor voedselverspilling. Huishoudens – jij

en ik dus – zijn verantwoordelijk voor 42% van alle voedselverspilling. Dus trek die koelkast en voorraadkast open: alles gaat op! •

DE GEDACHTE DAT WERELDWIJD EEN DERDE VAN AL HET VOEDSEL WORDT VERSPILD IS BIZAR



OVER DE OPRICHTERS



SELMA SEDDIK is bezig met een nieuw project bij Instock, namelijk het opstarten van een productlijn samen met de food designers uit het keukenteam. Veel technieken uit dit boek zijn getest en geproefd! 'Het is gaaf om te zien dat conserveren eigenlijk veel makkelijker en leuker is dan ik dacht. Zelf je overgebleven groente op zoetzuur zetten is eenvoudig en je kunt eindeloos variëren met het toevoegen van je favoriete smaken, zoals rozemarijn, chili of knoflook. Je zelfgemaakte pickles zijn een super lekkere borrelsnack.'



FREKE VAN NIMWEGEN focust zich op de community van Instock. Zij houdt zich bezig met de marketing en communicatie met als belangrijkste doel mensen bewust te maken van voedselverspilling. Zo heeft zij dit kookboek samen met de koks samengesteld. 'Het voelt goed om mijn energie in te zetten voor iets waar ik volledig achter sta. Ik hoop dat mensen ons voorbeeld gaan volgen. Mensen thuis die creatiever worden met hun restjes en bestaande grote bedrijven die inzien dat er nog zo veel mogelijk is met hun overschotten. Laten we van ons eten genieten in plaats van het te verspillen!'



BART ROETERT is degene met hotelschool-achtergrond, die de managers van het restaurant, de toko en de foodtruck aanstuurt. En bovendien druk bezig om daar binnenkort een tweede restaurant aan toe te voegen! 'Tets doen met voedsel dat anders wordt weggegooid wordt vaak gelinkt aan armoedebestrijding. Dit is natuurlijk óók hartstikke goed, maar het probleem is groter en daarmee van ons allemaal. Voedsel opwaarderen en aanbieden aan een zo breed mogelijk publiek is mijn missie. Ik ben er trots op dat we dit dagelijks kunnen doen met een fantastisch team.'



.....

MEREL LAARMAN maakte het kwartet oprichters compleet, maar is sinds juni 2015 niet meer werkzaam bij Instock. Ze blijft echter onze allergrootste supporter!

OVER INSTOCK COOKING

Bij Instock hebben onze koks nu ruim een jaar ervaring met professioneel koken op basis van de 'oogst van de dag'. Dagelijks andere ingrediënten en dus ook een ander menu.

Best spannend, dagelijkse improvisatie. De koks realiseerden zich dat het een totaal andere manier van koken vergde dan ze gewend waren. Voor een professionele kok is het een denkoefening om buiten de kaders van het gemak van de groothandel te denken. De vaste recepturen worden losgelaten om te experimenteren met dat wat er is binnengekomen.

Instock Cooking laat zien hoe makkelijk bepaalde technieken ingezet kunnen worden om verspilling tegen te gaan en vooral: hoe *LEUK* dat is. Deze manier van koken laat je nog meer van je eten genieten. Een goede kok kan van niets iets maken. Als wij de kennis van professionele koks kunnen overbrengen naar thuis-koks, geloven we dat er automatisch minder verspild zou worden. De hoofdgedachte van Instock Cooking is dat we jou deze technieken en handvatten bieden om zelf creatief en slim te koken met de spullen die je al in huis hebt.

Een poging om onze omgang met voedsel anders te benaderen.

Voedselverspilling verminderen, en dus koken met wat in stock is, doet al snel denken aan 'kliekjes' en 'restjes'. Een nadeel aan recepten om deze restjes te verwerken is dat je toevallig juist die ingrediënten in huis moet hebben en dat je het gerecht op dát moment moet opeten. Anders wordt het weer een nieuw kliekje. Daarom richten we ons op conserveertechnieken, waardoor je de producten langer houdbaar maakt. Conserveren? Dat wat mijn oma ook altijd deed? Precies, deze wijsheid willen wij weer terug in de keuken brengen. Of je de technieken nou gebruikt voor een halve bloemkool die over is, of juist voor de overdadige oogst uit je moestuin. Behalve creatief koken vanuit de producten, is Instock Cooking ook op basis van bescheiden producten. Gewoon de dagelijkse producten die er in een gemiddeld



huishouden te vinden zijn. De producten waar we bij Instock mee werken komen immers ook rechtstreeks van de supermarkt. Het zijn waarschijnlijk dezelfde producten als die bij jou in de koelkast liggen. In dit boek laten we zien dat koken met gewone ingrediënten niet hoeft te betekenen dat je concessies moet doen aan de smaak én het culinaire niveau van je gerechten. •

**DE TWEE BELANGRIJKSTE
INGREDIËNTEN VAN DIT BOEK
ZIJN CREATIVITEIT EN VOORAL
EEN GEZONDE DOSIS LEF.
LAAT RECEPTEN LOS EN GA
EXPERIMENTEREN!**

INSTOCK CHEFS



WERKEN IN DE KEUKEN VAN INSTOCK VERGT CREATIVITEIT EN FLEXIBILITEIT. INMIDDELS HEBBEN ONZE KOKS ZICH OM WETEN TE TOVEREN TOT WARE 'ZERO-WASTE CHEFS'.

Van producten die als 'waardeloos' zijn bestempeld, maken ze de meest geweldige gerechten. Upcycling in zijn ware vorm! Voor jezelf of je gezin aan de slag met een 'mystery box' is één ding, maar doe datzelfde maar eens voor 80 personen. Om 11 uur 's ochtends de ingrediënten voor het eerst zien en daar diezelfde avond voor een heel restaurant een driegangenmenu mee maken. Een leuke uitdaging, zeggen wij uit ervaring.

LUCAS JEFFRIES CHEF-KOK INSTOCK

Lucas volgde de opleiding Hospitality management in Australië. Als kok reisde hij de wereld over en kwam in aanraking met veel eetculturen. De Aziatische keuken is zijn favoriet, maar eigenlijk kan hij met alle smaken uit de voeten. Wat Lucas typeert is dat hij zo min mogelijk verwachtingen wil hebben en het leven laat bepalen wat er gebeurt. Deze mentaliteit zorgt voor een goede match met Instock, want een dag in onze keuken laat zich moeilijk plannen. In het team van Lucas werken verschillende koks, op dit moment Kasper, Tamara, Dionne, Gašper, Saskia, Eva, Iines en Amber. Samen zorgen ze voor alle verrassende maaltijden die elke dag uit de keuken komen.

DALILA SAYD VOORMALIG CHEF-KOK POP-UP RESTAURANT INSTOCK

Als chef van het eerste uur bij Instock, wist Dalila de verwachtingen van onze gasten in het pop-up restaurant te overtreffen. Deze food designer, kok en ondernemer weet het beste uit ingrediënten te halen en kookt het liefst met veel groente en fruit. Met haar bedrijf Het Eetschap heeft ze zichzelf ten doel gesteld het sociale karakter van eten naar voren te brengen.

PICKLES

Super makkelijk basisrecept dat we veel gebruiken in het restaurant. Dit valt altijd erg goed in de smaak als frisse tegenhanger bij hartige hapjes op bijvoorbeeld een borrelplank. Afhankelijk van het gerecht waaraan je de pickles wilt toevoegen, bepaal je hoe zoet of hoe zuur je het wilt maken. Je kunt de gewone suiker en azijn vervangen door andere soorten en in plaats van water kun je andere vloeistoffen gebruiken. Sap van groente of fruit bijvoorbeeld, of zelfs bier!



VOOR 1,5 LITER



bereidingstijd
15 MIN

wachttijd
3 DAGEN



INGREDIËNTEN

1 kg groenten
100 gr suiker
300 ml natuurazijn
300 ml water
specerijen



BENODIGDHEDEN

grote pan, potjes

- 1 Voeg alle ingrediënten toe, behalve de groenten, aan een grote pan en breng aan de kook. Zorg dat de suiker goed is opgelost voor je het vuur uitzet. Laat het niet te lang koken, het water zal dan verdampen waardoor de balans van het mengsel verandert.
- 2 Snij de groente in gewenste grootte. Nu kun je kiezen. Als je de groente die je gaat inmaken ook een beetje wilt garen, kun je het hete mengsel over de groente gieten. Als je de groenten knapperig wilt houden of wilt zorgen dat de kleur behouden blijft, laat het mengsel dan eerst afkoelen voor je het dezelfde dag er overheen giet.
- 3 Je kunt je pickles meteen eten, maar het lekkerst is om ze eerst minimaal een paar dagen te laten staan. Goed ingemaakt zijn ze maanden houdbaar.

GOEDE COMBINATIES

- biet + komijnzaad + citroenschil
- bleekselderij + tijm
- wortel + korianderzaad
- radijs + mosterdzaad



BIBIMBAP

De Koreaanse keuken kenmerkt zich door alle verschillende smaken die gebruikt worden, en de geweldige methoden om voedsel te conserveren. Een van onze favorieten is bibimbap, letterlijk vertaald: gemixte (rijst) maaltijd. Dit gerecht is perfect om al je (home made) ingemaakte groenten in te verwerken. Dit is de vega-versie. Vergeet niet alle smaken door elkaar te husselen, mmm! Nu alleen nog even oefenen op de uitspraak.

- 1 Maak de rijst klaar volgens de instructies op de verpakking.
- 2 Meng de azijn, de suiker en het zout en verwarm in een pannetje op het vuur. Roer deze zelfgemaakte 'sushi seasoning' goed door de rijst met een houten lepel.
- 3 Haal ondertussen je ingemaakte groenten en kimchi uit de koelkast en laat ze op kamertemperatuur komen.
- 4 Snijd de bosui fijn, bak de eieren en serveer met de rijst, pickles en kimchi. Strooi nog wat sesamzaad over het gerecht om het af te maken en voeg chilisaus en ketjap toe naar smaak.



HOOFDGERECHT



VOOR 4 PERSONEN



bereidingstijd
30 MIN



INGREDIËNTEN

500 gr sushi- of pandanrijst
50 ml azijn
2 theelepels suiker
2 theelepels zout
250 gr pickles (zie pagina 40)
250 gr gefermenteerde groente (zoals de kimchi op pagina 72)
100 gr bosui
4 gebakken eieren
sesamzaad
chilisaus
ketjap manis

BEN JE HIER NOG NIET
AAN TOEGEKOMEN? VARIEER!

Bibimbap is een combinatie van allerlei smaken, bereidingswijzen en texturen. Wees niet bang om te experimenteren, je kunt eindeloos variëren met dit gerecht. Ook lekker om toe te voegen: knapperige taugé, gebakken vis of gehakt, gewokte spinazie, wortel, courgette en/of champignons.

