





Frederiek Ballière

Bouillonista

**DE GEZONDE KRACHT
VAN BOUILLON IN 60 GERECHTEN**

Lannoo

INHOUD

DE KRACHT VAN BOUILLON	6
HOOFDSTUK 01 – INLEIDING – BOUILLON: DE BASIS	9
01 Wat is bouillon?	10
02 Bouillon en gezondheid	18
03 Bouillon: universele krachtpatser voor jong en oud	23
04 Zo maak je bouillon: technieken en tools	28
05 Alles begint bij wat je toevoegt: de rol van ingrediënten	32
06 Meer dan soep alleen: bouillon als ingrediënt	36
07 Tijd om te maken: van bouillon tot bord	38
HOOFDSTUK 02 – BASISRECEPTEN – FOND EN BOUILLON	41
Donkere runderfond	42
Klassieke gevogeltofond	44
Klassieke groentefond	46
Visbouillon	48
Fond van schaaldieren	50
Vegan fond met zeewier en paddenstoelen	52
Broth van rund	54
Broth van kip	54
Broth met miso en shiitake	58
Veggie broth	60
Dashi-bouillon	62
Tonkotsu-bouillon	64
Ossenstaartenbouillon	65
Wilfond	66
De ideale bouillon volgens Jules!	67
HOOFDSTUK 03 – SOEP ALS MAALTIJD – KLASSIEK EN TROOSTEND	70
Scandinavische comfortsoep	72
A touch of spring met kip en asperge	74
Mosseltjes thai style	76
Pittige tom yum goong	78
Golden glow soep	80
Sunshine bowl	82
Kermit detoxsoep	83
Soto ajam	84
Sea luxe soep	86
Miso-soep	88
Tom kha kai	90
Aguadito de pollo	92



HOOFDSTUK 04 – RAMEN & BOWLS – DE WERELD IN EEN KOM	94
Shoyo ramen	96
Tantanmen ramen	98
Golden keto bowl x okono	100
Tonkotsu x umanmido	102
On-the-go broth jar	104
Midweek miso ramen	106
Spicy beef en kimchi bowl	108
Silky shrimp curry bowl	110
Crispy chicken ramen allroudbasic	112
Short rib ramen	114
Vietnamese beef bowl	116
 HOOFDSTUK 05 – KLASSIEKE BOUILLONGERECHTEN – BOORDEVOL SMAAK	118
Griekse orzo x think tomato	120
Tortellini in brodo	122
Risotto met groene babyasperges	124
Risotto di bosco met fazant en champignons	126
Gentse waterzooi	128
Sauzen: de klassiekers!	130
Peppersaus	130
Champignonsaus	132
Mosterdsaus	132
Wildsaus	133
Wittewijnsaus	133
Portsaus	134
Fondue chinoise	136
Tajine van kip met citroenen en olijven	138
Zeebaars à la nage	140
Viskofta in geurige visbouillon	142
 HOOFDSTUK 06 – BROTH SNACKS, SIPS & SMALL BITES – MODERN EN CREATIEF	144
Berry boost	146
Broth latte	148
Morning glow smoothie	149
Rise 'n shine tonic	150
Broffee boost	152
Golden morning oats	153
Antoinette's sips	154
Wellington's beef tea	156
Infusies met salie, citroenmelisse, lavendel en kamille	158
Brothy mary	160
Broth manhattan	162
Hartverwarmende bullshot	163
 BEDANKT!	164



DE KRACHT VAN BOUILLON

Sommige dingen lijken klein, maar veranderen alles. Een warme kom bouillon op een koude dag bijvoorbeeld. De geur van langzaam gestoofde groenten, een restje kip, een vleugje frisse tomaat. Iets dat uren zacht pruttelt en tegelijk herinneringen oproept aan vroeger én nieuwsgierig maakt naar wat nog komt. Bouillon is zo'n stille kracht. Eenvoudig. Troostend. Maar ook krachtig en fundamenteel. En veel te lang over het hoofd gezien.

En zo ontstonden Belfond in 2012 en Brothway tien jaar later, vanuit een bijna ouderwets idee: bouillon maken zoals hij altijd bedoeld was. Met botten, tijd en aandacht. Niet uit een fabriek, maar uit een ketel die urenlang op het vuur staat te zingen. Wat begon in een kleine keuken, groeide uit tot een steeds groter wordende gemeenschap van mensen die voeding opnieuw willen begrijpen. Eerlijk. Eenvoudig. Essentieel. Bewust omgaan met voeding is een van de uitdagingen van de toekomst.

Vijf jaar geleden stapte ik zelf in dat verhaal. Niet gepland, wel meteen verkocht. Zo gaat het met goede dingen: ze trekken je mee voordat je er erg in hebt. Sindsdien is mijn enthousiasme nooit ver weg. Toen ik gevraagd werd om dit boek te maken, zei ik zonder nadenken 'ja'. Mijn omgeving weet: dat kan bij mij zowel tot grootse projecten als tot chaotische weken leiden, en meestal de combinatie van de twee! En kijk, hier ligt het: een boek over bouillon.

En wat voor één. Want bouillon is veel meer dan een ingrediënt. Bouillon is fundament en verbindingsstof, smaakmaker en hersteller. Eeuwenoud, en tegelijk verrassend actueel. Van Vietnamese pho tot grootmoeders kippensoep, van klassieke fond tot moderne bone broth: in keukens over de hele wereld speelt bouillon een stille, maar onmisbare rol.

Toch denken veel mensen nog steeds eerst aan dat ene beeld: het bouillonblokje. Een vierkantje zout, vet, smaakversterkers en bewaarmiddelen. Handig, ja. Maar met echte, doorgaans zoutarme bouillon heeft het weinig tot niets te maken. Hoog tijd om dat misverstand recht te zetten. Verse (biologische) ingrediënten tot 72 uren laten inkoken, veelvuldig filteren, en dit op een artisanale manier, met de kleinst mogelijke ecologische voetafdruk. Dat is de missie van Belfond, en tevens de missie van dit boek.

Dit verhaal is een uitnodiging. Om te vertragen. Om te proeven. Om te begrijpen waarom bouillon niet alleen voedt, maar ook heelt. Je vindt hier een beetje theorie, een beetje techniek, en vooral veel inspiratie. Want bouillon maken is niet moeilijk. Het vraagt alleen wat tijd, aandacht en goesting.

En misschien, als je het eenmaal zelf hebt gemaakt, zul je nooit meer op dezelfde manier naar een kom échte bouillon kijken.

Smakelijk,

fred







HOOFDSTUK 01

INLEIDING

bouillon: de basis

WAT IS BOUILLON?

BOUILLON IS PURE ESSENTIE, EENVOUDIG EN VERFIJND

Bouillon is, simpel gezegd, een infusie van tijd en aandacht. Je dompelt botten, vlees, vis, groenten en kruiden onder in water, en laat het geheel langzaam trekken op een zacht vuur. Het resultaat? Een geurende, smaakvolle vloeistof die barst van de aroma's en bouwstoffen. Een goede bouillon is de essentie van ingrediënten in vloeibare vorm. Een goede bouillon is helder, warm en verrassend krachtig. Je gebruikt hem als basis voor soepen, stoofpotten, risotto en sauzen. Maar net zo goed drink je hem puur, als voedzame opkikker of herstellende snack.

Zelf bouillon maken is geen daad van haast of haastigheid. Integendeel: het is een oefening in geduld, aandacht en eenvoud. In een tijd waarin smaak steeds vaker komt uit pakjes en zakjes, nodigt bouillon je uit om terug te keren naar de kern. Want wie bouillon maakt, leert luisteren naar zijn ingrediënten. Je merkt hoe wortel en selder hun zoetigheid afgeven, hoe een kippenkarkas lichaam geeft aan de vloeistof, hoe laurier en tijm hun geur verspreiden met tijd en warmte.

In dit boek nemen we bouillon onder de loep in al zijn vormen: van klassiek tot modern, van helder tot troebel, van vleesrijk tot plantaardig. Je leert hoe je met eenvoudige middelen een vloeibaar goud maakt dat niet alleen gerechten naar een hoger niveau tilt, maar ook troost biedt, geneest, verwarmt en bovenal smaakt!

Want een goede bouillon is niet enkel een kooktechniek. Het is een gebaar. Een vorm van zorg. Voor jezelf, voor je gasten, voor wie aan tafel aanschuift.

Bouillon is niet zomaar soep

Bouillon is geen eindproduct, maar een fundament. Anders dan een soep, waar de stukjes groente of vlees de hoofdrol spelen, draait het bij bouillon om wat uit de ingrediënten getrokken wordt. Die voedingsstoffen en smaken gaan in het water zitten, dat zo verandert in een voedzaam extract. Je zeeft de vaste delen eruit, en wat overblijft, is vloeibaar goud.

In een wereld vol superfoods, detox-shots en supplementen krijgt bouillon een onverwachte herwaardering. Niet als hype, maar als oeroud ritueel dat naadloos past in een moderne, gezonde levensstijl. Want een goed getrokken bouillon doet meer dan verwarmen: bouillon voedt, herstelt en ondersteunt je lijf van binnenuit.

En bone broth dan?

Bone broth, of bottenbouillon, is een specifieke vorm van bouillon. Het verschil zit in de kooktijd en de intentie: een gewone bouillon kook je 1 à 12 uur. Bone broth daarentegen trekt veel langer: 12 tot soms wel 72 uur. Door die lange bereidingstijd komen collageen, gelatine, aminozuren en mineralen vrij uit het bindweefsel en de botten. Daardoor is bone broth niet alleen een smaakmaker, maar ook een kleine voedingsbom, geliefd bij gezondheidsfanaten, sporters en mensen die herstellen.







HOOFDSTUK 02

BASIS- RECEPTEN

fond en bouillon

DONKERE RUNDERFOND

Een klassieke basis voor sauzen, stoofpotjes en risotto

Deze krachtige fond wordt langzaam getrokken op basis van runderbeenderen en geroosterde groenten. Hij is rijk aan gelatine, aminozuren en mineralen, en vormt de perfecte basis voor sauzen met diepgang, stoofpotjes of een winterse risotto. In dit boek houden we voor de opmaak van recepten rekening met de limieten van een normale keuken, maar in gecontroleerde, veilige omstandigheden kan een runderbouillon gemakkelijk nog tot 72 uur opstaan, en extra smaak en voedingsstoffen afgeven.

NODIG (VOOR CA. 2 LITER)

2 kg runderbeenderen (bv. schenkel, mergpijp, wervelstuk)
3 wortels, grofgesneden
2 uien, in vieren
2 stengels selder, grofgesneden
2 teentjes knoflook, geplet
2 eetlepels olijfolie
2 eetlepels tomatenpuree
3 liter koud water
1 laurierblad
4 takjes tijm
10 zwarte peperkorrels
2 eetlepels appelazijn

BEREIDING

- 1 Verwarm de oven voor op 220 °C. Verdeel de beenderen en groenten over een bakplaat, besprenkel met olijfolie en rooster 40 minuten tot het geheel mooi gekleurd is.
- 2 Doe alles in een grote kookpot. Voeg de tomatenpuree toe en laat kort karamelliseren op middelhoog vuur.
- 3 Blus de bakplaat met een scheutje water, schraap de aanbaksels los en voeg ze toe aan de pot. Overgiet met koud water tot alles net onderstaat.
- 4 Voeg laurier, tijm, peperkorrels en appelazijn toe. Breng zachtjes aan de kook en schuim af.
- 5 Laat 8 à 12 uur trekken op een heel laag vuur (of in de slowcooker op low-stand). Hoe langer de bouillon trekt, hoe krachtiger hij wordt.
- 6 Verwijder de grote stukken been en giet het vocht door een fijne zeef of neteldoek. Laat afkoelen en verwijder eventueel het gestolde vet.





VARIATIE TIP

Maak er een kalfs- of lamsfond van. Voor de kalfsfond gebruik je kalfsbeenderen en rooster je ze net iets minder lang (20 à 25 minuten). Wil je een blanke kalfsfond, dan blancheer je de beenderen even op voorhand. Voor de lamsfond gebruik je lamsbeenderen, en voeg je rozemarijn en een snufje venkelzaad toe voor een intense smaak.



KLASSIEKE GEVOGELTEFOND

De perfecte basis voor soepen, sauzen en risotto

Deze heldere fond op basis van kippen- of kalkoenkarkassen is licht, zacht van smaak, en rijk aan gelatine en mineralen. Hij vormt een perfecte basis voor lichte sauzen, maaltijdsoepen en risotto. Zoutloos, makkelijk verteerbaar en breed inzetbaar in een gezonde keuken.

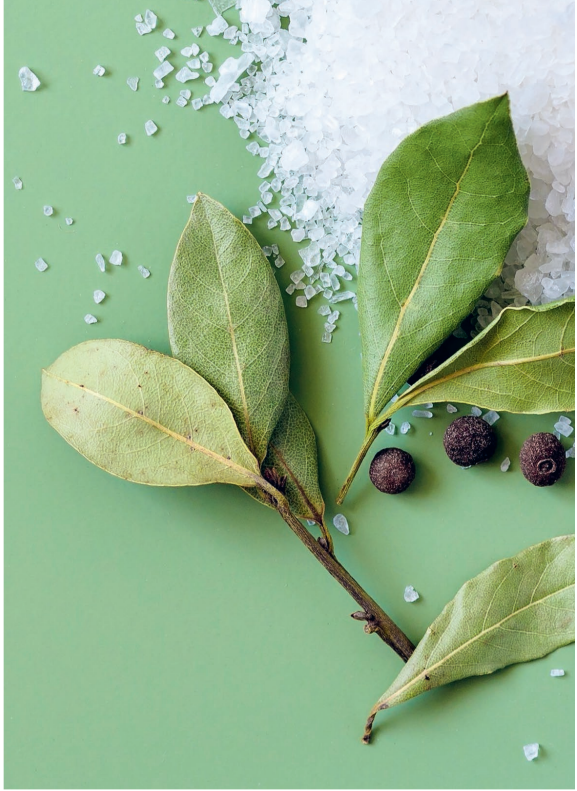
NODIG (VOOR CA. 2,5 LITER)

2 kg kippenkarkassen of -vleugels (eventueel kalkoen of parelhoen)
2 wortels, grofgesneden
2 stengels selder, in stukken
1 preiwit, in ringen
1 ui, gehalveerd (met schil voor kleur, optioneel)
2 teentjes knoflook, geplet
1 laurierblad
4 takjes tijm
5 peperbolletjes
6 peterselienstelen
1 eetlepel appelazijn
3 liter koud water

BEREIDING

- 1 Spoel de kippenkarkassen onder koud water. Blancheer kort in kokend water (2 minuten) om onzuiverheden te verwijderen. Giet af.
- 2 Rooster de botten en groenten 25 minuten in een oven van 200 °C voor een iets diepere smaak.
- 3 Doe de botten, groenten en kruiden in een grote kookpot. Giet er 3 liter koud water bij, samen met de appelazijn.
- 4 Breng langzaam aan de kook. Schuim het oppervlak regelmatig af met een schuimschaaf.
- 5 Laat de fond 6 à 8 uur zachtjes trekken (of 8 à 10 uur in een slowcooker op low).
- 6 Verwijder de karkassen en giet de bouillon door een fijne zeef of neteldoek. Laat afkoelen en verwijder eventueel het vetlaagje.







HOOFDSTUK 04

RAMEN & BOWLS

de wereld in een kom

SHOYU RAMEN

Japanse noedelsoep met sojasaus, kip en frisse toppings

Shoyu Ramen is een van de oudste en meest klassieke ramenstijlen afkomstig uit Tokyo. 'Shoyu' betekent sojasaus, en dat is precies wat deze soep haar karakter geeft: een heldere bouillon met een zoute, umamirijke toets. In tegenstelling tot romige tonkotsu is shoyu ramen vooral licht en verfijnd. Deze soep wordt geserveerd met kippenbouillon, noedels, een zacht eitje, sappige kip en frisse toppings zoals lente-ui en spinazie. Perfect als doordeweekse maaltijd of voor wie de Japanse keuken wil ontdekken met een toegankelijke klassieker.

NODIG VOOR 4 PERSONEN

60 ml Japanse sojasaus (shoyu, licht en niet te zout)
20 ml mirin
10 ml sake
1 theelepel suiker
1 eetlepel bouillon (om tare te mengen)
1,6 liter broth van kip (p. 56)
4 porties ramennoedels (vers of gedroogd)
300 g gegaarde kip (pulled chicken of gegrilde kippendij)
4 zachtgekookte eieren, gepeld en gehalveerd
100 g bamboescheuten
een handje babyspinazie of geblancheerde paksoi
2 lente-uitjes, in fijne ringetjes
1 vel nori, in repen geknipt (optioneel)
1 eetlepel geroosterde sesamzaadjes (optioneel)

BEREIDINGSTIJD: 30 MINUTEN

BEREIDING

- 1 Maak de tare. Meng de sojasaus, mirin, sake, suiker en een eetlepel bouillon in een kommetje. Roer tot de suiker volledig is opgelost en zet apart.
- 2 Verwarm de broth in een kookpot. Voeg de tare geleidelijk toe en proef. Begin met driekwart van de tare en voeg naar smaak meer toe. Laat zachtjes warm worden (breng niet aan de kook).
- 3 Kook de noedels volgens de aanwijzingen op de verpakking. Spoel kort onder warm water en laat goed uitlekken.
- 4 Stel de kommen samen. Verdeel de noedels over 4 diepe kommen. Giet de hete shoyu-bouillon erover. Leg op elke kom wat kip, een half eitje, bamboescheuten en spinazie of paksoi. Bestrooi met lente-ui, eventueel wat sesamzaadjes en een reepje nori. Serveer onmiddellijk.



SERVEERTIP

**Wil je een meer umami-boost?
Voeg een beetje shiitakepoeder,
gedroogde kombu of een
druppeltje sesamolie toe aan
de bouillon.**



TANTANMEN RAMEN

Japanse kom ramen met sesam, pittig gehakt en comfort in elke slok

Tantanmen is het Japanse antwoord op de Chinese Dan Dan-noedels: een rijke, verwarmende kom comfort met een romige sesambasis, kruidige tare en een topping van pittig, gekaramelliseerd gehakt. De combinatie van noedels, krachtige bouillon, een zacht eitje en verse groenten maakt dit gerecht even gebalanceerd als verslavend. Serveer de bowl stomend heet, en laat iedereen verstillen na de eerste lepel. Liever geen vlees? Vervang het gehakt door plantaardig gehakt of tofu, en gebruik groentebouillon als basis.

NODIG VOOR 4 PERSONEN

Voor de tare (smaakpasta)

- 4 eetlepels sesampasta (of tahin)
- 2 eetlepels Japanse sojasaus
- 2 eetlepels zwarte rijstazijn
- 2 eetlepels chili-olie
- 1 theelepel suiker
- 2 teentjes knoflook, fijngehakt
- 1 theelepel verse gember, geraspt

Voor het pittige gehakt

- 1 eetlepel sesamolie
- 1 teentje knoflook, fijngehakt
- 1 theelepel verse gember, geraspt
- 300 g runder- of varkensgehakt
- 1 eetlepel sojasaus
- 1 eetlepel miso (optioneel)
- 1 eetlepel mirin of sake
- 1 theelepel chili-olie

Voor de soep en afwerking

- 4 porties ramennoedels
 - 1 stronk paksoi of 150 g spinazie, geblancheerd
 - 800 ml broth van kip (p. 56)
 - 4 halfzachte eieren
 - 2 lente-uitjes, in ringetjes
 - 2 eetlepels geroosterde sesamzaadjes
 - bamboescheuten (menma), nori of chili-olie (optioneel)
-



BEREIDINGSTIJD: 35 MINUTEN

BEREIDING

- 1 Maak de tare. Meng sesampasta, sojasaus, zwarte rijstazijn, chili-olie, suiker, knoflook en gember in een kom tot een gladde pasta. Zet opzij.
- 2 Verhit de sesamololie in een pan. Fruit knoflook en gember 1 minuut. Voeg het gehakt toe, en bak het rul en goudbruin. Voeg sojasaus, miso, mirin en chili-olie toe, en laat karamelliseren tot het vocht groten-deels verdampt is. Zet opzij.
- 3 Kook de ramennoedels volgens de instructies op de verpakking. Blancheer kort de paksoi of spinazie in hetzelfde water. Laat uitlekken.
- 4 Breng de broth aan de kook en proef. Voeg eventueel een snufje zout of nog wat sojasaus toe voor extra diepte.
- 5 Verdeel de tare over de kommen. Giet de hete broth erop, en roer tot alles goed gemengd is. Voeg de noedels toe, gevolgd door het gehakt. Werk af met groenten, eitje, lente-ui, sesamzaad en eventuele extra toppings.



WWW.LANNOO.COM

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

TEKST: Frederiek Ballière

COPYWRITING: Lobke Van Speybroeck

FOTOGRAFIE: Leen Wouters – Studio Greenjack

David Kino: p. 7, 13, 43 onder, 57, 68–69, 135:

Shutterstock: p. 17, 31, 43 rechtsboven, 45 rechtsboven en onder, 49, 55, 59, 61, 63

GRAFISCHE VORMGEVING: Katrien Van De Steene – Whitespray

Als u opmerkingen of vragen heeft, kunt u contact opnemen met onze redactie: redactielifestyle@lannoo.com

© Frederiek Ballière & Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2025

D/2025/45/547 – NUR 440–441

ISBN: 978 90 599 6038 1

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Tekst- en datamining van (delen van) deze uitgave zijn uitdrukkelijk niet toegestaan.

All rights are reserved, including those for text and data mining, AI training and similar technologies.