



de



Nieuw(st)e  
Nederlandse  
Keuken

**Albert Kooy**



Albert Kooy

DUCK  
CUISINE

# De Nieuwste Nederlandse Keuken

## Beestachtige Groenten...

Traditioneel is het Nederlandse menu gebaseerd op aardappels, vlees en groente, AVG. Het belangrijkste uitgangspunt is vlees. Vlees wordt veelal gebakken, gestoofd, geroosterd, gebraden of gebarbecued. De aardappels en de groenten vaak alleen maar gekookt! Stel je nu eens voor dat we ook groente gaan bakken, stoven, roosteren, fermenteren of BBQ'en. En groenten daardoor 'beestachtig lekker' klaar maken en laten smaken.

In de Nieuwste Nederlandse Keuken koken we met minder dierlijke producten en meer plantaardige ingrediënten, met name groenten. Om groenten net zo spannend qua beet en smaak te maken als vlees, heb ik andere, nieuwe, bereidingswijzen van groenten toegepast en bedacht en dit wordt 'Beestachtige Groenten' genoemd. Eet smakelijk met Beestachtige Groenten!

De Nieuwe Nederlandse keuken kwam uit in 2006. Inmiddels is er veel veranderd. In 2012 stelde ik 'De 5 principes van de Nieuwe Nederlandse keuken' op als gebruiksaanwijzing voor beter, verser, gezonder en eerlijker eten. Het is een makkelijk hulpmiddel bij het bedenken van 'wat eten we vandaag'. Ook in de Nederlandse horeca worden de 5 principes van de Nieuwe Nederlandse Keuken toegepast onder het motto 'Dutch Cuisine'. Inmiddels zijn er ook Dutch Cuisine koksopleidingen en Dutch Cuisine restaurants waar deze uitgangspunten leidend zijn. De afgelopen jaren is gezond en duurzaam geproduceerd eten, met vegetarische en veganistische ingrediënten steeds populairder geworden omdat we bewustere keuzes maken in dat wat we eten.

Ons eten is gericht op geweldige bereidingen voor groenten, waar dierlijke ingrediënten alleen nog gebruikt worden voor smaak. In de Nieuwste Nederlandse Keuken staan groenten centraal en zijn de recepten vereenvoudigd zodat iedereen de gerechten makkelijk kan bereiden. Laat je inspireren door de ingrediënten die op natuurlijke manier in ons klimaat groeien, zonder gebruik van fossiele brandstof. Die brandstof hebben we hard nodig voor andere noodzakelijk dingen. Kijk rond in de supermarkt en ga op 'safari' en ontdek wat er nog 'echt' natuurlijk is aan eten en koop en gebruik deze producten. De 5 principes maken het makkelijk en duidelijk waar je op kan letten als je het eten van de toekomst wilt eten!

**Albert Kooy**

**‘Ik ben kok,  
ik maak me druk om eten...’**

# Inhoud

De Nieuwste Nederlandse Keuken	3
Inhoud	5
De recepten van de Nieuwste Nederlandse Keuken hebben 5 belangrijke uitgangspunten	6
De keuken	8
De seizoenen	16
Basis kooktechnieken	28
Vaktermen en productenkennis	30
Snijtechnieken	33
De vijf principes van de Nieuwste Nederlandse Keuken in de praktijk	35
De (echte) kosten van ons eten	42
De Nederlandse eetcultuur	44
Uit eten in Nederland	48
In de keuken	53
Snacks & bittergarnituur	55
Soepen & voorgerechten	63
Groenten	81
Beestachtige groenten	109
Aardappel & stampot	157
Vlees, van kop tot staart	173
Vis & schaaldieren	189
Bij- en basisgerechten	207
Dutch Cuisine	228
Index recepten	232
Recepten op alfabet	234
Index	236

# De recepten van de Nieuwste Nederlandse Keuken hebben 5 belangrijke uitgangspunten

## **Cultuur**

De Nederlandse eetcultuur, groenten van de volle grond, uit de regio, smaken van het seizoen, herkenning, keukentradities. Op het bord moet je zien in welk land we eten en in welk seizoen.

## **Gezond**

Gezond eten voor je lichaam en geest ... en voor de planeet. Een gezonde manier van eten geeft een goed gevoel. Meer groenten, minder dieren! Gezond eten begint bij een gezonde bodem

## **Natuur**

Eten van wat het land en de zee ons in de seizoenen biedt, zonder kunstmatige toevoegingen die ons verleiden om meer ongezonder te eten en daar verslaafd aan te raken...

## **Kwaliteit**

Respect voor de ingrediënten die je eet en de mensen die ze produceren. Herken de kwaliteit van de ingrediënten die je kiest om een maaltijd op een goede manier samen te stellen: biologisch, fairtrade, diervriendelijk, vers, uit het seizoen en de regio.

## **Winst**

Winst voor jezelf, voor de boer en producent, en voor de planeet. Kwaliteit heeft een prijs, maar als je veel groente eet en weinig vlees ben je altijd goedkoper uit. Een kleine portie vlees van goede kwaliteit is ook goedkoper dan een grote portie van mindere kwaliteit.

# **De Nieuwste Nederlandse Keuken is 80:20**

**80% groenten,  
20% dier**

**80% van Nederlandse  
bodem,  
20% van buiten**







## **November**

Aardpeer  
Andijvie  
Bleekselderij  
Bloemkool (romanesco en herfstreuzen)  
Boerenkool  
Bospeen  
Broccoli (spruiten)  
Chinese kool nog onderscheid in pak-soi en bok-choi  
Groene kool  
Groenselderij  
Herfstrapen  
Knolselderij  
Koolraap  
Pastinaak  
Pompoen  
Prei  
Radicchio rosso  
Rode kool  
Rucola (koude bak)  
Savooiekool  
Schorseneren  
Sjalotten  
Snijbiet  
Spinazie (koude bak)  
Spitskool  
Spruitjes  
Uien  
Rode bieten  
Veldsla  
Witlof  
Witte kool  
Winterwortel  
Zuurkool

### *Fruit*

Appel  
Peer

## **December**

Aardpeer  
Boerenkool  
Bospeen  
Groene kool  
Knolselderij  
Koolraap  
Pastinaak  
Pompoen  
Winterpostelein  
Prei  
Rode bietjes  
Rode kool  
Roodlof (radicchio rosso)  
Savooiekool  
Schorseneren  
Snijbiet – bij niet-vriezend weer  
Spruitjes  
Uien  
Veldsla  
Witlof  
Witte kool  
Wortel  
Zuurkool

### *Fruit*

Appel  
Peer

# De Nederlandse eetcultuur

## Nationale gerecht

De Spanjaarden hebben paella, de Italianen hebben pasta, de Wienerschnitzel is het nationale gerecht van Oostenrijk, maar hoe zit dat in Nederland? Wat hebben wij aan gerechten die iets zouden zeggen over onze eetcultuur. Wat zou ons nationaal gerecht zijn? En zouden we ook nationale gerechten per provincie hebben? Unieke ingrediënten en bereidingswijzen vertellen iets over de eetcultuur. Nederland heeft een groente die ik nergens ter wereld tegen ben gekomen en dat is .... andijvie! En uniek voor Nederland is dan ook andijviestamppot met uitgebakken spekjes en eventueel een gehaktbal met jus! Dit zou voor mij ons nationale gerecht zijn.

## Per provincie

Keramisch atelier Cor Unum uit Den Bosch maakte een keramische landkaart van Nederland bestaande uit twaalf bordjes, voor elke provincie een. Ik kreeg de vraag om elke provinciaal bordje met een kenmerkend gerecht van die provincie te vullen. Maar wat is het meest kenmerkende gerecht per provincie? Wat staat er per provincie thuis op het menu? Na veel navraag en veel verschillende suggesties voor provinciale gerechten, ben ik gekomen tot het onderstaande Nederlandse provinciale menu. Elke provincie kent ook een eigen beroemd koekje dat het vermelden waard is (niet op de foto).

### 1. Noord-Holland

Natuurlijk zijn er mooie producten als Alkmaarse gort, Opperdoes Ronde en zuurkool gemaakt van de kolen uit Noord-Holland, maar de bittergarnituur uit Amsterdam spant de kroon: haring, bitterbal, blokjes kaas met Amsterdams zuur en ossenworst en leverworst. Met een bittertje erbij, van oudsher de jenever.

Koekje: Weespermop

### 2. Zuid-Holland

De hutspot is het iconische gerecht voor Zuid Holland, uit Leiden van het Leidens Ontzet in 1574. Stamppotten zijn natuurlijk voor heel Nederland iconisch en belangrijk. Voor

Holland hebben we andijviestamppot met gehaktbal in een kuiltje met jus en de hutspot met rookworst, van origine ook met klapstuk.

Koekje: Goudse stroopwafel

### 3. Zeeland

Deze provincie is beroemd om zijn zeevruchten: mosselen, garnalen, kreeft, scheermessen, oesters, zeekraal en lamsoren.

Koekje: Zeeuwse bolus

### 4. Noord-Brabant

Geen bezoek aan Brabant zonder worstenbroodje! Dit broodje is zo bijzonder doordat het vet uit het gehakt in het deeg sijpelt, dat maakt het zo'n mooi broodje. Het liefst een worstenbroodje met varkensgehakt en langzaam warm gemaakt in een koekenpan! Dit is natuurlijk niet een gerecht en daarom schuif ik de prol naar voren omdat in Brabant de mooiste prei groeit en prol een typisch Brabantse aardappelpreisoep is.

Koekje: Bossche bol (geen koekje maar een reis naar Den Bosch waard)

### 5. Limburg

Zoervleisch met frieten en asperges, je komt het in heel Limburg tegen. Zoervleisch is paardenvlees in zuur en stamt uit de tijd van Napoleon. Ook is er een traditie van konijn in zuur. Sommige recepten zijn echt zuur door azijn en sommige recepten zijn best wel zoet door het gebruik van rinse appelstroop.

Koekje: Limburgs vlaai een taart met een mooie bodem en uitsluitend fruit uit het seizoen, als compote en gefermenteerde pruimen (zwart) tijdens begrafenissen.

### 6. Utrecht

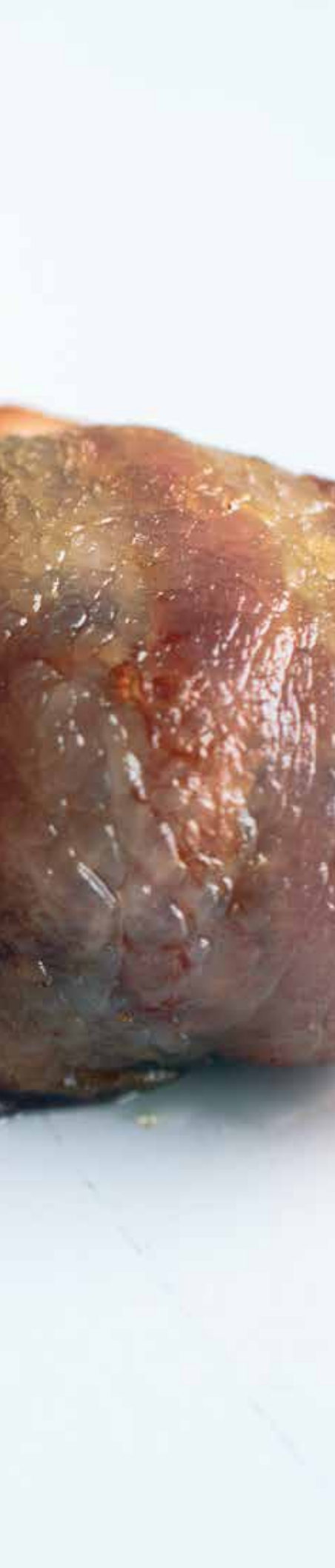
Utrecht heeft gerechten als filosoof en hete bliksem, maar uiteindelijk komt de vijfschaft als meest iconische gerecht voor Utrecht naar voren. Vijfschaft is een ovenschotelgerecht bestaande uit 5 ingrediënten: aardappel, bonen, wortel, appel en spek.

Koekje: Botersprits









# Snacks & bittergarnituur





# Kroepoek van rode kool

4 personen

## **Ingrediënten**

500 gram rodekoolsap

200 gram tapiocameel

14 gram zout

2 gram speculaaskruiden

Keukenpapier

Frituurolie

Meng het tapiocameel, zout en speculaaskruiden door elkaar. Breng het rodekoolsap aan de kook. Roer van het vuur het tapiocameelmengsel door het warme rodekoolsap en maak een gladde puree. Smeer deze massa op keukenpapier tot een dun laagje en laat dit drogen.

Als het totaal droog is kan je de stukjes mooi krokant frituren in de frituurolie op 175 °C.



# Waddengarnalen met XO-saus

XO-saus is geïnspireerd op een recept van Richard Ekkebus, Manderin Oriental Landmark, Hong Kong

4 personen

## Ingrediënten

### Voor de XO-saus

1 ui, gesnipperd

6 tenen knoflook, fijngesneden

1 theelepel trassi

1 deciliter zonnebloemolie

250 gram gedroogde garnalen

150 gedroogde praam (Jaap) of een andere gedroogde ham

50 gram chiliflakes (Koreaans)

125 gram zwarte bonensaus (Taotjo)

3 deciliter dashi (zie recept)

100 gram verse Waddengarnalen

### Voor de garnalencocktail

4 tomaten

500 gram verse tomaten

Zout

20 gram gesnipperde sjalotjes

4 gram fijngehakte knoflook

1 deciliter mooie olijfolie

1 eetlepel tomatenketchup (zie recept)

5 gram zeezout

Tabasco

100 gram ongepelde garnalen

Mayonaise (zie recept)

Bieslook, fijngesneden

Maak de XO-saus als volgt: stoof de ui, knoflook en trassi zachtjes in de olie. Voeg de gedroogde garnalen, de gedroogde ham en de chilivlokken toe en stoof alles ongeveer vijf minuten door. Voeg daarna de dashi en de zwarte bonensaus toe en laat twee uur trekken, niet koken. Serveer de verse garnalen met 1 eetlepel XO-saus, bijvoorbeeld bij deze garnalencocktail.

Ontvel de vier tomaten, hol ze uit en bestrijk ze lichtjes met zout. Leg de tomaten omgedraaid op keukenpapier om te drogen. De rest van de tomaten ontvellen, van zaad ontdoen en in blokjes snijden. De blokjes tomaat licht zouten en op keukenpapier ook goed laten drogen.

Meng het gesnipperde sjalotje met de knoflook, olijfolie, tomatenketchup en de tomatenblokjes en maak het op smaak met zout en Tabasco.

De ontvelde en uitgeholde tomaatjes vullen met het tomatenmengsel en daarop een laagje garnalen leggen. Maak het af met, XO-saus, mayonaise en fijngesneden bieslook.

# Slaatje

4 personen

## Ingrediënten

600 gram aardappel (Bintje)

75 gram augurk

75 gram appel

75 gram beenham of gekookt varkensvlees

40 gram ui

Zout en witte peper

150 gram mayonaise (zie basisrecept)

Zachtgekookt ei

Gerookte paprikapoeder

Een paar verse slablaadjes

Schil de aardappels en snijd deze in brunoise. Kook ze beetgaar, giet ze af, maar spoel ze niet af met koud water. Snijd de augurk, ham en appel in brunoise en snipper de ui. Meng alle ingrediënten met de mayonaise en breng de salade op smaak met zout en witte peper. Serveer de salade op een slablad met een zachtgekookt scharrelei en gerookte paprikapoeder.

*Welke sla?*

Tegenwoordig kunnen we kiezen uit verschillende soorten sla. Voor dit typisch Nederlandse gerecht past lekkere dagverse authentieke botersla.





De Nieuwste Nederlandse Keuken is rechtstreeks te bestellen via de uitgever zonder verzendkosten:

[www.kmuitgevers.nl](http://www.kmuitgevers.nl)

**De Nieuwste Nederlands Keuken**

Albert Kooy

22 x 28 cm, hard cover, 240 pagina's, ruim 200 recepten, full colour

Winkelverkoopprijs € 34,50 (inclusief verzendkosten)

ISBN 978 90 830755 2 5