

**Earth's
own
cuisine**



Embracing
a new way
to farm, cook & eat
plant-based food

A person is seen from behind, standing in a grassy field. In the distance, there is a line of trees under a sunset sky. The sun is visible on the left side of the horizon, partially obscured by trees. The overall scene is peaceful and natural.

**The Farm Kitchen is de plek waar
boeren en foodies elkaar ontmoeten.
We nodigen je uit om op een
ontdekkingsreis te gaan. Met lokale
ingrediënten van een goede, gezonde
bodem. Geoogst door een nieuwe
generatie boeren en bereid door chefs
die van de aarde houden. Zo serveren
we onze Earth's Own Cuisine™.**

Jonathan Karpathios
The Farm Kitchen

Grow Eat Love Repeat

Earth's Own Cuisine is de manier waarop wij koken bij The Farm Kitchen. Dit zijn de heerlijke lunches in onze restaurants, de uitgebreide diners tijdens onze kookworkshops en smaakvolle gerechten bij onze catering op locatie. Earth's Own Cuisine draait om de verbinding tussen de boeren die onze gewassen laten groeien en de nieuwe generatie chefs die bij ons koken. Goed eten begint volgens ons bij een goede bodem, houdt rekening met de seizoenen en maakt gebruik van verse producten van lokale boeren. Ons doel is om mensen opnieuw met de aarde te verbinden en ze kennis te laten maken met de smaken van het land. Wij geloven namelijk in een wereld waar ons eten de aarde niets kost, maar hem juist verrijkt. In dit kookboek nemen we je mee op onze reis. Want wat is een goede bodem en hoe kunnen we dit samen bereiken? Onze gerechten zijn ingedeeld volgens het seizoen en overall spelen groenten de hoofdrol. We proberen zo veel mogelijk plantaardig te koken en zo min mogelijk te verspillen, want dat is beter voor ons en de planeet. **Good soil, good food, good people.**

Earth's Own Cuisine



Good soil,

8

- 10 Een gezonde bodem verrijkt het leven
- 12 De Landouw in de Glind
- 18 Wat houdt regeneratieve landbouw in?
- 22 De Elisabeth Hoeve



Good food, 26

Introductie 28

Lenterecepten 24

Zomerrecepten 80

Herfstrecepten 124

Winterrecepten 172

Over koken & temperatuur 212

Basisbereidingen 216

Niks weggooien 228

Recepten index 254

224



Good people.

- 236 Voedseltuin Park 2020
- 242 New Generation Chefs
- 248 Earth's Own Cuisine Friends

26

Good

food,

27



Koude doperwtensoep

Voor 4 personen

De doperwt is een van onze favoriete voorjaarsgroenten. Je kan er ontzettend veel kanten mee op en ook koud smaakt hij heerlijk. Dit koude soepje kun je perfect voorbereiden en meenemen. Die doet het dus heel goed bij een zorgeloos etentje of een gezellige barbecue.

Ingrediënten

750 ml groentebouillon
250 g doperwten
60 g crème fraîche
2 takjes munt
30 g olijfolie

Bereiding

- 1/ Breng de bouillon aan de kook en blancheer de doperwten. De doperwten mogen iets gaarder zijn dan beetgaar. Dit duurt ongeveer 4 minuten. Schep de doperwten uit de pan en koel ze in ijswater, zo behouden ze hun mooie groene kleur. Laat de bouillon afkoelen tot koelkasttemperatuur.
- 2/ Doe de doperwten met de bouillon in een blender. Maal tot een egale massa. Giet de soep door een fijne zeef. Proef en breng op smaak met zout en peper.

Serveren

- 1/ Verdeel de soep over mooie glazen en schep 1 eetlepel crème fraîche in elk glas.
- 2/ Garneer met de takjes munt en besprenkel met wat olijfolie.

Lente ravioli

Voor 4 personen

Ingrediënten vulling

- 2 sjalotten**
- 2 tenen knoflook**
- 100 g hazelnoten**
- 300 g ricotta**
- 200 g velderwtjes**
- 50 g parmezaan**
- 1 citroen**

Ingrediënten ravioli

- 40 wontonvellen uit de diepvries**
- 1 eidooier**
- bloem om te bestrooien**
- 200 ml room**
- 1 citroen**
- 3 takjes basilicum**

Bereiding vulling

- 1/ Pel en snipper de sjalotten en de knoflook.
- 2/ Breng een pan met gezouten water aan de kook en kook de doperwten in ca. 5 minuten gaar. Diepvries velderwtjes hoeft alleen te ontdooien.
- 3/ Giet de doperwten af en prak fijn met een vork, of pulseer kort in een mixer. Laat afkoelen.
- 4/ Fruit ondertussen de sjalotten en knoflook aan in wat olie en laat afkoelen.
- 5/ Bak de hazelnoten goudbruin in een droge koekenpan, hak fijn en laat afkoelen.
- 6/ Meng voor de vulling de ricotta met de geprakte doperwten, sjalotten, knoflook, de helft van de hazelnoten en de geraspte parmezaan. Rasp hier ook de schil van 1 citroen over en roer door. Breng op smaak met wat peper en olijfolie, proef en breng eventueel verder op smaak.

Bereiding ravioli

- 1/ Leg voldoende wontonvellen uit in rijen van twee stuks. Doe in het midden van het wontonvel een lepel vulling.
- 2/ Smeer de eidooier rondom de vulling en leg hier een tweede wontonvel bovenop. Ga met je vinger langs de vulling om hem goed af te sluiten. Gebruik eventueel een kleine ronde steker die precies om de vulling heen past om hem goed dicht te duwen. Hiermee steek je niet door het deeg.
- 3/ Bestrooi licht met bloem en leg de ravioli afgedekt op een bord in de koelkast.

Serveren

- 1/ Breng een pan met gezouten water aan de kook. Kook de ravioli in 4 minuten beetgaar.
- 2/ Verwarm de room in een diepe pan en voeg twee scheppen kookvocht van de ravioli toe. Laat iets inkoken tot de saus wat dikker wordt en roer de ravioli er doorheen. Voeg het sap van de citroen toe en breng op smaak met zout en peper.
- 3/ Garneer met de resterende hazelnoten en basilicum.

Verse pasta is ontzettend lekker, maar best een klusje om te maken. Door de ravioli te maken van wontonvellen krijg je wel de heerlijke verse smaak, maar hoeft je geen uren in de keuken te staan. Het beste van twee werelden dus. Je kunt deze verse ravioli ook invriezen voor een later moment om tijd te besparen als je een drukke dag hebt gehad.

Vlaamse stoverij

Voor 4 personen

Witte kool is 1 van Annemiëks lievelingsgroenten, omdat het zo ontzettend veelzijdig is. Ze maakt het op z'n Vlaams, lekker lang gestoofd in bruin bier. Comfort food op z'n best. Bak er dikke frieten bij en serveer met een goede klodder mayo.

Ingrediënten

- 1 kleine witte kool
- 2 flesjes bruin bier
Westmalle of Chimay
- 1 grote ui
- 1 grote wortel
- 1 snee bruin brood
- 1 tl scherpe mosterd
- 3 takjes verse tijm
- 2 blaadjes laurier
- 1 tl vloeibaar bouillon blokje
(kleinste soepfabriek)
- 1 el appelstroop vloeibaar
- 1 el bloem
- 2 el plantaardige boter

Bereiding

- 1/ Schil de ui en wortel en snijd ze in kleine blokjes.
- 2/ Snijd de kool in flinterdunne reepjes.
- 3/ Verhit een pan met dikke bodem op een matig vuur en verhit er één eetlepel plantaardige boter in.
- 4/ Voeg de ui en wortel toe en bak in een paar minuten glazig. Neem de wortel en ui uit de pan, voeg nog een el boter toe en bak de kool in 4 delen goudbruin.
- 5/ Doe de ui en wortel er weer bij en giet er twee flesjes bier bij.
- 6/ De kool moet nu helemaal onder staan.
- 7/ Voeg tijm, laurier, bouillonpoeder en siroop toe en roer even door.
- 8/ Besmeer een boterham met scherpe mosterd. Leg deze met de mosterd kant naar beneden op je stoverij zodra die begint pruttelen.
- 9/ Laat de stoverij 1 uur heel zachtjes stoven, langer kan absoluut geen kwaad. Roer af en toe om te vermijden dat de bodem gaat plakken en voeg eventueel wat extra water toe.

Serveren

- 1/ Schep de stoverij op met dikke frieten en mayo.



Krokante uienbloem

Voor 4 personen

Met deze gefrituurde borrel-ui steel je de show. Weinig moeite, groots resultaat. En iedereen is er dol op!

Ingrediënten

- 4 zoete witte uien
- 100 g bloem
- 15 g maizena
- 1 el ras el hanout
- 200 ml water
- 1 el peterselie
- 1 el citroensap
- 4 el (Vegan) mayonaise
- 4 el ketchup
- 4 el mierikswortel (pot)
- 1 tl gerookte paprika
- 1 tl gemalen komijn

Bereiding

- 1/ Snijd 1 ui van boven tot onder in 8 parten tot aan het kroontje. Pas op dat je ze niet helemaal doorsnijdt. Herhaal dit met de overige 3 uien.
- 2/ Trek voorzichtig de partjes los van elkaar, zodat je een mooie bloemvorm krijgt.
- 3/ Meng de bloem met de ras el hanout en zout en peper naar smaak. Haal de uien één voor één door het bloemmengsel; zorg dat de bloem goed tussen de partjes zit en de uien rondom bedekt zijn. Klop het ei los met de melk.
- 4/ Doop de bloemen in het mengsel. Laat ze op een bord uitlekken. Bestuif met het bloemmengsel.
- 5/ Verhit de olie tot 180 °C. Frituur de uienbloemen in 2 of meer porties in ongeveer 2 minuten lichtbruin en gaar. Laat ze op keukenpapier uitlekken. Bestrooi met de peterselie, citroenrasp en een beetje peper.
- 6/ Mix voor de dip alle ingrediënten door elkaar. Breng op smaak met zout en peper.

