

meer dan de rest



Steven Desair – Joris Lens – Mathias Direx

meer dan de rest eet beter, verspil minder

**AUB
SVP**

**EAT
MOS
PHERE**

 | LANNOO



7 Meer dan een kookboek	35 Geroosterde rodekool	57 Spring rolls van spitskool	83 Gembersiroop
11 Dankwoord	37 Geroosterde pompoen	59 Groentebouillon	84 Gemberbier
13 GROENTEN	38 Pesto	61 Salade van radijs	85 Veenbessensiroop
<hr/>			
14 <i>Groenten telen vanuit het hart</i>	41 Kruidenolie	62 Zuurkool	86 Turks fruit
<hr/>			
20 Geroosterde wortelen met mandarijn en cashewnoten	42 Dip van aubergine	65 Kruidenlikeur	89 Gelei van kweepeer
22 Pickles	45 Gepofte aardpeer met pastinaak	67 Curry van bloemkoolbladeren	90 Limonade van veenbessen en rabarber
25 Dip van knolselder en pastinaak	47 Dip van rode biet	68 Quiche van prei, boerenkool en ricotta	92 Peer gekonfijt in gembersiroop
27 Soep van selderij met gedroogd selderijblad	49 Kort geroosterde boerenkool	71 Salade van koolrabi	94 Taartjes van boskoop en frangipane
29 Salade van bieten en boskoop	50 Gegrilde artisjok	73 Taart van wortel en kardemom met choco- ladeglazuur	96 Citroenpuddingtaart
30 Kruidenboter	52 Gegrilde venkel met zure room	75 FRUIT	99 Cocktail van watermeloen, druiven en wodka
32 Gekonfijte paprika	55 Gebakken noedels van prei	<hr/>	100 Granité van sinaasappel
		76 <i>Eigen kweek, recht van het veld</i>	
		<hr/>	

102	129	150	175
Smoothie van banaan, boskoop en ananas	VLEES	Curry van lamsschouder	Wulken in de oven
	<hr/>		
104	130	152	176
Kaastaart met coulis van aardbeien	<i>Een verhaal van ambacht, terroir en passie</i>	Carpaccio van jodenhaas en watermeloen	Opgelegde makreel
	<hr/>		
106	136	155	179
Gebakken banaan met rum en mandarijnijs	Kippenbouillon en vol-au-vent	Bouillon van kalfsbeenderen	Visfumet
109	139	156	180
BROOD	Stoverij van ossenstaart met geroosterde mais	Shepherd's pie	Ceviche van pieterman
<hr/>			
110	141	159	182
<i>Voor goed brood moet je de tijd nemen</i>	Gebakken varkensoor met bloemkool en boerenkool	Paté	Bouillabaisse met rode poon, pieterman en hondshaai
118	143	160	185
Gazpacho van bos- koop en oud brood	Soep van erwtjes en varkenspoot	Stoofvlees van varkenswangen met bier van oud brood	Bisque van noordzeekrab
121	144	163	186
Broodbeleg	Spinnenkop met kimchi	Steak & kidney pie	Fishhead curry
124	146	165	189
Confituur van tomaat	Rillettes van kippendij	VIS	Krabsalade uit de Noordzee
		<hr/>	
127	148	167	
Broodpudding	Moussaka	<i>Eten wat de visser vangt</i>	
		<hr/>	
		172	
		Fish & chips met hondshaai	

Voorwoord

MEER DAN EEN KOOKBOEK

Een derde van de voedselproductie wereldwijd wordt verspild. Ondertussen leeft 15% van de Belgen in hongersnood.

Deze onthutsende cijfers waren voor Steven Desair genoeg om in 2015 actie te ondernemen en de vzw Eat-atmosphere op te richten. Hij wil een antwoord vinden op de vraag hoe het mogelijk is dat wij zoveel kunnen verspillen. Dat antwoord kan leiden naar de oplossing om voedselverspilling bij de basis aan te pakken. Intussen blijft Steven niet bij de pakken neerzitten en gaat hij wettelijk op de Brusselse vroegmarkt onverkocht fruit en groenten recupereren om weg te schenken aan sociale organisaties die met kansarmen werken. Daarnaast probeert hij via verschillende initiatieven mensen bewust te maken van de enorme voedselverspilling en -armoede. Zo speelde hij met het idee om een gastronomisch event met voedseloverschotten te organiseren. Daarvoor klopte hij aan bij Joris Lens en Mathias Dirx van het Brusselse restaurant AUB-SVP. 'Ik was al langer fan van de keuken van AUB-SVP', bekent Steven. 'Ik wist dat zij bezig waren met duurzame voeding en dat ze graag experimenteren met seizoensgroenten en met lokale en biologische producten.' Joris en Mathias, die al ervaring hadden met soortgelijke evenementen, moesten niet lang nadenken en niet veel later zag hun eerste gezamenlijke project het licht: Pain Perdu. Met een gastronomisch menu, volledig bereid met voedseloverschotten, willen zij aantonen dat er niets mis is met die verspilde producten en dat het ook anders kan. Op korte tijd vonden ze een twintigtal organisaties uit verschillende sectoren die hun project wilden steunen. Zo schonk Brussels Beer Project bier dat gemaakt wordt van onverkocht brood, NorthSeaChefs zorgde voor verse vis van onbekende

soorten, het ambachtelijke koekjesbedrijf Generous gaf koekjes die kapot gegaan zijn bij de productie, slagerij Dierendonck bezorgde miskende stukken vlees... Het concept van Pain Perdu was meteen een schot in de roos. Wegens de overweldigende interesse werden er uiteindelijk acht culinaire avonden georganiseerd in plaats van de oorspronkelijke twee. 'Dat onmiddellijke succes, zowel bij de pers als bij het grote publiek, toonde aan dat er heel wat mensen met de problematiek bezig zijn', zegt Joris. 'Er is duidelijk een draagvlak.'

Een vervolg kan dan ook niet uitblijven en een boek is de logische volgende stap. *Een boek, nóg een kookboek?* denk je misschien. 'In tegenstelling tot vele andere kookboeken is het niet de bedoeling om de lezer op pad te sturen met een boodschappenlijstje. Integendeel!' gaat Joris verder. 'De lezer kan gerust eerst in de koelkast kijken en de recepten van dit boek aanpassen met de ingrediënten die hij nog in huis heeft. De recepten moeten mensen inspireren, bewuster maken en actiever laten koken. En daar mogen ze zeker hun creativiteit bij gebruiken.'

'Absoluut', valt Mathias bij, 'Het boek geeft alleen maar ideeën voor wat je bijvoorbeeld kunt doen met groenten die al een paar dagen oud zijn. Op pagina 25 staat er een recept om van knolselder een dipsaus te maken, maar dat kun je bijvoorbeeld evengoed met rode bieten doen. Quiche is nog zo'n goed voorbeeld van een basisrecept dat je naar je eigen hand kunt zetten. Of de coulis van aardbeien op pagina 104, die kun je ook perfect met frambozen of blauwe bessen maken. Het boek dient als inspiratie in de keuken. Het is helemaal niet moeilijk om van het oorspronkelijke gerecht af te stappen en je eigen ding ervan te maken. De recepten in dit kookboek zijn vereenvoudigde versies van de gerechten die we in AUB-SVP serveren. Doordat de gerechten en bijhorende recepturen toegankelijk zijn, kan iedereen meekoken voor een wereld met minder voedselverspilling.'

'Bij het woord 'voedselverspilling' denken mensen in eerste instantie aan de restjes die in de vuilnisbak belanden', zegt Steven. 'Maar het gaat veel verder dan enkel wat verlepte groenten en oud brood. Er wordt ook heel veel perfect voedsel weggesmeten. Groenten en fruit die wat afwijken van de heersende esthetische normen? Weg ermee! Vissoorten die we niet kennen? Laten we er meel van maken om kweekvis mee te voeren.'

Weet je dat er zelfs kippen gekweekt worden enkel voor de kippenbilletjes, omdat mensen net dat stuk graag eten? En wat gebeurt er met de rest van de kip?’

‘Dit boek draait om veel meer dan koken met restjes. Door zelf opnieuw actief na te denken als je in de keuken staat, krijg je meer voeling met koken en verspilling’, gaat Joris verder. ‘Door een heleboel factoren eten wij vandaag steeds meer verwerkt en kant-en-klaar voedsel. Maar dat is niet koken. Wij willen met dit boek de mensen aanzetten om met pure producten te werken. Vaak is het probleem dat mensen de voeling met de natuur verloren zijn. Wij weten niet meer welke groenten in welk seizoen op hun best zijn. Laat staan dat we dat van vis weten! Pastinaak, koolrabi, rammenas... het zijn allemaal groenten die perfect bij ons gedijen, maar die wij niet meer kennen. Dat is jammer.’

Het boek bevat hoofdzakelijk plantaardige recepten. ‘Dat komt omdat wij ijveren voor duurzame voeding’, aldus Steven. ‘Helemaal geen vlees en vis meer eten, zou het meest duurzaam zijn. Maar dat is niet waarvoor wij pleiten. Wij willen niemand een vegetarische of veganistische levensstijl opdringen. Vandaar ook de hoofdstukken over vlees en vis. Hetzelfde geldt voor exotische kruiden, noten en vruchten. Het meest duurzaam zou zijn om geen banaan en mango meer te eten. Maar we beseffen dat dat voor veel mensen een stap te ver is. Als je dan banaan of mango koopt, doe je dat best in de winter, dan zijn ze in het seizoen waar ze vandaan komen. We willen enkel met lekkere gerechten, stap voor stap, de weg naar duurzaam koken en eten tonen.’

Duurzame voeding en minder voedselverspilling gaan hand in hand. Daarom besloten Steven, Joris en Mathias om bij elk recept aan te geven op welke manier het voedselverspilling tegengaat. Dat kan zijn door de manier van conserveren, door de volledige groente te gebruiken, door de resten te gebruiken, door onbekende en miskennde producten te gebruiken, door lokale producten te gebruiken enzovoort.

‘Voedselverspilling tegengaan kan op een aantal manieren’, verduidelijkt Joris. ‘Door een aantal conserveringstechnieken toe te passen, zoals fermenteren, kun je voedsel langer bewaren. Mooi meegenomen is dat je producten daardoor ook malser en smaakvoller worden. Nog een heel simpele en eigenlijk evidente manier is door

alle delen van groenten te gebruiken. Niet alleen de stengel van de selderij, maar ook de bladeren bijvoorbeeld. Met vernieuwende recepten helpen we de lezer daarbij. Mensen komen vaak niet verder dan puree en soep als ze aan knolselder denken. Met onze slimme recepten blijf je nooit meer met een halve knolselder zitten.’

‘Ook door een aantal verwerkingstechnieken toe te passen op fruit en groenten in een bepaald stadium, kun je verspilling voorkomen’, voegt Mathias toe. ‘Het gebeurt vaak dat mensen groenten en fruit kopen voor een paar dagen. Dan komt er onverwachts iets tussen en dan blijken ze uiteindelijk toch niet meer zo kraakvers te zijn. Wanneer groenten en fruit niet fris genoeg meer zijn om zo te eten, dan kun je er altijd nog een soep, saus, smoothie, crème of dip van maken. Voor elk verouderingsstadium waarin een groente zich bevindt, bestaat er een heerlijk recept. Verlepte sla bijvoorbeeld, is perfect om pesto of soep van te maken. Gerimpelde bietjes kun je heerlijk poffen in de oven of je kunt er met de blender hummus van maken. De mogelijkheden zijn oneindig.’

Aangezien dit niet zomaar een kookboek is, bevat elk hoofdstuk naast recepten ook een interview met iemand uit de sector. ‘Ik ben ervan overtuigd dat het wel mogelijk is om op een duurzame manier voedsel te produceren en ermee om te gaan’, zegt Steven. ‘Dat kwam duidelijk naar voren in de verschillende gesprekken die we voerden. Sonia Sucaet van het volledig biologische akkerbouwbedrijf ‘t Livinushof vertelt waarom ze nog altijd blij is dat ze twintig jaar geleden haar buikgevoel gevolgd heeft om op een biologische manier groenten te gaan telen. Matthias Van Buggenhout, de jonge boer van de fruit- en groenteboerderij Seizoensmaak, ervaart veel meer waardering voor zijn werk sinds ze op kleine schaal produceren en enkel nog rechtstreeks aan de eindklant verkopen. Een bezoek aan de granenboerderij Agribio van Bruno Greindl doet je twee keer nadenken voor je nog eens brood in de supermarkt koopt. Minder maar beter vlees eten is wat we onthouden van ons gesprek met de bekende slager Hendrik Dierendonck. En dankzij Dirk Degrendele, al vijftientig jaar visser in hart en nieren, weten we nu ook waarom we kweekvis best links laten liggen en ook eens voor de minder bekende Belgische vissoorten moeten kiezen.’





GROENTEN



GROENTEN TELEN VANUIT HET HART

't Livinushof is een familieboerderij die sinds 1881 in handen is van de familie Noë. Carlos en Sonia zijn de vierde generatie die van vader op zoon het boerenbedrijf overnam. In de jaren negentig besloten zij om van de klassieke akkerbouw af te stappen en de biologische kaart te trekken. Sinds kort zetten hun zonen, Pieter-Jan en Maarten, die ingeslagen weg overtuigd verder.

NEDERLANDSE MOSTERD

'Twintig jaar geleden kwam de lectruur over duurzaam ondernemen sterk opzetten. Dat je economie kunt bedrijven met daarbij ook aandacht voor het milieu en het sociale, dat was een concept dat Carlos en mij heel erg aansprak. Wij zijn toen de mosterd gaan halen in Nederland. In Zeeuws-Vlaanderen waren er een aantal boeren die al tien jaar met biolandbouw bezig waren. Daar hebben we veel steun aan gehad. We mochten hun machines gebruiken en er was een studieclub waar Carlos terecht kon. Langzaamaan zijn we met de omschakeling begonnen. Eerst met drie hectare, vervolgens zeven, dan twintig... tot we vorig jaar het laatste perceel van onze 54 hectare ook omgeschakeld hebben!'

ZORG EN EDUCATIE

Zodra Carlos en Sonia besloten om de biologische weg in te slaan, werd 't Livinushof een zorgboerderij en startten ze met het educatief project Mondina. Jaarlijks komen

er zo'n vijftig groepen naar de boerderij voor workshops rond biolandbouw, erfgoed, kruiden, wateronderzoek... Allemaal thema's die dicht bij de natuur aanleunen. 'Voor ons maakt dat het plaatje compleet', zegt Sonia. 'Het is een manier om onze kennis te delen, om aan te tonen dat biolandbouw, met een visie, mogelijk is. Alleen door erover te vertellen, kan biolandbouw aan waardering winnen. Dat is ook wat de bezoeker ervaart. Het verbindt de mensen weer met waar ze vandaan komen, namelijk de natuur. Ik denk dat dat op heel lange termijn een doel kan worden voor veel mensen. Dat ze opnieuw in de natuur gaan werken. Dat ze een evenwicht vinden tussen werken met hun brein en werken met hun handen. Dat er opnieuw een verbinding gemaakt wordt met de natuur en de voedselproductie.'

DE BODEM IS DE BASIS

'Alles begint bij de bodem', weet Sonia. 'De smaak en de kwaliteit van je producten worden bepaald door een gezonde en vruchtbare bodem. Enkel dan kunnen de gewassen groeien en gespaard blijven van plagen en ziektes. Vruchtbare grond verkrijgt je door een goede bemesting en een ruime teeltrotatie. Wij mesten onze grond met stalmest die afkomstig is van een koppelbedrijf in Bassevelde waar er biologische geiten gehouden worden. In ruil voor hun mest krijgen zij onze grasklaver.'

'Wat de teeltrotatie betreft, streven wij 1 op 6/7 na. Dat wil zeggen dat maar om de zes à zeven jaar hetzelfde gewas op hetzelfde perceel terugkomt. Wij zetten onze teelten – aardappelen, uien, cichorei, pompoenen, kolen, wortelen, tarwe, grasklaver – in een draaiend systeem over de boerderij uit. Zo creëren wij een optimale bodemkwaliteit, want elke soort plant vraagt andere voedingsstoffen van de bodem. Op die zes à zeven jaar wordt er ook twee jaar grasklaver geteeld. Economisch is dat niet interessant, maar je hebt dat nodig als rustgewas om je grond te laten bekomen. Bovendien heeft grasklaver de eigenschap om stikstof uit de lucht te halen en via het wortelgestel de grond te voeden. Wanneer grasklaver omgeploegd wordt, krijg je een verrijking van je humuslaag en kun je weer gewassen planten op die krachtige bodem. Bij biolandbouw is het dus belangrijk om op lange termijn te denken en daarbij steeds het totale plaatje van je bedrijf in de gaten te houden.'

// Biologische landbouw vraagt om een grote teeltkennis en heel wat ervaring. Je moet als boer heel verbonden leven met je velden.

SEIZOENSGEBONDEN ETEN EN LEVEN

Doordat heel wat mensen de verbondenheid met de natuur verloren zijn, weten zij vaak niet meer wat lokale en seizoensproducten zijn. Ook de vergeten groenten, zoals aardpeer, rammenas, pastinaak... zijn hier een voorbeeld van. 'Dat is nochtans niet moeilijk', zegt Sonia. 'Alles wat hier geteeld kan worden zonder extra verwarming, dat is seizoensgebonden. De grote verwarmde serres die je overal ziet staan, dat zijn niet-natuurlijke systemen. Dat maakt wel dat iedereen overal bijvoorbeeld tomaten kan kweken. Maar een tomaat die in de grond gekweekt is of op water, dat proef je! Voor mij persoonlijk is het zomer als ik sla en tomaat kan eten. En het is winter als we kolenpotjes kunnen klaarmaken, appeltjes stoven of appeltaart kunnen bakken. Dat zorgt dat je die verbinding met de natuur levend houdt en smaakt.'

'Wat veel mensen ook niet weten is dat de groenten die bij ons gedijen, die elementen bevatten die ons lichaam nodig heeft in ons klimaat. Bijvoorbeeld spruitjes, een typische teelt voor hier, bevatten in de winter heel wat vitamine C, net omdat we dat in de winter hard nodig hebben. De aardappel zal bijvoorbeeld extra vitamine C bevatten in de herfst, maar dat vitaminegehalte vermindert tegen dat het april wordt. Maar dan heb je de nieuwe gewassen, zoals sla, boontjes..., die opnieuw vitamine C en alle andere goede elementen bevatten die wij nodig hebben.'

BIO TEGEN VOEDSELVERSPILLING

Volgens Sonia biedt biologisch boeren de oplossing voor een aantal belangrijke actuele problemen, zoals de overconsumptie. Vandaag wordt er wereldwijd een derde van de totale voedselproductie gewoon verspild. Daarbij gaat het vaak om perfect dagverse producten die weggegooid worden omdat ze niet voldoen aan de normen van onze

consumptiemaatschappij. Groenten die bijvoorbeeld te dik, te dun, te lang, of vergeten zijn, worden net omwille van die 'afwijkingen' niet aanvaard in de gangbare supermarkten en gaan verloren. En dat terwijl 15 % van de bevolking honger lijdt... 'Ik geloof erin dat we door voedsel op een biologische manier te produceren, de overproductie voor een stuk kunnen tegengaan. Ja, de opbrengsten zullen lager zijn. Maar dat is geen probleem. We zullen tenminste geen voedselbergen meer moeten vernietigen om de markt draaiende te houden. Laat ons allemaal bio produceren en wat we dan ook telen; te krom of te lang, te kort of te breed... laat het ons dan allemaal gebruiken.'

WAT MET VOEDSELOVERSCHOTTEN?

'Een paar keer per jaar hebben wij overschotten. Dat zijn resten, te kleine producten, te groene aardappelen, koolrabiplanten die vergroeid zijn... alles wat de veiling niet aanvaardt. Dan bellen wij naar Gleaning Network Belgium. Dat is een organisatie die voedselverspilling op het veld tegengaat. Vrijwilligers komen ofwel de overschotten ophalen ofwel oogsten van het veld om ze daarna naar de voedselbanken te brengen. Dat doen wij ook vanuit onze sociale bewogenheid.'

WAARDERING VOOR ONS WERK

'De naburige boeren vonden het heel vreemd toen wij twintig jaar geleden met bio begonnen. Zij begrepen dat niet. "Doe toch zoals wij, doe normaal", zeiden ze (lacht). In het begin spraken wij dus nooit over onze bio-activiteiten. Daardoor zijn wij toch een jaar of vijftien heel eenzaam geweest. Toch hebben wij nooit aan onze keuze getwijfeld. Wij geloofden erin en wij hebben altijd het gevoel gehad dat wij binnen onze eigen filosofie mochten en konden leven. Dat maakte het zware werk wel lichter.' Na al die jaren voelt Sonia dat de waardering voor hun werk toch stijgt. 'Als onze kinderen buitenkomen in het dorp, horen ze: "Jullie ouders hebben het toch maar gedaan". Dat is fijn!'





GEROOSTERDE WORTELEN MET MANDARIJN EN CASHEWNOTEN

- | 1 kg wortelen in diverse kleuren
- | 3 eetlepels olijfolie
- | grof zeezout
- | peper van de molen
- | 10 takjes tijm, fijngehakt
- | 4 eetlepels volle yoghurt
- | sap en zeste van 1 mandarijn
- | 5 takjes munt
- | 100 g cashewnoten, geroosterd

Schrob de wortelen schoon, dep ze droog en leg ze in een braadslede. Besprenkel ze met twee eetlepels olijfolie en bestrooi ze met zeezout, peper en tijm. Gaar ze 30 minuten in de oven op 185 °C.

Maak ondertussen de dressing: meng de yoghurt met een eetlepel olijfolie, het sap en de zeste van mandarijn en kruid af met peper en zout.

Dresseer de wortelen op een schaal en overgiet ze rijkelijk met de dressing. Werk af met de munt en geroosterde cashewnoten. Serveer als bijgerecht.



PICKLES

- | 200 g zilveruitjes
- | 200 g bloemkoolrosjes
- | 200 g verse augurken
- | 3 wortelen
- | 50 g boter
- | 50 g bloem
- | 2 eetlepels ras el hanout
- | 1/2 eetlepel kurkumapoeder
- | 2 eetlepels bruine suiker
- | 4 eetlepels scherpe mosterd
of graanmosterd
- | 200 ml groentebouillon
- | 200 ml wittewijnazijn
- | 100 ml sushiazijn
- | 50 g peterselie
- | 50 g dille

Welke groenten kies je? Zuur of zoet? Gebruik je verschillende soorten azijn? Water of bouillon? Dat mag je allemaal zelf bepalen! Azijn kun je ook zelf maken door restjes van wijn een zestal maanden in een fles te bewaren. Sluit de fles af met een stuk stof of gaas en een elastiekje.

Maak de groenten schoon en snijd de wortelen en augurken in stukjes. Zorg ervoor dat alles ongeveer dezelfde grootte heeft, zodat de gaartijden min of meer gelijk zijn.

Smelt de boter in een stoofpot en stoof hierin rustig de groenten aan. Zorg dat ze niet aanbakken. Voeg de bloem toe en laat even mee oplossen. Doe de kruiden, de suiker en de mosterd erbij en stoof die kort eventjes mee. Voeg dan de bouillon en de azijn toe en breng alles tot tegen het kookpunt. Laat eventjes uitdampen tot er voldoende binding is en haal de pot dan van het vuur.

Hak de peterselie en de dille fijn en meng deze door de afgekoelde pickles. Doe ze in een weckpot en bewaar ze in de koelkast.



Steven Desair is oprichter van Eatmosphere, dat voedseloverschotten recupereert voor sociale organisaties en sensibiliseert rond voedselverspilling. Zijn pop-up concept Mary Pop-in voorziet gezonde, veganistische voeding op basis van overschotten en tijdens de workshop Funky Fermenting leer je meer over conserveertechnieken.

Het Brusselse restaurant en cateringbedrijf AUB-SVP van Joris Lens en Mathias Dircx voert continu onderzoek naar verantwoorde, duurzame voeding. Zo worden voedseloverschotten creatief verwerkt en wordt er ingespeeld op de toenemende vraag naar plantaardige voeding en biologische en lokale producten.

Beide organisaties willen hun duurzame boodschap overbrengen op het grote publiek via creatieve concepten, zoals het gastronomische diner op basis van voedseloverschotten Pain Perdu, oogsten en eten in het veld bij Dining in the Field en nu ook dankzij het kookboek Meer dan de Rest.

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 Bo Bogaert en Steven Desair

RECEPTEN Mathias Dircx en Joris Lens

FOTOGRAFIE Lies Engelen met assistentie van Tom Frederix en Uschi Biets

GRAFISCHE VORMGEVING Nele Reyniers, Studio Lannoo

Als u opmerkingen of vragen heeft, dan kunt u contact nemen met onze redactie:

redactielifestyle@lannoo.com

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2017

D/2017/45/222 - NUR 440 | ISBN 978 94 014 4080 6

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.