

HET RESTJES KOOKBOEK

60 RECEPTEN OM MEER UIT JE ETEN TE HALEN



 | LANNOO



INHOUD

Inleiding	7
Vooraf	8



BROOD

VEERLE MAES

Hartige broodpudding	11
Broodballetjes	12
Lasagna di pane	17
Minipizza's	18
Broodcrumble	21
Tante Ria's smoutebollen	22
Zoete broodpudding	24
Geheime appeltaartjes	25
Broodwafels	27
	28
	31



AARDAPPELEN

INGE BAMS

Patatjesbrood	33
Tortilla	34
Purees(n)oesjes	39
Maaltijdsalade	40
Zachte tatjespap	43
Zoete aardappelwafels	44
Chocolade-aardappelcake	45
	47
	48



FRUIT

RIA KNOCKAERT EN URBAIN DE VUYST 51

Appelsoep	56
Bananensoep	57
Peren-mosterdsaus	59
Appel-rodebietenconfituur	60
Zomerfruitcoulis	62
Bosvruchtencrumble	63
Mango-pompoenchutney	64
Appelchips	67



GROENTEN

SOFIE MOGENSEN 69

Erwtenpesto	70
Paprikaspread	75
Broccolitapenade	76
Pittig rodebietensmeersel	77
Fijne slasoep	78
Slingergroentenquiche	81
Samosa	82
Pompoenbroodjes	84
Pompoenconfituur	87
Groenetomatenconfituur	88
Tomatenchutney	89
Citruscake met wortelgroenten	90
	92



PASTA, RIJST EN GRANEN

ELFRIEDE ANTHONISSEN

Ingepakte rijst	101
Rijstballetjes	102
Pâte perdue (restjesschotel)	105
Frittata	106
Couscoussalade	109
Grummus	110
Groentepanenkoek	112
Granola	113
Haverhout-bananenkoekjes	115



MELK EN ZUIVEL

ELKE VANDAELE

Kruidige dipsaus	122
Tartelettes	123
Kop-ei	124
Kaasrondellen	125
Kaasoverschot-soufflé	127
Speculaas-plattekaastaart	128
Racepap	130
Wentelteefjes	131
Hemelse mousse	133



CHARCUTERIE, VLEES, VIS EN GEVOGELTE

KRISTOF VAN STICHELEN

Viskoek	141
Vismousse	142
Croque-crétif	145
Vleessalade	146
Pizzabroodjes	149
Kippen-ovenhapjes	150
Hamhapjes	151



'Het Restjeskookboek koppelt het nuttige aan het aangename ...

en het lekkere! Afval voorkomen is met dit boek geen last maar pure culinaire lust.

Kortom, minder afval, meer smaak!'

– Henny De Baets,
administrateur-generaal OVAM



INLEIDING

Vlaco wil meer halen uit de biologische kringloop en probeert elk huisgezin de juiste handvaten aan te reiken om zijn eigen kringloop zo goed mogelijk te sluiten. Dat kan door keuken- en tuinresten selectief in te zamelen en te laten verwerken in een professionele installatie. Maar ook thuis kun je de kringloop sluiten. Vlaco organiseert samen met een vijftigtal lesgevers infosessies over thema's zoals thuis composteren, compost gebruiken, gras beheren, snoeihout verwerken, kippen als kringloopwerkers inzetten, vaste planten kiezen en ook ... voedselverlies beperken. In de schoot van dit laatste thema is *Het Restjeskookboek* geboren.

Vlaco's voedselverlies-lessen werden al gauw omgedoopt tot 'Red-de-restjes'-sessies. De veelzijdigheid en het enorme potentieel van de workshops leidden elke keer opnieuw tot een overdonderend succes.

De kooksessies ontstonden vanuit de vaststelling dat voedselverlies op zowel economisch, ecologisch als sociaal gebied een erg zware tol eist. Wereldwijd wordt namelijk één derde van het voedsel 'verspild'. Vlaanderen heeft zich geëngageerd om haar voedselverlies tegen 2020 met 15% te laten krimpen. Vlaco richt zich vooral op wat de consument thuis kan doen. Het gaat in de eerste plaats over kokkerellen met restjes, maar ook over slim winkelen, voedsel bewaren, informatie geven over de

houdbaarheid en samen genieten van ongecompliceerde, verrassende en absoluut superlekkere gerechten. Belangrijk is dat je geen topkok hoeft te zijn. Je moet vooral durven proberen, combineren en improviseren. Kortom: op avontuur durven gaan in de keuken!

De vraag om de recepten te bundelen in een kookboek klonk luid en vanuit vele hoeken: dit kookboek kon dan ook niet langer uitblijven.

Het Restjeskookboek wil creatieve tips aanreiken om restjes mooi te verwerken en jou, als consument, de tools in handen geven om onnodig gebruik van water, energie, meststoffen en transport gelinkt aan voedselverlies tot een minimum te beperken. Daarnaast – en mooi meegenomen – spaar je door te koken met restjes jaarlijks heel wat geld uit. Ook heel fijn is dat je uit koken met restjes voldoening zult halen. Je zult snel ontdekken hoe creatief je eigenlijk wel bent.

'Restjeskoken' is meer ... Meer bewust koken, meer bewust omgaan met ingrediënten en meer respect tonen voor de wereld en haar grondstoffen.

'Ik vind de enthousiaste, vindingrijke aanpak inspirerend. Het bewijst dat restjeskoken niet alleen slim en belangrijk is, maar ook simpelweg een plezier.'

– Dorien Knockaert, journalist *De Standaard*



MELK EN ZUIVEL





ELKE VANDAELE (MEDEWERKER VLACO)

1 Wat vind je leuk aan koken met zuivelrestjes?

Het zijn erg veelzijdige restjes; zowel passend in zoete als hartige gerechten, je kunt ze combineren met vlees, vis, groentjes ... Laat je creativiteit de vrije loop. Heb je bijvoorbeeld een restje mascarpone over, dan kun je er een klassieke tiramisu mee maken of je kunt het een beetje



avontuurlijker aanpakken in combinatie met framboos en limoncello. Maar evengoed combineer je het in een lekkere pasta of werk je er een kalfsblanquette mee af.

2 Waarom vind je het koken met restjes belangrijk?

Ik vind het erg belangrijk dat voedsel waar zoveel tijd en energie wordt ingestoken, niet zomaar weggegooid wordt. Ik leerde dat ook van mijn ouders. We zijn een jong gezin met drie kinderen: een ideale voedingsbodem voor restjes zeg maar. Net daarom vind ik het nodig daar creatief mee aan de slag te gaan. Op die manier kan ik mijn kinderen de waarde van en het respect voor voedsel meegeven. Bij ons is het een automatisme geworden. Soms hoor ik wel eens: 'Ik heb daar nu geen zin in.' Dan is mijn antwoord steeds: 'Morgen maken we iets anders, maar vandaag eten we dit, want anders gaat het verloren.' En uiteindelijk smaakt het altijd.



ELKES TIP

Vaak heb je slechts kleine hoeveelheden zuivel over, bijvoorbeeld wat plattekaas. Dan zijn cupcakevormpjes erg dankbaar. Je maakt er een paar schattige kaastaartjes mee. Ook een overschotje taartdeeg kun je er perfect in kwijt. Je hebt meteen een fijn tussendoortje voor de volgende dag.

3 Wat vind jij het meest dankbaar aan het koken met zuivelrestjes?

Ik kook heel graag voor vrienden en familie en met restjes is dat extra leuk. Als ik wat eiwit over heb, maak ik er nog iets lekkers van voor bij de koffie of thee. Ik meng het opgeklopte eiwit met evenveel suiker en amandelpoeder, even de oven in (170 °C) en je krijgt heerlijke en unieke koekjes, zonder bewaarmiddelen of onnodige verpakkingen. Soms heb ik gesmolten chocolade over, die meng ik dan met gepofte rijst. Even laten opstijven en dat worden heerlijke chocoladerotsjes. Van een overschot gesmolten chocolade kun je de dag nadien trouwens ook nog perfect chocolademelk maken. Gezelligheid troef!

4 Op welke momenten heb jij de meeste restjes?

Als ik zonder boodschappenlijstje naar de winkel ga, of gewoon lukraak de winkel binnenstap. Ik merk bij mezelf dat ik dan veel meer meeneem en op het einde van de week eten overhoud. Mijn eigen gezin kan ik vrij goed inschatten, maar na een etentje met vrienden of familie hou ik soms restjes over. Daar ga ik dan ook mee aan de slag. Kaas over na een gezellige kaas- en wijnavond? Dat wordt een superlekkere kaassoufflé de volgende dag.

5 Wat zou jij je buurman aanraden?

Iedereen kan slim winkelen en het vermijden van restjes begint al in de winkel. Zo koop ik bijvoorbeeld nooit meer zakjes geraspte kaas. Vroeger gebeurde het wel eens dat de geraspte kaas niet opgeraakte en al heel snel begon te schimmelen. Ik heb een goede kaasrasp gekocht en koop nu enkel nog grote blokken emmentaler en Parmezaanse kaas. Geen schimmelrestjes meer en zoveel lekkerder! Bovendien kun je je kaasrestjes ook perfect invriezen.

6 Wat zit er altijd in jouw ideale koelkast/diepvriezer?

Ik probeer altijd bladerdeeg in de koelkast of in de diepvriezer te hebben, en gooi ook nooit bladerdeegrestjes weg. Bladerdeeg is erg dank-



baar om restjes mee te verwerken. Je maakt er in een mum van tijd heerlijk zoete taart mee en met een overschotje van een groenteschotel bereid je lekkere aperitiefhapjes. Nog wat zalm en kruidenkaas over? Dan worden dat lekkere hartige croissantjes. En van alle bladerdeegrestjes maak ik knapperige soepstengels. Je kunt er alle kanten mee uit en er hoeft niets verloren te gaan!

7 Hoe maak je met zuivelrestjes toch lang houdbare gerechtjes?

Zuivel heeft inderdaad een beperkte houdbaarheid, maar je kunt heel veel invriezen. Dat kan met kaas, bladerdeeg en met zoveel meer.

8 Wat is binnen jouw familie en vriendengroep het populairste gerechtje met zuivelrestjes?

Heel veel. Waar ik altijd mee scoor zijn mijn 'tartelettes', wat bladerdeeg met een restje spinazie en kaas. Heerlijk. Dat werkt altijd: dat is heel snel klaar, het kan als hapje, maar kan ook perfect als avondmaal met een gezond slaatje erbij. Heb je geen bladerdeeg over, dan werkt zelfgemaakt brooddeeg ook perfect. Wat gist, een eitje en wat bloem en je bent vertrokken. Het is bovendien ook minder vet.

9 Wat is jouw guilty pleasure met zuivelrestjes? Waar kun je niet genoeg van krijgen?

Ik hou van zoet. Koekjes en andere zoetigheden zijn zeker mijn zwakke plek. Met wat restjes eiwit maak ik lekkere koekjes of knapperige meringues, en als ik helemaal *all the way* ga, leg ik ze op elkaar met wat crème au beurre ertussen. Ik heb, laat ons zeggen, heel graag eiwit over.



KRUIDIGE DIPSAUS

Sorry, ik heb even een dipsausje

INGREDIËNTEN

- verse kruiden: peterselie, bieslook, dragon ...
- 2 eetlepels kruidenkaas
- 3 eetlepels yoghurt
- 1 eetlepel mayonaise
- peper en zout naar smaak

BEREIDING

- Snijd de kruiden fijn.
- Meng alle ingrediënten onder elkaar.
- Deze saus is heerlijk bij viskoekjes, broodballetjes of hartige broodpudding.

TIP EN VARIATIE

- In een zelfbereide saus kun je je fantasie laten spreken én restjes verwerken.
- Voor een groene saus meng je wat spinazie onder de sausbasis, een oranje saus krijg je met een restje wortelpuree.
- Vervang in de dipsaus de kruiden door flink wat honing, kaneel en basilicum. Smaakt heerlijk bij rauwe witte kool.



TARTELETTES

De majoretten komen voor de tarteletten

INGREDIËNTEN

- kant-en-klaar bladerdeeg
- spinazie of andijvie, lichtjes gebakken
- gerookt vlees (serranoham, gandraham ...)
- restjes kaas (abdijkaas, blauwe kaas, geitenkaas, reblochon, chester ...) in blokjes
- restjes gekookte rijst

BEREIDING

- Verwarm de oven voor op 190 °C.
- Verdeel het bladerdeeg over kleine taartvormpjes.
- Leg er de licht opgebakken spinazie, het vlees, de kaasblokjes en de gekookte rijst op.
- Bak de tartelettes ongeveer 15 minuten in de oven op 190 °C.

TIP EN VARIATIE

- Durf variëren met bv. olijfjes, zongedroogde tomaten, pompoenpitten, geitenkaas, rode biet, verse tijm, lente-uitjes ... en veel, veel meer.



KOP-EI

Het ei: de enige verpakking die door de inhoud wordt geopend

INGREDIËNTEN

(VOOR 1 PERSOON)

- 2 eetlepels fijngesneden charcuterie of kleine stukjes spek
- 1 ei
- peper en zout en andere kruiden naar smaak
- een kopje (dat in de microgolfoven mag)

BEREIDING

- Drapeer de stukjes vlees in een kopje.
- Breek daarin een ei. Doorprik de dooier met een vork.
- Kruid af naar smaak.
- Anderhalve minuut in de microgolfoven (op 900 watt) geeft jou een zachtgekookt eitje in een jasje van vlees!

TIP EN VARIATIE

- Je kunt op die manier ook eindeloze variaties van een roerei maken met groenten, kaas ...
- Voor een zondagse brunch maak je deze eitjes in een muffinvorm in de oven.
- Heb je enkel een heteluchtoven? Zet de kopjes 10 tot 15 minuten in een oven van 180 °C.



KAASRONDELLEN

Ik laat de kaas niet van mijn brood eten

INGREDIËNTEN

- 1 snede brood
- restjes van groenten
- overschot van dikke kaassaus
- eiwit

BEREIDING

- Verwarm de oven voor op 160 °C.
- Steek met een glas of uitsteekvorm een cirkel uit een snede (niet te oud) brood.
- Leg op dat cirkelvormige schijfje een kleine hoeveelheid overschot van gekookte groenten (broccoli, bloemkool ...) of geraspte groenten (courgette, wortelen ...).
- Bedek voorzichtig met de dikke kaassaus, maar laat de buitenrand van de broodcirkel vrij.
- Klop het eiwit los en bestrijk hiermee de bovenkant van de kaasrondel en de vrije broodrand.
- Bak goudbruin in de oven (20 minuten op 160 °C).
- Een lekker en heel goedkoop voorgerecht.

TIP EN VARIATIE

- Varieer in broodvormen. Probeer eens hartjes, driehoeken, ovaal, vierkanten, sterretjes ... Wedden dat je kinderen je heel graag zullen helpen bakken?



#HETRESTJESKOOKBOEK

#REDDERESTJES

www.vlaco.be

www.lannoo.com

Registreer u op www.lannoo.be en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

CONCEPT EN TEKST

Vlaco vzw

RECEPTEN

Inge Bams, Urbain Devuyst, Ria Knockaert, Veerle Maes,
Sofie Mogensen, Elfriede Anthonissen, Elke Vandaele,
Kristol Vandenbroek, Kristof Van Stichelen, Tine Winnelinckx

FOTOGRAFIE

Heikki Verdurme

KOOKWERK

Harry Belmans, Klara Libert

VORMGEVING

Keppie & Keppie

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

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2018

D/2018/45/373 – NUR 440

ISBN: 978 94 014 5336 3

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.