

2de HET RESTJESKOOKBOEK

60 RECEPTEN OM MEER UIT JE DRANKRESTJES TE HALEN



Lannoo



INHOUD

Inleiding	6
Vooraf	8



KOFFIE EN THEE

11

Koffie-appeltjes	15
Kipi Cham	16
Ijskoffie	17
Koffie-ontbijtreep	19
'Overnight' koffiehavermout	21
Warme koffiepunch	23
Koffiesnoepjes	25
Tiramisu met koffie	27
Koffie-karamelmousse	29
Koekjestaart met koude koffie	31
Koffie-walnootcakejes	33
Zelfgemaakte icetea	35
Theecake met cassis	37
Kombucha	38



MELK EN MELKVERVANGERS

41

Moka-smoothie	45
Pittige chocomelk	47
Kruidenspread	49
Kwarktaart	51
Veganaise	53
Fuze smoothie	55



FRUIT- EN GROENTESAPPEN

57

Roze panter	61
Wortel-sinaasappelsoep	63
Witte kool met appelsap	65
Koude druivensoep	67
Rijstcurry met appelsap	69
Tropische cocktail	71
Bloody Mary	73



FRISDRANK

75

Cola-dressing	79
Sprite-banaan	81
Cola-kip	83
Fanta-cake	85
Red Bull-koekjes	86
Virgin mojito	89
Strawberry stridl	91



BIER

93

Kruidig bierhapje	97
Bierbrood	99
Biersoep	101
Zoete biermousse	103
Stoofvles met bier	105
Boules de bière	107
Pittige biermarinade	109



WIJN EN SCHUIMWIJN

Vin-o-figue	115
Wijnconfituur	117
Rodewijnsaus	119
Wijnazijn	120
Kruidig schuimwijn dessert	123
Wijnkersjes	125
Comment ça va?	127
Kandeel	128
Eierlikeur	129
Sangria	131
Roder dan rozenrood	133
Wijnlolly	135



STERKEDRANK

Tomatchino	141
Ginconfituur	143
Wodka perziken	145
Gekonfijte gember	147
Koffielikeur	149
Mish-mash	150
Sweet ice crush	151
Boerenmeisjes	153
Baba Vlaco	155
Walnotenport	157



Alternatief gebruik van drankrestjes

Colofon	160
---------	-----



'Voedselverlies beperken is een eenvoudige en doeltreffende manier om afval te vermijden en onze impact op het milieu en het klimaat zo klein mogelijk te houden. Met dit nieuwe kookboek toont Vlaco dat het bovendien zo leuk en lekker kan zijn, dat je voortaan geen druppel meer verloren laat gaan.'

– Henny De Baets, administrateur-generaal OVAM

INLEIDING

Of het nu een evenement is waarbij onze lesgevers hun praktijkkennis verspreiden of een verjaardag op kantoor – bij Vlaco weten we wat genieten is. Achter de coulissen van een infostand doen de hapjes gretig de ronde en bij een verjaardag op kantoor hoort steevast een feestmaal en gezellig samenzijn. Zelfs een gewone vergadering is aanleiding om de smaakpapillen te verwennen.

Maar al vloeit de drank en smaken de spijzen, onze rol van kringloopdenker is nooit ver weg. ‘Wat doen we met het overschot?’ is een vraag die vast ook bij jou geregeld komt bovendrijven. *Het Restjeskookboek*, Vlaco’s eerste kookboek uit 2018, gaf meer dan 60 antwoorden op die vraag.

De positieve recensies en vlotte verdeling van dat eerste *Restjeskookboek* versterkten onze vermoedens dat iedereen – mits het aanreiken van wat inspiratie – met alle plezier meehelpt om voedseloverschotten te vermijden en ze om te toveren tot heerlijke hapjes. Zorgen voor onze planeet door te zorgen voor de innerlijke mens: die combinatie lijkt wel dé succesformule om te gaan koken met restjes.

Nieuw onderzoek, het enthousiasme van de Vlaco-kooklesgevers, hersenpannen waarin steeds ideeën opborrelen en de oneindige

inspiratie van onze vrijwilligers brachten ons na ‘Red de restjes’ op het idee om met het concept ‘Red de klutskes’ uit te pakken.

Er groeiden heel wat verfrissende ideeën om ook die laatste druppels uit flessen en drankkartons in heerlijke dranken, desserts of maaltijden te verwerken. Niet alleen omdat we gek zijn op restjeskoken, maar ook omdat onderzoek uitwijst dat een derde van wat we aan voedsel verspillen bestaat uit vloeibaar voedsel zoals koffie, thee, melk, fruitsap, alcoholische en niet-alcoholische koude dranken en soepen. Die liters drank en vloeibaar voedsel willen we graag behoeden voor een zinloze tocht door de gootsteen. Het water dat aanwezig is in alle vloeibare producten of nodig was om al die producten te maken, te leveren of te doen groeien is immers een kostbaar goed geworden. Het is niet meer dan gepast dat we dat vocht ook op die manier behandelen.

Dit boek is meer dan een oplossing tegen drankverspilling. Het is tevens een ontdekkingsstocht naar andere smaken, een knipoog naar grootmoeders keuken of misschien wel een kleine bocht buiten je comfortzone. We reiken je opnieuw meer dan 60 recepten aan die je naar hartenlust kunt uitproberen.

'Creatief zijn met overschotten wil niet zeggen "alles wat weg moet, bij elkaar kappen op een bord"; maar wel enkele minder edele ingrediënten of rijpe vruchten combineren. Koken doe je met je ziel, elk gerecht bereiden als-of het de laatste maaltijd voor je oma zou zijn of de eerste maaltijd voor je nieuwe liefde.

Houd eenvoud steeds in gedachten en wees creatief.'

– Seppe Nobels, groenterestaurant 'Graanmarkt 13'

Vlaco's *2de Restjeskookboek* inspireert je om nooit meer drankrestjes weg te gieten. Probeer de (h)eerlijke recepten uit en laat vrienden, familie of burens meegenieten. Met Vlaco's tips spring je nog bewuster om met je eten en andere natuurlijke grondstoffen uit keukens en tuinen.







KOFFIE EN THEE





KOFFIE EN THEE

Koffieplanten groeien voornamelijk rond de evenaar, waar de omstandigheden qua temperatuur, luchtvochtigheid en klimaat perfect zijn voor het verbouwen van koffie.

Van plant tot koffie verloopt het proces over een hele reeks stappen, van oogsten en drogen tot branden en malen. Het branden van de bonen is verantwoordelijk voor aroma, geur, smaak en kleur van de koffie.

Wanneer je een kopje koffie drinkt, verbruik je niet alleen 150 à 250 milliliter water, maar is er ook een verborgen hoeveelheid water die je koffie nodig had om heel het proces van telen tot transport naar de consument te doorlopen. Die totale waterbehoefte noemen we de watervoetafdruk. Eén kopje koffie heeft dus niet enkel die 200 milliliter water nodig, maar in werkelijkheid ongeveer 130 liter. Een gemiddelde Belg verbruikt 6,8 kilogram koffie per jaar.

Hoewel wordt aangeraden om gemalen koffie binnen een maand te gebruiken en pure koffiebonen binnen ongeveer drie maanden, is de houdbaarheid van koffie veel langer. Een goede smaak wordt gegarandeerd binnen de

houdbaarheidsdatum 'Ten minste houdbaar tot' (THT), maar goed verpakt kan koffie jarenlang worden bewaard.

De totale theeproductie in de wereld levert per jaar bijna 3 miljoen ton blaadjes of 3 miljard theezakjes op. Na water is thee de meest genuttigde drank in de wereld.

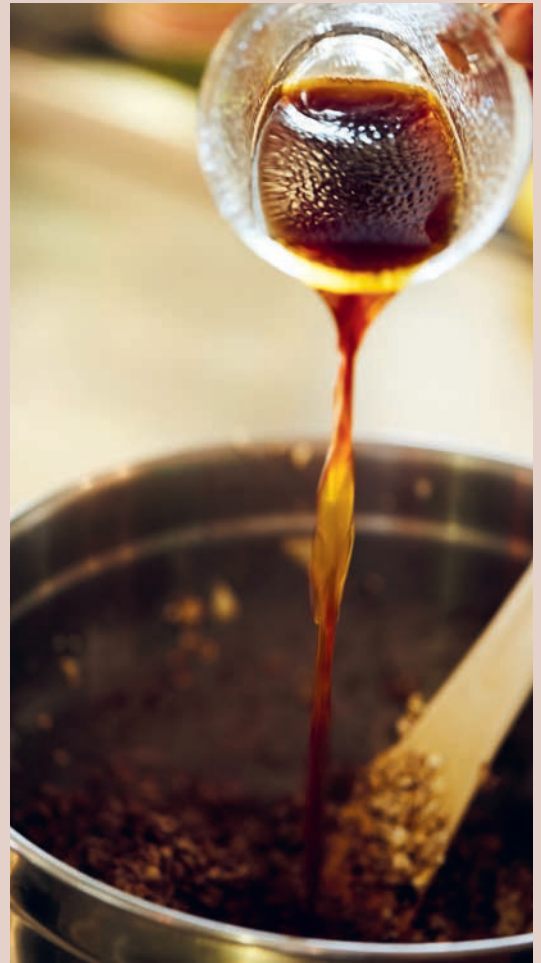
Het proces van theeblaadje tot thee verloopt in stappen van droging, kneuzing, vaak ook oxidatie, nogmaals droging en sortering.

Turkije staat op kop als theeverbruiker. Daar wordt 3,17 kilo per persoon geconsumeerd terwijl de Belgen slechts gemiddeld 120 gram per jaar verbruiken. Een kopje thee heeft een watervoetafdruk van 30 liter; heel wat minder dus dan koffie.

Thee bewaar je bij voorkeur in een luchtdicht afgesloten pot op een koele, donkere plek. De droge blaadjes kun je het best gebruiken binnen een jaar na aankoop, maar ook hier spreken we van een 'THT'-datum die er enkel op wijst dat de smaak nadien kan afnemen. Droge thee blijft nog jaren na die datum goed.

De meesten van ons staan er misschien niet bij stil, maar in België verdwijnt veel klaargemaakte koffie of thee door de gootsteen. Van alle vloeibaar voedselverlies in de huishoudens staan koffie en thee met stip op één. Veel bedrijven proberen hun steentje bij te dragen om dit drankverlies te beperken en installeren automaten waar iedereen een eigen kop koffie kan nemen en zelf verantwoordelijk is voor het legen van de kop. Dat scheelt al een hoop, want voortaan worden na afloop van een vergadering heel wat potten koffie minder weggegooid.

Was jij ook zo'n onbewuste verspiller? Dan behoort dat gedrag nu wellicht tot het verleden. De recepten hierna geven je inspiratie om dat laatste kopje thee of koffie te bewaren, te hergebruiken of zelfs die koffieprut en die oude smaakloze theezakjes nog een nuttige bestemming te geven.





KOFFIE-APPELTJES



Een simpel maar smakelijk bijgerechtje: appels in de pan, samen met een overgebleven kop koffie. Heerlijk bij paté en een glaasje wijn.

Ingrediënten:

- 1 grote stoofappel
- 1 eetlepel donkere rietsuiker
- 1 klontje boter
- 1 kop sterke koffie

Bereiding:

- Snijd het appeltje in schijfjes.
- Wentel de partjes door de suiker.
- Doe de boter in de pan en bak de schijfjes 1 minuut langs elke kant.
- Giet de koffie erover en laat zachtjes gaar worden.
- De koffie kookt in waardoor je een heerlijke koffiesiroop krijgt die je over de appeltjes kunt schenken bij het serveren.
- Klaar in ongeveer 10 à 15 minuten.

Tip en variatie:

- Wie het een beetje meer spicy wil kan een halve koffielepel gemberpoeder, halve koffielepel kaneel en/of halve koffielepel kardemom toevoegen aan de suiker.
- Ook heel eenvoudig in de heteluchtoven te bereiden. Zorg dan wel voor een diepe kom zodat de appel mooi ondergedompeld is. In de klokhuisholte van de geschildte appel doe je donkere rietsuiker en een klontje boter. Dat alles overgiet je met de koffie en laat je 30 minuten in de oven op 200 °C bakken tot de appel gaar is, maar nog net niet uiteenvalt.

**‘Er gaat niets boven dit eenvoudig gerechtje.
Less is more.’**





MOKKA-SMOOTHIE

Ingrediënten:

- 1 kop koffie
- 1 kop yoghurt
- 1 koffielepel honing
- 1 banaan
- enkele ijsblokjes
- eventueel enkele pitloze kersen
- een tiental blauwe bessen

Bereiding:

- Doe alles in de blender en mix.
- Voeg achteraf enkele blauwe bessen toe en serveer.

Tip en variatie:

- De banaan kan gerust door mango, papaja of appelmoes vervangen worden.
- Als je de ingrediënten vooraf in stukjes in de diepvries in ijsblokvormpjes bewaart, kun je de ijsblokjes achterwege laten en ga je voor een vollere, minder verdunde smaak.





FRISDRANK





FRISDRANK

Frisdrank is eigenlijk een heel recent woord. In 1956 werd het door een handige Nederlandse reclamejongen bedacht als koepelwoordje voor koolzuurhoudende limonades. Ondertussen worden ook niet-koolzuurhoudende

limonades, sportdrankjes en energiedranken tot de frisdranken gerekend. Een typische frisdrank bestaat tegenwoordig uit koolzuurhoudend water, waaraan suiker of een suikervervanger, aroma's of vruchtenextracten en soms ook wat andere hulpstoffen (zoals cafeïne en taurine) zijn toegevoegd.



Al bijna 400 jaar worden in Europa gesuikerde vruchtendrankjes gemaakt en gedronken. Het ging toen om zogenoemde 'limonades' (gemaakt van limoen), 'orangeades' (gemaakt van sinaasappels) en 'grenades' (van granaatappelen gemaakt). Geleidelijk werd limonade de overkoepelende naam voor deze zoete drankjes.

Nadat een Engelse scheikundige meer dan twee eeuwen geleden een methode bedacht om koolzuurgas aan water toe te voegen, gingen de meeste limonades ook prik bevatten.

De ontwikkeling van veel limonades was vaak gezondheidsgelateerd. Het Britse ginger ale bevat gembersap, dat een opwekkend effect wordt toegedicht. Schweppes bevat kinine, dat werkzaam is tegen malaria. Fanta (en andere

sinaasappellimonades) bevat vitamine C, dat ervoor zorgt dat je minder snel ziek wordt. En zoals iedereen waarschijnlijk wel weet heeft ook cola een medicinale ('zenuwstimulerende') voorgeschiedenis.

De massaconsumptie van frisdrank kwam pas na de Tweede Wereldoorlog vanuit Noord-Amerika naar Europa en de rest van de wereld overwaaien. Eerst werd frisdrank enkel in glazen flesjes verkocht, maar na 1957 ook in aluminium blikjes en sinds 1973 eveneens in petflessen. Een gemiddelde Belg drinkt momenteel ieder jaar om en bij de 100 liter frisdrank.

Frisdrank wordt vaak weggegooid zodra de prik eruit is. De bewaarbaarheid van frisdrank is echter vaak erg lang, zelfs met geopende verpakking, en ruim langer dan de houdbaarheidsdatum die wordt vermeld. Vooral het hoge suikergehalte in de meeste frisdranken speelt hierbij een belangrijke rol. Des te meer een reden om uitgebruiste frisdranken niet zomaar weg te gieten, maar ze creatief te gebruiken in allerlei lekkers.

We geven hieronder enkele smakelijke voorbeelden.





COLA-DRESSING



Bij kipspiesjes kan een salade natuurlijk niet ontbreken en bij salade hoort een lekkere dressing. Wist je dat je met een vergeten glas of uitgebruist flesje cola een lekkere dressing kunt maken? Een overschotje cola weggooien hoeft dus niet langer. Je gelooft het pas als je het zelf hebt uitgeprobeerd!

Ingrediënten:

- 100 ml cola (ook light en zero sugar zijn geschikt)
- 2 koffielepels mosterd
- 2 eetlepels olijfolie
- 3 koffielepels balsamico-azijn
- 1 gesnipperd uitje

Bereiding:

- Meng mosterd, olie, azijn en cola door elkaar.
- Doe er vervolgens het fijngesneden uitje bij.

Tip en variatie:

- In plaats van cola kun je gerust ook Fanta gebruiken.
- Heb je geen mosterd maar een andere saus die al een tijdje staat te verkommeren in de koelkast (bv. frietsaus, Joppie-saus of een andere zoetzure of zoet-pikante saus)? Ook daarmee kun je een geslaagde cola-dressing op tafel toveren.



SPRITE-BANAAN



Een feestelijke maaltijd sluit je bij voorkeur in schoonheid af. Dat kun je doen met een origineel dessertje. Deze gebakken Sprite-banaan heeft Surinaamse roots. De friszoete smaak van (de meeste) limonades vult deze gebakken banaan (of 'bakabana') goed aan.

Ingrediënten:

- 120 g bloem
- 200 ml Sprite
- 2 overrijpe bakbananen
- zonnebloemolie
- snufje zout

Bereiding:

- Maak een beslag van de bloem en de Sprite.
- Snijd de bakbananen schuin in plakjes van 1 à 2 centimeter dik.
- Dop de plakjes in het beslag.
- Bak de plakjes vervolgens bruin in hete zonnebloemolie.
- Laat de stukjes gebakken banaan rusten op een bord met wat keukenpapier voordat je ze serveert.

Tip en variatie:

- De bakbananen moeten rijp tot overrijp zijn, het liefst met een zwarte schil.
- Heb je geen bakbananen: met groene of groengele, gewone (eet)bananen lukt het ook.
- Dit warme gerecht kun je het best serveren met poedersuiker, kaneel en een beetje vanille-ijs.
- In plaats van Sprite, kun je gerust ook Seven-Up, Fanta, Canada dry of gemberbier gebruiken.
- Probeer eens een papillot te maken met bak- of gewone banaan en Sprite en leg dit op de barbecue! Een heerlijk nagerechtje voor zomerse tuinfeestjes.