

A close-up photograph of a fish's head, likely a salmon, with a piece of broccoli on its mouth. The fish's eye is prominent, and the texture of the broccoli is clearly visible. The background is dark, making the fish and vegetable stand out.

**HANDBOEK VOOR
DUURZAAM KOKEN**

**DE
ECO
KEUKEN
VAN
WIND**

Pierre Wind



**DE
ECO
KEUKEN
VAN
WIND**

*** WAARSCHUWING: U LEEST DIT BOEK OP EIGEN RISICO.
WOORDGEBRUIK VAN PIERRE WIND KAN ERNSTIGE VERWARRING VEROOZAKEN!**



HANDBOEK VOOR
DUURZAAM KOKEN

**DE
ECO
KEUKEN
VAN
WIND**

Pierre Wind





EAT ME

DE 'GROENE' DRAAD

HFDSTK 1

BOODSCHAPPEN DOEN ZONDER ERGERNIS ... BLDZD 010

Koken begint met passie & liefde. Althans, dat is de poëtische gedachte. De werkelijkheid is anders. Het begint met een schematische aanpak. De een doet dat uit de losse pols en de ander gebruikt allerlei hulpmiddelen. Om duurzamer te koken is de methode 'uit de losse pols' het minst aan te bevelen. Daarom besteden wij aandacht aan de strategische voorbereiding. Niet dat je nu opeens uren achter je mobiel of laptop voor elke maaltijd een ecologische blauwdruk moet gaan maken. Nee. Maar wel delen we handige tips & tools om de lekkere maaltijd makkelijker, duurzamer en goedkoper te maken. Het zijn geen ideeën die je in een keurslijf stoppen. Je kunt uit deze tips en tools vrijuit shoppen, kies wat het beste bij jou past.

We besteden ook aandacht aan de boodschappenmarkt om een makkelijker weg te creëren. Dat is nodig, want op het ogenblik is het in de supermarkt moeilijk om überhaupt te zien wat nu wel of niet duurzaam is. Er zijn meer dan honderd keurmerken, die pretenderen iets met duurzaamheid te hebben, maar er is nu nog niet één die de hele duurzame lading dekt. En, er is ook geen wetgeving voor. Dus, een navigatie in de supermarkt is gewenst!

In dit HFDSTK presenteren we de 'EcoScore'. Door middel van een cijfer krijg je direct een indicatie van hoe duurzaam je gerecht is. De 'EcoScore' komt tot stand met behulp van een duurzaam receptgeraamte, dat we speciaal hiervoor gecreëerd hebben. Ook kun je dit receptgeraamte downloaden, waarmee je je receptenarchief kunt complementeren met een 'EcoScore'. Met handige icoontjes, die de duurzaamheid van je receptuur eenvoudig en speels weergeven. Trouwens, ook handig om te gebruiken bij je voorbereidingsstrategie!

Hoeveel euro's kost acht minuten koken op gas of elektriciteit? Een vraag waar je niet elke dag bij stilstaat, lijkt me. Toch is het wel een hele belangrijke vraag, heb ik persoonlijk ervaren. Sinds ik het antwoord hierop weet kook ik nog bewuster. Het is absoluut aan te bevelen om de hierin geschetste rekenmethodes daadwerkelijk te gaan hanteren, en de kosten van je bereidingen inzichtelijk te maken.

HFDSTK 2

DUURZAAM BEREIDEN_ KOKEN TOT HET

KOOKPUNT ... BLDZD 028

In dit HFDSTK leggen we de duurzame kookmethode 'Koken tot het Kookpunt' uit. Geloof me, dit is een ware kookrevolutie. Alleen al met de nieuwe bereidingstechniek de 'KookStop' bespaar je ongeveer de helft van je normale gebruikte kookenergie. Na het kookpunt bereikt te hebben haal je de pan van de warmtebron af, waardoor het gevaar op aanbranden of droogkoken ook nog eens weg is. Een mooie bijkomstigheid is dat je ook opeens kookpitten in overvloed hebt! In de uitleg van deze kookmethode vind je tevens allerlei tips en trucs die het koken an sich kunnen veraangenamen.

Om met deze nieuwe kookmethode je eigen creativiteit te verrijken hebben we diverse producten volgens deze wijze bereid en dat mondde uit in een tabel waarin je de vele grondstoffen kunt vinden met hun beoogde garingstijd. Zo kun je ook 'Koken tot het Kookpunt' zonder steeds een recept te moeten volgen.

Je kunt met duurzaam koken meer kosten besparen. Zoals koken met de restwarmte, die tijdens het kokkerellen vrijkomt. Of, door de grondstoffen slim te bewaren en creatief te zijn met de restverwerking. 'Koken tot het Kookpunt' is niet alleen goed voor het milieu, maar uiteindelijk ook voor je portemonnee! Daarbij is lekkâh ook gerelateerd aan emotie. En, het etiket duurzaam op je maaltijd geeft een positieve emotie.

INDEX

HFDSTK 3

KOKEN UIT DE KLIKO ... BLDZD 074

Er zijn vele delen van het product die zomaar vanzelfsprekend, voordat het werkelijke kookproces begint, in de vuilnisbak belanden. Koffieprut, schillen, maar ook stronken van bloemkool, eischalen of loof van wortel. In dit HFDSTK een overzicht van welke 'restproducten' je wel en welke je echt niet kan eten. En, natuurlijk tips en recepten met wat je er dan mee kan doen! Ken je het fenomeen Dehydrator? Na het lezen van dit HFDSTK zeker wel.

HFDSTK 4

RECEPTEN VOOR ALLE MOMENTEN ... BLDZD 108

Wat eten we vandaag? Dit is een vraag die veelvuldig wordt gesteld. In deze ecologische keuken passeren vele recepten. Met een hoge of lage EcoScore. Makkelijke gerechten, die zonder al te veel poespas op de dagelijkse dis aanwezig zouden kunnen komen. Trouwens, voor de momenten dat je uitgebreider wilt koken, vind je hier ook gerechten waarbij je je kookspieren kunt laten zien. Van alledaags en makkelijk tot culinaire hoogstandjes en ingewikkeld. Natuurlijk zijn de recepten, waar mogelijk, volgens de kookmethode 'Koken tot het Kookpunt' bereid.

BIJLAGE

DUURZAAM ANNO NU ... BLDZD 208

In dit boek schetsen we de ecologische keuken, die je in je huidige kookpatroon zou kunnen inpassen. Wanneer we dit massaal zouden gaan doen, dan zou dat historisch zijn. Een ware kookrevolutie. Samenvattend: energiebesparing, minder weggooiën, uiteindelijk makkelijker, nieuwe kooktechnieken, smaaksprakend en bewustwording van duurzaam koken. Om dit boek in een perspectief te zetten leek het ons logisch om in de bijlage een overzicht te maken van wat er op het moment, van het schrijven van dit boek, speelt op het gebied van culinaire duurzaamheid en hoe er over de duurzame culinaire toekomst wordt gedacht. Met daarbij reviews van mij, omtrent het weergegeven onderwerp. Hoe kijk ik er persoonlijk tegenaan. Natuurlijk, wel met onderbouwde argumenten.

INSPIRATIETEGISTER ... BLDZD 236

COLOFON ... BLDZD 246

« DE RECEPTEN IN DIT BOEK ZIJN GESCHIKT VOOR ONGEVEER 4 PERSONEN. »

« DIT BOEK IS VEELVULDIG GELARDEERD MET QR-CODES, DIE LINKEN NAAR EEN DESBETREFFENDE WEBSITE OF SPECIAAL VOOR DIT BOEK GEMAAKTE VIDEO'S. NIEUWSGIERIG? SCAN MET JE MOBIEL DE CODES EN JE KOMT BIJ. »

INLEIDING

Tot nu toe heb ik acht kookboeken geschreven. Al meer dan negen jaar geleden. Ik breng alleen een kookboek uit wanneer het gevoel in mij zegt dat de wereld het zou moeten weten. Ik voel het. Dat is nu.

Voor mij is dit een zeer speciaal boek. Het bevat namelijk een geheel nieuwe kookmethode “Koken tot het Kookpunt”. Met daarin de bereidingswijze de ‘KookStop’ als motor van de methode. Een tamelijk eenvoudig gedachtenspinsel. Namelijk, zet een niet gaar product met koud water op. Met direct de deksel op de pan. Wanneer het water begint te koken, zet dan de warmtebron uit. Na ongeveer de ‘reguliere kooktijd’ afgewacht te hebben is het product gaar.

In mijn brein is “Koken tot het Kookpunt” niet nieuw, want ik ben al jaren bezig om deze methode volwassen te krijgen. Door onderzoek met mijn team, maar ook als practor van het practoraat ROC Mondriaan Foodinnovation & Concepts. Het idee borrelde al in 2009 in me op. Af en toe op het podium, tijdens lezingen of mediaoptredens demonstreerde ik het principe. Maar het had nog geen constructieve continuïteit. In 2014 werd ik benoemd tot ‘Kok des Vaderlands’ en beloofde met mijn hand op mijn hart dat ik duurzaamheid hoog in het kookvaandel zou dragen. Belofte maakt schuld. Dus de zoektocht naar een kokologische duurzame draagmuur was begonnen. Met het idee van de ‘KookStop’ in het achterhoofd.

Met de kennis van ‘koken door de eeuwen heen’ en de vele proeven met verschillende producten in mijn kooklab kon ik stellen dat er met dit idee enorm veel energie bespaard kon worden. Wereldwijd. Zelfs meer dan de helft van de reguliere kooktijd. Daarbij, een belangrijk punt, je hoefde geen extra attributen aan te schaffen of te gebruiken. Alleen je warmtebron, pan en deksel, die je toch al hebt.

Direct werd duidelijk dat de methode niet alleen één bereidingstechniek is. Het omvat veel meer. Nieuwe inzichten om met restwarmte te koken en hergebruiken van de kookmiddelen zoals kookwater.

En, het idee ‘Koken uit de Kliko’ ontpopte zich als een serieuze speler om nog duurzamer te kunnen gaan koken. Daarbij is het ontwikkelde duurzame receptgeraamte een geweldig hulpmiddel om meer inzicht te krijgen in duurzaam koken. Na het invullen van het receptgeraamte verschijnt de ‘EcoScore’, waardoor je direct een duurzaamheidsindicatie krijgt. Alleen al bij het invullen word je gestuurd om wel of geen duurzame keuzes te maken. Het vergroot de duurzame bewustwording!

Met de komst van dit boek is de methode klaar om zelfstandig de wereld in te gaan. Dus voor het eerst een uitgebreide uitleg en een totaaloverzicht van de methode ‘Koken tot het Kookpunt’. Het is een serieuze poging van mijn kant om onze algemene kookvaardigheden drastisch te veranderen. Goed voor het milieu en de portemonnee. Overkoken en aanbranden worden bijna helemaal verbannen. En door het ontstane garingsproces wordt het product er in de meeste gevallen smakelijker van. Bijna te mooi om waar te zijn. In mijn dromen werd dit al de Ecologische keuken van Wind genoemd. Nu is het realiteit. Nu: Op naar de ‘Ecokeuken van ons Allen’. Wat kan koken toch mooi zijn.

Dat je veel leesplezier en fijne kookminuten mag beleven.

PIERRE WIND





HFDSTK 4

RECEPTEN & KLIKOTIPS

ECOSCORE
5,96



EI DAT GEEN EI IS

INGREDIËNTEN

4 SNEETJES ROGGEBROOD
PESTO
WATER
200 G KNOLSelderij
80 G MAYONAISE
5 ML CITROENSAP
ZOUT EN WITTE PEPER!!
200 ML MANGOVrUCHTENSAP
1/8 TL GEMALEN WITTE PEPER
2 G AGAR AGAR

MATERIALEN

KOOKPAN MET PASSENDE DEKSEL
SPATEL/LIKKER
SNIJPLANK
MES
MENGBAK
INDUCTIEPLAAT
FOODPROCESSOR
KLEINE SILICONEN BOLVORMEN (OF
LEGE GEWASSEN EISCHALEN ALS
BOLVORM)

BEREIDINGSWIJZE

Voor de knolselderijcrème: schil de knolselderij en snijd deze in dunne plakken. Doe ze direct met het citroensap en water in een kookpan. Zoveel water dat de knolselderij één vingerkootje onder het water staat. Voeg witte peper en zout naar smaak toe. Doe een passende deksel op de pan. Breng het aan de kook (1200 watt). Wanneer het begint te koken de warmtebron uitzetten. Laat de pan 40 minuten ongeopend staan. Haal de knolselderij uit de pan en doe die samen met de mayonaise in een kleine foodprocessor. Malen tot status zeer fijn.

Voor de mangopepergom: breng het mangovruchtensap met de agar agar en 1/8 tl witte peper aan de kook. Goed roeren. Na een halve minuut de pan van de warmtebron afhaken. Verdeel de massa over de kleine bolvormen, die de grootte en vorm hebben van een eidooier. Invriezen, lossen en laten ontdooien.

Je kunt verschillende soorten brood nemen. Wit, bruin, zuurdesem et cetera. Nu kiezen we voor roggebrood. Smeer het plakje dun in met pesto. Smeer daar dan, met de bolle kant van de lepel, een mooi dik rondje van de knolselderijmix op. Zo groot en dik dat het rondje de randen raakt en je het roggebrood nauwelijks ziet. Leg, bijna in het midden, op de knolselderijmix, de mangogom. Als het goed is lijkt het nu op een spiegelei! «





GESTOOMDE SOES MET WORTEL- PUREE, LIMOEN- BANAAN EN UI

INGREDIËNTEN

100 ML OLIE
100 GR BLOEM
200 ML GROENTEBUILLON
(ZONDER GARNITUUR)
3 GROTE EIEREN
4 WORTELS
OREGANO
2 KNOFLOOKTENEN
LIMOEN
2 BANANEN
1 UI

MATERIALEN

INDUCTIEPLAAT
STEELPAN
RASP
STOOMEXTRACTOR
SNIJPLANK
MES
DUNSCHILLER
SPATEL
BAKPAPIER
FOODPROCESSOR
LEPEL
SPUITZAK
VETVRIJ PAPIER

BEREIDINGSWIJZE

Maak een soezenbeslag: zet de groentebouillon met de olie op de warmtebron en breng het aan de kook. Wanneer het kookt direct de pan van de warmtebron halen.

Voeg dan in één keer de gezeefde bloem toe en meng met een spatel goed en stevig. Klontvrij. Verwarm op de warmtebron de pan met inhoud, al roerende, een minuut. Haal de pan van de warmtebron af en voeg, al roerende, een ei toe. Roer dit goed door het beslag en wanneer het is opgenomen dan het volgende ei toevoegen. Vervolg dit proces tot alle eieren in het beslag zitten. Doe het deeg in een spuitzak en spuit soezen op passende kleine vierkantjes vetvrij papier. »



Borstel, of wrijf met een vochtige doek, de wortels schoon. Snijd de ongeschilde wortels in gelijkmatige kleine stukken. Snipper de ui en hak de knoflook fijn. Zet de soezen, de bananen in schil, de ui en de wortels in de stoompan. Stoom voor 30 minuten gaar. Ontdoe de bananen van de schil. Draai in de foodprocessor de bananen met limoensap en rasp (van de schil), peper en zout tot een egale emulsie fijn. Haal de bananenpuree eruit en doe de wortels, knoflook, oregano, peper en zout in de processor. Malen tot een gladde puree.

Doe in een glas eerst een laag wortelpuree, dan een laagje uisnippers, dan een laag bananenpuree. Alles warm serveren. Daarop de ingezakte platte gestoomde soes. Steek daarin een takje oregano. «

KLIKOTIP

HET LOOF VAN DE WORTEL KUN JE ALS SMAAKMAKER GEBRUIKEN IN EEN SOEP, SAUS OF BOUILLON, MAAR JE KUNT ER BIJVOORBEELD OOK EEN VARIATIE OP PESTO VAN MAKEN.

KLIKOTIP

DOE DE UIENSCHILLEN IN EEN POT OM ZE TE BEWAREN. BIJ EEN VOLLE POT VERWERKEN. ZIE HFDSTK 'KOKEN UIT DE KLIKO', ALINEA 'SCHILLEN'. OOK KUN JE HIER LEZEN WAT JE MET DE BANANENSCHILLEN KUNT DOEN. BANANENPOEDER IS TOP IN VEGETARISCHE BURGERS. EEN ANDERE MOGELIJKHEID IS DE GESTOOMDE BANANENSCHIL (ZONDER STEEL EN IN STUKJES) MET DE BANAAN MEE TE PUREREN. KRIJG JE EEN HELE ANDERE CRÈME. WEL SPANNEND!

ECOSCORE **8,41**



WITVIS MET PAKSOI, ROSEVAL AARDAPPEL, SINAASAPPEL- DILLESaus

INGREDIËNTEN

- 4 DORADE OF SCHELVISFILETS
- 300 G PAKSOI
- 300 G VENKEL
- 400 G ROSEVAL AARDAPPEL
- 1 SINAASAPPEL
- 8 TAKJES DILLE
- GROENTEBUILLON

MATERIALEN

- SNIJPLANK
- MES
- PAN
- BOLZEEF
- DEKSEL
- KOOKPAN
- INDUCTIEPLAAT
- STEELPANNETJE
- MENGBAKJE
- GARDE

BEREIDINGSWIJZE

Dit recept maken we via de 'KookStop' en de stapelmethode. Doe de koude bouillon in de kookpan. Zoveel dat het aardappeloppervlak twee vingerkootjes onderstaat. Snijd de ongeschilde aardappels (wel schoongewreven met natte doek), in dunne gelijkmatige partjes en doe ze in de bouillon. Schil de sinaasappel en bewaar de schil bijvoorbeeld voor het onderstaande KlikeTip (restverwerking). Snijd de sinaasappel in hele kleine stukjes. Doe de sinaasappel met sap, dat op de plank ligt, ook in de bouillon. Snijd de gewassen venkel en paksoi fijn in dunne repen. Helemaal opsnijden. Geen snijafval.

Meng de paksoi en venkel met elkaar. Eventueel peper en zout toevoegen. Doe het mengsel in een passende bolzeef. Hang de zeef in de pan, waarvan het bolzeefhaakje, rust op de rand van de pan. Strooi peper, zout en fijngeplukte dille op de witvisfilet. In dit recept is de witvis de dorade of schelvisfilet. >>



Leg de filet, met de velkant, op de groenten. Dek de pan af met een passende deksel. Zet de inductieplaat aan. Op 1200 watt. Breng aan de kook en zet het vuur uit en wacht 8 minuten. Zeef het vocht in een steelpannetje.

Laat de aardappels met de sinaasappel in de pan, en de groenten met vis in de zeef. Doe daar weer direct de deksel op, zodat het warm blijft. Kook het vocht in het steelpannetje voor een derde in. Voeg de fijngehakte dillestelen, peper en zout naar smaak toe. Terwijl het vocht kookt dan met een papje, van een scheutje water en aardappel -of maiszetmeel, al roerend tot de juiste dikte binden. Doe de proefcheck. Leg de aardappels en groenten op het bord. Daarop de vis. Schenk over het geheel de saus. Direct serveren. «

KLIKOTIP

SINAASAPPELSCHILLEN KUN JE HEEL GOED KONFIJTEN. EENMAAL GOED GEKONFIJT KUN JE ZE IN EEN AFGESLOTEN TROMMEL OF POT DAGEN OF WEKEN BEWAREN. HEERLIJK ALS ONDERDEEL VAN EEN DESSERT OF ZOET TUSSENDOORTJE. OF, BIJ DE THEE OF KOFFIE! ZELFS ALS ZOET BELEG ZOU HET DIENST KUNNEN DOEN. VOORDAT JE BEGINT MET KONFIJTEN VAN DE SINAASAPPELSCHILLEN, SNIJD JE ZE EERST IN DE VORM VAN DUNNE FRANSE FRIETJES EN DAARNA MET 15 MINUTEN GAARTIJD MET DE 'KOOKSTOP'. NU KAN HET KONFIJTEN BEGINNEN.





ZALMSALADE

BEREIDINGSWIJZE

Voor de zalmzalade: doe in een kookpan de koude groentebouillon met het citroensap. Verwijder de steel van de appel. Snijd uit de appel 4 vleugels. Scan de QR-code om te zien hoe je dit precies doet. Haal de appelvleugels door het citroen-groentebouillonmengsel en doe die in een bakje, om deze later als garnering te gebruiken. Snijd het klokhuis uit de appel. Verwijder de pitten uit het klokhuis. De appels met klokhuis (zonder pitten en steel) in kleine gelijkmatige blokjes snijden en direct in het koude vocht van de kookpan. Pel de ui en snipper in kleine stukjes. Heb je zalm met vel en graatjes? Geen probleem: haal het vel van de zalm en haal met een tangetje de eventuele graatjes uit de zalm. Doe de uisnippers bij de appel en leg het hele stuk zalm daarop. Doe een passende deksel op de pan. Breng het aan de kook (1200 watt). Wanneer het begint te koken de warmtebron uitzetten. Zeef het geheel direct. Kookvocht apart opvangen. Doe de appel, ui en zalm in een mengkom. Laat het afkoelen tot keukentemperatuur. Voeg dan fijngesneden dille, mosterd, mayonaise, kappertjes, peper en zout toe. Vervolgens stevig spatelen totdat het geheel een salade is geworden. Proefcheck en eventueel bijsturen. Niet met de vingers erin. Koelen.

Doe stukjes roggebrood en peper naar smaak in de foodprocessor. Begin met malen. Voeg net zoveel olie en kookvocht toe totdat je een kneedbare massa krijgt. Verdeel de roggebroodmassa in vier ballen. Leg ze op een velletje vetvrij papier. Leg een bal in een steker (met een doorsnede van een mok). Zet de onderkant van een flesje, of ander glad voorwerp, die hiervoor geschikt is en in de steker past, op de bal. Druk stevig aan. Haal het flesje omhoog. Nu krijg je een bakje. Vervolgens de steker of mok eraf trekken en vullen met de zalmzalade.

Tip: wil je het ontstane roggebroodbakje steviger hebben? Zet het bakje dan minimaal een uur in de koeling. En dan pas vullen met de zalmzalade.

Doe het taartje op het bord. Garneren met de appelvleugel en een takje dille. «

INGREDIËNTEN
 300 G RAUWE ZALM,
 ZONDER VEL EN GRAAT
 2 APPELS
 1 UI
 10 G MOSTERD
 40 G MAYONAISE
 10 G KAPPERTJES
 2 TAKJES DILLE
 PEPER EN ZOUT
 2 DL GROENTEBOUILLON/
 KOOKVOCHT
 0,5 DL CITROENSAP
 3 PLAKJES ROGGEBROOD
 OLIE

MATERIALEN
 KOOKPAN MET PASSENDE DEKSEL
 SPATEL/LIKKER
 SNIJPLANK
 MES
 MENGBAK
 FOODPROCESSOR
 INDUCTIEPLAAT
 BOLZEEF
 RONDE STEKER
 DEEGROLLER
 VELLETTJE VETVRIJ PAPIER



ECOLOGISCH KOKEN

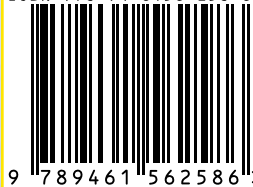
Pierre Winds *Handboek voor duurzaam koken* geeft een uitgebreid overzicht van technieken waarmee we onze kookvaardigheden kunnen verbeteren. Goed voor het milieu en goed voor de portemonnee.

Een compleet overzicht van diverse methoden en technieken waarmee iedereen duurzaam leert koken. In dit boek legt Wind zijn zelf ontwikkelde *Koken tot het kookpunt*-methode, het *Koken uit de kliko*, maar ook het werken met een receptgeraamte uit. Daarnaast komen, sous-vide koken, koken met de zon en natuurlijk de meest heerlijke en bijzondere recepten van de meester zelf aan bod.

In Pierre's dromen werd dit al *de Ecologische keuken van Wind* genoemd. Nu is het realiteit. Op naar de Ecokeuken van ons allen. Wat kan koken toch mooi zijn.

BERTRAM+DE LEEUW UITGEVERS

ISBN 978-94-6156-258-6



9 789461 562586 >

