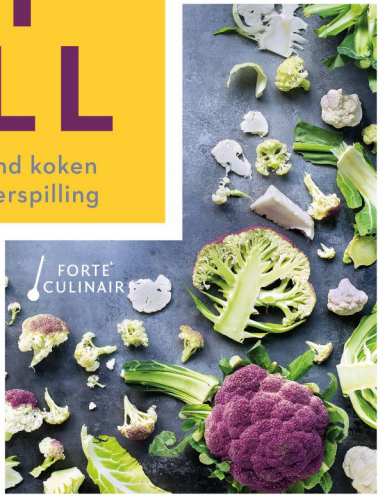




LICIA CAGNONI

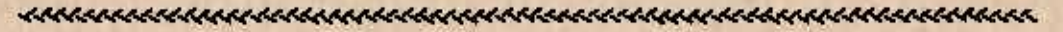
# EAT IT ALL

Uitgekiend koken  
zonder verspilling





## INHOUD



- 6** Eet alles! Hoe je de beste ingrediënten kiest en hoe je ze, inclusief de restjes, het best kunt bewaren
- 10** Groenten (tomaten, bloemkool, doperwtten, aardappels, wortels, asperges, artisjokken, radijs en pompoen)
- 98** Fruit (sinaasappels, citroenen, appels, watermeloen)
- 134** Eieren en kaas
- 154** Vlees en vis
- 174** Restjes
- 188** Ingrediëntenregister
- 190** Receptenregister

# KOKEN ZONDER VERSPILLING

Kun je voedselverspilling in de keuken écht tegengaan, van elk ingrediënt zo min mogelijk weggooien en toch gezond en lekker eten? Jazeker! De delen van ingrediënten die we normaal gesproken zien als 'afval' (bijvoorbeeld schillen, stronken, stengels, peulen, kaaskorstjes, visgraten enz.) zitten vol nuttige, gezonde voedingsstoffen en zijn vaak ook gewoon eetbaar. Je kunt er dus de heerlijkste gerechten mee maken. Maar hoe doe je dat?

Dit boek **verandert je kijk op koken**. Het laat je zien hoe je kunt besparen op je boodschappen en creatief kunt omgaan met ingrediënten. Ieder hoofdstuk is gewijd aan bepaalde soorten ingrediënten (groenten, fruit, eieren, kaas, vlees en vis). Bij elk soort is er een recept dat gebruikmaakt van de 'mooiere', gebruikelijke delen ervan (sap, (vrucht)vlees, enz.) en **ideeën om het 'afval' dat overblijft ook te gebruiken**. Zo speelt dat ineens een hoofdrol in de bereiding van antipasti, voorgerechten, hoofdgerechten en – waarom ook niet? – toetjes. Je zult zien dat 'afval' in feite een onjuiste term is om deze delen te omschrijven. Het laatste deel van het boek is gewijd aan koken met de restjes die je overhoudt na de maaltijd, zodat we écht helemaal niets verspillen.

Vanaf nu ga je genieten van duizenden nieuwe gerechten, want we zijn er zeker van dat als je de basis eenmaal onder de knie hebt, je niet meer terug kunt: het klokhuis van een appel of wortelschillen gooi je niet zomaar meer weg, want die kun je nog heel goed voor wat anders gebruiken. Behalve gerechten vind je her en der ook praktische tips voor schoonheidsmaskers, meststoffen voor je planten, etc.

Je kunt voedselverspilling tegengaan door **bewuster te gaan leven**. Let op wat je eet en leid een gezonde levensstijl. Koop je ingrediënten met aandacht en leer ze beter te bewaren (hierover verderop meer). Afval in de keuken zoveel mogelijk verminderen is niet alleen goed voor de portemonnee (je bespaart echt op uitgaven!), maar heeft ook effect op het

milieu, de economie, je gezondheid en je omgeving. De eerste stap is, zoals gezegd, te begrijpen dat je niet van alles hóeft weg te gooien. Bedenk dat we van fruit en groente vaak zo'n 40% van het totaalgewicht afdanken, terwijl die nauwelijks écht oneetbare delen hebben.

Voor we aan de praktijk beginnen, volgen hier eerst verschillende suggesties om slim inkopen te doen en voedsel zó te bewaren dat we afval zoveel mogelijk vermijden.

## HOE KIES JE JE INGREDIËNTEN

Om ervoor te zorgen dat je 100% van je ingrediënten kunt gebruiken, moet je tijdens het boodschappen doen al zorgvuldig kiezen. Om inname van pesticiden en chemicaliën te vermijden, is het van belang om **biologische of onbewerkte groente en fruit** te gebruiken. Meststoffen en dergelijke concentreren zich voornamelijk op de buitenste bladeren en op de schillen en stengels. Vermijd zoveel mogelijk bewerkte en voorverpakte producten. Zo beperk je het gebruik van milieubelastende verpakkingen. Koop indien mogelijk op (week-)markten of bij bedrijven die rechtstreeks aan consumenten leveren en **lokale en seizoensgebonden producten** aanbieden. Biologische producten kunnen in eerste instantie duurder uitvallen, maar omdat je het hele product veilig en wel kunt gebruiken, tot het 'afval' aan toe, bespaar je uiteindelijk toch. Let ook op dat van groente en fruit alle delen intact zijn: bladeren, schillen, stengels zijn nauwkeurige indicatoren van de versheid van het product, omdat die als eerste geel worden of verwelken. Bovendien zijn vooraf 'schoongemaakte' producten vaak duurder.

Kies van eieren, kaas en vlees de biologische variant in plaats van producten uit de intensieve landbouw. Kies bij vis de variëteiten die niet worden overbevist en, indien gekweekt, de duurzaam gekweekte.

 KG  
1,2

BEREIDING  
60 MINUTEN

1/2 KG TOMAATAFVAL (ZADEN EN SAP)  
1/2 KG TROSTOMATEN  
450 G SUIKER  
1 STENDEL CITROENGRAS  
1 BIOLOGISCHE CITROEN  
1 EL KORIANDERZAAD  
7 G AGARAGAR

## COMPOTE VAN TOMAATAFVAL MET KORIANDER

Doe het tomaatafval, de trostomaten en suiker in een braadpan. Hak het citroengras grof en voeg toe. Pers de citroen uit en voeg het sap en 2-3 stukjes citroenschil toe. Breng aan de kook en kook 10 minuten. Schep indien nodig het schuim eraf.

Voeg de koriander toe en laat alles onder geregeld roeren nog 30 minuten koken. Voeg na 25 minuten de agaragar toe.

Haal van het vuur en giet de compote door een zeef in gesteriliseerde potten. Je kunt de compote serveren op bruschetta, met beleggen kaas of bij koude vleesgerechten.





PERSOENEN

4

BEREIDING

85 MINUTEN

150 G BISCUITJES, 90 G BOTER, 1 AFGESTREKEN EL RIETSUIKER

VULLING 200 G POMPOENSCHIL, ZOUT 300 G ROBIOLA (OF EEN ANDERE, ZACHTE KAAS), 80 G KRISTALSUIKER, 2 EIEREN, 1/2 CITROEN

## CHEESECAKE MET POMPOENSCHIL

Maal de biscuitjes fijn in een keukenmachine en doe ze in een kom. Smelt de boter, voeg deze met de suiker toe en meng. Vet een springvorm van 22 cm in, verdeel het biscuitmengsel over de bodem en druk aan. Zet 30 minuten in de koelkast. Doe voor de vulling de pompoenschil in een pan met zoveel water dat alles net onderstaat, voeg een snufje zout toe en kook in 20 minuten zacht. Laat uitlekken en afkoelen en maal fijn met een staafmixer.

Verwarm de oven voor op 180 °C. Doe de pompoenpuree in een kom, voeg de robiola, suiker en eieren toe en klop alles door met een garde. Knijp er wat citroensap en rasp er wat citroenschil boven en meng. Giet de vulling op de biscuitbodem, strijk glad en bak circa 40 minuten in de oven. Laat afkoelen in de oven met de deur open. Je kunt de cheesecake eventueel garneren met pompoenpitten, blaadjes munt en gekonfijte pompoen.

**MET RESTJES GEKOOKTE, GEBAKKEN OF GESTOOMDE POMPOEN KUN JE EEN SCHOONHEIDSMASKERTJE MAKEN: DE ENZYMEN BEVORDEREN DE CELVERNIEUWING EN VERWIJDEREN DODE HUIDCELLEN.**



PERSONEN

4

BEREIDING

70 MINUTEN



800 G VISAFVAL (GRATEN, KOPPEN EN AFSNIJDELS, SCHILDJES EN KOPPEN VAN GARNALEN), 3 ANSJOVISJES IN ZOUT, MELK, 100 G UI, 80 G BLEEKSELDERIJ, EXTRA VERGINE OLIJFOLIE, 100 ML WITTE WIJN, 400 G RIJPE TOMATEN, 2 TAKJES PETERSELIE + EXTRA FJNGESNEDEN, 1,5 L WATER, ZOUT, GEMALEN RODE PEPER NAAR SMAAK, SNEETJES STEVIG BROOD

## SOEP VAN VISRESTEN

Spoel het visafval af. Spoel de ansjovis af en laat 20 minuten weken in melk om hem te ontzilten. Snijd de ui en de bleekselderij in stukjes, verhit wat olie in een pan en bak ze even aan. Meng de visresten erdoor. Voeg de witte wijn toe. Snijd de tomaten in stukjes en voeg deze met de ontzilte ansjovis en peterselie toe. Voeg het water toe, dek de pan af en kook circa 30 minuten.

Maal alles door een roerzeef en vang de pulp op in een kleinere pan. Breng aan de kook, voeg zout toe en laat eventueel inkoken tot de gewenste dikte. Voeg rode peper naar smaak toe en garneer met fijngesneden peterselie. Rooster of grill het brood en serveer bij de hete soep.



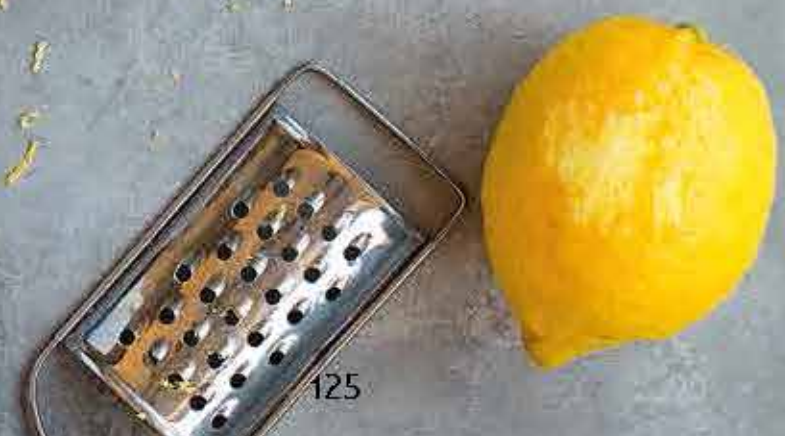
 PERSONEN **6** | **BEREIDING**  
**45 MINUTEN**

- 2 EIERN
- 180 G SUIKER
- 70 ML ZONNEBLOEMOLIE
- 120 G HAVERVLOKKEN
- 120 G APPELSCHILLEN
- 320 G PATENTBLOEM
- 1 ZAKJE INSTANTGIST
- WAT GERASPT SCHIL VAN BIOLOGISCHE CITROEN
- ZOUT

## HAVERREPEN MET APPELSCHIL

Verwarm de oven voor op 180 °C. Meng de eieren met de suiker en de olie. Maal de havervlokken tot meel in een keukenmachine, hak de appelschillen fijn en zeef de bloem met de gist. Voeg alles toe aan het eimengsel. Breng op smaak met citroenschil en een snufje zout en kneed het geheel tot een zacht deeg.

Vorm het deeg op een bakplaat tot een 'brood', druk met een deegroller enigszins plat tot een rechthoek en bak 20 minuten in de oven. Neem uit de oven, snijd het nog hete deeg in repen van 2 cm breed en zet nog 1-2 minuten terug in de oven.





In dit boek laat Licia Cagnoni je zien dat het mogelijk is smakelijk te koken terwijl je verspilling tegen gaat. Zie schillen, stronken, loof en korstjes niet langer als 'waste', maar leer creatief omgaan met écht alle onderdelen van je ingrediënten. Wat je normaal weggooit, is namelijk meestal gewoon eetbaar en zit ook nog eens vol met voedingsstoffen die goed voor je zijn.

De recepten (ruim 90!) en tips in dit boek maken duurzaam koken makkelijker en smakelijker dan ooit. Ook leer je hoe je bewuster boodschappen kunt doen en voedsel op de juiste manier kunt bewaren. Je helpt er het milieu, je gezondheid én je portemonnee mee. Ben je er klaar voor?

**LICIA CAGNONI** is al meer dan 25 jaar chef-kok en heeft veel ervaring in de wereld van de haute-cuisine. Ze werkte mee aan verschillende kookboeken en publicaties. Nu geeft ze, behalve haar activiteiten als food-stylist, kookcursussen en verzorgt ze catering voor evenementen. Met haar creatieve en elegante stijl zorgt ze altijd voor unieke en vernieuwende smaken.

[www.forteculinair.nl](http://www.forteculinair.nl)

ISBN 978-6250 252 901



9 786250 252901