

# Het Gouds Duurzame Recepten Boek

ANDERS ETEN, LANGER GENIETEN

## **Uitgebracht**

ter gelegenheid van het

## **GOUDS SUSTAINABLE FOOD EVENT**

op de landelijke Duurzaamheidsdag 10 oktober 2018

in het Wellantcollege te Gouda

## **Georganiseerd**

door de werkgroep

Duurzaamheidsdaggouda

(Humanistisch Verbond, IVN,

NIVON, Raad van Kerken,

Stichting Fairtrade Gouda)

## **Samengesteld**

uit inzendingen van bekende

en minder bekende Gouwenaren



## Zeven simpele manieren om minder vlees te eten

Waarom zou ik minder vlees willen eten ?

- ✓ Je gezondheid wordt er blij van
- ✓ De gezondheid van de aarde wordt er blij van
- ✓ De dieren worden er blij van

Herma Kaptein

### **Maak het makkelijk voor jezelf**

Minder vlees eten wordt makkelijk als je jezelf niet direct bestempelt als 'vegetariër'. Want waarom zou je eetpatroon je identiteit bepalen? Je kunt je inname van vlees aanpassen naar je eigen wensen zonder dat anderen daar iets mee te maken hebben.

**Als je wilt minderen, minder dan gewoon.** Probeer het gewoon voor een week. Kijk hoe het bevalt. Als je wilt stoppen, maar toch nog af en toe vlees wilt eten in een restaurant: doe dat dan. Beter één keer per maand vlees eten in je favoriete restaurant en er echt van genieten dan drie keer per week een stukje vlees naast je prakkie uit gewoonte.

Je gezondheid, de planeet en de dieren die niet geboren worden voor de slacht zullen er sowieso positief op reageren.

Tip : Eet je echt geen dierlijke producten meer ? Let dan op **vitamine B12**, dit is de enige essentiële voedingsstof die je niet uit plantaardige voeding haalt.

### **1. Begin klein zodat je het vol kan houden**

**Vergeet 'vegetarisch worden' en focus je op kleine stapjes.** Alles of niets veranderingen werken zelden. Dat is belangrijk. **Minder vlees eten is niet alles of niets.** Je kunt gewoon minderen in je eigen tempo.

- Eet je nu elke dag vlees? Eet morgen dan eens een dagje vegetarisch. Las vervolgens een vaste vleesvrije dag in met een lekker vegetarisch recept. Gaat dat goed, ga naar 2 dagen..
- Vind je het lastig om 's avonds vegetarisch te eten? Kies van voor een vegetarische pizza, pasta of soep – eenvoudig en ook zonder vlees erg lekker.
- Misschien kun je met jezelf afspreken dat je doordeweeks of om de dag geen vlees eet.

**Wees niet te streng voor jezelf en maak het niet te moeilijk.** Het gaat niet om perfectie. Het gaat om het veranderen van je smaak en je gewoontes. Dat kost tijd en dat is prima.

Elke dag dat je geen vlees eet is er één. De aarde zal je er dankbaar om zijn! En hoe vaker je zo'n dag hebt, des te beter en makkelijker het wordt.

### **2. Vervang je broodbeleg**

Vleesbeleg is een van de meest ongezonde vormen van vlees. Zeker als je het in de supermarkt koopt. Het wordt volgestopt met kunstmatige additieven en het vlees is vaak sterk bewerkt. Eet je vaak vleesbeleg? Hummus is je vriend – en die van je hart en bloedvaten. Je kunt het tegenwoordig overal kopen in diverse smaken (vergeet vooral die heerlijke met zongedroogdetomaatjes of die met pompoen niet). Hummus (of houmous) is een romige dip op basis van kikkererwten, knoflook en olijfolie. **Je kunt het makkelijk zelf maken.** Het is (zelfs uit de supermarkt) vrij gezond, lekker en een makkelijke vervanger voor vleesbeleg. Zelfs Hummus uit de supermarkt is duurzamer dan biologisch vleesbeleg of kaas.

Dit is de makkelijkste en lekkerste manier om meer peulvruchten te eten.

### **3. Verken andere keukens**

De West-Europese keuken draait om vlees. Dit geldt niet voor alle keukens. De **Indiase** keuken

is bijvoorbeeld grotendeels vegetarisch. In plaats van Kogelbiefstuk geserveerd met friet en salade zie je Curry met aardappel, broccoli, tomaat en ui – geserveerd met rijst.

De **Libanese** keuken is één van mijn favoriete keukens – en is ook grotendeels vegetarisch. Dat geldt ook voor de **Mexicaanse** keuken en de traditionele **Aziatische** keukens zoals de Thaise, Japanse, Chinese en Vietnamese. Japan staat bijvoorbeeld bekend om de sushi – maar traditioneel speelt sushi slechts een kleine rol in het Japanse eetpatroon. En de traditionele Chinese keuken bevat nauwelijks dierlijke producten.

**Zoek een vegetarisch kookboek waar je blij van wordt** en maak hier gerechten uit. Zo krijg je vegetarisch koken in de vingers en wordt minder vlees eten veel eenvoudiger en leuker.

De meeste mensen eten 10 dezelfde avondmaaltijden keer op keer. Maak je favoriete maaltijden vegetarisch, en ontdek een paar nieuwe maaltijden. Als je 10 vegetarische maaltijden hebt kun je die voorlopig rouleren – lekker én lekker makkelijk.

#### 4. **Beweeg** richting onbewerkte plantaardige voeding

Nu je toch je eetgewoontes aan het veranderen bent, **leer jezelf dan meteen goede gewoontes aan voor je gezondheid op de lange termijn**. Ik ken vegetariërs die elke dag vleesvervangers eten – van die soja burgers die eruit zien als vlees. Best lekker – maar niet écht gezond. Natuurlijk wil je af en toe een lekkere vleesvervanger. En zeker in het begin kunnen ze je helpen minder vlees te eten. **Maar vleesvervangers zijn ook sterk bewerkte voedingsmiddelen**. En dat geldt ook voor kaas en eieren. Vegetarisch eten is geen codetaal voor ‘kaas eten’ – ook al lijkt het soms zo als menukaarten in restaurants bestudeert.

- Gebruik kaas, eieren en vleesvervangers liever niet dagelijks. Maar gebruik ze als een feestelijke smaakmaker of traktatie. Kaas en eieren zijn niet duurzaam en niet lief voor je bloedvaten. En bloedvaten zitten in heel je lichaam – ook je hersenen, je longen, je ogen, je hart en je genitaliën. Je wilt dus zo lief voor ze zijn als je kunt.
- Eet vooral meer plantaardige voedingsmiddelen. Groenten, fruit, hele granen, peulvruchten, noten en zaden. Peulvruchten en paddenstoelen hebben een bevredigende ‘bite’.

**Onbewerkte plantaardige voeding** groeit aan een plant of in de grond, en wordt niet geproduceerd in een fabriek. **Er is niets slechts aan toegevoegd en niets goeds uit gehaald**.

#### 5. **Vervang** je absolute favorieten

Wat maakt kipsaté zo lekker? Als je het mij vraagt is het **de pindasaus, niet de kip**. Dus? Dus kan je jezelf verwennen met gemarineerde ‘nepkip’, tempeh of tofu en huisgemaakte pindasaus. Zulke pleziertjes maken het veel minder moeilijk om het vlees te laten staan.

Het is leuk en best eenvoudig om je (ongezonde) favorieten vegetarisch én gezonder te maken.

#### 6. **Als het bevalt** → stop met vlees kopen in de supermarkt

Als het je bevalt en je wilt een stapje verder zetten spreek dan simpele regels af :

✚ **Thuis** eten we geen vlees, of: **In de supermarkt** kopen we geen vlees of vleesproducten.

Een simpele regel is duidelijk en makkelijker om je aan te houden. Wat voor boodschappen ga ik halen. O, nee, thuis eten we geen vlees, dus geen vlees.

#### 7. **Als het bevalt** → stop met vlees eten buiten de deur

In de horeca wordt het steeds simpeler en maken koks er een erezaak van om de heerlijkste en bijzonderste vegetarische gerechten op tafel te zetten.

Maar dit betekent ook iets voor eten bij vrienden. Het betekent dat je mensen vooraf moet gaan informeren omdat ze rekening met je moeten houden.

## **Bieten en zwarte linzen soep**

*Wat een leuk initiatief!*

*Birgit Fijen, Lunchcafé curcuma*

### **Voor 6-8 personen**

olijf- of kokosolie om in te bakken

3 prei

4 teentjes knoflook

snufje zout

4 laurierblaadjes

4 takjes verse tijm of 1 eetl. gedroogd, plus meer voor garnering indien gewenst

4 medium bieten

3 middelgrote wortels

2 kopjes geraspte kool naar keuze

3 el tomatenpuree

1 el Dijon-mosterd

1 tl karwijzaad

2 liter plantaardige bouillon

1 kop gedroogde zwarte linzen (voorgekookte linzen kunnen ook)

2 tl appelazijn

zwarte peper

olijfolie voor garnering

### **Bereiding**

- Week de linzen indien mogelijk een nacht of maximaal 8 uur in zuiver water. Giet af en spoel goed.
- Bereid alle groenten voor. Was en snijd de prei in rondjes. Hak knoflook fijn. Schil bieten en rasp met een keukenmachine. Snijd ongeschilde wortelen in rondjes. Kool versnipperen.
- Smelt een beetje kokosolie in een grote soeppan op middelhoog vuur. Voeg prei en zout toe en kook tot ze zacht zijn, ongeveer vijf minuten. Voeg knoflook toe, kook 2 minuten tot het geurig is. Voeg laurierblaadjes, tijm, karwij, tomatenpuree en mosterd toe en roer om. Voeg de resterende ingrediënten toe: bieten, wortels, plantaardige bouillon (begin met 8 kopjes en voeg toe als nodig) en linzen. Breng aan de kook, laat sudderen en kook tot de linzen zacht zijn, ongeveer 15-20 minuten. Voeg kool en azijn toe, roer en laat nog 5 minuten koken.
- Schep soep in kommen, garneer met verse tijm en veel zwarte peper. Besprenkel met olijfolie en serveer. Smakelijk eten!



## Geroosterde groenten

*Een van mijn favoriete en erg makkelijk te bereiden gerechten zijn geroosterde groenten.*

*Vooraf in deze tijd van het jaar zijn er veel groenten die hiervoor prima te gebruiken zijn. Je kunt er dus eindeloos op variëren. Onderstaand is een troostrijke maaltijd in fraaie herfsttinten.*

*Hilde Niezen – wethouder Duurzaamheid*

### **Voor 2 personen**

500 g krielaardappelen (ongeschild)

1 kleine pompoen

3 rode bietjes (rauw)

3 rode uien

Olijfolie

Peper en zout naar smaak

2 theelepels gedroogde rozemarijn

Zure room

### **Bereiding**

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Was de krieltjes en snijd ze doormidden. Was de pompoen, verwijder de pitten en snijd het vruchtvlies in repen, schillen is niet nodig. Schil de bietjes en snijd ze in parten, doe hetzelfde met de rode uien.
- Doe alle groenten in een kom en meng er olijfolie, peper, zout en rozemarijn doorheen.
- Bekleed de bakplaat met bakpapier en spreid de groenten er op uit. Rooster ze ongeveer 40 minuten in de hete oven totdat de groenten gaar zijn.
- Serveer met zure room.



## Goudse kaas veganistisch

*Waarom zou je veganistische kaas eten?*

*Je krijgt een gast die niet tegen melkproducten kan;*

*Je wilt je gezin eens verrassen met een vega-variant;*

*Of je wilt je impact op het milieu verkleinen (google voor dit laatste bijvoorbeeld op "LCA jong belegen kaas Friesland Campina")*

*Evelien ten Cate – actief voor een duurzame en vitale stad, gemeente Gouda*

### Ingrediënten

1 kop ongebrande cashewnoten

1 kop water

3 eetlepels tapiocameel (ook wel cassavemeel; een bindmiddel)

1 theelepel (biologische) appelazijn (of meer, naar smaak)

1 eetlepel gistvlokken (bijvoorbeeld edelgistvlokken van Natufood)

½ theelepel zout

½ theelepel knoflookpoeder

Naar smaak:

- Kurkuma
- Nootmuskaat
- Peper / groene kruiden
- Peterselie om te garneren

### Bereiding

- Week de cashewnoten een paar uur, tot ze lekker zacht zijn.
- Pureer ze in de blender of keukenmachine.
- Voeg de overige ingrediënten erbij.
- Doe het geheel in een sauspannetje en verhit het onder voortdurend roeren tot stevige saus.
- Iets te dik? Doe er wat water bij. Naar smaak kun je de saus wat zuurder maken (meer appelazijn) of wat zouter, of wat pittiger (meer gist, peper, knoflook).
- Experimenteer met toevoegen van kurkuma tot je de door jou gewenste kaaskleur hebt.
- Deze saus is heerlijk over bloemkool of broccoli, of elk ander gerecht dat je met een kaassausje klaarmaakt.
- Voeg kruiden naar smaak toe.
- Garneer het geheel met wat peper, nootmuskaat en een takje peterselie.  
Eet smakelijk!



## Knolselderijsoep, pompoenstampot en bananenijs toe

*Hoe verras ik mijn gasten met een vegetarische maaltijd ?*

*Peter de Wit, lid werkgroep Duurzaamheidsdaggouda, Humanistisch Verbond Midden-Holland*

### Knolselderijsoep

#### Voor 4 personen

100 gr. hazelnoten gehakt  
Beetje bakboter  
1 ui gesnipperd  
1 knolselderij, geschild en in stukken  
3 tenen knoflook, fijn gesneden  
1.250 ml bouillon van 3 bouillonblokjes  
Peper en zout  
Peterselie, handje gehakt



#### Bereiding

- Rooster de hazelnoten op laag vuur tot ze lichtbruin kleuren.
- Fruit eerst de gesnipperde ui met de boter in een soeppan, voeg de knolselderij toe en laat het 5 minuten bakken, voeg tegen het eind de knoflook toe.
- Doe de bouillon erbij en laat het nog 10 minuten zachtjes koken.
- Maak met een stampotstamper de knolselderij grof fijn. Evt. peper en zout.
- Schenk de soep in borden en strooi daar de peterselie en hazelnoten over.

### Pompoenstampot

#### Ingrediënten

1 kilo aardappelen  
1 kilo flespompoen  
1 pond prei  
4 eetlepels pindaakaas  
100 gr. gezouten pinda's  
Sambal (voor de liefhebber)

Peper en zout  
Scheutje (soja) melk



#### Bereiding

- Was de pompoen (flespompoen hoeft niet te schillen) en verwijder de zaden.
- Snij aardappelen en pompoen in kleine stukken, snij de prei in ringetjes.
- Kook het geheel in 20 minuten gaar, giet af en stamp door elkaar. Giet er een beetje melk bij. Roer er de pinda-kaas door.
- Breng op smaak de sambal, peper en zout.
- Strooi de zoute pinda's er over heen.

### Bananenijs

#### Ingrediënten

2 rijpe (fairtrade) bananen  
250 gr. diepvries fruit



#### Bereiding

- Schil de bananen, snij ze doormidden en leg de bananen ongeveer 2 uur voor gebruik in de diepvries.
- Doe bananen en het fruit in een diepe kom en pureer met de staafmixer.
- Klaar om in kommetjes op te dienen !



## Lekker vleesloos

*Magda van Roon – lid Oecumenisch Initiatief Gouda*

### Ingrediënten

pot geroosterde paprika in repen

rode ui in ringen

300 gram tomaten in parten

eetlepel kappertjes

4 eetlepels olijfolie

2 teen knoflook in dunne schijfjes

200 gram feta in smalle reepjes, ongeveer anderhalve centimeter

rasp van halve citroen

1 rode peper, zonder zaadjes fijngehakt

1 eetlepel oregano

handje basilicumblaadjes

### Bereiding

- Oven voorverwarmen op 200 graden.
- Doe de paprika, uienringen, tomaten, kappertjes in een ovenschaal, besprenkel met de helft van de olijfolie en alle knoflook en verdeel alles gelijkmatig over de bodem.
- Verdeel de feta over de schaal, bestrooi met citroensap en de gehakte peper, schenk de rest van de olijfolie over de schaal en bestrooi met oregano, zout en peper.
- Bak dertig minuten of...tot de tomaten lekker zoet zijn en de feta mooie bruine puntjes krijgt.
- Strooi basilicumblaadjes over het gerecht en serveer het met geroosterd oud brood of stokbrood en wat sla.





## Linzenschotel met cajunkruiden

*Een lekker en niet ingewikkeld vegetarisch recept (volledig vegan zelfs). Let op geen Cajun kruidenmix kopen... = 50% zout... zelf maken is super simpel.*

*Herma Kaptein*

### Voor 4 personen

30 min. bereiden - 395 kcal

3 tenen knoflook

250 g donkergroene linzen

3 laurierblaadjes

400 g zoete aardappelen

1 el traditionele olijfolie

1 el cajunkruiden

1 zak paprikamix

400 g Biologisch blik tomatenblokjes

40 g verse selderij

### Cajunkruiden

1/2 theel. zout

2 1/2 theel. paprikapoeder

2 theel. knoflookpoeder

1 theel. gedroogde oregano

1 theel. cayennepeper

1 theel. zwarte peper

1 theel. uienpoeder

1 theel. gedroogde tijm

### Bereiding

- Halveer  $\frac{1}{3}$  van de knoflook. Doe samen met de linzen en laurierblaadjes in een pan met koud water en breng aan de kook. Zet het vuur laag en laat de linzen 20 min. zachtjes koken. Giet af en verwijder de knoflook en laurier. Schil ondertussen de zoete aardappelen en snijd in blokjes van 1 cm.
- Verhit de olie in een hapjespan en bak de blokjes met de cajunkruiden 10 min. op middelhoog vuur. Schep regelmatig om. Pers na 8 min. de rest van de knoflook erboven en bak nog 2 min. mee. Verwijder ondertussen het steeltje en de zaadlijsten van de paprika's en snijd het vruchtvlees in blokjes.
- Voeg samen met de tomatenblokjes toe aan de zoete aardappel en warm 5 min. mee. Voeg de linzen toe en verwarm nog 2 min. Snijd de selderij fijn en roer door de linzenschotel.



## **Pompoen ovenschotel**

*Een voorbeeld van een duurzaam recept*

*Lenny Roelofs, SP Gouda fractievoorzitter*

### **Voor 2-4 personen**

60 min bereiden (inclusief 40 minuten baktijd)

(Vegetarisch)

1 flespompoen (ca 1kg)

300 ml room

250 gram kastanjechampignons

1 rode ui

4 eieren

olijfolie

zout/peper

snufje van diverse specerijen:

○ kurkuma/mosterdzaad/karwijzaad/gember/komijn/piment/nootmuskaat/venkelzaad

verse koriander voor de garnering

benodigd: ingevette ovenschaal

### **Bereiding**

- Verwarm de oven voor op 180 graden
  - Schil de pompoen en snijd deze in blokjes van 1x1 cm.
  - Snipper de rode ui
  - Snijd de champignons in plakjes
  - Bak de pompoen in olijfolie. Wanneer deze zacht begint te worden (als je er makkelijk in kunt prikken) de champignons en de ui toevoegen
  - Meng ondertussen de specerijen/peper en zout met de eieren en room
  - Wanneer de champignons gebakken zijn, het geheel in een ingevette ovenschaal doen en overgieten met het room-eimengsel
  - Bak het geheel in 40 minuten in de oven af
- Eet smakelijk!

### **Serveertip**

Gebruik voor iedereen een eigen klein overschaaltje voor een leuke presentatie.

Garneer met verse koriander voor de liefhebber.



## Salade van grapefruit, sinaasappel en rode ui

*Soms vind ik het behoorlijk ingewikkeld om een lekkere maaltijd te maken voor gasten, zeker als je het jezelf niet al te moeilijk wil maken. In het verleden hadden we een schoondochter die heel weinig ingrediënten kon verdragen. In de keukenla lag standaard een A4 met alles wat niet mocht! Hier een eenvoudig recept voor iedereen: vleeseter, vegetariër, flexitariër, veganist en glutenmijder.*

*Annemarie Wolters, lid werkgroep Duurzaamheidsdaggouda, Werkgroep Zin RvK*

### Voor 4 personen

2 mooie handsinaasappels

2 rode grapefruits

1 rode ui

### Voor de dressing

1 theelepel gemberpoeder

1 eetlepel limoensap

3 eetlepels olijfolie

gemalen zwarte peper

1 eetlepel verse munt, fijngesneden

### Bereiding

- Sinaasappels en grapefruits dik schillen en in dunne plakken snijden.
- Plakken om en om rangschikken op de 4 borden, ui-ringetjes erover verdelen.
- Dan de dressing roeren van gemberpoeder, limoensap, olijfolie en zwarte peper.
- Sinaasappels, grapefruits en ui-ringetjes besprenkelen met de dressing en tot slot de munt erover strooien.



## Seitan met kikkererwten

*Ik deel graag een vegan recept met jullie, helemaal in het kader van een duurzame maaltijd. Breng de Indiase en vegan keuken in huis met dit heerlijke gerecht dat heel makkelijk is om te maken en super lekker is.*

*Marleen Schrijvers, Your Foodprint*



### Voor 2-3 personen

- 2 naanbroden naturel
- 200 g seitan
- 1 groot blik kikkererwten
- 2 uien
- 1 teentje gehakte knoflook
- 200 ml sojayoghurt ongezoet
- 2 el witte tahini
- 1 el citroensap
- 1 el gemalen komijn
- 2 el zwart sesamzaad
- Een flinke hand peterselie
- 1 el olijfolie
- Zeezout en gemalen peper

### Bereiding

- Verwarm de oven voor op 180 graden en bak de naanbroden goudbruin.
- Pel de ui en snijd fijn. Verwarm de olijfolie in een wok of hapjespan.
- Bak de ui en de knoflook zachtjes glazig.
- Snijd de seitan eventueel in kleinere stukjes en bak in enkele minuten knapperig.
- Voeg de komijnpoeder en de kikkererwten toe.
- Roer goed door en voeg naar smaak peper en zout toe.
- Draai het vuur uit.
- Meng de tahini met de sojayoghurt en het citroensap.
- Meng het tahinimengsel met de seitan en roer goed door.
- Strooi het sesamzaad en de peterselie erover heen en serveer met de naanbroden.

### Voedingswaarden (per persoon)

- Energie: 450 kcal
- Eiwit: 27 g
- Koolhydraten: 45 g
- Waarvan suikers: 5 g
- Vet: 14 g
- Waarvan verzadigd: 2 g
- Vezels: 10 g



## **Weekoverzichten**

*Bij het aanschaffen van producten komt het vaak voor dat er net iets is meer is, dan je nodig hebt voor je huishouden. Niet duurzaam bereid je de volledige hoeveelheid en eet dan net iets meer dan je zou willen of je houdt wat over en gooit dat weg.*

*Met groenten zijn er twee eenvoudige manieren om hiermee om te gaan. Beide beginnen ermee dat je bereidt zoveel als je nodig hebt voor de betreffende dag en bewaar het kleine beetje dat je over hebt.*

*Wouter den Ouden – lid Oecumenisch Initiatief Gouda*

### **Soep als weekoverzicht**

- Snijd alle restjes klein en kook ze in water met een bouillonblokje naar smaak. Eventuele restjes rijst, aardappel of pasta [en eventuele restjes gekookte groente] kunnen ook worden toegevoegd.
- Kook tot alles gaar is en goed heet.
- Eventueel serveren met brood en kaas.



### **Boni goreng als weekoverzicht**

- Kook stevige bonen (zwarte oogbonen zijn relatief snel gaar; bruine bonen kosten meer tijd; kies de soort die je lekker vindt).
- Snijd de restjes groente klein.
- Verhit in een wok wat olie met knoflook, sambal, fijngesneden gemberwortel en fruit hierin een ui mee. Voeg de groenten toe en roerbak deze tot ze bijna gaar zijn. Voeg de uitgelekte bonen toe en schep alles nog een paar keer goed om.
- Naar smaak afmaken met ketjap (manis of asin), sweet-and-sour sauce, tomatenketchup of wat je er lekker door vindt.

## Witlof voorgerechtje

*Wat is het duurzame hiervan ? Je kunt de hardere binnenkant van de witlofstruikjes gewoon gebruiken de volgende dag als groente. In de aardappelsalade kun je restjes verwerken van gekookte aardappelen, een paar plakjes vleeswaren, denk aan omgekrulde ham, kappertjes die nodig op moeten, een stukje appel met lelijke plekjes enzovoort. Door de opmaak ziet het er toch feestelijk uit. Als je het mooi wilt maken, leg je het aardappelmengsel er met een ijschep bovenop.*

*Greetje Roergraag*

### Bereiding

- Maak per persoon op een klein bord een krans van witlofblaadjes, kwast ze een beetje in met een mengsel van honing en citroensap of balsamico-azijn.
- Verbrokkel een beetje hard gekookt ei over de witlof, en leg er wat doorgesneden snoeptomaatjes op.
- Maak in het midden een bergje van geprakte aardappeltjes met heel kleine stukjes uitgelekte augurkjes of zilveruitjes een beetje mayonaise of griekse yoghurt Dan heb je een soort aardappelsalade, knip er wat gehakte peterselie of geknipte basilicum -blaadjes overheen, klaar is je voorgerecht.

Dit is geschikt als voorgerecht bij een lichte maaltijd.





## Geef je keukenrestjes een nieuw leven

*In Nederland wordt heel veel eten weggegooid. Per huishouden wordt er jaarlijks 105 kilo aan nog eetbaar voedsel in de afvalbak gegooid. Ontzettend zonde! Daarom heb ik tien tips verzameld, waardoor jouw restjes een nieuw leven krijgen.*

*Herma Kapteyn*

1. **Teveel groente gekookt of liggen er nog wat wortels in de groente la?** Gooi ze niet weg. Met de restjes groente maak je een heerlijke groentesoep. Fruit een uitje in de pan, voeg water en een bouillonblokje toe. Voeg de overgebleven groenten toe en je hebt een heerlijke soep.
2. **Als je fruit te lang in de fruitschaal ligt** kan het gebeuren dat het zacht wordt, zoals bij een appel. Dit fruit is misschien niet lekker om uit de hand te eten, maar in een smoothie merk je daar niets van. Lekkere combinaties zijn aardbei/banaan, ananas/mango en een mix van rood fruit. Eventueel een scheutje yoghurt of wat bladgroente erdoor en je hebt een heerlijk, gezonde smoothie.
3. **Met de restjes pasta** van gisteren maak je vandaag een heerlijke salade. Neem deze mee voor de lunch op je werk, of serveer de salade bij een barbecue. Stukjes augurk, appel en een lepel crème fraîche maken de pastasalade lekker fris.
4. Ook **overgebleven rijst** kan nog een keer gebruikt worden: maak er een heerlijke nasi van. Voeg stukjes tempeh toe, een uitje en verse groente toe en je Chinese gerecht is klaar.
5. Als je van **verschillende restjes** nog maar heel weinig over hebt, kun je hiermee een pizza beleggen. In de supermarkt heb je standaard rollen deeg die je kan gebruiken. Heel snel en gemakkelijk om je eigen pizza te maken. Champignons, stukjes paprika, ui etc., kunnen allemaal op jouw zelfgemaakte pizza.
6. Een heerlijk gerecht met restjes: **de Spaanse omelet**. Klop drie eieren met een scheutje melk luchtig en voeg de groente restjes toe. Vooral stukjes aardappel geven de omelet een Spaans tintje.
7. Ook **zoete producten** kun je aan nieuw leven inblazen. Verzamel alle overgebleven koekjes en vermaal ze met een staafmixer. Smelt een klont boter in een pannetje en voeg dit toe aan de koekkrumels: je taartbodem is klaar.
8. Nog een zoet product hergebruiken? Maak **cake pops**. Verkruimel de laatste plakjes cake, voeg wat vanille extract toe, samen met roomkaas. Maak van dit mengsel kleine bolletjes en steek er een stokje in. De cake pops kan je nu versieren, bijvoorbeeld met gesmolten chocolade.
9. Heb je laatst Italiaans gekookt en daarvoor **verse basilicum** gebruikt? Of heb je nog wat boerenkool in je koelkast liggen? Maak zelf je eigen pesto. Maal de blaadjes basilicum of boerenkool met olijfolie en eventueel pijnboompitjes of walnoten in een vijzel of met de staafmixer.
10. Vaak maak je (iets) te veel **soep**. Het is zonde om dat weg te gooien, maar na een kopje heb je wel genoeg. Vries daarom de overgebleven soep in. Vul een ijsklontjesvorm met de soep, zodat je later kleine porties kan laten ontdooien. Dit kan ook met bijvoorbeeld sauzen of smoothies.



### Lijst inzenders

Annemarie Wolters

Birgit Fijen

Evelien ten Cate

Greetje Roergraag

Herma Kaptein

Hilde Niezen

Lenny Roelofs

Magda van Roon

Marleen Schrijvers

Peter de Wit

Wouter den Ouden

Salade van grapefruit, sinaasappel en rode ui

Bieten en zwarte linzen soep

Vegetarische 'Goudse' kaas

Witlof voorgerechtje

Linzenschotel met Cajunkruiden

Geroosterde groenten

Pompoen ovenschotel

Lekker vleesloos

Seitan met kikkererwten

Knolselderijsoep, pompoenstampot, bananenijs

Weekoverzichten