



# Koken uit de moestuin



Barbara Creemers  
freelance lesgever  
[www.etceteras.be](http://www.etceteras.be)  
[info@etceteras.be](mailto:info@etceteras.be)  
0497 803575

## 1 Inleiding

### 2 In tien stappen naar een ecologische keuken

#### 2.1 Elk seizoen weer iets anders

Spruitjes eet je in de winter en aardbeien eet je in de lente/zomer. Als je tegenwoordig een supermarkt of een groentewinkel binnenstapt, lijkt het wel alsof er geen seizoenen meer bestaan. Daarom een warme oproep voor seizoensgroenten. De voordelen zijn gigantisch:

- gezonder,
- beter voor je portemonnee,
- beter voor het milieu!

Tip! Hang een groentekalender op in je keuken en verplicht je om zoveel mogelijk met het seizoensaanbod te koken. Je vindt een seizoenskalender achterin de bundel.



#### 2.2 Voedsel is te waardevol om weg te gooien

- Wereldwijd gaat 1/3 van het eetbare voedsel verloren in de keten. Dit is 1 300 000 000 ton!
- In België gaat 3,6 miljoen ton per jaar van oogst tot en met consumptie verloren!

#### 2.3 Bioproducten voor minder pesticiden

-Controle op bio: vier kernpunten:

-verplichte controle

-voor alle stadia in het productieproces

-meervoudig controlesysteem

-twee keer per jaar een uitvoerige controle

! Biologische producten behoren tot de meest gecontroleerde voedingsmiddelen!



#### 2.4 Vers van hier

Pleidooi voor streekproducten!

#### 2.5 Van vleeseter tot flexitariër

- Je hebt 6 kg graan en 15 000 liter water nodig om 1 kg vlees te produceren.
- 270 gr vlees eet een Belg gemiddeld, terwijl de aanbevolen hoeveelheid tussen de 75 en de 100 gr bedraagt.
- Je kan je ecologische voetafdruk met 1000m<sup>2</sup> verkleinen door één keer per week geen vlees te eten!

#### 2.6 Zelf bereid in plaats van kant en klaar

Grote voordeel: je weet wat je eet, wat je verwerkt en kiest zelf de ingrediënten!



## 2.7 Vermijd verpakkingen en afval



- Afval in een huishouden in Europa bestaat voornamelijk uit voedselverpakking en voedselresten.
- Kies in de winkel al voor verpakkingen met minder afval.
- Gebruik boterhammendozen en herbruikbare flessen.
- Vermijd milieubelastend verpakkingsafval uit aluminium en PVC.

## 2.8 Bewust bereiden is energie sparen

- Koken op inductie is het meest milieubewust, daarna komt gas en dan pas elektrisch.
- Koken met een deksel op de potten bespaart al gauw 60% energie.
- De magnetron is de minst milieuvriendelijke manier van koken.
- Tips:
  - Draai je vuur uit een tijdje voor je gerecht helemaal klaar is. Met de restwarmte kan je ook nog veel doen.
- Combineer verschillende gerechten als je de oven gebruikt.
- Als je voeding uit de diepvriezer ontdooit, gebruik dan de koude om je koelkast minder energie te laten verbruiken door het diepgevroren voedsel de avond voordien al in de koelkast te zetten.
- Stomen, blancheren en koken in een snelkookpan vragen ook minder energie.

## 2.9 Gevarieerd eten is voedzaam en lekker

- Tip: maak een weekmenu!
- Durf eens variëren en nieuwe smaken te ontdekken.

## 2.10 Geef de boer geld voor zijn waar

- Koop ook eens in de (Oxfam)-Wereldwinkels.
- Tip: kookboeken of online recepten met Fairtrade-producten!

## 3 Recepten

### 3.1 Voorgerechten

#### **Broodbeleg van asperges**

##### Ingrediënten:

- 1/2 bos asperges (mogen ook groene zijn!)
- 1 - 2 el aspergekookvocht
- 200 gr cottage cheese
- 4 blaadjes bernagie (komkommerkruid) of Oostindische kers
- zout
- versgemalen peper
- eetbare bloemetjes van de bernagie of de Oostindische kers

##### Werkwijze:

1. Snijd bij de asperges het houtachtige deel royaal af. Als je witte asperges gebruik, schil ze dan.
2. Kook ze in 10 minuten in water met een beetje zout en laat ze schrikken onder koud water.
3. Snijd de toppen eraf en houd die apart voor de garnering.
4. Snijd de rest van de asperges in de lengte in vieren, snijd ze dan in blokjes en vermeng die met het aspergekookvocht en de cottage cheese.
5. Hak de bernagieblaadjes fijn en roer die erdoor.
6. Maak het geheel op smaak met peper en zout.
7. Snijd een baguette in plakken en rooster die even in de oven op een hoge temperatuur.
8. Smeer het broodbeleg op de geroosterde baguette en garneer met de aspergetoppen en bloempjes.

*(Uit: De Tuin op Tafel, 2016 2)*

#### **Courgettesoep van Dorien Knockaert**

##### Ingrediënten

- twee grote uien
- twee teentjes look
- één grote of vier kleine courgettes
- groentebouillon
- currypoeder
- paprikapoeder
- 10 cl room
- mosterd
- brood en olie voor croutons

##### Bereidingswijze:

1. Fruit de uien en schep er een eetlepel currypoeder, een koffielepel paprikapoeder en twee fijngesneden teentjes knoflook bij. Doe het deksel op de ketel en laat een paar minuutjes garen op een getemperd vuur.
2. Snij de courgettes in blokjes en roer ze door de uien. Zet de groenten ruimschoots onder in hete groentebouillon.
3. Breng alles aan de kook en laat ongeveer twintig minuten sudderen.
4. Mix daarna de soep. Als je nog wat groene spikkels wil overhouden, mix je best niet volledig.
5. Meng de room met een lepel mosterd. Werk er naar smak de soep mee af.

6. Serveer met versgemaakte croutons.

**Ribollita** (uit het kookboek Grow, eat, share)

*Ribollita is één van de meest gevierde gerechten uit de Toscaanse keuken. Het is een stevige maaltijdsoep die ‘opnieuw gekookt’ betekent en waarin allerlei restjes worden verwerkt. Vaak wordt de soep ingedikt met oud boerenbrood. Een variant die ik persoonlijk erg kan smaken, is eentje waarbij farro (spelt) wordt toegevoegd.*

Ingrediënten:

- 1 middelgrote uit, in blokjes
- 1 middelgrote raap, in blokjes
- 1/4 savooikool of palmkool in fijne reepjes
- 2 wortels, in blokjes
- 3 eetlepels olijfolie
- 200 gr gekookte bonen (of een restje linzen)
- 1 eetlepel (gedroogde) kruiden (tijm, rozemarijn, oregano...)
- 500 ml tomatenpassata
- 1 liter groentebouillon
- versgemalen peper
- voor de croutons: oud brood, olijfolie, 1 teentje look en wat zeezout

Bereidingswijze:

1. Zet een pot op een middelhoog vuur en doe er wat olijfolie in. Stoof daarin de ui aan tot hij glazig wordt. Voeg een snuifje zout toe. Doe nu ook de wortels, raapjes en gedroogde kruiden in de pot en laat goed stoven.
2. Giet er het water overheen en breng aan de kook. Laat twee minuten koken en voeg dan de kool en de bonen toe. Laat even koken en doe er dan de passata, groentebouillon en peper bij. Laat nog even goed doorkoken tot de groeten gaar zijn.
3. Maak in een pan de croutons door oud brood in kleine blokjes te snijden. Verwarm wat olie en een teentje knoflook in een pan en bak de broodstukjes goudbruin.
4. Proef de soep, breng eventueel verder op smaak met peper en zout en een beetje platte peterselie. Dien op met de croutons.

Tip: voor dit recept kan je allerhande seizoensgroenten verwerken. Denk aan courgette, rapen, wortelgroenten, venkel, koolrabi, bonen, paprika, kolen, selder ...

### 3.2 Hoofdgerechten

#### **Spaghetti carbonara met broccoli**

Ingrediënten:

- 250 gr spaghetti
- 2 kleine sjalotten
- 2 teentjes look
- 1/2 koffielepel gerookt paprikapoeder
- 1/2 koffielepel gewoon paprikapoeder
- snuifje tijm
- snuifje chilipoeder
- 1 koffielepel tomatenpuree

- 500 gr broccoliroosjes en steeltjes, in kleine stukken
- 3 dikke tomaten, in stukjes
- 2 eieren, losgeklopt,
- 40 gr Parmezaanse kaas, fijngeraspt
- olijfolie
- peper en zout

Werkwijze:

1. Breng een grote pot water aan de kook. Voeg royaal zout toe en kook de spaghetti erin gaar.
2. Fruit intussen in een andere, hete, wijde pan de sjalotten in olijfolie, samen met het paprikapoeder, de tijm, de chili, de knoflook en een snuif zout.
3. Temper het vuur en laat ze minstens vijf minuten garen en smaak ontwikkelen.
4. Voeg de tomatenpuree toe en laat alles samen nog eens vijf minuten verder garen.
5. Voeg de broccoli en de tomatenstukjes toe. Draai het vuur weer wat heter en dek de pan af, zodat de bloemetjes garen in de stoom van de tomatenstukjes.
6. Als de spaghetti bijna gaar is, schep je hem op de bloemetjes. Als het mengsel niet vochtig genoeg is, voeg je nog een paar lepels van het kookvocht van de spaghetti toe.
7. Dek de pan af en laat alles nog heel even door garen - minder dan een halve minuut - tot de bloemetjes beetgaar zijn.
8. Roer de kaas door de eieren en roer dat mengsel door de spaghetti.
9. Breng op smaak met peper en eventueel zout.
10. Druppel er net voor het serveren nog wat van je lekkerste olijfolie over en proef even, want afhankelijk van welke kruiden je gebruikt hebt, kan het gerecht nog wat extra kruiding gebruiken.

OPTIE: voeg nog wat geroosterde pijnboompitten toe.

*(Uit: Dagen zonder vlees, uitgeverij Borgerhoff & Lamberigts)*

### 3.3 Nagerechten

#### **Rabarbercrumble met vlierbloesem**

Ingredienten

- 1 kg rabarber
- 2 eetlepels kokosbloesemsuiker
- sap van 1 sinaasappel
- 3 grote schermen vlierbloesem
- 160 gram havervlokken
- 1 kleine kop noten
- 10 dadels, ontpit en fijngehakt
- 2 eetlepels amandelmeel

Werkwijze:

1. Was de rabarber en snij een klein stukje van de boven- en onderkant af.
2. Snij de rabarber in kleine stukjes en leg ze in een grote pan.
3. Giet het sap van 1 sinaasappel en 2 eetlepels water erbij en zet de pan met het deksel op een middelhoog vuur.

4. Als de rabarber begint te koken, zet je het vuur lager, hang je de vlierbloesemschermen in de rabarber en plaats je het deksel schuin op de pan. Zorg ervoor dat er een beetje vocht blijft zitten in de pan. Voeg indien nodig een klein beetje water bij.
5. Haal na vijf minuten de vlierbloesems uit de rabarber.
6. Voeg de kokosbloesemsuiker toe en laat de rabarber op een zacht vuurtje pruttelen tot een zachte compote.
7. Hak de noten en de dadels fijn. meng in een kom de havervlokken en het amandelmeel samen met de fijngehakte dadels en noten.
8. Verwarm de oven voor op 180°C.
9. Vet een ovenschaal (of kleine, vuurvaste potjes) in met een klein beetje boter en leg daarin de rabarber. Strooi de crumble topping over de rabarber.
10. Plaats de schaal in de oven en bak de rumble in ongeveer 20 minuten goudbruin.

### **Aardbeien-cashewkaastaart**

Ingrediënten:

Voor de bodem:

- 10 speculaasjes
- 10 dadels
- 1 cup havervlokken
- 0,5 cup kokosvet
- 1 el ahornsiroop
- 1 tl vanillepoeder
- snuifje zout

Voor de vulling

- 1,5 cup cashewnoten
- 3 cups aardbeien
- 3 el ahornsiroop
- 0,5 cup kokosvet
- 2 el citroensap
- 0,5 cup sojaroomb

Bereidingswijze:

1. Bekleed een springvorm van 20 cm doorsnede met bakpapier.
2. Zet de cashewnoten een nacht of minstens vier uur in de week in water.
3. Smelt het kokosvet voor de bodem. Meng alle ingrediënten voor de bodem in een keukenrobot of hakmolentje. Stort op het bakpapier.
4. Druk met je handen tot je een egaal platte taartbodem krijgt.
5. Smelt het kokosvet voor de vulling.
6. Giet de cashewnoten af.
7. Mix alle ingrediënten tot je een zachte, gladde crème hebt.
8. Giet de vulling voorzichtig op de taartbodem.
9. Strijk mooi uit met een pannelikker.
10. Plaats gedurende een uur of langer in de koelkast.
11. Werk af met munt en / of verse aardbeien.

*(Recept van Leentje Speybroeck voor Eva vzw, uit Eva Magazine 62, mei 2016)*

## **Courgettecake met chocolade van Amber Albarda**

Kan ook als muffins

Ingrediënten:

- 120 gr speltmeel
- 30 gr fijngemalen lijnzaad
- 1 theelepel bakpoeder
- een snuifje zout
- 60 gr kokosolie, gesmolten
- 50 ml ahornsiroop
- 75 ml amandelmelk
- 1/2 vanille-extract
- 130 gr geraspte courgette
- 45 gr pure chocolade, in stukjes gehakt

Bereidingswijze:

1. Verwarm de oven op 180°C.
2. Vet een bakvorm in of bekleed een muffinblik met papieren vormpjes.
3. Doe het speltmeel, de lijnzaadjes, het bakpoeder en het zout in een kom en roer door elkaar.
4. Voeg de kokosolie, ahornsiroop, amandelmelk en het vanille-extract toe.
5. Schep de courgette en de chocoladestukjes erdoor en zorg ervoor dat het goed verdeeld geraakt over het beslag.
6. Verdeel het beslag over de muffinvormpjes of stort het in het bakblik en bak in 20 à 25 minuten in de oven.

### 3.4 Picknick- of lunchbox-ideeën

#### **Snijbietflensjes van Angelo Dorny**

Ingrediënten:

- 400 gr snijbiet (mag ook minder als je niet zo van de smaak houdt)
- 75 gr quinoa
- 100 gr feta, verkruimeld
- 1 ei
- 50 gr bloem
- peper en zout

Bereidingswijze:

1. Was de snijbiet en blancheer ze in kokend water gedurende vijf minuten.
2. Spoel ze onder koud water om het gaarproces te stoppen. Laat goed uitlekken en hak grof.
3. Kook de quinoa in het dubbele van z'n gewicht aan water. Voeg voor extra smaak een blokje groentebouillon aan het water toe. Laat nog eens vijf tot zes minuten nawellen na het koken.
4. Neem een kom, doe er de snijbiet, quinoa, verkruimelde feta, ei, bloem en wat peper en zout bij.
5. Meng goed en vorm koekjes / flensjes.
6. Bak de koekjes / flensjes bruin in een pan met olijfolie.



Tip: de koekjes kan je warm of koud serveren. Ze zijn enkele dagen houdbaar in de koelkast. Je kan ze ook invriezen om tijdens de winter van te smullen.



## 4 Meer inspiratie

### 4.1 Boeken

- C. Solomon; True Food - koken met respect voor de seizoenen; uitgeverij Lannoo
- R. Leffler & C. Miller; Groen is geweldig!; uitgeverij Spectrum
- A. Dorny & E. De Schepper; De hofhelden in de moestuin; uitgeverij Davidsfonds
- D. Knockaert & K. Leysen; De moestuin van mme Zsazsa; uitgeverij Manteau
- W. Lybaert & L. Machiels; Mijn oogst; 3uitgeverij
- A. van Deursen; Eten uit de eerlijke moestuin; uitgeverij Simplifylife
- J. Wittingham; Zaai, oogst en eet, uitgeverij Terra
- A. Albarda; Gezond bakken; uitgeverij Unieboek Spectrum
- Grow, eat, share - Avalon (vegan restaurant in Gent)

### 4.2 Websites

- [www.groenemeisjes.nl](http://www.groenemeisjes.nl)
- [www.jongesla.com](http://www.jongesla.com)
- [www.kookeetleef.be](http://www.kookeetleef.be)
- [www.uitpaulineskeuken.nl](http://www.uitpaulineskeuken.nl)
- [www.velt.nu](http://www.velt.nu)
- [www.evavzw.be](http://www.evavzw.be)
- [www.facebook.com/etceteras](https://www.facebook.com/etceteras)