

Gezond en voordelig koken

met
menu's voor
elk seizoen



De Kleine Aarde

© 1988 De Kleine Aarde, Boxtel
No part of this book may be reproduced in any form,
by print, photoprint, microfilm or any other means
without written permission from the publisher

Niets uit deze uitgave mag worden vermenigvuldigd
en/of openbaar gemaakt door middel van druk,
fotokopie, microfilm of op welke andere manier ook
zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van
de uitgever

Deze uitgave kwam tot stand met financiële steun van
het Ministerie van Welzijn, Volksgezondheid en
Cultuur

Tekst: Margje Vlasveld
Eindredactie: Maarten van Dullemen/Kees Bakker
Illustraties: Fred Geven
Druk: Drukkerij de Kempen, Hapert

ISBN 9064545103

Gezond en voordelig koken

Met menu's voor elk seizoen

Margje Vlasveld

De Kleine Aarde

Milieubewust en gifvrij eten is niet alleen weggelegd voor mensen met een goedgevulde portemonnee. Voeding zonder resten van bestrijdingsmiddelen en kleur-, geur- en smaakmakers uit de chemische fabriek is vaak wel wat duurder, maar met een beetje handigheid kun je ook als je zuinig moet zijn gezond en lekker eten op een manier die het milieu niet belast.

Medewerkster van de Alternatieve Konsumentenbond Margje Vlasveld maakt in dit boek mensen, die behalve het milieu ook hun portemonnee willen ontzien, vertrouwd met de alternatieve keuren. Met tal van tips helpt ze een gezond en verantwoord voedingspatroon betaalbaar te maken.

Wie voordelig wil eten kan bij de keuze van het menu het beste rekening houden met het seizoen. De menu's en recepten in dit boek laten zien hoe smakelijk en verrassend dat kan zijn.

Vooraf

Tips voor de gezonde en zuinige keuken

1. Wat natuurvoeding is 3
2. Prijzen, een heet hangijzer 5
3. Waar de merken voor staan 7
4. Wat lees je op het etiket? 8

Ingrediënten

('E')-nummers

Overgevoeligheid

Hulpstoffen en natuurvoeding

Uiterste verkoopdatum

5. Bederven en bewaren 10

6. Gezond eten met de Schijf van Vier 11

Volkoren granen en graanprodukten

Groente, fruit en aardappelen

Peulvruchten, volle melk en melkprodukten, ei en vis

Olie, boter, noten en zaden

7. De Schijf in de praktijk 12

8. Recepten voor ontbijt en lunch 16

9. Koken in grote lijnen 16

Wat kost die kost?

Gebruikte maten

Kooktijden van granen

Manieren om granen klaar te maken

Kooktijden van peulvruchten

Manieren om peulvruchten klaar te maken

Vleesvervangers

Burgers bakken

Salades

10. Lentemenu's 19

11. Zomermenu's 22

12. Herfstmenu's 24

13. Wintermenu's 27

14. Literatuur 31

- Groentekalender 30

1. Wat natuurvoeding is

Als je het besluit neemt om het gewone supermarkten voortaan in de rekken te laten liggen en op zoek te gaan naar andere en betere levensmiddelen, begin je wel aan een boeiend, maar niet aan een eenzaam avontuur. Velen gingen je voor. Alternatief eten raakt wat je noemt een beetje ingeburgerd.

Met elkaar vormen de 'andersetenden' een bont gezelschap. Sommigen, makrobioten bijvoorbeeld, maar ook de anthroposofen, kiezen voor ander voedsel in het kader van een heel speciale kijk op de wereld en het leven. Vegetariërs doen dat omdat ze tegen het doden van dieren zijn. Er zijn mensen, die uit zorg om eigen lijf of leden kieskeuriger en liefst gifvrij eten. En tenslotte zijn er velen, die niets willen weten van de produkten van de bio-industrie. Zij zoeken naar een manier van eten, die het milieu niet belast.

Het spreekt vanzelf, dat al die verschillende motieven tot verschillende, meer of minder van het gangbare Westerse patroon afwijkende, eetgewoonten leiden. Toch zullen natuurvoedingsprodukten in de meeste van die alternatieve maaltijden wel een zekere rol spelen. Natuurvoeding is een in de praktijk gebruikt verzamelbegrip voor produkten die zo min mogelijk zijn bewerkt en die vrij zijn van overbodige toevoegingen.

Het voedingspatroon waarin deze levensmiddelen passen, gaat als basis uit van graanprodukten en van verse groenten en vers fruit van het seizoen. De levensmiddelen zijn bij voorkeur afkomstig van alternatieve landbouwbedrijven.

Stromingen

Sommige stromingen op het gebied van de alternatieve voeding hebben al een hele geschiedenis achter de rug. In 1894 al werd de Nederlandse Vegetariërsbond opgericht. Oprichter Felix Ortt bestudeerde het menselijk gebit en kwam tot de konklusie dat de mens geen vlees- maar een fruiteter is. Er zijn nog steeds mensen die een volledig natuurlijke voeding voorstaan. Zij eten geen vlees of vis en gebruiken granen, groenten, fruit, noten en zaden zoveel mogelijk rauw. De bekendste natuurlijke voeding is de Bircher Benner-voeding.

In 1924 legde de Oostenrijker Rudolf Steiner de basis voor de *anthroposofie*. Hij ging daarbij uit van de driedeling tussen lichaam, ziel en geest (of willen, voelen en denken). Zijn idee was dat de eerste mens alleen bovenzinnelijke krachten bezat. Naarmate de mensheid zich ontwikkelde zouden de bovenzinnelijke krachten (ziel) steeds meer op de achtergrond zijn geraakt. Deze ontwikkeling maakt iedereen, volgens Steiner, ook in zijn eigen leven door. De voeding moet dan ook aangepast zijn aan de levensfase en de persoonlijke aanleg.

Anthroposofen gebruiken zo min mogelijk bewerkte levensmiddelen, die bij voorkeur afkomstig zijn van Biologisch-Dynamische boerenbedrijven. Dit zijn evenwichtige gemengde bedrijven waar het ekologisch systeem in stand gehouden wordt. Als het goed is vind je op zo'n bedrijf een veestapel, landbouwgrond, weidegrond, maar ook hagen, bomen en water. Er worden geen chemikaliën gebruikt en biologisch-dynamische boeren houden rekening met wat zij noemen de 'kosmische straling'

van de planeten. Ze gebruiken speciale preparaten die de bodem verrijken. De produkten die geteeld zijn volgens de Biologisch Dynamische landbouwmethode zijn herkenbaar aan de merken Demeter en Biodyn.

De biologisch-dynamische boeren hebben zich verenigd in de Nederlandse Vereniging ter Bevordering der biologisch-dynamische landbouwmethode (NVBD). Deze vereniging geeft het tijdschrift 'Vruchtbare Aarde' uit en beschikt over een eigen onderzoekscentrum, het Bolk Instituut. Er zijn twee biologisch-dynamische landbouwvoorlichters, die voor een deel betaald worden door de overheid.

De *Reformbeweging* kwam omstreeks 1930 vanuit Duitsland naar Nederland overgewaaid. Mensen die die richting waren toegedaan, aten vegetarisch en gebruikten geen alcohol. De beweging als zodanig bestaat niet meer. De reformprodukten bestaan nog wel en worden in reformwinkels en supermarkten verkocht, maar ook in drogisterijen, delikatessenwinkels en bij Jamin. Het

oorspronkelijke idee van de Reformbeweging was:

'Laat het natuurlijk zo natuurlijk mogelijk'. Voor

veel reformprodukten gaat dit niet meer op. De reformhandel is zich behalve met zilvertviesrijst, volkoren koekjes, rietsuiker, honing, jam en vruchtensap vooral bezig gaan houden met allerlei preparaten. Die worden aangeprezen omdat ze de onvolwaardige westerse voeding zouden aanvullen tot een volwaardige voeding. Voorbeelden zijn lecithinepoeder, tarwekiemen, zemelen, knoflookpillen en allerlei vitaminepreparaten. Zo'n manier van eten is beslist niet natuurlijk en zeker niet evenwichtig te noemen. Reformprodukten zijn herkenbaar aan de merken VNR en Neufarm.

Vanaf 1960 is er een *makrobiotische* beweging in Nederland. De Makrobiotiek is een leefwijze die afgeleid is van het Japanse Zen-boeddhisme. Deze stroming gaat uit van de gedachte dat alles bestaat uit twee krachten: Yin en Yang. Deze zijn elkaars tegengestelde en ze vullen elkaar aan tot een dynamisch geheel: het AL. Yin en Yang zijn overal aanwezig en alles streeft naar een evenwicht tussen deze krachten. Dat betekent, aldus deze gedachtengang, niet dat alle dingen evenveel yin als yang bevatten in de evenwichtstoestand. De mens kan door een keuze te maken uit meer of minder yin of yang in de voeding het evenwicht in lichaam en geest behouden of herstellen. Graan (vooral bruine rijst) wordt beschouwd als het meest evenwichtige voedsel. Het vormt daarom de basis van de makrobiotische voeding. Daarnaast spelen de groenten een belangrijke rol. Verder worden er kleine hoeveelheden peulvruchten gebruikt, zeewieren, fruit en gefermenteerde produkten (bijvoorbeeld zuurkool, tamari en miso). De voeding is voor elk individu en ook per leeftijd verschillend. Ieder moet zijn eigen evenwicht vinden. Het eten kan door een bepaalde manier van bereiden yinner of yanger gemaakt worden. De Makrobiotiek maakt gebruik van produkten van de alternatieve landbouw die zonder chemische bestrijdingsmiddelen zijn geteeld. Veel Makrobiotische produkten zijn afkomstig uit Japan. Het bedrijf Manna is de belangrijkste groothandel in makrobiotische produkten.

Ekologie

De ekologische leefwijze vindt haar oorsprong in de jaren zestig, in de tijd dat eindigheid van natuurlijke hulpbronnen voor het eerst als probleem voor de toekomst gesignaleerd werd door onder andere de Klub van Rome. De ekologische leefwijze komt neer op verstandig omgaan met de aarde, rekening houdend met de toekomst. Dat betekent onder andere zorgen voor zo min mogelijk afval, zuinig omgaan met grondstoffen, toepassen van ekologische landbouwmethodes en zoeken naar alternatieve energiebronnen. Ook spelen politieke,

Tips

Gezond en voordelig koken moet je leren. De praktische tips in dit boek helpen je snel op weg. Je vindt ze telkens op deze plek.

ekonomische en sociale aspecten een rol. Een belangrijk motief is de strijd tegen de ongelijke verdeling van geld, macht en voedsel in de wereld. Deze stroming bepleit een voedingspatroon met een heel beperkt gebruik van vlees en met plantaardige levensmiddelen in de hoofdrol.

De alternatieve landbouwmethode die door de ekologen ontwikkeld is heet 'ekologische landbouw'. Ekologische boeren gebruiken geen kunstmest, maar organische mest (bijvoorbeeld koemest); ze passen zo min mogelijk bestrijdingsmiddelen toe en ze gaan bewust om met energie (geen warmgestookte kassen in de winter). De Nederlandse Vereniging voor Ekologische Landbouw (NVEL) zorgt voor voorlichting en geeft het blad Ekoland uit. Er is een ekologische landbouwvoorlichter, die voor een deel in dienst van de overheid is. De ekologische produkten zijn herkenbaar aan het EKO-merk.

Niet altijd biologisch

Dat Ekologische en Biologisch-Dynamische produkten van betere kwaliteit zijn dan de gangbare produkten, blijkt uit verschillende onderzoeken. Hoewel ook deze produkten te maken hebben met de nadelen van een vervuild milieu, bevatten zij minder schadelijke stoffen. Er wordt zorgvuldig bemest en alleen in noodgevallen gespoten met verantwoorde bestrijdingsmiddelen.

Door deze manier van telen komen er minder schadelijke stoffen als nitraat, fosfaat, cadmium en bestrijdingsmiddelen in het milieu. Dat is alleen al voor de kwaliteit van het drinkwater van groot belang. Ook wordt er zuinig omgegaan met energiebronnen en het landschap gaat er op vooruit. Door produkten van de alternatieve landbouw te kopen, draag je dus een steentje bij aan een gezond milieu. Omdat alternatieve produkten beter zijn voor het milieu, zijn ze ook beter voor ons. Maar hoe herken je de alternatieve produkten? Welke garantie heb je op de kwaliteit? Zijn alle natuurvoedingsprodukten van Ekologische of Biologisch-Dynamische kwaliteit? Het antwoord is: nee. Het is niet zo dat je voortdurend in de maling wordt genomen, maar ook hier moet je de etiketten goed bestuderen en iets weten over kwaliteitszegels en de merknamen.

Veel produkten in de natuurvoedingswinkels en reformwinkels en -hoekjes in de supermarkt zijn voorzien van een of ander kwaliteitszegel. Voorbeelden zijn: VNR, EKO, Demeter, Neufarm. Daarnaast hebben de produkten merknamen zoals

Manna, Proserpina, Lima, Zonnatura en Natufood. Het is niet altijd gemakkelijk te zeggen waar deze merken voor staan. Een aantal merknamen is bekender dan andere, iedereen kent bijvoorbeeld de Zonnatura produkten. Veel mensen denken dat de rijst van Zonnatura zonder kunstmest en bestrijdingsmiddelen is geteeld, maar dat is een vergissing. De rijst van Zonnatura is afkomstig van de gangbare landbouw, ze is alleen niet geslepen (volkoren) of voorgekookt.

Veel konsumenten leven in de veronderstelling dat de pindakaas die te koop is in natuurvoedingswinkels van biologische teelt is. Dat is een illusie. Hoe zit het dan wel? In de volgende hoofdstukken zal duidelijk worden wat je wel en wat je niet van natuurvoeding mag verwachten.

Handen

Met het voedsel kunnen gemakkelijk infecties overgebracht worden. Was daarom je handen voordat je aan het eten begint.

Grondig

Groenten die je rauw op tafel zet, moeten altijd grondig gewassen worden. Er kunnen namelijk bacteriën in aanwezig zijn die voedselvergiftiging veroorzaken.



2. Prijzen, een heet hangijzer

Alternatieve telers gebruiken geen kunstmest, geen chemische bestrijdingsmiddelen en ze hebben minder kosten voor de verwarming van hun kassen. De alternatieve levensmiddelen zijn bovendien vrij van toevoegingen, zoals kleur-, geur- en smaakstoffen. Toch zijn deze produkten vaak duurder. Hoe dat komt?

Schaal en arbeid

Hoe meer je van één en hetzelfde produkt maakt, hoe goedkoper het wordt. Wanneer je veel omzet, hoef je per eenheid produkt maar weinig te verdienen om toch een redelijk inkomen uit je verkoop te halen. Bovendien kun je bij hogere omzet efficiënter werken.

Vergeijk het maar eens met koken. Je kunt in vijf uur een complete maaltijd maken voor vijftig personen. Maar het zal niet lukken om dezelfde maaltijd voor tien personen in een uur te koken, laat staan dat je het karwei voor één persoon in zes minuten klaart. Omdat natuurvoeding nog geen gemeengoed is, worden er relatief weinig produkten gemaakt. Ook voor de alternatieve landbouw geldt dat de kleinere schaal invloed heeft op de prijs. Doordat alternatieve boerenbedrijven meestal kleiner zijn dan gangbare bedrijven, zijn grote machines niet rendabel, als ze al wenselijk zouden zijn. Wie geen gebruik maakt van de gifspuit moet regelmatig onkruid wieden. Er is dus menskracht nodig om te zaaien, te wieden en te oogsten. En in onze maatschappij is arbeidskracht duur.

Maar er spelen nog meer factoren een rol bij de prijs die uiteindelijk voor een produkt betaald moet worden.

Onerlijke concurrentie

In Nederland wordt nu en dan geroepen dat de vervuiler moet betalen. Dat gebeurt in feite niet, zeker niet als het gaat om de milieuvervuiling die de gangbare landbouwmethodes veroorzaken.

De kali-kunstmestproductie bijvoorbeeld leidt tot veel zout in de rivieren. Dit berokkent met name de tuinbouw schade. Gebruik van bio-varkensmest verontreinigt de grond met koper en de lucht met ammoniak. De fabriekage van chemische bestrijdingsmiddelen heeft talloze gifbelten nagelaten. De kosten voor het opruimen van deze milieuschade zouden in de prijs van de gangbare landbouwprodukten verrekend moeten worden. De werkelijkheid is echter anders. De kosten worden betaald door de overheid.

De overheid subsidieert zo uit de belastingpot een deel van de produktiekosten in de gangbare landbouw. De alternatieve landbouw krijgt daardoor te maken met oneerlijke concurrentie van de kant van de gangbare landbouw. Belastinggeld is afkomstig van iedereen. Dus ook al werk je niet mee aan deze opstapeling van problemen, je betaalt toch voor de konsekwenties. Dat is extra zuur als je door je bewuste keuze al meer betaalt voor het mens- en milieuvriendelijke alternatief.

De kleinere winkels hebben net als de kleine boeren te maken met oneerlijke concurrentie. Zij moeten opboksen tegen het verschijnsel supermarkt. De supermarkten dragen bij aan de milieuvervuiling. En ook zij hoeven de kosten voor milieuherstel niet in hun prijzen door te berekenen. Veel produkten zit-

ten in plastic, vaak zelfs twee maal verpakt. De glazen statiegeldfles moet liefst zo snel mogelijk plaatsmaken voor de 'petfles', vinden de grootgrutters. De melkfles is al jaren geleden vervangen door het kartonnen pak, dat veel meer afval veroorzaakt en tot verspilling van grondstoffen leidt.

Voor een betere wereld

Eén van de uitgangspunten bij de prijs van alternatieve produkten is dat de producent recht heeft op een redelijk inkomen. Dit heeft met name gevolgen voor de prijs van produkten uit de Derde Wereld. Veel van deze produkten kunnen zo goedkoop zijn, omdat boeren en arbeiders, die bij de produktie betrokken zijn, schromelijk onderbetaald worden. In Nederland zijn twee alternatieve importeurs. Zij betalen voor de produkten uit de Derde Wereld een prijs die de boeren in staat stelt een redelijk bestaan op te bouwen. Zij zetten hun produkten onder meer af in Wereldwinkels en natuurvoedingswinkels. Dit zijn de Stichting Ideële Import en SOS-Wereldhandel. Het bekendste produkt is koffie. Daarnaast brengen deze importeurs produkten in de handel als cashewnotenpasta, honing, wijn, thee, sesampasta, ananas, tonijn, jam, snoepjes, vanillestokjes, kroepoek en lychees.



Kwaliteitsverschillen

Ook de kwaliteit van de produkten beïnvloedt de prijs. Die kwaliteit wordt door meerdere factoren bepaald. Bijvoorbeeld door het toepassen van alternatieve teeltmethodes, het vervaardigen van volwaardige produkten en het achterwege laten van hulpstoffen als kleur- en smaakstoffen, die gebrek aan kwaliteit kunnen veroorzaken. Ook de mate van energiegebruik tijdens de produktie en de wijze van verpakking en transport moeten in de beoordeling van de kwaliteit van een produkt meegewogen worden. Hieronder een paar produktvergelijkingen om het verschil in kwaliteit tussen gangbare en alternatieve produkten te illustreren.

Om het hele jaar door vruchten op brood te kunnen eten, moet je ze inmaken. De gangbare voedingsindustrie maakt er jam van. De alternatieve producenten maken er vruchtenbeleg van. Vruchtenbeleg is duurder dan jam. Waarom? In vruchtenbeleg zit alleen maar fruit, terwijl de gangbare jam voor meer dan de helft uit suiker bestaat. Je krijgt dus meer fruit als je vruchtenbeleg koopt en dat verklaart voor een belangrijk deel het verschil in prijs. Daar komt bij dat het fruit uit vruchtenbeleg geteeld is zonder bestrijdingsmiddelen en op kleinere schaal geproduceerd dan het fruit voor de gangbare jams.

Stomen

Sommige groentes zijn heel geschikt om te blancheren. Je doet dat door ze een minuut in kokend water met zout te leggen. Maar in verband met het behouden van de vitamines is het beter om ze kort te stomen. Een klein laagje water in de pan en een zeef of groentestomer erbovenop zetten. Paprika, wortel en prei, andijvie, bleekselderij, witte, groene, rode en savooye kool, knolselderij en witlof bijvoorbeeld lenen zich bijzonder goed voor deze methode.

Koken

Als je groente kookt doe dit dan altijd zo kort mogelijk. Voor de meeste groente is tien minuten lang genoeg. Gebruik heel weinig water, een bodempje in de pan is genoeg. Zodra het water kookt het vuur laag draaien en de deksel op de pan. Dan brandt het echt niet aan.

Al deze factoren dragen ertoe bij dat je voor het alternatieve produkt iets meer betaalt: de prijs voor milieubehoud en je gezondheid op lange termijn. Met limonades en sappen is het net zo gesteld. In het gangbare circuit vind je een heel scala aan sappen en siropen. Vruchten zijn bij de bereiding van die sappen alleen gebruikt als het woord 'vrucht' uitdrukkelijk op het etiket staat.

De goedkoopste drank in deze produktgroep is limonade-siroop. De term 'limonadesiroop' is voorbehouden aan suikerrijke produkten waar soms helemaal geen fruit aan te pas komt, maar des te meer kleur- en smaakstof. Het alternatief heet diksap. Je moet er meer voor betalen maar het is dan ook totaal niet vergelijkbaar met gewone limonade. Diksap bestaat uit puur ingedikt vruchtesap. Het fruit is meestal van biologische kwaliteit, dat wil zeggen, afkomstig van ekologische of biologisch-dynamische bedrijven.

Bovendien is de omzet van diksap geringer en langzamer dan die van sappen en siropen uit het gangbare circuit.

Ook de alternatieve pindakaas is soms aanzienlijk duurder dan de gangbare. Dit produkt is echter niet van biologische kwaliteit. Wel bestaat deze pindakaas simpelweg uit gemalen pinda's. Bij de gangbare pindakaas is dat lang niet altijd het geval. Vaak zijn de pinda's met een flinke scheut goedkope soja-olie en met nog een reeks overbodige toevoegingen aangelengd.

Niet altijd erg alternatief

Deze voorbeelden maken duidelijk dat het prijsverschil tussen gangbare en alternatieve levensmiddelen veroorzaakt wordt door een verschil in kwaliteit en produktiewijze.

Dat gaat echter niet op voor alle produkten die in natuurvoedings- of reformwinkels te koop zijn. In een enkel geval is er zelfs helemaal geen verschil in kwaliteit. Uit een onderzoek van de Alternatieve Konsumenten Bond bleek dat geen enkele leverancier van alternatieve olie kon bewijzen dat de olie van biologische kwaliteit was en koudgeperst, terwijl dit wel op het etiket aangegeven stond. De garantiemerken EKO en Demeter ontbraken. In dit geval was er dus niet meer verschil tussen gangbaar en alternatief produkt dan de verpakking (glas in plaats van plastic) en de hogere prijs.

Een produkt kan dus om verschillende kwaliteitsaspecten 'alternatief' genoemd worden. Soms is dat meteen duidelijk, soms niet. Lees dus vooral het etiket nauwkeurig. Als je je afvraagt waarom het produkt alternatief is, aarzel dan niet om het te vragen aan de mensen achter de toonbank. Laat je niet afschepen, je betaalt alleen meer voor een produkt als je weet waarom. Dat is logisch.

Soms voordeliger

Maar alternatief is niet altijd duurder. Als je produkten van het seizoen koopt, ben je zelfs wel eens goedkoper uit dan in de gewone groentewinkel. Op de veiling wordt de prijs bepaald door vraag en aanbod en er is een bodemprijs. Soms kan het aanbod van bepaalde groenten door weersomstandigheden opeens heel klein zijn. Dit drijft de prijzen op. In de alternatieve landbouw en handel wordt meestal gewerkt met prijsafspraken. De boer weet van te voren hoeveel hij voor zijn produkten krijgt. Dit is nodig om de boeren een inkomen te garanderen. De prijzen zijn daardoor stabiel. Door de lagere opbrengst is een hogere prijs nodig, maar in tijden van schaarste wordt de prijs niet onnodig opgedreven. Doorgewinterde klanten van natuurvoedingswinkels weten dat, maar houden dit liever binnenskamers. De goedkope produkten zouden in een mum van tijd uitverkocht raken aan koopjesjagers die de biologische kwaliteit op de koop toenemen. Dus niet verder vertellen.

Prijs het bewijs?

Tot nu toe hebben we het gehad over de prijs die je in de winkel voor produkten betaalt. Maar dat natuurvoedingsprodukten over het algemeen duurder zijn, zegt nog niets over prijs die je uiteindelijk voor een gezonde, milieubewuste leefwijze betaalt. De voeding die je dan gebruikt is soberder. Het kan voor het merendeel van ons om te beginnen helemaal geen kwaad om minder te eten. Minder tussen- door bijvoorbeeld en minder dik beleg.

Bovendien is gezond eten maar één aspect van een verstandige leefwijze. Andere kosten kunnen aanzienlijk dalen als je zuinig omgaat met energie en grondstoffen en je eigen spierkracht wat vaker gebruikt. Het isoleren van je woning, niet alles nieuw kopen, vaker de fiets pakken, het zijn allemaal zaken die de kosten van levensonderhoud doen dalen.

Kookvocht

Groente van de gewone groenteman bevat nitraat en resten bestrijdingsmiddelen. Je kunt het kookvocht beter niet gebruiken voor de bereiding van sausen of soep. Groenten uit de natuurvoedingswinkel zijn vrij van bestrijdingsmiddelen. Ze bevatten ook minder nitraat.

Stoven

Een uitstekende manier om groente te bereiden is stoven of zachtjes bakken in een beetje olie of boter of een combinatie daarvan. Door het laagje olie worden de vitaminen als het ware gevangen. De in water oplosbare vitaminen (C en alle vitaminen van het B-komplex) kunnen niet door het vetlaagje heen en blijven in de groente. Het is een misverstand dat de maaltijd hiervan te vet zou worden.

3. Waar de merken voor staan

Termen als 'biologisch', 'natuurlijk', 'gezond', 'eerlijk' en dergelijke zijn in Nederland niet beschermd door de wet.

De Keuringsdienst van Waren controleert alleen of voedingsmiddelen voldoen aan de eisen die de Warenwet stelt. Producenten van alternatieve levensmiddelen hebben daarom onderling afspraken gemaakt over de kwaliteitseisen waaraan hun producten moeten voldoen.

Dankzij deze afspraken is het mogelijk om hun producten te onderscheiden van voedingsmiddelen die door handige zakenlui als natuurlijk op de markt worden gebracht. Bovendien kun je daardoor ook zien of het gaat om een biologisch-dynamisch, een ecologisch of een reformproduct.

Reformkwaliteit

Er zijn twee bekende kwaliteitszegels: het Neuform-merk en het VNR-merk. Neuform is een Duits kwaliteitszegel. Het VNR-merk wordt uitgegeven door de Vereniging Nederlandse Reformhandelaren. Deze laatste heeft een winkelketen in Nederland waar de VNR-producten verkocht worden. Er worden ook reformproducten verkocht in supermarkten, delicatessenwinkels, drogisterijen en natuurvoedingswinkels. De Reformmerken staan voor Reformkwaliteit, wat inhoudt dat het product 'zo min mogelijk bewerkt' is. De producten zijn vrijwel uitsluitend afkomstig van de gewone landbouw, dus met kunstmest en met bestrijdingsmiddelen geteeld. De Reformhandel hanteert het principe 'zo min mogelijk bewerkt' echter niet altijd. Er worden bijvoorbeeld zwaar bewerkte sojaproducten verkocht met kip- of hamsmaak. Daar is niets natuurlijks meer aan!

Biologisch-dynamische kwaliteit

De producten afkomstig van de biologisch-dynamische landbouwmethode worden beschermd door de merken *Demeter* en *Biodyn*. Het Demeter merk staat voor biologisch-dynamische kwaliteit. De omschakeling van de gangbare naar de biologisch-dynamische landbouw is een vrij langdu-

rig proces. Het duurt drie tot acht jaar voor de grond weer voldoende leven bevat. Bedrijven in die omschakelingsfase voeren het merk Biodyn. De Nederlandse Vereniging ter Bevordering der biologisch-dynamische landbouwmethode (NVBD) geeft deze merken uit.

Ekologische kwaliteit

In het ecologische voedselcircuit wordt het EKO-merk gehanteerd. Het wordt uitgegeven door de Stichting Ekomerk Controle (SEC).

De controle van de alternatieve merken wordt uitgevoerd door de onafhankelijke Stichting Keur Alternatief voortgebrachte landbouwproducten, kortweg SKAL. Biologische producten dragen daarom behalve de merken EKO, Demeter of Biodyn ook nog het keurmerk SKAL.

Het SKAL-merk, dat in 1987 werd ingevoerd, maakt het mogelijk dat de alternatief voortgebrachte producten ook in de supermarkt worden aangeboden en niet meer alleen in de natuurvoedingswinkels.

Werk

Zorg ervoor dat niet al het werk op jou neerkomt. Elke dag weer iets verzinnen, boodschappenlijstjes maken, de boodschappen doen, het was- en snijwerk in de keuken doen, koken, tafel dekken, afruimen en de afwas is te veel van het goede. Ben jij altijd degene die kookt en vind je dat eigenlijk helemaal niet zo leuk, zorg er dan voor dat een ander ook eens kookt.

Eetgroep

Als je alleen woont is het misschien een goed idee om met mensen uit je buurt of van je werk een 'eetgroep' te vormen. Je kookt dan ook om de beurt. De eetgroep kan bijvoorbeeld twee of drie maal per week samen eten. Dat bespaart je dus een- tot tweemaal koken per week.



4. Wat lees je op het etiket?

Om de kwaliteit van een produkt te kunnen beoordelen moet je weten welke landbouwmethode is toegepast, wat er precies aan het produkt is toegevoegd en tenslotte ook hoe vers het is.

Deze informatie is meestal te lezen op de etiketten, hoewel je voor sommige etiketten wel een vergrootglas mee mag nemen naar de winkel. De informatie op het etiket spreekt veel mensen niet erg aan. En dat is niet gek, want het vereist heel wat kennis om alles te begrijpen. Daarom hier iets meer over de informatie op etiketten. Wat behoort er op te staan? En waarom is deze informatie belangrijk?

Ingrediënten

Op het etiket staat vermeld wat er in een bepaald produkt zit. Soms wordt de voedingswaarde vermeld in kalorieën, koolhydraten, eiwitten en vetten. Maar meestal wordt volstaan met de ingrediënten. Op het etiket van een fles appel-perensap van Gaiapolis staat: *'Ingrediënten: appels, peren'*.

Op een fles chocolademelk van Nutricia staat: *'Ingrediënten: gedeeltelijk afgeroomde melk, saccharose, cacao, stabilisator (E 407, E 410)'*.

Op een pak beschuit staat: *'Ingrediënten: tarwebloem, mengsel van plantaardige en dierlijke vetten, suiker, rijsmiddel gist, glukosestroop, eieren, emulgatoren E 322, E 470, zout'*.

De ingrediënten moeten op volgorde van hoeveelheid worden opgesomd, maar er hoeft niet op te staan hoeveel er van een bepaalde stof in zit.

De 'E-nummers' zijn min of meer berucht geworden. Met deze nummers worden allerlei toevoegingen bedoeld, ook wel 'hulpstoffen' of 'additieven' genoemd. Niet alle E-nummers staan voor chemische stoffen, ook bijvoorbeeld Johannesbroodboompitmeel, pectine en citroenzuur hebben een E-nummer. Deze worden ook in sommige natuurvoedingsmiddelen gebruikt en worden meestal gewoon bij de naam genoemd. Onschuldig kunnen ook deze natuurlijke stoffen beslist niet altijd genoemd worden.

Helpen

Kinderen willen meestal graag helpen met koken. Als je het goed aanpakt kan dat heel leuk zijn. In het begin zal het je misschien eerder meer dan minder tijd kosten, maar je zult zien dat ze op den duur in staat zijn om op eigen kracht een maaltijd voor een gezelschap op tafel te zetten.

Rasp

Een goede rasp of molen, een groentemes en een stevige houten plank zijn onmisbare hulpmiddelen. Je koopt een goede rauwkostmolen voor f 120. Dat is een flinke, maar eenmalige investering, die misschien de moeite van het overwegen waard is. Een aanzetmes waar de keukenmessen regelmatig mee geslepen kunnen worden is ook niet goedkoop, maar niets is zo vervelend als het werken met botte messen.

('E')-nummers

De E-nummers staan voor hulpstoffen die zijn goedgekeurd door de Europese gemeenschap. Er worden ook stoffen gebruikt die niet volledig onderzocht zijn op eventuele giftigheid. Deze stoffen hebben al wel een (voorlopig) nummer, maar zonder 'E' ervoor.

De stoffen zijn - al of niet met een 'E' ervoor - als volgt onderverdeeld:

- 100-200 kleurstoffen
- 200-300 conserveermiddelen en ondersteunende stoffen, voedingszuren
- 300-400 antioxydanten, voedingszuren
- 400-500 emulgatoren, verdikkingsmiddelen, geleermiddelen en stabilisatoren
- 500-620 zuurteregelaars, antiklontermiddelen, rijsmiddelen en smeltzouten
- 620-640 smaakversterkers
- 900-930 antischuimmiddelen, glansmiddelen en meelverbeters
- 1400-1442 gemodificeerd zetmeel.

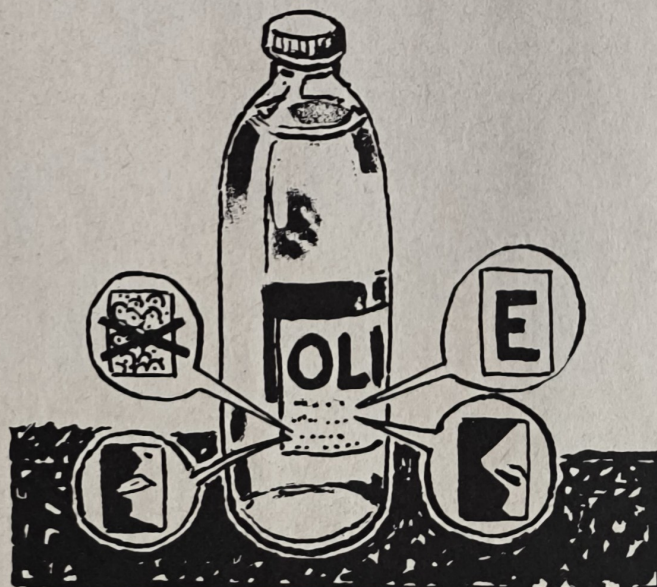
De stoffen uit de laatste groep worden soms van een E voorzien. Ze zijn echter nooit door de Europese Gemeenschap goedgekeurd. In de Benelux mogen ze wel gebruikt worden. Ze behoren te worden aangeduid met de hoofdletters A tot en met R.

Waarom al die hulpstoffen?

Om duizelig van te worden? In elk geval hebben al die hulpstoffen of additieven een grote invloed gehad op de levensmiddelenindustrie. Het werd mogelijk om produkten lang houdbaar te maken en goedkoper. Ook zijn er veel kant-en-klaar produkten gekomen waardoor iedereen snel een maaltijd op tafel kan zetten. Kant en klaar produkten zijn vaak goedkoop. Op het eerste gezicht lijkt het dan ook een vooruitgang voor de konsument. Het deel van ons inkomen dat aan eten besteed wordt, is steeds kleiner geworden. Bovendien zijn we er steeds minder tijd mee kwijt. Aan de andere kant wordt onze voeding steeds onvolwaardiger en krijgen we steeds minder verse voedingsmiddelen binnen. Additieven zorgen ervoor dat je aan een produkt niet meer kunt zien of het vers is. Fabrieksbrood bijvoorbeeld kan volgens de verpakking dagenlang vers blijven.

Waarom niet?

Hulpstoffen maken de weg vrij voor namaakprodukten. Bekijk het etiket maar eens van een paar flessen koffiemelk. In de winkel op het schap lijken ze alle-



maal wel iets met melk te maken te hebben. Als je de etiketten leest, moet je tot andere konklusies komen.

In de ene fles zit 'echte' koffiemelk (dat wil zeggen gekoncentreerde melk), de andere bevat een namaakprodukt.

Als konsument kom je pas echt te weten wat je koopt, door het etiket grondig te bestuderen. (Een scheutje warme melk in de koffie is overigens ook lekker).

De meest overbodige stoffen zijn geur-, kleur- en smaakstoffen en smaakversterkers. Deze stoffen worden echt alleen maar toegevoegd om de slechte kwaliteit (bijvoorbeeld het ontbreken van vruchten in limonade) te verbergen.

Voor namaakprodukten mogen allerlei - voor de konsument onduidelijke fantasienamen gebruikt worden. De Warenwet laat toe dat namaakchocolade verkocht wordt als cacaofantasie, boterhamkorrels of koetjesrepen.

Namaakprodukten zijn helemaal ingeburgerd. Denk maar aan margarine, Completa en pakjes soep.

Voor het maken van deze produkten worden zeer goedkope grondstoffen gebruikt. De prijs voor de konsument is vaak relatief duur. Denk maar eens aan het prijsverschil tussen zelfgemaakte vruchtenyoghurt en kant en klare vruchtenyoghurt.

Overgevoeligheid

Het vervelende is dat een aantal mensen overgevoelig blijkt te zijn voor bepaalde stoffen. De verschijnselen kunnen zijn: ekseem, netelroos, loopneus, misselijkheid, overgeven, darmkrampen. Kinderen zijn vaak extra gevoelig. In Nederland zijn ongeveer 100 duizend mensen overgevoelig voor additieven. Dit aantal lijkt toe te nemen. Er is zelfs een patiëntenvereniging voor Allergie. Het adres is: Zomerlust 3, 2804 LK Gouda.

Overigens kunnen ook veel kruiden zoals anijs, gemberpoeder, nootmuskaat, kerrie, komijn, laurier, paprikapoeder, peterselie en peper overgevoeligheidsreacties veroorzaken. Ook sommige groentes en zuivel, vlees en sojaprodukten worden niet door iedereen goed verdragen.

Maar ook als je niet een speciale overgevoeligheid hebt, kun je van bepaalde additieven, als je er veel van binnen krijgt, last ondervinden. Emulgatoren en stabilisatoren in smeerkaas, diepvriesprodukten, cake en vleesprodukten (543, 544 en 545) bijvoorbeeld kunnen leiden tot spijsverteringsstoornissen. En deegverbeteraar in volkorenprodukten zoals tarwebrood, volkorenbrood en volkorenkoekjes (921) kan de vorming van blaasstenen in de hand werken. Gebruik je geen volkorenprodukten, maar wel koolzuurvrije frisdrank, dan krijg je dezelfde stof binnen.

Het kan heel lang duren voor je uitgevonden hebt van welke stof je klachten afkomstig zijn. Eerst moet duidelijk worden dat je klachten in verband staan met het eten. Maar ook dan nog blijkt het vaak moeilijk te achterhalen wat precies de oorzaak is, om de doodeenvoudige reden dat we dagelijks vele tientallen stoffen naar binnen krijgen, waardoor klachten kunnen optreden.

Hulpstoffen en natuurvoeding

Ook levensmiddelen uit de natuurvoedingswinkels kunnen additieven bevatten. Ook hier geldt dus dat mensen die overgevoelig zijn er verstandig aan doen op het etiket te kijken.

In de natuurvoedingswinkels gaat het met name om conserveringsmiddelen. Vitamine E (E 306-E 309) heeft een conserverende werking. Het wordt gewonnen uit bepaalde oliën en wordt aan sommige oliën toegevoegd. Enkele mensen blijken overgevoelig voor grote hoeveelheden Vitamine E. Citroenzuur (E 330) heeft net als vitamine E een conserverende werking. Het wordt gewonnen uit ananasafval, citroenen en limoenen. Het wordt aan

sommige vruchtenextrakten toegevoegd. Van citroenzuur zijn geen bijwerkingen bekend.

In natuurvoedingsprodukten worden ook bindmiddelen gebruikt. Bijvoorbeeld de plantenextrakten guargom (E 412) en pectine (E 440). Pectine wordt in vruchtenbeleg gebruikt. Grote hoeveelheden hiervan kunnen gasvorming en darmkrampen veroorzaken. Guargom wordt wel gebruikt in boterhamsmeersels zoals tofuspread. Sommige mensen zijn er overgevoelig voor en krijgen netelroos. Bovengenoemde conserveer- en bindmiddelen worden overigens ook in gangbare levensmiddelen gebruikt.

Uiterste verkoopdatum

Het is verplicht de uiterste verkoopdatum (u.v.d.) te vermelden op produkten die binnen 3 maanden kunnen bederven. Melk, melkprodukten en verpakt vlees zijn bekende voorbeelden. Na die datum mag een produkt niet meer verkocht worden. De meeste produkten zijn na de u.v.d. nog ongeveer drie dagen houdbaar in de koelkast. Dit gaat bij warm weer niet altijd op, vooral niet als het transport van de winkel naar huis enige tijd in beslag neemt. Soms zie je dat produkten waarvan de u.v.d. is verstreken, 'in de aanbieding' zijn. Dat gebeurt zowel bij supermarkten als in kleine winkels. Een koopje als je het meteen gebruikt, maar een miskoop als dat niet het geval is. Kijk dus bij aanbiedingen of je wel een vers produkt krijgt. Anders loop je de kans dat je het voor de helft of helemaal moet weggooien en daarmee ben je bepaald niet goedkoper uit.

Op langer houdbare produkten wordt wel eens gewerkt met een uiterste houdbaarheidsdatum (u.h.d.). Die zie je soms op olie of graan vermeld staan. Als je de produkten donker en droog bewaart, zijn ze tot die datum zeker nog goed.

Niet verplicht

De 'u.v.d.' en 'u.h.d.' zijn niet op alle produkten verplicht en daarom ontbreekt die informatie nogal eens. Toch is er veel voor te zeggen ook lang houdbare produkten van zo'n datum te voorzien, omdat de kwaliteit achteruit gaat tijdens het bewaren. Dat verschilt per produkt. Groenten in blik en pot zouden 'onbeperkt houdbaar' zijn. Konserven kun je echt het beste binnen een jaar opmaken. De blikken kunnen door een lichte beschadiging aan de binnenkant bederf veroorzaken. Het blik gaat op den duur bol staan door de gassen die ontstaan. Als je zelf groenten en fruit inmaakt, is een datum erop ook zinvol. Het invriezen is zeer populair geworden, vooral bij mensen die zelf een moestuin hebben. Ook dan is een datum van belang die aangeeft tot wanneer het produkt of gerecht goed blijft. Bedenk wel dat het invriezen van groenten veel energie kost en het bewaren ook. Zo voer je de kosten van de voeding via de energierekening alsnog op.

Week

Als je granen of peulvruchten voor de volgende dag alvast in de week zet, scheelt dat de helft in de kooktijd.

Hooikist

Je kunt granen 's morgens of 's middags vijf minuten koken en dan in een hooikist zetten. Ze worden dan vanzelf gaar. Dit is ook de smakelijkste manier om granen te bereiden. Als je geen hooikist hebt kun je de pan in je bed zetten. Een flinke theemuts kan ook. Het voordeel van de hooikistmethode is dat het een minimum aan gas kost en je niet bang hoeft te zijn voor aanbranden of stuk koken.

5. Bederven en bewaren

Alternatieve levensmiddelen zijn over het algemeen gevoeliger voor bederf dan de gangbare levensmiddelen. Dat geldt vooral voor de graanprodukten. In volkorenprodukten zijn de graankiemen nog aanwezig. Deze bevatten een kleine hoeveelheid vet die na verloop van tijd ranzig wordt.

Deze vorm van bederf bedreigt ook noten en zaden en de oliën. De produkten zijn weliswaar van nature gekonserveerd (doordat ze vitamine E bevatten) maar ze hebben nu eenmaal niet het eeuwige leven. De enige manier om dit bederf te voorkomen, is verse produkten te kopen en ze niet te lang te bewaren op een koele en donkere plaats.

Voor rozijnen die niet met gas en zwavel bewerkt zijn geldt eveneens dat ze sneller bederven dan hun gangbare soortgenoten. Er kunnen larfjes en schimmels op groeien. Weliswaar gebeurt dat niet zo snel, maar je moet er wel rekening mee houden en ze dus niet te lang bewaren.

Gedroogde peulvruchten bederven eigenlijk nauwelijks. Wat wel gebeurt is dat ze steeds verder indrogen. Peulvruchten die langer dan een jaar bewaard zijn, moeten daarom langer geweekt worden. Na twee jaar bewaren zijn ze ongeschikt geworden voor gebruik.

Beestjes voorkomen

Vooraf in een winkel die zelf verpakt, ontbreekt de u.h.d. regelmatig. Ook op een fles olie ontbreekt de u.h.d. nogal eens.

Je weet dan bijvoorbeeld niet of de olie die je wilt kopen vers is. Olie gaat meestal niet zo snel op. Koop daarom alleen olie waar een u.h.d. op staat en die in een donkere fles verpakt is.

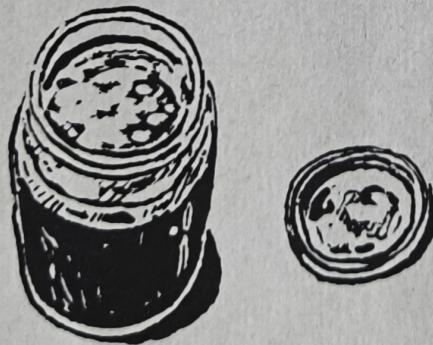
Op veel produkten wordt niet aangegeven hoe lang ze houdbaar blijven als je ze eenmaal open hebt gemaakt. Daardoor kom je nog wel eens voor on aangename verrassingen te staan.

Snelkookpan

Een snelkookpan brengt de kooktijd van granen en peulvruchten met twee derde terug. Zo'n pan is wel een flinke investering. Door het koken onder druk gaat een gedeelte van de vitamine B1 verloren, waardoor deze methode het verlies van de hoekistmethode.

Eindeloos

Soep maken hoeft niet veel tijd te kosten en is niet moeilijk. Je kunt er eindeloos mee variëren en restjes graan en peulvruchten kunnen erin verwerkt worden. Ook kiemen doen het goed in de soep. Soep is een goedkoop en makkelijk te maken gerecht. Een stevige soep met een snee brood erbij en klaar is kees. Eet vaker soep!



Alternatieve jam en vruchtenbeleg kunnen makkelijk een jaar of twee bewaard blijven, maar als de potjes eenmaal geopend zijn, bederft vruchtenbeleg vrij snel. Dat komt omdat er weinig of geen suiker is toegevoegd en ook andere conserveermiddelen ontbreken. Deze produkten hebben de neiging om te gaan schimmelen of gisten. Om dat te voorkomen moet je zo'n potje in de koelkast bewaren en binnen drie weken leegmaken.

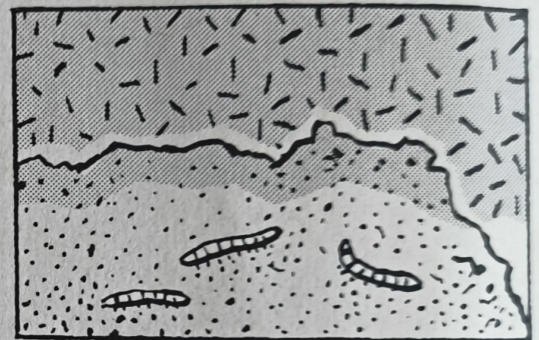
Als je beestjes (meelmot of mijten) in je granen of meelprodukten vindt, betekent dat, dat je ze te lang bewaard hebt.

Om beestjes te voorkomen moet je geen grote hoeveelheden inslaan en alles droog, koel en donker en

in goed afgesloten potten bewaren. De oude voorraad altijd eerst opmaken en de potten afwassen voor je ze weer vult. Glazen potten staan wel leuk in de keuken, maar in de kelder of een koele keukenkast staan ze beter.

Alternatieve levensmiddelen kunnen dus sneller bederven dan gangbare produkten, omdat er meestal geen conserveringsmiddelen aan zijn toegevoegd. Op die regel zijn wel een aantal uitzonderingen. Een belangrijke uitzondering is het zuurdesembrood, ook wel natuurdesembrood genoemd. Dit kan eigenlijk het beste gegeten worden als het minstens een maar liefst twee of drie dagen oud is. Het wordt daardoor nog beter verteerbaar. Ook gefermenteerde produkten zoals miso en tamari zijn lang houdbaar.

Een heel belangrijke groep produkten die beter houdbaar is dan de gangbare produkten is die van de alternatief geteelde groenten en het alternatieve fruit. Maar bij deze groep komt de manier van bewaren er wel erg op aan. Door een juiste manier van bewaren kan bederf worden tegengegaan of vertraagd. Bedenk echter wel dat de voedingswaarde er ook bij goed bewaren op achteruit gaat.



Goed bewaren wil zeggen:

Koel: de temperatuur is afhankelijk van het soort groente. Sommige groenten kunnen slecht tegen lage temperaturen. Ze moeten daarom niet in de koelkast bewaard worden. Het zijn: tomaat, paprika, komkommer, aubergine en pompoen.

Donker: licht bevordert bederf. Vooral bij bewaargroenten die langer bewaard worden, is in het donker bewaren heel belangrijk.

Afgedekt: om uitdrogen te voorkomen, moet de groente afgedekt worden met bijvoorbeeld een geperforeerde zak of met papier. De groente niet volledig afsluiten om verhitten te voorkomen. Gebruik geen krantepapier want dat geeft drukinkt af!

Niet samen met fruit: fruit doet groente sneller rotten.

Kort bewaren: vooral bladgroenten en vruchtgewassen (tomaat, komkommer, paprika, aubergine, courgette, pompoen) kun je maar kort bewaren.

6. Gezond eten met de Schijf van Vier

Als je op basis van milieuvriendelijke en gezonde producten een verantwoord voedingspatroon wilt ontwikkelen, dan kun je gebruik maken van de voedingsrichtlijnen, die De Kleine Aarde in de zogenaamde Schijf van Vier heeft samengevat. De Kleine Aarde bepleit een ekologische leefwijze. Daarbij hoort ekologische voeding. Dat wil zeggen, voeding die:

gezond en lekker is
milieuvriendelijker geproduceerd wordt
niet ten koste gaat van een eerlijke voedselverdeling in de wereld

Deze ideeën zijn uitgelegd in de folder van De Kleine Aarde: *'Eten met de schijf van vier'*.

Ekologische voeding kan niet los gezien worden van een leefstijl. En het is juist die leefstijl waardoor het gezond eten met weinig geld mogelijk wordt. Ekologisch leven betekent onder andere:

zuinig omgaan met energie en het toepassen van schone alternatieve energiebronnen
hergebruik van goederen, zoals meubels en kleding
zo min mogelijk afval produceren en afval gescheiden verwerken

minder autorijden en meer fietsen, lopen en met het openbaar vervoer reizen

beperken van het gebruik van luxe consumptie-artikelen en 'wegwerp-artikelen'

Samengevat komt het neer op verstandig omgaan met hetgeen de aarde ons te bieden heeft. Dat betekent ook verstandig omgaan met de eigen gezondheid. Gezond eten is daar een onderdeel van.

De Schijf van Vier bestaat uit twee grote en twee kleine vakken. Van de producten uit de grote vakken gebruik je als het goed is, flink wat. Met de producten uit de kleine vakken is het anders. Daarvan is het juist goed als je er niet veel van eet. Dat wil niet zeggen dat het nog het beste is om die kleine vakken maar over te slaan. Ook die producten horen wel degelijk thuis in een gezonde voeding.

De schijf gaat uit van producten van biologische teelt die zo min mogelijk bewerkt zijn.

Dagen

Granen en peulvruchten kun je voor twee dagen tegelijk koken. Je maakt er de volgende dag eenvoudige gerechten mee. Probeer eens een ovenschotel of laat ze bovenop gebakken of gesmoorde ui, prei of een andere groente (met kruiden) warm worden.

Pap

Van gaar graan kun je gemakkelijk pap koken: melk en/of water erbij en met een paar rozijntjes of wat kokos of vruchtenmoes aan de kook brengen en een kwartiertje op de vlamverdelers laten staan. Een lekker ontbijt of een stevig toetje voor de winter. Met wat versgebakken of gekookte groente, kruiden en water maak je er een snelle soep van.

Volkoren granen en graanproducten

De volkoren granen en graanproducten bevatten nog alle bestanddelen van de hele graankorrel. De producten uit dit vak zijn rijk aan zetmeel, eiwit, voedingsvezel, ijzer en B-vitamines.

Voorbeelden:

tarwe, haver, rogge, gerst, boekweit, mais, gierst, rijst

Volkorenmeel, grutten, volkoren griesmeel, maismeel, roggemeel

Volkorenbrood (zuurdesem of natuurdeseembrood), gepofte wafels, havervlokken, muesli

Volkorenmacaroni, volkorenspaghetti, volkorenvermicelli en andere volkoren deegwaren

Hoewel boekweit plantkundig onder de vlinderbloemigen hoort, staat het toch bij de granen, omdat het er kwa samenstelling erg veel op lijkt. Het eiwitgehalte is iets hoger.

Groente, fruit en aardappelen

Deze bevatten vooral B-vitamines en vitamine A en C, mineralen zoals ijzer en kalk en voedingsvezels. Aardappelen bevatten net als de granen ook nog zetmeel.

Groenten en fruit van het seizoen kiezen betekent geld, energie en milieu sparen.

Peulvruchten, volle melk en melkproducten, ei en vis

Deze producten hebben gemeenschappelijk dat ze eiwitrijk zijn. Melk en melkproducten en ei bevatten ook vet. Ook leveren deze producten vitamines en mineralen.

Voorbeelden:

Peulvruchten die hier groeien: bruine en witte bonen, kievitsbonen, groene erwten, kapucijners

Uitheemse peulvruchten: kikkererwten, linzen, sojabonen. Sojabonen worden meestal verwerkt tot producten als tofu (= soja kaas of tahoe) en tempeh (= gefermenteerde sojabonen)

Karnemelk, yoghurt, kaas en volle melk. Halfvolle melkproducten zijn extra bewerkt. Melkproducten zijn aanvullend voesel en bij een zuinig gebruik hoeft je niet bang te zijn voor te veel vet.

Eieren: deze komen van kippen die echt voldoende leefruimte hebben en voor een deel voer van biologische kwaliteit krijgen.

Kabeljauw, schol, wijting, griet, tarbot, poon, geep, bot, tong, tongsschar, heilbot, rog en inktvis (eigenlijk geen vis, maar een weekdier) zijn voorbeelden van magere vissoorten die redelijk dichtbij gevangen worden. Puur naar de verbruikte energie gekeken, kost de productie van deze vis evenveel als de productie van vlees. Vette vissoorten en schaal- en schelpdieren hebben zoveel van de milieuvervuiling te lijden, dat een regelmatig gebruik ervan niet aan te raden is. Forel is een schone vette vis.



Olie, boter, noten en zaden

Dit zijn de vetrijke producten die daarnaast ook noodzakelijke vitamines en mineralen bevatten, zoals A, D en E.

Voorbeelden:

boter
zonnebloemolie, maaskiemolie, olijfolie, kookzaadolie

walnoten, hazelnoten

pindakaas, sesampasta, hazelnootpasta

zonnebloempitten, sesamzaad, lijnzaad

7. De schijf in de praktijk

Als je milieuvriendelijk en gezond wilt eten, kun je het beste kiezen voor levensmiddelen, die zo min mogelijk bewerkt zijn. In dit hoofdstuk gaan we daar nader op in. We maken gebruik van de indeling van de Schijf van Vier. We onderscheiden de voedingsmiddelen naar de hoeveelheid toevoegingen in vier groepen: geen, weinig, matig en veel. 'Weinig' houdt in dat alleen noodzakelijke toevoegingen zijn gebruikt.

Konserveer- of emulgeermiddelen zijn soms noodzakelijk om het produkt goed te kunnen houden. Matig betekent, dat het produkt naast noodzakelijke ook overbodige toevoegingen bevat. Kleurstoffen, smaakversterkers, geur- en smaakstoffen zijn misleidend en vallen daarom onder overbodige toevoegingen.

Daarna komen bijzonderheden over milieu, gezondheid en Derde Wereld-aspekten kort aan de orde.

Brood

Hoewel de Nederlander er steeds minder van eet is brood nog steeds het meest gebruikte graanprodukt en daarmee het belangrijkste basisvoedingsmiddel. Helaas mogen in brood veel additieven gebruikt worden, op de verpakking staat daar meestal niets over vermeld. Brood kan heel goed in papieren zakken worden verpakt. Het brood zelf snijden bespaart energie (tenzij je een elektrisch mes gebruikt natuurlijk) en heeft als voordeel dat het brood langer smakkelijk blijft en je de dikte van de boterhammen zelf kunt bepalen. Zelf brood bakken is leuk maar kost veel energie, per brood is thuis vier maal zoveel energie nodig als in de bakkerij.

Lijstje

Je bespaart tijd en geld als je van te voren bedenkt wat je wilt koken en welke boodschappen je daarvoor moet doen. Een boodschappenlijst maken is een goede gewoonte.

Les

Veel buurt- en clubhuizen organiseren vegetarische kookkursussen. Zo'n les wordt meestal afgesloten met een maaltijd. Het is een goede investering omdat je er met je vragen terecht kunt en ideeën opdoet om gevarieerd te koken.

Boeken

Er zijn veel goede kookboeken met vegetarische recepten. Bij De Kleine Aarde is een basiskookboek verschenen waarin alle kooktechnieken uitgelegd worden. Een uitstekend verjaardagskado (f 35,-). Bij de Alternatieve Konsumentenbond is een overzicht verkrijgbaar waarin 30 vegetarische kookboeken vergeleken zijn op kwaliteit, recepten en op prijs.

Hoeveelheid toevoegingen

Vak 1: graan, graanprodukten (en koek en gebak)

Geen	Weinig	Matig	Veel
granen ongekleurde deegwaren volkorenmeel graanvlokken, havermout, griesmeel, rijstbloem, papgranen (Brinta, Bambix, Cornflakes)	bloem muesli met rozijnen maizena	zelfrijzend bakmeel	gekleurde vermicelli custard puddingpoeders cakemix 'taarthulpen' instant puddingpoeders
zuurdesembrood alternatief gistbrood gepofte rijstwafels alternatief knäckebrød, en -crackers	knäckebrød volkorenbrood bruinbrood roggebrood witbrood	gesneden roggebrood kadetjes en broodjes luxe broodsoorten ontbijtkoek	krentenbrood rozijnenbrood beschuit crackers
alternatief gebak en koekjes	alternatief gebak en koekjes	allerhande koekjes, stroop- lang houdbare, verpakte wafels, cake, eierkoek, kof-koek- en gebaksoorten fielbroodjes, amandel- broodjes, taart en gebak.	(niet diepgevroren).

Vak 2: groenten, fruit, aardappen:

Geen	Weinig	Matig	Veel
aardappelen verse groente vers fruit alternatieve groente en fruit in pot of fles	diepvriesgroente groente in blik of pot, ap- pelmoes	patat, frites, halva-frites, Rösti, geschilden en verpakte aardappelen, gedroogde groente, gedroogde vruchten, rozijnen, krenten.	instant puree wonderstampot vruchten in blik of pot met kleurstof

Verpakte koekjes en (volkoren) biscuit zitten helemaal tjokvol additieven. Ze zijn bovendien overduidelijk verpakt.

Groente

Vers gekochte groente en fruit van het seizoen is altijd de beste koop. Ze bevatten geen hulpstoffen, hebben geen bewerkingen onderaan en hebben de hoogste voedingswaarde.

Hoewel, er zijn een paar kanttekeningen op z'n plaats: de produkten kunnen bestraald zijn met gammastralen. Uit het oogpunt van milieu een verwerpelijke conserveringsmethode. Omtrent de etikettering van bestraalde levensmiddelen bestaat nog veel onduidelijkheid. Biologische produkten zijn niet bestraald.

Groenten in blik of pot bevatten ook additieven, maar niet altijd. De etiketten geven uitsluitend. Geschilde aardappelen bevatten meestal het conserveermiddel sulfiet. Dit breekt vitamine B1 en vitamine E af. Drink je er alcohol bij dan heb je kans op hoofdpijn en duizeligheid.

Vruchtesap, -moes, -siroop, -jam, -salade en gedroogd fruit bevatten nogal eens zwaveldioxyde, een conserveermiddel dat ook vitamine B1 en E afbreekt.



Bananen en ananas zijn vruchten die om sociale redenen een konsumentenboycot rechtvaardigen. De meeste in Nederland verkochten bananen zijn afkomstig van de zogenaamde 'Bananenrepublieken', landen waarin de boeren niets te zeggen hebben. Zij zijn verplicht bananen te leveren. De monokultuur van bananenbomen is zeer gevoelig voor schimmels. Daartegen wordt gevaarlijk vergif gebruikt zonder dat de bananenplukkers beschermd worden. Ademhalingsmoeilijkheden, huidziekten en onvruchtbaarheid zijn hun lot. Eet daarom geen of slechts zelden bananen en kies liever Nederlands fruit. Dat is ook uit het oogpunt van energie beter (denk aan het transport).

Er is in Nederland veel import van appels (en sinaas-appels) uit Zuid-Afrika en Chili, landen waar de mensenrechten niets waard zijn. De Nederlandse fruitteilers hebben veel te lijden van deze importprodukten.

Bedenk bij het kopen van fruit uit de gangbare teelt wel dat de gifspuit veelvuldig gehanteerd is. Het eten van de schil moet daarom worden afgeraden.

Peulvruchten

Gedroogde peulvruchten zijn vrijwel altijd onbehandeld. Er mag echter sulfiet aan worden toegevoegd. Dat moet vermeld worden op het etiket. Sojabrokjes kunnen allerlei (toegestane) additieven bevatten want daar is nog niets over geregeld. Peulvruchten in blik bevatten soms smaakversterker, conserveermiddelen, zout en anti-oxydanten, maar niet altijd. Let dus op het etiket.

Vis

Blikjes vis staan voornamelijk bekend om de hoe-

Hoeveelheid toevoegingen

Vak 3: peulvruchten, volle melk en melkprodukten, ei, vis en vlees

Geen

Verse en gedroogde peulvruchten
sojakaas (tahoe of tofu), tempeh, miso
sojamelk

Weinig

peulvruchten in blik of pot
alternatief broodbeleg van
peulvruchten, gerookte to-
fu

Matig

smeerkaas, vanillevla, an-
dere vla, yoghurt drank, an-
dere zuiveldrank, vruchte-
nyoghurt, vruchtenkwark, milkshakes

Veel

sojabrokjes, krokamix,
tartex

melk, karnemelk, yoghurt, pap, chocoladevla, chocoladegroom, zure room, koffie room, koffiemelk, kwark, hüttenkäse, alternatieve kaas

eieren

verse vis, mosselen, oesters zure haring, zoute haring, on gepelde garnalen, rol-
viskonserven in olie of wa- mops, viskonserven in een
ter, gerookte vis, makreel, saus
bokking

vers vlees zoals: lappen, gekruide gehakt, verse
karbonade, rosbief, poulet, worst, sauzijzen, slavin-
lever, gehakt, wild en gevo- ken, blinde vinken, vlees-
gelte, vleeswaren: rosbief, waren: rollade, casseler-
fricandeau, gekookte lever, rib
gekookte tong, rookvlees,
rauwe ham, spek

gepaneerd toebereid vlees
zoals hamburgers,
roomschnitzels, gemari-
neerd vlees en gevogelte,
vleeswaren: corned-beef,
filet-americain, gekookte
ham, salami, bloedworst

vissticks, gepelde garna-
len, vispasta, visworst, ge-
kleurde koolvis, imitatie-
kaviaar

rookworst, borrelworstjes,
bierworst, vleeswaren: le-
verpatei, patee, zure zult,
worstsoorten, knackworst

Knippen

Veel tijdschriften geven recepten en bereidings-tips. Ze liggen bij veel mensen op stapels te vergelen. De recepten staan vaak vol kant-en-klaar produkten, maar met een beetje gezond verstand en wat kruiden in de kast of in de tuin maak je er toch iets persoonlijks van. Knip de recepten uit en maak een leuke map van je favoriete recepten.

Kruiden

Wat je toch met al die kruiden moet? Experimenteer zelf, dat is het leukste. Gebruik je neus goed en probeer onbekende kruiden een voor een uit. Dus niet samen met andere kruiden. Er zijn verschillende kruidenwijzers te koop, die per gerecht aangeven welke kruiden je kunt gebruiken.

Seizoen

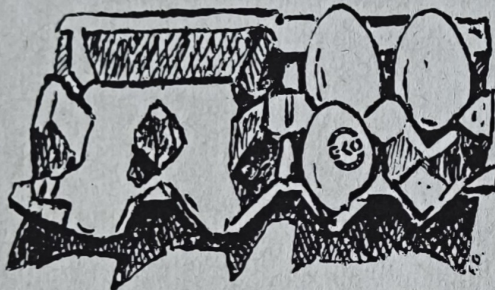
Koop groente en fruit van het seizoen. Die zijn het goedkoopste en de teelt heeft weinig energie gekost.



veelheid verontreinigingen. Garnalen mogen erg veel conserveermiddel bevatten. Vissticks zijn duur en dubbel gekonserveerd. Af en toe vis eten is gezond (eenmaal per twee weken), vooral magere zeevis. Vette vissoorten en zoetwatervis zijn te vervuild met zware metalen om nog voor gezond voedsel door te gaan.



Mosselen bevatten (evenals niertjes) veel cadmium. De normen zijn voor mosselen veel soepeler dan voor andere vis. Sinds het ongeluk met de Russische kerncentrale in Tsjernobyl raadt de Stichting Natuur en Milieu het eten van zoetwatervis, mosselen en garnalen af in verband met het hoge gehalte aan radioactieve stoffen. Het is niet verstandig om vis met nitraatrijke groenten te combineren. Er kunnen in de maag schadelijke stoffen gevormd worden als deze tegelijk worden gegeten (nitrosamines). In de groentenkalender is aangegeven welke groentes veel nitraat bevatten.



Eieren

Eieren bevatten geen additieven. De goedkoopste eieren zijn de bio-industrie eieren. Ook de zogenaamde scharreleieren zijn goedkoop, maar de kippen lopen meestal niet buiten en hebben maar weinig bewegingsvrijheid. Daarentegen hebben ze veel stress omdat ze met zeer velen bij elkaar 'scharrelen'. De EKO en BD-eieren zijn ongeveer tweemaal zo duur als de eieren van de bio-industrie. De EKO en BD-kippen hebben een goed leven. En, een ei blijft zelfs dan nog steeds een goedkoop produkt. Als je zelf een paar kippen kan houden ben je het duurste uit, maar dan heb je wel de allerlekkerste eieren.

Zuivel

Aan melk, karnemelk en gewone yoghurt mogen geen hulpstoffen toegevoegd worden. Afgeleide produkten zoals drinkyoghurt en vruchtenyoghurt, allerlei toetjes en weidranken bevatten wel verschillende hulpstoffen. Goedkoop zijn die produkten niet. Het is veel goedkoper om zelf een drinkyoghurt te maken door aan yoghurt mineraalwater en vruchtensap toe te voegen.

Hoeveelheid toevoegingen

Vak 4: olie, boter, noten en zaden

Geen koudgeperste en ongeraffineerde olie, alternatieve pindakaas en notenpasta, sesampasta, noten en zaden, indien niet begast	Weinig olijfolie, roomboter, reuzel
---	---

Matig
andere soorten olie, braderij, notenpasta

Veel
dieetmargarine, margarine, frituurvet, bak- en braadvet, halvarine

De wegwerp-kartonnen verpakkingen hebben de statiegeldfles bijna geheel verdrongen. In kleine winkels kun je nog voor flessen melk, karnemelk en yoghurt terecht.

Karnemelk is alleen nog te koop in reform- en natuurvoedingswinkels en bij boeren die zelf boter maken. De overige karnemelk bestaat voornamelijk uit aangezuurde magere melk.

De huidige landbouwpolitiek wekt veel kritiek van milieu en Derde Wereldgroepen. In feite is de boel dolgedraaid. Geen mens heeft er nog baat bij, ook de boeren niet. De konsument betaalt in de winkel wel weinig voor melk, maar van belastinggeld worden de subsidies uitgedeeld. De mensen in de Derde Wereld kunnen niet concurreren tegen de gesubsidieerde Europese produkten. En ons wordt door het reclamebureau voor de zuivel aangepraat dat veel melk drinken gezond is en sterk maakt.

Tsjernobyl komt ook hier ook nog even om de hoek kijken. Melk hoort met bladgroenten, zoetwatervis, mosselen en garnalen tot de verdachte produkten wegens verhoogde gehalten aan radioactieve stoffen. Melk bevat sinds de ramp in Tsjernobyl 100x zoveel radioactief Cesium als normaal. In 1996 zal dit zonder verdere ongelukken gedaald zijn tot 25x de normale waarde.

Een matig gebruik van zuivel kan geen kwaad, voor een volwassene bijvoorbeeld een glas (echte) karnemelk of volle melk en een boterham met kaas per dag. Halfvolle en magere melk zijn extra bewerkt en bevatten minder vitamine A en D. Het idee dat ze beter zouden zijn komt voort uit de hoge aanbevelingen voor zuivelgebruik. Beter is minder maar wel volle melk te gebruiken. Vooral voor kinderen is volle melk te verkiezen boven afgeroomde melk. In Nederland is er een tendens kleine kinderen te weinig vet te geven met de voeding. Dat kan spijsverteringsproblemen geven zoals aanhoudende kinderdarree.

De namaakzuivel zoals de koffiewitmakers Completa, Licht en Romig, Nutroma en Klop-Klop wordt gemaakt uit goedkope plantaardige grondstoffen. Ze bestaan eigenlijk alleen uit hulpstoffen. Langs chemische weg zijn zo steeds meer produkten te maken, ongeveer op dezelfde manier als veevoeder en honden- en kattenvoer wordt gemaakt. Deze 'levensmiddelen' vormen een bedreiging voor alle boeren. Als grondstoffen zo gemakkelijk uitwisselbaar zijn heeft een boer geen enkele garantie meer dat hij zijn produkten na de oogst kan verkopen.



Rauwkost

Als de groente duur is, gebruik ze dan voor rauwkost. Je hebt er dan maar weinig van nodig en alle voedingsstoffen blijven behouden.

Teniet

Let bij het kopen van aanbiedingen op de uiterste verkoopdatum. Soms ben je genoodzaakt een produkt heel snel op te maken en wordt daardoor het voordeel teniet gedaan.

Beleg

Koop niet meerdere verschillende belegsoorten tegelijk. De potjes vruchtenbeleg en tofuspread blijven niet lang goed als je ze eenmaal hebt geopend.

Vlees

Wat hierboven over zuivel staat, geldt in veel opzichten ook voor vlees. Over de kwaliteit is helaas niet veel meer te zeggen dan dat deze erg te lijden heeft van de mapij van produceren.

We kunnen heel goed zonder vlees maar af en toe een stukje vlees kan geen kwaad. Bij de BD-slager is het wel duurder, het scheelt zo'n 10-15%, maar je krijgt tenminste waar voor je geld. Deze dieren hebben een best leven achter de rug. Enkele slagers verkopen scharrelvarkensvlees. Dat is van varkens die een beter leven hebben gehad dan hun makkers in de bio-industrie. Adressen zijn op te vragen bij de konsumentenorganisaties. Vlees schrappen van het menu heeft eigenlijk niet veel zin als er altijd kaas voor in de plaats genomen wordt. Voor je gezondheid, voor het milieu en voor je portemonnee komt dat op hetzelfde neer.

Oliën

Alle oliën bevatten vitamine E. Deels van nature maar het wordt ook als conserveermiddel toegevoegd. Daarnaast zijn antischuimmiddelen, geur-, kleur- en smaakstoffen toegelaten door de Warenwet.

De meeste oliën zijn warm geperst of geëxtraheerd omdat dit de meeste olie oplevert. De typische smaak van de gebruikte grondstof verdwijnt volledig en de bewerkingen nodig om een enigszins eetbaar produkt te maken kosten veel energie. Er zijn een aantal koudgeperste oliën op de markt. In dat geval wordt de grondstof uitgerijpt bij ten hoogste 70° C. Alleen oliën die veel (meervoudig) onverzadigd vetzuur bevatten lenen zich hiervoor. De smaak van deze olie is de natuurlijke smaak. Koudgeperste olie is niet goedkoop. Het beste komen ze in salades tot hun recht of om groente zachtjes in te smoren. Koudgeperste olijfolie wordt wel aangeduid met de term 'huile vierge'.

Boter mag kleurstoffen bevatten en ligt soms lange tijd in koelhuizen voor het in de winkel komt, vooral de 'kerstboter'. Alternatieve boter bevat geen kleurstof en is vers. Braderij is boter waar het water

uitgehaald is, het wordt goedkoop op de markt gebracht om de boterberg een beetje kleiner te maken. Noten vormen een luxe, dus dure maar welkome en voedzame aanvulling bij een overwegend plantaardige voeding. Noten worden vaak gekonserveerd door middel van begassing. Aan de produktie van cashewnoten zoals wij ze op de markt en in delicatessenwinkels kopen kleven nog andere bezwaren. In de producerende landen worden de arbeiders als slaven behandeld. In de Wereldwinkels zijn cashewnoten te koop van coöperaties waar op een menswaardiger manier gewerkt wordt.

Met zaden worden konsumptiezaden bedoeld zoals lijnzaad, sesamzaad en zonnebloempitten. Deze produkten zijn te koop in natuurvoedingswinkels en het reformhoekje in de supermarkt. Voor het spruiten (kiemen) van zaden moet altijd onbehandeld zaad gebruikt worden, dat voor konsumptie geschikt is. Geen mengsel van zaden kiemen, want er vormen zich dan gemakkelijk schimmels.

Buiten de perken

Er zijn produktengroepen die niet gemakkelijk in de Schijf van Vier onder te brengen zijn. Daarom worden ze hier als vijfde groep genoemd.

Koffie, thee, cacao, frisdranken (suiker) en sterke drank als whisky of rum zijn luxe produkten die wij relatief goedkoop van verweg kunnen krijgen. Meestal gaat dit weer ten koste van de mensen in de Derde Wereld. Voor onze gezondheid hebben we ze beslist niet nodig, we gebruiken er met z'n allen veel meer van dan goed voor ons is. Alleen thee bevat waardevolle mineralen zoals fluor. In Wereldwinkels is koffie en thee te koop van kleinschalige Derde Wereld projecten.

Snoepjes en chocolade zijn soms wel driedubbel verpakt met aluminiumfolie, plastic en karton.

Ook de alternatieve snoepjes kunnen tandbederf veroorzaken, vooral als er veel honing in zit.

Al deze tussendoortjes maken het leven vaak onnodig duur. Wanneer je op de uitgaven besparen wilt zijn hier de grootste besparingen te behalen.

Hoeveelheid toevoegingen

Dranken, broodbeleg, soepen, sauzen, kruiden, snoep

Geen
koffie, thee, mineraalwater, sodawater, ongezoet vruchtensap, groentesap, tomatensap, appeldik, perediksap, prodorwijn, alternatieve vruchtenwijn

Weinig
bier, wijn, sherry, port, vermouth, jenever

Matig
up-drink, whisky, cognac, rum

Veel
vruchtenlimonadesiroop, limonadesiroop, cola, siroos, cassis, likeur, bessen- en citroenjenever of brandewijn, vieux, advocaat, campari

Oven

In veel recepten staat, dat de oven vijf tot tien minuten voorverwarmd moet worden. In de praktijk is dat vaak niet nodig.

alternatieve pindakaas, samsampasta, honing, alternatief vruchten- en notenbeleg.

extra jam, stroop, appelstroop, chocoladehagel, slag, alternatief kokosbrood, alternatief peulvruchtenbeleg

jam, chocoladepasta, notenpasta, halvajam, groentespread

sandwichspread, kant en klare vleessalade, kant en klare groentesalade, kakaofantasie-hagel, boterhamkorrels, gekleurde hagel, muisjes, kokosbrood

Dun

Tofuspread is niet goedkoop en in de koelkast ruim een week houdbaar als het eenmaal geopend is. Je hoeft het maar dun op je brood te smeren omdat het vrij pittig van smaak is. Je kunt het ook als basis voor sladressing gebruiken door er wat citroensap of azijn en olie door te roeren.

zout, verse en gedroogde kruiden, witte azijn, mosterds, specerijen, alternatieve azijn, tamari, shoyu, alternatieve soep in pot

bruine azijn, gehaktkruiden, ketjap, mosterds

bouillonblokjes, maggi-blokjes, soeparoma, vleeskruiden, pindasaus, reform-bouillonblokjes, reformpakjes soep

mayonaise, dressing, halvanaise, fritessaus, slasaus, slanke slasaus, tomatenketchup, pikante saus, pakjes soep, soep in blik, instant soep, strooi-aroma, dipsauzen, mix voor sauzen

zoethout, alternatieve lau-rierdrop, misosnoepjes

chocolade

kakaofantasie-bonbons, snoep, kauwgom

8. Recepten voor ontbijt en lunch

Ontbijt en lunch horen er in een verantwoord voedingspatroon echt bij. Niet overslaan dus en er iets lekkers van maken. Ontbijten kan op verschillende manieren.

Ontbijt met brood

1 glaasje vruchtensap

1 kop kruidenthee

3 sneden brood met boter en beleg

1 snee brood weegt circa 40 g.
De hoeveelheid boter voor één boterham is 5 g. De hoeveelheid beleg voor één boterham is 15 g.
Beleg kan zijn: sesampasta, notenmoes, pindakaas, kaas, stroop, vuchtenbeleg.

Ontbijt met havermout

1 kop melk

4 lepels havervlokken

1 kop kruidenthee

1 snee brood met boter en beleg

1 stuk fruit

Ontbijt met muesli

1 schaaltje yoghurt of karnemelk

4 lepels muesli

1 appel of peer

1 snee brood met boter en beleg

1 kop thee



Voorraad

Leg geen grote voorraad aan van meelprodukten, granen of peulvruchten. In het najaar komt de nieuwe oogst. Dus tegen die tijd is er weer verse aanvoer in de winkels. Stem je voorraad af op je gebruik.

Gaar

Overjarige peulvruchten en granen hoeft je niet weg te gooien. Het duurt wat langer voor ze gaar zijn, maar als je ze vantevoren weekt is het probleem opgelost.

Met eenvoudige middelen kun je ook bij de lunch voor variatie zorgen.

Met brood

2 glazen melk of vruchtensap

4 sneden brood met boter en beleg

Met soep

1 bord soep

1 kop drank (zie hierboven)

2 sneden brood met boter en beleg

Met rauwkost

1 portie rauwkostsalade

1 kop drank

2 sneden brood met boter en beleg

Met peulvruchtenpaté

2 sneden brood met paté

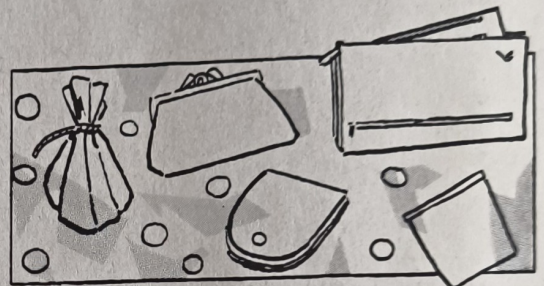
1 snee brood met ander beleg

2 koppen drank

9. Koken in grote lijnen

Als het onderwerp alternatieve voeding in een gezelschap ter sprake komt, wordt bijna altijd opgeworpen dat deze voeding duur is en alleen bereikbaar voor mensen met een hoog inkomen. De praktijk wijst echter anders uit. Er zijn evenveel mensen met een hoog als met een laag inkomen die deze voeding gebruiken. Bijna niemand vindt dat hij of zij daar 'offers' voor moet brengen.

Het veelgehoorde argument dat alternatieve voeding duur is, moet misschien meer als een soort schild gezien worden waarmee mensen zich wapenen als zij aangevallen worden op hun (koop) gedrag.



Wat kost die kost

De prijzen van de menu's in dit boek variëren van f 8,- tot f 18,-. De meeste menu's zitten rond de f 12,-. De prijs per persoon voor een gezonde warme maaltijd is dus ongeveer f 3,-. Tel daar de kosten van een goed ontbijt (f 1,50) en een lunch bij op (f 2,-) en koffie en thee (f 1,-) dan komt de dagprijs van een goede ekologische voeding op f 7,50. Dat is de prijs zonder extra's zoals zoutjes, sapjes en drankjes, koek en knabbels. Met deze extra's erbij komt de dagprijs van een ekologische voeding al gauw op f 11,50, zo blijkt uit een prijzenonderzoek van de Alternatieve Konsumentengids. Per persoon is voor een goede voeding per maand een bedrag nodig van f 227,50, dat is per week f 52,50. Voor een ekologische voeding met extra's zijn de bedragen respectievelijk: f 348,80 en f 80,50.

De prijzen van groenten kunnen nogal wisselen en het maakt verschil of je in maart of begin juni spinazie koopt. De belangrijkste hulpmiddelen om voordelig in te kopen zijn de prijskaartjes in de winkel. Als leidraad kunnen de groentenkalender en de recepten en menu's dienst doen.

Voor een goed resultaat bij het koken van de hierna beschreven recepten moet je een paar dingen weten. In dit hoofdstuk daarom aanwijzingen voor het koken van granen, peulvruchten en 'vleesvervangers'. Maar eerst iets voor de gebruikte hoeveelheden.

Gebruikte maten

De hoeveelheden van granen en peulvruchten en meel worden in koppen gegeven omdat dit in de keuken het makkelijkste werkt. Bij de kookschema's staan de hoeveelheden in grammen die gemiddeld voor een persoon genomen worden. De koppen hebben een inhoud van 250 cc, een kwart liter dus. Een lepel is altijd afgestreken tenzij anders aangege-

ven en de inhoud van die lepel vijftien cc. Een theelepel is vijf cc en wordt meestal voor kruiden gebruikt. Het is niet meer dan een indicatie. Je kunt naar eigen inzicht meer of minder gebruiken.

Kooktijden van granen

Gebruik altijd een goedsluitende pan!

graan	hoeveel water	weektijd uur	kooktijd minuten
tarwe	2x	12-24	60
rogge	2x	12-24	60
haver	2x	3-4*	30
gerst	2x	12*	40
rijst	2x	12*	40
gierst	2½x	—	15
couscous	1½x	—	20 (stomen)
boekweit	2x	—	20
bulgur	1½x	—	20 (stomen)

Haver, gerst en rijst kunnen zonder weken in ongeveer 50 tot 60 minuten gaar gekookt worden. Gierst en boekweit hoeven niet geweekt te worden. Couscous en bulgur zijn tarweprodukten die al enigszins bewerkt zijn, namelijk gemalen of geplet. Daardoor zijn ze snel gaar. Inlandse granen zijn: tarwe, rogge, haver en gerst.

De hoeveelheid per persoon is 50 tot 75 gram (rauw)

koken

Het graan wassen en zonodig weken. Met de benodigde hoeveelheid (week)water aan de kook brengen. Op een klein vuur zachtjes gaar koken (deksel op de pan!).

Het graan is gaar als de korrels opengaan. Het laatste kwartier op een vlamverdelers zetten. Dat voorkomt aanbranden.

Hookistmethode

Als hierboven, maar de granen slechts 5-10 minuten laten koken en dan de pan in een hookist zetten of inpakken in kranten of deken. Twee- tot driemaal de kooktijd laten staan. Een handige methode als je er eenmaal aan gewend bent geraakt om graan goed gaar en droog te koken. Ideaal op vakantie. Zet het graan dan in een slaapzak.

Roosteren

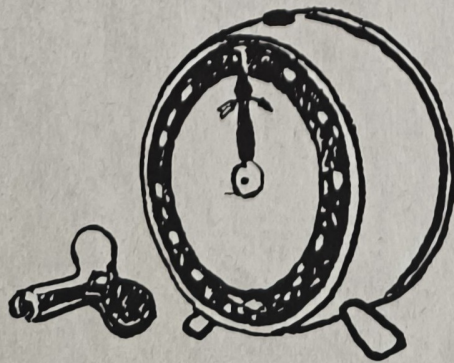
In een pan met dikke bodem de granen zonder olie of boter lichtbruin roosteren onder af en toe omscheppen. Dan het water toevoegen en verder als bij 1 en 2. Geroosterd graan smaakt pittiger.

Bakken

Het graan eerst bakken in een pan met dikke bodem in wat olie, dan water toevoegen.

Snelkookpan

De kooktijden worden aanmerkelijk korter in de snelkookpan, het duurt echter langer voor het water



kookt. Het voordeel is energiebesparing, het nadeel is dat vitamine B1 voor een deel verloren gaat. Granen met een korte kooktijd zijn niet geschikt voor deze methode want ze koken tot pap. De kooktijd wordt ongeveer 1/3 van de normale kooktijd. Proef ondervindelijk vind je de juiste kooktijd. Het komt aan op minuten!

Restverwerking

De gare graankorrels kunnen verwerkt worden tot: ovenschotels, gebakken graanschotels, graankoeken (-burgers, -kroketten), groentevulling (tomaten, paprika), vulling voor soep en saus, salades, toetjes.

Kooktijden peulvruchten

	hoeveelheid water	weektijd uren	kooktijd minuten
bruine bonen	3x	12-24	60
citroenbonen	3x	12-24	60
kivietsbonen	3x	12-24	60
witte bonen	3x	12-24	60
capucijners	3x	12-24	60
groene erwten	3x	8-12	45
linzen	3x	0-12*	30
aduki bonen	3x	12-24	60
katjang idjoe	3x	0-12*	60
kikker erwten	3x	12-24	60

Linzen en katjang idjoe kunnen ook zonder weken gekookt worden. De kooktijd wordt dan ongeveer een uur langer. Overjarige peulvruchten moeten anderhalf tot twee maal zolang gekookt worden als aangegeven.

Voorweken vergeten? De gewassen peulvruchten aan de kook brengen in viermaal zoveel water en vijf minuten laten koken. De bonen van het vuur halen en een uur goed warm houden in een hookist of onder de dekens. Dan opnieuw aan de kook brengen en gaar koken op de gewenste wijze.

Inlandse peulvruchten zijn bruine bonen, kivietsbonen, citroenbonen, capucijners, groene en grauwe erwten.

De hoeveelheid per persoon is 50 tot 75 gram (rauw) als het een hoofdgerecht is en 25 tot 30 gram als het in combinatie met graan wordt gebruikt.

Manieren om peulvruchten klaar te maken

Koken

De peulvruchten wassen en zonodig weken. In een ruime hoeveelheid (week)water aan de kook brengen. Het weekwater van sojabonen weggooien! Op een kleine vlam gaar koken. Zout op het laatst toevoegen. Door het mee te koken worden de peulvruchten minder snel gaar. Gedroogde kruiden zoals laurier, tijm en basilicum kunnen meegekookt worden. Bonekruid maakt peulvruchten volgens sommigen lichter verteerbaar.

Hookistmethode

De peulvruchten in een hookist zetten of inpakken in kranten of dekens, na ze tien minuten gekookt te hebben. Twee tot driemaal de normale kooktijd laten staan.

Snelkookpan

Werkwijze als bij granen. De kooktijd wordt tot eenderde teruggebracht.

Verse peulvruchten

In juli en augustus zijn er verse capucijners, doperwten en tuinbonen te koop. Na het doppen in tien tot 25 minuten gaar koken in weinig water.

Veiliger

Sommige bacteriën kunnen voedselvergiftiging veroorzaken. Deze vermeerderen zich vooral in vlees, gevogelte, vis en melk en in gerechten en produkten waarin deze voedingsmiddelen verwerkt zijn. Een vegetarische maaltijd is wat dit aangaat dus wel zo veilig.

Gebak

Bacteriën groeien ook goed in groente- en fruitsalades en in gebak en toetjes. Daarom moeten deze gerechten koel bewaard worden en hygiënisch behandeld.

Restverwerking

Gare peulvruchten kunnen heel goed gebruikt worden in:

soep (erwtensoepp, linzensoepp)
ragoût
ovenshotels
puree
paté

Vleesvervangers

In de menu's en recepten die hierna beschreven worden komen ook de zogenaamde 'vleesvervangers' aan bod. Eigenlijk is dit een vrij ouderwetse term die nog stamt uit de tijd dat we dachten dat we eigenlijk niet zonder vlees konden. Als we het vlees per se weg wilden laten, dan moesten we er vooral voor zorgen zo'n combinatie van voedingsmiddelen te eten dat we een 'volwaardig eiwit' kregen. Het eiwit uit vlees stond als het ware model voor een ideaal voedingsmiddel.

Nu kijken we er anders tegenaan. Uit voedingsonderzoek blijkt dat het overbodige moeite is om zoveel aandacht aan de 'kwaliteit' van het eiwit te besteden. Het is gebleken dat we genoeg eiwit naar binnen krijgen als we gevarieerd eten, dus als we dagelijks voldoende calorieën naar binnen krijgen. De meesten van ons krijgen zelfs meer dan dat, dus er is absoluut geen reden tot bezorgdheid over de samenstelling van het eiwit bij een gezonde voeding. De Schijf van Vier wijst je de weg. Eén voorbehoud is hier wel op z'n plaats: voor baby's en kleuters is zuiver plantaardige voeding niet altijd aan te bevelen. Raadpleeg daarover eventueel een diëtist. Vleesvervangers, die ik van u af 'burgers' zal noemen kunnen een welkome afwisseling zijn bij de maaltijd. Ze zijn ook heel geschikt om aan mensen voor te zetten die niet gewend zijn aan vegetarisch eten. Succes verzekerd! Na een beetje experimenteren zal bovendien blijken dat het een uitstekende manier is om restjes graan en peulvruchten te verwerken tot smakelijke hapjes, die niet alleen bij de warme maaltijd goed smaken maar ook de broodmaaltijd kunnen opvrolijken. Neem de aanwijzingen voor het bakken de eerste keer grondig door!

Burgers bakken

Voor een goed resultaat is het belangrijk dat de burger een consistentie heeft die te vergelijken is met de bal gehakt en weleer. Is het te vochtig geworden, dan gewoon wat graanvlokken of volkorenmeel toevoegen. Is het te droog, dan water, melk, bouillon, groentensat, yoghurt of kwark erbij doen. Als 'plakmiddel' is ei erg handig.

De burgers kunnen gepaneerd worden met bijvoorbeeld paneermeel (van oud brood), tarwekiemen of volkorenmeel (eventueel met wat paprikapoeder voor een mooie bruine kleur). Ze nemen dan wel iets meer olie op dus niet te zuinig hiermee zijn. Paneermeel kan je zelf maken van oud brood. Het brood goed laten drogen. Een uitstekende methode als je regelmatig van de oven gebruikt maakt is om het in een vuurvaste schaal in de oven te zetten. Je haalt het er alleen uit als de oven aan is, zodra de oven uitgezet wordt weer terugzetten. Door de warmte die de oven nog geeft droogt het brood goed waardoor beschimmelen voorkomen wordt. Dan fijnmalen in een stevige rauwkostmolen of roerzeef of rasp.

In de recepten is gebruik gemaakt van plantaardige olie zoals bijvoorbeeld maisolie, sesamolie, zonnebloemolie of olijfolie. Het is niet persé nodig koudgeperste olie te gebruiken.

Verhit een dunne laag olie in een koekenpan. De olie moet goed heet zijn maar er mag geen blauwe damp vanaf komen. Zorg dat de burgers klaar liggen op een bord of houten plank. Leg de burgers een voor een in de pan en laat ze eerst een korstje krijgen door ze korte tijd op een hoog vuur te verhitten. Zorg dat ze niet vast gaan zitten door de pan even te schudden op het fornuis of de burgers voorzichtig te verplaatsen. Daarna op een zachter vuur om de binnenkant gaar en warm te krijgen.

Salades

Salades zijn zeer geschikt om de maaltijd mee te beginnen. Ze wekken de eetlust op en hebben een gunstige invloed op de spijsvertering. Door te kauwen worden spijsverteringssappen gevormd, zowel in de mond als in de maag. Het voedsel kan zo beter worden verteerd. Ook wordt het tandvlees gemasseerd wat goed is voor het gebit.

Rauwe en geblancheerde groentes bevatten nog veel vitamines en ook onverteerbare vezels, die een gunstige werking hebben op de darmen. Vezelrijke voeding staat de laatste tijd meer in de belangstelling omdat onderzoeken uitwijzen dat er een beschermende werking vanuit gaat. Ze kunnen een rol spelen bij het voorkomen van bijvoorbeeld hart- en vaatziekten en darmfunctiestoornissen.

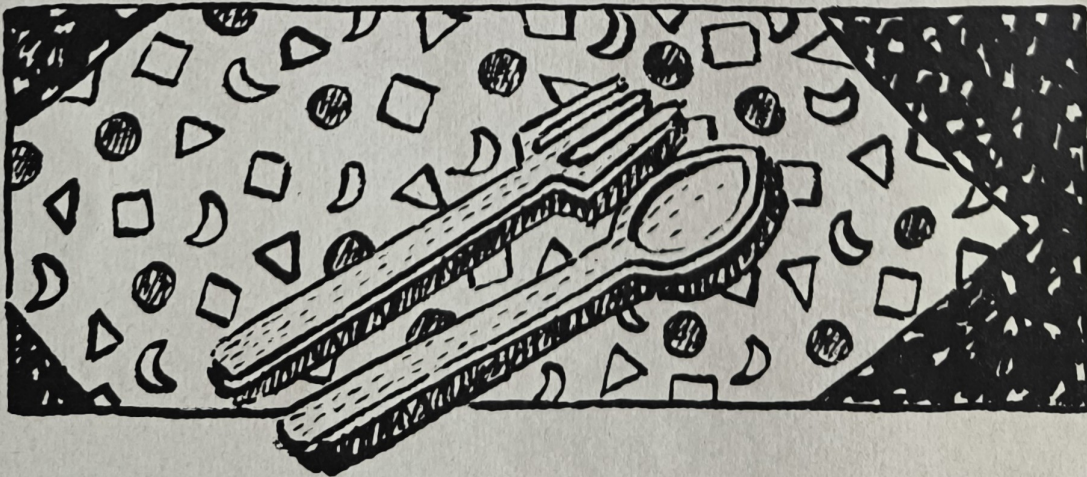
Salades kunnen bestaan uit een of meerdere groentes en peulvruchten. Ze kunnen stukjes fruit bevatten, noten, kaas en ook granen. In de zomer kunnen we met een salade en brood snelle en welkome verfrissende maaltijd maken, zonder al te veel werk. Voor een rauwkost is 35 tot 75 gram groente per persoon voldoende, afhankelijk van wat er nog meer gegeten wordt.

Fabeltje

Bacteriën krijgen weinig kans als de gerechten snel afgekoeld worden, dus direct in de koelkast gezet worden. Het is een fabeltje dat dit slecht zou zijn voor de koelkast. Je moet de schaal wel goed afdekken, zodat er geen damp meer van af komt.

Balkon

Kweek je eigen kruiden in de tuin, op het balkon of in de vensterbank. Tijm, lavas, basilicum, peterselie, selderij, dille, bieslook, het zijn allemaal dankbare keuken- of balkonplanten. Je kunt ze zelf zaaien of in het voorjaar kleine plantjes kopen. Pas gaan snijden als het flinke plantjes zijn geworden. Sommige kruiden zijn meerjarig. Het drogen van kruiden gaat het best in kleine bosjes in een donkere voorraadkast.



We maken een sausje voor de rauwkost door uit elk rijtje bestanddelen te kiezen die ons lekker lijken of die we in huis hebben:

olie	azijn	mosterd (zaad)
mayonaise	citroensap	paprikapoeder
kwark	sinaasappelsap	honing
yoghurt	appelsap	venkel (zaad)
room		tuinkruiden
zacht gekookt ei		peper

Als garnering of smaakmaker kunnen we bovendien nog nemen: zonnebloempitten, sesamzaad, kaas, to-fu, ei, gedroogd of vers fruit en niet te vergeten: kiemen.

Salades maken is een zeer persoonlijke aangelegenheid, het is gewoon een kwestie van proberen wat je zelf het lekkerste vindt. Belangrijk is wel dat groentes die snel verkleuren, zoals witlof, direct door de saus geroerd worden. Maak dat sausje dan ook vooraf klaar. Salades moeten niet te lang van te voren klaargemaakt worden met oog op vitamineverlies. Sommige groentes zoals rode kool, taugé en bleekselderij laten zich goed blancheren. Daartoe breng je een pan water (met zout) aan de kook. Je voegt gewassen en gesneden groente toe en je haalt ze zo gauw het water weer kookt uit de pan om ze te laten uitlekken in een zeef of vergiet. Nog beter is het de groenten even te stomen in een groentestomer of in een zeef die boven een pan kokend water gehouden wordt. Ze gaat er vrijwel niets van de vitamines verloren.

10. Lentemenu's

andijvie-sinaasappelsalade *
aardappelsoep *
wentelteefjes *

heldere groentensoep *
bruine bonenpaté met brood *
salade van veldsla

bulgur met preisau
notengehakt *
witlof
yoghurt met rabarber

salade van rode kool met kokos
spinaziecurry *
chapati's *
kaneelthee met kruidkoek *

falafel met tahinsaus *
couscous
salade van spinazie
gierstepap met rozijnen *

stampot van verse voorjaarskruiden
peultjes
yoghurtshake *

uiensoep *
champignon-haverkoekjes *
gestoofde wortel met peterselieboter
salade van raapstelen

Van de gerechten met een ster vind je hierna de recepten. De andere kun je met behulp van de aanwijzingen elders in dit boek gemakkelijk zelf maken.



Andijvie-sinaasappelsalade

1 ei
200 gram andijvie
4 lepels vers gesneden bieslook
sap van 1/2 citroen
1 sinaasappel
2 lepels gehakte pinda's

Kook het ei drie minuten. Laat het afkoelen. Was de andijvie. Laat de andijvie goed uitlekken en snijd ze in kleine reepjes. Pel het ei en maak het met een vork fijn in een kom. Doe de gesneden bieslook en het citroensap erbij en roer het tot een gladde saus. Meng de andijvie erdoor. Pel de sinaasappel en snijd deze in kleine stukjes. Meng deze door de andijvie en strooi de gehakte pinda's erover.

Romige aardappelsoep

- 500 gram aardappelen
- 3 theelepels dillezaad
- 2 theelepels mosterdzaad (of mosterd)
- 100 gram wortel
- 100 gram bloemkool
- 1 ui
- wat verse (eventueel gedroogde) tuinkruiden, bijvoorbeeld kervel, peterselie, selderij, dille, lavas, tijm
- 2 lepels boter
- ruim 1 liter water
- 1 kop havervlokken

Borstel de aardappelen en was ze grondig. Kook of stoom de aardappelen in de schil gaar in ongeveer 20 minuten. Maak de zaden fijn in een vijzel of met een houten lepel op een plank. Maak de wortel en de bloemkool schoon en snijd ze in kleine blokjes, respectievelijk roosjes. Snipper de ui en smoor deze met de zaden en de kruiden in de boter. Voeg na twee minuten de bloemkool en de wortel toe en het water. Breng het aan de kook en laat het tien minuten trekken op een klein vuur. Giet de aardappelen af als ze gaar zijn. Rooster intussen de havervlokken in een koekenpan heel licht bruin. Verwijder de schil van de aardappelen en snijd ze in stukjes. Doe de stukjes aardappel en de geroosterde havervlokken bij de soep en breng deze aan de kook. Maak met kruiden op smaak af.

Wentelteefjes

- 2 eieren
- 2 lepels honing
- geraspte schil van 1 citroen
- kaneel
- 1/4 kop melk
- 8 sneetjes oud brood
- 50 gram boter

Klop de eieren in een platte schaal los. Voeg de honing, geraspte citroenschil en de kaneel toe. Maak de melk lauwwarm en klop die door het ei-mengsel. Week hierin de sneetjes brood, ongeveer tien minuten. Laat ze uitlekken en bak ze in de boter aan beide kanten bruin. Serveer ze eventueel met nog wat honing.

Heldere groentesoep

- 2 dunne preien
- 2 uien
- 100 gram winterpeen
- 2 lepels olie
- peterselie, selderij, tijm, laurier, bieslook, tamari, peper
- 1 liter water
- 1/2 afgestreken lepel zout

Was en snijd de groenten en bak ze in de olie gedurende tien minuten. Voeg kruiden, water en zout toe. Kook nog een kwartier zachtjes. Maak op smaak af met tamari en gemalen peper.

Bruine bonenpaté

- Cakeblik (18 cm)
- 2 koppen broodkruim (ongeveer een kwart brood) bouillon
- 3 koppen gare bruine bonen (= 1 kop rauw)
- 1/2 theelepel tijm
- 1/2 theelepel korianderpoeder
- 1/2 theelepel nootmuskaat
- 2 uien
- 2 lepels olie
- teentje knoflook
- 2 lepels tahin (sesampasta), of pindakaas
- tamari
- 50 gram geraspte kaas

Week het brood in hete bouillon, zodat het net onderstaat. Pureer de bonen, kook de kruiden met de

bonen en het geweekte broodkruim in een pan vijf minuten zachtjes tot een dikke pap. Snipper de uien en fruit in de olie, eventueel met knoflook. Voeg dit met de tahin, pindakaas of olie toe aan de broodpap en maak op smaak af met tamari. Doe het mengsel in een ingevette cakevorm en bak het drie kwartier tot een uur in een matig warme oven (stand 3 tot 4). Strooi de laatste tien minuten kaas erover. Deze paté kan zowel warm als koud gegeten worden.



Notengehakt

- 1 kop gare peulvruchten, bijvoorbeeld linzen (= 1/3 kop rauw)
- 100 gram ongezoeten noten, bijvoorbeeld hazelnoten, cashewnoten of pinda's
- 1/2 ui
- stukje winterpeen
- 1 teentje knoflook
- peper, zout, kerrie
- 1 ei
- water of mel
- 4 lepels olie

Pureer de peulvruchten of stamp ze fijn. Hak de noten in kleine stukjes. Maak ui, winterpeen en knoflook schoon en snijd ze heel fijn. Meng dit met de peulvruchten, noten, peper, zout, kerrie en het ei. Kneed er ballen van. Voeg eventueel wat mel toe als ze te nat zijn. Of water wanneer ze te droog zijn. Kneed tot het soepele ballen zijn geworden. Bak ze in de olie in ongeveer 20 minuten mooi bruin.

Spinaziecurry

- 2 koppen linzen
- 2 uien
- 2 teentjes knoflook
- 2 lepels olie
- 5 theelepels kerriepoeder of zelfgemaakte kerrie
- 1 kilo spinazie
- zout, tamari

Kerrie

Je kunt zelf kerrie maken (in een vijzel) door de volgende kruiden samen fijn te maken: 3 theelepels kardamomzaad, 2 theelepels kaneel (zelf fijngestampt), 1/2 theelepel geelwortel. In plaats van venkel kun je ook 1/4 theelepel kruidnagel of twee theelepels komijnzaad of korianderzaad gebruiken. De linzen een nacht weken in vijf koppen water. Snipper de ui en de knoflook en fruit deze glazig in de olie met de kerrie. Voeg de linzen toe met het weekwater. Breng ze aan de kook en zet ze op een heel laag vuur. Was de spinazie en kook ze met aanhangend water in ongeveer tien minuten gaar. Hak de spinazie en voeg het toe aan de linzencurry met wat zout of tamari. Gooi het kookwater van de spinazie weg. Laat het onder af en toe roeren nog even goed doorkoken.

Chapati's

- 5 koppen meel
- 1 theelepel paprikapoeder
- 1 mespunt zout
- 3 koppen water

Doe driekwart van het meel, de paprikapoeder en het zout in een kom. Voeg zoveel water toe dat er een soepele deegbal ontstaat. Bestrooi een schone tafel met het overgebleven meel. Verdeel het deeg in tien porties en rol deze uit met een deegroller. Bak de chapati's in een droge koekenpan aan beide kanten bruin. Keer regelmatig. De chapati's kunnen warm gehouden worden in de oven op de laagste stand. Ze kunnen zowel warm als koud gegeten worden bij de spinaziecurry. Bestek is niet nodig bij dit gerecht. Van de chapati's wordt een stukje afgescheurd en daarmee wordt wat curry opgepakt en gegeten.

Kruidkoek

- Cakeblik (18 cm)
- 100 gram rozijnen (1/2 kop)
- 250 gram meel (2 koppen)
- 75 gram boter
- 200 gram dikke honing
- 2 eieren
- 4 lepels water
- 1 lepel kaneel
- 2 theelepels nootmuskaat
- 1 theelepel gemalen kruidnagel
- 1 theelepel bakpoeder

Was de rozijnen en wel ze in weinig kokend water. Droog ze daarna goed af. Zeef het meel, bewaar de zemelen. Meng de rozijnen door het meel. Vet een cakeblik in en bestrooi dit met de zemelen. Klop het te veel aan zemelen eruit. Roer de boter met de honing romig (mixer) in een beslagvorm. Voeg één voor één de eieren toe en het water en klop flink door. Voeg dan de kruiden toe en het bakpoeder. Schep hier beetje voor beetje het meel en de rozijnen doorheen met twee lepels. Doe het beslag in het cakeblik en maak in het midden een kuultje. Bak de kruidkoek in de oven op stand 4 (180°C) in één uur à vijf kwartier gaar. Controleer dit door met een breinaald in het midden te prikken. Er mag geen deeg aan blijven plakken.

Falafel met tahinsaus

- 2 koppen gare kikkererwten (of 2/3 kop rauw)
- 1 ui
- 2 teentjes knoflook
- 1 theelepel komijnzaad (of poeder)
- 1 theelepel gemalen koriander
- 4 lepels fijngehakte peterselie
- zout, peper
- frituurolie

Tahinsaus

- 6 lepels witte sesampasta
- peper
- sap van 1 citroen
- 1 teentje knoflook
- zoete sojasaus
- peterselie

Pureer de kikkererwten, snipper de ui, pers de knoflook uit en voeg deze toe samen met de kruiden (ook de verse peterselie). Roer het geheel tot een homogene massa waar goed balletjes van te maken zijn. Is het geheel te slap, voeg dan wat meel toe. Als het te dik is, voeg dan wat kookvocht van de kikkererwten toe. Vorm hiervan 15 balletjes en frituur die in de olie.

Maak een tahinsausje door de sesampasta aan de kook te brengen met peper en citroensap en uitgeperste knoflook en eventueel wat water. Laat even pruttelen en maak op smaak af met zoete sojasaus.

Garneer met wat peterselie.

Eigenlijk worden falafels van gemalen rauwe kikkererwten gemaakt. Er is een graan- of koffiemolen voor het fijnmalen nodig. Als je rauwe kikkererwten gebruikt, is wat water nodig om balletjes te maken.

Gierstepap met rozijnen

- 2 lepels rozijnen
- 1 kop gare gierst (1/3 kop rauw)
- 1/2 liter melk
- 1 theelepel kaneel
- 3 lepels kokos
- eventueel honing naar smaak

Was de rozijnen en breng ze samen met de gare gierst, de melk en de kaneel in een pan aan de kook. Laat ze, onder nu en dan roeren, op een vlamverder in ongeveer een half uur tot pap koken. Rooster intussen de kokos lichtbruin. En voeg deze op het laatste moment toe. Serveer warm of koud met eventueel wat honing.

Gierstepap moet van gare gierst gemaakt worden, omdat de gierst (en alle granen) in melk veel langzamer gaar worden waardoor de kans op aanbranden veel groter is. Ook is er tweemaal zoveel melk nodig.

Yoghurtshake

- 4 dl yoghurt
- 1 dl appeldiksap
- 3 dl koolzuurhoudend bronwater

Klop alles door elkaar en schenk het in hoge glazen. Voeg eventueel honing toe. Serveer koel met een rietje.

Uiensoep

- 4 uien
- 50 gram boter
- vers geraspte nootmuskaat
- vers gemalen zwarte peper
- 4 lepels meel
- 1 liter water
- zout of tamari
- 50 gram geraspte kaas
- 4 sneetjes brood

Snijd de uien in ringen. Smelt de boter op een zacht vuur en fruit daarin de uien glazig met de nootmuskaat en de peper. Strooi het meel erover en roer het door de uien. Voeg al roerende een flinke scheut water toe en breng dit snel aan de kook. Voeg daarna langzaam meer water toe, roer het steeds glad en breng het aan de kook. Maak op smaak af met zout en/of een scheutje tamari. Voeg op het laatste kaas toe. Serveer met (stok)brood.

Champignon/haverkoekjes

- 125 gram champignons (1/2 doosje)
- 1 ei
- enkele lepels water
- 1 kop havervlokken
- basilicum, peper, zout, nootmuskaat
- 5 lepels sesamzaad
- 50 gram kaas
- 3 lepels olie

Was de champignons en hak ze in kleine stukjes. Klop het ei los met wat water. Week de havervlokken met de champignons, ei en water in een kom, ongeveer 15 minuten. Was de sesamzaadjes en droog ze in een koekenpan op een laag vuur onder voortdurend omscheppen. Rasp de kaas en voeg dit bij het havervlokken-champignonmengsel. Kneed er vier grote of acht kleine platte koekjes van. Rol deze door de sesamzaadjes. Verhit de olie in de pan en bak de koekjes aan elke kant ongeveer vijf minuten tot ze mooi bruin zijn.

11. Zomermenu's

baskische soep *
rijst met kerrie-champignonsaus *
gesmoorde savooyekool
komkommersalade

tomatensoep *
panpizza *
salade van krop sla

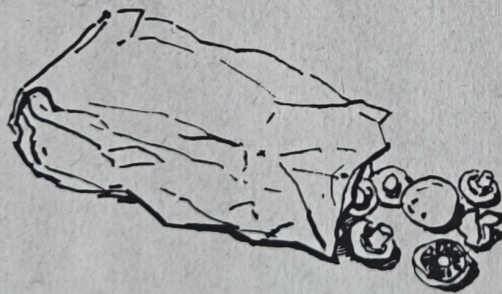
Zomerse linzensoep *
giert
bieslook/kaassaus *
salade van spinazie

couscous met noten *
gesmoorde venkel
tomatensalade
yoghurt met aardbeien

komkommerdip *
mousaka *
yoghurt met honing

spaghetti incognito *
ijsbergsla
kersen

groentecocktail *
gekookte tuinbonen
gebakken aardappelen met kruidenkward *
salade van zomerpostelein



Baskische soep

- 1 ltr. kruidenbouillon van bijvoorbeeld ui, wortel, tomaat en verse kruiden,
- 1/2 lepel zout, vers gemalen peper (of van kruidenbouillonkoekjes)
- 1 paprika
- 1 lepel boter
- 4 theelepels gehakte kervel

Maak kruidenbouillon, laat de kruiden (behalve de kervel) en groenten een half uur trekken. Houd twee koppen apart voor de kerrie-champignonsaus. Maak de paprika schoon en snijd deze in ringen. Bak dit zachtjes in de boter in ongeveer tien minuten. Voeg dan de bouillon toe en het laatst de gehakte kervel. Kan ook koud gegeten worden.

Kerrie-champignonsaus

- 2 sjalotjes (of 1 uitje)
- 4 theelepels kerriepoeder
- 1 lepel olie
- 250 gram champignons
- tijm
- 2 koppen kruidenbouillon
- 5 lepels meel
- water of melk
- tamari

Fruit de zeer fijn gesneden sjalotjes met de kerrie in de olie glazig (vijf minuten). Was en snijd de champignons intussen en voeg deze samen met de tijm. Smoor nog even zachtjes. Voeg dan de bouillon toe en breng de saus aan de kook. Maak intussen een dik vloeibaar papje van het meel met water of melk. Voeg dit al roerende toe als de saus kookt en laat onder af en toe roeren nog vijf minuten zachtjes koken. Maak de saus op smaak af met tamari.



Tomatensoep

- 1 kilo tomaten
- 1 uitje
- 1 dunne prei
- tijm, basilicum, lavas
- 1 lepel olie
- 2 lepels rijstmeel
- peterselie
- 1 theelepel zout

Ontvel de tomaten door ze aan de kook te brengen en daarna snel af te koelen onder de koude kraan. Als de tomaat van te voren ingesneden is bij het steeltje, laat het vel gemakkelijk los. Leg de tomaten op een diep bord zodat het sap niet verloren gaat.

Fruit de sjalotjes met de fijngesneden prei en de kruiden zachtjes in de olie. Voeg na vijf minuten de tomaten en hun sap toe en laat alles een half uur zachtjes trekken. Meng het rijstmeel met water tot een papje en bind de soep. Strooi voor het opdienen vers gehakte peterselie erover.

Panpizza

- 4 lepels tomatenpuree
- basilicum, oregano, zout, peper, cayennepeper
- sap van 1 citroen (of azijn)
- 1/3 kop water
- 1 teentje knoflook
- 2 uitjes
- 1/2 doosje champignons (125 gram)
- 4 tomaten
- 8 sneetjes oud brood
- desgewenst plakjes kaas of geraspte kaas
- olie

Maak een sausje van de tomatenpuree, de kruiden, het citroensap, de uitgeperste knoflook en het water. Smeer dit op de boterhammen. Snijd de ui in

flinterdunne ringen, was de champignons en de tomaten en snijd alles in plakjes. Leg de groenten op de besmeerde boterhammen en doe er eventueel nog kaas op en strooi er oregano over. Bak de pizza op een klein vuur in een met olie ingesmeerde koekenpan of in de oven gedurende een kwartiertje (met een deksel op de pan).

Zomerse linzensoep

- 2 uitjes
- 2 verse kruiden (selderij, tijm, basilicum, lavas)
- 2 lepels zonnebloemolie
- $\frac{3}{4}$ kop linzen
- $1\frac{1}{4}$ ltr. water
- 250 gram tomaten
- 1 preitje
- 100 gram wortelen
- $\frac{1}{2}$ afgestreken lepel zout
- tamari
- verse peterselie

Snipper de uien en smoor deze met de kruiden in de olie. Voeg na tien minuten de gewassen en eventueel geweekte linzen toe samen met het water en de tomaten. Breng de soep aan de kook en laat het dan op een heel klein vuurtje staan tot de linzen gaar zijn (circa een half uur). Was de prei en de worteltjes en snijd deze in dunne plakjes vlak voor ze aan de soep worden toegevoegd. Voeg nu ook het zout toe en maak de soep smaak af met tamari. Voeg op het laatst peterselie toe.

Bieslook-kaassaus

- $\frac{1}{2}$ bosje bieslook
- een paar blaadjes verse lavas (of een theelepel gedroogde)
- 100 gram kaas
- 30 gram boter
- 30 gram meel
- 2 koppen melk en 1 kop water

Snipper de bieslook en de lavas en rasp de kaas. Smelt de boter in een steelpan, voeg bieslook toe met de lavas en laat het vijf minuten smoren. Niet bruin laten worden. Voeg het meel toe en roer met een houten lepel tot een slappe gladde massa is ontstaan. Voeg een flinke scheut melk toe en laat het zonder roeren aan de kook komen. Zet het vuur laag en roer de saus glad. Voeg telkens een beetje melk toe en daarna water tot de gewenste sausdikte is ontstaan. Om mislukken te voorkomen is het noodzakelijk dat de saus steeds eerst gladgeroerd wordt voor er weer vocht bij gaat. Geraspte kaas toevoegen. Direkt opdienen.

Couscous met noten

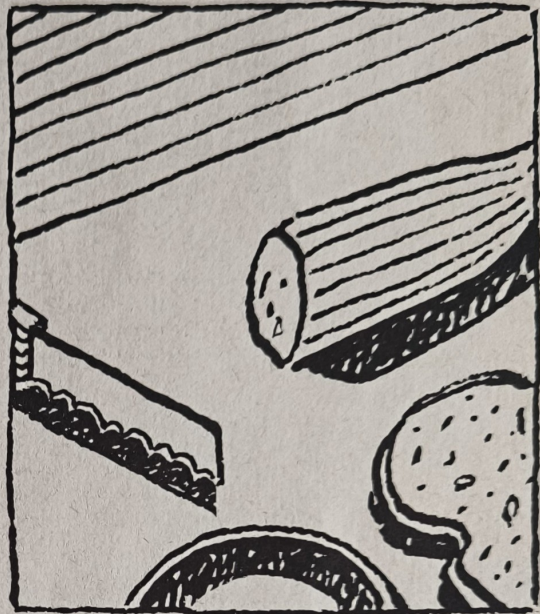
- 2 lepels hazelnoten
- 2 lepels cashewnoten (ongebraad en ongezoeten)
- 2 uitjes
- 1 teentje knoflook
- olie
- 2 koppen couscous
- 4 koppen water
- tamari

Hak de noten en snipper de uitjes en de knoflook. Fruit de uitjes met de knoflook even in de olie en voeg de gehakte noten toe. Voeg dan de couscous toe en bak alles zachtjes gedurende vijf minuten. Af en toe omscheppen. Voeg dan vier koppen water en wat tamari toe en breng het aan de kook. Laat de couscous op een klein vuurtje gaar worden (20 minuten), schep halverwege eenmaal om. Met een ijskijper kun je er bollen van scheppen.

Komkommerdip

- 1 kleine komkommer
- 3 lepels yoghurt
- 1 teentje knoflook
- peper, zout
- 2 lepels vers gehakte bieslook

Was de komkommer en rasp hem fijn. Meng de yoghurt, uitgeknepen knoflook, peper, zout en bieslook. Dip de saus met (geroosterd) brood, crackers of rauwe stukjes groente.



Moussaka

- 1 flinke aubergine
- olijfolie
- $\frac{1}{2}$ kilo aardappelen
- 1 paprika
- 1 ui
- 1 Spaanse peper
- 2 koppen gaar graan ($\frac{3}{4}$ kop rauw)
- $\frac{1}{2}$ potje kwark (150-200 gram)
- 200 gram geraspte kaas
- 4 flinke lepels meel
- nootmuskaat, peper
- eventueel wat water
- tomaten

Was de aubergine en snijd hem in plakken. Bak de plakken in olijfolie in een koekenpan tot ze mooi bruin zijn. Leg de gebakken aubergine op een bord. Schil de aardappelen en snijd ze in plakken. Bak de plakken en leg ze op een bord. Was de paprika en snijd hem in kleine blokjes. Snipper de ui en de Spaanse peper. Meng paprika, ui en Spaanse peper met het gare graan. Meng de kwark met driekwart van de geraspte kaas en roer er het meel doorheen. Voeg wat nootmuskaat en peper toe en wat water als de saus te dik is.

Snijd de tomaten in plakken. Leg in een flinke ovenvaste schaal laag om laag: gebakken aardappelen, aubergine, graanmengsel en tomaten tot alles opgedeeld is. Als laatste weer een laag gebakken aardappelen. Schenk de kaussaus erop en strooi de rest van de kaas bovenop. Zet het gerecht een uur in de oven op stand 4 à 5.

Spaghettisaus

- 500 gram tomaten (of 2 flinke lepels tomatenpuree met water)
- 2 theelepels mosterdzaad (of 4 theelepels mosterd)
- 2 uien
- 2 teentjes knoflook
- 4 lepels olijfolie
- 2 koppen gare tarwe (= $\frac{3}{4}$ kop rauw)
- oregano
- 1 paprika
- 1 preitje
- tamari, peper

Ontvel de tomaten (zie recept tomatensoep). Plet het mosterdzaad in een vijzel of met een houten lepel op een plank. Snipper uien en knoflook en bak ze zachtjes in de olie met het mosterdzaad of de mosterd. Voeg na tien minuten de gare tarwe en de oregano toe en bak het even mee. Was intussen paprika en prei en snijd die met de tomaten in klein stukjes. Voeg dit aan het graanmengsel toe en laat het nog vijf minuten zachtjes stoven. Maak op smaak af met peper, oregano en/of tamari. Serveren met spaghetti.

Groentecocktail

- 2 lepels kwark
- tomatenpuree
- 1 theelepel kerriepoeder
- $\frac{1}{2}$ citroen
- 1 lepel verse dilleblad (of een theelepel gedroogde)
- vers gemalen peper, zout
- 1 stukje bloemkool (circa 100 gram)
- 1 tomaat
- $\frac{1}{2}$ kleine komkommer
- peterselie

Maak een sausje van kwark, tomatenpuree, kerriepoeder, citroensap, dilleblad, peper en zout. Snijd van de bloemkool kleine roosjes en blancheer deze door ze één minuut in kokend water met wat zout te dompelen. Schep ze uit het water en laat ze uitlekken. Ontvel de tomaat door deze in te kerven, aan de kook te brengen in het bloemkoolwater en dan af te spoelen met koud water. Snijd de tomaat in kleine stukjes. Was de komkommer en snijd hem in kleine blokjes. Meng de groenten door de saus en schep het mengsel over in glazen. Garneer de cocktail met een toefje peterselie.

Kruidenkwark

- 150 gram kwark
- verse tuinkruiden (bijvoorbeeld dille, kervel, bieslook, peterselie)
- zout, peper
- 1 teentje knoflook

Snipper de kruiden en meng ze door de kwark.

12. Herfstmenu's

haver met sesam-kaassaus *
snijbonen
gebakken tofu *
yoghurt met geroosterde muesli

loempia *
rijst met gembersaus
chinese kool
yoghurt met appel en rozijnen

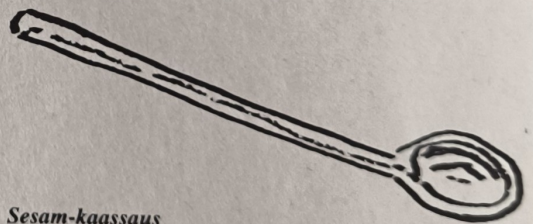
pittige pannenkoekjes *
aardappel-prei puree
salade van wortel en appel
sorbet *

champignonsoep
rogge met preisau
gebakken tempeh *
pompoenmousse *

bulgur met paprikasaus *
prei
salade van ramen en aardpeer *
kwark met pruimen

kasja *
kerriesaus *
gesmoorde witte kool
salade van rauwe biet en kokos

courgettesoep *
spaghetti met pestosaus *
salade van kropsla
meloen



Sesam-kaassaus

- 50 gram kaas
- $\frac{1}{2}$ ui
- 1 verse peper
- 1 lepel olie
- 4 lepels sesampasta
- 2 lepels meel
- $\frac{1}{2}$ kop water
- peper, tamari

Rasp de kaas. Snipper de ui en de verse peper. Fruit deze in de olie. Voeg de sesampasta toe. Doe het meel in een kommetje en voeg al roerende het water toe. Voeg dit toe en breng de saus al roerende aan de kook. Voeg de kaas toe en maak de saus op smaak af met peper en/of tamari.

Gebakken tofu

- 1 blok tofu
- 2 lepels zoete sojasaus
- 2 theelepels gemberpoeder
- 1 lepel azijn
- olie

Kook de tofu gedurende één minuut. Hierdoor gaat het niet zo snel stuk bij het bakken. Snijd de tofu in plakken of blokjes en marineer dit in sojasaus, gemberpoeder en azijn, minimaal een half uur. Laat de tofu uitlekken en droog het af met papier. Bak de gesneden tofu snel bruin in een ruime hoeveelheid olie.

Loempia's

1 ei
150 gram meel
 $\frac{1}{4}$ liter water of melk
4 lepels olie
100 gram (restjes) gare groente (witte kool, wortel, bloemkool)
100 gram taugé
eventueel zout of gomasio
frituurolie (bijvoorbeeld zonnebloemolie)

Splits het ei in dooier en eiwit. Maak een dun beslag van het meel, de eidooier en water of melk (zie ook bij pittige pannenkoekjes hieronder). Bak hier dunne pannenkoekjes van, ze hoeven niet omgedraaid te worden. De onderkant moet lichtbruin zijn en de bovenkant droog (gebruik een grote koekepan). Vul de flensjes met een langwerpige bergje klein gesneden groente en taugé. Vouw eerst de korte zijden van de flensjes naar binnen en dan de lange zijden. Het moeten stevige pakketjes worden. Roer het eiwit los met een lepel water en plak de pakjes voorzichtig dicht. De pannenkoekjes mogen niet stuk gaan. Frituur de loempia's tenslotte in hete olie.

Pittige pannenkoekjes

Beslag
300 gram meel
1 afgestreken theelepel zout
1 ei
 $\frac{1}{2}$ liter melk
olie en/of boter

Vulling

250 gram taugé
4 lepels zonnebloempitten
tamari
50 gram kaas

Was de taugé, verwijder grotendeels de groene vliesjes en blancheer de taugé door ze in een pan met kokend water te leggen, aan de kook brengen en uit het water te scheppen. Koel het onder de koude kraan af. Rooster de zonnebloempitten zachtjes en voeg op het laatst enkele druppels tamari toe. Rasp de kaas. Meng kaas, taugé en zonnebloempitten in een kom.

Maak beslag door eerst het meel met het zout te vermengen. Maak een kuiltje in het midden. Breek het ei en begin dit met wat melk vanuit het midden door het meel te roeren. Voeg steeds wat melk toe tot een beslag is verkregen. Bak pannenkoekjes in een kleine koekepan. Vul ze als ze gaar zijn door ze met het taugémengsel op te rollen.

Sorbet

200 gram vers fruit
citroensap
mineraalwater
 $\frac{1}{2}$ potje kwark
2 lepels vruchtenbeleg

Was het fruit en snijd het in kleine stukjes. Laat deze in een kom staan met wat citroensap zodat het fruit niet verkleurt. Meng wat mineraalwater door de kwark en het vruchtenbeleg. Doe de helft van het fruit onder in vier hoge glazen, daarop de helft van de kwark, weer fruit en weer kwark. Garneer het met wat achtergehouden fruit.

Gebakken tempeh

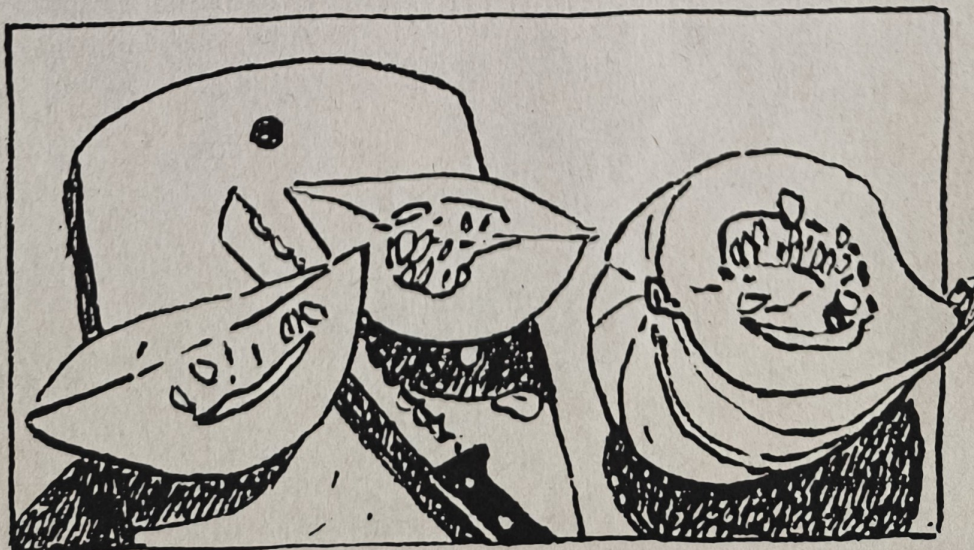
200 gram tempeh
3 lepels olie
2 theelepels mosterd

Snijd de tempeh in dunne plakken. Verwarm de olie in een koekepan met de mosterd. Bak de plakken tempeh aan beide kanten in ongeveer vijf minuten goudbruin.

Pompoenmousse

1 pompoen ongeveer 600 gram
1 ui
selderij, tamari, peper
 $\frac{1}{2}$ kopje water

Snijd de pompoen in vieren en verwijder de pitten en de zaadlijsten. De pitten kunnen gewassen en gedroogd worden. Ze kunnen geroosterd gegeten worden bij de maaltijd of tussendoor. Schil de pompoen en snijd hem in blokjes. Snipper de ui. Breng ui en pompoenblokjes met de kruiden aan de kook met het water. Laat het een kwartier heel zachtjes koken en giet het vocht af. Vang het vocht op voor soep of saus. Stamp het pompoen-ui-mengsel. Dit gerecht is ook lekker bij de broodmaaltijd. Als je het met meer water kookt krijg je pompoensoep.



Bulgur met paprikasaus

Bulgur is geroosterde gebroken tarwe. Het is snel gaar (één kwartier) en het neemt twee maal het gewicht aan water op.

Paprikasaus

- 1 flinke rode paprika
- 1 ui
- 1 lepel verse lavas (of 1 theelepel gedroogde)
- 3 lepels zonnebloemolie
- 1½ kop water
- 2 lepels rijstmeel

Was de paprika en snijd hem in reepjes. Snipper de ui. Smoor paprika, ui en lavas in de olie gedurende een kwartier. Voeg wat water toe en breng het aan de kook. Giet de rest van het water bij het rijstmeel en voeg dit bij het mengsel van paprika en ui. Breng het al roerende aan de kook en laat het nog twee minuten koken.

Salade van ramenar en aardpeer

- 100 gram ramenar
- 100 gram aardperen
- 1 lepel sesampasta
- 1 theelepel (sesam)olie
- 1 citroen

Ramenar is een witte wortel met een scherpe smaak die op radijs lijkt. Aardpeer is een heel oud Nederlands gewas en wordt ook wel 'topinamboer' genoemd. Rauw gegeten heeft de aardpeer een wat nootachtige smaak. Borstel beide groenten goed en rasp ze. Vermeng ze met sesampasta, olie en uitgeraspde citroen.

Kasja

- 2 koppen boekweit
- 3 koppen water

Kasja is geroosterde boekweit. Door het roosteren krijgt de boekweit een pittige smaak. Pas goed op voor aanbranden, een pan met dikke bodem is het beste. Rooster de boekweit licht gedurende een kwartier, voeg dan water en eventueel wat zout toe. Breng het aan de kook en laat het 20 minuten op een heel klein vuur gaar worden.

Kerriesaus

- 1 klein uitje
- 30 gram boter
- 4 theelepels kerriepoeder
- 30 gram meel
- 2 koppen melk

Snipper het uitje heel fijn. Smelt de boter in een sauspan en fruit de kerrie met de ui zachtjes gedurende vijf minuten. Voeg het meel toe en roer tot een soepele bal deeg is ontstaan. Voeg driekwart kop melk toe en wacht met roeren tot dit kookt. Roer het snel glad en verdun het langzaam met de rest van de melk.

Courgettesoep

- 1 ui
- 2 lepels olie
- 1 theelepel kerrie
- ¾ kilo courgette (ongeveer 2 courgettes)
- 1 kop water
- 1 tomaat
- minder dan ½ afgestreken lepel zout
- 2 lepels verse basilicum (of 2 theelepels gedroogde)
- 2 lepels kwark
- vers gemalen peper

Snipper de ui en fruit die in de olie met de kerrie tot ze glazig ziet. Dit gaat op een zacht vuurtje, zodat intussen de courgette eventueel dun geschild kan worden en in stukken gesneden. Voeg deze toe als de uitjes glazig geworden zijn samen met een kop water, de in stukjes gesneden tomaat, het zout en de basilicum. Hou het een kwartier tot 20 minuten tegen de kook aan. Zeef de soep eventueel door een roerzeef of stamp de ingrediënten fijn. Voeg op het laatst (dus van het vuur af) de kwark toe. Maak de soep op smaak af met peper.

Spaghetti met pestosaus

- 1 kop verse basilicum
- 1 teentje knoflook
- 1 lepel walnoten
- 50 gram schapekaas (of geitekaas)
- 5 lepels olijolie

Om deze saus te kunnen maken heb je een vijzel nodig. Bij gebrek aan verse basilicum kan eventueel verse peterselie gebruikt worden en de schapekaas kan vervangen worden door geite- of parmezaanse kaas. De Italianen houden het echter op het originele recept. Pesto kan in een pot in de koelkast bewaard worden, mits er een laagje olie op gegoten wordt.

Maal eerst de basilicum, knoflook en de walnoten fijn in de vijzel, voeg de kaas toe en meng dit tot een dikke massa. Voeg dan heel langzaam de olie toe zodat de olie steeds opgenomen wordt. Als een dikke saus is ontstaan, kan deze over de gaar gekookte spaghetti gegoten worden.



13. Wintermenu's

cupidosalade *
wereldburger *
gebakken wortel
appelmoes

pompoentaart *
zuurkoolsalade *
stoofpeertjes

bruine bonensoep *
rijstwafels met tofuspread *
salade van geblancheerde knolselderij
(granen)koffie met dadelsnoepjes *

kaasfondue (alcoholvrij)
gemengde rauwe groente
brood
vruchtenbowl

humus met toast *
haver met mosterdsaus
wortel-kaaskoekje *
gekookte spruitjes

gebakken rijst met ui, prei en taugé
pindasaus *
atjar *
mandarijntjes

erwtensoepp *
roggebrood met kaas
winterposteleinsalade *



Cupidosalade

- 2 lepels rozijnen
- 1 lepel kwark
- 1/2 citroen (of 1/2 sinaasappel)
- 1 lepel olie
- 1 theelepel mosterdzaad
- 150 gram witte kool
- 2 lepels gehakte walnoten
- 3 lepels kokos

Was de rozijnen en week ze in warm water. Maak een sausje van de kwark, het citroen- en sinaasappelsap, de olie en het vers gevijzelde mosterdzaad. Was en snijd de kool heel fijn, meng de rozijnen en de noten erdoor en giet de saus erover. Strooi op het laatst de kokos er overheen.

Wereldburgers

- 1 ui
- 1 teentje knoflook
- 1 theelepel karwijzaad
- 1 theelepel mosterdzaad (of 2 theelepels mosterd)
- 2 koppen gaar graan en/of peulvruchten (3/4 à 1 kop rauw)
- 1 ei
- water of meel

Wereldburgers kunnen van alle granen en peulvruchten gemaakt worden. De kruiden die erbij gekozen wordt is afhankelijk van de soort peulvruchten en van de smaak. In plaats van karwijzaad kan dus heel goed venkelzaad of mosterdzaad gebruikt worden, terwijl sommigen het eerst aan sambal oel denken. Dit recept gaat uit van een restje gerst en een restje capucijners.

Snipper de ui en de knoflook en maal de zaden fijn in een vijzel. Maak de gerst en de goed gaar gekookte capucijners fijn. Dit gaat het beste in een roerzeef. Meng dit met de gevijzelde kruiden en het ei en kneed tot een samenhangende massa ontstaat, die lijkt op die van gehakt. Voeg om dit te bereiken eventueel water of meel toe. Vorm er vier burgers van en bak ze aan beide kanten op een niet te hoog vuur mooi lichtbruin in ongeveer een kwartier. Zie ook de aanwijzingen voor het bakken van burgers bij de inleiding bij de recepten. Serveer ze desgewenst met een sausje.

Pompoentaart

Bakblik 24 cm Ø

Deeg

- 2 theelepels zout (afgestreken)
- 200 gram meel
- 100 gram boter of olie
- water

Vulling

- 1 pompoen (ongeveer driekwart kilo)
- 2 uien
- 3 lepels olie
- nootmuskaat, kaneel, tamari, peper, zout
- 4 eieren

Maak een deeg door het zout met het meel te vermengen en de koude boter in kleine stukjes te snijden en te vermengen met het meel. Kneed er vlug met een koude hand een soepel deeg van. Met olie gaat het ook, vooral als er iets warm water bij het deeg gevoegd wordt. Soms moet aan het deeg een klein beetje water toegevoegd worden. Laat het deeg opstijven in de koelkast.

Snijd de pompoen in parten, verwijder de zaden, schil de stukken en snijd ze in blokjes. Maak de uien schoon en hak ze fijn. Smoor deze tien minuten in de olie, voeg na vijf minuten de pompoen toe. Maak de vulling op smaak met nootmuskaat, kaneel, tamari, peper en zout. Klop de eieren los en voeg ze toe. Laat de massa afkoelen.

Rol nu het deeg dun uit met een deegroller op een met meel bestoven werkblad. Maak de deeglap zo groot dat het genoeg is voor een bodem, een opstaande rand en een 'deksel'. Zorg tijdens het uitrollen dat het deeg niet vastplakt door het steeds te keren (met behulp van een pannenkoekenmes). Het werkblad goed 'in het meel' te houden. Smeer het bakblik in met wat olie en bekleeft het met deeg. Voeg het pompoenmengsel toe en doe er een deksel van deeg bovenop (dit is niet persé noodzakelijk). Zet de taart een half uur op stand 6 en dan nog een half uur op stand 3.

Zuurkoolsalade

- 2 lepels rozijnen
- 100 gram zuurkool
- 1 appel
- 2 lepels yoghurt

Was en wel de rozijnen in weinig heet water. Snijd de zuurkool en doe het in een kom. Was de appel en snijd deze in kleine stukjes. Meng zuurkool, appel, uitgelekte rozijnen en yoghurt door elkaar.



Bruine bonensoep

- 1½ kop bruine bonen
- 2 liter water
- 1 ui
- gingerwortel (of gemberpoeder)
- lavaswortel
- 1 pastinaak (150 gram)
- 1 winterpeen (150 gram)
- laurierblad, tijm, bonekruid, jeneverbessen

Was en week de bruine bonen een nacht van te voren. Zet ze op met het weekwater. De bonen kunnen tien minuten gekookt worden en verder gaar worden in een (flinke) theemuut of hooikist. Snipper de ui en rasp de gingerwortel. Fruit deze met de lavaswortel in de olie. Maak de groente schoon en snijd alles in blokjes en/of plakjes. Voeg dit toe aan de uien met de bonen en de kruiden. Laat de soep in een half uur gaar worden. Als de bonen nog niet gekookt zijn duurt het een tot anderhalf uur.

Tofuspread

- 1 blok tofu (250 gram)
- tamari
- 1 uitje
- klein stukje winterpeen
- 2 lepels zonnebloemolie
- zout, peper, paprikapoeder
- 2 lepels tomatenpuree
- citroensap of azijn
- arrowroot of maïzena

Kook de tofu vijf minuten (onder water) met een scheutje tamari. Snipper het uitje en rasp de peen heel fijn en fruit deze in de olie samen met de kruiden. Voeg na tien minuten de fijngeprakte tofu toe met de tomatenpuree, de kruiden en het citroensap. Laat het mengsel vijf minuten zachtjes sudderen. Hak intussen de augurk zeer fijn en meng die er-

door. Bind het met de met wat water aangemengde arrowroot of maïzena. Af laten koelen. In de koelkast blijft dit smeersel ongeveer 5 dagen goed.

Dadelsnoepjes

- 100 gram dadels
- ½ kop gemalen kokos
- 1 lepel carobpasta

Ontpit de dadels en hak ze heel fijn. Voeg de helft van de kokos en de carobpasta toe. Als het te droog wordt, doe er dan wat water bij. Vorm er snoepjes van ter grootte van een kwartje en rol ze door de rest van de kokos. Laat ze dan opstijven in de koelkast.

Kaasfondue

- 1 liter kruidenbouillon
- 400 gram belegen kaas
- 5 lepels rijstmeel
- brood

Maak kruidenbouillon van bijvoorbeeld tijm, koriander, bieslook, lavas, dille, jeneverbessen, peperkorrels. Rasp de kaas en voeg dat beetje bij beetje aan de hete bouillon toe. Roer deze steeds glad en hou het aan de kook. Maak van het meel een papje (met koude bouillon of water) en bind hiermee de kaasfondue. Laat het nog twee minuten doorkoken. Bij de fondue wordt brood gegeten en er kan gedipt worden met kleine stukjes rauwe groenten zoals wortel en knolselderij.

Humus

- 1 kop kikkererwten (gaar) (⅓ kop rauw)
- 1 teentje knoflook
- 1 citroen
- 1 flinke lepel kwark
- 1 lepel geroosterd sesamzaad (of sesampasta)
- 2 lepels fijngehakte peterselie
- snuffje peper

Pureer de kikkererwten of stamp ze fijn. Pers de knoflook en de citroen uit. Meng alle ingrediënten door elkaar. Er moet een mengsel ontstaan dat het midden houdt tussen dipsaus en paté. Voeg eventueel kookvocht van de kikkererwten toe.



Wortel-kaaskoekjes

- 100 gram kaas
- 100 gram geraspte peen
- 1 theelepel majoraan
- 1 ei
- enkele lepels havervlokken en meel
- 3 lepels olie

Meng de kaas en de wortel door elkaar met de majoraan en het ei. Kneed er koekjes van met wat havervlokken. Bestrooi de koekjes met wat meel en bak ze in ongeveer een kwartier aan beide kanten mooi bruin.

Pindasaus

- 1/2 uitje
- 1 teentje knoflook
- 1 theelepel gemberpoeder (of gemberwortel)
- 1/2 theelepel cayennepeper
- 1 lepel olie
- 6 lepels pindakaas
- 1 lepel kokos
- 1 lepel bruine suiker (of honing)
- 1/2 lepel zoete sojasaus
- 2 koppen water
- zout, tamari of miso

Snipper de ui, pers de knoflook en fruit deze met de gember en de cayennepeper vijf minuten in de olie. Voeg dan pindakaas, kokos, bruine suiker en zoete sojasaus toe. Meng dit goed en voeg al roerende het water toe. Breng het aan de kook en roer het glad. Maak het op smaak met zout, tamari of miso.

Atjar

- 100 gram witte kool
- 100 gram wortel
- 100 gram taugé
- 2 augurken
- 1 theelepel geelwortel
- 1 theelepel gemberpoeder
- 1/2 theelepel cayennepoeder
- 1 teentje knoflook
- 1 lepel cashewnoten
- 1/2 lepel olie
- 1 laurierblaadje
- 1 kop water
- 2 lepels azijn
- 1 theelepel honing
- snuffje zout

Was de witte kool, de wortel en de taugé. Snijd de kool, wortel en augurk in kleine stukjes. Maak een papje van geelwortel, gemberpoeder, cayennepeper, knoflook en noten door ze te vijzelen of te pletten op een houten plank. Fruit de kruiden in de olie ongeveer twee minuten. Voeg laurierblad, water, azijn en honing toe. Voeg na tien minuten de taugé en de augurk toe. Laat het nog twee minuten koken. Verwijder het laurierblaadje. Laat het afkoelen. De atjar kan enige tijd bewaard worden in goed met heet water en soda schoongemaakte potjes.

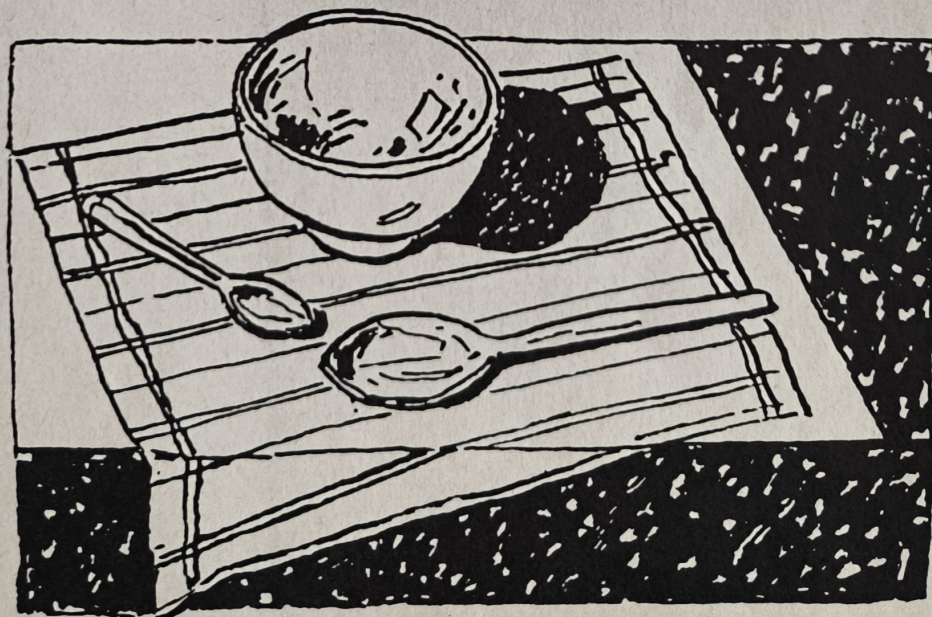
Erwtensoepp

Zie bruine bonensoep. Maar gebruik nu knolselderij (met blad) en prei in plaats van pastinaak. Voeg in plaats van jeneverbessen geplette peperkorrels toe.

Winterpostelein met zonnebloempitten

- 2 lepels olie
- 1 lepel azijn
- zout, peper
- 100 gram winterpostelein
- 3 lepels zonnebloempitten
- tamari

Maak een sausje van olie, azijn, zout en peper. Was de winterpostelein en laat ze goed uitlekken. Rooster de zonnebloempitten heel licht bruin en voeg op het laatst de tamari toe. Rooster nog even door. Laat ze afkoelen. Meng de postelein met de saus en strooi de zonnebloempitten erover.



Groentekalender

B = Bewaargroenten V = Verse groenten (volle grond, platte bak en koude kas)

	januari	februari	maart	april	mei	juni	juli	augustus	september	oktober	november	december
aardappel	B	B	B	B	B	B/V	B/V	V	V	V	V/B	B
aardpeer	V	V	V							V	V	V
andijvie				V	V	V	V	V	V	V	V	V
asperge				V	V							
aubergine							V	V	V	V		
augurk							V	V	V			
bleekselderij							V	V	V	V		
bloemkool				V	V	V	V	V	V	V	V	
boerenkool	V	V	V							V	V	V
bosui						V	V					
broccoli			V	V		V	V	V	V	V	V	
chinese kool							V	V	V	V	V	
courgette							V	V	V			
doperwt						V	V					
groenlof								V	V	V		
knolselderij	B	B	B					V	V	V	V/B	B
knolvenkel							V	V	V	V		
komkommer						V	V	V	V	V		
koolrabi				V	V	V	V	V	V			
koolraap	B	B	B							V/B	V/B	B
kropsla				V	V	V	V	V	V	V	V	
meiknollen				V	V							
paprika								V	V	V		
pastinaak	V	V	V								V	V
peper								V	V	V		
peul					V	V	V					
pompoen	B	B						V	V	V/B	B	B
prei	V	V	V	V		V	V	V	V	V	V	V
raapstelen				V	V	V			V	V		
rabarber				V	V	V	V					
radijs				V	V	V	V	V	V			
rammenas	B	B	B						V	V	V/B	B
rode bieten	B	B	B	B			V	V	V	V	B	B
rode kool	B	B	B				V	V	V	V/B	B	B
savooiekool	V	V				V	V	V	V	V	V	V
schorseneren	V	V	V							V	V	V
snijbiet					V	V	V	V	V	V		
snijbonen							V	V	V	V		
spinazie			V	V	V	V	V	V	V	V		
spitskool				V	V	V		V	V			
spruitkool	V	V	V							V	V	V
stamslaboon							V	V	V	V		
stokslaboon								V	V	V		
tomaten							V	V	V	V		
tuinbonen						V	V	V				
tuinkers				V	V	V	V	V	V			
ui	B	B	B					V	V	V	B	B
veldsla	V	V	V							V	V	V
waterkers				V	V	V	V	V	V			
winterpeen	B	B	B							V	B	B
winterpostelein	V	V	V									V
witlof	V	V	V	V						V	V	V
witte kool	B	B	B				V	V	V	V	V	B

14. Literatuur

- Albers, H.F.F., Alternatieve voeding, voor elk wat wils? Serie voeding en gezondheid deel 1; NIVV/Samson Stafleu 1984; pag. 15-27.
- Apeldoorn, H. v. e.a., De Voedingswijzer, met het oog op de Derde Wereld; Interkerkelijk Overleg Wereldvoedselvraagstuk (IOW) 1984.
- Barneveld, A. v., Stageverslag en onderzoek naar ekologische voeding en budget; De Kleine Aarde 1984.
- Boeringa, R., De kwaliteit van alternatief voortgebrachte voedingsmiddelen. Serie voeding en gezondheid deel 1; NIVV/Samson Stafleu; pag. 92-110.
- Bijleveld, S e.a., Waarom, wat en hoe ekologies eten, informatie tips en recepten; Ekologisch Kook Kollektief Amsterdam 1982.
- Geest, L. v.d. en A. v.d. Veen, Wijzer eten wijzer, informatie en recepten; het Landelijk Voedseloverleg 1982.
- Genderen, A.W. v., Gids voor alternatieve voeding; Blauw Amsterdam 1981.
- Goede, J.J.C. de en J.G. Roohuizen-Robbers, Onze levensmiddelen; Nijgh & Van Ditmar 7e druk 1975.
- Haar, G.I. ter, Wat heeft iemand nodig om vegetarier te worden?; in Voeding nr. 47 1986; pag. 201-204.
- Heus, M., Zuinig aan met voeding?; in De Kleine Aarde nr. 45 1983; pag. 53-54.
- Hospers, G., Lekker niet duurder; in de Kleine Aarde nr. 37 1981; pag. 41-43.
- Huis in 't Veld, G. (red.), Voedsel, produktie, samenstelling, afzet, consumentenbelang; Werkgroep Voeding; van Gennep Amsterdam 1983.
- Juffermans, J., Vervuiler betaalt nog lang niet de kosten die hij veroorzaakt; in de Volkskrant Open Forum 24 juli 1984.
- Kamsteeg, J. en M.I.A. Baas, E = Eetbaar?; Becht Amsterdam 1986.
- Kok, J., Begassen en bestralen; in de Alternatieve Konsumentengids nr. 4 1984; pag. 19-20.
- Krol, M.C. en K. Lochner, Minder Cadmium door alternatieve landbouw; Chemie en Samenleving R.U. Leiden 1986.
- Mertens, G., Hap, slik, weg -literatuuronderzoek naar de kwaliteitsverschillen tussen alternatief en gangbaar geteelde produkten- Alternatieve Konsumenten Bond 1983.
- Nieuwedijk, B., Groeien tegen de stroom in, afzet-structuur ekologies geteelde groente en fruit; Alternatieve Konsumenten Bond 1983;
- Smits, W.F., De uitgaven aan de voeding; in Voeding nr. 43 1982; pag. 108-103.
- Vlasveld, M., Vegetarische kookkursus; Repelsteel 1985.
- Weert, C. de, Spijsolien, produktinformatie, markt-onderzoek plus smaaktest; in de Alternatieve Konsumentengids nr. 5, 1985; pag. 4-8.
- Werff, P. v.d. en B. Hommersen, Gangbaar voedsel te laag geprijsd; in Vruchtbare Aarde van januari 1986; pag. 10-13.
- Kwaliteitsonderzoek Biologisch-Dynamische produkten 1985; Louis Bolk instituut.
- Nitraat in de voeding, Voedingsinformatiekrant nr. 3 1986.
- Onderzoek naar minima komt mondjesmaat op gang, Voedinginformatiekrant nr. 1, 1986.
- Richtlijnen voor gezond eten na de ramp in Tjernobil, Stichting Natuur en Milieu; bulletins van 14 juli en van 20 augustus 1986.
- Voedingsgroep De Kleine Aarde, Eten met de Schijf van vier, informatie voor voedingsvoorlichters; De Kleine Aarde 1986.

Uitgaven van De Kleine Aarde

Voeding

Eet Kook Ekologisch. Handboek voor de gifvrije keuken.

Meer dan driehonderd recepten vind je erin, maar dat is nog maar de helft. Het dikste boek dat De Kleine Aarde uitgeeft is een complete handleiding voor iedereen die gezonde ekologische maaltijden wil bereiden. Daarom ook volop aandacht voor warenkennis, de voedselschijf, kooktechnieken, receptenleer en menuleer.

Schillen of schrappen, pocheren, souffleren, binden, paneren, smoren, stoven, garneren en pureren: aan alles is gedacht.

De recepten bieden genoeg keus: warme dranken, soepen en sauzen, groentes, broodsmeeersels en gebak, feestmenu's en toetjes.

Tweehonderdzesenvijftig pagina's over lekker en gezond eten, stevig gebonden in een mooie harde omslag. Met illustraties en groentekalender. Door Louise van Gisteren en Greet Hospers. Prijs: f 35,-/Bf 700.

Eten wat de grond schaft.

Ekologische voeding in theorie en praktijk. Door Arnold Robbé. 64 pag. paperback. Prijs: f 11,-/Bf 215

Vlees... daar zit meer achter

Over mestoverschotten, gezondheid, de landbouwer in Thailand, de welvaart van het varken en van de boer. 48 pag. brochure. A5 formaat. Prijs: f 3,-/Bf 60

Het Vleesvraagstuk

Verslag van het symposium dat De Kleine Aarde in september '87 organiseerde. Met bijdragen van deskundigen over onder meer gezondheid, landbouw en dierenwelzijn. 60 pag. paperback. A5 formaat. Prijs: f 10,-/Bf 200

Vleesloze recepten

Vijftien volledige menu's. Door Denise Wagemaekers. 28 pag. brochure. Prijs: f 5,-/Bf 100

Dat is andere boek

Alle ideeën van mensen die alternatief eten op een rijtje: Ekologisch, makro-biotisch, vegetarisch en noem maar op. Speciaal voor scholieren die een werkstuk of spreekbeurt voorbereiden. 50 pag. brochure. A5 formaat. Prijs: f 4,-/Bf 80

Alternatieve voeding voor zuigeling en peuter

Een vraagbaak over alternatieve voeding voor zuigelingen en het overgaan op vaste voeding. 40 pag. brochure. A4 formaat. Prijs: f 9,75/Bf 195

Schijf van Vier

Een prachtige vierkleurenposter van de ekologische Schijf van Vier op groot formaat. Als geheugensteun in de keuken en 't staat nog leuk ook! Prijs: f 3,-/Bf 60. Verzendkosten f 3,80/Bf 80, ongeacht het aantal exemplaren. Bestel dus samen met de burenl!

Tuinieren

Gezond fruit telen

Een complete handleiding. Door Joke Bloksma. 96 pag. paperback. Prijs: f 19,70/Bf 394

Ekologisch tuinieren

Het cursusboek van De Kleine Aarde, nu ook verkrijgbaar voor niet-kursisten. 60 pag. brochure. A4 formaat. Prijs: f 8,50/Bf 170

Boeken

Jakkes Beestjes!

Het leuke leerzame buitenbeestjesboek. Door Peter Kouwenhoven. 48 pag. gebonden. Prijs: f 12,85/Bf 257

Jakkes, wat een weer!

Wetenswaardigheden over het weer voor kinderen en andere nieuwsgierigen. Door Peter Kouwenhoven. 48 pag. gebonden. Prijs: f 15,-/Bf 300

Mijn Paradijs

Ervaringen van een tuin pionier. Vol tips en wetenswaardigheden voor ieder die kiest voor tuinieren zonder gif. Door Heinz Erven. 120 pag. paperback. Prijs: f 24,50/Bf 357

Een spoor van paardemest

Een boeiend verslag van een trektocht met paard en woonwagen door Frankrijk. De wereld is wonderlijk als je 'm bekijkt vanuit een bed op wielen. Door Mariëtte Meester. 112 pag. paperback. Prijs: f 19,50/Bf 390

Onze gezamenlijke toekomst

Een kritisch commentaar op het veelbesproken 'Brundtland-rapport', het belangrijke document over ontwikkeling, ontwapening en milieu van de jaren tachtig. Laat feiten, analyse en oplossingen zien voor problemen als armoede, honger, ontbossing en bewapening. Door Thijs de la Court. 80 pag. paperback. Een uitgave in samenwerking met Bijeen/Derde Wereld Informatiehuis, Den Bosch. Prijs: f 10,-/Bf 200

Ekologisch Alternatieven

Ekologisch Alternatieven zijn leuke doe-het-zelf boekjes van De Kleine Aarde. Er zijn er nu al meer dan vijftientig. Wie ze heeft gelezen kan meteen aan de slag. Prijs per boekje: f 6,-

Verkrijgbaar zijn:

2. Zelf kippen houden
3. Kompost
4. Kamerkost
5. Eetbare paddestoelen
6. Inmaken en bewaren
7. Babyvoeding
8. Groente uit 't wild
10. Wijn uit eigen tuin
11. Eetbare wilde vruchten, zaden en noten
12. Brouw bier voor je plezier
13. Normaal sporten
14. Kiemen
15. Spuiten maakt ons giftig
16. Jam maken zonder suiker
17. Brood uit eigen oven
18. Doe het thuis, geld en milieu sparen
19. De nieuwe Hollandse keuken
20. Gewoon schoon. Wassen zonder fratsen
21. Natuurlijke cosmetika zelf maken
22. Keukenkruiden telen zonder problemen
23. Haute Couture van gebruikte kleding
24. Maak wat van snoeihout
25. Lekker bakken zonder suiker
26. Schik in schapen
27. Toetjes zonder suiker
28. Sap maak je natuurlijk zelf

Etiketten

De veelgebruikte hergebruiketiquetten. Vele honderden gebruikte enveloppen gaan dagelijks opnieuw de rode brievenbussen in dankzij de hergebruiketiquetten. U bespaart een envelop en dat kan - zeker bij grotere enveloppen - geld opleveren. Belangrijker is echter dat zuinig omgaan met papier bomen spaart.

Een zakje van 60 hergebruiketiquetten kost f 5,50/Bf 110 inclusief verzendkosten. Twee pakjes voor f 8,50/Bf 170

Bestellen

Indien uw boekhandelaar of Eko-winkelier bovenstaande uitgaven niet in voorraad heeft, kan hij ze voor u bestellen. Bestelt u rechtstreeks bij De Kleine Aarde, dan kost dat extra verzendkosten. Verzendkosten boeken: f 4,-/Bf 80 voor het eerste boek. Ieder boek extra f 1,50/Bf 30 erbij tellen. Verzendkosten brochures en Ekologische Alternatieven: f 2,50/Bf 50 voor het eerste exemplaar. Voor elk volgende exemplaar f 0,75/Bf 15 erbij tellen.

Donateurs krijgen tijdschrift

De Kleine Aarde wil zoveel mogelijk mensen interesseren voor een milieuvriendelijke, gezonde leefwijze, gebaseerd op landbouwmethoden, voedingsgewoonten en omgang met energie en grondstoffen, die het milieu ontzien en andere landen niet uitbuiten.

Als u het werk van De Kleine Aarde steunt met een donatie van minimal f 25,- per jaar, ontvangt u het tijdschrift.

U kunt uw donatie overmaken op postgiro 52730 van De Kleine Aarde, Bostel met vermelding 'nieuwe donateur.'

Ook als je zuinig moet zijn kun je het er lekker en gezond van nemen op een manier die het milieu niet belast.

In dit boek maakt Margje Vlasveld van de Alternatieve Konsumentenbond de lezer wegwijs in de milieubewuste en gezonde keuken. Ze geeft tal van handige tips die helpen om betaalbaar en toch verantwoord te koken.

Wie voordelig wil eten kan bij de keuze van het menu het beste rekening houden met het seizoen. De recepten in dit boek laten zien hoe smakelijk en verrassend dat kan zijn.

De Kleine Aarde
Postbus 151
5280 AD Boxtel