



DUURZAAM KOKEN

Wist je dat?

*Je kan aardappelen gaar stomen:
het bespaart water én energie!*

DIT IS DE PRINTBARE VERSIE VAN DE INFORMATIE OP
[HTTPS://WWW.DUURZAAMKOKEN.BE](https://www.duurzaamkoken.be) ZONDER AFBEELDINGEN.

Veel kookplezier!
En hartelijke groeten,

Edith

INHOUDSOPGAVE

(p.1) INTRO

(p.1) DE KRACHT VAN DE DUURZAME KEUKEN

(p.2) RICHTLIJNEN

(p.2) INGREDIËNTEN

(p.2) KEUKENMATERIAAL

(p.3) BEREIDINGSWIJZE

(p.4) BEWAREN & OPWARMEN

(p.4) GEZONDHEID

(p.5) VITAMINEN

(p.5) GROENTEN

(p.6) TUINKRUIDEN

(p.6) FRUIT

(p.8) EIWITTEN

(p.8) PEULVRUCHTEN

Koraallinzen

Spliterwten

Kikkererwten

Linzen (groene, bruine, ...)

Bonen (allerlei)

(p.9) VLEESVERVANGERS

(p.9) PADDENSTOELEN

(p.9) EIEREN

(p.10) MELK(PRODUCTEN)

(p.10) VIS

(p.11) GEVOGELTE

(p.11) VLEES

(p.12) KOOLHYDRATEN

(p.12) AARDAPPELEN

(p.12) MEELPRODUCTEN

(Corn)Flakes

Brood

Pasta

Couscous

Maïsgriesmeel (=polenta)

(p.13) GRAANVLOKKEN

Havervlokken

Spelt

Boekweitvlokken

(p.15) GRAANKORRELS

Gierst
Quinoa
Boekweit
Rijst
Sorghum
Tarwe, spelt, haver, gerst en rogge

(p.18) EXTRA

Gierst met spiegelei
Granen met peulvruchten

(p.19) SMAAKMAKERS

(p.19) GEDROOGDE KRUIDEN
(p.19) NOTEN, PITTEN EN ZADEN
(p.20) OLIE
(p.20) ZOUT
(p.20) GEFERMENTEERDE PRODUCTEN
(p.21) ZURE PRODUCTEN
(p.21) NATUURLIJKE ZOETSTOF
(p.22) BOEKWEITKORRELS
(p.23) GEKIEMDE ZADEN
(p.23) ZEEWIEREN

(p.24) DRANKEN

(p.24) WATER
(p.24) KRUIDENTHEE
(p.24) CITRUSTHEE
(p.24) THEE (zwarte, groene, witte)
(p.24) SOJADRANK / MELK
(p.24) GRANENDRANK
(p.24) GRANENKOFFIE
(p.25) MISOSOEP
(p.25) GROENTEDRANK
(p.25) KRUIDENDRANK (DETOX)
(p.25) FRUITDRANK
(p.25) NOTENDRANK

(p.26) COMBINATIES OP HET BORD

(p.27) RECEPTEN

(p.27) PUREE VAN GROENTEN
(p.27) PUREE VAN PEULVRUCHTEN
(p.27) SOJAYOGHURTSAUS
(p.27) SAUS VAN BLOEM/MEEL
(p.27) GROENTEN FERMENTEREN

(p.28) ENERGIE-MIX
(p.29) PUDDING
(p.29) POLENTA-DESSERT
(p.29) RIJST-DESSERT
(p.29) ZUURDESEMBROOD
(p.29) KOEKJES

Dit document focust
op het duurzaam bereiden
van voornamelijk pure ingrediënten:
groenten, kruiden en fruit,
vlees, gevogelte, vis, eieren, melk(producten), paddenstoelen, peulvruchten, etc.
meelproducten, graanvlokken en -korrels.

We leren ze bereiden in afzonderlijke potten,
en op lage temperatuur voor een perfecte textuur
en het behoud van kleur, vorm en voedingswaarden.

En met toevoeging van een reeks eenvoudige **smaakmakers**
tover je gemakkelijk lekkere gerechten op tafel.

Veel kookplezier!

DE KRACHT VAN DE DUURZAME KEUKEN

- economisch voordelig
- meest winstgevend voor de boer/producent
- koken op ontspannen wijze in rustige keuken sfeer
- amper groenafval
- lager energieverbruik
- pure ingrediënten geven oneindig veel combinatiemogelijkheden op het bord
- alle tafelgenoten kunnen hun bord naar wens vullen
- minder voedseloverschot
- eenvoudige afwas
- ...

RICHTLIJNEN

- Kies zoveel mogelijk voor verse ingrediënten (onbewerkt), van lokale oorsprong, duurzaam verpakt en biologisch geproduceerd. Dat is het meest gezond, milieuvriendelijk en voordelig (én winstgevend voor de boer/producent).
- Kook alles op lage temperatuur onder gesloten deksel ten voordele van de smaak, de textuur, het behoud van de vorm en voedingswaarden en het energieverbruik.
- Al wat je nodig hebt is een fornuis (op groene stroom) en basis keukengerei uit natuurlijke materialen.
- Gemotiveerd om meer pure ingrediënten te eten? Pas je voedingspatroon geleidelijk aan. Het lichaam heeft 3 tot 6 maanden nodig om eraan te wennen.

INGREDIËNTEN

- **vers en seizoensgebonden:** Gebruik zo veel mogelijk pure ingrediënten: volkoren granen, aardappelen, peulvruchten, eieren, melk, vis, gevogelte, vlees, groenten, tuinkruiden, zeewieren, noten, pitten, zaden, fruit, ...
- **lokaal, Belgisch, EU:** Beperk het transport en verklein zo je ecologische voetafdruk.
- **duurzaam verpakt, in bulk:** Ingrediënten die je veel gebruikt kan je kopen in zakken van 5 kg. Vraag ernaar in je winkel. Het geeft meestal recht op korting.
- **biologisch:** In de buitenste laag van gewassen (d.i. de zemel bij graan en de schil bij groenten) bevindt zich de hoogste concentratie aan voedingsstoffen (mineralen, enzymen en vitaminen). Bij gangbare producten vind je hier ook het residu van bestrijdingsmiddelen en kunstmest.

KEUKENMATERIAAL

Een fornuis met vier bekken is een goede standaard. Elektrisch koken op hernieuwbare energie is het meest duurzaam. Het verschil in energieverbruik tussen **elektrisch keramische kookplaat** en koken op inductie is gering. Mijn voorkeur gaat uit naar de eerstgenoemde. (Inductievuren werken met stroomstoten en je hebt er compatibel keukenmateriaal voor nodig.) Een gasfornuis is minder ecologisch, maar voorlopig wel goedkoper in gebruik. Anders dan elektrische vuren kan je de temperatuur minder temperen. Dit is een nadeel om voedingswaren langzaam en ongestoord klaar te maken. Het is nodig om zo nu en dan in de pot te roeren voor een gelijkmatig garen van granen en peulvruchten. Een vlamverdelers biedt enigszins een uitweg.

Indicaties voor koken op gasfornuis:

- groenten (boven een vlamverdeler) op een middelgrote vuurpit
- peulvruchten ook op een middelgrote vuurpit (koraallinzen op de kleine)
- eieren, paddenstoelen, vleesvervangers, vis, gevogelte en vlees op de kleine vuurpit
- pasta op de grootste vuurpit, couscous op de kleinste
- quinoa en boekweitkorrels op kleine vuurpit
- overige volkoren graankorrels starten op de grootste vuurpit (hoge stand), en op het moment dat het water kookt overschakelen op de kleinste vuurpit (lage stand)
- roosteren van noten, pitten, zaden en boekweitkorrels op de kleine vuurpit (lage stand)
- maaltijden opwarmen op de kleine vuurpit

Het keukenmateriaal is eenvoudig: kookpot(ten) en pan(nen) met een dikke bodem en passende deksels. Een gietijzeren of aarden kookpot is voor granen een geschikte keuze, maar geen must. Daarnaast heb je één of meerdere stoommanden (in de pot) of stoominzetten (op de pot) nodig, een degelijk (aardappel)mes, een houten plank, een dunschiller en een mixer met hakmolen/foodprocessor.

Als je extra materiaal aankoopt: vind het tweedehands. In het geval van een nieuwe aankoop: kies dan alstublieft voor degelijke voorwerpen uit 100% natuurlijke materialen.

Andere nuttige voorwerpen zijn een garde, een houten lepel, een schep, een vergiet, een zeef, een rasp en eventueel (hazel-)notenkraker. Graankorrels kan je zelf tot verse vlokken en meel vermalen met een handgraanmolen (apart model voor vlokken en voor meel). Als je graag een warme maaltijd meeneemt onderweg dan is een food thermos de oplossing.

BEREIDINGSWIJZE

- **week droge ingrediënten voor**
Granen en peulvruchten kan je tot 8u onder zetten in ruim water. Ze zullen gelijkmatiger en sneller garen.
- **bereid ingrediënten in afzonderlijke potten**
Elk levensmiddel heeft zijn eigen unieke gaartijd. Daarnaast geeft het elke tafelgenoot de mogelijkheid het bord naar wens te vullen.
- **gebruik net voldoende water**
Het bespaart energie bij het koken en stomen van ingrediënten. Het doet ook hun smaak beter uitkomen, dus uitermate geschikt voor een zoutarm dieet.
- **gaar op lage temperatuur**
Het vergroot de kans dat het voedsel zijn optimale smaak en textuur verkrijgt. En het draagt bij tot een ontspannen sfeer in de keuken.
- **onder gesloten deksel**
Dit houdt de warmte in de potten, wat gunstig is voor je energiefactuur.
- **benut restwarmte**
Draai het vuur iets vroeger uit. Het eten gaart nog verder.

BEWAREN EN OPWARMEN

Per ingrediëntengroep wordt dieper ingegaan op het opbergen en bewaren van de verse/droge en gekookte voedingswaren.

- Droogwaren opbergen, kan in bokalen.
- Gegaarde peulvruchten kan je invriezen.
- Bereide maaltijden kan je opwarmen in een stoomnet.

GEZONDHEID

- **pas je eetgewoonten geleidelijk aan:** Het vraagt 3 tot 6 maanden om je lichaam te laten wennen aan nieuwe gewoonten. Werk stap voor stap naar meer pure voeding toe.
- **kauw goed:** Ons speeksel bevat enzymen die de vertering bevorderen.
- **eet aandachtig:** Geniet van elke hap en luister naar wat je lichaam aangeeft.
- **waak over je BMI-gewicht, je concentratie en je energiepeil**
- **doe na de maaltijd een lichte vorm van beweging (met weinig denkwerk)**

VITAMINEN

- Onbewerkte vitaminebronnen zijn het meest gezond, milieuvriendelijk en voordelig én winstgevend voor de boer.
- Kies voor seizoensgroenten en -fruit van lokale oorsprong.
- Eet ze met schil, die bevat de hoogste concentratie aan voedingsstoffen en het beperkt groenafval.
- Stoom groenten, het is ecologisch en geeft ze een volle smaak en perfecte textuur.
- Voeg verse kruiden toe aan het einde van het gaarproces of serveer ze rauw bij de maaltijd.
- Ook fruit kan je licht verwarmen om de verteerbaarheid te bevorderen.

GROENTEN

Kies voor verse seizoensgroenten van lokale oorsprong. Jonge groenten zijn het snelst mals. Kleine groenten geven de meeste kans op stevig weefsel tot in de kern. Let ook eens op het smaakverschil tussen kleine en grote exemplaren.

Vers houden

Bladgewassen blijven tot een week vers in een vaas met water. Snij de voet van de stengels. Wortel- en knolgewassen kan je bewaren op een koele donkere plek (in papieren zak). Laat groenten die vochtig zijn (ook groenten die uit de koeling komen) drogen op bruin papier of karton voordat je ze opbergt. Zo voorkom je schimmelvorming. Je kan ze natuurlijk ook in de koelkast bewaren.

Menuplanning

Bladgroenten, bloem (broccoli, bloemkool, artisjok, etc.) en zomervruchtgewassen (courgette, tomaat, paprika) eet je best eerst. Wortel-, knol- en koolgewassen bewaren langer. Verwerk eerst de groenten van klein formaat en exemplaren die aantastingen vertonen.

Vorbereiding

Haal de groenten op tijd uit de koelkast en laat ze op kamertemperatuur komen. Dat bespaart energie tijdens het kookproces. Je kan bladgroenten verkwikken door ze in koud water te weken. **Was de groenten** en **snijd aantastingen ruim weg**. Bij bladgewassen verwijder je beschadigde en gele bladeren. **Wortel- en knolgewassen** kan je bereiden **met schil** als die er gezond uit ziet (m.u.v. knolselder en -in het late najaar- wortelgewassen). Hij geeft extra smaak en minder groenafval.

Je kan groenten op vele manieren versnijden. Probeer hun logica te volgen. Bij blad- en koolgewassen zoals warmoes, snijbiet, paksoi en Chinese kool scheid je de stengel van het blad. De eerste moet langer garen. Wortelgewassen in even grote stukken snijden, doe je door de schijven geleidelijk aan te verbreden naar de punt toe. Bloemkool- en broccoliroosjes kan je gemakkelijk van de stam scheuren. (Zo vermijd je dat je snijplank vol kleine stukjes achterblijft: minder gruis bij de afwas.)

Bereiding

Gegaarde groenten zijn gemakkelijker verteerbaar dan rauwe.

Groenten stomen is zuinig qua energie en behoudt de meeste voedingsstoffen.

Door pikante groenten zoals radijzen en soorten sla van de koolfamilie (o.a. rucola en Aziatische sla) kort te stomen, verzacht hun smaak.

Doe 2 cm water in een pot en plaats er een stoommand in. Leg de groenten in de mand en zet een deksel op de pot. Stoom ze op laag vuur. Zo dringt de warmte gelijkmatig door tot in de kern en worden cellen even mals. Indien er waterdamp van onder het deksel ontsnapt, draai het vuur dan lager en controleer of er voldoende water onder de stoommand rest. Voel met een mes om te controleren of de groenten gaar zijn. Een optimaal gegaarde groente kent een **behoud van kleur** en heeft een **lichte beet**.

Het gaarpunt van groenten leren inschatten is cruciaal. Wees aandachtig.

Bijna gaar? Zet het vuur uit en laat de restwarmte het laatste werk doen.

Perfect gaar? Haal het stoomnet uit de pot.

Stoom bladgroenten kort. Let erop dat ze hun kleur en vormspanning behouden. Boerenkool en palmkool blijven op die manier behoorlijk knapperig. Ook winterbladgewassen zoals andijvie, witloof, veldsla, postelein en pikante sla (Aziatische sla) verdragen een lichte opwarming.

Bewaren

Gegaarde groenten kan je een dag in de koelkast bewaren.

TUINKRUIDEN

Vers houden

Een boeket verse tuinkruiden blijft tot een week fris in een glas water. Ontdoe het van de rekker. Verwijder de kleine, jonge blaadjes (die komen onder water te staan en gaan rotten). Knip eventueel de uiteinden van de stelen bij voor een goede wateropname.

Bereiding

Verse peterselie, koriander, dragon, basilicum, etc. warm je slechts kort. Voeg ze toe aan andere ingrediënten op het moment dat je het vuur uitdraait. Om echt van al hun voedingskwaliteiten te genieten, eet je ze best rauw bij de maaltijd.

FRUIT

Kies zoveel mogelijk voor **seizoensfruit van lokale oorsprong**. In de zomer is er klein fruit: aardbeien, frambozen en allerlei soorten bessen. Daarna volgen pruimen en druiven. In het najaar zijn er appels en peren. Wist je dat appels een gunstig effect op de werking van de maag?

Uit de EU hebben we in het voorjaar ook perziken, abrikozen, meloenen, etc. Sinaasappels en ander citrusfruit is rijp van november tot en met maart.

Bezin je over de consumptie van buitenlands en exotisch fruit. De koeling en het transport van deze waterhoudende gewassen kosten veel energie.

Vers houden. Bewaar vers fruit dat rijp is op een koele plaats in huis of in de koelkast. Kleinfruit en gepeld citrusfruit kan je ook invriezen.

Bereiding. Fruit eten we doorgaans rauw, dat levert de meeste voedingsstoffen en vitaminen. Het verwarmen bevordert echter de vertering. Stomen op laag vuur is een ideale middenweg. Beschouw het als een vorm van narijpen.

(Schil,) was en snijd het fruit. Doe 2 cm water in een pot en plaats er een stoommand in. Leg het fruit in de mand en zet het deksel op de pot. Gaar het kort op lage temperatuur. Het doel is om de zoete smaak te accentueren (niet de zure smaak).

EIWITTEN

- Onbewerkte bronnen van eiwitten zijn het meest gezond, milieuvriendelijk en voordelig (én winstgevend voor de boer).
- Wist je dat? Vis, gevogelte en vlees kan je stomen. Het verlaagt het vetgehalte en bespaart energie.
- Kies voor rauwe =ongepasteuriseerde melk(producten). De houdbaarheid is beperkt, maar ze bevatten meer voedingswaarden.
- Ook eieren, paddenstoelen en vleesvervangers kan je stomen.
- Verlaag je voetafdruk nog meer en bereid gedroogde peulvruchten of koop ze kant-en-klaar in bokaal.

Eiwitten/proteïnen zorgen voor de spieropbouw. Er zijn dierlijke en plantaardige eiwitbronnen. Gemiddeld heeft het lichaam baat bij 1 tot 30g eiwit per kilogram lichaamsgewicht per dag.

Merk op: Veel voedingswaren die we met eiwitten associëren, bestaan ook uit andere voedingsstoffen. Het eiwitgehalte in pure ingrediënten varieert tussen 5 en 30%. Op internet vind je gedetailleerde tabellen. Eiwitten zitten overigens ook in granen, noten, pitten en zaden en zelfs in sommige groenten.

PEULVRUCHTEN

Ze groeien graag in warm en droog klimaat. Er worden steeds meer peulvruchten geteeld in Europa.

De planten zijn zeer nuttig in de landbouw. Ze leggen stikstof vast in de bodem, een element dat onze andere cultuurgewassen nodig hebben om goed te groeien. Daardoor is er minder bemesting nodig.

Peulvruchten bevatten eiwitten en koolhydraten. En op je bord verrijken ze het kleurenpalet. Wissel af in soort: er is heel veel keuze.

Voorgekookte peulvruchten zijn gemakkelijk. Koop ze liefst in glazen bokaal: de smaak verschilt met die uit blik. Stoom ze gaar.

Zijn peulvruchten nieuw op je menu? **De meest toegankelijke qua smaak zijn koraallinzen, spliterwten** (geen verse doperwten, die bevatten minder eiwitten en behoren dus tot de groenten) **en kikkererwten**.

Koraallinzen (=gehalveerde vruchten)

2 delen water - 15 min.

Dit zijn gehalveerde vruchten, ontdaan van hun vlies. Week ze 1 tot 4 uur in het kookwater. Bereid de peulvruchten onder gesloten deksel op laag vuur. Roer zo nu en dan opdat ze gelijkmatig garen. Voeg aan het einde van de kooktijd eventueel een snuif natriumbicarbonaat toe om de verteerbaarheid te bevorderen.

Linzen (groene, bruine, ...)

2 delen water - 25 min.

Splitterwten (=gehalveerde vruchten)

2 delen water - 60 min.

Kikkererwten

3 delen water - 45 min.

Bonen (allerlei)

3 delen water - 30 tot 60 min.

Bereiding

Week de peulvruchten 4 tot 8 uur in het water, dit verkort de kooktijd. (Was de vruchten eventueel: giet het water af in een kop en vervang door eenzelfde hoeveelheid vers water. Herhaal tot het water helder is.) Zet het deksel op de pot en gaar de vruchten op lage temperatuur. Nijp of bijt af en toe in een vrucht om te controleren of ze bijna gaar zijn. Draai het vuur uit voordat ze volledig klaar zijn. Voeg een mespunt natriumbicarbonaat toe om de verteerbaarheid te bevorderen. Giet het overtollige vocht af en eet ze op lichaamstemperatuur.

Bewaren

Gegaarde peulvruchten kan je een dag in de koelkast bewaren. Je kan ze ook invriezen.

Opwarmen

Warm peulvruchten op door ze te stomen..

PADDENSTOELEN

Ook alle soorten paddenstoelen kan je stomen. Het is een geschikte eiwitbron voor het najaar.

VLEESVERVANGERS

Gepaneerde vleesvervangers en seitan kan je uitstekend stomen in plaats van bakken.

Hetzelfde geldt voor **producten van peulvruchten** zoals tofu en tempeh (beide op basis van sojabonen). Om er smaak aan te geven kan je ze kruiden en/of marineren in sojasaus.

Om harde tofu te marinieren werk je als volgt: Giet het vocht af, snijd overlangs en wikkel de beide plakken in keukenpapier. Vernieuw het papier tot al het vocht is geabsorbeerd.

Versnijdt ze in kubussen van 1 cm en wentel ze in 2 à 3 eetlepels sojasaus. Kruid naar wens.

EIEREN

Kies voor verse scharreleieren. Bewaar ze op een koele plaats of in de koelkast. Voor de bereiding laat je ze op kamertemperatuur komen. **Stoom eieren op lage temperatuur:** dat bespaart veel water en energie. Vanaf het moment dat je het vuur aanzet tel je **10 minuten voor een zachte dooier en 15 minuten voor een harde.**

MELK(PRODUCTEN)

Koeien-, geiten-, schapen-, en paardenmelk met een lange houdbaarheidsdatum zijn gepasteuriseerd. Dit betekent dat ze zijn opgewarmd tot 80°C om de slechte, maar helaas ook de goede bacteriën te doden. Verse melk kan je rechtstreeks bij de boer kopen.

Karnemelk is zurig qua smaak en zeer gezond.

(Karne)melk opwarmen doe je op een laag vuur tot op lichaamstemperatuur. (Verwarm je hoger dan vormt er zich bij het afkoelen een vlies op het oppervlak en ontstaan er blaasjes op de bodem van de pot.)

Yoghurt, kwark (=platte kaas) en kaas zijn in het verleden ontwikkeld om melk te kunnen bewaren. Dit door toevoeging van melkzuurbacteriën en/of zout. Laat ze op kamertemperatuur komen voor je ze eet voor optimaal energiebehoud.

VIS

Kies voor seizoensvis. Forel en haring worden gekweekt, ze zijn het hele jaar rond te vinden in zowat elke vishandel. Vraag naar vis 'natuur', (vele soorten zijn namelijk gezouten). Bij vis in zijn geheel helpt de huid het weefsel mals te houden bij de bereiding.

Bereid vis zo vers mogelijk. Vis uit de koelkast is malser dan die uit de diepvries. Halfvette vis (zoals forel en zeebaars) en vette vis (zoals zalm) laten zich beter invriezen dan magere vis.

Laat de vis op kamertemperatuur komen en was hem onder stromend water. Kruid naar wens. Stoom hem of bereid hem in een bodem water. Gebruik hiervoor een pot of pan met passend deksel. Er bestaan ook (ovale) potten met een metalen stoominzet. Doe 2 centimeter water in de pot/pan en plaats er een stoommand boven. Leg de vis erin en zet een deksel op de pot/pan. Zet het vuur eerst hoog. Het is belangrijk dat je 100°C vlot bereikt om eventuele bacteriën te doden. Het water moet heet dampen (niet pruttelen). Zet dan het vuur laag. Zo wordt het weefsel gelijkmatig gaar tot in de kern. De vis is klaar als je er met het punt van een scherp mes gemakkelijk in (of door het vel) kan prikken. Bij forel is het oog op dat moment meestal wit, (maar nog niet gezwollen). Vis is klaar in 5 tot 20 min. Deze tijd kan variëren naargelang het fornuis, de temperatuur, de grootte van het (stuk) vis. (Wees waakzaam: te lang verhitte witte vis wordt taai, zalm wordt klef en het vet klontert wit.)

Het vocht kan je als bouillon drinken of je kan het indikken tot saus.

Gegaarde vis kan je een dag in de koelkast bewaren.

GEVOGELTE

Kip, parelhoen, kalkoen, eend, duif, etc. kan je stomen. Gevogelte met huid heeft op zichzelf veel smaak. Die is aanwezig bij borst, billen, vleugels of bij het gevogelte als geheel. Gevogelte uit de koelkast is malser dan dat uit de diepvries.

Laat het gevogelte op kamertemperatuur komen en was het onder stromend water. Kruid naar wens. Stoom het of bereid het in een bodem water. Gebruik hiervoor een pot of pan met passend deksel. Doe 2 centimeter water in de pot/pan en plaats er een stoommand boven. Leg het gevogelte erin en zet een deksel op de pot/pan. Zet het vuur eerst hoog. Het is belangrijk dat je 100°C vlot bereikt om eventuele bacteriën te doden. Het water moet heet dampen (niet pruttelen). Zet dan het vuur laag. Zo wordt het weefsel gelijkmatig gaar tot in de kern.

Het gevogelte is klaar als het wit is tot in de kern. Het is nog enigszins soepel. De bereiding duurt 20 tot 30 minuten. Deze tijd kan variëren naargelang het fornuis, de temperatuur, de grootte van het (stuk) gevogelte.

VLEES

Vlees is de minst ecologische optie. Vooral rundvlees heeft een hoge CO²-uitstoot. De meest duurzame optie is konijnenvlees en qua smaak is het subliem. Volgens het *Rabbit Research Center* van Oregon State University bevat het meer voedingswaarden en een lager vetgehalte dan rundvlees, varkensvlees en zelfs gevogelte.

Wist je dat? Je kan vleeskonijnen zelf kweken, ze zijn kleiner dan het ras Vlaamse Reus. Het is legaal om ze voor eigen gebruik te slachten, net zoals kippen.

De bereidingswijze van vlees is identiek aan die van gevogelte. Tijdens het stomen lost een deel van het vet in het stoomvocht. Dat is ideaal voor spek en gehakt bijvoorbeeld. Biefstuk mals stomen gaat prima (zonder het vooraf te schroeien). Stoofvlees gaar je ruim anderhalf uur op zeer laag vuur in weinig water. Eerst zal het weefsel hard worden, daarna mals.

KOOLHYDRATEN

- Aardappelen kan je bereiden met schil, die geeft extra smaak en voedingsstoffen én het bespaart groenafval.
- Kies volkoren flakes, couscous, brood en pasta. Ze bevatten meer voedingswaarden dan producten van witte bloem en de vezels helpen bij de spijsvertering.
- Het hele scala aan graanproducten (couscous, vlokken en korrels) kan je lekker klaarmaken zonder zout als je minder kookwater en een lage temperatuur gebruikt.
- Gierst is even snel klaar als pasta.
- Quinoa wordt steeds frequenter in Europa geteeld.
- Rijst heeft een hoge watervoetafdruk, sorghum is een lekker alternatief.
- Kook EU rijst of sorghum samen met granen van lokale bodem (tarwe, spelt, gerst, haver of rogge).

AARDAPPELEN

Doe twee centimeter water in een kookpot. Plaats er een stoomnet in. (Schil), was en versnijdt de aardappelen. Leg ze in het net en zet het deksel op de pot. Stoom ze op lage temperatuur. Zo dringt de warmte gelijkmatig door tot diep in de kern. Dat zorgt voor een optimale smaak en textuur en het behoud van hun vorm en voedingswaarden.

Tip: Gaar aardappelen in hun schil. Het geeft extra smaak en voedingsstoffen én het bespaart groenafval.

MEELPRODUCTEN

(Corn)Flakes

Oorspronkelijk zijn flakes gemaakt van maïs (= 'corn' in het Engels). Tegenwoordig bestaan er ook flakes van andere graansoorten, zoals spelt en boekweit. Kies flakes zonder toevoegingen. Serveer sojadrink/melk of (soja)yoghurt terzijde (in plaats van ze samen te voegen). Zo blijven de flakes knapperig en eet je rustiger. Ook vers of gestoomd fruit en noten, pitten of zaden zijn er lekker bij.

Brood

Kies voor een volkorenbrood op basis van gist of zuurdesem. Desem heeft als voordeel dat het helpt voor het bewaren en het verteren van het brood. Als je zelf je brood maakt, kies voor meel van een lokale molenaar, traag gemalen tussen steen. Gebruik het binnen de drie maanden. Graan bevat naast koolhydraten ook eiwitten en die zijn best vers voor de kwaliteit van het brood. Er bestaat verse en gedroogde gist, alsook verse (zelfgemaakte) en gedroogde zuurdesem. Gedroogde zuurdesem geeft een brood met een eerder zoete smaak, in plaats van de typische zure smaak. Maar qua verteerbaarheid is werken met verse zuurdesem toch aan te raden.

Tip: Brood bevat zout en weinig vocht. Eet er voldoende groenten of fruit bij.

Pasta

Kies voor volkoren pasta. Er bestaan verschillende gradaties in. Stap over van witte pasta naar een lichtbruine variant, daarna eventueel naar de donkerbruine. Pasta wordt gegaard in een grote hoeveelheid kokend water. Een alternatief product met een meer duurzame bereidingswijze is couscous (zie hieronder). Het pastavocht kan je wel gebruiken om soep te dikken.

Couscous

2 tot 2,5 delen water - 5 min.

Couscous is gemaakt van meel of bloem, net als pasta. Het is echter meer ecologisch omdat je er minder water voor opwarmt. Er bestaan couscous van diverse soorten graan, alsook van combinaties: tarwe, spelt, spelt-quinoa, boekweit, etc. Gaar de couscous op een laag vuur en serveer op lichaamstemperatuur.

Maïsgriesmeel (=polenta)

3 delen water - 5 min.

Breng het water onder deksel aan de kook. Wacht tot het hevig borrelt. Neem de pot van het vuur. Voeg al roerend met een garde de polenta toe. Blijf roeren tot de pap dik is, net voor ze van de bodem loskomt. Schep onmiddellijk uit en laat 5 minuten afkoelen. Eet op lichaamstemperatuur.

GRAANVLOKKEN

Havervlokken

1 deel water - 20 min.

Wist je dat? Grote havervlokken kan je bereiden zonder dat ze gaan kleven.

Door weinig vocht te gebruiken behouden de vlokken hun vorm. Bovendien doet het hun zoete smaak ten volle uitkomen. Dit maakt de toevoeging van zout en/of zoetstof in principe overbodig. Kwaliteitsvolle havervlokken herken je aan hun goudgele kleur en gave rand (weinig losgekomen zetmeel).

Ik ken voorlopig twee merken die het resultaat geven zoals hierboven beschreven: de 'gerolde' havervlokken van [Graines de Curieux](#) (BE), deze verdeler verkoopt ze online in hoeveelheid van 500g of 12,5kg, en de havervlokken van [Smaakt](#) (NL).

Bereiding

Doe de grote vlokken in een pot. Spoel eventueel tot het water helder is. Voeg één deel water toe. Gaar onder een gesloten deksel op laag vuur. Controleer of al het water is opgenomen. (Roer niet, anders worden de vlokken papperig). De havervlokken zijn gaar op het moment dat ze enigszins openen. Eet ze onmiddellijk.

*Tip: **Grote vlokken van andere verdelers** kan je wellen in kokend water voor hetzelfde effect. Breng het water aan de kook en voeg eventueel een snuif zout aan het water toe. Dit mineraal heeft een samentrekkend effect, waardoor de celstructuur zich sluit. Doe de vlokken in een kom. Giet het kokend water erover. Dek af met een bord en laat ze 5 minuten wellen.*

*Voor de bereiding van **verkleinde havervlokken (havermout)** gebruik je lauwwarm water. Of je kan ze klaarmaken in combinatie met boekweitvlokken (zie verder).*

Spelt- of meergranenvlokken

1 deel water - 20 min.

Ze zijn steviger dan havervlokken. Week ze eventueel voor.

Bereiding

Zie Havervlokken (grote).

Boekweitvlokken

1 deel water - 5 min.

De smaak van boekweitvlokken heeft wat weg van aardappel. Deze vlokken geven een dikke pap met zijdezachte textuur. Om er aan te wennen kan je ze klaarmaken in combinatie met kleine havervlokken (zie verder).

Bereiding

Doe de boekweitvlokken in een kom en giet er al roerend kokend water bij. Eet ze op lichaamstemperatuur.

Merk op: Kies hier niet voor instant boekweitvlokken (poedervorm).

Merk op: Boekweitvlokken zijn een slechte match met amandel- en walnoten..

Boekweit- en havervlokken

- 1 deel kleine havermoutvlokken
- 1 deel boekweitvlokken
- 2 delen kokend water

Het kleverige effect van kleine havervlokken kan je voorkomen door ze te combineren met boekweitvlokken. Doe de havermout in een (met heet water) voorverwarmde kom. Giet er het kokend water over. Laat een minuut wellen en roer er ten slotte de boekweitvlokken onder. Eet ze op lichaamstemperatuur.

GRAANKORRELS

Bereiding (algemeen)

Voor het bereiden van hele graankorrels gebruik je een kookpot met dikke bodem en met een deksel dat goed afsluit. Stem de grootte van de pot af op het volume graan dat je wil koken. Het kookwater en graan mogen ongeveer 1/3 van de pot vullen. Zo zal het gekookte graan luchtig zijn (niet papperig). Graan zorgvuldig klaarmaken doorloopt vier stappen: weken, wassen, koken en wellen.

Tip: Op het einde van de graanvoorraad is er meer gruis en zetmeel. Zeef het eruit om water te besparen.

Weken (optioneel)

Dit verkort de kooktijd en zorgt voor een gelijkmatig garen. Voeg het nodige volume kookwater toe (zie verder) en laat het graan 4 tot 8 uur weken (gierst 20 min tot 1 uur).

Wassen (optioneel)

Dit verzacht de smaak en geeft het graan zijn pure kleur. Giet het weekwater af in een kop en voeg (evenveel) helder water toe. Maak een tollende beweging zodat de korrels over de bodem rollen. Herhaal tot het water helder is.

Koken

Breng het graan vlot aan de kook (m.u.v. quinoa en boekweit, zie verder) onder gesloten deksel. Zet vervolgens het vuur laag en laat zacht pruttelen. Richt je op de kooktijd die verderop is voorgeschreven. (Komt er tijdens het gaarproces een eiwitgeur vrij, neem de pot dan onmiddellijk van het vuur en laat de temperatuur zakken.)

Zet het vuur uit op het moment dat het graan boven het kookvocht uitstijgt. De restwarmte zorgt ervoor dat het overige water geabsorbeerd geraakt tijdens de fase van het wellen.

Fouten opvangen:

- *Te veel vocht giet je af. Of voeg vlokken toe. Druk ze zacht onder water met de achterkant van een lepel. Sluit het deksel en laat wellen.*
- *Bij een tekort aan vocht voeg je warm water toe.*
- *Zijn de korrels aan de oppervlakte nog hard, schep het graan voorzichtig om. De oorzaak is een te trage temperatuurstijging aan het begin van het kookproces.*

Tip: Kook je op gasvuur? Begin op de grootste vuurpit. Op het moment dat het water kookt, plaats je de pot op de kleinste. Roer eventueel af en toe voor een gelijkmatig garen.

Wellen

Laat het graan onder gesloten deksel minstens 10 minuten wellen. Het is van groot belang. Zo absorberen de korrels het laatste vocht en krijg je een luchtig resultaat (in plaats van kleverig). Spatel daarna eventueel het graan voorzichtig om. Goed bereid behouden de korrels hun vorm en laten een schone pot na (amper zetmeelaanslag op de bodem). Eet ze op lichaamstemperatuur.

Bewaren

Gekookte granen bewaren een dag in de kookpot op een koele plek en twee dagen in de koelkast. Je kan ze ook invriezen in porties.

Opwarmen

Stoom ze in een houten of metalen stoommand op laag vuur. De graansoorten met lange kooktijd kan je eventueel opwarmen in een dunne bodem water.

Gierst

1,5 deel water - 10 min.

Heb je het voornemen om meer gekookt graan te eten? Dan is gierst een goede start. Hij is net zo snel bereid als pasta. Om er aan te wennen kan je het klaarmaken in combinatie met graanvlokken, basmatirijst of boekweit (zie verder). Gierst is glutenvrij en bevat kiezel, dat helpt haaruitval te voorkomen en zorgt voor stevige nagels.

Bereiding

Doe de gierst in een kookpot. Laat eventueel 20 minuten tot een uur weken en spoel grondig tot het water helder is. Breng het graan vlot aan de kook onder gesloten deksel op een hoog vuur. Op het moment dat het hevig borrelt, zet je het vuur laag. Draai het vuur uit als de gierst boven het wateroppervlak verschijnt. Laat 10 minuten wellen in de restwarmte. De granen absorberen het laatste vocht en je krijgt een luchtig resultaat. Eet op lichaamstemperatuur.

Tip: Eens afgekoeld leent gierst zich goed als basis voor tabouleh (in plaats van couscous).

Gierst en graanvlokken

- 1 deel gierst
- 1/2 deel graanvlokken
- 2 delen water

Volg de bereidingswijze van gierst. Als je merkt dat de korrels bijna gaar zijn, roer dan de vlokken erdoor. Laat wellen en eet op lichaamstemperatuur.

Tip: Je kan hetzelfde doen met andere graansoorten en -vlokken.

Gierst en basmatirijst

- 1 deel gierst
- 1 deel basmatirijst (non-EU teelt)
- 3 delen water

Laat de granen 20 minuten tot een uur voorweken en was ze grondig. Voeg het kookwater toe en volg de bereidingswijze van gierst.

Gierst en boekweit

- 1 deel gierst
- 1 deel boekweit geweekt in 2 delen water
- 1,5 deel water

Was de gierst. Voeg de geweekte boekweit met het weekwater en het overige heldere water toe. Volg de bereidingswijze van gierst.

Quinoa

1,5 deel water - 20 min.

Quinoa is glutenvrij. Het graan bestaat in veel kleuren, met verschillende smaak. Dit gewas wordt steeds meer geteeld in Europa.

Bereiding

Laat de quinoa eventueel 4 tot 8 uur weken, dat verkort de kooktijd. Was het graan tot het water helder is. Voeg het kookwater toe. Plaats het deksel op de pot en laat garen op een laag vuur. Zet het vuur uit als het graan boven het wateroppervlak uitstijgt en laat 10 minuten wellen onder gesloten deksel. Eet op lichaamstemperatuur.

Boekweit

1,5 deel water - 20 min.

Boekweit is glutenvrij. Het is uiterst krachtig, zeer geschikt als winterkost. Het heeft een samentrekkende werking en helpt een opgeblazen gevoel te voorkomen en afnemen. Dit gewas wordt steeds meer in Europa geteeld.

Bereiding

Zie Quinoa. (Wassen is optioneel.)

Tip: Gegaarde boekweit heeft een glibberige textuur. Het is dus zeer zacht voor de organen, maar moeilijk te kauwen. Combineer het daarom met iets dat beet geeft: een ander graan, peulvruchten, groenten, pompoenpitten, zonnebloempitten, etc.

Rijst (volkoren)

1,5 deel water - 50 min.

Rijst is glutenvrij. Kies voor Europese rijst. Die wordt geteeld in Italië, Frankrijk en Spanje. Er bestaat rijst met lange en met ronde korrel, de laatste is zoeter.

Tip: Eet je momenteel voornamelijk brood, pasta en/of witte rijst? Probeer dan eerst halfvolle rijst. Daarvan is het vlies gedeeltelijk verwijderd. De kooktijd bedraagt 30 minuten. Geef je lichaam ongeveer zes maanden de tijd om hieraan te wennen. Daarna kan overschakelen op volkoren (=volle) rijst.

Tip: Rijstteelt vraagt veel water. Nieuwsgierig naar een gelijkaardig graan met een kleinere watervoetafdruk? Probeer sorghum (zie verder)!

Bereiding

Laat de rijst eventueel 4 tot 8 uur weken, dat verkort de kooktijd. Was het graan tot het water helder is. Voeg het kookwater toe. Zet de pot op hoog vuur. Laat het water tot vlak tegen het kookpunt komen. Draai nu het vuur laag en laat zacht pruttelen. Let erop dat er geen eiwitgeur ontsnapt. Zet het vuur uit na 60 min en laat minstens 10 minuten wellen onder gesloten deksel.

Sorghum

2 delen water - 50 min.

Sorghum is glutenvrij. Het zijn witte, ronde korrels met een zoete smaak. Er wordt steeds meer sorghum in Europa geteeld, Italië is de trekker.

Volg de bereidingswijze van rijst.

Rijst met lokaal graan

- 1 deel rijst
- 1/2 deel tarwe, spelt, haver of gerst
- 1,5 deel water

Volg de bereidingswijze van rijst.

Sorghum met lokaal graan

- 1 deel sorghum
- 1/2 deel tarwe, spelt, haver of gerst
- 2,5 delen water

Volg de bereidingswijze van rijst.

EXTRA

Gierst met spiegelei

Kook je gierst voor 1 persoon?

Laat eieren er als spiegelei bovenop garen.

Voeg ze toe op het moment dat de gierst boven het wateroppervlak uitstijgt. Zet het deksel terug op de pot en laat garen terwijl het graan welt.

Granen en peulvruchten

Er zijn combinaties die kan je samen kan **koken in één pot**. Gebruik de verhouding 4/1 (droge ingrediënten) voor een gebalanceerde smaak. Hieronder staat aangegeven welke ingrediënten droog en welke geweekt dienen te zijn om het geheel gaar te krijgen.

- Gierst (droog) en koraallinzen (geweekt)
- Boekweit (geweekt) en groene/bruine linzen (droog)
- Rijst/Sorghum (droog) en kikkererwten (geweekt)

SMAAKMAKERS

- Gebruik gedroogde kruiden van Belgische oorsprong of droog ze zelf.
- Noten, zaden en pitten (licht geroosterd) verrijken het smakenpalet van je maaltijden.
- Giet een eetlepel kwaliteitsvolle, koudgeperste olie over je gerecht.
- Gebruik zeezout of kies als bron van zout voor gefermenteerde producten o.b.v. daarvan.
- De meest gezonde en ecologische bronnen van zoet vind je in gedroogd fruit (EU), amazake (=zoete moes van graan) en honing.
- Probeer eens licht geroosterde boekweit als topping of tussendoortje.
- Met gekiemde zaden voeg je extra vitaminen toe, zeewier zorgt voor mineralen.

GEDROOGDE KRUIDEN

Venkelzaad, fenegriek, korianderzaad, etc. (al dan niet gekneusd of gemalen) kan je naar het einde van de bereiding toe toevoegen. Ik integreer in mijn eigen keuken drie exotische kruiden: gemalen gember, geelwortel (=curcuma) en kaneel. Ze hebben een verwarmend effect, wat de spijsvertering bevordert. Gember en geelwortel gebruik ik vers als de knollen gezond zijn. Uiteraard zijn er nog andere specerijen uit het buitenland met elk hun heilzame kwaliteiten. Maak een afweging in overeenstemming met de gebruiksfrequentie in je keuken of koop ze per gram in een verpakkingsvrije winkel.

Kruiden zelf drogen

Oogst kruiden naar wens (hier brandnetel). Spreid ze uit op papier en laat ze ongeveer een week aan de lucht drogen tot ze knisperen in de hand. Bewaar ze in een papieren zakl.

NOTEN, PITTEN EN ZADEN

Hazelnoten, amandelnoten, walnoten, zonnebloempitten, pompoenpitten, lijnzaad en hennepzaad worden in Europa geteeld. (Verwijder de vruchten met afwijkende vorm en kleur: ze smaken meestal slecht.)

Roosteren

Oliehoudende vruchten, pitten en zaden verdragen beperkt hitte. Rooster ze in een pan (of in de oven) op een lage temperatuur. Zo dringt de warmte gelijkmatig door tot in de kern. Schud regelmatig en neem de pan van het vuur op het moment dat er geur en geluid ontstaat. Laat rustig afkoelen. Serveer ze ter zijde van de maaltijd. Zo behoud je hun knapperige effect en geroosterde smaak.

Tip: Aan het einde van de voorraad is er vaak gruis. Zeef het eruit voor je roostert.

Tip: Er bestaan licht- en donkergroene pompoenpitten, ik vind de eerste het lekkerst.

Merk op: Lijnzaad en hennepzaad eet je best rauw.

Bewaren

Bewaar de (geroosterde) noten, pitten en zaden in bokalen op een koele en donkere plaats.

Pasta's van noten, pitten en zaden worden gemaakt van geroosterde of rauwe vruchten (bv. witte sesampasta en witte amandelpasta), al dan niet met zout. Let bij de dosering op een aangenaam (niet klef) mondgevoel in functie van een goede vertering. Je kan pasta op je boterham smeren ter vervanging van boter of margarine) of bijvoorbeeld een eetlepel pasta onder gekookte granen(vlokken) mengen.

OLIE

Gebruik een eetlepel kwaliteitsvolle, koudgeperste olie bij de maaltijd. Het bindt de smaken en bevordert de verteerbaarheid van alle ingrediënten. Er bestaan veel soorten olie. De meest voordelige uit Europa zijn zonnebloemolie, olijfolie en koolzaadolie. Serveer ze in een kommetje ter zijde of zet de fles op tafel. Verdeeld op het bord (in plaats van in de pot) behoud je alle voedingswaarden. Olie in een fles van donker glas bevordert de houdbaarheid. Olie in een doorschijnende fles bewaar je best in een donkere ruimte.

Zelf olie met gedroogde kruiden trekken

Je moet vertrekken van gedroogde kruiden (geen verse, die oxideren). Kies een oliesoort en kruiden die lekker zijn samen. Doe een theelepel kruiden in 4 el olie en laat ze een week trekken op een donkere plek.

- zonnebloemolie en peterselie/
- olijfolie en tijm/rozemarijn/origano/basilicum
- koolzaadolie
- sesamolie en korianderzaad (gekneusd)

ZOUT

Zout is van belang om de vochtbalans op peil te houden, 4 à 6 g per dag volstaat. Kies voor zeezout. Er bestaat ook steenzout, maar dat wordt gewonnen in groeves. Bergzout zoals Himalayazout komt dan weer van ver. Overweeg eventueel om je zoutgebruik te beperken tot gefermenteerde producten (zie hieronder): die bevatten tevens gezonde melkzuurbacteriën. Zoutarm of -vrij én toch lekker koken kan perfect als je de bereidingswijze van de duurzame keuken volgt. Door het beperkte watergebruik behouden de ingrediënten immers hun smaak.

GEFERMENTEERDE PRODUCTEN

Gefermenteerde producten proeven **zout en zuur**. Ze worden gemaakt door toevoeging van zout aan één of meerdere ingrediënten. Het kan gaan om granen en/of peulvruchten, groenten en fruit. Tijdens het fermentatieproces ontstaan melkzuurbacteriën. Die hebben een gunstig effect op de darmflora. Als zure smaakmaker zijn deze producten aan te bevelen boven azijn. De meest ecologische keuze zijn **gefermenteerde groenten**, zoals zuurkool. Trek je er je neus voor op? Probeer zelf rode biet te fermenteren, die is qua smaak meer toegankelijk.

Een hele reeks goede **gefermenteerde producten** wordt ingevoerd uit Azië:

- Sojasaus

Er bestaat een milde variant (shoyu) en een sterke (tamari). De laatste is glutenvrij.

- Bruine miso (pasta of instant poeder)
- Gele, zoete miso (shiro-miso-pasta)

Miso wordt gemaakt van granen en/of peulvruchten.

Wist je dat? Er wordt reeds miso en sojasaus gemaakt in België, met zoveel mogelijk lokale en EU ingrediënten! (<https://www.nuumiso.be>)

- Umeboshi als gehele vrucht
- Smeerbare pasta van umeboshi
- Vloeibaar aftreksel van umeboshi (=ume-su)

Umeboshi is een gepekeld pruim. Dit product is een goed alternatief voor citroen(sap).

Al deze producten zijn **lang houdbaar** (m.u.v. shiro-miso: die wordt verpakt in zak en consumeer je na opening best binnen de twee weken). Zijn gefermenteerde producten nieuw op je menu? Dan zijn **shiro miso** en **ume-su** aanraders, zowel qua smaak als qua kleur. Shiro miso is zoet (gemaakt van geraffineerde rijst) en geel. Je kan er een instantsoep van maken of het aan een gerecht toevoegen. Ume-su is zuur en roze, aantrekkelijker dan bruine sojasaus. De prijs valt beter mee dan die van umeboshi-pasta en je komt er lang mee toe. Een kwart tot een halve theelepel over een gerecht gieten volstaat.

ZURE PRODUCTEN

Zure producten zonder zout zijn bijvoorbeeld appelazijn, balsamico en rijstazijn, en natuurlijk: citroensap.

NATUURLIJKE ZOETSTOF

Enkelvoudige koolhydraten (suikers) zijn minder gezond dan meervoudige (zetmeel). De meest gezonde optie zijn zoete groenten en vers fruit, die bevatten vitaminen.

Gedroogd fruit is een duurzame bron van natuurlijk zoet. Er zijn rozijnen, krenten, moerbeien, appels, abrikozen, vijgen, pruimen en perziken te verkrijgen van Europese bodem.

Gedroogde appel zelf maken

(Schil de appels.) Snij ze in schijven van 1/2cm dik. Verwijder het klokhuis. Bevestig een stevig koord en rijg de schijven erop. Span het koord aan een ander punt op en laat de appelschijven ongeveer 5 dagen drogen. Bewaar in een bokaal of papieren zak.

Andere **natuurlijke zoetstoffen** worden soorten gewonnen uit granen (amazake, granenstroop), fruit (diksap of siroop) en zelfs uit groenten (chicoreistroop). Honing, agavesiroop, rietsuiker, kokosbloesemsuiker en ahornsiroop zijn ook gezonde zoetstoffen, maar ze komen van buiten Europa. Serveer ze **in een kommetje bij een gerecht**, dat staat garant voor een **zoet effect ondanks beperkte dosis**. Als je ze onder andere ingrediënten roert wordt de zoete smaak gemakkelijk overtroffen.

Amazake is het **meest gezond**. Het is een moes gewonnen uit granen zoals gierst, rijst en/of haver. Het product bestaat voor de helft uit meervoudige koolhydraten, de helft uit enkelvoudige. Amazake van gierst is het meest zoet en is lopend van textuur. Het is geschikt ter kennismaking. Die van rijst en haver (bevat rijst) zijn smeerbaar en bevatten vezels. Je kan amazake bij een gerecht eten, gebruiken als broodbeleg of er drank mee zoeten. Het product verdraagt opwarming tot op lichaamstemperatuur. Amazake wordt verkocht in bokaal en is 3 dagen houdbaar in de koelkast. Porties invriezen is mogelijk onmiddellijk na opening.

Smaakbeleving voor natuurlijk zoet opbouwen:

Stap over van witte geraffineerde suiker,
naar rietsuiker of honing,
daarna naar gedroogde vruchten
en zo naar enkel puur fruit.

Zure en bittere vruchten kan je altijd combineren met gedroogd fruit. De meest zoete zijn rozijnen, krenten, moerbeien en abrikozen.

- citroen met rozijnen, krenten, moerbeien, abrikozen, appel, vijgen, perzik
- pompelmoes met rozijnen, krenten
- rode bessen met rozijnen, krenten, perzik, appel
- kruisbessen met pruim
- cassis met moerbeien, appel

Gedroogde appel zelf maken

(Schil de appels.) Snij ze in schijven van 1/2cm dik. Verwijder het klokhuis. Bevestig een stevig koord en rijg de schijven erop. Span het koord aan een ander punt op en laat de appelschijven ongeveer

5 dagen drogen. Bewaar in een bokaal of papieren zak.

BOEKWEITKORRELS

Boekweitzkorrels (rauw of licht geroosterd) zijn leuk als knapperige toevoeging op een gerecht. Het is ook een ideaal tussendoortje. Door boekweit licht te roosteren wordt het energiegehalte nog versterkt. In geroosterde vorm noemt het 'kasha' in het Japans. (Je kan dit product ook kopen in de winkel, maar persoonlijk vind ik het te donker geroosterd.) In combinatie met noten, pitten of zaden en (gedroogd) fruit krijg je een energie-mix (zie Recepten)..

Geroosterde boekweit (=kasha) zelf maken

Strooi een dunne bodem boekweitzkorrels in een pan en rooster ze op laag vuur. Schud zo nu en dan. Na 3 minuten zet je het vuur uit. Laat volledig afkoelen. In een afgesloten pot blijft kasha ruim een maand knapperig.

GEKIEMDE ZADEN

Alle zaden kan je kiemen: graan, peulvruchten, pitten en groenten. Denk aan sojascheuten. Laat de zaden een nacht weken in water. Doe ze in een vergiet en hou ze vochtig. Twee dagen later verschijnt er een wit puntje, de kiem. Vanaf nu kan je ze opeten. Ze bevatten een hoog eiwitgehalte. Op het moment dat de kiem groen gaat kleuren, krijgen ze de eigenschappen van groenten. Zeer toegankelijk van smaak zijn gekiemde linzen (groene of bruine). Het lukt ook even goed met tarwe- en speltgraan, boekweitkorrels, kikkererwten en zonnebloempitten, etc.

ZEEWIEREN

Wieren bevatten nuttige mineralen. Kook ze volgens de richtlijnen op de verpakking. Er bestaan wieren die geoogst worden in Europese wateren. Persoonlijk eet ik graag wakame, dat wier is snel klaar. Zijn gelachtige textuur zou goed zijn voor soepele gewrichten. Ook chlorella (non-EU) is een aanrader. Dat wier bevat het hoogste gehalte bladgroen van alle planten. Het is te verkrijgen in poedervorm, gebruik het rauw ter garnering.

DRANKEN

Tip: Warm je dranken op laag vuur tot op lichaamstemperatuur. Zo zorg je voor een optimaal energiebehoud voor je systeem.

WATER

Kies voor bronwater, mineraalwater zonder gas of gefilterd kraanwater. Verwarm het tot op lichaamstemperatuur voor een optimaal energiebehoud.

KRUIDENTHEE

Schenk warm water over (zelfgedroogde) theekruiden. Voor thee van bladeren en bloemen is een temperatuur van 50 tot 70°C voldoende. Voor thee van zaden of wortels kan je tot 100° C gaan. Drink je thee op lichaamstemperatuur. (Let erop dat er geen 'film' op het oppervlak komt te staan. Dat betekent dat de thee te lang en te heet is getrokken.)

CITRUSTHEE

De etherische oliën in de schil van citrusfruit geven een zeer verkwikkende thee. Snij 4 tot 6 villen in de schil. Pel het fruit en snij de schil in reepjes. (Bij raspen gaat olie verloren en het geeft meer afwas). Laat de stukjes drogen op een warme plek tot ze hard zijn (breken i.p.v. buigen). Bewaar ze in een bokaal.

Gebruik 4 tot 6 stukjes per 200 ml heet water en laat voldoende trekken.

THEE (zwarte, groene, witte)

In deze thee zit theïne, dat pept op. Zwarte thee bevat het hoogste gehalte. Warm de theebladeren in water op laag vuur tot op lichaamstemperatuur. Vermijd de vorming van een film op het oppervlak.

SOJADRANK / MELK

Warm (soja)melk op laag vuur tot op lichaamstemperatuur. (Zo vermijd je de vorming van een film op het oppervlak en de vorming van blaasjes op de bodem van de pot.) Het zal wennen zijn als je koude melk gewend bent, maar het ondersteunt de energiehuishouding in je lichaam. Bovendien maak je zo kennis met de echte smaak.

GRANENDRANK

Er bestaan diverse soorten granendrank zonder toevoegingen. **Haverdrank** is zeer toegankelijk van smaak en **kan je gemakkelijk zelf maken**. Warm een eetlepel havervlokken op in 200 ml water op lage temperatuur. Zet het vuur uit als de vlokken naar de oppervlakte komen. Laat indikken tot de gewenste textuur. Schenk uit en drink op lichaamstemperatuur. Je kan er gemalen kruiden bijdoen zoals gember of kaneel. Deze drank is zeer versterkend tijdens het najaar.

GRANENKOFFIE

Ga cafeïnevrij met granenkoffie of koffie van chicorei (geroosterde wortel). De energieboost komt voort uit het feit dat de granen geroosterd en vermalen zijn. Beide bestaan als koffiegranulaat en als instant poeder.

MISOSOEP

Deze (zoet-)zurige zoute soep van gefermenteerde granen en/of peulvruchten is verkwikkend en bevordert de darmflora. Er bestaan veel soorten. Shiro miso is geel en zoet van smaak: geschikt om mee te beginnen. Bruine miso doorliep een langere fermentatie en is zuurder.

Meng een eetlepel misopasta of instant (=gedehydrateerd) misopoeder met 200 ml lauw water. Voeg verse kruiden en/of gegaarde ingrediënten toe naar keuze.

GROENTEDRANK

Geniet van het groentevocht dat rest na het stomen van zoete groenten (rode biet, wortelen, pastinaak, pompoen, etc.). Voor een grote hoeveelheid kan je de bouillon trekken uit verse, fijn versneden groenten(resten) op lage temperatuur. Drink het op lichaamstemperatuur.

KRUIDENDRANK (DETOX)

Drank van verse brandnetel levert in het voorjaar een ware detox. Pluk hem op een plaats met een gezonde bodem en buiten het bereik van hondenpassage. Laat een handvol verse (verknipte) kruiden 4 tot 8 uur trekken in 1/2 tot 1 liter water. Let erop dat alle bladeren onder water staan en dat ze hun kleur behouden. Giet de drank af. Drink hem de dag zelf op of bewaar hem een dag langer in de koelkast. Verwarm eventueel tot op lichaamstemperatuur.

Tip: Je kan de verknipte brandnetel door granen mengen. Voeg ze toe vlak voor het wellen en spatel ze goed onder. Op die manier behouden ze hun kleur en wordt hun prikkend effect geneutraliseerd.

Tip: Je kan dit ook met andere kruiden doen, zoals met bladeren en/of bloemen van de paardenbloem (bitter).

FRUITDRANK

Versgeperst fruitsap bevat de meeste voedingswaarden.

Je kan ook een zoete drank trekken uit gedroogd fruit door het 4 tot 8 uur in water te weken. Gedroogde abrikozen en rozijnen lenen zich daar goed toe. Gebruik 2 tot 4 abrikozen of 1 el rozijnen per 200 ml water. Verwarm de drank tot op lichaamstemperatuur.

NOTENDRANK

Zie Sojadrank/ Melk.

COMBINATIES OP HET BORD (CF. FOOD GALLERY op de website)

Een kracht van de duurzame keuken is
dat de meeste pure ingrediënten zich gemakkelijk combineren,
tot zowel hartige als zoete maaltijden:
dat verhelpt restjes.

Een reeks **verrassende DO's** (niet exhaustief) naar persoonlijk aanvoelen:

- citroen, sinaasappel met noten (allerlei)
- koraallinzen, spliterwten, kikkererwten met rozijnen, krenten
- amandelnoten met maïsgriesmeel, gierst, quinoa, rijst, sorghum, tarwe, spelt, haver, rogge, gerst (en producten)
- amandelnoten met dierlijke melk, kip, magere witte vis, forel, lamsvlees
- amandelnoten met wortel, peterseliewortel, pastinaak, rode biet, knolselder, pompoen
- amandelnoten met de meeste soorten fruit
- hazelnoten met maïsgriesmeel, gierst, quinoa, boekweit, rijst, sorghum, tarwe, spelt, haver, rogge, gerst (en producten)
- hazelnoten met kikkererwten, ei, (soja)melkproducten, kip
- hazelnoten met wortel, peterseliewortel, pastinaak, rode biet, knolselder, pompoen
- hazelnoten met de meeste soorten fruit
- walnoten met gierst, rijst, sorghum, tarwe, spelt, haver, rogge, gerst (en producten)
- walnoten met ei, groene en bruine linzen
- walnoten met wortel, peterseliewortel, pastinaak, rode biet, knolselder, pompoen
- walnoten met appel, sinaasappel, citroen, rozijnen, krenten, abrikozen
- lijnzaad met maïs, gierst, quinoa, boekweit, rijst, sorghum, tarwe, spelt, haver, rogge, gerst (en producten)
- lijnzaad met koraallinzen, spliterwten, kikkererwten, ei, (soja)melkproducten, kip, vis, vlees
- lijnzaad met de meeste soorten groenten
- lijnzaad met appel, peer, citrusfruit, witte moerbeien

Wel expliciete aandacht voor **enkele DON'Ts** (niet exhaustief) naar persoonlijk aanvoelen:

- kleinfruit met walnoten
- aardappelen met noten (allerlei)
- maïsgriesmeel met walnoten
- quinoa met walnoten
- boekweitvlokken, gekookte boekweit (wel rauw en licht geroosterd) met amandelnoten, walnoten
- peulvruchten (+producten) met amandelnoten
- peulvruchten (+producten) met hazelnoten (m.u.v. kikkererwten, groene en bruine linzen)
- peulvruchten (+producten) met walnoten (m.u.v. groene en bruine linzen)
- zwarte, bruine, paarse en rode peulvruchten met lijnzaad
- sojadrnk/melk/(soja)yoghurt met citrusfruit > schift=vlokvorming
- dierlijke melk met gember
- ei met amandelnoten
- vis, gevogelte, vlees met walnoten

RECEPTEN

Hier volgen enkele eenvoudige vegan recepten. De portie is afgestemd op één persoon, tenzij anders aangegeven. Ik gebruik meestal een theelepel (tl), eetlepel (el), kop, mok en maatbeker om hoeveelheden af te meten.

PUREE VAN GROENTEN

Groenten met zetmeel zoals pompoen en pastinaak laten zich gemakkelijk mixen tot een gladde puree. Voeg zo nodig lauw water of groentevocht toe en kruid naar smaak. Andere groenten combineer je met gegaarde peulvruchten en/of gegaarde granen(vlokken) voor een gebonden textuur. Voeg op het einde eventueel een eetlepel olie toe om het geheel nog smeuïger te maken.

PUREE VAN PEULVRUCHTEN

- 4 el gekookte peulvruchten (bv. kikkererwten voor humus)
- lauw water
- 1 tl citroensap, appel- of rijstazijn, ume su (optioneel)
- 1 el (sesam)olie of tahin (optioneel)
- kruiden naar smaak

Mix de peulvruchten met de nodige hoeveelheid lauw water en een tl van het zure ingrediënt. Tot slot mix je er de olie en de kruiden door..

SOJAYOGHURTSAUS

Meng 3 el sojayoghurt natuur met ½ tl shiro misopasta. Breng eventueel verder op smaak met ½ tl fijngehakte tuinkruiden en/of een mespunt gemalen kruiden.

SAUS VAN BLOEM/MEEL

Gebruik 1 el bloem/meel met gluten (of van boekweit) per 100 ml water. Gebruik eventueel het stoomvocht van groenten als het lekker smaakt. Je kan ook het (gezeefde) stoomvocht van vis, gevogelte of vlees benutten. Warm het water/stoomvocht op laag vuur. Zeef de bloem boven in een andere pot. Zet het op laag vuur en giet er al roerend met een garde het vocht door. Blijf roeren tot de gewenste dikte. Zet het vuur uit. Laat enkele minuten rusten onder gesloten deksel. Kruid dan naar smaak. Naargelang het gebruikte vocht en bloem/meel zal de kleur van de saus variëren. Stap over van witte bloem naar volkoren bloem, daarna eventueel naar meel.

GROENTEN FERMENTEREN

- 1 kg verse groente, zeer fijn gesneden of geraspt (koolsoorten, rode biet, rapen, etc. Gefermenteerde wortelen vind ik minder geslaagd. Ik gebruik ze wel in combinatie met andere groenten)

- 20g fijn zeezout
Indien je werkt met oude groenten die reeds veel vocht verloren hebben: los het zout dan op in ½ glas bronwater of gefilterd water (de aanwezigheid van chloor in kraanwater verhindert het fermentatieproces).
- (fijngehakte) kruiden zoals zaden en bladeren (geen poeder) (gedroogde brandnetel, peterselie, mosterdzaad, komijnzaad of etc.) of pikante sla (planten van de familie van de kruisbloemigen bevorderen de fermentatie. Dat is ook de reden dat koolsoorten het zo goed doen.) (optioneel)
- stukjes appel of 1 el mirin (rijstwijn) helpen het fermentatieproces (optioneel)

Voor consumptie binnen de maand kan je gewone bokaal met passend deksel gebruiken. Voor een langere bewaartijd gebruik je best een pot die er speciaal voor ontworpen is. Er bestaan aarden potten van groot volume met een deksteen om de groenten onder het vocht te houden, en een gootje waar je water in doet om de lucht buiten te houden. Er bestaan ook bokaal met een plastic raster en een metalen veer die de groenten geleidelijk aan tegen de bodem drukt.

Bereiding

Steriliseer bokaal en deksels. Doe de groenten beetje bij beetje in de bokaal. Druk elke laag goed aan om de lucht eruit te persen en strooi er een snuf zout (opgelost in water) (en kruiden/pikante sla/appel) tussen. De laatste laag bedek je met grote koolbladeren (of grote, dunne schijven in geval van bijvoorbeeld koolrabi en rode biet). Het is de bedoeling dat ze de fijne stukjes onder het vocht houden: schik ze trapsgewijs en duw ze tegen de rand van de bokaal naar beneden toe. Schroef het deksel los op de pot. In het geval van een speciale bokaal: plaats het plastic raster en de veer en schroef het deksel op de bokaal. Laat de groeten gedurende een week tot een maand rusten. Opvolging van de temperatuur is belangrijk! Hou gedurende de eerste drie dagen een temperatuur van ongeveer 20°C aan om het fermentatieproces op gang te brengen. Daarna kan je de bokaal verplaatsen naar een koelere plek rond 15°C. Wil je hem langer dan een maand onaangeroerd laten, dan verhuis je de bokaal vervolgens naar een plek rond de 10°C. Na opening bewaar je hem in de koelkast. De gefermenteerde groenten in (en liefst onder) hun vocht zijn minstens twee weken houdbaar.

ENERGIE-MIX

Deze knapperige mix is een eenvoudig en gezond alternatief voor koekjes. De basis zijn boekweitkorrels.

- 3 el boekweitkorrels (rauw of licht geroosterd)
- 1 tl gedroogde vruchten
- 1 tl noten, pitten of zaden

Geslaagde combinaties:

boekweitkorrels, rozijnen/krenten, hazel-/amandel-/walnoten/zonnebloem-/pompoeinpitten
boekweitkorrels, moerbeien, hazel-/amandelnoten/lijnzaad

Tip: Neem de mix mee in een kleine pot voor onderweg.

PUDDING

- 300 ml water (of granendrank)
- 1 el amazake van gierst (optioneel)
- 4 el maïszetmeel
- toevoegingen naar smaak

Breng 250 ml vocht aan de kook. Meng de overige ingrediënten. Neem de pot van het vuur. Giet ze al roerend met een garde in de kookpot. Blijf roeren tot de pudding de gewenste dikte heeft. Laat afkoelen tot op lichaamstemperatuur.

POLENTA-DESSERT

- ½ kop maïsgriesmeel (=polenta)
- 1 kop water
- ½ kop rijstdrank
- 1 tl rozijnen of krenten
- 1 mespunt gemalen curcuma (optioneel)
- 1 el hazelnoten en/of amandelnoten, licht geroosterd
- 1 el geroosterde boekweit (optioneel)

Breng water en rijstdrank hevig aan de kook onder gesloten deksel. Neem de pot van het vuur en voeg al roerend met een garde de polenta, gedroogd fruit en curcuma toe in een beweging. (Giet ze naast de garde om klontering te voorkomen.) Blijf roeren tot de pap stevig is en schep onmiddellijk uit. Laat afkoelen tot op lichaamstemperatuur. Garneer met (grof gehakte) noten en geroosterde boekweitkorrels.

RIJST-DESSERT

Meng 3 el gekookte rijst (of ander graan) met 1 el amazake en een mespunt gemalen curcuma. Amazake van haver is het meest consistent (en ecologisch), die van rijst kan ook dienen.

ZUURDESEMBROOD

Het is de gewoonte om brood af te bakken op hoge temperatuur. De doorsnee persoon wenst een bruine, knapperige korst. Bruin als kleur heeft in de natuur echter dikwijls de betekenis van verval (denk aan de bruine bladeren in de herfst). Dus ik bak mijn brood op een lagere temperatuur en dat lukt perfect, voor zowel kleine als grote broden!

Liefst maak ik kleine bolle broodjes, dan is de korst het dunst. En zo komt er bij de maaltijd ook geen broodmes en dus minder kruimels aan te pas.

Ik gebruik als vertrekpunt de recepten van Maison Viridi voor het maken van een [zuurdesemstarter](#) (1 week) en voor het uiteindelijke [zuurdesembrood](#).

Zuurdesemstarter

Start absoluut met rogge- of tarwemeel. Na één week kan je de starter eventueel beginnen voeden met een andere soort.

Zuurdesembrood

Maak het deeg 's ochtends. Doe alle ingrediënten bij elkaar en kneed 10 minuten. Een goed deeg laat schone handen en een schone kom na.

Laat 4 uur rijzen op een warme, tochtvrije plaats. Kneed het deeg even goed door. Zorg ervoor dat het deeg net stevig genoeg is, zodat het zijn vorm behoudt. Voeg eventueel wat extra bloem toe. Maak kleine bollen (of een grote). Laat opnieuw (minstens) 4 uur rijzen. Het is niet noodzakelijk om de oven voor te verwarmen. Bak de broodjes af op 140°C gedurende 25 minuten. (Voor een groot brood duurt het 45 minuten.) Haal ze uit de oven en laat ze een nacht rusten op een rooster voor een optimale verteerbaarheid.

Tip: Breek je brood in stukken in plaat van het te versnijden: dat geeft minder kruimels.

Tip: Je kan de broodjes invriezen.

Tip: Verwerk grof gehakte noten en gedroogd fruit (en kruiden) in je deeg tijdens de tweede kneedbeurt. Serveer de zoete broodjes als tussendoortje in plaats van koekjes. Reken per 100g deeg 1 el noten, 1 el fruit en 1/4 tl kruiden.

- rozijnen, gebroken walnoten kaneel
- krenten, zonnebloempitten, sesamzaad, geraspte gember
- versneden abrikozen, gehakte hazelnoten, gedroogde tijm

KOEKJES

Dit is een recept voor een neutraal, zoet koekje. Door kleine havervlokken toe te voegen bevat het een maximale hoeveelheid aan meervoudige koolhydraten. Het gebruik van een vloeibaar zoetmiddel beperkt de behoefte aan vetstof.

12 stuks

- 200 g = 300 ml volkoren meel (waarvan eventueel 100ml glutenvrij)
- 50 g = 100 ml kleine havervlokken (geven meer smaak af dan grote)
- 50 g = 75 ml zonnebloemolie (één die bestand is tegen hitte)
- 100 g = 75 ml honing of (granen)stroop (bijv. gerst- of -rijststroop)
- een snuif natriumbicarbonaat (optioneel)
- een toevoeging naar smaak (optioneel):
geraspte citroen- of sinaasappelschil,
verse geraspte gember of gemalen gemberpoeder,
50 g meel vervangen door evenveel amandel- of hazelnotenmeel

Bereiding

Meng alle droge ingrediënten. Meng alle vochtige ingrediënten en voeg ze al roerend bij de eerste. Kneed het deeg. Vorm 20 bollen ter grote van een pingpongbal. Ze moeten gemakkelijk te vormen zijn. Voeg eventueel extra vet- en/of zoetstof toe om het deeg soepeler te maken OF extra bloem indien het deeg aan je handen blijft kleven. Leg ze op een met bakpapier bekleedde bakplaat. Druk de bollen plat tot schijven van een halve centimeter dik en maak met de vingertoppen een gave rand. (Je hoeft de oven niet voor te verwarmen.) Bak ze 20 minuten op 140°C tot ze goudgeel kleuren (niet goudbruin). Draai ze eventueel halverwege de baktijd om. Laat ze volledig afkoelen op een rooster. De koekjes blijven minstens 2 weken knapperig in een gesloten bokaal.