



# GOOD FOOD RECEPTEN

Voor meer veggie  
en minder verspilling!



leefmilieu  
brussel  
.brussels 

[WWW.LEEFMILIEU.BRUSSELS](http://WWW.LEEFMILIEU.BRUSSELS)



**GoodFood**

BETER PRODUCEREN, GOED ETEN

.brussels 

*In dit boekje vind je de recepten die tijdens de Good Food-workshops werden bereid die in 2016 in diverse scholen werden georganiseerd, aangevuld met andere vegetarische recepten die met seizoensgroenten uit eigen streek worden bereid. Je vindt er ook tips in die je helpen om voedselverspilling tegen te gaan. Nuttige adviezen voor een toekomstig leven op kot of om vrienden en familie te verwennen met lekkere gerechtjes!*

## LATEN WE OVERSCHAKELEN OP ANDERE PROTEÏNEN

We verbruiken veel meer vlees dan vroeger (driemaal meer volgens het Wereld Kanker Onderzoek Fonds!) en de industriële productie ervan berokkent ons leefmilieu ernstige schade.

Zo is er 15.000 liter water nodig om 1 kilogram rundvlees te produceren... De productie van vlees is verantwoordelijk voor 80 % van de ontbossing in Amazonië en voor 14,5 % van de broeikasgassen, meer dan alle transportmiddelen samen! Om ons leefmilieu te beschermen moeten we dus minder vlees gaan verbruiken.

Toch heb je proteïnen nodig voor de ontwikkeling van je spieren en om je lichaam te helpen genezen van eventuele wonden. Die zijn onder meer te vinden in vlees, vis en eieren... maar ook elders!

Om dierlijke proteïnen te vervangen en onze impact op het milieu te verminderen, gebruiken de voorgestelde recepten combinaties van peulgewassen (kikkererwten, linzen, bonen...) en graangewassen (tarwe, haver, gerst...) die alle proteïnen kunnen aanleveren die jouw lichaam nodig heeft.

Dit samengaan van peul- en graangewassen bestaat al zeer lang in alle culturen: rode bonen en maïs in Amerika, kikkererwten en tarwegriesmeel in Noord-Afrika, linzen en rijst in India... Je zult gerechten aantreffen die zich daarop inspireren, naast andere die je groenten en peulgewassen op een originele manier doen eten.

## LATEN WE DE STRIJD AANBINDEN TEGEN VOEDSELVERSPILLING

Op wereldvlak wordt 1/3de van het door de mens geproduceerde voedsel weggegooid zonder te zijn geconsumeerd. Of anders uitgedrukt: over de hele voedselketen bekeken zorgt deze voeding voor een enorme impact op milieu, maatschappij en economie... om vervolgens te worden weggegooid! Elk gezin gooit jaarlijks 15 kg voedsel weg. Dit betekent 15 000 ton per jaar of 3 maaltijden per dag voor 30 000 personen...!

*fristouille*

*De recepten van dit boekje werden bedacht door Fristouille! Voor meer plaatselijke, seizoensgebonden en overwegend vegetarische of veganistische recepten kan je terecht op de site [www.fristouille.org](http://www.fristouille.org) (FR) of op de site van zijn partner, de vzw EVA [www.evavzw.be/zelf-koken](http://www.evavzw.be/zelf-koken). De menuplanner biedt je ook de mogelijkheid om ideeën op te doen voor de samenstelling van je weekmenu in functie van de groenten in jouw koelkast.*

## HOE KUNNEN WE ZELF DE DINGEN VERANDEREN?

Ieder van ons kan bijdragen tot die verandering! Heb je de indruk dat jouw acties geen impact zullen hebben en slechts een druppel water in de oceaan zijn, vergeet dan niet dat de oceaan slechts een verzameling is van druppels water en dat belangrijke historische gebeurtenissen in gang gezet zijn omdat individuen hebben besloten om het anders aan te pakken!

Ziehier enkele ideeën om de impact van ons voedingspatroon op het leefmilieu te beperken:

- Eet minstens eenmaal per week vegetarisch door deel te nemen aan Donderdag Veggiedag ([www.donderdagveggiedag.be](http://www.donderdagveggiedag.be)). Vermijd twee dagen per week vlees te eten, zo bespaar je per jaar 340 kg uitstoot van CO<sub>2</sub>, het equivalent van het traject Parijs-Istanbul met de wagen!
- Kook met seizoensgroenten en -fruit uit eigen streek ([www.recepten4seizoenen.be](http://www.recepten4seizoenen.be)).
- Koop fruit en groenten bij lokale producenten, let op de herkomst van de producten in supermarkten, bezoek biomarkten of abonneer je op biomanden ([www.biomijn Natuur.be/biopunten](http://www.biomijn Natuur.be/biopunten)) of andere alternatieven zoals de SAGALs ([www.sagal.be](http://www.sagal.be)) of Buurderijen (<https://boerenburen.be>).
- Doe inspiratie op voor recepten met groenterestjes uit jouw koelkast met EVA vzw ([www.evavzw.be/zelf-koeken](http://www.evavzw.be/zelf-koeken))
- Let op de vervaldatum en hou rekening met het moment van consumptie (een product “ten minste houdbaar tot...” kan zonder risico zelfs nog na die datum worden geconsumeerd, tenzij het voedsel zichtbaar is aangetast).
- Vraag op restaurant een restrestje om jouw restjes later op te eten.
- Beperk verpakkingsmateriaal en doe seer de hoeveelheden door groenten, granen, deegwaren, rijst, peulvruchten en dergelijke in bulk aan te kopen. Verspreid over Brussel zijn er verschillende winkels en markten waar je in bulk kan aankopen:
  - De Biomarkt des Tanneurs, in Brussel-stad > <http://terrabis.be>
  - Biovrac, in Ukkel
  - Almata, in Sint-Gillis > [www.facebook.com/almata-food](http://www.facebook.com/almata-food)
  - Belgomarkt, in Elsene > <http://belgomarkt.be>
  - Färm in Brussel-stad, Oudergem, Etterbeek en Ukkel > <http://farmstore.be>
  - Lili Bulk voor online verkoop > [www.lili-bulk.com](http://www.lili-bulk.com)



# FALAFELS

## ALLE SEIZOENEN

Falafels zijn balletjes van Libanese kikkererwten die je ook in fastfood vindt (uitstekend in durums en pitabroodjes!). Ze zijn gemakkelijk klaar te maken en super lekker! Je kan ze warm of koud eten, in een slaatje of een broodje.



### VOOR 9 FALAFELS

- 400 g geweekte kikkererwten (geen gekookte!)\*, 2 el tahin (sesampuree, uit de biowinkel), 2 tl komijnpoeder, 2 tl gemalen korianderzaadjes, een handvol kervel (platte of gekrulde), 2 kleine uien, 3 tl zout, paneermeel, olijfolie

- Mix alle ingrediënten door elkaar met een (soep)mixer.
- Vorm met de hand balletjes van zowat 4 cm doorsnede.
- Als je een friteuse gebruikt, bak dan de balletjes 5 minuten totdat ze mooi goudbruin zijn.
- Als je ze in een pan bakt, rol de balletjes dan door paneermeel, plet ze tussen je handen en laat ze bakken in een pan met olijfolie door ze aan elke zijde 2 minuten te laten bruinen.

*\* Het is echt van belang kikkererwten te gebruiken die enkel geweekt zijn. Als je reeds gekookte kikkererwten gebruikt, bekom je houmous! Voor geweekte kikkererwten neem je 180 g droge kikkererwten die je een hele nacht in water laat weken en de volgende dag laat uitlekken. Bereid de falafels ten laatste de dag na het weken, want als je te lang wacht beginnen ze te ontkiemen!*



# CHILI SIN CARNE

## ALLE SEIZOENEN

*Chili con carne is een gekruide vleesragout uit het zuiden van de Verenigde Staten. Dit gerecht bevat vaak rode bonen, een grote bron van proteïnen. Hier krijg je zijn vegetarische variant, "sin carne".*



- Snipper de uien en hak de knoflook fijn of pers die.
- Verhit de olijfolie op een matig vuur in een steelpan of een diepe braadpan.
- Voeg de uien en knoflook toe en laat die 5 minuten goudbruin worden.
- Snij ondertussen de wortelen in blokjes.
- Voeg de wortelen en de kruiden (komijn, koriander, paprika) toe in de pan. Laat die al roerend 5 minuten goudbruin worden terwijl de kruiden hun geur verspreiden.
- Voeg de tomatensaus toe. Vul het lege blik met water en giet die hoeveelheid water eveneens in de pan.
- Voeg het piment en het blokje bouillon toe en laat 20 minuten sudderen op een zacht vuur.
- Voeg tenslotte de rode bonen toe en laat nog 15 minuten sudderen, ditmaal met gesloten deksel.
- Breng op smaak met peper en zout.

## VOOR 3 PORTIES

- 400 g gekookte en uitgelekte rode bonen (in blik of thuis gekookt), 1 blik tomatensaus van 400 g, 2 uien, 2 wortelen, 2 teentjes look, 5 tl komijn, 5 tl gemalen korianderzaadjes, 5 tl paprikapoeder, 1 tl Spaanse peper, 4 el olijfolie, 1 blokje groentebouillon, peper en zout

*Dit is een basisrecept dat je kan aanpassen naar eigen smaak of naargelang de seizoenen: 's zomers kan je er courgetteblokjes en verse tomaten aan toevoegen, 's winters blokjes Hokkaido pompoen. Je kan er ook geraspte cheddar bij doen en verse koriander. Om er een volledige maaltijd van te maken, kan je er rijst, aardappelen of zoete aardappelen bij opdienen, of de chili in tortilla's doen of in hamburgerbroodjes met wat kaas, sla en tomaten.*

## TIPS TEGEN VERSPILLING

Je kan er groenten in verwerken die al een beetje minder vers zijn.

Als er nog chili sin carne overblijft, kan je dit op een originele manier gebruiken als vulling voor courgettes of paprika's, in een tortilla, als beleg of zelfs als gepaneerde veggieburgers door de restjes met een ei en maïszetmeel te mixen en de veggieburgers in paneermeel te wentelen en ze in de pan met olie te bakken.





# SMEUÏGE PASTA MET CHAMPIGNONS

## ALLE SEIZOENEN

Ook de productie van melkproducten vreet energie en heeft een belangrijke impact op ons leefmilieu. Toch is het mogelijk om de textuur van melkproducten te bekomen zonder een druppel melk te gebruiken! Wil je het proberen? Het is bovendien leuk om te doen! Ziehier een recept voor een volledige vegan smeùige saus.



- ➔ Kook de pasta zoals aangegeven op de verpakking. Tijdens die kooktijd, maak je de saus klaar:
  - Giet in een kleine steelpan het water, de bloem, de olijfolie en het blokje groentebouillon.
  - Breng aan de kook terwijl je het mengsel voortdurend klutst.
  - Zodra het kookpunt is bereikt, zet je het vuur lager en laat je de saus nog ongeveer een minuut doorkoken terwijl je ze blijft klutsen. Vervolgens haal je de pan van het vuur.
  - Voeg de amandelpuree toe en kluts tot het mengsel een homogeen geheel vormt.
  - Breng op smaak met peper en zout.

### VOOR 2 PORTIES

- 1 schaalje champignons van 250 g, 2 teentjes look, een handvol peterselie, 200 g pasta naar keuze, olijfolie

### VOOR DE SMEUÏGE SAUS

- 600 ml water, 50 g bloem, 20 g olijfolie, 60 g witte amandelpuree (uit de biowinkel), 1 blokje groentebouillon, peper en zout

- ➔ Snij de paddenstoelen in sneetjes.
- ➔ Verwarm een scheut olijfolie in een diepe pan op een matig vuur en voeg de paddenstoelen toe.
- ➔ Kook ze ongeveer 3 minuten tot ze goudbruin worden en beginnen te smelten.
- ➔ Voeg er de twee teentjes fijngesnipperde of geplette look aan toe en een snuffe zout. Laat nog 2 minuten koken.
- ➔ Voeg de fijngehakte peterselie toe en doe vervolgens de saus in de pan.
- ➔ Laat nog 2 minuten sudderen op een zacht vuur.

## TIPS TEGEN VERSPILLING

**Paddenstoelen kan men gans het jaar door vinden, maar je kan ze vervangen door eender welke verlepte groenten!**



# KNAPPERIGE VEGETARISCHE BALLETTJES

## ALLE SEIZOENEN

*Deze verrukkelijke balletjes kan je in elk seizoen klaarmaken. Om er een volledige maaltijd van te maken kan je er couscous bij opdienen of een seizoensslaattie. Je kan ze ook invriezen zodat je ze steeds ter beschikking hebt wanneer je bij jou thuis een avondje improviseert!*



### VOOR +/- 15 BALLETTJES

- 100 g koraallinzen, ongeveer een tas fijne havervlokken, 1 blokje groentebouillon, 1 ui, 1 teentje look, 1 wortel, paneermeel, verse tuinkruiden naar keuze (oregano, rozemarijn, basilicum, tijm, salie...), olijfolie, peper en zout

- Verwarm een beetje olijfolie in een kookpot.
- Meet in een recipiënt het volume van 100 g linzen.
- Laat zodra de olijfolie warm wordt de linzen 2 minuten goudbruin worden.
- Voeg in de pot tweemaal het volume van de linzen toe aan water en het bouillonblokje. Breng aan de kook.
- Zet het vuur zachter en kook de linzen ongeveer 10 minuten, zonder deksel, tot al het water geabsorbeerd is. De linzen moeten zacht zijn maar nog heel (als je ze te lang kookt, zullen ze "ontploffen").
- Snipper intussen de ui en knoflook fijn en snij de wortel in blokjes.
- Verwarm een scheut olijfolie in een andere kookpot en kook de ui en knoflook op een matig vuur met het deksel op de pot.
- Voeg de kruiden, de peper en het zout toe en na 5 minuten ook de wortelblokjes. Kook nog 5 minuten, nog steeds op een matig vuur met het deksel op de pot.
- Om de balletjes een gladdere consistentie te bezorgen, kan je de havervlokken eerst mixen tot je een poeder bekomt.
- Doe de linzen, het mengsel van ui, look en wortel en de havervlokken in een grote schotel en meng alles. Het deeg moet stevig zijn. Indien dit niet het geval is, voeg je nog wat havervlokken toe.
- Draai met de handen kleine balletjes van 3 tot 4 cm doorsnede en rol ze door paneermeel (en als je wat havervlokken toevoegt aan het paneermeel wordt het nog knapperiger!).
- Doe opnieuw olijfolie in de pot en laat de balletjes aan elke zijde bruinen, zowat 5 minuten.

### TIPS TEGEN VERSPILLING

Je hoeft geen paneermeel te kopen in de supermarkt, je kan ook restjes droog brood gebruiken of je bakker vragen om de kruimels van zijn broodsnijmachine. Mix de kruimels of de droge broodresten en je hebt je thuisbereide paneermeel! Je kan er zelfs kruiden aan toevoegen of wat Parmezaan om er meer smaak aan te geven.



# TAART VAN VENKEL EN TOMAAT

## ZOMER

*Heb je nog tomaten over die er niet al te best meer uitzien? Dan is dit een lekkere manier om ze van de vuilnisbak te redden!*



## TIPS TEGEN VERSPILLING

De bloembollen van venkel bevatten doorgaans delen stengel die harder zijn. Je kan die versnijden en bewaren om er soep mee te maken of gearomatiseerd water!

## VOOR EEN TAART VAN 2 PORTIES

- 1 venkel, 2 middelgrote tomaten, 2 kleine uien, 1 sjalot, 1 korstdeeg (uit de winkel of zelfgemaakt), enkele blaadjes verse basilicum, olijfolie, peper en zout

- Verwarm de oven voor op 180°C.
- Versnipper de sjalot, de uien en de venkel.
- Bak het deeg 10 minuten voor in de oven (of volg de instructies op de verpakking).
- Laat intussen het mengsel sjalot / uien / venkel in wat olijfolie bruinen in een pan en breng op smaak met peper en zout.
- Zodra dit gekookt is, giet je het mengsel over het voorgebakken deeg en garneer je het met de in partjes gesneden tomaten.
- Zet in de oven totdat de tomaten gaar zijn (zowat 20 minuten).
- Strooi er wat verse basilicumblaadjes over.





# DHAL MET KORAALLINZEN

## ALLE SEIZOENEN

*Dhal is een uit India afkomstig gerecht op basis van linzen. Het is een gemakkelijk en snel te bereiden gerecht... en geurt zeer sterk!*

*Linzen zijn peulgewassen, of droge groenten, en ze bestaan in allerlei kleuren!*

*De koraalkleurige linzen zijn licht gesuikerd, maar allemaal zijn ze een uitstekende bron van proteïnen!*



- Bereid de groenten:
  - Snipper de look en de ui fijn.
  - Rasp de verse gember of snij hem fijn.
- Verwarm een beetje olijfolie in een kookpot.
- Voeg er de ui, look en gember aan toe en verwarm dit op een matig vuur tot ze hun geur verspreiden.
- Voeg de kruiden toe.
- Als je er groenten aan toevoegt, laat ze dan garen in de kruiden tot de groenten goudbruin worden.
- Voeg de linzen toe, laat ze twee minuten brui- nen en doe er dan het water en bouillonblokjes bij.
- Laat sudderen op een zacht vuurtje met het deksel op de pot tot de linzen en de groenten gekookt zijn.
- Dien op in borden en voeg er versnipperde verse koriander aan toe - dat is nog een sei- zoensgroente aan het begin van de herfst.

## VOOR 2 PORTIES

- 160 g koraallinzen, 500 ml water, 1 blokje groentebouillon, 1 ui, 1 teentje look, 1 cm verse gember, 4 tl garam masala of curry, 2 tl gemalen korianderzaadjes, 1 tl komijnpoeder, 1 el plantaardige olie (olijfolie, zonnebloemolie of arachideolie), peper en zout
- in het seizoen (mei-oktober) ook fijn gesneden verse koriander ter versiering

*Ook dit recept kan je gemakkelijk variëren met de seizoenen: in de winter kan je er blokjes Hokkaido pompoen, wortel of spinazie aan toevoegen, in de zomer verse tomaten.*

## TIPS TEGEN VERSPILLING

Als je Hokkaido pompoen gebruikt bij dit gerecht, is het niet nodig die te schillen: zijn schil wordt zachter bij het koken. En als je ervoor kiest om wortelen te gebruiken kan je die ook ongeschild laten, want de meeste vitamines bevinden zich in de schil van groenten, dus kan je die beter behouden... op voorwaarde dat ze bio zijn!

Als er dhal overblijft, kan je dit gebruiken als vulling voor een gevulde groente of als koud beleg voor een broodje.



## VEGGIEBURGER MET RODE BONEN

### ALLE SEIZOENEN

*Kleur en textuur van deze burger lijken op een vleesburger maar laat je niet misleiden! ;) Een heerlijke schotel die zich uiteraard goed laat begeleiden door zelfgemaakte frieten!*



### VOOR 4 BURGERS

- 250 g gekookte rode bonen, 1 rode ui, 2 tl komijnpoeder, 2 tl gemalen korianderzaadjes, 1 jonge ui (ook wel bieslook genaamd) of een kleine ui, 1 handvol verse koriander, 30 g bloem, enkele scheuten pikante saus (facultatief), peper en zout
- Bak de burgers in een geoliede pan met antiaanbaklaag. Laat ze aan elke zijde bruinen maar let op bij het keren want ze zijn nogal broos.
- Snij de ui grof en mix die met de andere ingrediënten met een (soep)mixer.
  - Proef en breng desgewenst op smaak met peper en zout.
  - Vorm met de handen balletjes van 4 tot 5 centimeter en druk ze plat.

## KETCHUP VAN BIETEN

### ZOMER - HERFST

*Ha, bieten! Deze groente wordt vaak gemeden door klein en groot terwijl ze, eens gekookt, een heerlijk gesuikerde smaak vrijgeeft. Laten we eens kijken hoe we er een kleurrijke ketchup van kunnen maken die eens wat anders is dan die eeuwige tomatenketchup.*



### VOOR 1 POT KETCHUP

- 250 g bieten (1 middelgrote biet), 100 g aardappelen (1 kleine aardappel), 4 el ciderazijn, 350 ml water, 1 grote el suiker, 1 tl zout
- Doe de biet, de aardappel, de azijn, de suiker en het zout in een kookpot. Voeg er de helft van het water aan toe.
- Laat alles "tot moes" komen op een zacht vuur en zonder deksel, en voeg er water aan toe als dit dreigt uit te drogen.
- Wanneer de biet gekookt is (na ongeveer 30 minuten) mix je het geheel om een gladde puree te bekomen.
- Schil de biet en de aardappel en snij die in kleine blokjes. Hoe kleiner de blokjes biet, hoe sneller ze zullen koken. Je kan ze zelfs raspen om het koken nog te versnellen!



# GERST

## ALLE SEIZOENEN

*Er bestaan tal van graangewassen ter afwisseling van pasta en rijst: tarwe in al zijn vormen (graankorrels, gemalen (griesmeel), gebroken (bulgur)), haver, boekweit of ook gerst, een graangewas dat wordt gebruikt bij de productie van... bier!*

*Voor al deze graangewassen kan je dezelfde methode hanteren: 60 g granen per persoon die je kookt in 2,5 maal het volume aan water.*



### VOOR 2 PORTIES

- 120 g geweekte gerst\*, 550 ml water (het equivalent van 2,5 maal het volume gerst), 1 blokje groentebouillon, peper en zout, 1 el olijfolie

- Verwarm de olijfolie op een matig vuur in een kookpot.
- Laat de gerstkorrels even bruinen.
- Voeg er het water en het bouillonblokje aan toe en breng aan de kook.
- Zet het vuur zachter en laat koken tot de graantjes zacht zijn - normaal gezien zal het water volledig geabsorbeerd zijn en vergt dit zowat 20 minuten.
- Breng op smaak met peper en zout.

*\* Voor het koken van de gerst is het aangewezen die een uurtje in water te laten weken en dan te laten uitlekken. De kooktijd zal korter zijn en de voedingswaarden zullen beter opgenomen worden door het lichaam!*



# TAJINE MET HERFSTGROENTEN

## HERFST - WINTER

*Dit is een gerecht dat zijn inspiratie haalt uit het noordwesten van Afrika. Het geurt heerlijk en is versterkend! In de zomer kan je de Hokkaido pompoen vervangen door grote stukken courgette. Dit gerecht is nogal "sauzig": je kan het opdienen bovenop couscous of met brood!*



### VOOR 3 PORTIES

- ½ Hokkaido pompoen, 1 wortel, 1 ui, 1 teentje look, 1 cm verse gember, 250 g gekookte en uitgelekte kikkererwten, 5 tl gemalen korianderzaadjes, 5 tl komijnpoeder, ½ tl gemalen nootmuskaat, ½ tl kaneel, 6 stuks droog fruit zoals pruimen, droge abrikozen, dadels of een behoorlijk handvol droge druiven, een beetje gekonfijte citroen (facultatief), 1 handvol gekrulde of platte peterselie, een half blokje groentebouillon, 300 ml water, 3 el olijfolie, peper en zout

- Snij de ui fijn, versnipper of rasp de gember en snij de Hokkaido pompoen en de wortel in blokjes.
- Verwarm de olijfolie op een matig vuur, in een gietijzeren pot of een grote diepe braadpan.
- Voeg de ui toe en laat die 5 minuten goudbruin worden.
- Voeg de kruiden toe en laat ze hun geur verspreiden.
- Voeg er vervolgens de blokjes Hokkaido pompoen en wortel aan toe en een teentje geperste look. Laat de groenten 5 minuten goudbruin worden en roer af en toe.
- Doe er nu het water bij, het halve bouillonblokje en de droge vruchten (snij ze indien ze te groot zijn) en doe het deksel op de pot.
- Laat 15 tot 20 minuten sudderen, tot de groenten gaar zijn.
- Voeg de gekookte kikkererwten toe, eventueel een beetje gekonfijte citroen en laat afgedekt nog 5 minuten koken.
- Voeg versnipperde peterselie toe alvorens op te dienen.
- Breng op smaak met peper en zout en voeg versnipperde peterselie toe alvorens op te dienen.

### TIPS TEGEN VERSPILLING

Het is bijzonder geschikt om vergeten groenten uit je koelkast in te verwerken!







# MUFFINS MET PASTINAAK

## HERFST - WINTER

*Je kan groenten ook gebruiken om desserts te maken! Dit recept is een variant op de Engelse carrot cake met pastinaak - een soort grote witte wortel met een zoete gesuikerde smaak.*



### VOOR 10 MUFFINS

- 250 g pastinaak (1 pastinaak van gemiddelde grootte), 150 g bloem, 125 g suiker, 140 g plantaardige olie (zonnebloemolie of olijfolie), 1 ei, 1 grote tl gemalen kardemom of de inhoud van 5 stukjes geplette kardemom, ½ tl kaneelpoeder, 1 tl gist of natriumbicarbonaat om de muffins te laten rijzen, een snufje zout, 1 el ciderazijn

- Verwarm de oven voor op 180°C.
- Meng in een kleine slakom de bloem, de kruiden, het natriumbicarbonaat en het zout.
- Schil de pastinaak en rasp hem fijn met een rasp of de keukenrobot.
- Meng vervolgens in een grote slakom de pastinaak, suiker, olie, ciderazijn en het ei.
- Doe de inhoud van de kleine slakom in de grote en meng tot je een homogeen deeg bekomt.
- Vul 10 muffinvormen en bak ze 20 minuten in de oven. Ze zijn klaar wanneer de punt van een mes droog uit de muffin komt.

### TIPS TEGEN VERSPILLING

Voor dit recept is het beter de pastinaak te schillen, maar als de pastinaak een bioproduct is, kan je de schillen recupereren om er chips van te maken (20 minuten in de oven met wat olijf- of zonnebloemolie en zout)!



# PUMPKIN PIE

## HERFST - WINTER

*Pompoentaart is een traditioneel Amerikaans gerecht dat met name bij Thanksgiving wordt gegeten. Het is een leuke manier om ook deze groente voor een dessert te gebruiken! Deze versie vergt eieren noch melkproducten.*

*Tofoe is een voedingsmiddel van Chinese origine op basis van sojamelk, zoals kaas op basis van koemelk wordt gemaakt. Deze plantaardige proteïnebron heeft een neutrale smaak, een witte deegtextuur en wordt veel gebruikt in de Aziatische keuken. De zijdetofoe is één van de tofoevarianten, die vooral wordt gebruikt in desserts.*



- Verwarm de oven voor op 200°C.
- Meng alle droge ingrediënten van het deeg en voeg de olie er vervolgens aan toe. Kneed met de hand en voeg er geleidelijk aan het water aan toe.
- Zet het deeg 30 minuten koel.
- Snij de pompoen in 4 en verwijder de pitten. Bestrijk de stukken met olijfolie en laat ze braden in de oven tot die goed gaar zijn (ongeveer 40 minuten).
- Spreid met een deegrol het deeg open tussen twee stukken bakpapier (om te vermijden dat het deeg vastkleeft aan de rol) en leg die in een taartvorm.
- Doorprik de taartbodem en kook die "blind" gedurende 10 minuten. Om te vermijden dat het deeg begint op te zwellen, dek je de bodem best af met bakpapier en droge bonen.
- Wanneer de pompoen gaar is, verwijder je de volledige schil en plaats je die in een mixer.
- Doe er de suiker, kruiden en tofoe bij en mix alles door elkaar.
- Doe het garnituur op het voorgebakken taartdeeg en bak opnieuw 10 minuten in de oven.

## VOOR EEN TAART VAN 6 PORTIES

- **Voor het deeg:** 100 g bloem, 50 g amandelpoeder, 30 g rietsuiker, ½ tl natriumbicarbonaat, 70 g plantaardige olie (zonnebloemolie of olijfolie), 3 tot 4 el water, 1 tl zout
- **Voor de garnering :** 500 g pompoen met vast vlees (flespompoen, Hokkaido pompoen,...), een half pakje zijdetofoe, 30 g rietsuiker, 7 tl van 5-kruidenpoeder of 2 tl nootmuskaat, 2 tl kaneel, 1 geraspte kruidnagel, 2 tl geraspte verse gember, ½ tl van gemalen kardemom of de inhoud van 2 dopjes kardemom of de inhoud van 2 geplette kardemompeulen

## TIPS TEGEN VERSPILLING

**Gooi de pompoenpitten niet weg! Spoel ze in een vergiet, verspreid ze over een met bakpapier bedekte bakplaat en breng ze op smaak (zout, paprika, piment...). Bak ze 10 minuten op 180°C. Zo heb je een origineel aperitiefhapje!**

**Met een Hokkaido pompoen kan je de schil eraan laten, die laat zich probleemloos mixen. Als je voor een flespompoen kiest, mix je de schil beter niet mee, want die is harder en er zullen kleine stukjes achterblijven.**



# CRÈME VAN GEKRUIDE APPELS EN SPECULAAS

## HERFST - WINTER

*Een dessert dat je snel kan klaarmaken en waarvoor je wat minder verse appels kan gebruiken of koekjes die nog achter zijn gebleven in je voorraadkast! De appel kan je vervangen door een peer en de speculaas door een ander soort koekje.*



### VOOR 4 PORTIES

- 1 grote boskoopappel (250 g), 115 g zijdetofoe, 4 speculazen, 3 dadels (of ander gedroogd fruit: abrikozen, druiven, pruimen...), 1 tl verse gember, 1/4 tl gemalen kardemom of de inhoud van 1 kardemompeul, 1 tl kaneel, een snufje nootmuskaat, 1 el suiker, 5 el water

- ➔ Schil de appel en snij hem en het gedroogd fruit in blokjes.
- ➔ Doe de appel, het gedroogd fruit, de kruiden en het water in een kleine kookpot en laat alles op een zacht vuurtje koken met het deksel op de pot totdat de fruitstukjes goed gekookt zijn (ongeveer 10 minuten).
- ➔ Laat afkoelen in de kookpot.
- ➔ Verbrokkel de speculaas maar let erop dat je enkele grotere stukken bewaart (om de zijkant krokant te houden!).
- ➔ Wanneer de appelstukjes afgekoeld zijn, mix je die met de zijdetofoe tot je een homogene crème bekomt.
- ➔ Leg in een glazen kommetje een bodem van verbrokkelde speculaas, doe er 2 el appelcrème over en bestrooi met speculaaspoe-der. Doe hetzelfde voor de andere porties.



# COOKIES TEGEN VERSPILLING

## ALLE SEIZOENEN

*Een snel bereid tussendoortje dat je eindeloos kan variëren al naargelang de ingrediënten waarover je beschikt!*



### VOOR +/- 10 KLEINE COOKIES

- 100 g vetstof (gesmolten boter of plantaardige olie), 200 g bloem, 60 g suiker, 1 ei of iets anders ter vervanging (1 el appelmoes, 1 el zijdetofoe, een geplette overrijpe banaan), 1 el gist, 1 tl zout
- **Voor de garnering:** alles wat je wil! (1 handvol geplette noten of hazelnoten, chocoladevlokken, kokos- of cacao-poeder, droge vruchten, granen, frambozen, braambessen...)

- Meng met een garde de vetstof en de suiker in een slakom.
- Voeg het ei (of jouw vervangproduct) en het zout toe en meng met de garde.
- Voeg de bloem en de gist toe en meng alles met een lepel.
- Voeg jouw gekozen garnering toe om jouw cookie een eigen smaak te geven!
- Zet het mengsel in de koelkast terwijl je de oven voorverwarmt op 180°C.
- Wanneer de oven op temperatuur is, vorm je met je handen deegbolletjes van 3 cm doorsnede en duw je die plat op een met bakpapier bedekte bakplaat.
- Zet de cookies 12 minuten in de oven (of wat langer als je ze liever nog krokanter hebt).





# WORD EEN #GOODFOODIE



**Zoals Abdel in het echte leven, de webserie *Typique*, Kim Gevaert, Walid, Adrien Devyver en Joëlle Scoriels... kan ook jij een Good Foodie worden!**

**Om inspiratie op te doen, je te informeren en jouw engagement te delen, staan er een aantal hulpmiddelen ter beschikking:**

- De Good Food-video's [www.goodfood.brussels/nl/content/videos](http://www.goodfood.brussels/nl/content/videos)
- De portaalsite [www.goodfood.brussels](http://www.goodfood.brussels) bundelt alle informatie over duurzame voeding in Brussel. Je vindt er de projecten, spelers, tools, evenementen, enz. die verband houden met de transitie van het Brusselse voedingssysteem.
- Engageer je om een simpele daad te stellen en deel die op Facebook! <http://engagement.leefmilieubrussels.be/goodfood>
- Leefmilieu Brussel ontwikkelde diverse brochures over goedkope duurzame voeding, over seizoensgroenten en -fruit uit eigen streek, over eigen kweek, voedselverspilling, duurzame vis, composteren... Ontdek ze op [www.leefmilieu.brussels/thematieken/voeding/mijn-voeding](http://www.leefmilieu.brussels/thematieken/voeding/mijn-voeding)
- Ontvang de Good Food-nieuwsbrief om op de hoogte te blijven van de evenementen en initiatieven in Brussel door je in te schrijven via: [www.leefmilieu.brussels/thematieken/voeding/het-beweegt-brussel/newsletter-good-food](http://www.leefmilieu.brussels/thematieken/voeding/het-beweegt-brussel/newsletter-good-food)



Redactie: Nicolas Bauwens van Fristouille

Opmaak: Laurent Defaweux

Coördinatie en correcties: Marylou Paës, Héléne Vossen

Wettelijk depot: D/5762/2017/03

Verantwoordelijke uitgevers: F. Fontaine en B. Dewulf, Havenlaan 86C/3000 - 1000 Brussel.

Gedrukt met plantaardige inkt op gerecycleerd papier.

Fotokredieten ©: foto's van recepten: Fristouille, behalve p. 6, 10, 12, 15 + cover: Thinkstock

Illustraties ©: Isabelle Busschaert