



ZERO WASTE E-KOOKBOEK

Alle smaak, geen verspilling!



ZERO WASTE kookboek

De online versie van het kookboek is [hier](#) beschikbaar.

Deel je feedback door [hier](#) te klikken.



Alle smaak, geen verspilling!

Zero Waste e-kookboek

Impressie

Titel	Zero Waste e-Kookboek: Alle smaak, geen verspilling!!
Samenvatting	Het zero waste e-kookboek combineert duurzaamheid met creativiteit en biedt een verzameling van 30 heerlijke recepten die optimaal gebruik maken van de oogst uit de stadstuin. Het kookboek is ontworpen om voedselverspilling tegen te gaan en geeft praktische tips over het gebruik van elk deel van je producten, van wortel tot blad. Met budgetvriendelijke en gemakkelijk te volgen recepten, stelt het individuen en gezinnen in staat om gezonde, milieubewuste kookgewoonten aan te nemen.
Publicatiedatum	Februari 2025
Publicatieauteur	Pučko otvoreno učilište Čakovec (Kroatië)
Publicatiebijdragers	Društvo za permakulturo Slovenije (Slovenië) EVRgreen Studio (Nederland)

Project informatie

Titel	InclusiGardens: Digital and Sustainable Pathways to Social Inclusion through Urban Gardening
Acroniem	InclusiGardens
Referentienummer	2024-1-SI01-KA210-ADU-000244829
Financieringsregeling	Erasmus+ KA210-ADU
Projectduur	1.12.2024. – 31.5.2026. (18 maanden)
Totaalbudget	€60.000,00
Projectwebsite	inclusigardens.pou-cakovec.hr
Projectaanvrager	Društvo za permakulturo Slovenije (Slovenië)
Projectpartners	Pučko otvoreno učilište Čakovec (Croatie) EVRgreen Studio (Nederland)

Aansprakelijkheid

EU financiering	Gefinancierd door de Europese Unie. Opvattingen en meningen zijn echter uitsluitend die van de auteur(s) en komen niet noodzakelijk overeen met die van de Europese Unie of het Centrum van de Republiek Slovenië voor mobiliteit en Europese onderwijs- en opleidingsprogramma's - CMEPIUS. Noch de Europese Unie, noch de subsidieverlenende autoriteit kan hiervoor verantwoordelijk worden gehouden.
Auteursrecht	Deze publicatie is openbaar gemaakt onder een Creative Commons Naamsvermelding (CC BYNC 4.0) licentie.
Toeschrijving	Externe bronnen en materialen die gebruikt zijn bij het maken van dit kookboek zijn hier beschikbaar.



CONTENTS

[Hoe gebruik je dit e-kookboek](#)

6

[Introductie voor zero waste koken](#)

9

[Koken met restjes](#)

12

[Conserveren en bewaren](#)

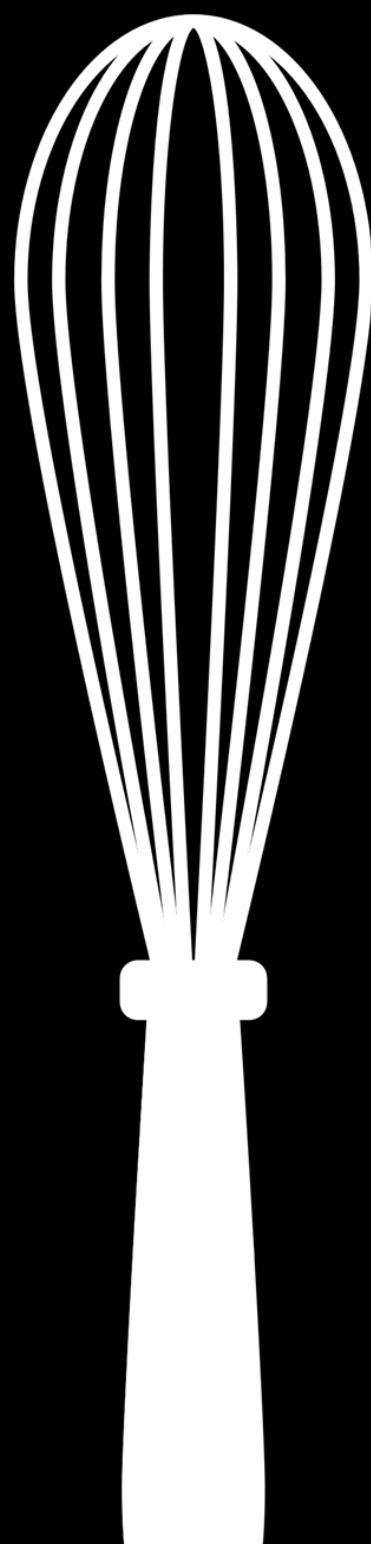
17

[Praktische tips voor een zero waste keuken](#)

23

[Creatieve recepten uit heel Europa](#)

26



Hoe gebruik je dit e-kookboek

Hoe gebruik je dit e-kookboek

Welkom bij het zero waste e-kookboek, jouw gids voor duurzaam en creatief koken. Of je nu een ervaren kok bent of een beginner, dit e-kookboek is ontworpen om je te inspireren met praktische ideeën, culturele recepten en milieuvriendelijke kookstrategieën. In dit hoofdstuk leer je hoe je door de inhoud kunt navigeren, de recepten kunt aanpassen aan jouw voorkeuren en het e-kookboek kunt gebruiken als hulpmiddel om een zero-waste levensstijl te omarmen.

VIND JE WEG IN DE PDF VERSIE

- **Hoofdstuk kleuren:** Elk hoofdstuk in dit e-kookboek heeft een specifieke kleur, wat de navigatie eenvoudiger en visueel aantrekkelijk maakt. Deze kleuren zijn door het hele document consequent gebruikt, zodat je snel interessante secties kunt herkennen.
- **Inhoudsopgave:** De inhoudsopgave aan het begin fungeert als een gedetailleerde routekaart. Elke hoofdstuktitel is gehyperlinkt, waardoor je met één klik direct naar het gewenste hoofdstuk kunt gaan.
- **Zoekfunctie:** Gebruik de zoekfunctie van je PDF-lezer om eenvoudig specifieke onderwerpen, ingrediënten of recepten te vinden.
- **Offline toegankelijkheid:** Dankzij het PDF-formaat heb je altijd toegang tot het e-Kookboek, zelfs zonder internetverbinding. Dit is vooral handig in de keuken, waar de verbinding soms beperkt kan zijn.



REFERENTIE NAAR DE ONLINE VERSIE

Het e-kookboek is oorspronkelijk ontwikkeld als een interactieve online bron en blijft beschikbaar via de InclusiGardens Project Website. Hoewel de PDF-versie is ontworpen voor offline gebruik, biedt de online versie extra functies:

- **Interactieve navigatie:** Een zijbalk toont alle hoofdstukken voor directe toegang.
- **Toegankelijkheidstools:** Gebruikers kunnen instellingen zoals contrast, lettergrootte en tekstuitlijning aanpassen aan hun persoonlijke voorkeuren, waardoor de inhoud inclusiever wordt.
- **Download- en printopties:** Gebruikers kunnen het volledige e-Kookboek downloaden of afzonderlijke secties direct vanaf het online platform afdrukken.

MAXIMALISEER DE VOORDELEN VAN HET E-KOOKBOEK

Dit e-Kookboek is meer dan een verzameling recepten; het is een uitgebreide gids voor koken zonder verspilling. Om er optimaal van te profiteren:

- **Verken culturele recepten:** Het e-kookboek bevat recepten geïnspireerd door de Sloveense, Kroatische en Nederlandse culinaire tradities en benadrukt duurzame praktijken vanuit verschillende perspectieven.
- **Pas recepten aan:** Pas de recepten aan op basis van de ingrediënten die je beschikbaar hebt om voedselverspilling te minimaliseren en smaken te personaliseren.
- **Toepasbare tips:** Elk hoofdstuk biedt advies over conservering, opslag en creatieve kooktechnieken die direct in je keuken kunnen worden toegepast.

EEN BRON VOOR DUURZAAM LEVEN

Dit e-Kookboek is een hulpmiddel om duurzaam koken te omarmen en voedselverspilling te verminderen. Door de inhoud te gebruiken en de principes toe te passen, draag je bij aan een gezondere planeet. Of je nu de interactieve functies van de online versie of de praktische bruikbaarheid van de PDF prefereert, dit e-Kookboek is ontworpen om je reis naar een leven zonder verspilling te ondersteunen.

Geniet van elke pagina, elk recept en elke stap op weg naar duurzaam koken!



Introductie voor zero waste koken

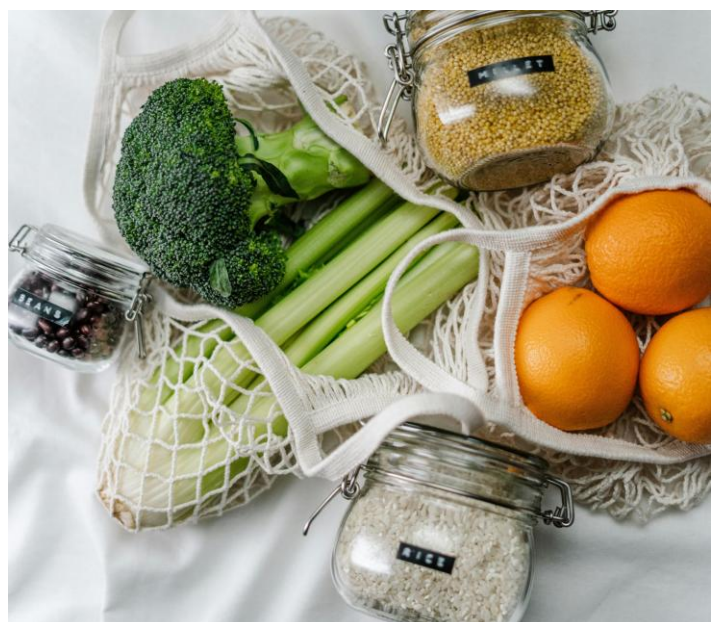
Introductie voor zero waste koken

Koken zonder verspilling draait om het veranderen van de manier waarop we naar voedsel kijken. In plaats van restjes en overschotten als afval te beschouwen, zien we ze als kansen – ingrediënten voor nieuwe en creatieve gerechten. Deze benadering helpt niet alleen voedselverspilling te verminderen, maar bespaart ook geld en stimuleert vindingrijkheid in de keuken. Het is een dagelijkse gewoonte die ons verbindt met het grotere geheel van duurzaamheid, in lijn met de doelen van de Europese Green Deal voor het creëren van een circulaire economie en het aanpakken van klimaatverandering.

Elk jaar wordt in Europa **miljoenen ton voedsel verspild**, waarbij huishoudens een aanzienlijke bijdrage leveren. Bijvoorbeeld, die licht beschadigde appel of verwelkte kruiden achter in de koelkast lijken misschien nutteloos, maar met een beetje creativiteit kunnen ze worden omgetoverd tot appelcompote of smaakvolle kruidenolie. Koken zonder verspilling betekent het meeste halen uit wat we hebben, het verminderen van voedsel dat op stortplaatsen belandt en tegelijkertijd het milieu helpen. **Dit kookboek maakt deel uit van het InclusiGardens-project**, dat stedelijke micro-tuinen promoot als een manier om individuen te versterken en duurzaam leven te bevorderen. Het kweken van je eigen kruiden, fruit en groenten – zelfs in kleine stedelijke ruimtes – kan je inspanningen voor koken zonder verspilling aanvullen. Stel je voor dat je verse basilicum van je vensterbank plukt om een maaltijd op smaak te brengen of radijsloof van je balkonplantage gebruikt in een voedzame soep. Stedelijke micro-tuinen leveren niet alleen verse producten – ze verbinden ons opnieuw met de natuur en de oorsprong van ons voedsel.

De Europese Unie erkent het belang van het aanpakken van voedselverspilling en duurzaam leven door middel van strategieën zoals de “Van boer tot bord”-strategie en het Actieplan voor een circulaire economie. Deze beleidsmaatregelen moedigen individuen en gemeenschappen aan om praktijken te omarmen die afval minimaliseren en middelen optimaal benutten. Door principes van koken zonder verspilling in je dagelijkse routine op te nemen, draag je niet alleen bij aan bredere doelen, maar geniet je ook van tastbare voordelen, zoals lagere boodschappenrekeningen en het ontdekken van nieuwe smaken.

Op de volgende pagina's vind je **praktische manieren om koken zonder verspilling een onderdeel te maken van je dagelijkse leven**. Van leren hoe je voedsel op de juiste manier bewaart tot het ontdekken van creatieve recepten die elk onderdeel van een ingrediënt gebruiken, je vindt ideeën die eenvoudig te implementeren en lonend zijn. Of je nu een ervaren kok bent of net begint, de reis naar koken zonder verspilling is toegankelijk, leuk en enorm impactvol.



VOEDSELVERSPILLING IN CIJFERS

- In de EU wordt jaarlijks meer dan **59 miljoen ton** voedselverspilling gegenereerd (132 kg per inwoner), met een geschatte marktwaarde van 132 miljard euro.
- Huishoudens zijn verantwoordelijk voor meer dan de helft van de totale voedselverspilling (54%) in de EU (wat neerkomt op **72 kg per inwoner**).
- De meest verspilde voedingsmiddelen in huishoudens in de EU zijn **groenten** (21,3% van alle verspilde voeding), **fruit** (18,3%), **vlees** (8%), **zuivel** (7,1%) en granen – voornamelijk **brood** en bakkerijproducten (6,5%).
- Een huishouden van vier personen zou gemiddeld **400 euro per jaar** besparen als voedselverspilling met 30% wordt verminderd.
- Tegelijkertijd kunnen meer dan **42 miljoen mensen zich geen kwalitatieve maaltijd veroorloven** – een maaltijd met vlees, kip, vis of een vegetarisch alternatief – elke tweede dag.
- Voedselverspilling genereert **16% van de totale broeikasgassen** die door het EU-voedselsysteem worden geproduceerd.
- De **Internationale Dag van Bewustwording over Voedselverlies en -verspilling** wordt elk jaar gevierd op 29 september!

Bronnen: Europese Commissie, Eurostat 2023, Eurostat 2024

BRONNEN OM TE VERKENNEN

Hier zijn enkele links die je kunnen helpen om meer te leren over zero-waste praktijken en duurzame stadstuinieren:

- **Zero Waste Europe** – Een Europese initiatief gericht op het bevorderen van duurzame systemen en het elimineren van afval door beter beheer van middelen.
- **Zero Waste, More Taste!** – Een campagne van de Europese Commissie die creatieve manieren benadrukt om voedselverspilling te verminderen met inspirerende recepten van topchefs uit de EU.
- **ZeroW Project** – Een door de EU gefinancierd project dat zich richt op het ontwikkelen van innovatieve oplossingen om voedselverspilling te voorkomen en toekomstige EU-beleidsvorming te informeren.
- **URBACT** – Voedsel en duurzame lokale systemen – Een platform dat duurzame voedsel- en stadslandbouwinitiatieven ondersteunt via samenwerking en het delen van best practices in heel Europa.
- **EU “Van boer tot bord” strategie** – Het uitgebreide plan van de EU voor een duurzaam voedselsysteem, gericht op het verminderen van de impact op het milieu en het verbeteren van voedselzekerheid.
- **Europees actieplan voor een circulaire economie** – EU-beleid ter bevordering van afvalreductie, efficiënt gebruik van hulpbronnen en circulaire economische praktijken voor duurzaamheid.
- **U-Garden Project** – Een initiatief dat zich richt op capaciteitsopbouw en kennisuitwisseling over de uitbreiding van stedelijke tuinen in Europese steden.
- **Urban Nature Platform** – Een platform van de Europese Commissie ter ondersteuning van stedelijke vergroening om biodiversiteit te bevorderen en duurzame stedelijke ontwikkeling te stimuleren.
- **Urban Agro EU** – Een platform dat zich toelegt op de transformatie van stedelijke ruimtes in duurzame landbouw hubs, met hulpmiddelen en inspiratie voor stadstuinier initiatieven.
- **Zero Waste Chefs** – Een Erasmus+ project dat beroepsscholen op Ibiza en in Estland verbindt om toekomstige chefs op te leiden in koken zonder afval.

Koken met restjes

Koken met restjes

Koken met restjes is niet alleen praktisch, maar ook een bevredigende manier om creativiteit in de keuken te omarmen. In plaats van wat overblijft na een maaltijd te zien als afval, kun je **restjes omtoveren tot volledig nieuwe en smakelijke gerechten**. Een kom geroosterde groenten kan de basis worden voor een rijke en romige soep, terwijl gekookte pasta zich kan ontwikkelen tot een stevige ovenschotel met slechts een paar basisproducten uit de voorraadkast. Deze aanpak bespaart geld, vermindert verspilling en stimuleert een vindingrijke houding. Restjes zijn een schatkist aan mogelijkheden, wachtend om opnieuw ontdekt te worden.

Dit kookboek, gemaakt als onderdeel van het InclusiGardens-project, benadrukt de **verbinding tussen duurzaam koken en stadstuinieren**. Het project moedigt mensen aan om hun eigen producten te verbouwen, zelfs op kleine stedelijke stukjes, en dit te combineren met doordachte kookmethoden zoals het hergebruiken van restjes. Het toevoegen van verse kruiden of groenten uit je eigen tuin aan gerechten gemaakt van restjes, verbetert niet alleen de smaak, maar versterkt ook de waarde van duurzaamheid. InclusiGardens gaat niet alleen over voedsel verbouwen – het gaat over het bevorderen van een levensstijl waarin middelen maximaal worden benut en verspilling tot een minimum wordt beperkt.

Koken met restjes is een belangrijke stap naar een zero-waste levensstijl en een meer bewuste relatie met voedsel. Door restjes opnieuw te gebruiken, verminder je niet alleen verspilling, maar vier je ook de vindingrijkheid en creativiteit die koken kan inspireren. In dit hoofdstuk vind je ideeën en voorbeelden om alledaagse restjes om te toveren tot spannende en heerlijke maaltijden, en laten zien hoe eenvoudige veranderingen een groot verschil kunnen maken in jouw keuken en daarbuiten.



10 IDEEËN VOOR KOKEN MET RESTJES



Kaasresten naar fondue

Smelt overgebleven stukjes kaas met witte wijn en knoflook voor een snelle en heerlijke fondue. Zo benut je elk stukje kaas en voorkom je verspilling.



Geroosterde groenten naar soep

Pureer restjes geroosterde groenten met groentebouillon en kruiden om een romige soep te maken. Dit geeft de geroosterde groenten een tweede leven en levert een voedzame maaltijd op.



Rijst naar gebakken rijst

Bak gekookte rijst kort met groenten, eieren en sojasaus om een smaakvolle gebakken rijst te creëren. Zo verander je gewone rijst in een kleurrijk gerecht en gebruik je wat je al in huis hebt.



Gekookte pasta naar ovenschotel

Laag gekookte pasta met tomatensaus, kaas en groenten en bak het vervolgens tot het goudbruin is. Dit levert een warme, troostrijke maaltijd op en zorgt ervoor dat geen pasta verloren gaat.

10 IDEEËN VOOR KOKEN MET RESTJES



Oud brood naar croutons

Snijd oud brood in blokjes, besprenkel met olie en kruiden, en bak tot het knapperig is. Croutons voegen textuur en smaak toe aan soepen en salades, terwijl je broodverspilling voorkomt.



Fruit naar smoothies

Mix overrijp fruit zoals bananen of bessen met yoghurt en melk om een verfrissende smoothie te maken. Dit is een eenvoudige manier om de natuurlijke zoetheid van fruit te behouden en verspilling te verminderen.



Aardappelpuree naar pannenkoekjes

Meng restjes aardappelpuree met eieren en bloem om hartige pannenkoekjes te maken. Dit brengt variatie in je maaltijden en gebruikt bijgerechten die anders weggegooid zouden worden.



Gegrild vlees naar wraps

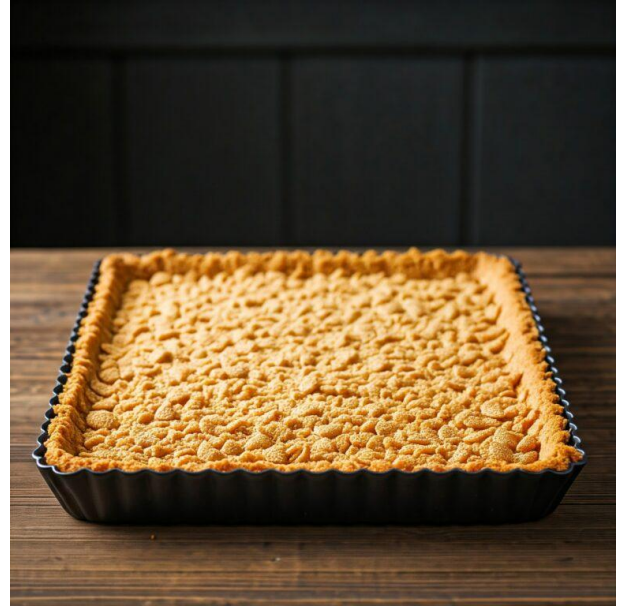
Pluk restjes gegrild vlees en gebruik het in wraps of taco's met verse groenten en saus. Dit is een snelle manier om een smakelijke maaltijd te maken zonder extra koken.

10 IDEEËN VOOR KOKEN MET RESTJES



Groenteschillen naar bouillon

Kook groenteschillen met uien, knoflook en kruiden om een rijke groentebouillon te maken. Wat je anders zou weggooien, wordt zo een veelzijdige basis voor gerechten.



Granen of koekjes naar zoete bodem

Verkruimel overgebleven graanvlokken of gebroken koekjes en gebruik ze als basis voor taarten of cheesecakes. Dit verandert kruimels in een heerlijke toevoeging aan desserts en vermindert verspilling.

De flexibiliteit van het gebruik van restjes biedt aanzienlijke culinaire mogelijkheden en diverse presentaties. De bijbehorende afbeeldingen in dit gedeelte zijn gemaakt in samenwerking met *Gemini AI*, met behulp van de geavanceerde verbeeldingsmogelijkheden van *Imagen*, om visuele voorbeelden te bieden van mogelijke transformaties van restjes.

Conserveren en bewaren

Conserveren en bewaren

Bewaren en opslaan zijn het fundament van een keuken zonder afval, omdat ze helpen de houdbaarheid van ingrediënten te verlengen, voedselverspilling te verminderen en ervoor zorgen dat je altijd iets vers en bruikbaar bij de hand hebt. Maar voordat we naar conserveringstechnieken kijken, is de belangrijkste stap bewust plannen. **Weten hoeveel voedsel je nodig hebt en daadwerkelijk zult gebruiken, vormt de basis van elke strategie om afval te minimaliseren.** Het plannen van maaltijden, het maken van nauwkeurige boodschappenlijstjes en het rekening houden met portiegroottes helpt om overconsumptie te voorkomen en verspilling te verminderen. Deze aanpak is vooral waardevol voor deelnemers aan initiatieven zoals het InclusiGardens-project, dat stedelingen aanmoedigt om hun eigen producten te kweken in kleine tuinen. Door maaltijden te plannen die ingrediënten uit eigen tuin bevatten, kun je een balans vinden tussen wat je oogst, koopt en consumeert, en zo effectief gebruikmaken van beschikbare middelen. Deze combinatie van planning en duurzaamheid vormt de basis voor een keuken zonder afval.



Het begrijpen van voedsletiketten is een andere cruciale stap in bewust plannen en leven zonder afval. **Etiketten zoals “te gebruiken tot” en “ten minste houdbaar tot” bieden essentiële richtlijnen over de veiligheid en kwaliteit van voedsel, maar worden vaak verkeerd begrepen.** Een “te gebruiken tot”-datum heeft betrekking op voedselveiligheid – het geeft de laatste datum aan waarop een product veilig kan worden geconsumeerd, mits het correct wordt bewaard volgens de instructies (bijvoorbeeld in de koelkast). Dit label is meestal te vinden op bederfelijke artikelen zoals vlees, vis, zuivelproducten en verse salades. Het consumeren van voedsel na de “te gebruiken tot”-datum kan gezondheidsrisico’s opleveren, zelfs als het er goed uitziet en ruikt. Aan de andere kant verwijst een “ten minste houdbaar tot”-datum naar kwaliteit en niet naar veiligheid. Het markeert de periode waarin een product zijn optimale smaak, textuur en voedingswaarde behoudt als het correct wordt opgeslagen. Dit label is te vinden op producten zoals pasta, rijst, conserven en koekjes. Dergelijke voedingsmiddelen zijn meestal nog veilig te eten na de “ten minste houdbaar tot”-datum, hoewel ze mogelijk niet meer van topkwaliteit zijn. Door deze etiketten te begrijpen en toe te passen in je keuken, kun je weloverwogen beslissingen nemen, onnodige verspilling verminderen en je ingrediënten optimaal benutten.

Juiste koeling is een van de eenvoudigste en meest effectieve methoden om voedsel te bewaren. Het begrijpen van de ideale bewaaromstandigheden voor verschillende soorten voedsel kan hun versheid aanzienlijk verlengen. Groene bladgroenten en kruiden blijven bijvoorbeeld beter bewaard als ze in een doek of papieren handdoek worden gewikkeld en in een luchtdichte container in de koelkast worden geplaatst. Evenzo gedijen wortelgroenten zoals wortelen, aardappelen en uien het best op koele, donkere en droge plaatsen, zoals een voorraadkast of kelder. Als je je eigen kruiden of groenten kweekt in een stadstuin, zorgt oogsten op het juiste moment en correct opslaan ervoor dat ze langer vers blijven. Dit is vooral belangrijk in stedelijke omgevingen, waar ruimte vaak beperkt is en middelen zoals een kleine koelkast of voorraadkast optimaal moeten worden gebruikt. Effectieve koelingspraktijken verlengen niet alleen de houdbaarheid van gekochte en zelfgekweekte producten, maar verminderen ook de frequentie van boodschappen doen, wat tijd en moeite bespaart.

Invriezen is een andere onmisbare techniek in een keuken zonder afval. Het maakt het mogelijk om een breed scala aan voedingsmiddelen te bewaren, van verse producten en bereide maaltijden tot restjes, gedurende weken of zelfs maanden. Voedsel portioneer je het best vóór het invriezen; zo kun je alleen ontdooien wat je nodig hebt, waardoor overproductie en onnodige verspilling worden voorkomen. Voor stedelijke tuiniers die betrokken zijn bij het InclusiGardens-project, kan invriezen een uitstekende manier zijn om seizoensgebonden oogsten te bewaren. Blancheer en vries groenten zoals bonen of erwten in, of vries kruiden in olijfolie of vries bouillon in voor gebruik in soepen en roerbakgerechten. Zelfs kleine hoeveelheden overtollige producten, zoals bessen of gehakte paprika, kunnen in luchtdichte zakken of bakjes worden ingevroren en later worden gebruikt in smoothies, sauzen of baksels. In compacte stedelijke keukens wordt een goed georganiseerde vriezer een essentiële bondgenoot bij het verminderen van afval en het maximaliseren van het gebruik van elk ingrediënt, of het nu gekocht of zelf gekweekt is.



10 TIPS VOOR HET VEILIG INVRIEZEN VAN VOEDSEL

Invriezen is een van de meest effectieve bewaar technieken in een zero-waste keuken. Hiermee kunt u de houdbaarheid van verse ingrediënten, restjes en zelfs volledige maaltijden verlengen. Om kwaliteit, veiligheid en optimaal gebruik te garanderen, is het belangrijk om de juiste invriespraktijken te volgen. Door voedsel op de juiste manier in te vriezen, bespaart u geld, vermindert u verspilling en heeft u altijd ingrediënten binnen handbereik. Hieronder vindt u tien essentiële tips voor veilig en effectief invriezen van voedsel:

- **Vries vers en kwalitatief voedsel in:** Vries alleen voedsel in dat vers is en in goede staat verkeert. Vermijd het invriezen van items die al tekenen van bederf vertonen.
- **Gebruik geschikte verpakkingen:** Kies diepvriesbestendige zakken of containers en verwijder zoveel mogelijk lucht om de vorming van ijskristallen te voorkomen. Laat in glazen containers ruimte over voor vloeistoffen om uit te zetten tijdens het invriezen.
- **Laat voedsel afkoelen voordat u het invriest:** Laat warme of hete gerechten afkoelen tot kamertemperatuur voordat u ze invriest om te voorkomen dat de temperatuur in de vriezer stijgt, wat andere opgeslagen producten kan beïnvloeden.
- **Label en dateer uw voedsel:** Label elk item duidelijk met de naam en de invriesdatum. Gebruik de "first in, first out"-methode om oudere items niet te vergeten.
- **Portioneer voedsel voor gemak:** Verdeel voedsel in kleinere porties voordat u het invriest voor gemakkelijker ontdooien en om verspilling te minimaliseren. Kleinere porties vriezen sneller in en ontdooien gelijkmatiger.
- **Vermijd het opnieuw invriezen van ontdooid voedsel:** Zodra voedsel is ontdooid, vriest u het niet opnieuw in om bacteriegroei en mogelijke veiligheidsproblemen te voorkomen.
- **Volg aanbevolen bewaartijden:** Hoewel diepvriesvoedsel niet bederft, kan de kwaliteit na verloop van tijd afnemen. Vlees kan bijvoorbeeld 3-12 maanden worden bewaard, groenten en fruit 8-12 maanden, kant-en-klaarmaaltijden 2-3 maanden en brood tot 3 maanden.
- **Ontdooi op de juiste manier:** De veiligste manier om voedsel te ontdooien is in de koelkast. Voor snellere resultaten kunt u de magnetron (ontdooistand) of koud water gebruiken, maar laat voedsel nooit ontdooien op kamertemperatuur.
- **Vermijd het invriezen van bepaalde voedingsmiddelen:** Sommige voedingsmiddelen, zoals eieren in de schaal, mayonaise, room en waterhoudende groenten zoals komkommers, zijn niet geschikt om in te vriezen en kunnen hun textuur of smaak verliezen.
- **Controleer de vriezer temperatuur:** Zorg ervoor dat uw vriezer is ingesteld op -18 °C of lager en maak deze regelmatig schoon om optimale prestaties en voedselveiligheid te waarborgen.



Traditionele conserveringstechnieken, zoals **inmaken, fermenteren en drogen**, bieden extra manieren om de houdbaarheid van je ingrediënten te verlengen en tegelijkertijd unieke smaken aan je gerechten toe te voegen. Inmaken is een uitstekende manier om overvloedige groenten, zoals komkommers, wortels of radijsjes, te gebruiken en om te toveren tot pittige bijgerechten voor salades, sandwiches of rijstgerechten. Fermentatie, een eeuwenoude methode, verandert groenten zoals kool in zuurkool of kimchi, waardoor hun voedingswaarde toeneemt en ze maandenlang houdbaar blijven. Het drogen van kruiden, fruit of zelfs bloemen uit je tuin maakt het mogelijk om het hele jaar door van hun smaken te genieten. Een handvol gedroogde muntblaadjes kan worden omgetoverd tot een rustgevend thee, terwijl gedroogde appelringen een gezonde snack vormen. Deze conserveringstechnieken zijn niet alleen praktisch, maar sluiten ook naadloos aan bij de waarden van het InclusiGardens-project, dat duurzaam tuinieren combineert met inventieve kookpraktijken. Ze bevorderen een circulaire aanpak waarbij niets verloren gaat en elk element van je tuin en keuken bijdraagt aan het voeden van je huishouden.



Het organiseren van je keuken is het laatste, maar essentiële onderdeel van de puzzel voor effectieve conservering en opslag. **Een goed georganiseerde voorraadkast of koelkast zorgt ervoor dat oudere producten eerst worden gebruikt, zodat voedsel niet vergeten of verspild wordt.** Gebruik etiketten met datums en transparante opbergers om je voorraad eenvoudig bij te houden. Voor deelnemers aan het InclusiGardens-project zorgt het integreren van zelfgekweekte producten in een georganiseerde keuken ervoor dat elke oogst optimaal wordt benut. Daarnaast is het essentieel om te begrijpen welke ingrediënten apart moeten worden bewaard om hun versheid te behouden. Bijvoorbeeld:

- **Bladgroenten** zoals sla en spinazie moeten worden bewaard in luchtdichte containers met een keukenpapiertje dat overvloedig vocht opneemt, maar ze moeten uit de buurt worden gehouden van fruit met ethyleen, zoals appels en tomaten, omdat dit bederf kan versnellen.
- **Wortels** blijven langer vers als je de groene toppen verwijdert en ze bewaart in een afgesloten container met een vochtig keukenpapiertje. Bewaar ze ook niet naast fruit met ethyleen, zoals bananen.
- **Aardappelen** doen het het beste in een donkere, koele en droge omgeving, bij voorkeur in een netzak of kartonnen doos, maar ze mogen nooit samen met uien worden bewaard, omdat beide gassen afgeven die het bederf versnellen.
- **Brood** blijft het best bewaard in een stoffen zak of houten doos om de textuur te behouden en schimmel te voorkomen, maar het mag niet in de koelkast worden bewaard, omdat de koude omgeving het brood kan uitdrogen en hard maken.

Door doordacht plannen, conserveringstechnieken en goede opslag te combineren, wordt een georganiseerde keuken een krachtig hulpmiddel om verspilling te verminderen en elke dag te genieten van verse, smaakvolle maaltijden. Samen vertegenwoordigen deze praktijken de kern van een levensstijl zonder verspilling en de doelen van het InclusiGardens-project, waar duurzaam tuinieren en koken samenkomen om een bewuste levensstijl te creëren.

CONSERVEREN EN BEWAREN VAN VEELGEBRUIKTE STADSTUINPLANTEN IN DE KEUKEN

Ingrediënten	Conserveertechniek	Bewaartechniek	Cooking notes
Basilicum	Vries in olijfolie in of maak pesto	Bewaar vers in een pot water, losjes bedekt met een plastic zak in de koelkast	Voeg bevroren pestoblokjes direct toe aan pasta, soepen of sauzen voor snelle smaak.
Bosbessen	Vries hele bessen in	Bewaar vers in een luchtdoorlatende container in de koelkast	Gebruik bevroren bosbessen in muffins, pannenkoeken of smoothies.
Wortels	Blancheer en vries in of maak in zuur	Bewaar vers op een donkere, koele plek of in een afgesloten zak in de koelkast	Gebruik bevroren wortels in soepen of stoofschotels; ingelegde wortels geven crunch aan sandwiches.
Cherrytomaten	Rooster en vries in of maak sauzen	Bewaar vers op kamertemperatuur uit direct zonlicht	Gebruik geroosterde tomaten in pastagerechten of als pizzatopping.
Chilipepers	Droog, vries hele pepers in of fermenteer tot hete saus	Bewaar vers in een geperforeerde zak in de koelkast	Voeg gedroogde chili toe aan kruidenmixen of gebruik verse chili in sauzen en roerbakgerechten.
Komkommers	Maak in zuur of fermenteer	Bewaar vers in de groentelade van de koelkast	Gebruik ingelegde komkommers in sandwiches, salades of als pittige snack.
Boerenkool	Blancheer en vries in	Wikkel in keukenpapier en bewaar in een plastic zak in de koelkast	Gebruik bevroren boerenkool in soepen, stoofschotels of smoothies.
Munt	Droog bladeren of vries in ijsblokjes met water	Bewaar vers in een vochtige doek in de koelkast of als bosje in een pot water	Gebruik gedroogde bladeren voor thee of garneer desserts en cocktails met verse bladeren.
Peterselie	Hak en vries in kleine porties in	Wikkel in vochtige keukenrollen en bewaar in een afsluitbare zak in de koelkast	Voeg bevroren peterselie direct toe aan soepen of stoofschotels voor een frisse smaak.
Radijsjes	Maak in zuur of fermenteer	Bewaar vers in een vochtige keukenrol in een afsluitbare zak in de koelkast	Ingelegde radijsjes zijn perfect voor taco's of als levendige toevoeging aan salades.
Spinazie	Blancheer en vries in of maak puree	Bewaar vers in een geperforeerde zak in de koelkast	Voeg bevroren spinazie toe aan smoothies, curry's of soepen.
Lente-ui	Hak en vries in of bewaar in water om opnieuw te laten groeien	Bewaar vers rechtop in een pot water in de koelkast	Voeg bevroren lente-ui toe aan roerbakgerechten, soepen of roerei.
Aardbeien	Vries hele aardbeien in of maak puree	Bewaar vers in een enkele laag in de koelkast om kneuzingen te voorkomen	Gebruik bevroren aardbeien in smoothies, jam of desserts.
Tijm	Droog hele takjes of vries in boter in	Bewaar vers gewikkeld in een vochtige keukenrol in de koelkast	Gebruik gedroogde tijm in marinades of verse takjes voor het roosteren van vlees of groenten.
Courgette	Rasp en vries in of maak in zuur	Bewaar vers in een geperforeerde zak in de koelkast	Gebruik geraspte courgette in soepen, sauzen of gebakken gerechten zoals muffins of brood.

Praktische tips voor een zero waste keuken

Praktische tips voor een zero waste keuken

Een keuken zonder afval ontstaat niet van de ene op de andere dag – het wordt opgebouwd door bewuste gewoonten, innovatieve praktijken en een toewijding aan duurzaamheid. Dit hoofdstuk vat de principes uit eerdere hoofdstukken samen en biedt praktische adviezen om afval te verminderen, middelen optimaal te benutten en elk ingrediënt volledig te gebruiken. Centraal hierin staat de filosofie van het InclusiGardens-project, dat de synergie benadrukt tussen het zelf kweken van voedsel en het toepassen van duurzame kookmethoden. Plannen is de eerste en belangrijkste stap: weten wat je nodig hebt, hoeveel je zult gebruiken en hoe je ingrediënten effectief kunt bewaren, vormt de basis voor een keuken zonder afval. Bewaarmethoden zoals invriezen, inmaken en fermenteren zorgen ervoor dat zelfs overschotten uit je stadstuin kunnen worden bewaard en later gebruikt. Koken met restjes stimuleert creativiteit en verandert schijnbaar onbruikbare resten in heerlijke maaltijden, terwijl een goed georganiseerde keuken het proces vereenvoudigt en ervoor zorgt dat niets wordt vergeten of verspild. Met deze strategieën in gedachten bieden de volgende tips concrete stappen om praktijken zonder afval te implementeren en je voor te bereiden op de 30 recepten die laten zien hoe je heerlijke, duurzame maaltijden kunt bereiden volgens de waarden van InclusiGardens.

Door deze praktische tips toe te passen, creëer je een keuken die niet alleen afvalvrij is, maar ook beter georganiseerd, kostenefficiënter en milieuvriendelijker. Een keuken zonder afval bereik je niet van de ene op de andere dag – het draait om vooruitgang, niet om perfectie. **Begin klein, bouw nieuwe gewoonten op en geniet van de positieve impact die deze veranderingen hebben op je huis en de planeet.**



20 PRAKTISCHE TIPS VOOR EEN KEUKEN ZONDER AFVAL

1. **Plan je maaltijden:** Stel wekelijkse maaltijdplannen op om overbodige aankopen te voorkomen en ervoor te zorgen dat je alles gebruikt wat je koopt.
2. **Maak een boodschappenlijst:** Houd je aan een lijst op basis van je maaltijdplan om impulsieve aankopen die mogelijk verspild worden, te minimaliseren.
3. **Organiseer je koelkast en voorraadkast:** Plaats oudere producten vooraan en label bakjes met data om de versheid te volgen.
4. **Gebruik doorzichtige opbergdozen:** Doorzichtige bakjes maken het gemakkelijker om te zien wat je hebt, waardoor vergeten producten worden verminderd.
5. **Kweek je eigen voedsel:** Begin een stadstuin om verse, duurzame kruiden, groenten en fruit te kweken.
6. **Oogst alleen wat je nodig hebt:** Oogst kruiden en groenten in kleine hoeveelheden, zodat de rest vers blijft.
7. **Bewaar seizoenoverschotten:** Vries overschotten uit je tuin in, maak ze in of fermenteer ze zodat je er het hele jaar van kunt genieten.
8. **Bewaar groenteresten:** Verzamel schillen, stelen en restjes om zelfgemaakte groentebouillon te maken.
9. **Hergebruik restjes:** Verander de maaltijd van gisteren in een nieuw gerecht, zoals een pastaschotel, gebakken rijst of soep.
10. **Bewaar kruiden correct:** Wikkel verse kruiden in een vochtige doek of vries ze in olijfolie in voor langdurig gebruik.
11. **Vries in porties in:** Verdeel voedsel in kleinere porties voordat je het invriest, zodat je alleen ontdooit wat je nodig hebt.
12. **Droog overtollige producten:** Droog fruit en kruiden om te gebruiken als snacks, thee of smaakmakers.
13. **Investeer in herbruikbare opslag:** Gebruik glazen potten, siliconen zakjes of bijenwasdoeken in plaats van wegwerpplastic.
14. **Composteer etensresten:** Maak een compostbak voor items die niet opnieuw kunnen worden gebruikt, waarmee je de grond in je tuin verrijkt.
15. **Kook in grotere hoeveelheden:** Bereid maaltijden in bulk en vries porties in voor gemakkelijke, afvalvrije diners.
16. **Gebruik zuivelproducten en eieren:** Verwerk overtollige zuivel of eieren in sauzen, quiches of gebak om bederf te voorkomen.
17. **Houd een “eerst gebruiken”-vak:** Wijd een gedeelte van je koelkast aan ingrediënten die bijna verlopen.
18. **Koop lokaal en seizoensgebonden:** Kies voor lokaal geteeld voedsel om verpakkingsafval te verminderen en duurzame landbouw te ondersteunen.
19. **Gebruik broodrestjes:** Maak van oud brood paneermeel, croutons of broodpudding.
20. **Wees creatief met recepten:** Pas recepten aan op basis van de ingrediënten die je al in huis hebt, en verminder zo de behoefte aan extra boodschappen.

Creatieve recepten uit heel Europa

Creatieve recepten uit heel Europa

De culinaire tradities van Europa zijn net zo divers als haar landschappen en bieden een rijke schakering van smaken, technieken en ingrediënten die zijn gevormd door geschiedenis, cultuur en de natuurlijke omgeving. Dit hoofdstuk viert die diversiteit met een selectie van 30 recepten geïnspireerd op het unieke culinaire erfgoed van Slovenië, Kroatië, Nederland en andere regio's. Deze recepten, gebaseerd op de principes van afvalvrij koken, benadrukken het gebruik van seizoensgebonden, lokaal geproduceerde ingrediënten en creatieve manieren om verspilling te minimaliseren. Of het nu gaat om een voedzaam gerecht beïnvloed door landelijke tradities, een smaakvolle maaltijd die verse producten in de schijnwerpers zet, of een heruitgevonden klassieker met restjes, elk recept weerspiegelt de vindingrijkheid en duurzaamheid van de Europese keukens.

Geïnspireerd door het InclusiGardens-project moedigen deze recepten ook het gebruik van producten uit stadstuinen aan en laten ze zien hoe deze je kookkunsten kan verrijken. Door deze gerechten te verkennen, ontdek je niet alleen nieuwe smaken en technieken, maar krijg je ook inzicht in hoe traditionele Europese kookkunst aansluit bij moderne duurzame praktijken, waarbij elke maaltijd een viering wordt van cultuur, vindingrijkheid en verbinding.



Appelbeignets



Jabuke u šlafroku, of appelbeignets, is een nostalgisch Kroatisch dessert dat herinneringen aan de kindertijd oproept. De naam vertaalt zich als "appels in een kamerjas," wat verwijst naar het warme, goudbruine beslag dat plakjes sappige appels omhult. Dit eenvoudige maar heerlijke gerecht is een klassieker in de Midden-Europese keuken en wordt geliefd om zijn troostrijke aroma van appels, kaneel en vanille. Perfect voor de herfst- en wintermaanden, combineert Jabuke u šlafroku de zoetheid van appels met de knapperigheid van gefrituurd beslag, wat een dessert oplevert dat zowel het hart als de smaakpapillen verwarmt.



Appelbeignets



Ingrediënten

- 4 appels
- Sap van 1 citroen
- 200 g bloem
- 2 eieren
- 250 ml melk
- 50 g suiker
- 1 zakje (8 g) vanillesuiker
- Een snufje zout
- Zonnebloemolie (om te bakken)
- Poedersuiker en kaneel (optioneel, als garnering)

INSTRUCTIES

- 1. Bereid de appels:** Was en schil de appels. Verwijder het klokhuis en snijd ze in ringen van 0,5 cm dik. Leg de ringen in een kom en besprenkel ze met vers geperst citroensap om verkleuring te voorkomen.
- 2. Maak het beslag:** Klop in een kom de eieren met suiker en vanillesuiker tot een luchtig mengsel. Voeg geleidelijk de melk toe, gevolgd door de bloem en een snufje zout, en meng tot een glad beslag dat iets dikker is dan pannenkoekenbeslag.
- 3. Verhit de olie:** Verhit een ruime hoeveelheid zonnebloemolie in een grote koekenpan op middelhoog vuur. De olie moet heet genoeg zijn om zachtjes te sissen als er een druppel beslag in wordt gedaan.
- 4. Bak de appelringen:** Doop elke appelring in het beslag zodat deze volledig bedekt is. Leg de ringen voorzichtig in de hete olie en bak ze in porties. Bak ze 2-3 minuten aan elke kant tot ze goudbruin en krokant zijn.
- 5. Laat de olie uitlekken:** Haal de beignets uit de pan en leg ze op een bord bedekt met keukenpapier om overtollige olie te absorberen.
- 6. Garneer en serveer:** Bestrooi de beignets terwijl ze nog warm zijn met poedersuiker. Voor extra smaak kan er kaneel worden toegevoegd.
- 7. Serveren:** Geniet van de appelbeignets warm en vers, alleen of met een scheutje slagroom of honing.
- 8. Serveertips:** Appelbeignets zijn een veelzijdig dessert dat heerlijk samengaat met een kopje thee of koffie. Voor een rijkere ervaring serveert u ze met een bolletje vanille-ijs of een lepel yoghurt.



PORTIE GROOTTE

16-20 beignets



VOORBEREIDINGSTIJD

30 minuten

ZERO WASTE TIPS

01

Bewaar appelresten: Gebruik klokhuizen en schillen om zelfgemaakte appelsiroop of gelei te maken.

02

Hergebruik bakolie: Zeef en bewaar de olie als deze niet verbrand is, voor toekomstig gebruik.

03

Overgebleven beslag: Als je beslag over hebt, bak dan kleine pannenkoekjes of beignets.

04

Pas de vulling aan: Gebruik overrijpe appels of ander fruit zoals peren voor een heerlijke variatie

Kool met pasta



Krpice sa zeljem, een troostrijk en traditioneel gerecht, komt uit de noordelijke regio's van Kroatië. Het combineert gekarameliseerde kool met vierkante pasta (krpice), wat de eenvoud en creativiteit van de Kroatische landelijke keuken weerspiegelt. Vaak verrijkt met spek of pancetta, is het een geliefd gerecht dat betaalbaarheid en veelzijdigheid combineert. Het wordt zowel als hoofdgerecht als bijgerecht geserveerd en belichaamt de rijke agrarische en culinaire tradities van Kroatië.



Kool met pasta



Ingrediënten

Voor de pasta (krpice):

- 300 g bloem
- 3 eieren
- Snufje zout
- Een paar eetlepels koud water

Voor de koolmix:

- 1 grote kool (ongeveer 1 kg)
- 1 grote ui, fijngehakt
- 1-2 eetlepels reuzel (of plantaardige olie als vervanging)
- 1 eetlepel suiker
- Zout en zwarte peper naar smaak

INSTRUCTIES

1. Pasta maken: Zeef de bloem in een kom en voeg een snufje zout toe. Maak een kuiltje in het midden, voeg de eieren en een paar eetlepels koud water toe. Kneed tot een glad deeg. Laat het deeg 15-20 minuten rusten. Verdeel het deeg in drie delen, rol het dun uit en snijd het in vierkante stukjes.

2. Kool bereiden: Verwijder de buitenste bladeren en de kern van de kool en snijd de kool in dunne reepjes. Verhit de reuzel of olie in een grote pan. Voeg de ui toe en bak tot deze glazig is. Roer de suiker erdoor en kook nog een minuut. Voeg de kool toe, breng op smaak met zout en bak 10-15 minuten.

3. Pasta koken: Kook de krpice in gezouten kokend water tot ze al dente zijn. Laat goed uitlekken.

4. Afmaken: Meng de gekookte pasta met de kool en bak alles samen nog 2-3 minuten. Breng op smaak met zwarte peper en zout.

5. Serveren: Serveer warm als hoofdgerecht of bijgerecht.

6. Serveersuggesties: Serveer met gegrilde worstjes, geroosterd vlees of een lepel zure room.



PORTIE GROOTTE

4-6 personen



VOORBEREIDINGSTIJD

1 uur 30 minuten

ZERO WASTE TIPS

01

Koolresten: Gebruik de buitenste bladeren en kern van de kool om een groentebouillon te maken.

02

Restjes deeg: Gebruik restjes deeg in soep of om crackers te maken.

03

Alternatief zoetmiddel: Gebruik honing of bruine suiker in plaats van gewone suiker voor karamellisatie.

04

Restjes opnieuw gebruiken: Verwarm overgebleven kool met pasta in een pan met een beetje water of bouillon. Voeg een ei toe voor een voedzame twist.

Worteltaart



Worteltaart is een geliefd dessert dat altijd indruk maakt. De vochtige textuur, warme kruiden en zoete smaak maken het een favoriet voor elke gelegenheid. Wortelen, die sinds de 17e eeuw op grote schaal in Nederland worden geteeld, geven deze taart een unieke charme. Dit recept is ontworpen voor één persoon, perfect voor een kleine traktatie terwijl je duurzame praktijken omarmt.



Worteltaart



Ingrediënten

Taart:

- 1 wortel, geraspt
- 50 g zelfrijzend bakmeel
- 50 g lichte basterdsuiker
- 25 ml neutrale olie (bijv. zonnebloemolie)
- 25 ml melk (bijv. amandelmelk)
- ¼ theelepel kaneel
- ⅓ theelepel gemberpoeder (optioneel)

Botercrème:

- 25 g plantaardige boter, op kamertemperatuur
- 40 g poedersuiker

INSTRUCTIES

- 1. Verwarm de oven voor:** Zet de oven op 180 °C en vet een kleine bakvorm in of bekleed deze met bakpapier.
- 2. Bereid het beslag:** Meng in een kom het zelfrijzend bakmeel, de lichte basterdsuiker, kaneel en eventueel gemberpoeder. Roer goed om klontjes te verwijderen. Maak een kuiltje in het midden, voeg de olie en melk toe, en klop tot een glad, dik beslag. Spatel vervolgens de geraspte wortel door het beslag zodat deze gelijkmatig verdeeld is.
- 3. Bak de taart:** Giet het beslag in de voorbereide bakvorm en strijk de bovenkant glad. Bak de taart 35 minuten of tot een satéprikker in het midden er schoon uitkomt. Laat de taart 30 minuten in de vorm afkoelen en leg hem daarna op een rooster om volledig af te koelen.
- 4. Maak de botercrème:** Klop in een kleine kom de plantaardige boter met een mixer tot een gladde, romige massa. Voeg de gezeefde poedersuiker geleidelijk toe en klop tot de crème luchtig is.
- 5. Stel de taart samen:** Snijd de afgekoelde taart horizontaal doormidden. Smeer een royale laag botercrème op de onderste helft en leg de bovenste laag terug. Verspreid botercrème over de bovenkant van de taart.
- 6. Serveer:** Geniet van deze individuele worteltaart als een heerlijke dessert of een speciale traktatie.
- 7. Serveersuggesties:** Combineer deze worteltaart met een kopje thee of koffie voor een gezellig moment. De bescheiden portie is ideaal voor één persoon, terwijl de rijke smaak en bevredigende textuur tot de laatste kruimel blijven verrassen.



PORTIE GROOTTE

1 stuk taart



VOORBEREIDINGSTIJD

50 minuten (inclusief afkoeltijd)

ZERO WASTE TIPS

01

Gebruik wortelresten: Bewaar kleine stukjes wortel of schillen in de vriezer om te gebruiken in soepen, sauzen of groentebouillon.

02

Kies lokale en biologische ingrediënten: Koop lokaal geteelde wortelen en meel, bij voorkeur in bulk of zonder verpakking, om afval te verminderen en duurzame landbouw te ondersteunen.

03

Composteer groenteschillen: Wortelschillen kunnen worden gecomposteerd om de bodem te verrijken. Als je geen compostbak hebt, zoek dan een lokale composteerplek.

04

Hergebruik restjes taart: Als de taart uitdroogt, snijd hem in blokjes en maak een trifle met plantaardige yoghurt, vers fruit en overgebleven botercrème.

05

Experimenteer met toevoegingen: Voeg restjes noten, zaden of gedroogd fruit toe die je in huis hebt voor een persoonlijke twist en om voedselverspilling te voorkomen.

Snijbiettaart



Soparnik is een traditioneel gerecht uit Dalmatië dat erkend is als onderdeel van het culturele erfgoed van Kroatië. Oorspronkelijk gezien als een armeluisgerecht, wordt deze taart van snijbiet nu gevierd om zijn eenvoud en smaak. Traditioneel gebakken in een open haard voor Goede Vrijdag, belichaamt Soparnik de vindingrijkheid van de Kroatische keuken door eenvoudige ingrediënten zoals snijbiet, olijfolie en bloem optimaal te benutten. Dit recept biedt een moderne aanpassing die in een gewone oven kan worden bereid, zodat u kunt genieten van de rijke smaken van dit iconische gerecht.



Snijbiettaart



Ingrediënten

- 500 g bloem
- 2 eetlepels olijfolie
- 250 ml water
- Snufje zout
- 500 g snijbiet (bij voorkeur oudere snijbiet of een paar dagen verzacht in de koelkast)
- 2 lente-uitjes, fijngehakt
- 1 eetlepel olijfolie
- Snufje zout
- 1 teentje knoflook, fijngehakt
- 1 eetlepel olijfolie

INSTRUCTIES

- 1. Bereid de snijbiet:** Was de snijbiet grondig en laat deze volledig drogen (dit kan de avond ervoor worden gedaan). Verwijder dikke witte stelen en snijd de bladeren in reepjes. Doe de snijbiet in een grote kom, bestrooi met zout en besprenkel met olijfolie. Voeg de fijngehakte lente-uitjes toe en meng goed met de handen.
- 2. Maak het deeg:** Meng in een kom de bloem, olijfolie, zout en water tot een deeg. Kneed het deeg tot het glad en elastisch is. Verdeel het deeg in twee gelijke delen en rol elk deel uit tot een dunne ronde plak.
- 3. Stel de taart samen:** Verwarm de oven voor op 200 °C. Vet een bakplaat in met boter en bestrooi licht met bloem. Leg één uitgerolde deeglap op de bakplaat. Verdeel het snijbietmengsel gelijkmatig over het deeg. Dek af met de tweede deeglap en knijp de randen samen om ze te verzegelen.
- 4. Bak:** Plaats de bakplaat in de voorverwarmde oven en bak ongeveer 45 minuten, tot de korst goudbruin en krokant is.
- 5. Voeg de topping toe:** Terwijl de Soparnik nog warm is, bestrijk de bovenkant met een mengsel van olijfolie en fijngehakte knoflook om de smaak te versterken.
- 6. Serveersuggesties:** Soparnik past uitstekend bij rode wijn of bevanda (rode wijn verdund met water). Serveer warm als hoofdgerecht of als voorgerecht om te delen.



PORTIE GROOTTE

4-6 personen



VOORBEREIDINGSTIJD

1 uur 30 minuten (inclusief baktijd)

ZERO WASTE TIPS

01

Hergebruik groenteresten: Snijd overgebleven snijbietstelen fijn en voeg toe aan soepen of stoofschotels.

02

Gebruik deegresten: Maak van overtollig deeg kleine crackers of broodstengels door ze apart te bakken.

03

Kies duurzame ingrediënten: Oude of verwelkte snijbiet werkt het beste voor dit recept, omdat het gemakkelijk zachter wordt en voedselverspilling vermindert.

04

Flexibele vervangingen: Als u geen lente-uitjes heeft, vervang deze dan door fijngesneden uien of toppen van prei.

05

Bewaar restjes zorgvuldig: Bewaar overgebleven Soparnik in een luchtdichte container en verwarm opnieuw in de oven om de knapperigheid te behouden.

Witlof stampopot



Deze vegetarische witlof stampopot is een klassiek Nederlands gerecht dat perfect past bij de koude maanden. Witlof, een groente die in Nederland veel wordt gegeten, is vooral in de winter en het vroege voorjaar volop verkrijgbaar. De licht bittere smaak van witlof combineert heerlijk met de romige aardappelpuree, waardoor een verrassend en smaakvol geheel ontstaat. Dit gerecht is eenvoudig te bereiden, voedzaam en ideaal voor wie op zoek is naar een vegetarische twist op een traditionele Nederlandse maaltijd.



Witlof stampopot



Ingrediënten

- 400 g aardappel
- 1 pastinaak
- 1 courgette
- 1 blokje groente bouillon
- 100 g geraspte plantaardige kaas
- 2 eetlepels olijfolie
- 3 stronken witlof
- 30 g gerookte amandelen
- Zout
- Peper

INSTRUCTIES

- 1. Bereid de aardappelen en pastinaak:** Schil de aardappelen en de pastinaak met een dunschiller en snijd ze in grove blokjes.
- 2. Snijd de courgette:** Snijd de courgette ook in grove blokjes en spoel de groente af.
- 3. Kook de groenten:** Kook de aardappelen, pastinaak en courgette in een pan met kokend water en een bouillonblokje gedurende 10–12 minuten, totdat ze gaar zijn. Giet af.
- 4. Bak de witlof:** Was de witlof, snijd deze doormidden en vervolgens in reepjes. Verhit de olijfolie in een koekenpan en roerbak de witlof 5–10 minuten. Hoe langer je bakt, hoe zachter de witlof wordt. Proef en bepaal wat jij het lekkerst vindt.
- 5. Pureer de stampot:** Pureer de aardappelen, courgette en pastinaak tot een gladde massa. Voeg de geraspte plantaardige kaas toe en breng op smaak met zout en peper.
- 6. Combineer:** Roer de gebakken witlof door de stampot.
- 7. Garneer:** Hak de gerookte amandelen grof en strooi ze over de stampot als garnering.
- 8. Serveersuggesties:** Serveer deze stampot met een frisse salade of knapperig brood. Een scheutje mosterd of een pittige sambal kan extra smaak toevoegen.



PORTIE GROOTTE

2 personen



VOORBEREIDINGSTIJD

30 minuten

ZERO WASTE TIPS

01

Gebruik de hele witlof: Snijd niet te veel van de onderkant af en gebruik de buitenste bladeren in de stampot om verspilling te voorkomen.

02

Kook aardappels met schil: Door de aardappels met schil te koken behoud je gezonde voedingsstoffen, bespaar je tijd en onnodig afval en het nog is lekker ook!

03

Kies losse ingrediënten: Koop groenten zoals witlof, aardappelen, en pastinaak los in plaats van voorverpakte varianten om plastic afval te verminderen.

Klassieke asperges



Asperges zijn een geliefde delicatessie in Nederland sinds de grootschalige teelt begon in de 19e eeuw. Het aspergeseizoen, dat slechts ongeveer twee maanden duurt, is een viering van verse, lokale smaken. Dit gerecht benadrukt de malse witte asperges gecombineerd met knapperige krieltjes, hartige tofu, tempeh spek en een romige hollandaise saus, wat een heerlijke plantaardige variant van deze Nederlandse klassieker creëert.



Klassieke asperges



Ingrediënten

Hoofdingrediënten:

- 100 g tofu, verkruimeld
- 125 g krieltjes, gehalveerd
- 100 g witte asperges, geschild en uiteinden verwijderd
- 3 g bieslook, fijngehakt
- ¼ theelepel kurkuma
- ½ eetlepel zonnebloemolie
- Zout en peper naar smaak

Tempeh "bacon":

- 75 g tempeh, in dunne plakjes gesneden (0,5 cm)
- ¼ eetlepel sojasaus
- ¼ theelepel agavesiroop
- ¼ theelepel gerookt paprikapoeder

Hollandaise saus:

- 40 ml olie
- 20 ml ongezoete sojamelk
- ½ theelepel citroensap
- ⅓ theelepel cayennepeper
- ⅓ theelepel zout
- ⅓ theelepel kurkuma

INSTRUCTIES

1. Verwarm de oven voor: Stel de oven in op 175 °C.

2. Bereid de tempeh "bacon": Meng de sojasaus, agavesiroop, gerookt paprikapoeder en een beetje zonnebloemolie in een ondiepe schaal. Marineer de tempehplakjes 2 minuten, leg ze vervolgens op een bakplaat met bakpapier. Bak 20 minuten in de oven, draai halverwege om tot ze goudbruin zijn.

3. Rooster de krieltjes: Verdeel de gehalveerde krieltjes over een bakplaat met bakpapier. Besprenkel met zonnebloemolie, breng op smaak met zout en peper en bak 20 minuten tot ze goudbruin en knapperig zijn.

4. Kook de asperges: Breng een grote pan water aan de kook en kook de asperges 10 minuten, tot ze zacht zijn.

5. Bereid de tofu: Verhit zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de verkruimelde tofu en kurkuma toe en breng op smaak met zout en peper. Bak 7 minuten tot de tofu knapperig is.

6. Maak de hollandaise saus: Meng in een kleine pan de olie, sojamelk, citroensap, cayennepeper, zout en kurkuma. Klop goed en verwarm op laag vuur tot de saus warm is.

7. Stel het gerecht samen: Leg de gekookte asperges naast de geroosterde krieltjes op een bord. Besprenkel met de warme hollandaise saus en voeg de knapperige tofu toe. Leg de tempeh spekreepjes erbovenop en garneer met gehakte bieslook.

8. Serveer: Geniet meteen van dit lichte en elegante seizoensgerecht.

9. Serveertips: Klassieke asperges passen perfect bij een verfrissende witte wijn of een lichte kruidenthee voor een ideale lente- of zomermaaltijd. De delicate smaken en harmonieuze texturen benadrukken het beste van seizoensgebonden Nederlandse producten.



PORTIE GROOTTE

1 persoon



VOORBEREIDINGSTIJD

40 minuten

ZERO WASTE TIPS

01

Gebruik aspergeschillen en uiteinden: Kook de schillen en uiteinden van de asperges om een aromatische bouillon te maken. Dit kan worden gebruikt als basis voor soepen of sauzen, zodat niets verloren gaat.

02

Kies lokaal en vers: Gebruik verse, lokaal geteelde asperges tijdens hun korte seizoen. Dit vermindert verpakkingsafval en ondersteunt lokale boeren, terwijl het zorgt voor de beste smaak.

03

Hergebruik aardappelschillen: Maak van de schillen van krieltjes knapperige chips door ze te bakken met een beetje olie, zout en kruiden. Dit is een heerlijk tussendoortje of garnering.

04

Composteer groenteresten: Groenteresten, zoals bieslookstengels of extra asperge, kunnen worden gecomposteerd om de bodem te verrijken en een circulair voedselsysteem te bevorderen.

Kukuruzna Zlevanka: Maïsmeeecake



Kukuruzna zlevanka, of zlevenka, is een traditioneel gerecht uit Midden-Kroatië, vooral populair in regio's zoals Zagorje, Medimurje en de provincie Zagreb. Historisch gezien werd het vaak gegeten tijdens de vastentijd en het weerspiegelt de eenvoud en vindingrijkheid van de Kroatische plattelandskeuken. Bereid met maïsmeeel, eieren en lokale zuivelproducten, kan dit gerecht zowel als hartige bijgerecht of als zoete traktatie worden geserveerd. Door de veelzijdigheid is het geschikt voor ontbijt, lunch of diner. Gecombineerd met pruimenjam, zure room of knoflookspread roept zlevanka herinneringen op aan gedeelde maaltijden en de zorgzaamheid van grootmoeders in traditionele keukens.



Kukuruzna Zlevanka: Maïsmeeecake



Ingrediënten

- 120 g maïsmeeel
- 150 g bloem
- 1 zakje bakpoeder
- 3 eieren
- 100 ml zonnebloemolie
- 170 g gesmolten boter
- 180 g suiker
- 1 theelepel zout
- 500 g verse kwark
- 350 ml melk
- 200 ml zure room

INSTRUCTIES

- 1. Bereid de oven en ingrediënten:** Verwarm de oven voor op 180 °C. Klop in een grote kom de eieren en suiker tot een luchtig en schuimig mengsel.
- 2. Combineer het mengsel:** Voeg geleidelijk maïsmeeel, bloem, bakpoeder, zonnebloemolie, gesmolten boter, kwark, melk en zout toe aan het eimengsel. Meng goed tot een glad beslag.
- 3. Bereid de bakvorm voor:** Vet een bakvorm van 40×20 cm in met boter en giet het beslag erin, verdeel het gelijkmatig over de vorm.
- 4. Voeg zure room toe:** Gebruik een lepel om voorzichtig klodders zure room over het beslag te verdelen.
- 5. Bak:** Plaats de bakvorm in de voorverwarmde oven en bak ongeveer 40 minuten, tot de zlevanka een prachtige goudbruine korst heeft.
- 6. Serveren:** Laat de zlevanka iets afkoelen voordat u hem in stukken snijdt. Serveer warm of op kamertemperatuur met uw favoriete toevoegingen.
- 7. Serveersuggesties:** Geniet van Kukuruzna zlevanka als los gerecht met een glas melk of combineer het met jam, knoflookspread of gerookt vlees voor een voldane maaltijd. Of het nu zoet of hartig is, dit gerecht toont de charme van de Kroatische culinaire tradities.



PORTIE GROOTTE

40×20 cm bakvorm



VOORBEREIDINGSTIJD

1 uur (inclusief baktijd)

ZERO WASTE TIPS

01

Gebruik melkoverschotten: Gebruik resterende zure room of kwark uit het recept in andere gerechten, zoals soepen of spreads, om verspilling te voorkomen.

02

Bewaar maïsmeel goed: Bewaar overgebleven maïsmeel in een luchtdichte container en gebruik het voor polenta of paneren.

03

Flexibele vervangingen: Pas ingrediënten aan afhankelijk van beschikbaarheid – yoghurt kan zure room vervangen, en ricotta of roomkaas kan kwark vervangen.

04

Warm opnieuw op: Oude zlevanka kan opnieuw worden opgewarmd in de oven of broodrooster, waarbij de textuur en smaak behouden blijven.

05

Herbestem kruimels: Gebruik eventuele kruimels of restjes van zlevanka als topping voor soepen of salades, wat een rustieke touch aan uw gerechten geeft.

Romige Pompoensoep



Pretepena juha od buče, oftewel romige pompoensoep, is een typische herfstsoep uit Medimurje, een regio in het noorden van Kroatië. De naam "pretepena" verwijst naar de unieke methode van verdikken met een mengsel van zure room, bloem en melk, lokaal bekend als pretep. Deze stevige soep combineert de zoete aardse smaak van pompoen met de rokerige rijkdom van worst of gezouten vlees. Geserveerd met geroosterde pompoenpitten en een scheutje pompoenolie, vangt dit traditionele recept de essentie van het Kroatische landelijke culinaire erfgoed en is het perfect voor koude avonden.



Romige Pompoensoep



Ingrediënten

- 1 middelgrote pompoen (geschild en in blokjes)
- 2 worsten of een stuk gezouten vlees (bijv. knoflookworst of gerookt spek)
- 1 kleine ui, fijngehakt
- 1 teentje knoflook, fijngehakt
- 1 eetlepel varkensvet (of plantaardige olie)
- 1 eetlepel bloem
- 200 ml zure room
- 50 ml melk
- 1 theelepel zoete paprikapoeder
- Zout en peper naar smaak
- Een handje verse peterselie, fijngehakt
- 1 liter bouillon (rundvlees of groente, of water indien geen bouillon beschikbaar is)
- 500 ml kookwater van de worsten
- Optioneel: geroosterde pompoenpitten en pompoenpitolie voor garnering

INSTRUCTIES

- 1. Bereid de basis:** Kook de worsten of het gezouten vlees in water tot ze gaar zijn. Bewaar het kookvocht. Snijd de gekookte worsten in kleine stukjes en zet apart.
- 2. Bak de groenten:** Verhit het varkensvet of de olie in een grote pan op middelhoog vuur. Voeg de gehakte ui en knoflook toe en bak tot ze zacht en geurig zijn.
- 3. Voeg de pompoen en het vlees toe:** Voeg de pompoenblokjes en de stukjes worst of gezouten vlees toe aan de pan. Bak een paar minuten, terwijl je af en toe roert.
- 4. Voeg de vloeistoffen toe:** Schenk de helft van het bewaarde kookwater van de worsten en de helft van de bouillon (of water) in de pan. Breng aan de kook en laat 20–25 minuten sudderen tot de pompoen zacht is.
- 5. Maak de pretep:** Meng in een kleine kom de zure room, melk, bloem en paprikapoeder tot een gladde massa zonder klontjes.
- 6. Verdik de soep:** Als de pompoen zacht is, pureer een paar stukjes in de pan om een romige textuur te creëren. Voeg de pretep langzaam toe aan de soep terwijl je continu roert om klontjes te voorkomen.
- 7. Breng op smaak en werk af:** Laat de soep nog een paar minuten sudderen om dikker te worden. Breng op smaak met zout, peper en roer de gehakte peterselie erdoor.
- 8. Serveren:** Schep de soep in kommen, garneer met geroosterde pompoenpitten en een paar druppels pompoenpitolie, en serveer warm.
- 9. Serveertips:** Serveer deze stevige soep met rustiek brood en een glas droge witte wijn. Het toevoegen van pompoenpitolie en geroosterde pompoenpitten geeft het gerecht een rijke, nootachtige smaak, wat het een perfecte herfstmaaltijd maakt.



PORTIE GROOTTE

4-6 personen



VOORBEREIDINGSTIJD

1 uur

ZERO WASTE TIPS

01

Gebruik de hele pompoen: Bewaar de pompoenpitten, rooster ze en gebruik ze als garnering voor extra textuur en smaak.

02

Bewaar water: Het kookwater van de worsten geeft diepte aan de soep en vermindert de behoefte aan extra bouillon.

03

Creatieve vervangingen: Als je geen zure room hebt, gebruik dan yoghurt. Gerookt spek of ham kan de worsten vervangen.

04

Maak restjes beter: Restjes soep kunnen de volgende dag worden opgewarmd en geserveerd met knapperig brood of gebruikt worden als saus voor ovenschotels.

05

Herbruik pompoenresten: Schillen en snijafval kunnen worden gecomposteerd of gebruikt om zelfgemaakte groentebouillon op smaak te brengen.

Kapsalon (Vegan)



De kapsalon is een populair gerecht in Nederland dat begin jaren 2000 in Rotterdam is ontstaan. Een kapper bestelde bij zijn vaste shoarmazaak een combinatie van friet, shoarma, kaas en salade, wat al snel uitgroeide tot een veelgevraagde snack. De combinatie van smaken en texturen maakt het een geliefde keuze, vooral als snelle hap of late-night snack. Inmiddels zijn er verschillende varianten ontstaan, waaronder vegetarische en veganistische opties. Deze duurzamere alternatieven spelen in op de groeiende vraag naar milieubewuste en gezondere keuzes, waardoor de kapsalon nog steeds populair blijft in het Nederlandse eetpatroon.



Kapsalon (Vegan)



Ingrediënten

- 700 g verse Franse friet
- 12.5 g verse bieslook
- 4 eetlepel vegan mayonaise
- ½ eetlepel water
- 1 teen knoflook
- 2 eetlepel milde olijfolie
- 350 g koelverse vegan shoarma
- 100 g vegan geraspte kaas
- 1 rode ui
- 5 tomaten
- 1 komkommer
- 100 g gesneden ijsbergsla

INSTRUCTIES

- 1. Oven voorverwarmen:** Verwarm de oven voor op 200°C. Verdeel de friet over een met bakpapier beklede bakplaat, bestrooi eventueel met zout, en bak ongeveer 25 minuten tot ze goudbruin en gaar zijn. Keer halverwege om.
- 2. De saus maken:** Snijd ondertussen de bieslook fijn en meng deze met de mayonaise en het water in een klein kommetje. Pers de knoflook met een knoflookpers in het mengsel en breng op smaak met peper en zout naar wens.
- 3. De vegan shoarma bakken:** Verhit de olie in een koekenpan met antiaanbaklaag en bak de vegan shoarma volgens de aanwijzingen op de verpakking goudbruin. Haal de friet uit de oven, verdeel de shoarma erover, bestrooi met de vegan geraspte kaas en zet de bakplaat nog ongeveer 10 minuten terug in de oven, totdat de kaas is gesmolten.
- 4. De toppings voorbereiden:** Snipper de rode ui, snijd de tomaten in blokjes van 1 cm, en snijd de komkommer in dunne plakjes. Haal de bakplaat uit de oven en verdeel de sla, komkommer, tomatenblokjes en ui erover. Besprenkel met de zelfgemaakte knoflooksaus.
- 5. Serveertips:** Serveer deze plantaardige kapsalon direct, eventueel met een frisse salade of een pittige sambal voor extra smaak.



PORTIE GROOTTE

4 personen



VOORBEREIDINGSTIJD

55 minuten

ZERO WASTE TIPS

01

Gebruik restjes groenten: Voeg groenten toe die je nog in de koelkast hebt liggen, zoals paprika of tomaat, om voedselverspilling te voorkomen en extra smaak toe te voegen.

02

Maak je eigen friet: In plaats van voorverpakte friet te kopen, kun je aardappelen met schil snijden en bakken. Zo verminder je verpakkingsafval en behoud je meer voedingsstoffen.

03

Zelfgemaakte saus: Maak je eigen knoflooksaus of sambal met ingrediënten die je al in huis hebt, zodat je plastic flessen en onnodige toevoegingen vermijdt.

Pinca: Zoet Paasbrood



Pinca, ook bekend als Sirnica, is een traditioneel Kroatisch zoet brood dat tijdens Pasen wordt gebakken. Het zachte, verrijkte deeg, subtiel gearomatiseerd met gekonfijte sinaasappelschil, is een symbool van viering en vernieuwing. Vaak gevlochten of gevormd tot een ronde broodvorm, wordt Pinca gegarneerd met amandelen en bestrooid met poedersuiker, wat het een prachtige blikvanger maakt voor feestelijke gelegenheden. Dit recept staat variaties toe met citroenschil of rozijnen en getuigt van het rijke culinaire erfgoed van Kroatië.



Pinca: Zoet Paasbrood



Ingrediënten

- 21 g verse gist (of 7 g droge gist)
- 100 ml warme melk
- 1 theelepel suiker (voor activering van de gist)
- 500 g bloem
- Snufje zout
- 4 eieren
- 100 g suiker
- 50 g zachte boter
- 100 g gekonfijte sinaasappelschil (of een mix van citroenschil en rozijnen)
- 1 ei (voor het glazuur)
- Gepelde en gehakte amandelen (voor garnering)
- Poedersuiker (voor bestuiving)

INSTRUCTIES

- 1. Activeer de gist:** Verkruimel de verse gist in een kleine kom en meng met de warme melk, een theelepel suiker en een beetje bloem. Roer goed en laat 10 minuten rijzen op een warme plaats tot het schuimig is.
- 2. Bereid de natte ingrediënten:** Klop in een aparte kom 3 eieren en 100 g suiker tot een glad mengsel. Voeg de warme melk toe aan dit mengsel.
- 3. Bereid het deeg:** Zeef de bloem in een grote kom en voeg een snufje zout toe. Giet het eimengsel en de geactiveerde gist erbij. Meng goed en voeg vervolgens de zachte boter toe. Kneed het deeg met de hand of een mixer tot het glad en elastisch is.
- 4. Eerste rijzing:** Bedek het deeg met een schone doek en laat ongeveer 1 uur rijzen op een warme plaats tot het in volume verdubbeld is.
- 5. Voeg smaak toe:** Kneed het gerezen deeg opnieuw en meng het grootste deel van de gekonfijte sinaasappelschil erdoor (bewaar een beetje voor garnering).
- 6. Tweede rijzing:** Laat het deeg nog een uur rijzen.
- 7. Vorm de Pinca:** Vorm het deeg op een licht bebloemd oppervlak tot een vlecht of ronde broodvorm. Vet een ronde bakvorm in met boter en bestrooi met bloem. Plaats het deeg in de vorm.
- 8. Bereid voor het bakken:** Klop het overgebleven ei los en gebruik het om de bovenkant van het deeg te glazuren. Strooi de gehakte amandelen en de gereserveerde sinaasappelschil erover.
- 9. Bak:** Verwarm de oven voor op 180 °C. Bak de Pinca ongeveer 40 minuten tot deze goudbruin en gaar is.
- 10. Serveer:** Snijd de Pinca in plakken en geniet ervan, warm of op kamertemperatuur.
- 11. Serveertips:** Pinca is perfect voor paasvieringen, maar de lichte zoetheid en feestelijke uitstraling maken het geschikt voor elke speciale gelegenheid. Serveer het met vruchtenjam, boter of honing en geniet van de zachte, geurige kruimel met een kopje koffie of thee.



PORTIE GROOTTE

1 brood



VOORBEREIDINGSTIJD

3 uur (inclusief rijstijd)

ZERO WASTE TIPS

01

Gebruik oud brood: Overgebleven Pinca kan worden omgetoverd tot wentelteefjes, broodpudding of zelfs zoete croutons voor een salade.

02

Gebruik sinaasappelschillen: Maak zelf gekonfijte sinaasappelschil van ongebruikte sinaasappelschillen.

03

Vries restjes in: Pinca kan goed worden ingevroren. Snijd het in plakken en wikkel individuele porties in plasticfolie voor gemakkelijk ontdooien.

04

Hergebruik amandelschillen: Als je zelf amandelen blancheert, gebruik de schillen in zelfgemaakte granola of laat ze trekken in heet water voor een milde amandelthee.

Boeren omelet



De boeren omelet is een eenvoudige en voedzame maaltijd die de basisingrediënten van de traditionele Sloveense keuken combineert. Door zijn eenvoud en snelle bereiding is het een populaire keuze voor ontbijt, lunch of diner. Deze maaltijd, die zijn oorsprong vindt in de Sloveense plattelandstraditie, is zeer aanpasbaar, zodat je de ingrediënten kunt vervangen op basis van je voorkeuren of wat je in huis hebt. Dit weerspiegelt de vindingrijkheid en praktische aanpak van Sloveense huishoudens.



Boeren omelet



Ingrediënten

- 4 eieren
- 4 eetlepels melk
- 40 g gerookt spek (veganistisch alternatief: geroosterde zaden – zonnebloem, pompoen, lijnzaad of sesam)
- 2 eetlepels fijngesnipperde ui
- 2 eetlepels olie
- 2 eetlepels gehakte peterselie of bieslook

INSTRUCTIES

- 1. Bereid de ingrediënten:** Snijd het spek in kleine blokjes. Hak de peterselie of bieslook fijn. Klop de eieren met de melk tot een egale massa.
- 2. Bak de ui en het spek:** Verhit de olie in een pan, voeg de gesnipperde ui toe en bak tot deze goudbruin is. Voeg de spekblokjes toe en bak ze goudbruin.
- 3. Voeg het eimengsel toe:** Giet de geklopte eieren met melk in de pan over het spek. Strooi de verse peterselie of bieslook erover.
- 4. Bak de omelet:** Laat de eieren stollen. Zodra de omelet gaar is, vouw je hem voorzichtig dubbel en serveer je hem meteen op een verwarmd bord.
- 5. Veganistisch alternatief:** Vervang het spek door geroosterde zaden (zonnebloem, pompoen, lijnzaad of sesam). Rooster de zaden langzaam in een verwarmde pan, eventueel met olie, en voeg een beetje zout toe voor extra smaak.
- 6. Serveren:** Serveer de omelet warm, bij voorkeur met een sneetje brood of als bijgerecht bij een frisse salade.
- 7. Serveersuggesties:** Combineer de omelet met geroosterd brood, een verse seizoenssalade of aardappelpuree. Voor een rijkere smaak kun je geraspte kaas of extra bieslook over de omelet strooien.



PORTIE GROOTTE

2 personen



VOORBEREIDINGSTIJD

30 minuten

ZERO WASTE TIPS

01

Restjes van de omelet: Als je wat omelet over hebt, kun je dit combineren met gekookte aardappelen om aardappelpuree te maken of om te serveren met geroosterd brood.

02

Gebruik oude ingrediënten: Heb je restjes groenten? Snijd ze fijn en voeg ze toe aan het eimengsel voor een rijkere versie van de omelet.

03

Herbruik geroosterde zaden: Overgebleven geroosterde zaden kun je gebruiken als topping voor salades of andere gerechten.

04

Koop zonder verpakking: Kies voor lokale en seizoensgebonden ingrediënten zonder verpakking, zoals eieren, kruiden en zuivelproducten, om afval te verminderen.

Plaattaart met asperge en broccoli



Deze plaattaart met asperges en broccoli is een smakelijke en duurzame keuze, vooral in de lente wanneer deze groenten in Nederland in hun hoogseizoen zijn. De frisse asperges en knapperige broccoli vormen samen een heerlijke, plantaardige topping voor het deeg, terwijl de hummus een rijke, romige basis biedt. Dit gerecht is niet alleen eenvoudig te maken, maar het laat zich ook goed aanpassen aan je eigen voorkeuren en seizoensgebonden ingrediënten.



Plaattaart met asperge en broccoli



Ingrediënten

- 1 rol vers deeg voor pizza, hartige taart of flammkuchen
- 200 g hummus met een smaak naar keuze (bijv. biet, harissa, of geroosterde paprika)
- 1 broccoli
- 500 gram witte asperges (eventueel uit een pot)
- 2 handjes veldsla of rucola

INSTRUCTIES

- 1. Verwarm de oven:** Stel de oven in op 200°C en laat deze voorverwarmen.
- 2. Bereid de groenten:** Schil de asperges en snijd ze in grove stukken. Was de broccoli en verdeel de bloem in roosjes. Snijd de stronk in kleine blokjes.
- 3. Kook of stoom de groenten:** Stoom de asperges 8–10 minuten en de broccoli 4–6 minuten. Als alternatief kun je beide koken tot ze beetbaar zijn. Laat de groenten goed uitlekken.
- 4. Bestrijk het deeg:** Leg het pizzadeeg op een bakplaat en bestrijk het met de hummus naar keuze. Verdeel de gestoomde groenten gelijkmatig over het deeg.
- 5. Bak de plaattaart:** Plaats de bakplaat in de oven en bak de plaattaart in 15 minuten gaar en goudbruin.
- 6. Voeg verse toppings toe:** Verdeel vlak voor het serveren de veldsla en/of rucola over de plaattaart voor een frisse touch.
- 7. Serveersuggesties:** Serveer deze plaattaart met een frisse salade van seizoensgroenten of een licht gekruide tomatensaus als dip. Een glas witte wijn of citroenwater past hier perfect bij.
- 8. Variatie:** Bestrijk de asperges voor extra smaak met plantaardige boter en salie voordat je ze toevoegt.



PORTIE GROOTTE

4 personen



VOORBEREIDINGSTIJD

30 minuten

ZERO WASTE TIPS

01

Maak pizzadeeg zelf: Meng bloem, water, olijfolie, gist, en zout om een eenvoudig deeg te maken. Laat het rijzen en rol het uit. Zo heb je een heerlijk verse basis met minder verpakking.

02

Maak hummus zelf: Pureer kikkererwten, tahin, olijfolie, citroensap, knoflook en een beetje zout tot een gladde pasta. Zo voorkom je de verpakking van kant-en-klare hummus.

03

Koop in het seizoen: Asperges zijn in Nederland het beste van maart tot juni, terwijl broccoli meestal in de herfst en winter het lekkerst is. Door deze groenten op hun piek in de overlap te gebruiken, verminder je niet alleen voedselverspilling, maar draag je ook bij aan duurzame eetgewoonten.

Jota: stevige stoofpot met zuurkool of raapstelen



Jota is een stevige stoofpot die afkomstig is uit Slovenië, specifiek uit de regio Istrië, en een belangrijk onderdeel vormt van de Sloveense culinaire traditie. Het wordt meestal gemaakt met zuurkool, hoewel in sommige gebieden gefermenteerde rapen worden gebruikt. Dit traditionele Sloveense gerecht combineert eenvoudige, toegankelijke ingrediënten die het hele jaar door beschikbaar zijn en is vooral populair in de koudere maanden, omdat het een vullende en smaakvolle maaltijd biedt.



Jota: stevige stoofpot met zuurkool of raapstelen



Ingrediënten

- 300 g bonen
- 600–700 g zuurkool
- 0,5 kg aardappelen
- 300 g gerookt vlees
- 60 g vet
- 40 g bloem
- 40 g ui
- 1 teentje knoflook
- Zout en peper
- Bouillonblokje

INSTRUCTIES

- 1. Bereid de bonen en het vlees:** Week de bonen een nacht in water. Spoel ze af en kook de bonen samen met het gerookte vlees.
- 2. Voeg de aardappelen toe:** Wanneer de bonen en het vlees half gaar zijn, voeg dan de in blokjes gesneden aardappelen toe. Laat ze koken totdat ze zacht zijn, zelfs tot ze een beetje uit elkaar vallen.
- 3. Kook de zuurkool:** Kook de zuurkool apart in een andere pan totdat deze zacht is.
- 4. Combineer de ingrediënten:** Zodra alle ingrediënten gaar zijn, voeg ze samen in één pan. Voeg genoeg water toe om een middelmatige dikte te creëren, waarbij de ingrediënten gelijkmatig in de vloeistof drijven.
- 5. Maak de roux:** Maak een roux met vet, bloem, ui en knoflook. Roer dit door de jota.
- 6. Breng de stoofpot op smaak:** Voeg het bouillonblokje, peper en zout naar smaak toe.
- 7. Veganistische versie:** Voor een veganistische variant laat je het vlees weg. Voeg tijdens het koken van de bonen een gepelde ui, in stukjes gesneden wortel en kruiden naar keuze toe voor extra smaak.
- 8. Serveren:** Serveer de jota heet in diepe borden voor een complete maaltijd.
- 9. Serveersuggesties:** Jota is een heerlijke maaltijd op zichzelf, maar kan ook worden geserveerd met een plak vers zelfgebakken brood, zoals rogge- of boekweitbrood. Voor extra smaak kun je een lepel zure room toevoegen of de stoofpot besprenkelen met pompoenpitolie. Als je restjes hebt, zullen de smaken de volgende dag nog beter zijn omdat ze verder in elkaar trekken.



PORTIE GROOTTE

4 personen



VOORBEREIDINGSTIJD

2 uur

ZERO WASTE TIPS

01

Gebruik alle delen van groenten: Bewaar restjes van zuurkoolbladeren of aardappelschillen om een huisgemaakte groentebouillon te maken.

02

Vries restjes in: Bewaar overgebleven jota in de vriezer voor een snelle maaltijd op drukke dagen.

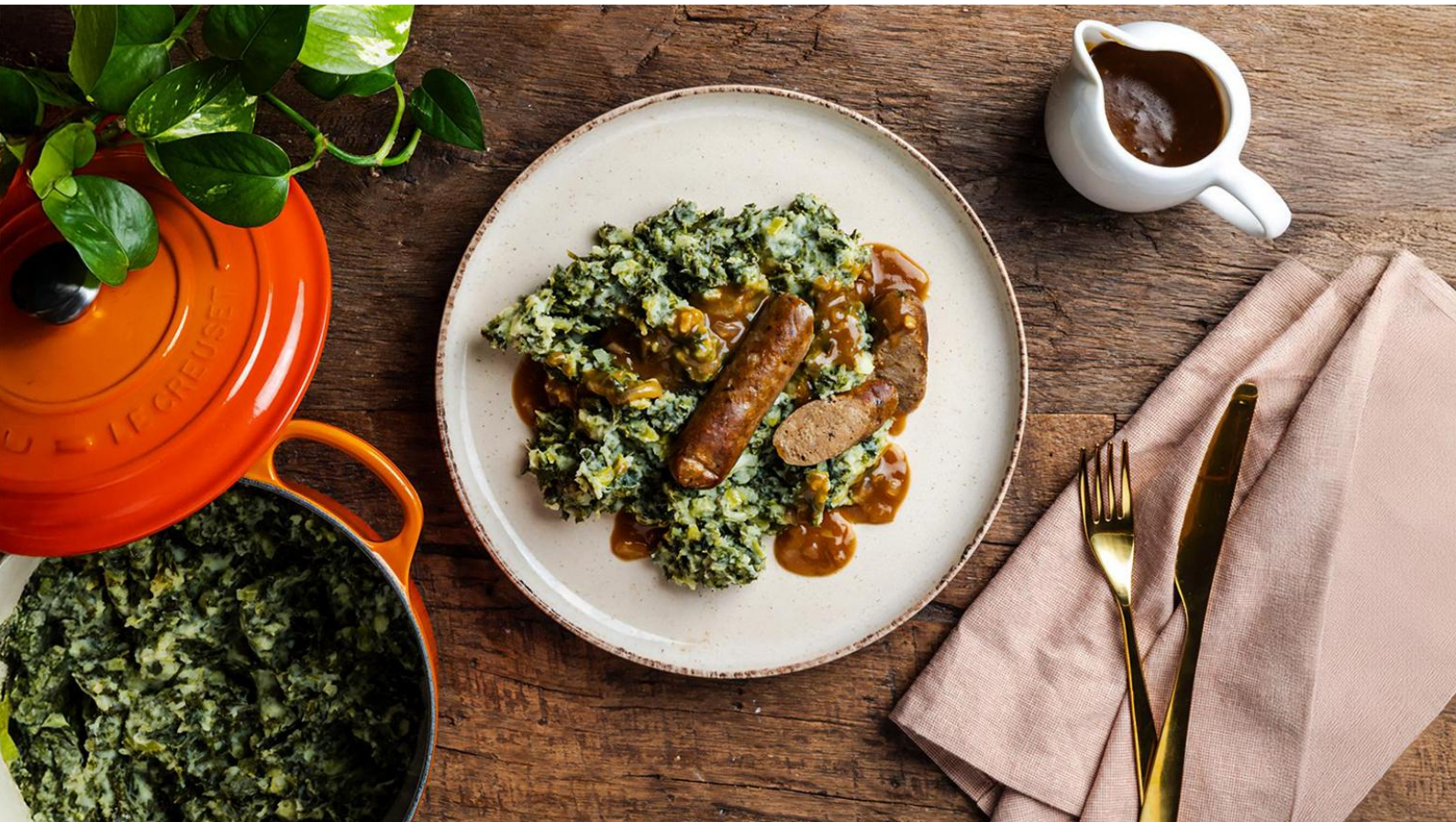
03

Veganistisch alternatief: Vervang het vlees door gehakte champignons of extra bonen voor een rijkere textuur en smaak.

Boerenkool met worst (Vegan)



Boerenkool met worst is een typisch Nederlands comfortmaaltijd. Deze traditionele maaltijd combineert romige aardappelpuree met aardse boerenkool en wordt traditioneel geserveerd met worst en een rijke jus. Hoewel het originele recept vaak gerookte worst of spek bevat, benadrukt deze veganistische versie plantaardige alternatieven terwijl de hartige en vullende kwaliteiten van het klassieke gerecht behouden blijven.



Boerenkool met worst (Vegan)



Ingrediënten

Puree:

- 300 g aardappelen, geschild en in gelijke stukken gesneden
- 150 g boerenkool, gewassen, stelen verwijderd en fijngesneden
- 25 g plantaardige boter
- 50 ml plantaardige melk
- Zout en peper naar smaak

Jus:

- 0,5 ui, fijngehakt
- 1 theelepel bouillonblokje opgelost in 50 ml water
- 0,5 eetlepel sojasaus
- 10 g zelfrijzend bakmeel
- 0,5 eetlepel zonnebloemolie

Worst:

- 1 veganistische worst

INSTRUCTIES

1. Bereid de boerenkool en aardappelen: Was de boerenkool grondig, verwijder de taaie stelen en snijd de bladeren fijn. Schil de aardappelen, snijd ze in gelijke stukken en doe ze in een grote pan. Voeg voldoende water toe om de aardappelen net te bedekken, breng op smaak met zout en voeg de helft van de gehakte ui en de boerenkool toe. Dek af met een deksel en breng aan de kook.

2. Kook en stamp: Laat de aardappelen en boerenkool 25 minuten sudderen, of tot ze zacht zijn. Giet het water af, voeg de plantaardige melk en de helft van de boter toe. Stamp tot een gladde puree en breng op smaak met zout en peper naar wens.

3. Bak de veganistische worst: Verhit een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de veganistische worst toe en bak deze 7-8 minuten, af en toe draaien, tot hij goudbruin en gaar is.

4. Maak de jus: Verhit in een andere pan de resterende boter en fruit de rest van de gehakte ui 5-6 minuten tot deze begint te kleuren. Strooi het zelfrijzend bakmeel erbij en bak 1 minuut al roerend. Voeg geleidelijk de bouillon en sojasaus toe terwijl je blijft roeren en breng aan de kook tot de jus dikker wordt.

5. Stel het gerecht samen: Verdeel de aardappelpuree met boerenkool over een bord. Leg de veganistische worst erop en schenk royaal de jus eroverheen.

6. Serveer: Geniet van deze hartige en troostende maaltijd als een plantaardige twist op een klassiek Nederlands gerecht.

7. Serveersuggesties: Combineer boerenkool met veganistische worst met een fris Nederlands biertje of een glas appelcider voor een authentieke Nederlandse ervaring. Restjes kunnen creatief worden hergebruikt in nieuwe maaltijden, wat dit gerecht zowel veelzijdig als duurzaam maakt.



PORTIE GROOTTE

1 persoon



VOORBEREIDINGSTIJD

40 minuten

ZERO WASTE TIPS

01

Gebruik alle delen van de boerenkool: Hak de taaie stelen fijn en voeg ze toe aan soepen, roerbakgerechten of groentebouillon om hun voedingsstoffen te benutten en verspilling te verminderen.

02

Hergebruik restjes: Vorm overgebleven stampot tot platte schijven en bak ze tot krokante rösti voor lunch of een snack. Restjes jus kunnen smaak toevoegen aan stoofschotels.

03

Maak chips van aardappelschillen: Reinig aardappelschillen grondig, bestrijk ze licht met olie en bak ze tot ze krokant zijn voor een heerlijke snack.

04

Maak je eigen groentebouillon: Verzamel uienschillen, aardappelschillen en andere groenteresten in de vriezer en kook ze vervolgens tot een huisgemaakte bouillon.

05

Koop lokaal en seizoensgebonden: Kies voor lokaal geteelde boerenkool en aardappelen om verpakkingsafval te verminderen, lokale boeren te ondersteunen en je ecologische voetafdruk te verkleinen.

Gemixte fruitjam



Mixed fruit jam is an excellent solution for processing surplus fruit and preparing preserves for the winter months. It reflects the frugality characteristic of Slovenian households and traditions. This recipe is highly adaptable, allowing for different combinations of fruit based on the season or available supplies, showcasing Slovenia's commitment to sustainable living.



Gemixte fruitjam



Ingrediënten

- 3 kg pruimen
- 1 kg appels
- 1 kg suiker

INSTRUCTIES

- 1. Fruit voorbereiden:** Maak de pruimen schoon, verwijder de pitten en snijd ze in stukjes. Schil de appels, verwijder de klokhuizen en snijd ze in blokjes.
- 2. Fruit koken:** Doe het fruit in een grote pan en laat het op middelhoog vuur sudderen gedurende 3-4 uur, af en toe roeren, totdat de jam begint in te dikken.
- 3. Blenden of stukjes laten:** Voor een gladde textuur blend je de jam met een staafmixer. Laat anders de stukjes intact voor een meer rustieke uitstraling.
- 4. Suiker toevoegen:** Roer de suiker erdoor, meng goed en kook nog een uur door totdat de jam verder indikt.
- 5. Potten vullen:** Giet de hete jam in schone, voorverwarmde potten die eerder in de oven zijn verwarmd.
- 6. Afsluiten en afkoelen:** Sluit de potten goed af met gewassen en verwarmde deksels. Dek de potten af met een deken en laat ze geleidelijk afkoelen.
- 7. Serveer Suggesties:** Serveer de jam als broodbeleg op versgebakken brood, giet over pannenkoeken of combineer met zachte kazen voor een heerlijke smaakcombinatie. Je kunt de jam ook gebruiken als vulling voor gebak of donuts.



PORTIE GROOTTE

5 kg jam



VOORBEREIDINGSTIJD

5 uur

ZERO WASTE TIPS

01

Gebruik restjes: Jam die niet in de potten past, kan worden gebruikt als vulling voor pannenkoeken, broodbeleg of als bijgerecht bij zachte kazen.

02

Creatieve combinaties: Experimenteer met ander seizoensfruit zoals peren, perziken of aardbeien om unieke smaakprofielen te creëren.

03

Gebruik appelresten: Bewaar schillen en klokhuizen van appels om zelfgemaakte appelsap of gelei te maken.

04

Minder suiker: Verminder de hoeveelheid suiker en vervang het door natuurlijke zoetstoffen zoals honing, of pas het aan op basis van de zoetheid van het fruit.

Pastinaak-pinda soep



Deze pittige pinda-pastinaaksoep is een verrassende en hartverwarmende combinatie van smaken die perfect past bij de Nederlandse keuken. Nederlanders zijn dol op pindakaas en pinda's, waardoor deze soep een herkenbare en geliefde smaak heeft. Pastinaak, een typisch Nederlandse wintergroente, is niet alleen gemakkelijk lokaal te verbouwen, maar geeft de soep ook een heerlijke, zoete en romige basis. Dit gerecht is eenvoudig te maken en ideaal voor een voedzame lunch of diner op koude dagen.



Pastinaak-pinda soep



Ingrediënten

- 3 geschilde pastinaken, in kleine stukjes
- 1 rode ui, zonder schil, in vieren
- 2 tenen knoflook, gepeld
- 2,5 centimeter gember
- 720 ml groentebouillon
- 2 eetlepels pindakaas
- 2 eetlepels kokosroom
- snufje chilipoeder
- 2 theelepels komijn
- 30 g korianderblaadjes
- 15 g korianderpoeder
- 1 eetlepel pompoenzaad
- Zeezout
- Zwarte peper

INSTRUCTIES

- 1. Verwarm de oven:** Stel de oven in op 200°C. Leg een vel bakpapier in een ovenschaal en doe de pastinaken, ui, knoflook en gember erin. Rooster dit 20 minuten.
- 2. Maak de topping:** Meng de ingrediënten voor de topping (pompoenzaad, korianderpoeder, zout en peper) in een kom. Zet opzij.
- 3. Bereid de soepbasis:** Voeg de bouillon, pindakaas, kokosroom, chilipoeder, komijn en korianderblaadjes toe aan een blender. Mix dit door elkaar.
- 4. Voeg geroosterde groenten toe:** Haal de geroosterde groenten uit de oven en voeg ze toe aan de bouillonmix in de blender. Blend 1–2 minuten op gemiddelde snelheid tot een gladde soep. Voeg water toe als de soep te dik is.
- 5. Serveer:** Schenk de soep in kommen en garneer met de voorbereide topping.
- 6. Serveersuggesties:** Serveer de soep met vers gebakken brood of knapperige croutons voor een volledige maaltijd. Een klein beetje extra kokosroom of een scheutje limoensap kan de smaken versterken.



PORTIE GROOTTE

2 personen



VOORBEREIDINGSTIJD

30 minuten

ZERO WASTE TIPS

01

Gebruik de hele pastinaak: De schil bevat veel voedingsstoffen en kan gewoon meegekookt worden, waardoor je minder snijafval hebt. Zorg wel dat je de pastinaak goed wast met een borstel.

02

Koop pinda's en kruiden in bulk: Door ingrediënten zoals pinda's en specerijen in bulk te kopen, vermijd je onnodige verpakkingen en plastic afval.

03

Restjes opnieuw gebruiken: Overgebleven soep kun je invriezen of de volgende dag goed als saus gebruiken voor rijst- of noedelgerechten, zodat niets verloren gaat.

Pašta fažol: Bonenstoofpot met pasta



Pašta fižol is one of the most recognizable stews originating from the Primorska region of Slovenia. This simple, hearty, and nutritious dish was once popular for its affordability and ease of preparation. Today, it is considered an indispensable part of traditional Slovenian cuisine. With its rich flavor, it is an ideal choice for colder days, though locals enjoy it year-round, often as a main dish or a hearty appetizer.



Pašta fažol: Bonenstoofpot met pasta



Ingrediënten

- 1 liter gekookte bonen (ongeveer 300 g droge bonen)
- 3 eetlepels vet (bijv. olie of reuzel)
- 1 ui
- 3 teentjes knoflook
- 2 eetlepels bloem
- 1 laurierblad
- Een handje pasta
- Zout en peper naar smaak
- 1 eetlepel azijn (optioneel, naar smaak)

INSTRUCTIES

- 1. Bonen voorbereiden:** Spoel de bonen en week ze een nacht in water. Ververs het water de volgende dag, voeg het laurierblad en een beetje zout toe, en kook de bonen tot ze zacht zijn.
- 2. Basis bereiden:** Bak de fijngesnipperde ui, geperste knoflook en bloem in vet totdat het goudbruin is. Voeg een beetje tomatenpuree toe en blus af met water, laat de roux even doorkoken.
- 3. Bonen toevoegen:** Pureer een deel van de gekookte bonen om de basis te verdikken en voeg dit vervolgens toe aan de pan. Voeg naar behoefte extra water toe om de gewenste consistentie te bereiken.
- 4. Pasta toevoegen:** Voeg een handje pasta toe en kook tot de pasta gaar is. Breng op smaak met zout, peper en, indien gewenst, een eetlepel azijn.
- 5. Serveren:** Serveer pašta fažol warm, als hoofdgerecht of met vers brood erbij.
- 6. Serveersuggesties:** Serveer pašta fažol met een sneetje vers brood of maïsbrood. Je kunt het gerecht verrijken met een lepel zure room of een scheutje olijfolie. Voor een pittige variant kun je versgemalen zwarte peper of chilivlokken toevoegen.



PORTIE GROOTTE

4 personen



VOORBEREIDINGSTIJD

80 minuten

ZERO WASTE TIPS

01

Lekkerder de volgende dag: Dit gerecht is vaak nog lekkerder de volgende dag omdat de smaken zich beter ontwikkelen en de stoofpot iets dikker wordt.

02

Restjes bonen: Als je gekookte bonen over hebt, kun je deze omtoveren tot een smakelijke spread. Voeg kruiden en specerijen toe en pureer ze met een staafmixer.

03

Koop lokaal: Als je geen eigen bonen kweekt, koop ze dan op een lokale markt of bij boeren in de buurt. Dit ondersteunt de lokale teelt, helpt inheemse boonsoorten te behouden en vermindert transportemissies.

04

Gebruik kookwater: Het water waarin de bonen zijn gekookt, kun je gebruiken om de roux mee af te blussen of als basis voor andere soepen.

05

Overgebleven pasta: Als je gekookte pasta over hebt, kun je deze de volgende dag gebruiken in een salade of als bijgerecht.

Pruimen dumplings



Knedle sa šljivama, of pruimen dumplings, zijn een geliefd dessert in Kroatië, diep geworteld in de culinaire tradities van Midden- en Oost-Europa. Gemaakt van zacht aardappeldeeg en gevuld met zoete, sappige pruimen, worden deze knoedels gekookt en vervolgens gerold in goudbruin paneermeel met boter, wat een verrukkelijke combinatie van smaken en texturen oplevert. Hoewel ze traditioneel warm worden geserveerd, zijn ze ook koud bijzonder smakelijk, waardoor ze een veelzijdige traktatie zijn voor elk seizoen. Dankzij hun flexibiliteit kunnen ze eenvoudig worden aangepast met andere vruchten of vullingen, zoals abrikozen of jam, wat ze ideaal maakt voor een zero-waste keuken.



Pruimen dumplings



Ingrediënten

Deeg:

- 500 g aardappelen
- 1 ei
- 1 eetlepel griesmeel
- 1 eetlepel olie of zachte boter
- 200 g bloem (aanpassen naar behoefte)
- Een snufje zout
- Voor de vulling:
- 5-6 pruimen (of abrikozen)
- Een beetje suiker of honing
- Voor de topping:
- 50 g boter
- Paneermeel (ongeveer 100 g)

Vulling:

- 5-6 pruimen (of abrikozen)
- Een beetje suiker of honing
- Voor de topping:
- 50 g boter
- Paneermeel (ongeveer 100 g)

INSTRUCTIES

1. Kook de aardappelen: Kook de aardappelen in de schil in gezouten water gedurende ongeveer 30 minuten, tot ze zacht zijn. Prik er met een vork in om te controleren. Laat iets afkoelen, pel ze en prak ze fijn in een grote kom.

2. Maak het deeg: Voeg het ei, griesmeel, olie (of zachte boter) en een snufje zout toe aan de geprakte aardappelen. Meng goed. Voeg de bloem beetje bij beetje toe tot er een soepel deeg ontstaat. Het deeg moet zacht maar niet plakkerig zijn. Pas de hoeveelheid bloem aan afhankelijk van de vochtigheid van de aardappelen. Laat het deeg minimaal 1 uur rusten in de koelkast.

3. Vorm de dumplings: Verdeel het gekoelde deeg in 5-6 gelijke porties. Rol elke portie tot een bal en druk deze lichtjes plat tot een cirkel. Was de pruimen, verwijder de pitten en strooi eventueel een beetje suiker of honing in de pruimen voor extra zoetheid. Plaats een pruim in het midden van het deeggrondje en vouw het deeg er zorgvuldig omheen, waarbij je de randen sluit en er een bal van vormt.

4. Kook de dumplings: Breng een grote pan water aan de kook. Zet het vuur lager en voeg de dumplings voorzichtig toe. Laat ze ongeveer 10 minuten koken, totdat ze boven komen drijven.

5. Bereid de topping: Smelt de boter in een pan op middelhoog vuur en voeg het paneermeel toe. Roer en bak tot het goudbruin en geurig is.

6. Coat de dumplings: Haal de gekookte dumplings met een schuimspaan uit het water, laat ze goed uitlekken en rol ze door het gebakken paneermeel tot ze volledig bedekt zijn.

7. Serveren: Leg de dumplings op een schaal of individuele borden en serveer ze direct.

8. Serveersuggesties: Pruimen dumplings kunnen worden geserveerd als dessert, tussendoortje of zelfs als lichte maaltijd. Ze combineren heerlijk met zure room, yoghurt of fruitcompote. Warm of koud, deze zoete dumplings bieden een troostrijke smaak van de Kroatische traditie en zijn een prachtige aanvulling op elke zero-waste keuken.



PORTIE GROOTTE

5-6 dumplings



VOORBEREIDINGSTIJD

1 uur 30 minuten (inclusief rusttijd)

ZERO WASTE TIPS

01

Gebruik oud brood: Maak je eigen paneermeel door oud brood te drogen en te blenden, en verminder zo voedselverspilling.

02

Hergebruik aardappelschillen: Bewaar aardappelschillen voor groentebouillon of bak ze tot een knapperige snack.

03

Vries extra dumplings in: Als je een grotere hoeveelheid maakt, vries de rauwe dumplings in op een bakplaat voordat je ze in een bak bewaart. Kook ze direct uit de vriezer als dat nodig is.

04

Alternatieve vullingen: Gebruik jam, overrijp fruit of kleine schijfjes appel als vulling voor variatie en om voedselverspilling te voorkomen.

Polenta met champignonsaus



Polenta met champignonsaus is een hartig en troostrijk gerecht dat de eenvoud en rijkdom van de Sloveense culinaire tradities weerspiegelt. Hoewel polenta van Italiaanse oorsprong is, is het diep geworteld in de keuken van de Sloveense kustregio's. De uitgestrekte bossen in Slovenië bieden een overvloed aan eetbare paddenstoelen zoals eekhoorntjesbrood, cantharellen en trompetzwammen, die vaak gedroogd worden om ze langer houdbaar te maken. Dit gerecht combineert romige polenta met een smaakvolle champignonsaus en is daarmee een perfecte keuze voor koude winterdagen.



Polenta met champignonsaus



Ingrediënten

Polenta:

- 100 g polenta

Champignonsaus:

- 300 g verse champignons (of 200 g geconserveerde champignons)
- 1 ui, fijngehakt
- 2 teentjes knoflook, fijngehakt
- 2 eetlepels bloem
- 2 eetlepels olie
- 1 kopje water of groentebouillon
- Zout, naar smaak
- Kruiden (optioneel): komijn, nootmuskaat, peterselie, sojasaus

INSTRUCTIES

- 1. Kook de polenta:** Bereid de polenta volgens de instructies op de verpakking. Laat het na het koken rusten.
- 2. Bereid de champignons:** Reinig de champignons en snijd ze in kleine stukjes. Hak de knoflook fijn en snipper de ui.
- 3. Maak de champignonsaus:** Verhit de olie in een pan op middelhoog vuur. Voeg de ui toe en bak deze totdat hij glazig is. Voeg de champignons toe en bak ze gedurende 5 minuten onder regelmatig roeren.
- 4. Voeg vloeistof toe:** Voeg een scheutje water of bouillon toe aan de pan en breng op smaak met zout en eventuele kruiden. Voeg de knoflook toe en bak nog 2 minuten.
- 5. Verdik de saus:** Meng in een kleine kom de bloem met een beetje water tot een glad mengsel. Voeg dit mengsel toe aan de pan terwijl je voortdurend roert om klontjes te voorkomen. Laat de saus nog 5–7 minuten koken tot hij dikker wordt.
- 6. Serveer:** Lepel de champignonsaus over de gekookte polenta en garneer eventueel met verse peterselie. Serveer warm voor een heerlijk en vullend gerecht.
- 7. Serveersuggesties:** Polenta met champignonsaus past perfect bij een frisse groene salade of geroosterde groenten voor een uitgebalanceerde maaltijd. De aardse smaken en romige textuur maken het een ideaal gerecht voor koude winteravonden.



PORTIE GROOTTE

2 personen



VOORBEREIDINGSTIJD

30 minuten (inclusief kooktijd)

ZERO WASTE TIPS

01

Gebruik gedroogde champignons: Als je gedroogde champignons hebt, laat ze weken in warm water en gebruik het weekvocht als onderdeel van de bouillon voor extra smaak.

02

Bewaar groenteresten: Overgebleven champignonstelen, uien- en knoflookschillen kunnen worden gebruikt om een smaakvolle groentebouillon te maken.

03

Hergebruik restjes polenta: Laat overgebleven polenta afkoelen, snijd het in stukken en bak deze de volgende dag voor een krokant bijgerecht.

04

Koop lokaal en seizoensgebonden champignons: Kies champignons van de lokale markt om duurzame praktijken te ondersteunen en transportemissies te verminderen.

05

Composteer afval: Ongebruikte groenteresten of champignonresten kunnen worden gecomposteerd om de bodem in je tuin te verrijken.

Aardappel-snijbietsoep



Snijbiet is een groente die al eeuwenlang in Nederland wordt geteeld en gegeten. Hoewel het van oorsprong uit het Middellandse Zeegebied komt, heeft snijbiet zich goed aangepast aan het Nederlandse klimaat en wordt het al sinds de middeleeuwen verbouwd in moestuinen en op boerderijen. Door zijn robuustheid en snelle groei was snijbiet vroeger een veelgebruikt gewas, vooral in tijden van voedseltekorten. De groente is geliefd vanwege zijn veelzijdigheid in de keuken en zijn voedingswaarde. Tegenwoordig wint snijbiet weer aan populariteit, mede dankzij de focus op lokaal en seizoensgebonden eten.



Aardappel-snijbietsoep



Ingrediënten

- 500 g kruimige aardappelen
- Flinke bos snijbiet, goed gewassen
- 2 teentjes knoflook
- 1 ui
- 750 ml liter groentebouillon
- 1 citroen

INSTRUCTIES

- 1. Bereid de groenten voor:** Snipper de ui en knoflook. Schil en snijd de aardappelen in kleine stukken. Snijd het snijbietblad in repen en de stelen in stukken van ongeveer 1 cm.
- 2. Bak de basis:** Verhit 1 eetlepel olie in een kookpan en bak de ui en knoflook enkele minuten. Voeg vervolgens de aardappelen en bouillon toe. Breng het geheel aan de kook.
- 3. Voeg de snijbiet toe:** Voeg na 5 minuten de stelen van de snijbiet toe en kook ze 5 minuten mee. Voeg daarna het snijbietblad toe en kook dit nog eens 5 minuten mee. De aardappelen moeten nu gaar zijn, de stelen zacht en de bladeren licht geslonken.
- 4. Pureer en breng op smaak:** Pureer de soep met een staafmixer tot een gladde massa. Pers de citroen uit en voeg de helft van het sap toe. Dit balanceert de licht bittere smaak van de snijbiet. Proef en voeg naar smaak meer citroensap, zout en peper toe.
- 5. Serveer suggestie:** Serveer de soep warm, gegarneerd met een scheutje olijfolie of een snufje versgemalen zwarte peper. Combineer het met vers gebakken brood of een salade voor een complete maaltijd.
- 6. Tip:** Dit recept werkt ook goed met bijvoorbeeld radijsblad (voor een pittigere smaak) of bietenblad. Ja, dat kun je eten!



PORTIE GROOTTE

2 personen



VOORBEREIDINGSTIJD

30 minuten

ZERO WASTE TIPS

01

Gebruik de hele snijbiet: De stelen van snijbiet zijn net zo voedzaam als de bladeren en kunnen fijngesneden worden toegevoegd aan de soep of geroerbakt als bijgerecht.

02

Bewaar groenteresten voor bouillon: Uienschillen, aardappelschillen en snijbietresten kunnen worden verzameld en gebruikt om een smaakvolle groentebouillon te maken voor toekomstige soepen.

03

Koop lokaal en zonder verpakking:

Haal snijbiet en aardappelen bij een lokale boer of op de markt om verpakkingsafval te verminderen en verse, seizoensgebonden producten te gebruiken.

04

Kweek je eigen snijbiet: Snijbiet is een makkelijke groente om zelf te kweken, zelfs in een kleine tuin of op een balkon. Het groeit snel en je kunt meerdere keren oogsten van dezelfde plant, wat verspilling vermindert en altijd verse snijbiet oplevert.

Aardappelen met zuurkool



Aardappelen met zuurkool, of Krompir v zevnici, is een traditioneel Sloveens gerecht dat diep geworteld is in de rijke culinaire tradities van de regio. Dit eenvoudige eenpansgerecht combineert de pittige smaak van zuurkool met de hartige warmte van aardappelen. Vaak verrijkt met knapperige kaantjes (ocvirki), is dit gerecht bijzonder populair tijdens de koudere maanden. De kaantjes, hoewel optioneel, geven een diepte van smaak die perfect samengaat met de aardse tonen van de ingrediënten.



Aardappelen met zuurkool



Ingrediënten

- 500 g zuurkool
- 1 kg aardappelen, geschild en in grote stukken gesneden

Topping:

- 3-4 eetlepels droge kaantjes (ocvirki)
- 1-2 eetlepels reuzel (voor een vegetarische optie kun je zonnebloemolie gebruiken)

INSTRUCTIES

1. Bereid de aardappelen en zuurkool: Schil de aardappelen en snijd ze in grote stukken. Leg in een grote pan eerst een laag aardappelen en dek af met de zuurkool.

2. Koken: Voeg genoeg water toe zodat de zuurkool net onder staat. Breng aan de kook en zet het vuur vervolgens laag. Dek de pan af en laat het geheel ongeveer 45 minuten zachtjes koken, totdat de aardappelen gaar zijn.

3. Maak de kaantjes klaar: Verhit in een kleine koekenpan de reuzel op laag vuur. Voeg de kaantjes toe en bak ze al roerend tot ze goudbruin en knapperig zijn. Voeg eventueel een snufje zout toe naar smaak.

4. Serveer: Verdeel de gekookte zuurkool en aardappelen over de borden. Besprenkel met de knapperige kaantjes en het gesmolten vet. Serveer meteen met een plak stevig roggebrood voor een complete maaltijd.

5. Serveersuggesties: Aardappelen met zuurkool is heerlijk in combinatie met een plak roggebrood of boekweitbrood. Dit rustieke gerecht is ideaal voor koude dagen, biedt warmte en voeding en toont de duurzame vindingrijkheid van traditionele Sloveense gerechten.



PORTIE GROOTTE

4-6 personen



VOORBEREIDINGSTIJD

50 minuten

ZERO WASTE TIPS

01

Gebruik groenteresten: Maak van de aardappelschillen knapperige chips. Besprenkel ze met een beetje olie, zout en peper en bak ze goudbruin in de oven.

02

Hergebruik restjes: Maak van overgebleven gekookte zuurkool en aardappelen een puree en gebruik dit als vulling voor dumplings of patties, die je kunt bakken voor een snelle maaltijd.

03

Composteer zuurkoolvocht: Overgebleven zuurkoolvocht kan worden gecomposteerd of gebruikt als basis voor soepen en stoofschotels voor een extra zure smaak.

04

Creatieve vervangingen: Geen kaantjes? Gebruik geroosterd paneermeel of gebakken zaden als een knapperige topping.

05

Koop lokaal en seizoensgebonden: Kies voor lokaal geteelde zuurkool en aardappelen om duurzame landbouwpraktijken te ondersteunen en verpakkingsafval te verminderen.

Prežganka: rouxsoep



Prežganka, of rouxsoep, heeft een speciale plek in de Sloveense keuken en is een ware schat van traditie. Sloveense grootmoeders maakten deze soep vaak als een eenvoudige maar effectieve remedie voor verschillende kwaaltjes. Ze dienden het op wanneer ze lichaam en ziel wilden opwarmen. Met zijn basisingrediënten symboliseert deze soep de eenvoud en vindingrijkheid die de rijkdom van de Sloveense landelijke keuken weerspiegelt. Het is niet alleen voedzaam, maar ook bijzonder smaakvol en een essentieel gerecht in de koudere maanden.



Prežganka: rouxsoep



Ingrediënten

- 1 eetlepel reuzel of olie
- 1 eetlepel ongezouten boter
- 1 eetlepel paneermeel
- 250 ml koud water
- 1 liter warm water
- Zout, komijn
- 1-2 eieren
- Geroosterde broodplakjes

INSTRUCTIES

- 1. Bereid de basis:** Verhit een pan en voeg de reuzel, boter en paneermeel toe. Roer constant terwijl je het roostert tot het paneermeel goudbruin is.
- 2. Voeg bloem toe:** Meng de bloem erdoor en bak totdat deze een goudbruine kleur krijgt.
- 3. Voeg koud water toe:** Giet 250 ml koud water erbij en roer totdat de roux volledig oplost en een glad mengsel vormt.
- 4. Voeg warm water en kruiden toe:** Voeg langzaam 1 liter warm water toe. Breng op smaak met komijn en zout en roer goed.
- 5. Voeg eieren toe:** Zodra de soep kookt, roer voorzichtig de geklopte eieren erdoor en verdeel deze gelijkmatig in de soep.
- 6. Afwerken:** Laat de soep nog enkele minuten sudderen zodat de smaken goed mengen. Serveer direct met geroosterde broodplakjes.
- 7. Serveersuggesties:** Serveer prežganka gegarneerd met verse kruiden zoals bieslook of peterselie voor een extra aroma. Combineer de soep met een glas huisgemaakte witte wijn of vruchtenthee voor een harmonieuze smaakbeleving. Voor een steviger maaltijd kan de soep worden geserveerd met een eenvoudige salade van zuurkool of ingemaakte groenten.



PORTIE GROOTTE

4 personen



VOORBEREIDINGSTIJD

30 minuten

ZERO WASTE TIPS

01

Overgebleven brood: Gooi oud brood niet weg, maar gebruik het om paneermeel of geroosterde plakjes te maken.

02

Bewaar vetresten: Overgebleven reuzel of boter kan worden bewaard en opnieuw worden gebruikt in andere gerechten.

03

Hergebruik de soep: Als er soep overblijft, bewaar deze dan in de koelkast en gebruik het de volgende dag als basis voor een rijkere stoofpot of soep.

Pompoen en bonen salade



Deze versterkende salade is goed afgestemd op het Nederlandse klimaat, waar koude en natte maanden vragen om voedzame en verwarmende gerechten. Ingrediënten zoals pompoen en palmkool gedijen goed in het Nederlandse seizoen en zitten boordevol vitaminen en mineralen die je lichaam ondersteunen in de donkere maanden. Lupinebonen, die steeds populairder worden als lokale eiwitbron, passen uitstekend binnen een duurzaam eetpatroon.



Pompoen en bonen salade



Ingrediënten

Salade:

- 1 kleine kastanjepompoen (max. 1 kg)
- 350 gram palmkool (of boerenkool)
- 1 pot lupinebonen (340 gr)
- olijfolie
- zout en peper

Dressing:

- 100 ml rijstazijn
- 100 ml lichte sojasaus, bijvoorbeeld zoutarme
- 3 el sesamolie

Garnering:

- Handvol gemengde zaden

INSTRUCTIES

1. Verwarm de oven: Verwarm de oven voor op 180°C.

2. Bereid de pompoen: Snijd de pompoen in partjes (de schil mag blijven zitten) en leg ze op een met bakpapier beklede bakplaat. Besprenkel royaal met olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Rooster de pompoen in ongeveer 30 tot 40 minuten, tot hij zacht is en licht geblakerd aan de randen.

3. Bereid de kool: Verwijder de nerf van de palmkool en scheur de bladeren in kleinere stukken. Gebruik voorgesneden boerenkool als alternatief. Blancheer de kool in een pan met een laagje kokend water. Giet na 5 minuten af en spoel af met koud water. Zet apart tot gebruik.

4. Maak de dressing: Meng in een kommetje de rijstazijn, sojasaus, en sesamolie. Klop tot een egale massa en zet opzij.

5. Rooster de zaden: Verhit een kleine koekenpan op middelhoog vuur en rooster de gemengde zaden ongeveer een minuut. Laat afkoelen.

6. Stel de salade samen: Meng de geroosterde pompoen met de geblancheerde kool in een grote schaal. Voeg de lupinebonen toe en garneer met de geroosterde zaden. Besprenkel met de dressing.

7. Serveer suggesties: Serveer deze salade warm of op kamertemperatuur. Combineer met een stuk knapperig brood of een kom soep voor een complete maaltijd.

8. Tip: Buiten het koolseizoen kun je de palmkool vervangen door rauwe spinazie voor een lichtere variant.



PORTIE GROOTTE

2 personen



VOORBEREIDINGSTIJD

60 minuten

ZERO WASTE TIPS

01

Gebruik de hele pompoen: Gooi de pompoenschillen en zaden niet weg! Rooster de zaden met wat kruiden voor een knapperige snack en gebruik de schillen om bouillon meer smaak te geven.

02

Bewaar restjes slim: Overgebleven salade kun je de volgende dag gebruiken als vulling voor wraps of als topping op een geroosterde boterham, zodat er niets verloren gaat.

03

Kweek je eigen palmkool: Palmkool is een winterharde groente die je eenvoudig in je eigen tuin of op je balkon kunt kweken, waardoor je verpakkingsafval en transportuitstoot bespaart.

Ričet: gerstepot



Hoewel gerst vroeger werd beschouwd als voedsel voor de armen, is het een zeer gezonde graansoort, rijk aan eiwitten, mineralen en vezels. Het ondersteunt de spijsvertering, verlaagt mogelijk het cholesterol en helpt bij diverse gezondheidsklachten. Gerst zou oorspronkelijk uit Ethiopië en Zuidoost-Azië komen, waar het al meer dan 7000 jaar wordt verbouwd. Tegenwoordig wordt het in Europa het meest geproduceerd in Duitsland, Frankrijk en Spanje. In Slovenië is ričet vooral populair in de herfst- en wintermaanden en staat het regelmatig op het menu van berghutten.



Ričet: gerstepot



Ingrediënten

- 1,5 liter water
- 100 g gerst
- 2 grote aardappelen, in blokjes gesneden
- 200 g gerookt varkensvlees (veganistische optie: bonen of linzen)
- 1 kleine pot gekookte bonen
- Een beetje erwten en wortelen
- Ui, knoflook, peterselie
- Zout en peper
- Laurierblad

INSTRUCTIES

- 1. Gerst weken:** Week de gerst een nacht in koud water. Spoel de volgende dag af en kook het in vers water.
- 2. Ingrediënten toevoegen:** Voeg het vlees, de groenten en de kruiden toe aan de pan met gerst en kook dit ongeveer een uur.
- 3. Bindmiddel:** Als u gerst met varkensvlees kookt, is een extra bindmiddel niet nodig. Anders maakt u een roux door ui en knoflook in olie of reuzel te bakken, een eetlepel bloem en een beetje tomatenpuree toe te voegen en dit mengsel door de soep te roeren.
- 4. Veganistische variant:** Vervang het vlees door gekookte bonen of linzen en gebruik plantaardige olie in plaats van dierlijke vetten.
- 5. Serveren:** Serveer ričet in diepe borden en garneer met verse peterselie voor extra smaak.
- 6. Serveertips:** Combineer deze gerstepot met vers, zelfgebakken brood of volkoren broodjes voor een complete en voedzame maaltijd. Voeg een eetlepel zure room of een veganistisch alternatief toe voor een rijkere smaak. Serveer met zelfgemaakte ingelegde augurken of rode biet voor een verfrissend bijgerecht.



PORTIE GROOTTE

4 personen



VOORBEREIDINGSTIJD

90 minuten

ZERO WASTE TIPS

01

Overgebleven gekookte gerst: Breng gekookte gerst op smaak met azijn en olie, meng goed en serveer als koude salade of hoofdgerecht met ingelegde groenten.

02

Soep pureren: Als het vlees in grotere stukken is, kunt u het verwijderen en de resterende soep met een staafmixer pureren. Voeg indien nodig kruiden of specerijen toe. Serveer het vlees apart bij de soep.

03

Gebruik groenteresten: Bewaar wortelschillen, uienresten en peterselienstelen om een huisgemaakte groentebouillon te maken. Deze bouillon kan worden ingevroren voor later gebruik.

Gebakken courgette met eieren



Pražene bučke z jajci, of gebakken courgette met eieren, is een eenvoudig en veelzijdig gerecht dat de rijkdom van de Sloveense keuken weerspiegelt. Gemaakt met slechts een paar ingrediënten, kan dit gerecht in minder dan 15 minuten worden bereid, waardoor het ideaal is voor een ontbijt of een lichte avondmaaltijd. De combinatie van malse courgette, gebakken uien en eieren zorgt voor een troostrijke en voedzame maaltijd, vaak geserveerd met een sneetje roggebrood voor een complete ervaring.



Gebakken courgette met eieren



Ingrediënten

- 1 kleine courgette, in blokjes gesneden
- 2 eieren
- Ui (hoeveelheid naar smaak), fijngehakt
- Een snufje zout
- Een snufje kurkuma (optioneel, voor smaak en kleur)
- Olie om te bakken

INSTRUCTIES

1. Bak de ui en courgette: Verhit een beetje olie in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de gehakte ui toe en bak tot deze glazig is. Voeg vervolgens de gesneden courgette toe en bak ongeveer 8 minuten, af en toe roerend.

2. Voeg kruiden en eieren toe: Breng de courgette op smaak met een snufje kurkuma en meng goed. Breek de eieren direct in de pan of klop ze van tevoren in een kom, afhankelijk van uw voorkeur.

3. Kook de eieren: Roer het mengsel goed door en kook 1–2 minuten, totdat de eieren volledig gestold zijn en licht goudbruin worden.

4. Serveren: Breng op smaak met zout en serveer direct, bij voorkeur met een sneetje rogge- of zuurdesembrood voor een uitgebalanceerde en vullende maaltijd.

5. Serveersuggesties: Serveer gebakken courgette met eieren met een sneetje vers of geroosterd roggebrood en een bijgerecht van salade voor een lichte maar voedzame maaltijd. Door de veelzijdigheid van het gerecht kunt u kruiden of extra specerijen toevoegen om het naar eigen smaak aan te passen.



PORTIE GROOTTE

1 persoon



VOORBEREIDINGSTIJD

15 minuten

ZERO WASTE TIPS

01

Gebruik courgetteschillen: Als u de courgette schilt, bewaar dan de schillen en voeg ze toe aan soepen, stoofschotels of zelfs smoothies voor extra voedingsstoffen.

02

Bewaar uienresten: Uienschillen en restjes kunnen worden ingevroren en gebruikt om een huisgemaakte groentebouillon te maken.

03

Hergebruik restjes: Als u overgebleven gebakken courgette met eieren hebt, gebruik het dan de volgende dag als vulling voor wraps of sandwiches.

04

Optimaliseer broodgebruik: Serveer dit gerecht met oud brood, geroosterd of omgezet in croutons, om voedselverspilling te verminderen.

05

Kies seizoensgebonden en lokaal geproduceerde ingrediënten: Koop courgettes en uien van lokale boeren om verpakkingsafval te minimaliseren en duurzame landbouw te ondersteunen.

Baškotin: zoete toast



Baškotin, een zoete en krokante toast, is een van de oudste lekkernijen van het eiland Pag. Het draagt met trots de labels „Oorspronkelijk Kroatisch“ en „Kroatisch eilandproduct“. Deze delicatessse wordt al meer dan 300 jaar door de Benedictijnse nonnen van het klooster van Sint-Margarita gemaakt. Traditioneel wordt Baškotin geserveerd met witte koffie en symboliseert het gastvrijheid en feestelijkheid in de huishoudens van Pag. Hoewel het originele recept een kloostergeheim blijft, vangt deze versie de essentie van deze geurige en krokante delicatessse, zodat u de smaken van Pag thuis kunt ervaren.



Baškotin: zoete toast



Ingrediënten

- 500 g bloem
- 100 g suiker
- 2 eieren
- 150 ml melk
- 50 ml olijfolie
- 1 zakje (7 g) droge gist
- 1 zakje (8 g) vanillesuiker (bourbon)
- 1 eetlepel geraspte sinaasappelschil
- 1 eetlepel geraspte citroenschil
- Een snufje zout

INSTRUCTIES

- 1. Bereid het deeg:** Meng in een grote kom de bloem, suiker, droge gist, vanillesuiker, sinaasappelschil, citroenschil en een snufje zout. Voeg de eieren, melk en olijfolie toe en meng met een elektrische mixer met deeghaken tot een soepel deeg.
- 2. Eerste rijs:** Dek het deeg af met plasticfolie of een schone keukendoek en laat het ongeveer 2 uur op kamertemperatuur rijzen, of tot het in volume verdubbeld is.
- 3. Vorm de broodjes:** Kneed het gerezen deeg voorzichtig door en verdeel het in 8 gelijke porties. Vorm van elke portie een klein broodje.
- 4. Tweede rijs:** Bekleed een bakplaat met bakpapier en leg de broodjes op de plaat, met wat ruimte ertussen. Dek ze af en laat ze nog 20 minuten rijzen.
- 5. Bak de broodjes:** Verwarm de oven voor op 180 °C. Bak de broodjes ongeveer 30 minuten, tot ze goudbruin zijn.
- 6. Laat afkoelen en snijd:** Haal de broodjes uit de oven en laat ze iets afkoelen. Snijd ze vervolgens met een scherp mes in dunne plakjes.
- 7. Toast de plakjes:** Leg de plakjes terug in de oven en bak ze nog 10 minuten, tot ze licht geroosterd en goudbruin zijn.
- 8. Serveer:** Laat de geroosterde plakjes volledig afkoelen voordat u ze serveert of opbergt.
- 9. Serveersuggesties:** Serveer Baškotin met witte koffie, thee of als tussendoortje.



PORTIE GROOTTE

1 brood



VOORBEREIDINGSTIJD

3 uur

ZERO WASTE TIPS

01

Gebruik oud brood: Oude plakjes Baškotin kunnen worden verkruimeld tot paneermeel of gebruikt worden als topping voor desserts.

02

Bewaar citrus rasp: Vries overgebleven sinaasappel- en citroenschil in voor toekomstig bakken of koken.

03

Vries extra broodjes in: Ongebakken broodjes kunnen na de eerste rijs worden ingevroren. Ontdooi en bak ze vers wanneer nodig.

04

Herbruik bakpapier: Als het schoon is en niet bruin, kan je bakpapier hergebruiken voor meerdere bakbeurten om afval te verminderen.

Groenteburgers



Deze zelfgemaakte groenteburgers zijn een perfect duurzaam alternatief voor de kant-en-klare versie, vooral in Nederland, waar volop lokale groenten en peulvruchten beschikbaar zijn. Door seizoensgebonden ingrediënten zoals wortels, kikkererwten en havermout te gebruiken, creëer je een voedzame maaltijd die bijdraagt aan een duurzamer eetpatroon. Ze zijn niet alleen lekker, maar ook eenvoudig te maken en ideaal voor een gezonde, plantaardige optie op een broodje of als bijgerecht. Perfect voor wie lokaal en duurzaam wil koken!



Groenteburgers



Ingrediënten

- 1 grote wortels
- 135 g kikkererwten
- 0.5 ui
- 1.5 tenen knoflook
- 75 g havermout
- 0.5 eetlepel tomatenpuree
- 0.5 theelepel kurkuma
- 0.5 theelepel komijnpoeder
- 0.25 theelepel gemalen zwarte peper
- Zout naar smaak
- 0.5 theelepel gerookte paprikapoeder
- 10 g walnoten
- 3 broodjes naar keuze
- Toppings naar keuze
- Saus naar keuze

INSTRUCTIES

- 1. Spoel en rasp de wortels:** Spoel de wortels grondig, rasp ze en doe ze in een bakje. Spoel ook de kikkererwten goed af en dep deze droog met een theedoek.
- 2. Bereid het mengsel:** Snijd de ui en knoflook in stukken. Doe deze samen met de geraspte wortel, kikkererwten, havermout, tomatenpuree, kruiden en walnoten in de keukenmachine. Mix tot een stevige massa. Je moet er nu gemakkelijk burgers van kunnen vormen. Is het te plakkerig? Voeg extra havermout toe.
- 3. Verwarm de oven:** Verwarm de oven voor op 180°C en bekleed een bakplaat met bakpapier.
- 4. Vorm de burgers:** Maak met je handen 6–8 burgers en leg ze op de bakplaat. Gebruik een kwastje om ze licht in te vetten met een beetje olie.
- 5. Bak de burgers:** Bak de burgers 30 minuten in de oven. Draai ze halverwege voorzichtig om zodat beide kanten gelijkmatig garen.
- 6. Bereid de broodjes:** Snijd de broodjes open en besmeer ze met je favoriete saus. Leg de burgers erop en voeg jouw favoriete toppings toe.
- 7. Serveersuggesties:** Serveer de burgers met zoete aardappelfriet of een frisse salade voor een complete en gebalanceerde maaltijd.
- 8. Tip:** Je kunt ook variëren met kruiden en toppings, zoals avocado, rode ui of gegrilde groenten, om de smaak aan te passen aan jouw voorkeur.



PORTIE GROOTTE

3 personen



VOORBEREIDINGSTIJD

40 minuten

ZERO WASTE TIPS

01

Lang te bewaren: Bewaar overige burgers 3-4 dagen in de koelkast of vries ze tot 2 maanden in.

02

Restjes gebruiken: Door verschillende groenten en peulvruchten uit je voorraadkast of restjes van andere maaltijden te gebruiken, kun je voedselverspilling voorkomen.

03

Geen verpakkingen: Kies voor losse producten bij de groenteboer om verpakkingsmateriaal te vermijden en gebruik herbruikbare zakken.

04

Zelf maken: Door de burgers zelf te maken, kun je de ingrediënten nauwkeurig doseren en voorkom je dat je overbodige verpakte producten in huis haalt.

Đuveč: groenterijststoofpot



Đuveč, of groenterijststoofpot, is een klassiek gerecht dat geliefd is in heel Kroatië en de Balkan. Het gerecht, afkomstig uit het platteland, viert seizoensgroenten die zachtjes sudderen in hun eigen sappen om een rijke en smaakvolle basis te creëren. Traditioneel wordt het zonder vlees bereid, waarbij de nadruk ligt op verse, lokale ingrediënten. Dit eenvoudige maar heerlijke gerecht herinnert velen aan zomertuinen en familiekeukens. Dankzij de aanpasbaarheid is Đuveč ideaal voor een keuken zonder verspilling, omdat het kan worden aangepast met de groenten die je op dat moment hebt.



Đuveč: groenterijststoofpot



Ingrediënten

- 3 zoete paprika's
- 2-3 rode puntpaprika's
- 1 courgette
- 3-4 grote, rijpe tomaten
- 1 ui
- 2 teentjes knoflook
- 3 eetlepels olijfolie
- 100 g witte rijst
- 1 laurierblad
- Zout en zwarte peper naar smaak
- ½ theelepel suiker
- Verse basilicum en peterselie, voor garnering

INSTRUCTIES

- 1. Bereid de groenten voor:** Schil en snipper de ui en knoflook fijn. Was de paprika's, verwijder de zaadlijsten en steeltjes en snijd ze in kleine blokjes. Snijd de tomaten in stukken – het is niet nodig om de schil of zaadjes te verwijderen. Snijd de courgette in blokjes.
- 2. Fruit de ui en knoflook:** Verhit de olijfolie in een grote pan op middelhoog vuur. Voeg de ui toe en fruit deze ongeveer 5 minuten, totdat deze zacht is. Roer de knoflook erdoor en bak nog 2-3 minuten onder regelmatig roeren.
- 3. Voeg de paprika's toe:** Doe de gesneden paprika's in de pan en fruit ze ongeveer 10 minuten onder af en toe roeren.
- 4. Voeg de courgette toe:** Roer de courgette erdoor en bak nog 5 minuten totdat alle groenten beginnen te verzachten.
- 5. Laat de stoofpot sudderen:** Voeg de gehakte tomaten toe, meng goed en breng op smaak met zout, zwarte peper, laurierblad en suiker om de zuurgraad van de tomaten in balans te brengen. Dek de pan af en laat het gerecht ongeveer 30 minuten zachtjes sudderen. Roer af en toe.
- 6. Kook de rijst:** Terwijl de groenten sudderen, kook je de rijst volgens de instructies op de verpakking, maar verkort de kooktijd met 5 minuten zodat de rijst iets stevig blijft.
- 7. Combineer de rijst en groenten:** Voeg de gedeeltelijk gekookte rijst toe aan het groentemengsel en roer goed door. Laat de rijst nog ongeveer 5 minuten verder garen in de stoofpot en de smaken opnemen.
- 8. Serveer:** Verwijder het laurierblad en schep de Đuveč in kommen of op borden. Serveer warm of op kamertemperatuur en geniet ervan!
- 9. Serveertips:** Serveer Đuveč als hoofdgerecht met een snufje verse basilicum en peterselie, of combineer het met gegrild vlees of vis voor een rijkere maaltijd. Voor een creatieve twist kun je de restjes gebruiken als vulling voor paprika's of courgettes, of het koud serveren met een knapperige plak brood.



PORTIE GROOTTE

4 personen



VOORBEREIDINGSTIJD

1 uur

ZERO WASTE TIPS

01

Gebruik overgebleven groenten: Dit gerecht is perfect om overtollige of verlepte groenten uit je koelkast of tuin te gebruiken.

02

Bewaar tomatenschillen: Gebruik de schillen en kernen van tomaten om een snelle groentebouillon te maken voor toekomstige recepten.

03

Hergebruik restjes: Bewaar overgebleven Ďuveč in een luchtdichte container in de koelkast tot drie dagen of vries het in porties in voor later gebruik.

04

Maak een wintervoorraad: Bewaar Ďuveč door het in gesteriliseerde potten te wecken of in diepvrieszakken in te vriezen, zodat je in de winter van de zomerse smaken kunt genieten.

05

Alternatieven voor rijst: Vervang rijst door andere granen zoals quinoa, bulgur of gerst als je deze in huis hebt.

Sataraš: groentestoofpot



Sataraš is een eenvoudige maar smaakvolle groentestoofpot afkomstig uit Baranja, een regio in het oosten van Kroatië. Dit veelzijdige gerecht wordt niet alleen in Kroatië, maar ook daarbuiten gewaardeerd. De basis bestaat uit ui, paprika en tomaten, maar kan worden aangepast met seizoensgebonden of beschikbare groenten zoals courgette, aubergine of bonen. Dit maakt Sataraš ideaal voor een zero-waste keuken. Vaak geserveerd als bijgerecht bij vlees of als vegetarisch hoofdgerecht met rijst, aardappelpuree of polenta, roept Sataraš nostalgische herinneringen op aan zomerse keukens en familietradities. Of het nu warm of koud wordt gegeten, dit gerecht combineert eenvoud met heerlijke smaken.



Sataraš: groentestoofpot



Ingrediënten

- 500 g paprika's
- 500 g tomaten
- 1 grote ui
- 5 eetlepels olie
- Zout naar smaak
- Zwarte peper naar smaak
- Optioneel: andere kruiden of specerijen (bijv. basilicum, paprikapoeder, chilivlokken of munt)

INSTRUCTIES

- 1. Bereid de groenten:** Pel en snipper de ui fijn. Was de paprika's, verwijder de zaadjes en snijd ze in blokjes. Was de tomaten en snijd ze in kleine stukjes.
- 2. Bak de ui:** Verhit de olie in een grote pan op middelhoog vuur. Voeg de fijngesneden ui toe en bak deze tot ze zacht en glazig zijn.
- 3. Voeg de paprika toe:** Roer de blokjes paprika door de pan, voeg een beetje zout toe en dek de pan af. Laat het geheel zachtjes sudderen. Voeg een scheutje water toe als de groenten beginnen aan te bakken.
- 4. Voeg de tomaten toe:** Zodra de paprika zacht is, voeg je de tomatenblokjes toe. Roer goed door en laat het geheel sudderen. De tomaten laten hun sap los en vormen een rijke basis voor de stoofpot.
- 5. Breng op smaak en voltooi:** Voeg zwarte peper en eventueel andere kruiden of specerijen naar smaak toe. Laat het gerecht op een laag vuur sudderen totdat alle groenten zacht zijn en de smaken goed gemengd zijn.
- 6. Serveer:** Haal de pan van het vuur en serveer warm of koud. Sataraš kan worden genoten als bijgerecht of als hoofdgerecht met rijst, aardappelpuree of knapperig brood.
- 7. Serveertips:** Sataraš past perfect bij verschillende bijgerechten zoals polenta, rijst, couscous of versgebakken brood. Voor een stevigere versie kun je eieren in de sudderende stoofpot breken, deksel erop en koken tot de eiwitten gestold zijn. Sataraš kan ook worden gebruikt als vulling voor courgettes of aubergines, bestrooid met kaas en in de oven gebakken voor een troostrijk gerecht.



PORTIE GROOTTE

4 personen



VOORBEREIDINGSTIJD

40 minuten

ZERO WASTE TIPS

01

Gebruik overrijpe tomaten: Zacht geworden of overrijpe tomaten zijn ideaal voor Sataraš, verminderen voedselverspilling en versterken de smaak.

02

Bewaar restjes: Bewaar overgebleven Sataraš maximaal drie dagen in de koelkast of vries het in voor later gebruik. Gebruik het als pastasaus, pizzatopping of als vulling voor groenten.

03

Gebruik paprikarestjes: Hak de restjes van paprika's fijn en voeg ze toe aan bouillons of andere groentegerechten.

04

Voeg rijst toe: Voeg een handvol gekookte rijst toe aan de stoofpot om overtollig vocht op te nemen en een steviger maaltijd te creëren.

05

Maak een wintervoorraad: Bewaar Sataraš in gesteriliseerde potten of vries het in, zodat je het hele jaar door kunt genieten van de zomerse smaken.

Walnoot halve maantjes



Walnoot halve maantjes zijn een eenvoudig maar buitengewoon heerlijk gebak dat perfect samengaat met een kop koffie of thee. Dit traditionele Sloveense dessert is geschikt voor allerlei gelegenheden en weet vaak zelfs de meest gepassioneerde zoetekauwen te verrassen. De bereiding is snel en eenvoudig en het resultaat is een zacht en aromatisch gebak dat elke gast blij zal maken.



Walnoot halve maantjes



Ingrediënten

- 4 eieren
- 250 g suiker
- 200 g bloem
- ½ zakje bakpoeder
- 120 g margarine
- sap van ½ citroen
- Een handvol gehakte walnoten

INSTRUCTIES

- 1. Bereid de eiwitten en eidooiers:** Splits het eiwit van de eidooiers. Klop de eiwitten stijf totdat pieken ontstaan. Klop de eidooiers apart op tot ze schuimig zijn.
- 2. Voeg de ingrediënten toe:** Voeg geleidelijk de bloem en de gesmolten (maar niet te hete) margarine toe aan de eidooiers. Meng het citroensap erdoor en roer voorzichtig de eiwitten erdoor.
- 3. Bereid de bakplaat voor:** Verdeel het beslag gelijkmatig over een grote, platte bakplaat die je vooraf hebt ingevet met olie en licht bebloemd.
- 4. Voeg de walnoten toe:** Strooi de gehakte walnoten en een beetje kristalsuiker gelijkmatig over het beslag.
- 5. Bak het gebak:** Plaats de bakplaat in het midden van een voorverwarmde oven en bak het gebak 20–25 minuten op 190°C, totdat het goudbruin is.
- 6. Snijd halve maantjes:** Snijd het gebak, terwijl het nog warm is, met een ronde vorm in halve maantjes.
- 7. Serveren:** Leg de halve maantjes op een schaal of bewaar ze in een doos, klaar om te serveren.
- 8. Serveer Suggesties:** Serveer de halve maantjes met een kop koffie, thee of melk. Voor een extra smaakbeleving kun je ze combineren met zelfgemaakte jam, fruitsiroop of slagroom. Garneer de halve maantjes met geraspte chocolade of poedersuiker voor een feestelijke uitstraling.



PORTIE GROOTTE

1 bakplaat vol gebakjes



VOORBEREIDINGSTIJD

25 minuten

ZERO WASTE TIPS

01

Gebruik de randen: De resterende randen na het uitsnijden van de halve maantjes kun je gebruiken voor een nieuw dessert. Snijd ze in kleinere stukjes en meng ze met yoghurt, vanillecrème of pudding om een rijke en smeùige traktatie te maken.

02

Bewaren: Bewaar de halve maantjes in een luchtdichte doos op een droge plaats om hun versheid en zachtheid te behouden.

03

Gebruik huisgemaakte ingrediënten: Maak je eigen walnoten, jam of fruitsiroop om een duurzamere aanpak en een unieke smaak te garanderen.



ZERO WASTE kookboek

De online versie van het kookboek is [hier](#) beschikbaar.

Deel je feedback door [hier](#) te klikken.



Alle smaak, geen verspilling!



Het Zero Waste e-kookboek combineert duurzaamheid met creativiteit en biedt een verzameling van 30 heerlijke recepten waarbij optimaal gebruik wordt gemaakt van de oogst uit de stadstuin. Het kookboek is ontworpen om voedselverspilling tegen te gaan en geeft praktische tips over het gebruik van elk deel van je producten, van wortel tot blad. Met budgetvriendelijke en gemakkelijk te volgen recepten, stelt het individuen en gezinnen in staat om gezonde, milieubewuste kookgewoonten aan te nemen.