
Circulair culinair tot aan de laatste kruimel #verspillingsvrij. En dat het hele jaar ☺

Verspillingsvrijtips t.g.v. de week vd circulaire economie

radiopraatje Omroep Gelderland uitzending d.d.6 januari 2020

Het nieuwe jaar. 365 dagen, 52 weken. Wist je dat er zowat elke dag van het jaar er een “De dag van....” is? Niet alleen culinaire thema-dagen maar echt van alles. Mij triggert dagen zoals de ‘ijs-als-ontbijt-dag (2-2), worteltjestaartdag (carrotcakedag 3-2) en de ‘zelfgemaakte-soep-dag’ (4-2) Echt mensen, ik verzin dit niet zelf hoor! Er is zelfs een serieuze jaaragenda van.

Maar, zoals wellicht wel bekend, is er ook zoiets als “De week van....” Zoals de eerste week van februari; dat is de Week van de circulaire economie. Circulaire koplopers organiseren deze week allerlei activiteiten om anderen mee te nemen in het besef van en werkend naar een circulaire economie. Nou, ik doe graag mee; word beschouwd als een (van-)kop(-tot-kont☺)loper als het om anti-voedselverspilling en verspillingsvrij koken gaat: Circulair Culinairtot aan de laatste kruimel.

Verspillingsvrij koken is zo supertof om te doen! Het geeft heel veel voldoening, het is goed geld besparend en het resultaat is zo heerlijk. Je gaat er echt blij van worden! Nog niet zo bekend met wat te doen met oa. oud brood, het kaaskontje, groenteloof, aardappelschillen en allerlei kliekjes?

Een aantal tips & receptjes:

- Love de loof** kruidenolie van loof van wortel, radijs etc. of bv stelen van kruiden als peterselie
- Kontjeskaas**klatskop
- Schillen**chips
- Pasta**prutjetaartje
- Beetjevandit&dat**-opmaakbrood

Love the loofolie

Breng een pan met ruim water aan de kook. Reken voor minimaal 150 g loof en/of kruiden ca. ¼ liter milde olie en ietsepietsie zout. Doe een ietsepietsie bakingsoda in het kookwater om het kookproces te versnellen en de kruiden heel groen te houden. Blancheer het loof tot het zacht is, giet af en koel het direct met koud water. Dit is belangrijk om zo groen mogelijk loof te behouden. Knijp het vocht eruit en maal daarna meteen fijn in een keukenmachine. Voeg de olie en zout toe en laat een aantal minuten draaien. Wrijf de olie daarna door een hele grove zeef zodat de stugge resten achterblijven en het loofbladgroen met de olie overblijft. Zalig om groenten in te marinieren en/of te bakken, gegaarde groenten mee te dresseren, op sla, salade enz.

Kontjeskaaskletskep

Dat laatste stukje, misschien wat uitgedroogde, kaas is nog goed bruikbaar als raspkaas. Ik gebruik zo'n handig handraspmolentje; da's zo'n makkelijk ding. Leg de raspkaas in kleine hoopjes op een ovenplaat met bakpapier of bakplaat die heel iets is ingevet. Druk de hoopjes een beetje plat, 0,5 cm hoogte, en bak in voorverwarmde oven gedurende ca. 15 min. op 160°C. Laat afkoelen en uitharden.



Schillen chips

Schillen van aardappels of groenten als wortel zijn heerlijk als chips. Natuurlijk moeten ze wel goed schoongeborsteld zijn en niet te dun gesneden. Bereiden kan in de frituur of in de oven.

-Frituren: eerst voorbakken, temperatuur 160°C ca 4 minuten
Laat afkoelen.

Temperatuur naar 180°C en bakken tot krokant bruin.

-Oven: zoveel olie over de schillen gieten dat alles een olielaagje heeft
In voorverwarmde oven 190°C ca 15 minuten. Blijf vanaf 12 minuten opletten; als de chips te donker worden, worden ze te bitter.

Na bereiden op keukenpapier laten uitlekken, kruiden naar wens en laten afkoelen.

Pastaprutjetaartje

Maak van een restje pasta, als het nodig is, wat meer door er wat gehakt- en/of groenteresten door te mengen. Maak het aan met het laatste van de tomatensaus (of wat verse fijngesneden tomaat) of andere saus en geraspte kaas, zo veel dat de pasta smeug is. Druk in een bakvormpje en bak in de oven bij 180°C. ca 7 minuten, afhankelijk van grootte. Garnering en klaar... heerlijk tussendoorhapje of als voorgerechtje.



Beetjevandit&dat-opmaakbrood

Oftewel sodabrood. Dit brood is heel snel en makkelijk te maken en het is een heerlijke manier om wat restjes te verwerken. Er kan echt van alles in verwerkt worden; hartig maar ook zoet. Denk bv aan groenten en/of vlees zoals wortel, erwten, tomaat, paprika, stengelui of prei, ham, kaas, ui (fijngesneden ui wel even vooraf aanfruiten)

- 500 g bloem (voor grover brood: 400 g + 100 g volkorenmeel)
- 4 g baking soda (ca. 2 tl)
- 3 g zout (ca. 1 tl)
- 3 dl karnemelk / melk / (vegan) melk met beetje azijn of ander zuursap zoals citroen
- beetje van dit & beetje van dat restjes, klein gesneden.

Verwarm de oven voor op 200°C. Meng de bloem, de baking soda en het zout in een grote kom. Meng de restjes erdoor. Giet de karnemelk erbij. Kneed het snel tot een deeg. Niet te lang kneden, anders wordt het brood te stevig. Het deeg zal heel zacht zijn maar mag niet plakkerig zijn (doe er in dat geval wat meer bloem bij). Vorm het brood en kerf de bovenkant in. Baktijd ca. 30 min. Brood is gaar als het heel hol klinkt: als je op de onderkant klopt moet het klinken alsof je op hout klopt. Laat afkoelen voor het aansnijden en alles lekker opeten 😊