

WAT ETEN *Week van ons eten* WE MORGEN?



- ▼ **ENERGIZER KOMKOMMER SHOTJE** ▲ **GEPOFTE RODE BIET**
- ▼ **GEROOSTERDE KIP** ▲ **HUMMUS VAN ZEEUWSE BRUINE BONEN**
- ▼ **KINGFISH TARTAAR** ▲ **ZEEUWSE BRUINE BONEN FALAFAL**
- ▼ **ZEEUWSE MOSSEL** ▲ **CLAFOUTIS MET BLAUWE BES**



De Week van ons eten (voorheen Dutch Food Week) is een week waarin heel Nederland bewust gemaakt wordt van ons voedsel. De Week van ons eten bestaat om de positieve kracht van ons voedsel betekenis te geven in een wereld waarin gezondheid, duurzaamheid en goed leven centraal staan.

Het thema **'Wat eten we?'** nodigt iedereen uit om hierover met elkaar in gesprek te gaan. In elke klas, bij elk bedrijf en aan iedere keukentafel.

Colofon

Redactie:

Karin Witkam

Tekst:

Karin Witkam

Recepten:

Marcin Beaufort
Koop, Eet
en Beleef Lokaal

Fotografie:

kooplokaalzeeuws-
vlaanderen.nl
RW-create.com
Joyce Caboor
Photography

Vormgeving:

BuroDriedijk.nl



Download het receptenboekje



WAT ETEN WE MORGEN?

Weet wat je eet

Zeeland is een provincie die bekend staat om haar voedselproductie. Dankzij onze vruchtbare gronden en rijke wateren kunnen we een breed scala aan voedingsmiddelen produceren. Veel mensen werken in de voedselproductie en -verwerking, in de hele keten 'van grond tot mond'. Samen streven we ernaar om ook in de toekomst een belangrijke en duurzame producent van gezond voedsel te blijven.

Helaas staat de gezondheid van onze planeet onder druk. Het nieuws staat vol met zorgwekkende berichten over klimaatverandering en het verlies van biodiversiteit. Een groot deel van deze problemen wordt veroorzaakt door onze voedselkeuzes en de manier waarop we voedsel produceren. Dit moet duurzamer!

ZEEUWS STREETFOOD



Gelukkig is er ook goed nieuws. Een groep internationale wetenschappers, de EAT-Lancet commissie, heeft aangetoond dat er een wereldwijd eetpatroon bestaat dat zowel gezond is voor de mens als voor de planeet. Dit menu stelt kleine veranderingen voor die een groot verschil kunnen maken. Door kleinere porties te eten en vooral te kiezen voor voedzame plantaardige voeding, verkleinen we de kans op overgewicht, zorgen we voor

voldoende voedsel voor iedereen en behouden we de gezondheid van de aarde.

In Nederland heeft de organisatie Greendish deze richtlijnen verder uitgewerkt tot een toekomstbestendig menu. Zij bevelen aan om per week (7 dagen) en per persoon de volgende hoeveelheden (in gram) van verschillende menu-componenten te eten (ontbijt, lunch, diner en tussendoor):

Groente (b)	Fruit	Volkoren granen (b)	Aardappel (b) /Cassave	Peulvruchten (b)	Noten	Zuivel	Gevogelte (r)	Vis (r)	Lam, rund, varken (r)	Eieren	Onverzadigde vetten
2100	1400	1624	350	525	350	1750	203	196	98	91	280

Gebaseerd op de ADH volgens EAT-Lancet per dag- (b)=bereid gewicht (r) = onbereid gewicht Bron: GREENDISH

Deze hoeveelheden zijn gebaseerd op de Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheid (ADH) volgens de EAT-Lancet richtlijnen. Je kunt de porties naar eigen inzicht aanpassen, zolang het totaal van de week (4 eetmomenten * 7 dagen) overeenkomt met de gestelde richtlijnen.



In dit receptenboekje laat Marcin Beaufort, culinair adviseur en mede-oprichter/eigenaar van het platform Koop, Eet en Beleef Lokaal, zien hoe je heerlijke Zeeuwse streetfood-gerechten kunt maken. Deze hapjes zijn geïnspireerd door de richtlijnen van EAT-Lancet en Greendish en gebruiken ingrediënten uit Zeeland, de duurzame voedselprovincie van de toekomst!

Wat je eet is jouw keuze. Wat er op je bord ligt, bepaalt uiteindelijk jouw gezondheid én die van je omgeving. Voor Zeeuwse producten is dat geen ver-van-je-bed-show, maar ons eigen Zeeuwse landschap. We hopen natuurlijk dat je hiermee zelf aan de slag wilt gaan. Met deze Zeeuwse streetfood-gerechten willen we je inspireren.

Veel plezier en eet smakelijk!

WAT ETEN WE MORGEN?

Energizer

KOMKOMMER SHOTJE

Weet wat je eet



Recept voor 10 personen

Ingrediënten

- 2 komkommers
- 150 gram bleekselderij
- 1 snuf zout

Per 500 ml sap:

- 75 gram limoensap
- 25 gram gembersiroop
- tabasco
- wakame vlokken

Benodigde materialen:

- sapcentrifuge of blender
- zeef
- maatbeker
- glazen



BEREIDEN

Snijd de komkommer en bleekselderij in grove stukken en duw door sapcentrifuge.

Meet hoeveel sap je over hebt, meng dit met de limoensap en gembersiroop, zet in koelkast tot de energizer ijskoud is.

In glaasje:

40 ml komkommersap
1 kommerschijfje
2 druppels tabasco
wakame vlokken bovenop

Eet smakelijk



Weet wat je eet

WAT ETEN WE MORGEN?

GEPOFTE RODE BIET

met geitenkaas en balsamico

Recept voor 10 personen

Ingrediënten

- 1 kilo verse rode bieten
- peper
- zout
- olijfolie
- gembersiroop
- aceto balsamicoazijn
- geitenkaas of feta
- walnoten
- verse kruiden

Benodigde materialen:

- BBQ of oven
- snijplank
- mes

BEREIDEN

Was eerst de rode bieten. Wrijf ze in met olijfolie en kruid ze met wat zout.

Bereid een Yakiniku BBQ voor op indirect gebruik op 180C en leg de bieten in de BBQ. Pof tot ze gaar zijn. Heb je geen BBQ dan kan het ook in de oven.

Laat de gepofte rode bieten afkoelen en pel ze. Snijd in blokjes van 1 à 2 cm en kruid met zout, peper, olijfolie, balsamicoazijn en gembersiroop.

Serveer met geitenkaas of feta, walnoten en verse kruiden.

Eet smakelijk

WAT ETEN WE MORGEN?



Weet wat je eet

GEROOSTERDE KIP

aardappelsalade, zeekraal, walnootvinaigrette,
knoflook en salie

Recept voor 10 personen

Ingrediënten:

- 1 kilo krieltjes of kleine vastkokende aardappel
- 500 gram kippendij filet
- 25 gram kip bbq kruiden
- 250 gram zeekraal
- 250 gram jonge spinazie
- 100 gram zonnebloem olie
- 250 gram walnoot olie
- 75 gram witte balsamico met zeekraal
- 1 sjalot
- bieslook
- 2 blaadjes salie
- 1 teen knoflook
- grove mosterd of Dijon mosterd
- zwarte peper
- Zeeuwsche Zoute

Benodigde materialen:

- oven, snijplank, grote pan

BEREIDEN

Kook krieltjes in de schil en laat uitdampen. Als ze gaar zijn, plet lichtjes met stamper. Vermeng met de zonnebloemolie, bieslook, een lepel grove mosterd, grof gemalen zwarte peper en Zeeuwse Zoute.

Verwarm een oven voor op 200C, wrijf de kippendij in met de bbq kruiden en rooster de kip gaar in de oven. Laat afkoelen.

Maak een vinaigrette met walnoot olie, witte balsamico, klein handje spinazie, gehakte salie, zwarte peper, fijngehakte sjalot en gehakt teentje knoflook. Mix glad met de staafmixer.

Hak de walnoten. Snijd dunne reepjes geroosterde kip. Blancheer de zeekraal kort in kokend water, schrik in ijskoud water. Lek goed uit.

Dresseer alle ingrediënten op een mooi bordje en werk af met kleine blaadjes jonge spinazie.

Eet smakelijk



Weet wat je eet

WAT ETEN WE MORGEN?

HUMMUS

van Zeeuwse bruine bonen

Recept voor 10 personen

Ingrediënten

- 50 gram bruine bonen gedroogd
 - baking soda
 - 25 gram olijfolie
 - 1 gram gemalen komijn
 - 20 gram citroensap
 - cayennepeper, zoet
 - 1 takje tijm
 - 1 takje rozemarijn
 - 1/2 kleine ui
 - 1/2 kleine wortel
 - 1 stuk wit van een prei
-
- flatbread
 - knapperige groente (komkommer/radijs/tomaat/paprika/bleekselderij)

Benodigde materialen:

- pan
- staafmixer
- snijplank

BEREIDEN

Week de bruine bonen een nacht in koud water met een theelepel baking soda.

Kook de bruine bonen in gezouten water met tijm, ui, rozemarijn, citroen, wortel en prei. Als de bonen gaar zijn, verwijder dan alle kruiden en groenten, bewaar wat kookvocht en giet de rest af.

Laat heel even afkoelen en mix dan de bonen met olijfolie, citroensap gemalen komijn. Voeg naar gelang de dikte kookvocht toe. Breng op smaak met cayennepeper en zout.

Laat minimaal 1 uur afkoelen in de koelkast.

Opmaak en bijzonderheden:

Serveer de hummus met flatbread, knapperige groenten zoals komkommer, radijs, tomaat en paprika.

Eet smakelijk

WAT ETEN WE MORGEN?

KINGFISH TARTAAR

*Zeeuwse quinoa, codium,
duindoorn en Tomasu*

Weet wat je eet



Recept voor 10 personen

Ingrediënten

- 200 gram Zeeuwse quinoa
- 1 kilo Kingfish filet
- 250 gram codium
- 150 gram Tomasu (sweet & spicy)
- 100 gram duindoornsap
- 100 gram olijfolie
- Zeeuwsche Zoute chili
- gemalen zwarte peper
- limoensap
- soja scheuten
- 1 komkommer
- sushi azijn
- 1 kleine sjalot
- sesamzaad (geroosterd)
- dashi bouillon (1/2 liter water, 3 zakjes Dashi bouillonpoeder)
- verse kruiden
- zoet/zout/pikante crumble

Benodigde materialen:

- snijplank
- pan
- mengbeker
- kleine pipetjes

BEREIDEN

Maak een bouillon met de dashi en kook hier de quinoa in gaar. Laat de quinoa afkoelen en breng op smaak met limoensap, soja scheuten en zout.

Mix limoensap met olijfolie, zout en duindoornsap.

Snijd de komkommer in de lengte doormidden en dan in dunne reepjes, marineer met gesnipperde sjalot, sushi azijn, Zeeuwsche Zoute chili en geroosterd sesamzaad.

Maak de codium schoon en snijd fijn, meng dit onder de komkommer.

Snijd de kingfish in grove tartaar van 1 cm x 1 cm en marineer met de duindoornvinaigrette.

Dresseer alles op bord. Vul de pipetjes met de Tomasu soja en steek deze in de vis. Garneer met verse kruiden en zoet/zout/pikante crumble.

Eet smakelijk





WAT ETEN WE MORGEN?



ZEEUWSE BRUINE BONEN

*falafal, rode biet hangop, zoetzure
rode uien miso-mayonaise*

Weet wat je eet



Recept voor 10 personen

Falafal

- 200 gram gedroogde bruine bonen
- 2 theelepel baking soda
- ½ ui
- 1 teen knoflook
- 1 theelepel komijn
- 1 theelepel koriander
- 4 gram Zeeuwse Zoute
- verse peterselie
- 4-6 eetlepels kikkererwtenmeel

Rode biet hangop

- 250 gram hangop van yoghurt
- 150 gram rode biet puree
- 5 gram platte peterselie
- 25 gram olijfolie
- cayenne peper, zout, citroensap, zaatar
- 3 gram knoflook-puree

Zoetzure ui

- 2 rode uien
- 100 gram suiker
- 100 gram water
- 100 gram azijn
- 3 gram zout

Miso mayonaise

- 200 gr mayonaise
- 25 gram donkere miso
- sap van 1 limoen

Benodigde materialen:

- keukenmachine
- bakpan
- schone doek
- ijslepel klein

BEREIDEN

Falafel

Week de bonen de dag voordat je de falafel gaat maken. Om ze te weken, doe je de bonen in een kom met water en de baking soda. De volgende dag spoel je ze goed af en doe je ze in de keukenmachine.

Voeg de halve ui, de knoflook, zout, peper, komijn, koriander en de verse peterselie toe en meng dit goed in de keukenmachine -af en toe langs de kanten schrapend- tot het de textuur van nat zand heeft.

Plaats de falafel mix in een grote kom, voeg de baking soda en kikkererwtenmeel toe. Bedek met folie en plaats in de ijskast voor tenminste 30 minuten.

Vorm met een kleine ijslepel balletjes, bak ze in een pan met hete olie, even zachtjes aandrukken, om en om tot ze goudbruin en gaar zijn.

Rode biet hangop

Kook de rode biet voor in de schil in gezouten water, laat afkoelen, verwijder de schil en pureer zo glad mogelijk met staafmixer. Vermeng met de hangop van yoghurt, olijfolie, knoflookpuree, zaatar, cayennepeper, zout, citroensap en gehakte peterselie.

Zoetzure ui

Schil de ui en snijd in dunne partjes van een halve centimeter. Breng de suiker, azijn, water en zout aan de kook en voeg de ui partjes toe. Breng terug aan de kook en zet het vuur af. Laat afkoelen.

Miso mayonaise

Vermeng de miso met het limoensap en een beetje mayonaise, maak goed glad en spatel nu onder de rest door.

Dresseer alle ingrediënten op een mooi bordje.

Eet smakelijk



WAT ETEN WE MORGEN?

**ZEEUWSE
MOSEL**

*pompoen puree, sjalottencompôte,
chimichurri zeesla*

Weet wat je eet

Recept voor 10 personen

Ingrediënten:

Mosselen

- 1 kilo mosselen (jumbo kwaliteit)
- 1 kleine ui
- 1 kleine chili peper
- 1 teen knoflook
- 50 gram olijfolie

Pompoencrème

- 1 kilo rode pompoen, geschild en in blokjes
- 100 gr zonnebloemolie
- citroensap, cayennepeper, zout

Chimichurri zeesla

- 1 bos platte peterselie
- ½ bos fijngehakte oregano
- 30 gram gedroogde zeesla
- 1 rode chillipeper
- 1 grote ui
- 3 tenen knoflook
- 75 gram rode wijnazijn
- 150 gram extra vierge olijfolie
- emalen zwarte peper, zout

Sjalottencompôte

- 500 gram sjalotten
- 50 gram olijfolie
- 250 gram witte wijn
- 100 gram witte wijnazijn
- 50 gram suiker
- 1 blaadje laurier
- 2 steranijs(heel)
- gemalen zwarte peper, zout

Benodigde materialen:

- grote pan
- snijplank
- keukenmachine en/of staafmixer



BEREIDEN

Zeeuwse mosselen:

Spoel de mosselen en maak schoon indien nodig. Hak de ui, peper en knoflook fijn, bak deze aan in een pan met wat olijfolie, voeg de mosselen toe en bak tot ze open gaan staan. Blus af met witte wijn en zet een deksel op de pan. Laat de mosselen opkoken en schud 2 keer op. Zet het vuur uit, haal de mosselen uit de schelp en bewaar in het vocht. Warm ze voorzichtig op wanneer nodig.

Pompoencrème

Verwarm de oven voor op 180 graden. Schil de pompoen en snijd in grove blokken, leg op een bakplaat en besprenkel met olie, peper en zout. Bak goudbruin in ongeveer 25 minuten op 180c. Haal de pompoen uit de oven, en draai alles glad in de mixer samen met olie, citroensap en voeg naar smaak cayennepeper en zout toe.

Chimichurri -zeesla

Week de zeesla in de rode wijnazijn. Hak alle kruiden fijn met een mes, of mix zeer kort in een keukenmachine.

Pel en snipper de ui en de knoflook zeer fijn. Snijd de rode chilipeper in zeer fijne blokjes (verwijder zaadlijsten als je de chimmichurri minder pittig wilt). Meng alles samen met de olijfolie en breng op smaak met peper en zout.

Sjalottencompôte

Snij de sjalot in kleine blokjes. Stoof de sjalotten aan in de olijfolie, blus af met de wijn, azijn en suiker en voeg laurier en steranijs toe. Breng aan de kook en laat inkoken. Roer regelmatig en breng op smaak met peper en zout. Let op dat het niet aanbrandt!

Dresseer alle ingrediënten op een mooi bordje.

Eet smakelijk



WAT ETEN WE MORGEN?

CLAFOUTIS

met blauwe bes en vanille ijs

Weet wat je eet



Recept voor 10 personen

Ingrediënten:

- 200 gram blauwe bessen
- 200 gram geleisuiker
- rasp van 1 citroen
- 5 hele eieren
- 2 eidooiers
- 150 gram suiker
- 280 gram bloem van de Zeeuwse molens
- 100 gram melk van de boer
- 150 gram room
- 250 gram hoeveboter
- 200 milliliter blauwe bessensap
- 1 steranijs
- 1 kaneelstokje
- 75 gram suiker
- rasp van 1 citroen
- 1 laurierblaadje
- 200 gram blauwe bessen
- vanille-ijs van hoevezuivel
- maïzena

Benodigde materialen:

- oven
- ovenschaal
- bakpapier
- weegschaal
- pan

BEREIDEN

Breng 200 gram blauwe bessen, 200 gram geleisuiker en de rasp van de citroen de kook en kook 1 minuut door, laat vervolgens afkoelen. Klop de eidooiers met de hele eieren en 150 gram suiker luchtig. Voeg al roerend de gesmolten boter, melk en room toe. Spatel er de bloem onderdoor en giet het mengsel in een bakvorm. Verdeel wat blauwe bessensap in de vorm.

Bak in de oven op 160 °C tot goudbruin en gaar, check met een satéprikker, de cake mag nog een beetje nat zijn.

Breng het sap met 75 gram suiker en specerijen aan de kook, samen met de helft van de bessen. Laat een aantal minuten staan en haal er de kaneel, laurier en steranijs uit. Breng weer aan de kook en bind lichtjes af met wat maïzena.

Voeg nu de overige bessen aan de warme jus toe en laat staan.

Sprenkel wat jus over de clafoutis, snijd stukken en serveer met een bolletje vanille ijs op een mooi bordje.

Eet smakelijk



**FOODDELTA
ZEELAND**

JOIN THE FUTURE OF FOOD



de coöperatieve
Rabobank 

mede mogelijk gemaakt door een
financiële bijdrage van Rabobank