

LARS CHARAS

CULINAIR ARCHITECT: BAS CLOO



BLIJVEN

ETEN

RECEPTEN
VOOR EEN
GEZONDE
WERELD



BLIJVEN ETEN

Recepten
voor een
gezonde
wereld

Lars Charas



Gesneden jackfruit in een kraam in Bangkok, Thailand.

Inhoud

- 7 Voorwoord
- 9 Koken voor vrede
- 10 Belangrijkste betrokkenen

- 14 **Hoofdstuk 1**
De drijvende krachten achter veranderende eetgewoontes
- 18 Meer mensen, Meer geld
- 22 De wereldwijde grondstoffenproblematiek
- 26 Water
- 32 Fossiele brandstoffen
- 39 Voedingsstoffen
- 42 Natuurlijke habitats en biodiversiteit
- 48 Landbouwgrond
- 50 Klimaat
- 54 Gewassendiversiteit
- 58 Maatschappelijke verantwoordelijkheid
- 61 Vervuiling
- 63 Gezondheid
- 66 Ethisch handelen
- 70 Gelijkheid en recht op voedsel
- 75 Conclusie

- 82 **Hoofdstuk 2**
Een platform voor verandering
- 87 Interviews
- 147 Conclusie

- 148 **Hoofdstuk 3**
Richtlijnen voor een duurzaam dieet
- 152 De grote uitdaging
- 156 Culinair geheugen, beginnen bij de basis
- 165 Flexibele regels voor een duurzaam dieet
- 169 De praktijk
- 173 Conclusie

- 174 **Hoofdstuk 4**
Recepten voor een gezonde wereld
- 178 Producten lager in de voedselketen
- 179 Alternatieve dierlijke eiwitten
- 194 Plantwaardige eiwitdrinkjes
- 206 Vis
- 220 Schelpdieren en andere dieren
- 236 Planten
- 252 Peulvruchten en andere plantaardige eiwitten
- 268 Zeewier en andere algen
- 280 Minder gangbare ingrediënten gebruiken
- 281 Van kop tot staart
- 298 Conserveren voor later gebruik
- 308 Rawfood
- 316 Collateral damage

- 236 **Hoofdstuk 5**
Op weg naar een robuuste en weerbare eetcultuur
- 330 Economische trends
- 337 Verschuivingen in voedselland
- 350 Veerkracht
- 357 Conclusie

- 358 **Hoofdstuk 6**
Koks zetten verandering in gang
- 367 Taskforces van professionele consumenten
- 369 Voorbeelden van taskforces
- 375 Conclusie

- 376 Dankwoord
- 377 Over de auteur
- 384 Foto verantwoording



In een houtoven gebakken sardinebiscuit.

Voorwoord

Uiteindelijk gaat alles over eten. Voedsel is de kern van ons bestaan. Het levert ons de brandstof voor ons lichaam en geeft ons energie. Eten vervult onze verlangens naar smaak, geur en textuur. Samen eten verbindt mensen. Eten is een van de meest creatieve dingen die wij mensen doen.



Veel mensen zien eten als iets heel vanzelfsprekends. Maar, laat Lars Charas in dit belangrijke boek zien, zo vanzelfsprekend is het niet om met beperkte grondstoffen een bevolking van meer dan tien miljard mensen van lekker en voedzaam eten te voorzien. Terwijl onze planeet steeds warmer wordt en de levensstijl van mensen steeds veeleisender. Wetenschappers en voedingsdeskundigen, waar ook ter wereld, waarschuwen dat we een doodlopende weg bewandelen. De wereldbevolking is de afgelopen vijftig jaar verdubbeld. We moeten voldoen aan een nog steeds stijgende vraag naar voedsel, terwijl het klimaat verandert en water, goede bodems, energie en andere productiemiddelen steeds schaarser worden.

De 'industrialisering' van de voedselproductie gedurende de afgelopen decennia heeft geleid tot een steeds groter wordende kloof tussen consument en boer. We begrijpen steeds minder waar ons eten vandaan komt. De meesten van ons beseffen dan ook nauwelijks hoe groot de druk is van onze eetgewoonten op de aarde. Simpel gezegd: voor iedere maaltijd voor één persoon is 10 kilo vruchtbare grond, 800 liter water, 1,2 liter diesel en 0,3 gram aan bestrijdingsmiddelen nodig. Als de wereldbevolking rond 2065 de 10 miljard zal overschrijden is het niet ingewikkeld om te berekenen dat ons huidige voedselsysteem zal instorten. Ook de natuurlijke ecosystemen die dat voedselsysteem ondersteunen, met alle wilde dieren en planten daarin, zullen verdwijnen en onze maatschappij zal het moeten doen zonder vruchtbare grond en schoon water. Ons moderne voedselsysteem is niet 'duurzaam'. Het moet veranderen. En dat zal ook gebeuren, hoe dan ook.

Daarbij komt nog dat onze Westerse eetgewoonten niet gezond zijn. Twee op de drie mensen in de wereld sterft momenteel aan ziektes die te maken hebben met hun eetgewoontes en levensstijl. In rijke landen gaat het zelfs om vier van de vijf mensen. Consumenten worden zich wel steeds bewuster van deze feiten. Een reden te meer om verandering te brengen in wat we eten en hoe we dat produceren en klaarmaken.

We zijn allemaal samen verantwoordelijk voor het tot stand brengen van deze verandering - als consumenten, als voedselproducenten, als mensen in de voedingsindustrie. Maar vooral als koks en schrijvers van kookboeken, want dat zijn de mensen die bepalen welk eten in de mode is en welke smaken

we waarderen. Daarom rust op hen een extra verantwoordelijkheid om nieuwe gerechten te bedenken die bijdragen aan een verantwoord dieet: veilig, gezond en milieuvriendelijk en geproduceerd met respect voor mens en dier. En vele malen diverser dan de eenzijdige plantaardige en dierlijke producten die we nu tot onze beschikking hebben.

Vandaag de dag eet een gemiddeld persoon ongeveer 200 tot 300 verschillende planten, terwijl er 27.000 eetbare soorten voorhanden zijn! We zijn nog maar nauwelijks begonnen met het ontdekken van de culinaire mogelijkheden die de aarde biedt. Deze verborgen schatten zullen ons dieet in de toekomst vele malen gezonder, lekkerder en duurzamer maken dan wat de huidige geïndustrialiseerde voedselketens ons voorschotelen.

Lars Charas beschrijft in dit boek indringend de noodzaak om ons eten in de toekomst veilig te stellen. Hij heeft een helder idee over de manier waarop we dit kunnen doen, namelijk door ons dieet diverser te maken. Al jaren streeft hij dit met enthousiasme, toewijding en doorzettingsvermogen na. Dit boek is een van de resultaten van die gedrevenheid. Het biedt iedereen - zowel de mensen die ons eten ontwerpen en maken én de mensen die genieten van het resultaat - een bredere blik op een wereld die ons eten nu, maar ook in de verre toekomst moet garanderen. Ik beveel het van harte aan.

Julian Cribb

Auteur van 'The Coming Famine: the global food crisis and what we can do to avoid it' (University of California Press, 2010).

1



De drijvende
krachten
achter
veranderende
eetgewoontes

In de Mahakamdelta
in Oost Kalimantan,
Indonesië, ligt een zeer
vruchtbaar maar ook
kwetsbaar tropisch
regenwoud, dat op veel
plekken opgeofferd wordt
voor palmolieplantages.



Inleiding

Als mensheid zijn wij maar een rare diersoort. We zitten vol tegenstrijdigheden. Zo zijn wij de enigen die de hulpbronnen van de aarde zijn gaan gebruiken om diezelfde aarde te onderwerpen. En daar zijn we heel goed in geslaagd: de afgelopen 250 jaar hebben we een vooruitgang gezien waar we ooit niet eens van konden dromen. Met een druk op de knop gaat het licht aan. We reizen de hele wereld rond - en zelfs naar de maan. We hebben gigantische industrieën gebouwd, waarmee we ongeveer alles kunnen maken. We hebben zelfs de geheimen van het DNA ontrafeld. Maar één ding zijn we daarbij uit het oog verloren. Tijdens die klim naar de intellectuele en technologische top zijn we vergeten om ook met onze beide benen op de grond te blijven staan, die grond die letterlijk onze voedingsbodem is. Die onbezonnen ambities van ons hebben de aarde inmiddels behoorlijk aangetast. In al onze hebzucht zijn we vergeten dat we, net als de oceanen, natuurlijke hulpbronnen, planten, dieren en alle andere levende organismen zelf ook een onlosmakelijk onderdeel zijn van die planeet die we kapot aan het maken zijn. En uiteindelijk hebben we daar onszelf mee, want maken we de aarde kapot, dan maken we onszelf kapot.

Ons eigen voortbestaan is in gevaar. Want het verlies van natuurlijke leefomgevingen, het uitsterven van soorten, de afname van diversiteit, klimaatverandering; het heeft allemaal zijn weerslag op voedselproductie. In een tijd waarin we in een flits een bericht kunnen sturen aan iemand aan de andere kant van de wereld, staan we ook oog in oog met een toekomst waarin we misschien niet eens meer onszelf kunnen voeden. Wat zegt dat over onze beschaving?

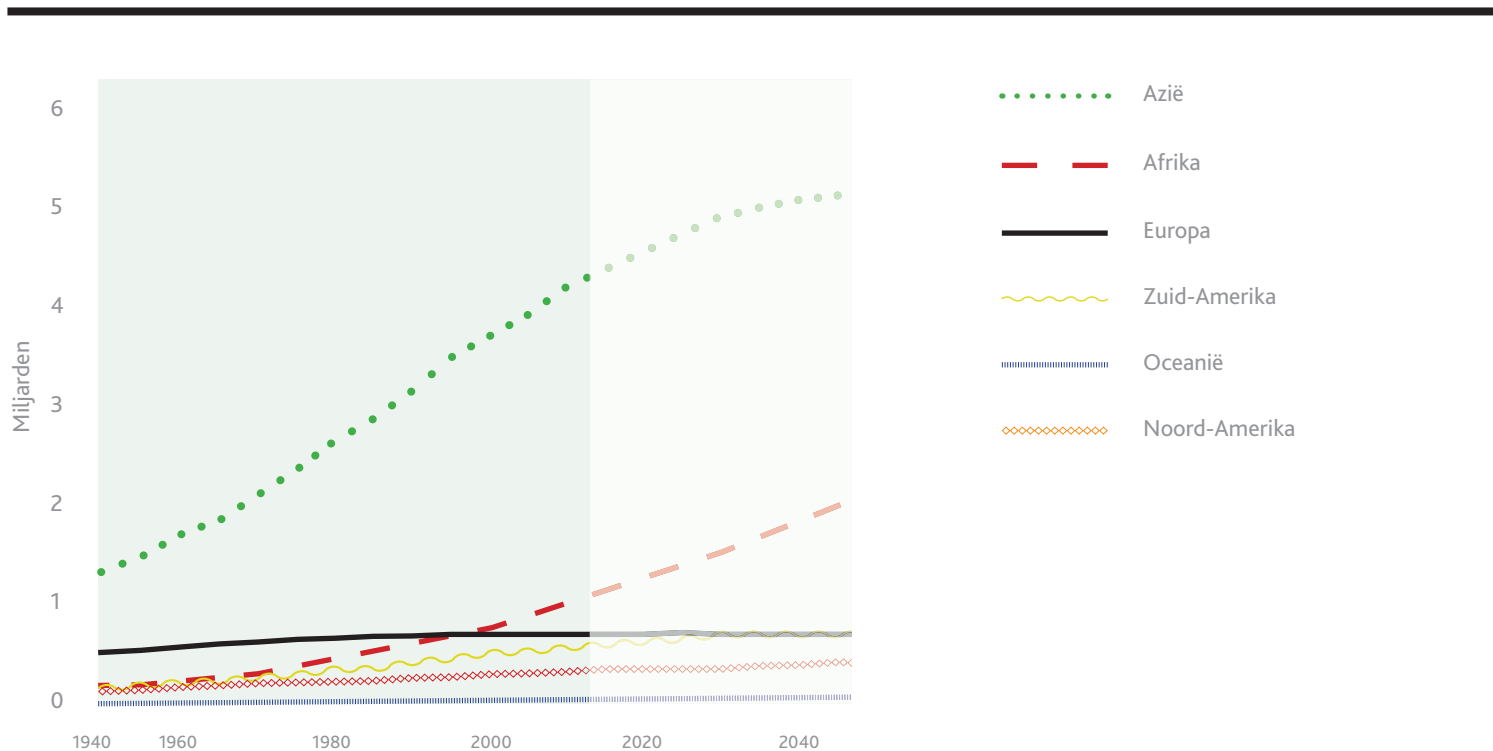
In dit hoofdstuk gaat het over een aantal wezenlijke problemen rond de productie en consumptie van voedsel. Problemen die we zullen moeten oplossen, willen we in de toekomst de wereld blijven voeden. Eerst nemen we een paar oorzaken onder de loep, zoals de recente bevolkingsexplosie en toenemende verstedelijking. Daarbij speelt ook mee dat eetpatronen aan het verschuiven zijn; wereldwijd wordt er steeds meer vlees gegeten. Welk effect heeft dat alles op de manier waarop ons voedsel wordt geproduceerd?

Het tweede deel van dit hoofdstuk gaat over hoe de wereld kan blijven voldoen aan de groeiende vraag naar voedsel als natuurlijke hulpbronnen uitgeput raken. Een belangrijke vraag als je bedenkt dat de vraag naar voedsel het aanbod nu al overstijgt. We kijken naar veranderingen en verschuivingen in allerlei factoren die van invloed zijn op voedselproductie en voedselzekerheid, zoals water, energie, biodiversiteit en klimaatverandering. Ook de maatschappelijke context van voedsel is natuurlijk een belangrijke factor. In het laatste deel van dit hoofdstuk gaat het daarom over maatschappelijke verantwoordelijkheid: de politieke, sociale en economische veranderingen die, op nationaal niveau, invloed hebben op ons voedsel.

Duurzaamheid en verantwoordelijkheid, en alles wat daarmee samenhangt, dat zijn de drijvende krachten waarmee eetpatronen en voedselsystemen in de toekomst kunnen gaan veranderen. Want de problemen zijn groot, maar dat wil niet zeggen dat er geen oplossingen zijn. De recepten in hoofdstuk 4 geven hoop: ze laten zien dat het kan, onze planeet op een duurzame manier blijven voeden!

MEER MENSEN, MEER GELD

iets om over na te denken.
Elke vier dagen komen er 800.000 mensen bij op deze aarde - evenveel als de bevolking van Amsterdam.



1.1 De groei van de wereldbevolking

Bovenstaande figuur laat de ontwikkeling van de wereldbevolking zien tussen 1940 en 2060. In de meeste delen van de wereld stabiliseert de populatie, behalve in veel delen van Azië en Afrika. Bron: UN World Population Prospects, 2012 revised edition, Department of Economic and Social Affairs, population division

Dat is een enorm aantal. Hoe is het zo ver gekomen? En welke invloed heeft deze alomtegenwoordige groeiende wereldbevolking op de beschikbaarheid van voedsel?

Bevolkingsgroei is onontkoombaar. Het is het natuurlijke gevolg van menselijke ontwikkeling. Miljoenen jaren geleden verschilden mensen niet zo veel van de andere dieren op aarde: ze zwierven door de bossen, jaagden en verzamelden voedsel. Na verloop van tijd leerden ze echter, als enige diersoort, hoe ze diverse hulpbronnen slim konden benutten. Dat begon met hout, dat ze gebruikten om vuur te maken. Dat gaf niet alleen warmte, maar ook de mogelijkheid om voedsel te koken en het daarmee beter verteerbaar en smakelijker te maken. Vervolgens kwamen langzaam metalen voorwerpen, die gebruikt konden worden voor verdediging, maar ook om landbouwwerktuigen te maken. Toen mensen voedsel gingen verbouwen konden ze anders gaan eten. En omdat landbouw een veel efficiëntere manier is om aan voedsel te komen, konden samenlevingen meer mensen voeden.

De Industriële Revolutie (ca. 1760-1840) betekende een keerpunt in de menselijke geschiedenis. De wereld kreeg een totaal ander aanzien toen machines menskracht gingen vervangen. Uitvindingen als de stoommachine, het toenemende gebruik van fossiele brandstoffen en de industriële exploitatie van aardolie leidden tot een scala aan nieuwe toepassingen en technieken. En daarmee veranderde ook de maatschappij. Er werd niet alleen méér voedsel geproduceerd, het kon ook over langere afstanden vervoerd worden. Samen met medische ontwikkelingen, verbeterde hygiëne en een hogere levensstandaard ontketende dit een bevolkingsexplosie die op volle kracht doorging, tot in de twintigste en eenentwintigste eeuw. In de ruim 250 jaar sinds 1760 is de wereldbevolking gegroeid van amper 1 miljard tot 7 miljard mensen, en in 2050 zullen er naar verwachting 9,6 miljard mensen op deze wereld rondlopen.¹ Mensen die allemaal moeten eten.

Niet alleen deze bevolkingsexplosie is een belasting voor voedselsystemen. De Industriële Revolutie had namelijk nog een ander effect: mensen begonnen van het platteland naar de stad te trekken. Ook de landbouw mechaniseerde, waardoor steeds minder mensen nodig waren op het land. Arbeidskracht die dus beschikbaar kwam voor de industrie. Voor zo veel mensen was de kleinschalige, lokale voedselvoorziening in de steden ontoereikend. Om de groeiende stedelijke bevolking te voeden moest voedsel in gigantische hoeveelheden van over de hele wereld worden aangevoerd. De eerste treinnetwerken

| Miljoenen | Stedelijk gebied | | | Platteland | | |
|---------------|------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| | 2009 | 2025 | 2050 | 2009 | 2025 | 2050 |
| Wereld | 3421 | 4536 | 6286 | 3408 | 3476 | 2864 |
| Afrika | 339 | 660 | 1230 | 610 | 740 | 768 |
| Azië | 1719 | 2383 | 3382 | 2402 | 2389 | 1849 |
| Europa | 531 | 562 | 582 | 201 | 169 | 109 |
| Zuid-Amerika | 462 | 561 | 648 | 121 | 109 | 82 |
| Oceanië | 25 | 30 | 38 | 11 | 12 | 13 |
| Noord-Amerika | 285 | 340 | 404 | 63 | 57 | 44 |

1.2 Verstedelijking per werelddeel van 2009 tot 2050

Deze tabel laat zien hoe een continue stroom mensen van het platteland naar de stad trekt. Dit gebeurt met name in ontwikkelingslanden, zoals in Afrika.

Bron: <http://esa.un.org/undp/wpp/publications/files/>

werden aangelegd en speelden daarin een belangrijke rol, zowel voor het transport van voedsel als voor de aanvoer van bouwmaterialen en andere producten die nodig waren voor stadsuitbreiding. Voedselketens zijn in de loop van de tijd steeds langer geworden en stedelijke voedselsystemen zijn steeds afhankelijker geworden van die wereldwijde voedselketens. Dat maakt deze voedselsystemen ook gevoeliger voor externe factoren, zoals schommelingen in industriële productie, aanvoer van grondstoffen en logistieke problemen.

Vooraanstaande voedselexperts waarschuwen dat zelfs de grootste steden niet immuun zijn voor voedselproblemen. In een recent interview waarschuwde Tim Lang, hoogleraar *Food Policy* aan de City University van Londen, dat Londen 'drie dagen verwijderd was van een ramp'. Daarmee bedoelde hij dat de Londense voedselvoorraad slechts toereikend is voor drie dagen.

Steden als Parijs, New York en Bangkok hebben bewoners meer te bieden dan werkgelegenheid, het zijn populaire en levendige ontmoetingsplaatsen. In zulke bruisende steden wordt de discussie over voedsel aangezwengeld, en worden nieuwe manieren om over voedsel na te denken gestimuleerd. Internationale culinaire trends verspreiden zich vaak via de grote steden. Jammer genoeg gaat dat meestal niet samen met een besef van de processen

en grondstoffen die nodig zijn om die 'nieuwste smaak van de maand' op tafel te zetten.

Met de wereldwijde toename van economische activiteit zien we ook een snelgroeiende, sociaal mobiele middenklasse opkomen. Mensen met koopkracht – en met een andere smaak. Deze middengroepen eten niet alleen meer, ze willen ook ander voedsel: variatie, nieuwe producten, profiteren van het wereldwijde aanbod. En ze gaan meer eiwitrijk voedsel eten, zoals vlees – een trend die zich tot in de verste uithoeken van de wereld voordoet. Vlees hangt vrijwel overal ter wereld samen met welvaart en status, maar kost ook tot wel tien keer meer ruimte en grondstoffen dan het produceren van dezelfde hoeveelheid groenten. Ook de gevolgen zijn wereldwijd zichtbaar. In delen van China bijvoorbeeld eten veel boeren op het platteland noodgedwongen alleen wilde planten, vruchten en rijst, terwijl ze vlees, vis en zuivel produceren voor de steden. De kloof tussen stad en platteland wordt zo zichtbaar in de verschillende voedingspatronen. En die verschillen worden alleen maar groter zolang de steden blijven groeien en alles opslokken.

Gezinnen uit de middenklasse zijn anders gaan eten, en daardoor ook anders gaan kopen. Vaak zie je dat ze overstappen van de plaatselijke markt naar de supermarkt en van lokale verse waar naar industriële

David Kinch, chef de cuisine van restaurant Manresa, Los Gatos, Californië, Verenigde Staten.



Werken binnen een gesloten kringloop is in ieders belang

Mensen delen graag verhalen met elkaar. Ook als restaurant moet je een verhaal vertellen. Daarmee bied je zowel je gasten als je leveranciers de mogelijkheid om zelf ook een rol te spelen in dat verhaal, er onderdeel van te worden. Ik heb tientallen jaren gereisd en meerdere continenten bezocht. Daarbij heb ik overal gretig zowel het voedsel als de verhalen over dat voedsel tot me genomen. En zo ontwikkelde zich langzaam mijn eigen verhaal. Ik bouw daarbij voort op de Californische keuken, zoals die gevestigd is door mijn voorgangers. Californië is altijd een grensland geweest, met een mix van mensen uit Italië, Frankrijk, Mexico en van rondom de Pacific. Die brachten allemaal hun eigen eetcultuur mee, compleet met hun eigen landbouwtechnieken, gewassen en producten. Zo verrijkten zij Californië met allerlei nieuwe ingrediënten. En de geest van dat grensland is nog springlevend. De Californische keuken zuigt nog steeds gretig bereidingstechnieken, ingrediënten en opvattingen van over de hele wereld in zich op. De mensen zijn goed opgeleid en reislustig en dus goed op de hoogte. Daardoor is de Californische keuken niet alleen voortdurend in beweging, maar maakt ook gebruik van het beste wat Californië zelf te bieden heeft. In mijn streek, ten zuiden van San Francisco Bay,



Grazende koeien langs de kust in Californië. Ondanks de grote bevolkingsdichtheid op sommige plekken vind je ook gebieden waar landbouw een belangrijke rol speelt.

vind je honderden verschillende microklimaten en bodems. Van de mistige kuststrook tot de intense hitte in het binnenland, waar de variatie in gewassen het grootst is. Zonder die diversiteit zou restaurant Manresa niet bestaan. De eerste paar jaar was het gewoon een van de vele goede restaurants. Daarna ontstond direct contact met *LoveApple Farm*, een boerenbedrijf dat alle ingrediënten levert voor het restaurant. Dat inspireerde Manresa met nieuwe smaken en kleuren en heeft van het restaurant iets bijzonders gemaakt. En het organische afval gaat weer terug, zodat dat opnieuw als grondstof kan dienen en de kringloop wat meer gesloten wordt.

Strikt genomen veranderde er in het restaurant vrijwel niets: de producten kwamen binnen, de gerechten werden opgediend. Maar de klanten voelden dat de sfeer veranderd was. Eén klant kwam op me af en zei: 'Dit gerecht heb ik twee weken geleden ook besteld. Het ziet er hetzelfde uit, het smaakt hetzelfde, maar toch is het anders. Wat heb je ermee uitgehaald?' Het is een simpel en eerlijk verhaal; het spreekt mensen aan, en ze willen meedoen.

Het contact tussen Manresa en *LoveApple Farm* werd daarom nog verder uitgebreid. Ook de gasten zijn deel gaan uitmaken van het contact. Het werd een soort

Een verse zeewier-fruitsalade met een zilt-zoete smaak en vol essentiële voedingsstoffen.



Een gezonde soep op basis van zeewier en paddenstoelen, geserveerd in restaurant Manresa. Hier worden wilde ingrediënten gecombineerd met producten van een lokaal boerenbedrijf.

driehoeksverhouding, zodat de verbindingen nog hechter werden. Mijn gasten bezoeken *LoveApple Farms*, kopen er ingrediënten en ervaren zo ook zelf het verhaal in al zijn facetten. Vervolgens gaan ze eten bij Manresa en vinden het nóg leuker. Het kost tijd om zo'n verhaal te maken en te zorgen dat het zich hecht in een sociale omgeving. Maar het levert

meer dan alleen geld op, het inspireert, en vooral: het is belangrijk voor de continuïteit van zowel Manresa als *LoveApple Farm*. Het verhaal is nooit afgelopen, het blijft zich verder ontvouwen door nieuwe ideeën, experimenten en ervaringen van iedereen die er een rol in speelt. Hoe hechter de relaties, hoe mooier dat verhaal wordt!

4



Recepten voor een gezonde wereld

Recepten met producten lager in de voedselketen

178 Alternatieve dierlijke eiwitten

- 180 Hummus van meelwormen
- 182 Garum van sprinkhanen
- 184 Gefrituurde insecten
- 186 Vergeten wortels met quinoa en konijn
- 188 Met kreeft gevulde kippenvleugeltjes
- 190 Gerookte kemirieboomwormen
- 192 Met honing gekaramelliseerde uien en slakken

194 Plantaardige eiwitdrinkjes

- 196 Bosbessen pepermunt rejuvelac smoothie
- 198 Rode bonen-worteldrank
- 200 Cocktail van zeewier
- 202 Koude amandelsoep met citroengras en olijven
- 204 Gemarineerde abrikozen met ijs van eenkoorn

206 Vis

- 208 Pekketjes van harder in wijnbladeren met schuim van citroenverbena
- 210 Gebakken tilapia met Ugali
- 212 Chinese ombervis met courgettebladeren
- 214 Gemarineerde zalm
- 216 Ansjovis-en olijfoliekrokantjes
- 218 Kokoskrab

220 Schelpdieren en andere zeedieren

- 222 Kwal in een zee van witte kimchi
- 224 Buisjes van Kwal
- 226 Mosselchowder
- 228 Wortel, dragon, bulghur en kokkels
- 230 Schelpen met sjalot, selderij en geroosterde rijst
- 232 Californische getijdenpoel
- 234 Sardines met oestermayonaise

236 Planten

- 238 Brood van berkenmeel
- 240 Gemarineerde paddenstoelen met vlierscheuten
- 242 Koriander Granité met gefermenteerde komkommer
- 244 Macarons van paranotenmeel
- 246 Door het bos geïnspireerd wild
- 248 Grondsoep
- 250 Gnocchi van bakbanaan, pindasaus en gari gremolata

252 Peulvruchten en andere plantaardige eiwitten

- 254 Geroosterde aardperen met tonburi-kaviaar
- 256 Gele dal tadka uit Noord-India
- 258 Tofu met Chinese 'toon'
- 260 Linzen met morilles en asperges
- 262 Gestoofde tofu
- 264 Falafelcake
- 266 Ragout van bonen en wilde paddenstoelen, selderij en blauwe bessen

268 Zeewier en andere algen

- 270 Zoet zeewierijs
- 272 Hartig ijs van rood zeewier
- 274 Zilte aardappels met schelpdieren en zeeslaspread
- 276 Snackballetjes van suikerwier en algenmosterd
- 278 Mitsugiri Hijiki sharada met inktvis

Minder gangbare ingrediënten gebruiken

281 Van kop tot staart

- 282 Royale van de vang met bokjesfilet
- 284 Rendang van jonge geitenschenkel
- 285 Opgerolde jonge geitenpoot
- 286 Geconfeite net van jonge geitenbok
- 286 Bonbons van fijngesneden geitenbok
- 286 Gestoofde jonge geitenschouder
- 288 Confit van kalvslong
- 290 Geit a la nage
- 292 Mula bamia met kisira
- 294 Worstjes van chioggia-biet
- 296 Gefrituurde visstaarten met een saus van spuitjesafsnijdsel

298 Conserveren voor later gebruik

- 300 Gefermenteerd pompoensap
- 302 Gefermenteerde pompoenplakken
- 304 Gepekeld walnoten
- 306 Ingemaakte watermeloeschil

308 Rawfood

- 310 Ceviche van platvis met luchtgedroogde amarantkoekjes
- 312 Gemarineerde carpaccio van geit met groentechips en blauwe kaas
- 314 Gevulde pepers met salsa nogada

316 Collateral damage

- 318 Crumble van zwartbekgrondel
- 320 Gestoofde muskusrat in bladerdeeg
- 322 Hollandse panforte
- 324 Hazelnoot-amandel snackrepen

Koks innovatieve ideeën aanreiken om hun menu te wijzigen en efficiënter te werken, terwijl de oorspronkelijke smaak van de gerechten herkenbaar blijft. Dat is het doel van de recepten in dit hoofdstuk. Het gaat dus niet om het creëren van het meest duurzame menu, maar om het doen van interessante voorstellen, waarmee de recepten die de koks al maken omgezet kunnen worden in iets nieuws, dat wel nog steeds in overeenstemming is met hun eigen ideeën en de bestaande eetculturen.

Vierentwintig koks, afkomstig van zes continenten, hebben een eigen invulling gegeven aan de ideeën uit hoofdstuk 3 om efficiënter te eten – ze gebruiken producten lager in de voedselketen, onderbenutte, lokale soorten of minder gangbare ingrediënten die ze direct uit de natuur halen. Daarbij gebruiken ze kooktechnieken vanuit allerlei verschillende eetculturen. Ook Feeding Good, het bedrijf van de auteur, en Nordic Food Lab ontwikkelden twaalf recepten waarin zij een heel eigen en experimentele invulling geven aan deze richtlijnen.

Hopelijk zijn deze ideeën en recepten voor koks een bron van inspiratie om nieuwe, interessante gerechten te ontwikkelen. In de recepten laten de koks je kennismaken met gerechten met vernieuwende smaken en texturen, waarin een heel scala aan nieuwe ingrediënten is gebruikt, maar die tegelijkertijd ook gebaseerd zijn op lokale gewoonten en technieken. En er worden allerlei vervolggerechten gedaan. Ook die zouden we graag laten zien, maar dat is een onderwerp voor een volgend boek.

De ideeën zijn vrij universeel toepasbaar, al zijn de gebruikte ingrediënten natuurlijk bepaald door wat plaatselijk voorhanden is. De recepten zijn afkomstig uit de hele wereld. Wat lokaal beschikbaar is en daarom verantwoord om te gebruiken is overal weer anders. Het aspect 'verantwoord inkopen' blijft daarom in dit hoofdstuk buiten beschouwing. Hetzelfde geldt voor gezondheidsaspecten. Gezond eten heeft vooral te maken met iemands volledige eetpatroon, en niet met losse gerechten.

Gemarineerde paddenstoelen en vlierscheuten met dennennaaldenazijn

LARS CHARAS

Voor 4 personen

200 g jonge vlierstengels (pluk de soepele jonge scheuten die direct uit de grond of van een afgebroken tak opschieten, of vervang ze door groene asperges)
 sap van 1 citroen
 1 theel. gemalen geelwortel
 olijfolie, voor bedruppelen en bakken
 400 g verse voorjaarspronkriderzwammen of andere ridderzwammen, in stukjes van 1 cm gehakt*
 5 g uitgeperste knoflook
 10 g lente-ui of bieslook, gehakt
 snuf versgemalen zwarte peper
 5 g oreganoblaadjes

Voor de dennennaaldenazijn:

250 ml rijstazijn
 100 g jonge, lichtgroene dennennaalden (ze ruiken citroenachtig)
 5 zwarte peperkorrels, fijngestampt
 4 jeneverbessen
 3 laurierblaadjes

Als je ergens paddenstoelen ziet groeien is dat meestal een teken dat de bodem gezond is. Paddenstoelen zijn de 'vruchten' van schimmels die onder de grond groeien. Ze zijn maar een heel klein zichtbaar deel van die schimmel, die zich onder de grond heel ver kan uitstrekken. Hoe ouder een schimmel is, hoe meer paddenstoelen hij kan vormen. Pronkriderzwammen zijn witte paddenstoelen die altijd eind april, begin mei in een heksenkring boven de grond komen. Ze kunnen bijna niet verward worden met andere, giftige paddenstoelen. Maar ga niet zelf plukken als je de soort niet kent, verwarring ligt altijd op de loer. In het onderstaande recept worden pronkriderzwammen gecombineerd met vlierscheuten die in dezelfde periode te oogsten zijn en met jonge, lichtgroene dennennaalden, die in het voorjaar nog een lichte citroengeur hebben. Elke dennenboom heeft een andere geur, dus proef en ruik eerst voordat je de dennennaalden plukt. Vul een fles met dennennaalden en azijn en laat die een tijd (lieft een jaar) staan. Het resultaat is een bijzondere en heerlijk verfrissende azijn.

Maak eerst de dennennaaldenazijn. Voor een snelle versie verhit je de rijstazijn tot 90 °C. Voeg de helft van de dennennaalden toe en laat van het vuur af 5 minuten weken. Schenk door een zeef en vang de azijn op (gooi de naalden weg). Vul een afsluitbare fles met de nog niet gebruikte dennennaalden en doe de peperkorrels, jeneverbessen en laurierblaadjes erbij. Schenk de nog warme azijn erbij tot bovenaan: zorg ervoor dat er geen naalden boven de azijn uit steken (dit voorkomt oxidatie) en sluit de fles goed. Laat voor gebruik een week trekken.

Als je meer tijd hebt, maak dan de langzame versie van de azijn. Doe alle ingrediënten in een fles en zorg er weer voor dat de naalden volledig bedekt zijn door de vloeistof. Sluit goed af en laat minstens 6 maanden maar liever een jaar op een donkere plaats rijpen.

Schil de vlierstengels zodra de azijn klaar voor gebruik is. Doe ze in een kom met koud water en het citroensap.

Breng een pan water aan de kook en doe de geelwortel erbij. Giet de vlierscheuten af, doe ze in het geelwortelwater en kook ze 1 minuut. Giet ze weer af, doe ze in een schaal en besprenkel met olijfolie. Laat staan.

Verhit wat olijfolie in een braadpan, voeg de paddenstoelen en knoflook toe en bak ze goudbruin. Doe de lente-ui erbij en bak nog 30 seconden.

Opdienen: rangschik de vlierscheuten op een warm bord, schep er wat paddenstoelmengsel op, strooi er wat oreganoblaadjes over en besprenkel met wat dennennaaldenazijn.

* Witte ridderzwammen worden niet gekweekt (parse wel): je moet ze zelf (onder begeleiding van een deskundige) plukken, of ze vervangen door andere stevige paddenstoelen.



Grondsoep

YOSHIHIRO NARISAWA

Voor 4 personen

- 3 theel. koolzaadolie
- 1 kg wilde kliswortel, ongewassen en grof gehakt*
- 3 kg biologische aarde (verzameld in de periode november t/m februari)
- 3 l zacht bronwater, bij voorkeur uit Shinshu
- 7 g sojalecithine

Een van de meest favoriete plekken van Yoshihiro Narisawa is boerderij Mochizuki, 250 kilometer ten noordwesten van Tokio en duizend meter boven de zeespiegel. Op deze boerderij worden heel veel verschillende groentes geteeld die in Narisawa's restaurant geserveerd worden. Toen hij de boerderij eens op een koude winterdag bezocht, was er weinig te oogsten. Narisawa bedacht toen dat de stoffen die de planten voeden, wellicht ook gebruikt kunnen worden in de keuken. Hij nam een paar kilo biologische grond van de boerderij mee terug naar zijn restaurant en begon te experimenteren, vanuit het idee dat de levenskracht van de aarde ook levenskracht aan mensen geeft. Het resultaat is een 'grondsoep', die voor het eerst officieel gepresenteerd werd tijdens de 'San Sebastian Gastronomika' in 2009.

Verhit de olie in een braadpan, voeg de kliswortel en aarde toe en roerbak op hoog vuur tot het heel geurig is. Voeg het bronwater toe, breng aan de kook, sluit de pan en laat 1½ uur zachtjes koken.

Schenk het mengsel door een zeef op een grote pan en druk aan om alle vloeistof eruit te halen. Zeef het mengsel vervolgens door een papieren filter om alle vaste bestanddelen te verwijderen. Laat tenslotte zachtjes koken in een pan tot het mengsel is ingedampd tot 800 ml. Voeg de lecithine toe en klop met een staafmixer. Serveer direct.

* Kliswortel is de eetbare wortel van de grote klis of klit, een wilde plant die ook volop in Nederland en België voorkomt.





We moeten drastisch anders gaan eten. Dat is de cruciale stap die we nu moeten gaan nemen op weg naar een duurzaam voedselsysteem; een stap die om een heel andere manier van denken vraagt. Dat is de visie van Lars Charas in een notendop. Lars maakt zich al jaren sterk voor de verduurzaming van ons voedselsysteem en ons eetpatroon. Zijn ideeën ontstonden 15 jaar geleden in de keuken, tijdens zijn werk als kok. Als landbouwer, kok én sociaal geograaf heeft hij op allerlei manieren te maken met het voedselsysteem. Zijn ideeën hebben daarom zowel een wetenschappelijke als een praktische basis.

Eetpatronen veranderen niet vanzelf. Koks kunnen daar een belangrijke rol in vervullen, en consumenten overhalen om zelf ook anders te gaan eten. Dat is een van de kernideeën van dit boek. Maar dat lukt natuurlijk alleen als koks ook de kennis en kunde hebben om die koploerspositie in te nemen. Om koks op te leiden in deze nieuwe manier van denken en werken begon Lars in 2009 het Praktijkcentrum voor Duurzaam Voedsel in Driebergen, Feeding Good. Vanuit dit praktijkcentrum werd ook de eerste culinaire tuinderij opgestart, waar koks met een breed spectrum aan groente- en fruitsoorten geïnspireerd werden om anders te gaan denken over de menukaart.

Vanaf 2011 kreeg Lars de kans zijn kennis vanuit het praktijkcentrum te vertalen naar mondiaal niveau. Voor Worldchefs, de mondiale koksfederatie, werd hij projectmanager 'How to feed the planet in the future'. In die rol ging hij op zoek naar strategieën en praktijkvoorbeelden die kunnen bijdragen aan het oplossen van het wereldvoedselvraagstuk, en die ook nog eens wereldwijd toepasbaar zijn. Culinaire oplossingen wel te verstaan, waarbij koks geen stappenplan krijgen voorgeschreven, maar worden aangemoedigd om zelf, vanuit hun eigen eetcultuur en werkveld, te gaan innoveren.

In dit boek komen de kennis, ervaring en ideeën die Lars de afgelopen jaren heeft opgedaan bij elkaar. Lars hoopt koks en consumenten overal ter wereld te inspireren, en zo bij te dragen aan een wereld waarin de huidige en toekomstige generaties lekker, gevarieerd én genoeg kunnen blijven eten.

Eerste druk, oktober 2017

© 2017 Lars Charas/Kosmos Uitgevers, Utrecht/
Antwerpen**Oorsponkelijke titel:**

Food forever; recipes for a healthy planet

Eerste druk: oktober 2017 door Stichting Feeding Good

Eindredacteur: Florian Kuijper, de Lynx, Wageningen**Redacteur:** Loethe Olthuis, Houten**Vertaler:** Grondtaal, Zutphen**Vormgever:** Harald Slaterus**Foto onderzoek:** Lars Charas**Interview onderzoek:** Cees de Vré.**Culinaire stylist:** Alex styling**Culinaire fotograaf:** Jan van Berkel**Overige fotografen:** Lars Charas, Koppert Cress,

Humphrey Daniels, Stef Ducandas, Rubens Kato,

Jeroen van der Spek, Eric Wolfinger

Culinaire consultant: Bas Cloo

ISBN 978 90 215 6798 3

Gedrukt en gebonden door Wilco Artbooks,

Amersfoort, Nederland

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt worden in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of door fotokopieën, opname, of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur (of optioneel: de uitgever).

Foto verantwoording

We hebben alles in het werk gesteld om de juiste eigenaren van de foto's te achterhalen. Mochten er fouten of vergissingen ingeslopen zijn zullen deze in volgende uitgaves gecorrigeerd worden.

afkortingen

b: onderkant, c: centrum, l: links, m: midden, r: rechts, t: boven

Agrico: 117.

Jan van Berkel: 6/ 124bl/ 125t/ 125br/ 181/ 184/ 188/ 196/ 199/ 201/ 202/ 208/ 210/ 211/ 214/ 216/ 225/ 226/ 230/ 241/ 250/ 255/ 256/ 259/ 260/ 263/ 264/ 266/ 271/ 272/ 275/ 277/ 279/ 283/ 289/ 290/ 293/ 295/ 296/ 300/ 302/ 305/ 306/ 310/ 312/ 315/ 321/ 322/ 382-3.

Lars Charas: 4/ 24-25/ 54/ 57/ 66/ 78-9/ 80-1/ 84/ 90/ 91/ 92/ 96tr/ 97tr/ 98bl/ 99br/ 100b/ 101t/ 102tr/ 104b/ 105t/ 105bl/ 105r/ 107/ 126l/ 126t/ 127/ 141bl/ 146/ 155/ 161/ 193/ 246/ 249/ 250/ 184bl/ 284tr/ 285/ 287/ 324/ 378/ 379/ 380-1.

Humphry Daniels: 2**Dutch Cuisine:** 360/ 370.

iStock.com: 16 ms lightbox/ 27 No Limit Pictures/ 30-1 Brian Easley/ 35 Kazoka/ 36-7 Alohaspirit/ 38 Adrian825/ 41tl Carole Gomez/ 45 Shakzu/ 46 Gerard Koudenburg/ 49 DS70/ 50 River North Photography/ 51 Jason Titzer/ 57 anankmii/ 59 Jaap2/ 60-1 Phil Augustavo/ 62 R. Sean Galloway 63 PeopleImages/ 65 Richmatts/ 67tr viad_karavaev/ 68-9t Huy Thoai/ 69br Bartosz Hadyniak/ 71 Steve Debenport/ 73 USO/ 76-7Tunart/ 86 Ingal/ 88b Algars Reinholds/ 89 littleny/ 94 niolox/ 95t quadxeon/ 95b quadxeon/ 102b VikaValter/ 103t Rhoberazzi/ 103bl Smovic/ 108bl Olivier Le Moal/ 109tl Lisovskaya/ 109r KGriff/ 115t Robert Ingelhart/ 115ml xjben/ 115mr rez-art/ 116b Christian Baltz/ 120b Olga Nayashkova/ 121 Piter1977/ 132bl Edward O'Neil Photography Inc/ 132tr Surakit Harntongkul/ 133 okeyphotos/ 135 gerenme/ 136 Bojan Senjur/ 137t Bojan Senjur/ 137r Lindasphotography/ 139 mb-fotos/ 140 tirc83/ 141r helenecanada/ 143 Clarkandcompany/ 153 Davorlovincic/ 154 Matauw/ 158 gerenme/ 159 chrisboy2004/ 160 dronG/ 161 cjp/ 166tr Aberson/ 166mr Ziva_K/ 166br JoAnn Campbell/ 167tl karma_pema/ 167tm John Sheperd/ 167ml Lisovskaya/ 167c Mijau/ 167mr Diane White Rosier / 167bl olyniteowl/ 167br BravissimoS/ 168tl Reiner Kaufmann/ 168tr Ridvan Celik/ 168bl Victor Polyakov/ 172 Bartosz Hadyniak/ 328 Kenan Olgur/ 335 Sara Winter/ 338t alxpin/ 338b tanaonte/ 340 4x6/ 341t alffoto/ 341bl Janoka82/ 341br TasfotoNL/ 344 vins_m/ 345 Steven Humphreys/ 351 Ma_Xie/ 352 Mlenny Photography/ 353tl Vikram Raghuvanshi/ 353tm, 356 Riccardo Lennart Niels Maye/ 353tr frankreporter/ 353ml Britta Kasholm-Tengve/ 353c Cesar Okada/ 353bl Ni Qin/ 353bm Sunitha Pilli/ 353br Valeriebarry/ 365b fotoVoyager/

Stef Ducandas: 190/ 218/ 371/ 374.**Rubens Kato:** 44/ 234/ 245.**Mark Kohn:** 336**Koppert Biological Systems:** 41br/ 41mr/ 136.**Marfo:** 118tl.**Mikla restaurant:** 205/ 217.**Nordic Food Lab:** 111/ 183/ 223/ 238/ 318.**Rijk Zwaan:** 122/ 123.**Jeroen van der Spek:** 187/ 229.**Eric Wolfinger:** 233/ 242.**www.yeastyboys:** 346.**www.foodzy:** 347.

Verhalen over eten en duurzaamheid worden niet snel zo praktisch, multicultureel en oplossingsgericht als Lars Charas ze vertelt.

Blijven eten is veel meer dan wéér het verhaal over de gevolgen van ons eetpatroon voor de aarde. Dit boek kijkt vooruit, naar een toekomst waarin we blijven eten, maar wel gedwongen worden om andere keuzes te gaan maken over wat er op ons bord belandt. Die toekomst is dichterbij dan we denken, dus we kunnen daar maar beter nú al over gaan nadenken, is de boodschap van Charas.

Blijven eten geeft volop inspiratie. Het is een positief verhaal over eetculturen en hoe die veranderen, met voorbeelden van over de hele wereld. Het geeft inkijkjes in de ideeën van topkoks en wetenschappers uit zes verschillende werelddelen. Uniek zijn de 66 spannende en toekomstbestendige recepten, die van dit boek het kookboek van de toekomst maken.

Charas gaat de grote problemen van klimaatverandering en overexploitatie van hulpbronnen niet uit de weg. Hij schetst een aantal grote verschuivingen die we kunnen verwachten. Tegelijk geeft hij praktische aanknopingspunten om de negatieve gevolgen daarvan om te buigen en een verandering in gang te zetten.

Met heel praktische richtlijnen voor een duurzaam dieet, maar ook met met een oproep aan koks en bewuste consumenten over hoe zij, door slimme samenwerking, zelf concreet kunnen bijdragen aan een samenleving die kan blijven eten.



9 789021 567983

www.kosmosuitgevers.nl

**KOS
MOS**

NUR 440
Kosmos Uitgevers,
Utrecht/Antwerpen

**Feeding
Good**