Giovanna Torrico & Amelia Wasiliev
Fotografie Deirdre Rooney

DE KUNST VAN NO-WASTE

KOOK 100 RECEPTEN ZONDER IETS TE VERSPILLEN



Karakter Uitgevers B.V.

De kunst van no-waste 001-011 17x24.indd 3 20-06-19 12:29

INLEIDING >>> 6

1. GROENTEN



2. FRUIT



3. ZUIVELPRODUCTEN EN EIEREN



4. VLEES & VIS



5. BROOD & PEULVRUCHTEN



6. RESTJES



REGISTER >>> 252

HOE JE MINDER VOEDSEL VERSPILT EN JE VOEDSELPRODUCTEN OPTIMAAL GEBRUIKT

Koop zo mogelijk **LOKALE EN SEIZOENSGEBONDEN PRODUCTEN**. In de korte keten is er minder verlies tussen producent en wederverkoper. De voedselproducten zijn verser en langer houdbaar in je koelkast. Je voeding varieert naargelang het seizoen.

Wees niet bang om **ONVOLMAAKTE PRODUCTEN** te kopen. Met een paar kookbereidingen maak je er een heerlijk gerecht van.

Houd je **VOORRAAD** bij en plan je **MAALTIJDEN**. Houd rekening met wat je nog in huis hebt: in je keukenkastje, koelkast en diepvries. Koop niet te veel. Denk na over wat je die week of die dag wilt klaarmaken en koop alleen dat wat je nodig hebt.

BEWAAR JE VOEDSEL GOED
Neem bij thuiskomst de tijd om je voedsel goed op te slaan, zodat het niet snel bederft. Verwijder de verpakking en controleer de staat van je producten. Een aangetast stuk fruit of groente kan de rest aantasten. Gebruik glazen potten en knijpers om open zakjes mee af te sluiten.

GEBRUIK JE DIEPVRIES
Diepgevroren voedselproducten behouden langer hun smaak. Schrijf op je diepvrieszakjes wat erin zit, zodat je alles makkelijk kunt hergebruiken. Vries rood fruit en stukjes banaan eerst op een bakplaat in, zodat ze niet aan elkaar vast vriezen en doe ze daarna in zakjes of doosjes. Vries restjes wijn in een ijsblokjestray in en gebruik ze voor sauzen of ragout. Gooi schillen en snijresten van groenten niet weg. Verzamel ze in een diepvrieszakje, vries ze in en trek er bouillon van (zie blz. 77) als het zakje vol is.

Denk ook aan voedselproducten die je kunt **INMAKEN**. In dit boek staan recepten voor tafelzuur: heerlijk bij je gerechten en ideaal om voedselproducten langer te bewaren (zie blz. 56).

BEWAAR RESTJES
Deze kun je als tussendoortje serveren of in andere gerechten verwerken (zie het hoofdstuk over restjes, blz. 218-251).

De kunst van no-waste 001-011 17x24.indd 9 20-06-19 12:29

POEDER VAN TOMATENVELLETJES

>>> voor	>>> voorbereiding	>>> bereiding
15 GRAM	20 MINUTEN	3 UUR

Ingrediënten:
1 kg tomaten

Bereiding:
Dompel de tomaten een paar seconden onder in kokend water. Trek de velletjes eraf en bewaar het vruchtvlees voor een ander recept. Verwarm de oven voor tot 100 °C en bekleed een bakplaat met bakpapier, leg de tomatenvelletjes erop en zet 3 uur in de oven, tot ze helemaal droog zijn. Bewaar de velletjes in een goed afgesloten pot en maal of wrijf ze pas fijn op het moment dat je ze nodig hebt; zo voorkom je dat het poeder vochtig of plakkerig wordt.



De kunst van no-waste 012-097 17x24.indd 14 20-06-19 13:05



ALS JE TOMATENSAUS MAAKT, HOUD JE HEEL VEEL TOMATEN-VELLETJES OVER. TRANSFORMEER ZE TOT EEN POEDER MET EEN GECONCENTREERDE SMAAK EN GEBRUIK HET ALS SPECERIJ.

4 MANIEREN OM POEDER VAN TOMATENVELLETJES TE GEBRUIKEN

ZOUT MET TOMATENVELLETJES

>>> voor: 200 gram
>>> voorbereiding: 2 minuten
>>> bereiding: 0 minuten

Ingrediënten:
100 g poeder van tomatenvelletjes (zie blz. 24); 100 g zout

Bereiding:
Meng het tomaatpoeder en het zout. Tot 1 maand houdbaar in een luchtdicht afgesloten bakje.



AARDAPPEL-CHIPS

>>> voor: 2
>>> voorbereiding: 10 minuten
>>> bereiding: 5 minuten

Ingrediënten:
400 g aardappel, in dunne schijfjes; 200 ml zonnebloemolie; 1 eetl. poeder van tomatenvelletjes (zie blz. 24); zout

Bereiding:
Leg de aardappelschijfjes in een kom met koud water om het zetmeel te verwijderen. Giet ze af en herhaal tot het water helder blijft. Dep de schijfjes droog. Verhit de olie in een koekenpan. Frituur de chips in meerdere porties. Laat ze uitlekken op keukenpapier. Strooi er zout en tomaatpoeder over.





MARINADE

>>> voor: 2 personen
>>> bereiding: 10 minuten
>>> rusttijd: 10 miuten

Ingrediënten:

het sap van 2 citroenen; 60 ml extra vergine olijfolie; 2 eetl. poeder van tomatenvelletjes (zie blz. 24); 2 tenen knoflook, fijngewreven; 30 g oregano, fijngehakt; 15 g tijm, grof gehakt; zout en zwarte peper

Bereiding:

Doe het citroensap in een kom. Klop de olie erdoor, tot een mooie emulsie ontstaat. Voeg de rest van de ingrediënten toe, roer goed en breng op smaak met zout en peper. Laat 10 minuten rusten voor gebruik. Deze marinade is een week houdbaar in een luchtdicht afgesloten doosje in de koelkast.



YOGHURTSAUS

>>> voor: 450 gram
>>> bereiding: 10 minuten
>>> rusttijd: 2 uur

Ingrediënten:

1 teen knoflook, gepeld; 1 snuf zout; 60 g komkommer; 350 g yoghurt Griekse stijl; 1 eetl. citroensap; 2 eetl. poeder van tomatenvelletjes (zie blz. 24)

Bereiding:

Hak de knoflook grof, strooi het zout erover en wrijf hem met een mes tot een puree. Doe de knoflookpuree in een kom. Rasp de komkommer en schep hem door de knoflook. Voeg de yoghurt, het citroensap en het poeder van tomatenvelletjes toe, en meng. Voeg een klein beetje zout toe. Dek af en laat 2 uur rusten in de koelkast voor gebruik.



FOCACCIA MET TOMATENVELLETJES

>>> voor	>>> voorbereiding	>>> baktijd
1 STUK (35 X 40 CM)	3 UUR	25 MINUTEN

Ingrediënten:

500 g tarwebloem
200 g tomatenvelletjes (zie blz. 24)
7 g bakkersgist
130 ml extra vergine olijfolie, plus een scheutje
350 ml lauw water
15 g zout, plus een beetje voor erover
oregano, voor erover

Bereiding:

Doe de bloem, de helft van de tomatenvelletjes, de gist, 80 ml olie en 300 ml water in een kom en roer alles met een houten lepel door elkaar. Voeg het zout toe en kneed 5 het deeg minuten in de kom. Stort het deeg op je werkvlak en kneed het 10 minuten. Vet de kom licht in met olie en leg de deegbal erin. Dek af en laat het deeg op kamertemperatuur en op een tochtvrije plek rijzen, tot het in volume is verdubbeld. Vet de bakplaat in. Haal het deeg uit de kom, maak er een bal van en druk hem plat op de bakplaat; rek het deeg uit tot in de hoeken van de bakplaat. Laat het deeg op kamertemperatuur en op een tochtvrije plek nog eens ongeveer 1 uur rijzen.

Schud in de tussentijd 50 ml olie en 45 ml water in een jampot goed door elkaar. Verwarm de oven voor tot 200 °C. Strooi de rest van de tomatenvelletjes over de focaccia, schenk het water-oliemengsel erover en bestrooi met zout en oregano. Bak 25 minuten in de oven.

> KNEDEN
15 minuten

> RUSTEN
HET DEEG VERDUBBELT IN VOLUME

> KNEDEN

> RIJZEN
1 uur

> BAKKEN
25 minuten



De kunst van no-waste 012-097 17x24.indd 19 20-06-19 13:06