# BUURT KOOKBOEK

# HET EETATELIER

Ontmoet, kook en eet samen met je buren

FLEVOUR
DE SMAAK VAN FLEVOLAND

wilde keuze

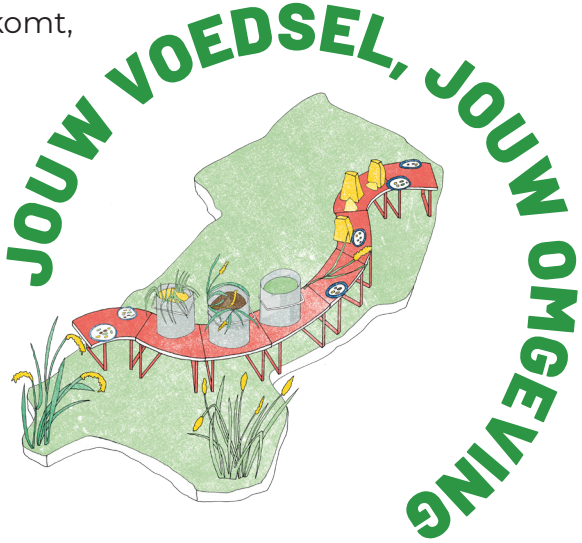
# BUURT KOOKBOEK

Heb je je ooit afgevraagd wat er bij je buren op tafel staat? Of welk gerecht die heerlijke geur verspreidt door de straat? Nou, wij hebben goed nieuws: Met het EETATELIER hebben wij een heleboel lekkere recepten uit de buurt verzameld en laten we zien hoe lokale ingrediënten en eettradities elkaar kunnen versterken.

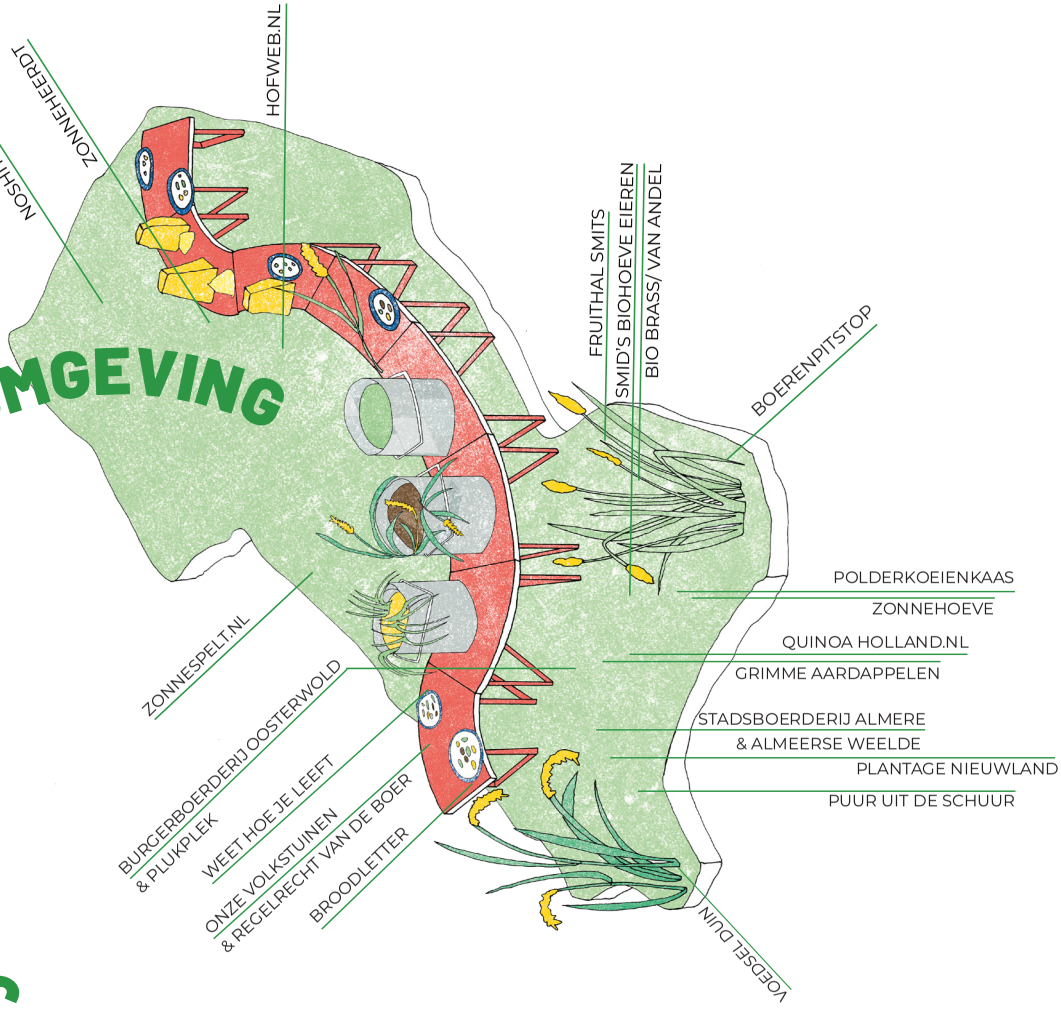
Stel je eigen buurt kookboek samen! Neem dit boekje, loop langs de receptenmuur en verzamel de recepten van je buren die jij ook graag thuis zou willen maken. Naast de smaakvolle recepten, vind je ook informatie over de relatie tussen voeding en gezondheid. Ontdek hoe voeding een positieve invloed kan hebben op jouw gezondheid, door de recepten in dit boekje wat vaker op tafel te zetten. Als je doorbladert, zie je dat wij ook alvast wat verhalen voor je verzameld hebben over jouw voedselomgeving. Wist je dat er een enorme rijkdom aan producten wordt verbouwd in onze provincie? Flevoland heeft een prachtig en divers voedsel-landschap. Eindeloze smaken die jou doen watertanden.

Sla snel deze bladzijden om, laat je inspireren en verzamel de lekkerste recepten. Gebruik de ruimtes voor aan-tekeningen om zelf meer recepten toe te voegen en te delen met je buren! Ohja - en vergeet vooral niet je eigen EETATELIER thuis te openen en nodig je buren uit om een keer gezellig samen te eten.

We zullen niet om de hete aardappel heen draaien: wat je eet heeft invloed op het milieu. En niet zo'n beetje ook. Wist je dat een maaltijd gemiddeld 30.000 km aflegt voordat deze op je bord belandt? Terwijl we ondertussen weten dat we al dit lekkers gewoon vlakbij huis kunnen halen. Vers van het land met smaken die écht verbinden. Niet voor niets staat onze bodem bekend als een van de meest vruchtbare van Nederland. Eigenlijk boert alles wel goed in onze provincie. Als groentetuin van Europa verbouwen we meer dan 1000 producten. Dat gaat verder dan de bekende aardappel, ui en wortel: van abrikozen en saffraan tot quinoa en diverse smaakmakers zoals knoflook, peper en mosterdzaad. Het groeit als kool op de voormalige zeebodem. De jonge grond is perfect voor smaakvolle, kwalitatieve producten.
En dat proef je terug! En alsof dat nog niet genoeg is, profiteer je van het voordeel om producten direct van de boer te kopen. Hoe verser het product van het land komt, hoe meer voedingsstoffen en nutriënten het bevat!



# JOUW VOEDSEL, JOUW OMGEVING



# BUITENGEWONE BIETEN

MIJN FAVORIETE BIETEN RECEPTEN

Terwijl de seizoenen komen en gaan, komen er bijna jaarrond bieten uit de schuren. Het gros van de Flevolandse boeren teelt rode bieten. Half maart ongeveer, zaaien de telers de rode bieten uit. Afhankelijk van het weer komen na een week of twee de eerste groene blaadjes tevoorschijn. Na ongeveer 2 a 3 maanden, als de bieten groot genoeg zijn, worden ze geoogst. Na de oogst worden de bieten schoongemaakt en kunnen ze worden opgeslagen in een koele, donkere ruimte, of meteen naar de markt of fabriek gebracht worden voor verkoop of verdere verwerking.

Er is één Flevolandse boer die zich helemaal gespecialiseerd heeft in het telen van de meest smaakvolle en kleurrijke volle-grondsgroente: boer Martin Topper uit Dronten. Hij is derde generatie boer in het familiebedrijf en teelt oerbieten. Denk aan chioggia bieten, gele bieten, witte bieten en paarse langwerpige bieten. Zo'n 20% van Martin zijn producten zet hij direct af aan ondernemers en retailers door heel Nederland.

Een van de grootste telers van rode bieten is Van Andel, in Zeewolde en verwerkt de producten onder de naam BioBeta. Bijna 200 hectare aan bieten worden daar jaarlijks verbouwd. Dat zijn zo'n 400 voetbalvelden bij elkaar. Bizar veel! Toch eten we in Nederland over het algemeen maar weinig bieten. Daarom heeft Boer Piet samen met andere boeren, verwerkers en retailers de Bietenclub opgezet. Want deze smaakvolle en gezonde groenten verdienen veel meer aandacht. Wil jij een keer koken met de bieten van boer Piet? De kans is groot dat de voorgekookte biologische rode bieten in de supermarkt van hem komen.

# BIETEN

We kunnen er niet omheen: bieten - of kroten, zoals Boer Martin Topper ze ook noemt - zijn echte powerhouses vol mineralen en vitaminen. Er zijn allerlei soorten bieten met elk hun eigen kleur. In Flevoland domineert de Beta vulgaris, oftewel de gewone rode biet. Maar ook chioggia bieten, witte bieten, gele bieten en paarse langwerpige bieten worden op verschillende plekken in de polder geproduceerd. Stuk voor stuk met unieke smaken en gezondheidsvoordelen.

Voor de meeste mensen is vooral het hoge gehalte aan vitamine C en ijzer in de rode biet belangrijk. Deze voedingsstoffen zijn cruciaal voor een gezond immuunsysteem en helpen bij de bestrijding van infecties. Vitamine C fungeert als een krachtige antioxidant, wat betekent dat het werkt als een schild dat je lichaam beschermt. Het vangt vrije radicalen en maakt ze onschadelijk, zodat ze geen schade kunnen aanrichten aan je cellen en organen. Zo blijft je lichaam gezond en sterk.

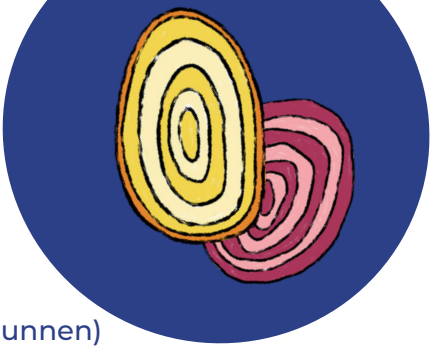
Als je veel rode bieten eet, kan het zijn dat je urine of ontlasting een rode kleur krijgt. Geen zorgen! Dit komt door de kleurstof betanine, wat niet door je lichaam zelf wordt afgebroken, maar door je nieren wordt uitgescheiden. Betanine staat ook bekend om zijn kankerremmende en ontstekingsremmende eigenschappen. Nog een reden om rode bieten te omarmen.

Of je ze nu rauw eet of gekookt, bieten bevatten veel nitraat. Dit wordt omgezet in stikstofmonoxide, wat de bloeddruk kan verlagen. Sporters zijn hier dol op, doordat het fysieke prestaties verbetert.

Dus, ga ervoor met de rode biet! Tenzij... Nou ja, er zijn ook altijd momenten waarop het verstandig is om wat voorzichtiger te zijn. Bijvoorbeeld, wanneer je last hebt van hartproblemen. Dan is elke dag bieten eten niet verstandig vanwege het bloeddrukverlagende effect. Ook als je obesitas hebt, houd er dan rekening mee dat bieten een relatief hoog koolhydraatgehalte hebben. Desondanks zijn bieten een waardevolle toevoeging aan een uitgebalanceerd dieet, dankzij hun vezels, vitaminen en mineralen zoals vitamine C, ijzer en kalium.

Raadpleeg altijd een dokter of diëtist als je vragen hebt over hoe bieten passen binnen jouw persoonlijke gezondheidsbehoeften.

# ABC-JUICE



**dranken**

**2 personen**
**15 minuten**

1 middelgrote appel
1 middelgrote biet
2 middelgrote wortels
1/2 kop water (optioneel, voor verdunnen)
1 theelepel citroensap (optioneel, voor extra smaak)

Was de appel, biet en wortels grondig. Schil de biet en wortels. De appel hoeft niet geschild te worden,tenzij je dat liever hebt.

Snijd de appel, biet en wortels in kleine stukjes zodat ze gemakkelijk in de sapcentrifuge passen.

Plaats de stukjes appel, biet en wortel in een sap-centrifuge of blender. Als je een blender gebruikt, voeg dan 1/2 kop water toe om het blenden te vergemakkelijken.

Zet de sapcentrifuge of blender aan en mix tot je een gladde sap hebt.

Als je een blender gebruikt, zeef dan het sap door een fijne zeef of kaasdoek om de pulp te verwijderen.

Voeg indien gewenst een theelepel citroensap toe voor extra smaak.

Roer het sap goed door en giet het in een glas. Serveer het ABC-sap on-middellijk, zodat je kunt genieten van de versheid en de voedingswaarde.

# ABC Juice

**een veelgemaakte juice door Kelly van Maldeghem**

**Toe aan wat inspiratie voor gezonde sappen en smoothies? Volg Kelly op instagram @meerdansap**

# BEAT THE HEAT LIMONADE

**dranken**

30 personen
30 minuten

**Benodigdheden:**
Sapcentrifuge
1 stalen pan (middelgroot)
1 spatel
1 soeplepel
waterkoker
maatbeker
zeef
ijsblokjes
dispenser
glazen

2 kilogram bietsuiker
3 kilogram rode bieten
15 middelgrote citroenen
5 limoenen
10 middelgrote bosjes bietenplanten met stengels en bladeren voor decoratie

Was, reinig en snijd de bieten. Pers de bieten in een sapcentrifuge. Zeef het bietensap en giet het in een kleine pan. Breng aan de kook en laat het bietensap inkoken tot de helft.

Kook in een aparte pan water en voeg de bietsuiker toe. Kook en laat de suikersiroop inkoken tot de helft. Pers de limoenen uit en bewaar het limoensap in een aparte beker.

Meng voor elke liter water 30% bietensap, 65% suikersiroop en 5% limoensap. Voeg bieten stelen en citroenschillen toe voor decoratie en serveer.

# BEAT THE HEAT

een zelf ontwikkeld recept van Artisan by Asha

**Een echte ZOMER HIT! Dus pas op.**
**Straks komen nog alle buren over de vloer...**

voorgerecht

# OOSTEUROPESE KOUDE BIETEN SOEP

**4 personen**
**50 minuten**

3 stuks bieten
2 stuks komkommers
1 grote bos groene uien
1 bosje peterselie
1 bosje verse dille fijngehakt
450 g vastkokende aardappels
Gekookte eieren, één per portie
Water waarin bieten werden gekookt
1,5-2 eetlepels witte wijnazijn
5 dl kefir
Zout

Schil de bieten en doe ze in kokend gezouten water, doe de toppen ook in de bouillon, als je die hebt. Kook de bieten tot ze gaar zijn, ongeveer een half uur, oude bieten hebben langer nodig. Laat de bieten en het kookvocht afkoelen, waarbij de bieten in het kookvocht blijven.

Boen de aardappels schoon en kook ze gaar in de schil. Laat de aardappels iets afkoelen, schil ze en snijd in kleine blokjes.

Hak de groene uien fijn, doe ze in een kom, voeg zout toe en kneed met je handen een paar minuten om sap te geven.

Snijd bieten en komkommer in reepjes. De peterselie en dille fijn hakken. Meng alles (soepvulling) goed in een kom en voeg zout toe. Voeg azijn naar smaak toe, proef of je genoeg zuur hebt.

Je kunt het kookvocht en de “soepvulling” apart in de koelkast bewaren. Dus je kunt de soep ook van te voren maken.

Voor elke portie doe ik een gekookt ei in een bord met een vork, doe 3-4 lepels “vulling” en giet een pollepel bietenbouillon(kookvocht eroverheen. Serveer met kefir en gekoeld, erg lekker!!!

# KOUDE BIETEN SOEP

**een bijzonder lekker recept van Svetlana**

**Sta jij ervoor open nieuwe keukens te ontdekken?**
**Pak het recept mee en probeer het eens!**

voorgerecht

# BIETEN CARPACCIO

**4 personen**
**15 minuten**
**(+20 min wachttijd)**

1 rode bieten
1 gele biet
1 chioggiabiet
1 citroen, rasp en sap
2 el olijfolie
1 el appelazijn
2 tl honing
1 tl Dijonmosterd
1 tl zout
½ tl zwarte peper, gemalen
85 g rucola

Snijd de uiteinden van de bieten af en snijd ze vervolgens met een mandoline ofeen scherp mes in dunne schijfjes. Doe ze in een kom en besprenkel met de helft van het citroensap, de helft van de olijfolie en 1 tl appelazijn, en breng op smaak. Meng alles goed door, dek af met een schone theedoek en laat 20

Maak een dressing door het resterende citroensap, olijfolie, appelazijn, honing ende Dijonmosterd te mengen met een goede snuf zout en versgemalen zwarte peper.

Schik de bietenschijfjes op een schaal, licht overlappend in een spiraalpatroon, en leg de rucola in het midden. Besprenkel met de dressing, verkruimel de geitenkaas eroveren strooi de gehakte walnoten en citroenrasp erover.

# BIETEN CARPACCIO

**Verbluf je tafelgenoten met dit culinaire meesterwerk!**

**Geen zorgen, we zullen niet verklappen hoe simpel de bereiding is....**

hoofdgerecht

# BIETEN BURGER

8 personen
30 minuten

1 grote biet - of 2 kleine, bijgesneden en geschild
½ gele ui, bijgesneden en geschild
400 g zwarte bonen (blik), uitgelekt en gespoeld
1 ei, licht geklopt
75 g paneermeel
2 tl paprikapoeder
1 tl komijnpoeder
1 tl zout
1 tl gedroogde tijm
4 el olie

**Verder nodig**
8 hamburgerbroodjes
Sla
2 tomaten, in plakjes
100 g biet raita (optioneel)

Gebruik een scherp mes om de bieten en ui in kwarten te snijden. Plaats ze in een keukenmachine en pulseer tot ze grof gehakt zijn.

Voeg de zwarte bonen toe en pulseer opnieuw tot het mengsel kleverig en goed gemengd is.

Breng het mengsel over naar een mengkom en voeg de eieren, paneermeel, paprikapoeder, komijnpoeder, zout en tijm toe.

Meng goed met een spatel. Rol het mengsel in 8 burgertjes van ongeveer 1,5 cm dik en plaats ze op een bord.

Verhit olie in een koekenpan op middelhoog vuur. Kook elke bugervoor 8 tot 10 minuten, draai het om en bak nog eens 3 minuten.

Serveer de burgers warm op een hamburgerbroodjes met toppings naar keuze. Geniet ervan!

# BIETEN BURGER

**when slow food meets fast food. Guilty pleasure alert!**

**Geen zorgen, de bereiding is echt heel simpel.....**

bijgerecht

# BIETEN RAITA

8 personen
10 minuten

250 g gekookte biet, geraspt
500 g yoghurt
1 tl komijnzaad
½ tl zout (of naar smaak)
1 el verse munt, fijngesneden

Verhit een kleine koeken-pan op middelhoog vuur. Voeg de hele komijn zaadjes toe en rooster ze droog tot ze goudbruin zijn en een aromatische geur afgeven, ongeveer 2-3 minuten.

Laat de geroosterde komijn zaadjes afkoelen en maal ze vervolgens grof met een vijzel.

Voeg de geaspte gekookte biet, komijnpoeder, zout toe aan de yoghurt in een kom en meng goed.

Garneer met de fijn gesneden munt.

# BIETEN RAITA

**deze yoghurt dip wil je straks overal bij eten. Geloof ons**

**when the indian and the dutch cuisine meet.... you'll get RAITA!**

bijgerecht

# LABNEH MET GEGRILDE BIET, WORTEL EN COURGETTE

**4 personen**
**35 minuten**

500 g labneh
1 biet, geschild en in plakjes
1 wortel, geschild en plakjes
1 courgette, in plakjes
1 rode paprika, in reepjes
2 el olijfolie + extra
1 tl zout
½ tl zwarte peper
1 el za'atar
1 el verse peterselie, fijn gehakt
½ tl citroen, rasp

Verwarm de ovenvoor op 200°C. Leg de plakjes biet, wortel, courgette en reepjes rode paprika op een bakplaat. Besprenkel met olijfolie, zout en peper. Rooster de groenten voor 25-30 minuten, of totdat ze zacht en licht gekarameliseerd zijn. Verdeel de labneh over een serveerschaal of een groot bord, maak een lichte kuil in het midden.

Haal de groenten uit de oven en laat ze een paar minuten afkoelen.

Plaats de gegrilde groenten bovenop de labneh in de kuil.
5 Bestrooi de labneh en groenten met za'atar, fijngehakte peterselie en citroenrasp.

Besprenkel indien gewenst met een beetje extra olijfolie. Serveer met platbrood.

# LABNEH MET GROENTEN

**met dit gerecht maak je iedereen blij. Zelf je kinderen!**

**En ook jezelf, wat de bereiding van dit gerecht is easy, peasy, lemon squeezy**

bijgerecht

# PLATTAART MET BIET, PEER EN GEITENKAAS

4 personen
20 minuten
(+25 minuten oven tijd)

500 g gekookte rode biet
1/2 el milde olijfolie
2 Conference peren
8 plakjes bladerdeeg
100 g zuivelspread knoflook en kruiden
1 1/2 el vloeibare honing
100 g Geitenkaas
15 g verse basilicum

Verwarm de oven voor op 200 C. Snijd ondertussen de bieten in dunne plakjes en schep om met de olie, peper en eventueel zout. Schil de peren, snijd in kwarten en verwijder het klokhuis. snijd het vruchtvlees in de lengte in dunne partjes.

Leg het bladerdeeg in een rechthoek op een met bakpapier beklede bakplaat. Laat ze elkaar iets overlappen en druk de randen goed aan.

Bestrijk het deeg met de zuivelspread. Verdeel de plakjes biet en peer om en om over het deeg. Besprenkel met de honing en breng op smaak met peper. Bak de plattaart ca. 25 minuten in het midden van de oven. Verdeel de laatste 10 min de geitenkaas in bolletjes erover.

Scheur de blaadjes basilicum in stukjes en bestrooi de plattaart ermee. Serveer direct.

# PLAATTAART MET BIET

**Het favoriete gerecht bij de familie Lagerwaard thuis**

**misschien ook wel die van jou?**
**Pak het recept mee en probeer het eens!**

# GRIEKSE BIETENSALADE

bijgerecht

4 personen
1 uur voorbereidingstijd +
20 minuten afkoeltijd +
15 minuten bereidingstijd

2 grote bieten
2 eetlepels fijngehakte knoflook
2 eetlepels fijngehakte verse munt
1 eetlepel fijngehakte verse peterselie
1 1/2 theelepel korianderzaad of
1 theelepel gemalen koriander
1 theelepel zeezout
1/2 theelepel versgemalen zwarte peper
3 eetlepels Griekse olijfolie
2 eetlepels rode wijnazijn

**Nog wat tips van Su:**

Serveer voor een traditionele presentatie deze salade met skordalia. Je kan de salade ook als hoofdgerecht eten samen met brood. Dan is deze hoeveelheid voor 2 personen. Gebruik goede kwaliteit olijfolie. Dat maakt het gerecht af!

Om het jezelf makkelijk te maken, kan je de bieten al eerder koken. Ongepelde gekookte bieten in hun kookwater kunnen tot 3 dagen in de koelkast worden bewaard.

Kook de bieten in een grote pan met water gedurende ongeveer 1 uur, totdat ze gemakkelijk met een vork kunnen worden doorboord. Zorg ervoor dat ze tijdens de gehele kooktijd onder water blijven.

Laat ze, als je de tijd hebt, afkoelen in hun eigen kookvocht. Hak de bieten na het afkoelen zoals gewenst en doe ze in een grote mengkom. Voeg de overige ingrediënten toe en roer voorzichtig in een grote kom om alles goed te mengen. Neem de tijd en haast je niet bij deze stap.

Serveer direct of bewaar afgedekt in de koelkast tot 5 dagen. Ze zijn de volgende dag extra lekker, omdat de kruiden en specerijen dan goed zijn ingetrokken.

# GRIEKSE BIET SALADE

**Het favoriete gerecht van Su**

**misschien ook wel die van jou?**
**Pak het recept mee en probeer het eens!**

# GEGRILDE PERZIK MET GEKARAMELLISSEERDE BIETJES

dessert

6 personen
40 minuten

250 g gekookte bietjes,
in blokjes gesneden
100 g bruine suiker
60 ml sinaasappelsap
1 tl vanille-extract
6 perziken, ontpit en gehalveerd
55 g mascarpone
2 el verse munt

Kook in een midd grote pan op middelhoog vuur de rode biet, bruine suiker, sinaasappelsap en vanille extract gedurende 10 tot 12 minuten of tot de vloeistof voor de helft is ingekookt. Roer af en toe om. Laat 10 minuten staan. De vloeistof dikt verder in als het mengsel afkoelt.

Verhit een grillpan of oven tot 200 C. Bestrijk de perziken met olie of bakspray.

Grill de perziken gedurende 8 tot 10 minuten tot ze zacht worden, draai ze dan om en grill ze nog 5 minuten.

Leg de perziken op een presenteerschaal en bestrijk elke perzikhelft met een eetlepel mascarpone. Schep met een lepel de rode biet en de siroop in de perzikhelften. Met munt bestrooien en meteen opdienen.

# PERZIK MET BIET

**het favoriete recept van de BIETENCLUB delen we met jou**

**Verbluf je tafelgenoten met dit waanzinnig lekkere dessert. Wij zullen niet verklappen hoe makkelijk de bereiding is...**

# BIETEN HALWA

dessert

4 personen
40 minuten

2,5 kopjes geraspte biet
1 kop melk
1/2 theelepel kardemompoeder
100 ml gecondenseerde melk
1 eetlepel geraspte kokos
1,5 eetlepel ghee of boter
Gemengde noten, gehakt, voor garnering

Kook de geraspte biet in een pan met dikke bodem (ze laten hun sap vrij met warmte).
Voeg de melk en gecondenseerde melk toe en laat ze op laag vuur koken.

Het sap van de bieten en de melk moeten de bieten koken; voeg indien nodig meer melk toe.
Dit duurt ongeveer 7-8 minuten, langer bij grotere hoeveelheden.

Het doel is dat de bieten zacht worden, de melk absorbeert en donkerrood kleuren.

Voeg suiker toe. Proef en controleer of je meer suiker nodig hebt en voeg die dan naar smaak toe (ik voeg een theelepel per keer toe en proef dan).

Voeg kardemompoeder, kokos en noten toe.

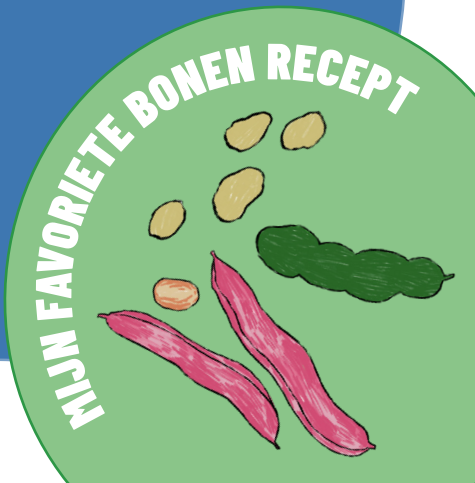
Serveer op kamertemperatuur.

# BIETEN HALWA

de specialiteit van Anchal

**Verbluf jouw tafelgasten met dit verrassende dessert.**

# BRILJANTE BONEN



Tientallen stroken met verschillende soorten groenten, peulvruchten, kruiden en vruchten wisselen elkaar af in de tuinderij van Lidia en John. Ben je op zoek naar een plek waar ze veel verschillende bonen verbouwen? Dan ben je bij tuinderij de Stek in Lelystad op de goede plek. Een van de belangrijkste kenmerken waarop rassen en soorten geselecteerd worden? Smaak.

Op deze unieke plek in de polder worden op biologisch dynamische wijze producten geteeld. Biologisch-dynamisch verbouwen betekent dat er geen chemische bestrijdingsmiddelen worden gebruikt en er rekening gehouden wordt met meer dan je alleen met het blote oog kan zien. “Je houdt rekening met de stand van de planeten en de invloed van de maan op de bodem en de gewassen”, vertelt Lidia.

Het seizoen begint in het voorjaar met verspreiden van mest en compost op het land, grondbewerking, zaaien en planten. De eerste oogst is rond half mei en dan gaat ook de winkel op het erf open. De Stek heeft een vorm van een tuinderij dat men tegenwoordig niet vaak meer ziet. Naast dat ze eigen producten en die van collega boeren verkopen in hun eigen erf-winkel, zetten ze ook producten af bij een groothandel en verschillende marktlui. Wil jij de smaakvolle groenten en fruit van tuinderij De Stek proeven? Breng dan een bezoek aan de erf-winkel in Lelystad-Noord. Tussen half mei en eind november kan je twee dagen in de week je boodschappen doen in de erf-winkel van Lidia en John.

# BONEN

Met bonen eet je niet alleen jezelf gezond, maar ook de wereld. Waarom we dan nog niet elke dag bonen eten? Dat vragen wij ons ook steeds af. Laten we bij het begin beginnen: Bonen zijn eetbare zaden of peulvruchten en behoren tot een familie planten die ‘vlinderbloemige’ wordt genoemd. Deze bijzondere planten halen stikstof uit de lucht en brengen dit naar de bodem, waar het de groei van andere planten bevordert.

Bonen hebben niet alleen voordelen voor de bodem en andere planten; ook jij kunt er veel aan hebben! Ze bevatten vezels, vitamines, mineralen en eiwitten. Hoewel peulvruchten veel eiwitten bevatten, is de kwaliteit hiervan niet zo hoog als bij dierlijke eiwitten, zoals vlees. Gelukkig hebben wij een briljante tip voor je: combineer altijd peulvruchten met rijst of andere granen! Denk bijvoorbeeld aan rijst en bonen, kikkererwten en couscous, pinda’s en volkorenbrood, of quinoa en zwarte bonen.

Door deze twee ingrediënten samen te eten, vullen ze elkaar aan en zorgen ze voor een gebalanceerd aminozuurprofiel, vergelijkbaar met dat van dierlijke eiwitten. Zo creëer je een perfecte mix van verse en onbewerkte producten, zonder dat daar een ultra bewerkt product zoals een vleesvervanger aan te pas hoeft te komen.

We raden aan om het eten van bonen rustig op te bouwen. Je lichaam moet eraan wennen, want bonen zijn rijk aan vezels en complexe koolhydraten die sommige mensen moeilijk kunnen verteren als ze niet gewend zijn aan een vezelrijk dieet. Vezels zijn cruciaal voor gezonde darmen en een goede weerstand. Last van winderigheid na het eten? Dat komt doordat bonen een type suiker bevatten dat niet door je dunne darm wordt verteerd, maar door bacteriën wordt gefermenteerd in je dikke darm.

Bonen kunnen ook helpen bij gewichtsverlies en het stabiliseren van de bloedsuikerspiegel. Ze bevatten veel koolhydraten, maar deze worden langzaam in het bloed opgenomen, waardoor suikerpieken worden vermeden.

Het koken met gedroogde bonen kan soms als 'veel gedoe' worden ervaren, maar geloof ons, het voorbereiden van je maaltijd en het weken van bonen in water voor het slapengaan geeft je de volgende dag veel rust. Het vooruit plannen van je maaltijden en het vermijden van last-minute stress over wat je moet eten, zal je zeker veel voldoening en rust geven. Onze tip? Plan je maaltijd, week die bonen en doe jezelf een groot plezier.

# CHILI SIN CARNE

hoofdgerecht

**4 personen**
**50 minuten**

2 uien (gesnipperd)
2 teentjes knoflook (fijn)
1 eetlepel paprikapoeder
1 eetlepel komijn
1 theelepel uienpoeder
1 theelepel kaneel
1 theelepel chilivlokken
1 theelepel korianderpoeder
1 theelepel oregano
2 theelepel cacaopoeder
2 paprika's
400 gram gepelde tomaten
1 blokje groentebouillon
200 ml water
70 gram tomatenpuree
200 gram bruine bonen
200 gram kidneybonen
100 gram mais
300 gram rijst
olie, peper en zout

Verhit een beetje olie in een ruime pan met dikke bodem en fruit de knoflook en ui even aan.

Kruid het met alle kruiden en bak even mee tot het begint te geuren.

Voeg dan de paprika, gepelde tomaten, water, bouillonblokje en tomatenpuree toe.

Schep het goed om. Voeg dan de bruine bonen, kidneybonen en de mais toe.

Schep alles om en laat dit nu een half uurtje even pruttelen op laag-middelhoog vuur.

Kook ondertussen de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Serveer met de rijst en eventueel limoen, verse koriander, zure room en geraspte kaas. Wraps en/of tortilla chips zijn er ook heel lekker bij.

# CHILI SIN CARNE

**een recept van Paulami Joshi. Dan moet het lekker zijn!**

**Een goede basis voor iedereen.**
**Pak het recept mee en stel je eigen maaltijd samen**

voorgerecht

# NEDERLANDSE BRUINE BONENSOEP

**8 personen**
**35 minuten**

600 gram gekookte bruine bonen
1,5 liter bouillon
1 ui en 1 bos ui
1 teentje knoflook
1 kruidnagel
1 laurierblad
1 gedroogde chili of wat chilivlokken
4 eetlepels azijn
2 wortels
40 g zongedroogde tomaten
200 g Crème fraîche

Snijd de ui in blokjes en de knoflook en wortels in plakjes.

Voeg wat olijfolie toe aan de kookpan en bak de ui, wortels en knoflook tot ze glazig zijn. Voeg dan de bonen, bouillon, het laurier-blad, de kruidnage en de gedroogde chili toe.

-

Breng dit aan de kook en laat het 25 minuten koken. Je kunt de soep helemaal glad of gedeeltelijk blenden.

Serveer de soep met een paar stippen crème fraîche, zongedroogde tomaten en gehakte bosuitjes.

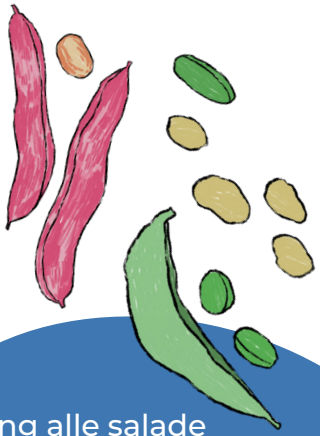
TIP: probeer de soep ook eens met paarse oerwortels, dan wordt de hele soep paars!

# BRUINE BONEN SOEP

**een oud-hollandse soep, zoals oma die altijd maakt**

**Niet gelijk denken dat je dit niet lust.**
**Wacht maar tot je de soep geproeft hebt!**

# MEDITERRAANSE KIKKERWTEN EN DOPERWTEN SALADE



bijgerecht

**4 PERSONEN**
**25 minuten**

**Dressing**
60 g extra vergine olijfolie
1 eetl. citroensap
15 ml appelazijn
10 g gedroogde oregano
50 g muntblaadjes
50 g basilicum
4 teentjes knoflook
zout en zwarte peper

**Salade**
500 g gekookte kikkererwten
500 g gekookte doperwten
50 g halve zwarte olijven
80 g zongedroogde tomaten
120 gram fetakaas, verkruimeld

Meng alle salade ingrediënten samen in een grote kom. Zet opzij.

Hak alle kruiden en knoflook van de dessing fijn. Voeg alle dressing ingrediënten samen in een glazen pot of kom en meng goed.

Giet de dressing over de salade en meng voorzichtig met een houten spatel tot alles gelijkmatig bedekt is.

De salade kan direct worden geserveerd, of bewaar deze een paar uur in de koelkast om de smaken te laten intrekken.

# MEDITERAANSE SALADE

**een gerecht die past bij elke zomerse gelegenheid**

**Een echte ZOMERHIT!**
**Serveer tijdens de BBQ of lekker tijdens een picknick**

dessert

# ZWARTEBONEN CHOCOLADE MOUSSE

**4 personen**
**35 minuten**

125 g gekookte zwarte bonen
4 Medjool dadels
120 g melk
40 g ongezoet cacaopoeder
50 g agavesiroop of honing
2 tl vanille-extract
Vers rood fruit naar keuze

Week de dadels in water.

Als je de bonen net hebt gekookt, laat ze dan afkoelen voordat je ze in dit recept gebruikt.

Laat de zwarte bonen goed uitlekken en spoel ze grondig af.
Voeg ze toe aan een krachtige blender of keukenmachine.

Verwijder de pitten van de Medjool dadels.
Voeg daarna de dadels, melk, cacaopoeder, 2 eetlepels ahornsiroop en vanille-extract toe aan de blender/keukenmachine.

Pureer tot een gladde massa, schraap indien nodig de zijkanten naar beneden.

Proef en pas de smaak aan indien nodig, bijvoorbeeld door een extra eetlepel ahornsiroop toe te voegen. Een beetje zout in chocoladedesserts kan de smaken versterken, dus voeg een klein snufje toe als je denkt dat het nodig is.

Koel indien gewenst licht voor het eten.
Serveer je zwarte bonen chocolademousse met fruit of bessen naar keuze.

# CHOCOLADE *MOUSSE*

**NO WAY! Een chocolade mousse van bonen?**

**Geen zorgen, de bereiding is echt heel simpel.**
**De keukenmachine doet al het zware werk**

# HUMMUS MET GEBAKKEN GROENTEN

bijgerecht

**4 PERSONEN**
**35 minuten**

**Groenten:**
1 kleine bloemkool, in kleine stukjes gesneden – of kleine roosjes
2 punt paprika, in stukken gesneden
1 rode ui, in stukken gesneden
2 eetlepels olijfolie
1 theelepel komijnpoeder
1 theelepel paprikapoeder
zout & peper, naar smaak

**Hummus**
400g gekookte kikkererwten
2 teentjes knoflook, fijngehakt
6 eetlepels tahini
1 eetlepel extra vergine olijfolie
1/2 theelepel zout
60–80ml vers citroensap
ijsblokjes

Voor de hummus mix je alle ingrediënten samen in een keukenmachine tot een heerlijke, romige massa.

Verhit olie in een kokenpan op middelhoog vuur. Leg de gesneden paprika, rode ui en bloekool in de pan en bestrooi met komijnpoeder, paprikapoeder, zout en peper. Kook voor ongeveer 15-20 minuten.

Schep de hummus op een bord, top met degebakken groenten, met wat vers munt en/of peterselie.

# HUMMUS MET GROENTEN

**omdat iedereen toch gek is op hummus?**

**Een gerecht die bij iedereen in de smaak valt.**
**Ook bij jou, want de bereiding is heel simpel**

# TUINBONEN DIP

bijgerecht

**4 personen**
**15 minuten**

450 g gekookte fijne tuinbonen
1 citroen
100 g feta
3 el extra vierge olijfolie
10 g verse munt

Kook de tuinbonen in 2 min. beetgaar. Giet af, spoel onder koud stromend water en laat uitlekken. Haal de schilletjes eraf.

Boen de citroen schoon, rasp de gele schil en pers de helft uit.

Doe de gepelde tuinbonen, ⅔ van de feta, ⅓ van de olijfolie, 1 el citroensap en de helft van het citroenrasp in de hakmolen van een staafmixer en mix glad.

Breng op smaak met peper en eventueel zout. Haal de blaadjes van de steeltjes munt en snijd fijn.

Verdeel de tuinbonenspread over een plat bord. Verkruimel de rest van de feta erover en besprenkel met de rest van de olijfolie, de rest van het citroenrasp, de munt en peper.

# TUIN BONEN DIP

**niet te missen op je borrelplank. Ook lekker op brood**

**Een gerecht die bij iedereen in de smaak valt.
Ook bij jou, want de bereiding is heel simpel**

# CRISPY TORTILLA TACO BOWL

hoofdgerecht

**2 personen**
**35 minuten**

1/2 rode ui, klein gesneden
2 theelepels rode wijnazijn
olijfolie
2 grote tortilla's
200 g maïs
400 g gemengde bonen, uitgelekt en afgespoeld
2 teentjes knoflook, gehakt
1/2 eetlepel gemalen komijn en paprikapoeder
1 avocado
1 limoen
handvol gehakte koriander
2 tomaten, gehakt
1/2 rode chilipeper, gehakt
wat sla

Verwarm de oven voor op 160°C. Voeg de rode ui en rode wijnazijn toe aan een kom, roer en laat intrekken terwijl je de volgende stappen uitvoert.

Plaats twee middelgrote ovenvaste kommen omgekeerd op een bakplaat. Bestrijk de kommen met olijfolie en plaats de tortilla's over de kommen, vorm ze rond de kommen. Bak 8-12 minuten in de oven tot ze knapperig zijn.

Rooster de maïs op middelhoog vuur gedurende 8 minuten of tot ze beginnen te verkolen. Voeg ondertussen een scheutje olijfolie toe aan een aparte pan.

Zodra de olie heet is, voeg je de bonen, knoflook, komijn, paprikapoeder en zout toe. Roer en kook gedurende 5 minuten. Voeg een scheutje water toe als de bonen te droog worden.

Prak de avocado in een kom met de koriander, het sap van een halve limoen en een beetje zout en peper. Combineer daarna de tomaat en chili in een aparte kom met wat zout en peper.

Om de taco bowls te maken: voeg de sla, gebakken bonen, geroosterde maïs, salsa, ingelegde rode ui en guacamole toe aan de knapperige tortilla's. Bestrooi met extra koriander en limoensap. Optioneel kun je nog wat olijfolie toevoegen.

# CRISPY TACO BOWL

**niet te missen op je borrelplank. Ook lekker op brood**

**Een gerecht die bij iedereen in de smaak valt.
Ook bij jou, want de bereiding is heel simpel**

hoofdgerecht

# KARNI STOBA KU BANCHIKORA

**6 personen**
**30 minuten + 2 a 3 uur sudderen in de pan**

**Stoofpot:**
600 gr suddervlees
2 el olie
1 grote witte ui genipperd
2 tenen knoflook, fijngehakt
1 rode paprika in blokjes
2 tomaten in blokjes
2 el tomaten puree
1 el worcestersaus
1 rl komijnpoeder,
paprikapoeder, tijm
2 laurier blaadjes
400 ml runder bouillon
zout en peper

**Bonen:**
1 blik rode bonen
1 el olie
1 ui gesnipperd
1 teen knofloook
1 tl komijn + paprika poeder

Verhit de olie en bak het vlees bruin. Zet apart. Bak dan de ui, paprika, knoflook zacht. Voeg de tomatenpuree toe en dan de tomaten. Daarna de worcestersaus + kruiden en laurier. Doe daarna het vlees weer in de pan met de bouilon en kook op laag vuur tot het vlees zacht is.

Voor de bonen:
Verhit de olie en bak de ui en knoflook zacht. Voeg de bonen en kruiden toe. Verwarm tot alles goed heet en geurig is. Voeg eventueel verse koriancer toe.

Serveer het gerecht met rijst of funchi.

# KARNI STOBA

niet te missen op je borrelplank. Ook lekker op brood

**Een gerecht die bij iedereen in de smaak valt.**
**Ook bij jou, want de bereiding is heel simpel**

bijgerecht

# FEIJOUDA AO MODO-DO PORTO

**4 personen**
**10 minuten + 2 a 3 uur pruttelen**

1 kg bonen (zwart, bruin of wit)
2 ui
2 knoflook
4 wortels
100 ml olijfolie
zout en peper
laurierblad
50 ml tomatensaus

Fruit de olijfolie, ui, knoflook en laurierblad gezamelijk in een pan.

Snij de wortels en voeg deze toe aan de koekenpan.

Voeg bonen en tomatensaus toe en laat het geheel pruttelen.

Voeg ter smaak zout en peper toe, eventueel nog extra lekkere spices.

# FEIJOUDA AO MODO

**dit gerecht kennen we toch allemaal? Of toch niet?**

**Sta jij ervoor open nieuwe keukens te ontdekken?**
**Pak het recept mee en probeer het eens!**

# BLITSE BLADGROENTEN

## MIJN FAVORIETE RECEPTEN

Tientallen stroken met verschillende soorten groenten, peulvruchten, kruiden en vruchten wisselen elkaar af in de tuinderij van Lidia en John. Ben je op zoek naar een plek waar ze veel verschillende bonen verbouwen? Dan ben je bij tuinderij de Stek in Lelystad op de goede plek. Een van de belangrijkste kenmerken waarop rassen en soorten geselecteerd worden? Smaak.

Op deze unieke plek in de polder worden op biologisch dynamische wijze producten geteeld. Biologisch-dynamisch verbouwen betekent dat er geen chemische bestrijdingsmiddelen worden gebruikt en er rekening gehouden wordt met meer dan je alleen met het blote oog kan zien. “Je houdt rekening met de stand van de planeten en de invloed van de maan op de bodem en de gewassen”, vertelt Lidia.

Het seizoen begint in het voorjaar met verspreiden van mest en compost op het land, grondbewerking, zaaien en planten. De eerste oogst is rond half mei en dan gaat ook de winkel op het erf open. De Stek heeft een vorm van een tuinderij dat men tegenwoordig niet vaak meer ziet. Naast dat ze eigen producten en die van collega boeren verkopen in hun eigen erf-winkel, zetten ze ook producten af bij een groothandel en verschillende marktlui. Wil jij de smaakvolle groenten en fruit van tuinderij De Stek proeven? Breng dan een bezoek aan de erf-winkel in Lelystad-Noord. Tussen half mei en eind november kan je twee dagen in de week je boodschappen doen in de erf-winkel van Lidia en John.

# BLAD GROENTEN

Bladgroenten omvatten een breed scala aan eetbare bladeren en stengels van verschillende planten. Denk aan spinazie, boerenkool, sla, andijvie, snijbiet, paksoi, kang kong en bitawiri. Deze bladgroenten variëren in smaak, textuur en gezondheidsvoordelen. Over het algemeen kopen we deze groenten in de supermarkt, maar alle eerder genoemde groenten worden allemaal geteeld op de Flevolandse klei of in de kassen in Almere.

Over het algemeen wordt gezegd: hoe donkerder het blad van een groente, hoe gezonder het is. Donkere bladgroenten bevatten meestal hogere concentraties aan voedingsstoffen zoals vitamine K, A en C, mineralen en antioxidanten in vergelijking met lichtere bladgroenten.

Deze voedingsstoffenkunnen onder andere helpen bij het versterken van het immuunsysteem, het bevorderen van een gezonde huid en het beschermen tegen cellulaire schade veroorzaakt door vrije radicalen.

Vanwege hun vezel- en antioxidanteninhoud kunnen bladgroenten ook helpen bij het handhaven van een stabiele bloedsuikerspiegel, wat gunstig is voor mensen met diabetes of die hun risico op diabetes willen verlagen. Bladgroenten zijn over het algemeen laag in calorieën en koolhydraten, wat het een goede keuze maakt voor mensen die willen afvallen of hun gewicht onder controle willen houden. Daarbij is het wel belangrijk op te merken dat alle soorten bladgroenten gezond zijn en dat het afwisselen tussen verschillende soorten groenten in je dieet belangrijk is om een breed scala aan voedingsstoffen binnen te krijgen.

Met bladgroenten kan je EIN-DE-LOOS variëren. Ze kunnen rauw worden gegeten, worden gestoomd, gekookt, gebakken of toegevoegd aan soepen en stoofschotels. Elk gerecht kan je aanvullen met bladgroenten voor een extra dosis voedingsstoffen, smaak en kleur.

# BRIWAT

bijgerecht

**6 personen**
**25 minuten + 25 minuten in de oven**

1 pak filodeeg
500 gr spinazie
150 gr feta
1 el olijfolie
Snufje nootmuskaat
Chilivlokken
Zout en peper

Boter
1 ui, gesnipperd
2 teentjes knoflook
1 ei losgeklopt

Fruit de gesnipperde ui samen met de geperste knoflook en de chilivlokken in een koekenpan met wat olijfolie.

Voeg wanneer de uien glazig zijn de fijngehate spinazie toe en bak tot het vocht verdampt is.

Laat de gebakken spinazie afkoelen en voeg dan de feta, het losgeklopte ei en de nootmuskaat toe. Breng op smaak met zout en peper.

Snij de vellen filodeeg in repen van ongeveer 5 cm breed, leg wat vulling op het uiteinde en vouw de reep deeg in driehoekjes.

Smeer de hoekjes dicht met een beetje gesmolten boten en bestrijk daarna ook de bovenkant met boter.

Verwarm de oven voor op 200 graden en bak de briwat in ongeveer 25 minuten goudgeel en krokant.

# BRI WAT

niet het traditionele recept, maar wel net zo lekker!
ontwikkeld door leerlingen van het ARTEcollege

**Een gerecht die bij iedereen in de smaak valt.**
**Ook bij jou, want de bereiding is heel simpel**

# WORTELLOOF SPINAZIE PESTO

bijgerecht

**4 personen**
**20 minuten + 25 minuten**
**in de oven**

1 bosje groen wortelloof
2 handjes verse spinazie
75 g Parmezaanse kaas
4 el walnoten en/of amandelen
1 teen knoflook
½-1 tl zout
Versgemalen zwarte peper
150-175 ml olijfolie

Eventueel
Brood, wortelen en/of aardappelen

Verwijder het groene wortelloof van de wortel-bossen, spoel het af onder koud water en dep het droog. Rasp de Parmezaanse kaas fijn.

Rooster de walnoten zonder vet in een pan tot u ze kunt ruiken en hak ze vervolgens met een mes in grove stukjes.

Doe het wortelloof, spinazie met 60 g geraspte kaas, 3 el gehakte walnoten, zout en peper in een hakmolen of blenderkom en voeg de fijngehakte knoflook toe. Schenk de olijfolie erbij en maal alles fijn in de hakmolen of met een staafmixer. Breng de pesto opnieuw op smaak met peper en zout.

Serveer de pesto met brood, krokante aardappel of geroosterde wortel. Zin in de aardappelen? Stoom deze in de pan tot ze zacht zijn. Plet ze met een vork en leg ze vervolgens op een bakplaat. Rooster in de oven tot ze krokant zijn. Serveer met de pesto.

# SPINAZIE & LOOF PESTO

**met krokante aardappel. De perfecte snack!**
**ontwikkeld door leerlingen van het ARTEcollege**

**Loof, stronken of bladeren van groenten weggooien?**
**ECHT NIET! Daar maak je nog zoveel lekkers van**

# FATTOUSH

**bijgerecht**

**4 personen**
**25 minuten**

2 stuks platbrood,
3 eetlepels extra vierge olijfolie
1 krop sla
1 komkommer
3 tomaten
4 lente-uien
6 radijsjes
1 bosje platte peterselie
1 bosje verse munt
2 eetlepels granaatappelmelasse
2 theelepels sumak
Sap van 1 citroen
Zout naar smaak
1 Granaatappel

Verhit een laagje olie in een koekenpan en frituur de stukjes platbrood tot ze goudbruin en knapperig zijn. Laat uitlekken op keukenpapier en zet apart.

Meng in een grote kom de gescheurde sla, plakjes komkommer, blokjes tomaat, ringetjes lente-ui en plakjes radijs. Voeg de grof gehakte peterselie en munt toe aan de salade.Bestrooi de salade met de sumak en voeg een snufje zout toe.

Meng in een klein kommetje de extra vierge olijfolie, granaatappelmelaase en citroensap. Klop goed door elkaar. Giet de dressing over de salade en meng alles goed door elkaar zodat de smaken zich goed vermengen.

Voeg de gefrituurde stukjes platbrood en de granaatappel pitjes toe aan de salade vlak voor het serveren, zodat het brood knapperig blijft.

# FATTOUSH

**een recept van Paulami Joshi. Dan moet het lekker zijn!**

**Een gerecht die bij iedereen in de smaak valt.**
**Ook bij jou, want de bereiding is heel simpel**

## NOTITIES:

## HET EETATELIER WORDT MEDE MOGELIJK GEMAAKT DOOR:

Almeers Preventieakkoord

VSBfonds, iedereen doet mee

Gemeente Almere

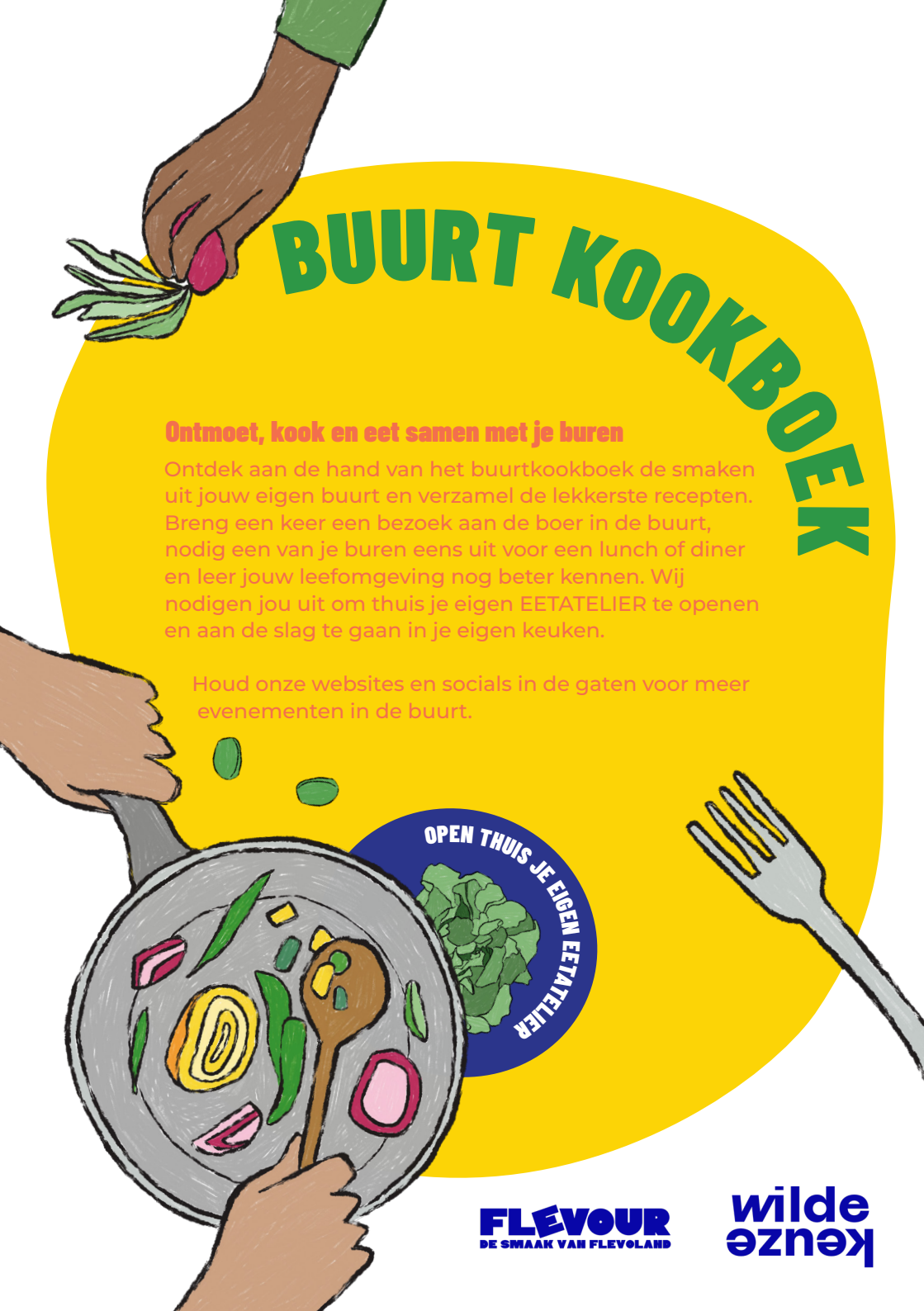
Triodos Foundation

# BUURT KOOKBOEK

## Ontmoet, kook en eet samen met je buren

Ontdek aan de hand van het buurtkookboek de smaken uit jouw eigen buurt en verzamel de lekkerste recepten. Breng een keer een bezoek aan de boer in de buurt, nodig een van je buren eens uit voor een lunch of diner en leer jouw leefomgeving nog beter kennen. Wij nodigen jou uit om thuis je eigen EETATELIER te openen en aan de slag te gaan in je eigen keuken.

Houd onze websites en socials in de gaten voor meer evenementen in de buurt.




FLEVOUR
DE SMAAK VAN FLEVOLAND

wilde keuze