



smakelijk  duurzaam

*Kleinschalige voedselinitiatieven in Nederland*

# Almanak







# smakelijk duurzaam

## Het ritselt in Nederland van inspirerende initiatieven **Smakelijk én duurzaam**

**Gezonder eten, duurzamer produceren, diervriendelijker produceren: op allerlei manieren wordt inhoud gegeven aan het streven naar duurzaam voedsel.**

**Deze almanak geeft een beeld van een grote variëteit aan initiatieven in Nederland.**

### **Losbladig**

De almanak is niet voor niets losbladig. Er zijn nog veel meer initiatieven en er zullen er ongetwijfeld ook nog vele bijkomen. Dus is het een almanak 'op de groei' geworden.

### **'Ons-kent-ons'**

De almanak heeft vooral een 'ons-kent-ons'-functie: samen staan al die initiatieven sterker. Het is ook een handige gids voor het netwerk 'Smakelijk Duurzaam'.

### **Nieuwe aanmeldingen**

Wie er nog niet in staat, maar dat wel wil, moet zich voor de eerstvolgende uitbreiding even melden bij [almanak@smakelijkduurzaam.nl](mailto:almanak@smakelijkduurzaam.nl). En wanneer de uitbreiding van de almanak verschijnt, krijgt iedereen die de almanak nu al heeft ontvangen automatisch de

uitbreiding toegestuurd. Je moet dan de nieuwe bladen wel even alfabetisch opbergen.

### **Alfabetisch**

De almanak is alfabetisch geordend. Helemaal achterin zit een lijst waar je kunt vinden onder welke letter een initiatief is geplaatst. Achterin zit ook een index waarin je initiatieven per categorie kunt opzoeken.

### **Recepten**

En omdat de almanak losbladig is geworden, kwam er bij elke pagina ook een achterzijde vrij. Die hebben de initiatieven zelf gevuld met recepten. Smakelijk én duurzaam.

*Redactie Smakelijk Duurzaam*

## Verantwoording

De teksten van deze almanak zijn afkomstig van de leden van het netwerk 'Smakelijk Duurzaam' zelf. Wat in de teksten staat is dan ook voor rekening van het betreffende 'voedselinitiatief'. Er is geen enkele claim rond duurzaamheid, gezondheid of diervriendelijkheid door de redactie van de almanak geverifieerd. Wie meer wil weten over het betreffende initiatief kan dus het best contact opnemen met het bij het initiatief aangegeven contactadres.

Andere 'kleinschalige voedselinitiatieven' die lid willen worden van het netwerk Smakelijk Duurzaam kunnen zich opgeven via [info@smakelijkduurzaam.nl](mailto:info@smakelijkduurzaam.nl).

Leden van het netwerk die zich alsnog willen opgeven voor vermelding in de eerstvolgende uitbreiding van de almanak kunnen zich melden bij [almanak@smakelijkduurzaam.nl](mailto:almanak@smakelijkduurzaam.nl). Smakelijk Duurzaam is een netwerk in opbouw. Het wil een ontmoetingsplek bieden

voor kleinschalige voedselinitiatieven. Het wil ook een podium zijn voor al die initiatieven van burgers, kleine organisaties en bedrijfjes die bijdragen aan de verduurzaming van ons eten en drinken.

Smakelijk Duurzaam is een initiatief van het ministerie van LNV. De betrokkenheid van het ministerie houdt in dat LNV bevordert dat de vele kleinschalige voedselinitiatieven elkaar beter kunnen vinden. Zo kunnen ze gezamenlijk optimaal hun rol spelen in de verduurzaming van de voedselproductie en consumptie. Juist omdat de kleinschalige initiatieven zo dicht bij de consument staan, vindt LNV het belangrijk dat Smakelijk Duurzaam een actief netwerk wordt. Smakelijk Duurzaam geeft een nieuwsbrief en een almanak uit en organiseert bijeenkomsten.

*Redactie Smakelijk Duurzaam*

**A'foort Voedselstrategie wil in Amersfoort werken aan een regionaal georiënteerd voedselsysteem.**



*In de middeleeuwen had Amersfoort vele stadstuinen binnen de stadsmuren*

## Echt eten in de Eemstad

# A'foort Voedselstrategie

De Amersfoortse Voedselstrategie legt (nieuwe) verbindingen tussen producenten en marktpartijen, gemeente Amersfoort en provincie Utrecht, en maatschappelijke instellingen en burgerinitiatieven en werkt daarmee aan een regionaal georiënteerd voedselsysteem.

<b>Duurzaam voedsel</b>	Duurzaamheid, Gezondheid, Dierenwelzijn, Minder verspilling, Biologisch, Streekproducten
<b>Producenten en verkoopkanalen</b>	Producent kleinschalig, Producent grootschalig, Verkoop kleinschalig, Verkoop grootschalig
<b>Aard activiteiten</b>	Advies, Voorlichting, Educatie, Marktontwikkeling, Schoolprogramma's, Innovaties
<b>Doelgroepen</b>	Jeugd, Consument algemeen, Producenten kleinschalig
<b>Overig doelgroepen</b>	Lokale /regionale horeca, Zorginstellingen, BSO'en & onderwijs, Stadstuinders
<b>Sectoren</b>	Landbouw, Stadslandbouw, Vis, Vlees, Zuivel, Fair trade
<b>Contact</b>	Edgar van Groningen
<b>Postadres</b>	Surinamelaan 53a
<b>Postcode</b>	3818 TD
<b>Plaats</b>	Amersfoort
<b>Telefoon</b>	033-4617223
<b>Telefoon (mobiel)</b>	06-14534044
<b>E-mailadres</b>	edgar@eemstadlab.org
<b>Website</b>	www.eemstadlab.org

'Smakelijk Duurzaam'-recept van:  
www.kokenvoormorgen.nl



## Bela verda

Aantal 2 personen  
Soort Restjes opmaken, hoofdgerecht, lunchgerecht  
Bereidingstijd 40 minuten

### Ingrediënten

- 200 gram courgette
- 2 sneden oud brood
- 2 eieren
- 2 eetlepels zonnebloemenolie
- 100 gram feta
- 1 kop fijn gesneden dille
- zout
- zwarte peper

### Bereidingswijze

Doe het verkruimelde brood in een diepe kom.  
Rasp de courgettes en bedek hiermee het brood.  
Wacht tot dat het brood zacht wordt door het vocht van de courgettes.  
Snijd de dille fijn.  
Doe de dille, de eieren, de feta, olie, zout en peper op het mengsel van brood en courgettes.  
Kneed het geheel met de hand of met een houten lepel tot dat een gladde massa ontstaat.  
Neem een bakvorm van 25 cm doorsnede en 5 cm hoog.  
Vet de bakvorm in met olie en bestrooi de bakvorm met meel.  
Doe het beslag in de bakvorm.  
Verwarm de oven voor op 150°C en bak de taart tot dat deze goudbruin is (ongeveer 20 minuten).  
Als de taart klaar is, laat deze in de oven eventjes rusten.  
Snijd de taart in blokjes.

### Opmerking

*De vitamine van de courgette bevindt zich voornamelijk vlak onder de schil. In plaats van de courgette te schillen, de schil met een scherp mes schrappen. Op deze manier gaan de vitamines niet verloren.*

*Als u de stengels van dille te dik vindt en deze niet mee wilt eten, doe ze dan in een plastic zakje en bewaar ze in de koelkast. Deze kunt u dan nog voor een groentesoep gebruiken.*

*U kunt de courgette vervangen door dezelfde hoeveelheid spinazie. Gebruik het vocht uit de rauwe en fijn gesneden spinazie om het brood te weken. Voeg dan geen dille bij.*

In de Achterhoek zetten de initiatiefnemers van Aarde-Werk de Stegge mensen aan tot duurzaam (eet)gedrag. Het terrein van 1,8 ha wordt fase-gewijs ingericht als duurzaam leefsysteem met afvalwaterzuivering, compostering, zonnepanelen en een biologische groentetuin.



*Landbeheerder en broodbakker Jan-Willem van de Velde geeft instructie over granen, broodmaken en duurzame energie*

## Praktijkschool voor Duurzaamheid

# Aarde-Werk de Stegge

Aarde-Werk de Stegge wil uitgroeien tot een praktijkschool en cursuscentrum voor duurzaamheid. Hier kunnen bezoekers en deelnemers ervaren wat duurzaam leven inhoudt. Het terrein wordt in stappen ingericht als permacultuurterrein waarin steeds meer met de natuur mee wordt gewerkt om voedsel te verbouwen. Met veel handkracht en wisselende vrijwilligers worden de groentebedden onderhouden, zullen vele fruit- en notenbomen worden geplant en kunnen schoolklassen en particulieren educatie krijgen over groenten, kruiden, graan en soep. Ze ervaren aan den lijve hoe de natuurlijke processen verlopen. De opbrengst per m<sup>2</sup> zal door de beplanting in meerdere lagen te ontwerpen toenemen en veel groter worden dan in de gangbare landbouw mogelijk is. De vervallen schuur wordt duurzaam verbouwd en functioneert energieneutraal. Hierna dient deze als ontvangst- en cursusruimte voor cursussen permacultuur en duurzaam ondernemen

Duurzaam voedsel	Duurzaamheid, Minder verspilling, Biologisch, Streekproducten
Producenten en verkoopkanalen	Producent kleinschalig
Aard activiteiten	Voorlichting, Educatie, Schoolprogramma's
Doelgroepen	Jeugd, Consument algemeen
Overig doelgroepen	Ondernemers
Sectoren	Landbouw
Contact	Jan-Willem van de Velde
Bezoekadres	Geessinkweg 3
Postcode	7107 AR
Plaats	Winterswijk-Kotten
Telefoon	0543-563717
Telefoon (mobiel)	06-48355663
E-mailadres	info@aarde-werkdestegge.nl
Website	www.aarde-werkdestegge.nl





## Moussaka met aubergine en broccoli

Aantal Voor een schoolklas van 32 kinderen  
Soort Lunchgerecht of klein hoofdgerecht  
Bereidingstijd 75 minuten

### Ingrediënten

- 6 aubergines
- 3 kilo aardappels
- 3 kilo tomaten
- 100 gram bloem
- 120 gram boter
- 2 liter melk
- 6 tenen knoflook
- 1 kaneelstokje (of 1 eetlepel gemalen kaneel)
- 3 dl olie
- 3 bossen rucola
- 3 broccoli
- 1 kilo jonge beemsterkaas in plakjes
- peper
- zout

### Materialen

- mandoline
- bakpan
- steelpan
- grote pan
- 1 bakslee

### Bereidingswijze

Schil de aardappels en snij ze met de mandoline in gelijke plakken en blancheer ze daarna.

Snij de aubergines met de mandoline in gelijke plakken even dik als de aardappels.

Snij met een mes de tomaten in gelijke plakken even dik als de aardappels.

Maak een marinade van knoflook olie en kaneel, en marineer de tomaat.

Bak of grill de aubergine plakken en peper en zout ze achteraf.

Maak een bechamel saus door eerst een roux te maken en dan de melk toe te voegen.

Pak een braadslee en vet die in met boter of olie, verwarm de oven voor op 160°C.

Leg er in deze volgorde laag voor laag de aubergine, tomaat, aardappel en beemsterkaas in. Dit herhaal je nog een keer.

Als laatste giet je er de bechamel saus overheen en doe je dit 30 minuten in de oven.

Snij van de broccoli de roosjes af en blancheer ze kort zodat ze nog knapperig zijn.

Maak voor doorgifte de rucola aan met olie, peper en zout.

Snij 32 gelijke porties moussaka en verwarm de broccoli en maak die op smaak.



'Anna Haen' is een 'culinaire boerderij' gelegen aan de rivier 't Gein te Abcoude. De boerderij richt zich helemaal op puur en natuurlijk.



'Culinaire boerderij' aan de oever van 't Gein

## Een 'culinaire boerderij' met pure streekproducten

# Anna Haen

Anna Haen garandeert milieu- en diervriendelijkheid en werkt met streekproducten, niet alleen uit de eigen streek maar ook van boeren elders die ook pure smaak en respect voor het landschap belangrijk vinden.

Anna Haen heeft een eigen 'spijslokaal', maar kan op dezelfde basis ook catering verzorgen. Verder zijn er kookworkshops (met o.a. de cursus 'Back to Basic').

De boerderij ligt in een schilderachtige omgeving.

De streekwinkel (met traiteurafdeling) van Anna Haen is alleen geopend op zaterdag van 09.00 tot 18.00 uur en zondag van 10.00 tot 17.00 uur. Je kunt er ook een kopje koffie drinken en je kunt er doordeweeks vergaderingen houden.

Duurzaam voedsel	Duurzaamheid, Gezondheid, Biologisch, Streekproducten
Aard activiteiten	Advies, Educatie, Innovaties
Doelgroepen	Consument algemeen
Overig doelgroepen	Business to Business
Contact	Paulien van der Velde
Bezoekadres	Gein Zuid 23A
Postcode	1391 JE
Plaats	Abcoude
Telefoon	0294-288108
Telefoon (mobiel)	06-10119356
E-mailadres	info@annahaen.nl
Website	www.annahaen.nl

'Smakelijk Duurzaam'-recept van:  
[www.ztrdg.nl](http://www.ztrdg.nl)

## Gevulde artisjokbodems met ricotta

Aantal 4 personen  
Soort Voorgerecht  
Bereidingstijd 20 minuten (+ bereiden bodems)



Foto: [www.ztrdg.nl](http://www.ztrdg.nl)

### Ingrediënten

- 4 gekookte artisjokbodems (zie verder voor de bereidingswijze)
- 1 citroen
- schaal met water
- 75 gram Parmezaanse of Pecorino kaas
- 2 blaadjes salie
- 1-2 takjes peterselie
- ½ citroen
- 125 gram ricotta
- snufje zout en peper
- 1 eetlepel pijnboompitten
- scheutje extra vergine olijfolie

### Materialen

- scherp mes
- scherp schilmesje
- fijne rasp
- ovenschaal

### Bereidingswijze

Maak de artisjokken schoon en kook de bodems. Zet een schaal met water met uitgeperst citroensap klaar. Breek de steel af van de artisjokken om de draden mee te trekken. Verwijder de buitenste bladeren. Snijd de artisjok op ongeveer 2/3 vanaf de kop af (de bodem is ongeveer 1/3 deel van de hele artisjok). Schil de bodems verder tot ze schoon zijn. Schraap met een lepel het 'hooi' uit de bodem en leg de bodems direct in het citroen water. Artisjokbodems verkleuren heel snel, vaak al tijdens het schillen. Het citroensap helpt ze zo blank mogelijk te houden. Kook de bodems in water met citroen en zout in 15 tot 20 minuten net gaar. Zo kun je ze nog voor andere bereidingen gebruiken.

Verwarm de oven voor op 200 °C. Rasp de Parmezaanse of Pecorino kaas, hak de kruiden fijn en rasp de citroenschil. Meng alles met de ricotta en houd 1 el geraspte kaas apart. Breng het mengsel op smaak met peper en zout. Schep het mengsel in de artisjokbodems en zet ze in een ingeoliede ovenschaal. Strooi de pijnboompitten en de achtergehouden kaas erover en besprenkel met olijfolie. Bak de gevulde bodems 10 minuten en serveer ze warm. Zet de bodems op wat rucola salade en garneer met cherry tomaatjes.

**Vegetarisch biologisch koken met de smaak van het leven en respect voor de natuur.**



*Koken met biologische producten*

## Voedingsadviezen, catering en kookworkshops

# Aurum

Kook met smaak, want wanneer het eten gezond is maar niet lekker verdwijnt het op een andere plaats dan in de mond! 'Eet nooit iets wat je overgrootmoeder niet als voedsel zou herkennen.' Dat betekent geen of zo weinig mogelijk geraffineerde producten, geen genetisch gemanipuleerde producten, maar voedingsmiddelen vol vitamines, mineralen, vezels en andere voedingsstoffen die van nature in groenten, fruit, granen enz. zitten. Natuurlijke voeding betekent ook: producten van biologische of liever nog biologisch-dynamische oorsprong zijn zonder toegevoegde gifstoffen. De meeste groenten en fruit hoeven dan niet geschild te worden, wat extra voedingsstoffen oplevert. Natuurlijk betekent ook lokale, seizoensgebonden producten gebruiken. Vooral uit onze eigen klimaatgordel eten is logisch en minder belastend voor ons milieu.

We geven kookworkshops en infomeren dan ook over de kwaliteit en het genezend effect van gezonde voeding.

<b>Duurzaam voedsel</b>	Duurzaamheid, Gezondheid, w, Biologisch, Streekproducten
<b>Producenten en verkoopkanalen</b>	Producent kleinschalig
<b>Aard activiteiten</b>	Advies, Voorlichting, Educatie
<b>Overig aard activiteiten</b>	Kookworkshops voor volwassenen en kinderen
<b>Doelgroepen</b>	Jeugd, Consument algemeen
<b>Overig doelgroepen</b>	Mensen met gezondheidsproblemen
<b>Overig sectoren</b>	Gezondheid en welzijn
<b>Contact</b>	Maria van Oosterhout
<b>Bezoekadres</b>	Driekoningenplein 9
<b>Postcode</b>	5221 BS
<b>Plaats</b>	Bokhoven
<b>Telefoon (mobiel)</b>	06-30398044
<b>E-mailadres</b>	mariavanoosterhout@hotmail.com



## Spicy Tempeh met prei

Aantal 4 personen  
Soort Hoofdgerecht  
Bereidingstijd 30 minuten

### Ingrediënten

- 2 stronken prei, schoon-gemaakt en in fijne ringen gesneden
- 1 pakje (rijst)tempeh, in blokjes gesneden
- plantaardige olie (bv. kokosvet of zonnebloemolie)
- 1 eetlepel plantaardige sambal
- 1 of 2 tenen knoflook, fijn geraspt
- sap van 1 limoen
- 2 cm gember, geraspt
- maïzena
- 1 kg aardappelen, geschild en gekookt
- 2 eetlepels verse dille, of 2 theelepels gedroogde dille
- 6 eetlepels eivrije mayonaise, kant-en-klaar (verkrijgbaar bij natuurvoedingszaken) of zelfgemaakt (zie opmerking)

### Bereidingswijze

Meng het citroensap, de sambal, de gember en de knoflook. Marineer in dit mengsel de tempehblokjes. Bestrooi vervolgens met maïzena, en meng het goed zodat alle blokjes bedekt zijn. De maïzena zorgt voor een knapperig laagje. Bak de tempehblokjes in plantaardig vet, bak na 5 minuten de preiringen mee tot ze zacht zijn. Doe de gekookte aardappelen samen met de mayonaise en de dille in een foodprocessor en meng totdat er een gelijkmatige puree is ontstaan. Verdeel de puree over 4 borden en schep het tempehpreimengsel er bovenop.

### Opmerking

*Eivrije mayonaise is in een minuutje zelf te maken met een staafmixer en een paar ingrediënten: olie, mosterd, appelazijn, zout, sojamelk en evt agavesiroop.*

*Ga voor een instructiefilmpje naar <http://www.vimeo.com/2912027> Dit is een video van het Ethisch Vegetarisch Alternatief in België.*

Bessenkwekerij Allardsoog richt zich op het duurzame telen van lekkere en gezonde blauwe bessen. Wat deze kwekerij ook bijzonder maakt is dat alle bessen en ambachtelijke bessenproducten vanuit de boerderij en in de streek rechtstreeks aan de consument vermarkt worden.



Blauwe bessen, lekker en gezond!

## Natuurlijk gezonde lekkernijen

# Bessenkwekerij Allardsoog

Op deze kleine kwekerij waar voornamelijk blauwe bessen worden geteeld, worden de vruchten op ambachtelijke wijze verwerkt tot de verrukkelijkste confituren, siropen, sauzen, sappen en boerenijs. Hoog in het vaandel staat de afzet in de streek, rechtstreeks aan de consument, waardoor een eerlijke prijs voor het product gekregen wordt. In de kwekerij wordt rekening gehouden met de natuur. Druppelbevloeiing zorgt ervoor dat er geen druppel water verspild wordt. Door individuele bemesting krijgt elke plant de juiste hoeveelheid langzaam werkende meststoffen. Bodembedekking houdt de wortels koel, vermindert de onkruiddruk en houdt waterverdamping tegen. De bessenkwekerij is een onderdeel van het melkvee- en akkerbouwbedrijf van de familie van Wijk. De bessen staan tussen de grazende koeien en kalveren. Regelmatig vinden educatieve kinderefeestjes plaats en worden excursies gehouden op dit veelzijdige landbouwbedrijf.

Duurzaam voedsel	Duurzaamheid, Gezondheid, Dierenwelzijn, Streekproducten
Overig duurzaam voedsel	Eerlijke prijs
Producenten en verkoopkanalen	Producent kleinschalig, Verkoop kleinschalig
Aard activiteiten	Voorlichting, Marktontwikkeling
Doelgroepen	Jeugd, Consument algemeen, Producenten kleinschalig
Sectoren	Landbouw, Fair trade
Contact	Hans en Klaartje van Wijk
Bezoekadres	Jarig van der Wielenwei 1
Postcode	9243 SG
Plaats	Bakkeveen
Telefoon	0516-426258
Telefoon (mobiel)	06-83338294
E-mailadres	info@bessenboerderij.com
Website	www.bessenboerderij.com

'Smakelijk Duurzaam'-recept van:  
[www.plantaardigmaandag.nl](http://www.plantaardigmaandag.nl)



## Quinoa met bosbessen

Aantal 2 personen  
Soort Ontbijt of lunchgerecht  
Bereidingstijd 25 minuten

### Ingrediënten

- 1 kop quinoa
- 1,5 kop water
- 1 kop havermelk (of soja/  
rijstemelk)
- 2 eetlepels kokosmelk
- een scheut agavesiroop
- 1 kop bosbessen

### Bereidingswijze

Doe de quinoa met het water in een pannetje en breng aan de kook op hoog vuur.

Zet het daarna laag en laat doorsudderen. Laat dit zo 15 à 20 minuten staan en roer af en toe er doorheen.

Zet het vuur uit als het water in de quinoa getrokken is danwel deels verdampt is.

Laat kort afkoelen.

Schep de quinoa over in een kom. Meng het goed met de havermelk, kokosmelk, agavesiroop en de bosbessen.

Heerlijk als ontbijt of lunch.

Bijenstand 'de Driehoek' is tot stand gekomen door samenwerking van twee hobbyimkers die wat meer wilden doen met hun bijen.



Één van de bijenstanden

## Productie van honing en zachtardige bijen

# Bijenstand 'de Driehoek'

Door verbetering van de bijen van het ras Carnica is niet alleen de zachtardigheid van de bijen toegenomen, maar ook de te oogsten hoeveelheid honing. Honing is een natuurzuiver product wat vele toepassingen kent. Wilt u meer weten over de bijenstand kijk dan eens op de website.

Duurzaam voedsel	Duurzaamheid, Gezondheid, Voedselveiligheid, Streekproducten
Producenten en verkoopkanalen	Producent kleinschalig, Verkoop kleinschalig
Aard activiteiten	Voorlichting, Schoolprogramma's
Doelgroepen	Jeugd, Consument algemeen, Producenten kleinschalig
Contact	Jan Kruit
Bezoekadres	Poortweg 2
Postcode	9561 LJ
Plaats	Ter Apel
Telefoon	0599-581471 (na 18:00)
E-mailadres	j.kruit@hetnet.nl
Website	<a href="http://www.bijenstanddedriehoek.nl">www.bijenstanddedriehoek.nl</a>



'Smakelijk Duurzaam'-recept van:  
[www.bijenstanddedriehoek.nl](http://www.bijenstanddedriehoek.nl)



## Beschuit met aardbeien

Aantal 1 persoon  
Soort Lekker gebakje  
Bereidingstijd 2 minuten

### Ingrediënten

- aardbeien
- beschuit
- gekristalliseerde honing
- eventueel slagroom

### Bereidingswijze

Smeer op een beschuit een laag fijn gekristalliseerde honing.  
Doe daar bovenop de doormidden gesneden aardbeien.  
Niet meer met suiker bestrooien.  
Eventueel een toef slagroom erop.

**Twee jonge ondernemers brengen echt verse mediterrane delicatessen naar de consumenten van de natuurvoedingswinkels.**



*Eeuwenoude olijfbomen schenken ons goede biologische olijven*

## Verse biologische olijven en tapenades

# Biolive

Heerlijk vers en biologisch.

Verse olijven behouden de authentieke olijsmaak, die bij gepasteuriseerde olijven in blik en glas verloren is gegaan.

Biologische olijven groeien zonder het gebruik van pesticiden, die worden ingezet tegen de Dhakos-vlieg. Deze vernietigt een deel van de oogst.

Deze verse Griekse olijven en tapenades zijn licht gekruid met onder andere biologische knoflook, oregano en basilicum. Er worden geen conserveringsmiddelen toegepast.

Duurzaam voedsel	Biologisch
Producten en verkoopkanalen	Producent kleinschalig, Producent grootschalig, Verkoop kleinschalig, Verkoop grootschalig
Aard activiteiten	Innovaties
Doelgroepen	Consument algemeen
Sectoren	Landbouw
Contact	Edwin en Rigaz
Bezoekadres	Korte Boslaan 6
Postcode	3722 BB
Plaats	Bilthoven
E-mailadres	biolive@live.nl

'Smakelijk Duurzaam'-recept van: Biolive

## Pasta met biologische olijvensaus

Aantal 4 personen  
Soort Hoofdgerecht  
Bereidingstijd 30 minuten



### Ingrediënten

- spaghetti of andere droge pasta
- bakje Proef tapenade van biologische Kalamata olijven 115 gram
- 1 teen knoflook
- olijfolie
- zwarte peper

### Bereidingswijze

Snij de knoflook fijn.

Bak de knoflook kort, niet bruin laten worden!

Doe de tapenade in de pan en roer even.

Meng de saus met de gekookte pasta in de pan.

Voeg olijfolie naar wens toe.

Bewaar het kookvocht om de pastasaus een mooie dikte te geven.

*Opmerking*

*Snel, makkelijk, gezond en heel lekker.*

**Boatonic (boat + botanic) is een varende kas waar groenten, kruiden en fruit aan boord worden geteeld. Verkoop en distributie is binnen de stad en per fiets.**



*Urban Farming: een alternatieve beweging in opmars*

## Ervaar de nieuwe oogst

# Boatonic

Voedsel legt gemiddeld 4.000 kilometer af al voor het op ons bord belandt. De voedselsector is daarom ook één van de grootste energieverbruikers ter wereld. Weinig consumenten zijn zich daarvan bewust. Terwijl veel jongeren nauwelijks nog weten waar de melk vandaan komt, is er gelukkig ook een alternatieve beweging in opmars: Urban Farming. Helaas is dit nog niet zichtbaar genoeg en zijn veel mensen zich daarom hier nog niet van bewust.

Met Boatonic (boat + botanic) willen wij hier verandering in brengen. Het idee is eenvoudig: bouw een rondvaartboot om tot een varende kas, uitgerust met duurzame technieken en verbouw en verkoop daarin biologische groenten en kruiden midden in de stad. De Boatonic voorziet ook op educatief gebied door aan boord scholieren te introduceren op het gebied van glastuinbouw.

<b>Duurzaam voedsel</b>	Duurzaamheid, Voedselveiligheid, Biologisch, Streekproducten
<b>Producenten en verkoopkanalen</b>	Producent kleinschalig, Verkoop kleinschalig
<b>Aard activiteiten</b>	Schoolprogramma's, Innovaties
<b>Doelgroepen</b>	Consument algemeen
<b>Sectoren</b>	Stadslandbouw
<b>Contact</b>	Damian O'Sullivan
<b>Bezoekadres</b>	Burgemeester Meineszlaan 109 A
<b>Postcode</b>	3022 BE
<b>Plaats</b>	Rotterdam
<b>Telefoon</b>	010-4258494
<b>Telefoon (mobiel)</b>	06-50633339
<b>E-mailadres</b>	info@boatonic.com
<b>Website</b>	www.boatonic.com

## Salade van boerenkaas met frambozen en yoghurtdressing



Aantal 4 personen  
Soort Zomers voor- of lunchgerecht  
Bereidingstijd 15 minuten

### Ingrediënten

- 150 gram jonge boerenkaas
- 1 bakje (circa 125 gram) frambozen
- 1 kleine meloen
- 75 gram veldsla of alfalfa
- 25 gram pijnboompitten

### Dressing

- 6 eetlepels boerenyoghurt
- 2 theelepels vloeibare of schenkhoning
- 1 eetlepel fijngeknipte munt
- 1 eetlepel fijngeknipte basilicum
- zeezout, peper

### Bereidingswijze

Snijd de boerenkaas in gelijkmatige echt kleine blokjes. Maak de frambozen voorzichtig schoon, was ze liever niet. Halveer de meloen, verwijder de pitten en snijd de meloen in smalle parten. Was en droog de veldsla of alfalfa. Rooster de pijnboompitten in een droge koekenpan.

Klop een dressing van de ingrediënten. Meng de veldsla of alfalfa vlak voor het serveren met een deel van de dressing en verdeel de sla over 4 borden.

Rangschik de meloen, de frambozen en de blokjes boerenkaas op de veldsla of alfalfa en lepel de rest van de dressing eroverheen. Garneer met de pijnboompitten.

### Opmerking

Variatie: vervang de frambozen door aardbeien, halveer deze zo nodig.

Voedsel geteeld in uw eigen omgeving draagt op allerlei manieren bij aan een gezonde leefomgeving. Van korte vervoerlijnen tot vertrouwen in het product. U ontwikkelt een band met de producent en met uw groene omgeving.



Genieten van een goed product uit eigen streek

## Gezond voedsel uit eigen omgeving

# Boer zoekt klant

Voedsel legt teveel kilometers af. Een duurzame voedselvoorziening wil voor de Brabantse Milieufederatie zeggen: geen veevoer dat van grote afstand wordt ingevoerd, geen grote veestapels die te veel mest produceren, meer aandacht voor wat de regio te bieden heeft aan producten. Een goede relatie tussen voedselconsument en voedselproducent is volgens ons daarvoor essentieel. Weet wat je eet!

Producenten en consumenten met elkaar in contact brengen, daar gaat het om bij 'Boer zoekt klant'. Wij ondersteunen allerlei initiatieven in de provincie Noord-Brabant die een duurzame voedselvoorziening dichterbij brengen. In De Nieuwe Warande bij Tilburg wordt een producenten-consumenten netwerk opgezet. Ook in Breda en Den Bosch lopen initiatieven om voedselnetwerken van de grond te krijgen. Hebt u zelf ideeën? Wilt u hierin actief zijn? Neem dan contact met ons op!

Duurzaam voedsel	Duurzaamheid, Gezondheid, Biologisch, Streekproducten
Producenten en verkoopkanalen	Producent kleinschalig, Verkoop kleinschalig
Aard activiteiten	Advies
Overig aard activiteiten	Projectondersteuning, Beleidsbeïnvloeding
Doelgroepen	Consument algemeen, Producenten kleinschalig
Sectoren	Landbouw, Stadslandbouw
Overig sectoren	Voedselnetwerken
Contact	John Vermeer
Bezoekadres	Spoorlaan 434b
Postcode	5038 CH
Plaats	Tilburg
Postadres	Postbus 591
Postcode	5000 AN
Plaats	Tilburg
Telefoon	013-5356225
Telefoon (mobiel)	06-12579879
E-mailadres	bmf@antenna.nl
Website	www.brabantse milieufederatie.nl

'Smakelijk Duurzaam'-recept van:  
[www.brabantsemilieufederatie.nl](http://www.brabantsemilieufederatie.nl)



## Selderijsoep (van Hetty)

Aantal 4 personen  
Soort Soep  
Bereidingstijd 30 minuten

### Ingrediënten

- 1 bleekselderij
- 4 kruidnagels
- 1 laurierblad
- 2 groentebouillonblokjes
- bakje champignons
- scheut (olijf)olie

### Bereidingswijze

Was en snijd de bleekselderij in stukjes.

Verhit de olie in de (soep)pan, voeg de selderij, kruidnagels en laurier toe en bak even aan.

Voeg 1,5 liter water toe.

Kook de selderij gaar.

Staafmixer de soep.

Maak de soep af met peper en evt. meer water.

Tot slot voeg je de in vieren gesneden champignons toe.

Nog 10 minuten zachtjes koken.

Zet de vlam uit, nog 5 minuten laten staan en dan opdienen.



Waar kan je nou beter ontdekken wat Echte Boerderijzuivel is dan op de boerderij? Boeren en boerinnen in heel Nederland ontvangen gezinnen met kinderen op hun eigen kaas- of zuivelboerderij en laten hen ervaren met hoeveel passie boerenkaas/boerderijzuivel bereid wordt.



Het keurmerk Echte Boerderijzuivel zorgt voor transparantie in de keten en geeft eerlijke informatie over herkomst

## Gezinnen ontdekken de herkomst van boerenzuivel

# Boerderij-Beleving

Er is steeds meer behoefte aan eerlijke informatie over de herkomst van producten. Men wil eten beleven en de herkomst ervan speelt een steeds prominentere rol. Tijdens een Boerderij-Beleving ervaart de consument wat Echte Boerderijzuivel is en met hoeveel passie het bereid wordt. Het gaat echt om 'ervaren' en 'beleven' met alle zintuigen. Een Boerderij-Beleving is een leuk, lekker en leerzaam uitje voor het hele gezin. Met heel veel kijk- en doedingen waar kinderen en volwassenen enthousiast van raken: koeien voeren, kalfjes kijken en aaien, luisteren naar het verhaal van de boer of de boerin, zelf boter en karnemelk maken of een boerenkaas van een mooi glimmend laagje voorzien en proeven hoe de verschillende producten smaken. De Bond van Boerderij-Zuivelbereiders selecteert zorgvuldig kaas- en zuivelboerderijen die meedoen aan de Boerderij-Belevingen; de consument kan in heel Nederland terecht op meerdere kaas- en zuivelboerderijen.

Duurzaam voedsel	Duurzaamheid, Gezondheid, Voedselveiligheid, Dierenwelzijn, Streekproducten
Overig duurzaam voedsel	Van dichtbij, soms biologisch
Producenten en verkoopkanalen	Producent kleinschalig, Verkoop kleinschalig, Verkoop grootschalig
Overig producenten en verkoopkanalen	Verkoop via boerderijwinkel, maar ook via (super-)markt, speciaalzaak en horeca
Aard activiteiten	Voorlichting, Educatie, Marktontwikkeling
Overig aard activiteiten	Beleving, Rondleiding, Proeverij
Doelgroepen	Jeugd, Consument algemeen
Sectoren	Landbouw, Zuivel
Contact	Atie van Olst
Bezoekadres	Woudlaan 61
Postcode	2719 JJ
Plaats	Zoetermeer
Telefoon (mobiel)	06-53175785
E-mailadres	informatie@boerenkaas.nl
Website	www.boerderijzuivel.nl



## Kaassoesjes van boerenkaas

Aantal ca. 10 personen  
Soort Hartig tussendoortje  
Bereidingstijd 1 uur

### Ingrediënten

- Voor 40-50 stuks:
- 1½ dl volle boerenmelk
- 70 gram boerenroom-  
boter
- ½ theelepel zout
- 100 gram bloem
- 3-3½ eieren
- 100-125 gram geraspte  
belegen Goudse boe-  
renkaas
- vers gemalen peper
- nootmuskaat

### Bereidingswijze

Breng de melk met de boter aan de kook en roer tot de boter gesmolten is. Voeg zout en bloem in één keer toe en roer flink tot het deeg een bal vormt. Verwarm het deeg nog even op zacht vuur, terwijl u regelmatig roert. Roer van het vuur af de eieren er één voor één door. Kijk of het laatste halve ei nodig is; het deeg moet een dik, taai mengsel zijn. Roer er 75 gram boerenkaas, peper en nootmuskaat door. Schep het mengsel in een spuitzak en spuit hiervan 40-50 kleine hoopjes ter grootte van een walnoot met iets tussenruimte op met bakpapier beklede bakplaten. Strooi nog 25-50 gram geraspte boerenkaas over het deeg en bak de soesjes in het midden van een voorverwarde oven op 200°C in circa 25 minuten gaar en goudgeel. Laat ze even afkoelen op een rooster, maak dan een kleine opening aan één zijkant van de soesjes en laat ze verder tot lauwwarm afkoelen.

### Opmerking

Lees meer over ons op Voorlichtingsbureau Boerderijzuivel, [www.boerderijzuivel.nl](http://www.boerderijzuivel.nl)

De boerenbox zijn pakketjes met regionale producten op maat gemaakt. De box heeft een hippe uitstraling en kan, met een brede sticker om de doos, geheel in stijl van het bedrijf, de instelling of het project worden vorm gegeven.



De Boerenbox

## Pakketjes met regionale lekkernijen

# Boerenbox

Een boerenbox is een speciaal op maat gemaakt relatie- of kerstgeschenk. De boerenbox kan in een grote oplaag geleverd worden, maar ook als los exemplaar voor een individuele consument. De doos kan via internet besteld worden en desgewenst naar een ander worden toegezonden (via TNT Post). De inhoud van de box wordt in overleg samengesteld. Wij beschikken over een uitgebreid assortiment aan lokale, kleinschalig geproduceerde producten. Voor elke vraag gaan we op zoek naar een geschikt aanbod van originele streekproducten.

Duurzaam voedsel	Duurzaamheid, Streekproducten
Producenten en verkoopkanalen	Producent kleinschalig, Verkoop kleinschalig, Verkoop grootschalig
Aard activiteiten	Marktontwikkeling
Overig aard activiteiten	Verkoop, Bevordering afzet
Doelgroepen	Consument algemeen, Producenten kleinschalig
Overig doelgroepen	Bedrijven en instellingen (relatie- en kerstgeschenken)
Sectoren	Landbouw, Zuivel, Fair trade
Contact	Frank Verhoeven
Postadres	Postbus 2293
Postcode	3500 GG
Plaats	Utrecht
Telefoon (mobiel)	06-20003239
E-mailadres	frank@boerenbox.nl
Website	www.boerenbox.nl

'Smakelijk Duurzaam'-recept van:  
[www.boerenbox.nl](http://www.boerenbox.nl)



## Geitenkaasvingers

Aantal 8 personen  
Soort Snack  
Bereidingstijd 30 minuten

### Ingrediënten

- 600 gram jongbelegen boerengeitenkaas (vraag om een mooi plat en recht stuk)
- 3 à 4 eieren (losgeklopt)
- bloem
- paneermeel
- peterselie
- olie of boter om te bakken

### Bereidingswijze

Hak de peterselie heel fijn en meng met het paneermeel (zorg dat de peterselie schoon is maar ook droog, anders krijg je allemaal klonten!)

Snij de korsten van de geitenkaas weg en vervolgens in repen van 1 cm dik en 6 cm lang, zeg maar dikke frieten.

Rol de vingers door de bloem, doop ze in het losgeklopte ei en rol ze daarna door het paneermeel. Herhaal dit nogmaals met het ei en paneermeel als je de korst nog te dun vindt (anders loopt met het bakken alle kaas eruit). Dit is trouwens een ideaal werkje om met zijn tweeën te doen, want voor je het weet zit je in je eentje helemaal onder de ei en paneermeel.

Bak de geitenkaasvingers goudbruin in een koekenpan met half boter/half olie of in de frituur op 170°C.

### Opmerking

Geitenkaas-vingers zijn heerlijk als snack met chilisaus of tomatensalsa.

'BSO de Boer op' brengt het onderwerp voedselproductie in de BSO-groep. De kinderen knutselen over hoe wij aan ons eten komen. Ze voeren opdrachten uit over voeding en de productie ervan. Met veel enthousiasme ontdekken de kinderen meer over de herkomst van ons voedsel.



Grasgevecht

## Voedselproductie op de BSO

# BSO de Boer op

Waarom geven bruine koeien geen chocolademelk? Hé, gatsie, we eten echte planten! Kinderen hebben bijzondere denkbeelden over de herkomst van ons voedsel. Aan het vinden van de juiste antwoorden draagt 'BSO de Boer op' bij. Alle activiteiten over voeding en de manier waarop wij aan ons voedsel komen werken toe naar het hoogtepunt van dit programma: het bezoek aan een echte boerderij. De kinderen lopen tijdens het bezoek over het erf. Ze aaien koeien, knuffelen een biggetje of plukken een appel. En een echte boer vertelt over zijn werk. De boerin laat zien hoe ze kaas maakt. De kinderen zien en ontdekken waar het voedsel vandaan komt. Een ervaring die veel kinderen zich nog jaren zullen herinneren.

Duurzaam voedsel	Duurzaamheid, Voedselveiligheid, Dierenwelzijn, Biologisch, Streekproducten
Producenten en verkoopkanalen	Producent kleinschalig, Producent grootschalig, Verkoop kleinschalig, Verkoop grootschalig
Aard activiteiten	Educatie, Schoolprogramma's
Doelgroepen	Jeugd
Sectoren	Landbouw, Vlees, Zuivel
Contact	Marc Veekamp
Bezoekadres	Het Woldhuis 11
Postcode	7325 WN
Plaats	Apeldoorn
Telefoon	055-3684010
Telefoon (mobiel)	06-40156821
E-mailadres	marc@veldwerknederland.nl
Website	www.veldwerknederland.nl

'Smakelijk Duurzaam'-recept van:  
[www.puurgezond.nu](http://www.puurgezond.nu)

## Omelet, desnoods van de boer

Aantal 4 personen  
Soort Lunch  
Bereidingstijd 20 minuten



Foto: Istockphoto.com

### Ingrediënten

- 4 eieren
- scheutje melk of water
- wat restjes uit de groentela (dunne prei, wat champignons, een stuk paprika)
- verse groene kruiden (zoals bieslook en peterselie)
- peper en zout
- een klontje boter of een beetje olie

### Bereidingswijze

Klop met een vork 4 eieren los met een scheutje melk of water. Haal wat restjes uit de groentelade (bijvoorbeeld een dunne prei, wat champignons, een stuk paprika) en snij deze fijn. Hak wat verse groene kruiden fijn, zoals bieslook en peterselie. Roer de kruiden samen met peper en een beetje zout door het eimengsel. Verhit een klontje boter of een beetje olie in een koekenpan. Fruit de groenten 3 minuten. Schenk dan het eimengsel in de pan. Bak de omelet met het deksel op de pan in ongeveer 8 minuten gaar. Lekker met volkorenbrood of een salade.

### Tips:

Een omelet is ook lekker met wat geraspte kaas, hamsnippers of zalmknippers.

Klop de eieren los met 125 gram kwark, voor een extra stevige omelet. Perfecte lunch!

### Opmerking

Sommige producten in de supermarkt zijn te grappig voor woorden. Zoals het zakje voor de boerenomelet. Waar je dan wel zelf nog de eieren aan toe moet voegen. En dat terwijl een omelet zo eenvoudig is, ja zelfs een boerenomelet.

Kijk voor meer recepten op [www.puurgezond.nu](http://www.puurgezond.nu)

Peulvruchten zijn gezond, duurzaam, veelzijdig en vooral lekker. De Bruinebonenbende wil de consumptie van peulvruchten promoten door het geven van voorlichting en het vergroten van kennis bij professionals en consumenten.



Peulvruchten zijn heerlijk

## Promotie van peulvruchten

# De Bruinebonenbende

Verse doperwtjes met peterselie, een stoere Spaanse bonenschotel of Griekse olifantsbonen met citroen... peulvruchten zijn heerlijk. Voedingskundige Yneke Vocking, culinair historica Lizet Kruijff en culinair journalist Onno Kleyn vonden het tijd om peulvruchten te promoten en hebben de Bruinebonenbende opgericht. Peulvruchten zijn namelijk fantastisch voedsel in velerlei opzicht. Ze vormen een uitstekende bron van eiwit en vezels, zijn een prima vleesvervanger, en zijn duurzaam door een geringe CO<sub>2</sub>-voetafdruk. Een hogere consumptie van peulvruchten kan bijdragen aan een vermindering van vleesconsumptie, aan de bestrijding van obesitas en aan de gezondheid in het algemeen. Het doel van de Bruinebonenbende is het verspreiden van kennis over peulvruchten, het enthousiasmeren van collega's en consumenten en het stimuleren van de consumptie van peulvruchten. Hiertoe zetten zij een website, nieuwsbrief, symposium, proefsessies en demotuin in.

Duurzaam voedsel	Duurzaamheid, Gezondheid, Streekproducten
Aard activiteiten	Advies, Voorlichting, Marktontwikkeling
Doelgroepen	Consument algemeen
Overig doelgroepen	Professionals in de voedingsbranche
Sectoren	Landbouw
Overig sectoren	Horeca
Contact	Yneke Vocking
Bezoekadres	Koenestraat 55
Postcode	3958 XE
Plaats	Amerongen
Telefoon	0343-451951
Telefoon (mobiel)	06-34005252
E-mailadres	info@bruinebonenbende.nl
Website	www.bruinebonenbende.nl



'Smakelijk Duurzaam'-recept van: Onno Kleyn  
www.bruinebonenbende.nl

## Spaanse bonenschotel met chorizo

Aantal 4 personen  
Soort Hoofdgerecht  
Bereidingstijd 20 minuten (zie opmerking)



### Ingrediënten

- 150 gram gedroogde witte bonen (of 1 literblik)
- 150 gram gedroogde bruine of kievitsbonen (of 1 literblik)
- zout
- 1 grote ui, grof gesneden
- 2 tenen knoflook, gesnipperd
- 200 gram chorizo, in plakjes
- 6 eetlepels olijfolie
- 2 tomaten, in stukken
- 1 eetlepel paprikapoeder (liefst pimentón de la Vera, gerookt paprikapoeder)

### Bereidingswijze

Week de gedroogde bonen 4-8 uur in zeer ruim koud water. Breng ze aan de kook en schuim ze af. Laat heel zachtjes net aan gaarkoken in circa 1,5 uur. Voeg pas dan zout toe. Fruit de ui met de knoflook en de chorizo glazig in de olijfolie in circa 7 minuten. Voeg de tomaat toe, bak 1 minuut mee. Doe er de bonen en het paprikapoeder bij, plus zo veel kookvocht dat de bonen net onder staan. Warm nog 10 minuten door en serveer met stevig brood.

### Opmerking

Voor het ware Spaanse gevoel mag er rustig meer knoflook gebruikt worden!

*Wijndadvies: stevige, jonge rode wijn. Die mag uit Spanje komen, uit Navarra bijvoorbeeld, maar Côtes du Roussillon past ook uitstekend.*

*Snelle versie: 20 minuten; originele versie: 4-8 uur weken, 1,5 uur koken, 20 minuten bereiden*

De Dakboerin onderzoekt de mogelijkheden om op daken van bedrijven in de grote steden biologische groenten en vruchten te verbouwen die beneden in de kantine worden gegeten.



De Dakboerin zoekt het hogerop

## Ook op het dak begint het met een zaadje

# De Dakboerin

De Dakboerin is een startend initiatief. Ze speelt in op de gedachte dat straks de vraag naar biologische producten groter wordt dan het aanbod en de transportkosten van producten van agrarische bedrijven naar grote steden steeds hoger. Daarom zoekt de Dakboerin het dichterbij huis én hogerop. Door samen te werken met bijvoorbeeld bedrijfskantines, restaurants en scholen die een plat dak hebben, legt gezond eten de kortste weg af die te bedenken is. Het zijn biologische groenten en vruchten die met behulp van natuurlijke energiebronnen worden gekweekt. Op een dak is veel zon en regen en daar moet handig gebruik van worden gemaakt. Daarnaast zullen nieuwe technieken worden gebruikt die ook op lichtere dakconstructies kunnen worden geplaatst. Tot slot: tuinieren is ontspannend en sociaal. Een bedrijf kan de daktuin inzetten als alternatief voor het koffie-apparaat. Zo kan iedereen een dakboer of dakboerin worden.

Duurzaam voedsel	Duurzaamheid, Gezondheid, Minder verspilling, Biologisch
Producenten en verkoopkanalen	Producent kleinschalig, Verkoop kleinschalig
Aard activiteiten	Advies, Marktontwikkeling, Innovaties
Overig aard activiteiten	Samenwerking
Doelgroepen	Consument algemeen
Overig doelgroepen	Bedrijven, Restaurants en Scholen
Sectoren	Stadslandbouw
Contact	Annelies Kuiper
Bezoekadres	Grebberstraat 2a
Postcode	2021 ZB
Plaats	Haarlem
Telefoon (mobiel)	06-24144461
E-mailadres	dedakboerin@xs4all.nl
Website	www.dedakboerin.blogspot.com (alleen voor leden, aanmelden kan via mail)

'Smakelijk Duurzaam'-recept van:  
[www.dedakboerin.blogspot.com](http://www.dedakboerin.blogspot.com)

## Pompoensoep van eigen dak

Aantal 4 personen  
Soort Wat van dichtbij komt, is lekker!  
Bereidingstijd 40 minuten



### Ingrediënten

- 1 biologische pompoen van eigen daktuin
- ½ liter water
- 10 gram boter
- 2 groentebouillonblokjes
- 1 prei
- 2 winterworteltjes
- 2 teentjes knoflook
- 125 ml biologische crème fraîche
- 5 chinese kruiden

### Bereidingswijze

Was de pompoen.  
Snijd hem door de helft en haal de pitten eruit.  
Snijd hem in stukjes van 3 - 5 cm.  
Doe ze in een pan met een dikke bodem.  
Doe de boter in de pan en laat smelten.  
Bak de stukjes tot ze een beetje zacht zijn.  
Was en snijd ondertussen de prei en de wortels en ontdoe de knoflook van zijn schil.  
Doe het vuur laag en giet voorzichtig water op de pompoen. De hoeveelheid is afhankelijk van de grootte.  
Doe de gesneden groenten erbij en laat koken tot de pompoen helemaal zacht is.  
Doe de knoflook erdoor.  
Maak het geheel glad door middel van een staafmixer.  
Roer de crème fraîche erdoor.  
Roer 1 theelepel 5 chinese kruidenmix erdoor.  
Breng eventueel op smaak met zout en peper.

### Opmerking

*Alle groenten kunnen in eigen tuin of op eigen dak worden verbouwd (afhankelijk van dakconstructie).*

De Godin, eetbaar landschap is een permacultuur kruidentuin van eetbare wilde planten, bloemen en bijzondere groenten. We bieden verse wilde plantensalades en zaadgoed. We geven o.a. cursussen eetbare wilde planten en advies bij aanleg van eetbaar landschap.



Wilde plantensalade per post

## Eetbaar landschap

# De Godin

Wilde planten zijn een lekkernij en bijzonder voedzaam. Ze bevatten vaak een veelvoud aan vitaminen, mineralen en fytonutrienten vergeleken met normale groenten. Daarnaast zijn ze een culinaire verrassing en er bestaat een enorme scala aan vormen en smaken. Er bestaan meer dan 20.000 soorten eetbare planten op de wereld. We eten daar maar een heel klein deel van. Bij 'De Godin, eetbaar landschap' kunt u verse wilde planten, eetbare bloemen en bijzondere groenten bestellen. Wij hebben voor u een wekelijks salade-abonnement met gemengde wilde bladgewassen van het seizoen. Om ook uit eigen tuin te kunnen genieten bieden wij zaadgoed aan van eetbare wilde planten en kruiden, evenals zaadgoed van historische groenten en (pre)historische granen. Wij organiseren rondleidingen en cursussen over eetbaar landschap en wilde planten, permacultuur spirituele landbouw en rawfood-voeding.

Duurzaam voedsel	Duurzaamheid, Gezondheid, Biologisch
Producenten en verkoopkanalen	Producent kleinschalig, Verkoop kleinschalig
Aard activiteiten	Advies, Educatie
Doelgroepen	Consument algemeen
Sectoren	Landbouw
Contact	Monique Wijn
Bezoekadres	Weenermoorerstrasse 181
Postcode	26826
Plaats	Weenermoor, Duitsland
Postadres	Goeman Borgesiusstraat 209
Postcode	9722 VB
Plaats	Groningen
Telefoon (mobiel)	06-17308414
E-mailadres	info@degodin.nl
Website	www.degodin.nl

'Smakelijk Duurzaam'-recept van:  
[www.hofvantwello.nl](http://www.hofvantwello.nl)



## Pastinaakmuffins

Aantal 12 middelgrote muffins  
Soort Hartig bijgerechtje bij lunch, soep of diner  
Bereidingstijd 60 minuten

### Ingrediënten

- 150 gram pastinaak
- beetje roomboter
- enkele blaadjes salie
- peper, zout
- 150 gram jongbelegen geitenkaas
- 375 gram zelfrijzend bakmeel (of bloem met 2 eetlepels wijnsteenbakpoeder)
- snufje zout
- 2,5 dl melk
- 2 eieren
- 125 gram gesmolten roomboter

### Bereidingswijze

Verwarm de oven voor op 210°C. Vet een muffinvorm voor 12 muffins in. Schil de pastinaak en snijd deze in kleine blokjes. Smoor de pastinaakblokjes in wat roomboter met een heel klein teentje knoflook, wat peper en zout en de salie halfgaar. Snijd de geitenkaas in kleine blokjes of rasp het grof. Meng bloem, zout, pastinaak en geitenkaas in een kom. Klop de eieren los in de melk. Voeg dit samen met de boter bij de andere ingrediënten. Roer snel tot een wat klonterig beslag. Niet te lang roeren, omdat het beslag anders taai wordt. Vul de vormpjes tot iets onder de rand. Bak de muffins in ongeveer 20 minuten gaar. Prik met een satéprikker in het midden van de muffin om te controleren of deze gaar is. Als er geen deeg aan de prikker kleeft, zijn de muffins gaar.

### Opmerking

Muffins zijn het lekkerst als ze warm geserveerd worden.

Bij de Nieuwe Ronde zijn abonnees altijd welkom om verse groenten te komen oogsten. De bijzondere relatie die ontstaat tussen kwekerij en consument is verder inhoud gegeven doordat abonnees veel invloed hebben op alle belangrijke beslissingen die worden genomen.



Aardbeientijd op De Nieuwe Ronde

## Consumenten oogsten en beslissen (mede) zelf

# De Nieuwe Ronde

De Nieuwe Ronde is erop ingericht om haar abonnees te verwelkomen op haar akkers. Gedurende het seizoen, vanaf april t/m de jaarwisseling, is daar een ruim aanbod te vinden van groenten, bloemen, kruiden en kleinfruit, die abonnees 24 uur per dag kunnen oogsten. Abonnees hebben dus altijd toegang tot verse producten en zijn vrij daar hun eigen keuze uit te maken. Door het open karakter van het zelfoogst-abonnementen systeem ontstaat bij de abonnees een groot gevoel van betrokkenheid bij de kwekerij. Betrokken abonnees worden uitdrukkelijk uitgenodigd deel te nemen aan het besluitvormingsproces. Op deze wijze wordt ernaar gestreefd om de ideeën van de abonnees zo goed mogelijk te weerspiegelen op de kwekerij. Om de besluitvorming te stroomlijnen kent de kwekerij een vereniging, die alle abonnees bijeen brengt en de ondernemer. Het succes van de kwekerij is gebaseerd op die samenwerking.

Duurzaam voedsel	Duurzaamheid, Gezondheid, Voedselveiligheid, Biologisch, Streekproducten
Producenten en verkoopkanalen	Producent kleinschalig, Verkoop kleinschalig
Doelgroepen	Consument algemeen
Sectoren	Landbouw, Stadslandbouw
Contact	Klaas Nijhof
Bezoekadres	Oude Diedenweg naast 108
Postcode	6708 AE
Plaats	Wageningen
Postadres	Leeuweriksweide 132
Postcode	6708 LM
Plaats	Wageningen
Telefoon	0317-413899
Telefoon (mobiel)	06-30030415
E-mailadres	klaas.nijhof@tiscali.nl
Website	www.denieuweronde.nl

'Smakelijk Duurzaam'-recept van:  
www.pluimes.nl



## Champignonpaté

Aantal 4 tot 6 porties  
Soort Lunchgerecht, hoofdgerecht, borrelhapje  
Bereidingstijd 30 minuten + 45 minuten bakken

### Ingrediënten

- 2 uien
- 500 gram champignons
- 2 teentjes knoflook
- 5 eetlepels olijfolie
- 1 eetlepel gedroogde oregano
- peper, kruidenzout
- 300 gram gemengde noten
- 300 gram wortel
- 300 gram kaas (beleggen kaas of geiten kaas)
- 2 eetlepels peterselie
- 3 eieren

### Bereidingswijze

Verwarm de oven voor op 175°C. Schil en snipper de ui. Borstel de paddestoelen en snijd ze in grove stukken. Pers de knoflook. Verwarm de olie en fruit hierin achtereenvolgens ui, paddestoelen, knoflook en oregano. Breng het mengsel op smaak met peper en zout en laat afkoelen. Hak de noten, wortel en kaas fijn. Meng champignons, noten, wortel, kaas, eieren en kruiden goed door elkaar. Vet een ovenschaal of springvorm in en vul deze met het mengsel. Of maak er eenpersoonshapjes van door een kleine muffinvorm te gebruiken. Druk voorzichtig aan en bak de paté in 45 minuten gaar en stevig. Laat hem nog 5 minuten in een open oven staan. Daarna nog 10 minuten af laten koelen voordat de paté gesneden kan worden. Ook koud erg lekker.

### Opmerking

Een succesrecept uit het onlangs verschenen boek *De Kleine Vegetariër* van Antoinette Hertsensberg en Marion Pluimes.



Een belevende leer methode voor kinderen op de basisschool.

Het aanreiken van handvatten voor een gezonde en duurzame leefstijl voor kinderen en hun directe omgeving.



Marokkaanse Pannenkoekenles in het Rembrandtpark te Amsterdam

## Kinderen proeven natuur

# De Smaak te Pakken

Het team van DStP heeft door hun werk een schat aan ervaringskennis over hoe kinderen én volwassenen 'de smaak te pakken krijgen' van échte voedselbereiding. Hun werk en visie breiden zich ondertussen ook uit naar aspecten als gezondheid en welzijn. Zij koppelen koken aan het ervaren van kwalitatieve momenten met elkaar. Door deze observatie en groeiende ervaring evalueerde het project tot een educatieve methodiek rond natuurbeleving, sociale interactie, voedselkwaliteit en eten en ze daarmee handvatten te geven voor een gezonde en duurzame leefstijl.

Bij De Smaak te Pakken staat het kind centraal, zij zijn ons uitgangspunt. Tijdens de lessen is er altijd aandacht voor vier belangrijke pijlers: het samenzijn in de groep, het individuele kind, het materiaal waarmee we werken en het eten, de natuur. Hopelijk planten we een zaadje wat nadien doorwerkt, een les van DStP is een investering in de tijd/toekomst.

Duurzaam voedsel	Duurzaamheid, Gezondheid, Biologisch, Streekproducten
Aard activiteiten	Voorlichting, Educatie, Schoolprogramma's
Doelgroepen	Jeugd
Overig sectoren	Onderwijs
Contact	Esther Boukema
Bezoekadres	Curacaostraat 100/3
Postcode	1058 CB
Plaats	Amsterdam
Telefoon	06-16478294
Telefoon (mobiel)	06-21107740
E-mailadres	esther@smaaktepakken.nl
Website	www.smaaktepakken.nl

'Smakelijk Duurzaam'-recept van:  
[www.plantaardigmaandag.nl](http://www.plantaardigmaandag.nl)



## Gevulde pannenkoeken

Aantal 2 - 4 personen  
Soort Ontbijt, lunch, diner, dessert  
Bereidingstijd 15 minuten

### Ingrediënten

- 500 gram tarwebloem
- 1 liter sojamelk (of rijstemelk)
- beetje zout
- beetje zonnebloemolie
- wat (vanille) suiker
- 2 theelepels maïzena (of bakpoeder)

### Bereidingswijze

Doe de droge ingrediënten bij elkaar in een kom. Doe de sojamelk en een paar druppels olie door het beslag en mix alles goed door elkaar. Zet nu een koekenpan op het vuur en giet er wat druppels olie in. Zodra de olie goed heet is, schenk je wat van het beslag gelijkmatig in de pan. Draai de pannenkoek om wanneer hij aan de onderkant bruin wordt. Bak ook de andere kant. Serveer de pannenkoeken met een vulling. Bijvoorbeeld cashewnoten gemixt in een blender tot een puree samen met diverse vruchten. Eet smakelijk!

### Voor vulling (diverse variaties mogelijk)

- vruchten zoals bosbessen, frambozen, aardbeien, e.d.
- noten (amandelen, cashew, walnoten)

**Streekproducten en producten uit de streek. Het is genieten van de droge boon en de pronkebonen op traditionele wijze gekookt. En wat te denken van een bietenbavarois met een honinggeitenkaassaus of asperges met een vleugje anijs? Een puree van witte bonen?**



Koken op locatie

## Koken met producten uit de streek

# De Smaak van Groningen

Er wordt gekookt met producten uit de streek. De kokers zijn afkomstig uit verschillende landen. Zij zetten met hun tradities en kookcultuur de meest smaakvolle gerechten op tafel. Daarnaast wordt er door kokers uit de regio op traditionele wijze gekookt met producten uit de streek. We koken ook op locatie. Iedereen kan aanschuiven bij onze proeverijen. We kunnen een receptie of een opening culinair aankleden. Na een vergadering/bijeenkomst kunnen wij de maaltijd verzorgen.

Duurzaam voedsel	Duurzaamheid, Gezondheid, Dierenwelzijn, Streekproducten
Producenten en verkoopkanalen	Producent kleinschalig, Verkoop kleinschalig
Aard activiteiten	Voorlichting
Overig aard activiteiten	Samenwerking, Integratie
Doelgroepen	Jeugd, Consument algemeen, Producenten kleinschalig
Overig doelgroepen	Samenwerken met scholen, Opleiding horeca.
Contact	Dineke Smid-de Raad
Postadres	Lageweg 14C
Postcode	9698 BN
Plaats	Wedde
Telefoon	0597-561548
Telefoon (mobiel)	06-29604207
E-mailadres	deraad@dds.nl

'Smakelijk Duurzaam'-recept van:  
[www.stichtingappelen.nl](http://www.stichtingappelen.nl)



## Brandnetel- en zevenbladsoep

Aantal 4 personen  
Soort Soep, lunchgerecht, voorgerecht  
Bereidingstijd 15 minuten (exclusief de tijd om te plukken)

### Ingrediënten

- 1 sjalotje, gesnipperd
- 1 teentje knoflook, gesnipperd
- 1 liter water
- 1 vergiet vol brandnetel-toppen en jong zevenblad
- naar smaak peper en zout

### Bereidingswijze

Spoel de brandnetel en het zevenblad schoon en overgiet met kokend water. Fruit de gesnipperde knoflook en sjalot tot ze glazig zijn. Doe er het zevenblad en de brandnetel bij roer goed door tot de groenten geslonken zijn. Voeg het water toe en breng aan de kook. Laat het 10 minuten zachtjes koken en pureer met een staafmixer.

### Opmerking

*Verassend lekker en smaakvol voorjaarssoepje. Voordelig (voor een appel en een ei). Zo kun je nog eens blij worden van wilde kruiden in je tuin.*

*De brandnetel is een echt voorjaarskruid. De plant bevat veel mineralen en vitaminen, werkt aansterkend en bevordert de bloedaanmaak doordat het ijzer bevat. Brandnetel poetst je darmen en bevat net als zevenblad veel silicium. Vooral vroeg in het seizoen bevat het veel ijzer, de stengels hebben dan een bruinrode kleur. Zevenblad kun je verwerken in quiches, soepen, salades, puree, pannenkoekjes, brood en pesto. Voedingsstoffen die het zevenblad rijk is: vitamine C, ijzer, calcium, magnesium, caroteen (vooral in jong stadium).*

De Vale Ouwe is in 2007 opgericht door Eric van Veluwen en beweegt zich tussen de primaire producent tot en met de topgastronomie. Ergo: 'tussen mest en Damast'.



Eric van Veluwen

## Wij integreren duurzame voeding in de horeca

# De Vale Ouwe

De aandacht voor eerlijke producten met een duidelijke herkomst en een gezond imago neemt toe. De Vale Ouwe ondersteunt in dit bewustwordingsproces door innovatieve product- en conceptontwikkeling, educatie, publiekspresentaties en met de inzet van een breed netwerk: dat is het werkterrein van De Vale Ouwe. Wij werken op verschillende niveaus in de maatschappij.

Bedrijfsniveau: we leveren maatwerk.

Regionaal niveau: we leggen verbindingen in de regio.

Nationaal niveau: we brengen samenwerking tussen ondernemers tot stand.

Europees niveau: we delen onze kennis met transnationale partners.

Daarnaast zijn we gesprekspartner bij lokale en landelijke overheid.

Duurzame voeding ligt diep in onze bedrijfsvoering verankerd. Vanuit onze bedrijfstak Green Taste catering verzorgen wij evenementen op maat. Denk hierbij aan huwelijken en familiefeesten, seminars en kookdemonstraties op beurzen.

Duurzaam voedsel	Duurzaamheid, Gezondheid, Minder verspilling, Biologisch, Streekproducten
Producenten en verkoopkanalen	Producent kleinschalig, Producent grootschalig, Verkoop kleinschalig
Aard activiteiten	Advies, Marktontwikkeling, Innovaties
Doelgroepen	Consument algemeen, Producenten kleinschalig
Overig doelgroepen	Horeca ondernemers
Sectoren	Landbouw, Stadslandbouw, Vis, Vlees, Zuivel
Contact	Eric van Veluwen
Bezoekadres	Parkweg 27
Postcode	6994 CM
Plaats	De Steeg
Telefoon	026-4951722
E-mailadres	info@devaleouwe.nl
Website	www.devaleouwe.nl

## Tartiflette van aubergine en verse geitenkaas

Aantal 4 personen  
Soort Hoofdgerecht, lunchgerecht  
Bereidingstijd 40 minuten



### Ingrediënten

- 2 aubergines
- 6 tomaten
- 3 tenen knoflook
- 4 plakjes korstdeeg
- pesto
- 1 gesnipperde ui
- 3 takjes geriste tijm
- 50 gram zwarte ontpitte olijfjes
- 200 gram verse geitenkaas
- 1 gesnipperde bosui
- peper en zout

### Bereidingswijze

Snijd de aubergines in dikke plakken van ca. ½ cm. Bak ze kort in de verhitte olijfolie in een koekenpan. Leg ze vervolgens op keukenpapier om uit te lekken, bestrooi ze daarna met tijm, peper en zout. Bak de ui en de knoflook kort aan in de olijfolie. Voeg hieraan de in plakken gesneden tomaat toe en bak ze nog een halve minuut mee. Spreid de korstdeegplakjes uit op een bakplaat, bak ze in een verwarmde oven van 170°C gedurende 5 minuten en laat ze afkoelen. Bestrijk ze vervolgens met de pesto en leg hierop de plakken aubergine en de gebakken tomaat. Verdeel de verse geitenkaas over de wraps, bestrooi ze met de in stukjes gesneden olijven. Gratineer de open wraps 5 minuten in een hete oven van 200°C. Bestrooi de wraps met bosui, besprenkel ze met de olijfolie en serveer direct.

Maar liefst 34% van de Mondiale Voetafdruk is afkomstig van voedsel en de voedselvoorziening staat (meer dan ooit) wereldwijd onder druk. Dit was voor De Kleine Aarde de aanleiding om een Indicatieve VoedselScan voor catering te ontwikkelen.



*De Kleine Aarde wil laten zien dat duurzaam, lekker en gezond samen gaan*

## Voor duurzame catering met een mooie 'voetafdruk'

# De VoedselScan

Met de Indicatieve VoedselScan kan de voedselvoetafdruk van catering worden doorgemeten en desgewenst worden bijgestuurd. De Kleine Aarde begeleidt organisaties om stappen te zetten in de richting van een meer duurzame catering. Bij de organisatie die we begeleiden wordt eerst de huidige catering geïnventariseerd. Daaruit volgt een advies op maat hoe duurzame producten en gerechten op de menukaart te zetten en de medewerkers bewust te maken van hun keuzes. Vervolgens geeft De Kleine Aarde begeleiding bij het implementeren van de gekozen acties. Uiteraard gaat de catering de hele organisatie aan, daarom is er veel aandacht voor het verkrijgen van draagvlak en betrokkenheid vanuit de hele organisatie.

**Duurzaam voedsel** Duurzaamheid

**Aard activiteiten** Advies

**Doelgroepen** Organisaties

**Contact** De Kleine Aarde

**Bezoekadres** Klaverblad 13

**Postcode** 5283 TV

**Plaats** Boxtel

**Postadres** Postbus 151

**Postcode** 5280 AD

**Plaats** Boxtel

**Telefoon** 0411-684921

**E-mailadres** [info@dekleineaarde.nl](mailto:info@dekleineaarde.nl)

**Website** [www.dekleineaarde.nl](http://www.dekleineaarde.nl)

'Smakelijk Duurzaam'-recept van:  
[www.dekleinearde.nl](http://www.dekleinearde.nl)

## Een wereldburger voor lente en zomer

Aantal 4 personen, 8 stuks  
Soort Een eenvoudige, gezonde, smakelijke en milieuvriendelijke burger  
Bereidingstijd 15 minuten



### Ingrediënten

- 4 sneden volkorenbrood
- 15 gram havervlokken
- 1,25 dl bouillon of melk
- ½ ui
- ½ teentje knoflook
- 50 gram geraspte kaas of  
50 gram gehakte noten
- ½ ei
- zout
- peper
- basilicum

### Bereidingswijze

Snijd het brood in kleine blokjes.  
Week het brood met havervlokken in de bouillon of melk.  
Snipper de ui en knoflook en voeg ze samen met de geraspte kaas, ei, peper, basilicum en zout toe aan het mengsel.  
Kneed het mengsel tot een stevige bal en verdeel het in 8 delen.  
Vorm hier ballen van en druk die plat.  
Bak de burgers in wat olie aan beide kanten bruin en gaar in ongeveer 10 minuten.  
Serveer de burgers bij een warme maaltijd of als hartige hap tussendoor.

### Opmerking

Varieer door zomerse ingrediënten aan de burger toe te voegen bijv. 2 fijngesneden lente-uitjes, 1 eetlepel fijngesneden peterselie, ¼ rode paprika (fijngesneden), 2 eetlepels fijngesneden bieslook en extra kruiden naar smaak en keuze.



**Met een bewust eetpatroon kunnen we bijdragen aan meer mondiale en regionale duurzaamheid. De Voedselvoetafdruk helpt om de impact van onze voedselkeuzes op de natuurlijke rijkdommen inzichtelijk te maken.**



*De Voedselvoetafdruk van de gemiddelde Nederlander is 1,6 hectare, terwijl maar 0,9 hectare beschikbaar is*

## Bereken hoeveel jouw eetpatroon van de aarde vergt

# De Voedselvoetafdruk

Met de antwoorden op vijftien specifieke voedingsvragen op [www.voedselvoetafdruk.nl](http://www.voedselvoetafdruk.nl) bereken je snel hoeveel energie en ruimte jouw voedingspatroon van de aarde vergt. En daarmee begint het belangrijkste: de praktische tips om je Voedselvoetafdruk te verbeteren. De voornaamste tips voor een bewuste voedselkeuze zijn:

1. Eet meer plantaardig en minder vlees en zuivel
2. Biologisch betekent grote meerwaarde
3. Let op land/regio van herkomst: hoe dichterbij hoe beter
4. Kies voor vers, onbewerkt en volwaardig
5. Kies vaker groente en fruit van het seizoen en bewaargroenten
6. Kook en koop op maat, voorkom zo verspilling
7. Bespaar op verpakkingen
8. Betaal een eerlijke prijs

Voeding is in Nederland gemiddeld 34% van onze totale Mondiale Voetafdruk: daar valt dus nog veel duurzaamheidswinst te behalen! Het voordeel van voeding is dat je het van vandaag op morgen kan veranderen, zonder grote investeringen te hoeven doen.

Duurzaam voedsel	Duurzaamheid
Aard activiteiten	Voorlichting
Doelgroepen	Consument algemeen
Contact	De Kleine Aarde
Bezoekadres	Klaverblad 13
Postcode	5283 TV
Plaats	Boxtel
Postadres	Postbus 151
Postcode	5280 AD
Plaats	Boxtel
Telefoon	0411-684921
E-mailadres	<a href="mailto:info@dekleineaarde.nl">info@dekleineaarde.nl</a>
Website	<a href="http://www.dekleineaarde.nl">www.dekleineaarde.nl</a>

'Smakelijk Duurzaam'-recept van:  
[www.dekleinearde.nl](http://www.dekleinearde.nl)

## Een wereldburger voor herfst en winter



Aantal 4 personen, 8 stuks  
Soort Een eenvoudige, gezonde, smakelijke en milieuvriendelijke burger  
Bereidingstijd 15 minuten

### Ingrediënten

- 4 sneden volkorenbrood
- 15 gram havervlokken
- 1,25 dl bouillon of melk
- ½ ui
- ½ teentje knoflook
- 2 eetlepels fijngesneden knolselderij
- 2 eetlepels fijngesneden prei
- 2 eetlepels gare bruine bonen
- 2 eetlepels fijn geraspte wortel en extra kruiden naar smaak en keuze
- 50 gram geraspte kaas of 50 gram gehakte noten
- ½ ei
- zout
- peper
- basilicum

### Bereidingswijze

Snijd het brood in kleine blokjes.

Week het brood met havervlokken in de bouillon of melk.

Snipper de ui en knoflook en voeg ze samen met de andere groenten, de geraspte kaas, ei, peper, basilicum en zout toe aan het mengsel.

Kneed het mengsel tot een stevige bal en verdeel het in 8 delen.

Vorm hier ballen van en druk die plat.

Bak de burgers in wat olie aan beide kanten bruin en gaar in ongeveer 10 minuten.

Serveer de burgers bij een warme maaltijd of als hartige hap tussendoor.

**Voedingspraktijk Eten & Weten helpt mensen op weg die meer willen weten over natuurlijk eten. Ze ontdekken hoe pure voeding kan bijdragen aan hun gezondheid. Dat doet Eten & Weten via persoonlijk advies en het organiseren van activiteiten op maat voor groepen.**



*Kinderen en hun ouders proeven puur en natuurlijk eten tijdens de Kinderboekenweek*

## Kennis maken met puur en natuurlijk eten

# Eten & Weten

Annemarie van den Berg is natuurvoedingskundige en de motor achter Eten & Weten.

Ze gaat in haar activiteiten uit van natuurlijke voeding. Dat is voeding die zo min mogelijk bewerkt is en geen kunstmatige toevoegingen bevat. Natuurlijke ingrediënten zijn het beste medicijn om je gezond en fit te voelen.

Ze geeft persoonlijk advies voor mensen die gezondheidsklachten hebben. Dat kunnen spijsverteringsklachten zijn, maar ook algemene klachten als stress, hoofdpijn of vermoeidheid.

De vraag en achtergrond van de cliënt staan centraal. Mensen meer bewust met hun eten om laten gaan speelt een belangrijke rol in haar werkwijze.

Voor groepen organiseert Annemarie activiteiten op maat. Dat kunnen lezingen zijn, maar ook proeverijen, demonstraties of workshops. De belevingswereld van de groep staat centraal. Annemarie wil deelnemers op een positieve en inspirerende manier kennis laten maken met de wereld van natuurlijk en puur eten.

Duurzaam voedsel	Gezondheid, Biologisch
Aard activiteiten	Advies, Voorlichting, Educatie
Doelgroepen	Jeugd, Consument algemeen
Contact	Annemarie van den Berg
Bezoekadres	Basaltstraat 36
Postcode	5345 TC
Plaats	Oss
Telefoon	0412-484707
Telefoon (mobiel)	06-43223192
E-mailadres	info@natuurlijkgezondeten.nl
Website	www.natuurlijkgezondeten.nl



## Wortel-pompoen cakejes

Aantal	12 cakejes
Soort	Tussendoor, bij een kopje koffie of thee
Bereidingstijd	45 minuten

### Ingrediënten

- 100 gram wortel en/of pompoen, geraspt
- 2 eieren
- 50 gram rietsuiker of oerzoet
- 1 dl zonnebloemolie (high oleïc of frituurolie)
- 100 gram gebuild tarwe-meel en bakpoeder of:
- zelfrijzend bakmeel
- 1 theelepel kaneel
- ½ geraspte schil van een (biologische) sinaasappel
- 40 gram pecannoten, gehakt
- snufje zout
- papieren cakevormpjes en een muffinblik.
- naar keuze: garnering voor op de cakejes.

### Bereidingswijze

Verwarm de oven voor op 175°C. Doe 12 papieren cakevormpjes in een muffinblik.

Rasp de wortel/pompoen fijn. Tip: dit kun je doen in een keukenmachine.

Klop met de mixer in een kom de eieren met de suiker of het oerzoet luchtig.

Mix er de olie door totdat het goed gemengd is.

Schep er met een lepel het meel doorheen, een snufje zout, de kaneel, de rasp van de sinaasappel, de gehakte noten en de wortel/pompoen.

Verdeel het beslag over 12 papieren cakevormpjes tot net onder de rand en bak ze in ongeveer 15 minuten gaar. De cakejes zijn gaar als je er een vork in kunt prikken zonder dat er beslag aan blijft zitten.

### Opmerking

*In dit recept gebruik je olie in plaats van roomboter. Olie bevat meer onverzadigde vetten dan boter en dat is een welkome afwisseling. Gebruik wel een olie die geschikt is om op hoge temperaturen te verhitten, zoals high oleïc zonnebloemolie of frituurolie.*

*Je kunt zelf kiezen welk zoetmiddel je gebruikt. Oerzoet kleurt de cakejes donkerder, maar ze krijgen wel een extra lekkere smaak.*

Veel eetbare planten zijn in de vergetelheid geraakt, maar gelukkig worden er diverse soorten weer geïntroduceerd en zijn ze gecultiveerd en veelal in de natuurvoedingswinkel te koop. Wij hebben in Nederland een grote variëteit aan wilde planten die eetbaar zijn.



Duinwandeling: het plukken van raketsla

## Wilde planten en bloemen

# Eten uit de natuur

Bloemen om op te eten. Bloemen eten is eigenlijk helemaal niet zo bijzonder zoals men zou denken. Kijk maar eens naar de gewone Hollandse pot met bloemkool en de nieuwe variant de broccoli uit Italië, dit zijn duidelijk bloemen van de koolsoorten. En dan niet te vergeten de traditionele franse artisjok waarvan we de blaadjes een voor een lostrekken en dan dippen in een heerlijke saus, ook de bodem of het hart van deze bloem is uitstekend te gebruiken. Een andere variant in de groep eetbare bloemen zijn de kappertjes, bloemknopjes die op het zuur zijn gezet en de kruidnagel; een gedroogde bloemknop, en niet te vergeten lavendelbloemetjes die voor allerlei zaken worden gebruikt, maar vooral in de Herbes de Provence.

Er zijn vele manieren om eetbare bloemen te verwerken en te eten. Belangrijk is dat u zich goed oriënteert op welke bloemen eetbaar zijn en welke giftig.

Duurzaam voedsel	Duurzaamheid, Gezondheid, Minder verspilling, Biologisch
Aard activiteiten	Advies, Voorlichting, Educatie, Schoolprogramma's
Overig aard activiteiten	Moestuïnc activiteiten, Conserveren
Doelgroepen	Jeugd, Consument algemeen
Overig doelgroepen	Hobbykoks
Sectoren	Landbouw, Stadslandbouw
Contact	Wim van Wouw
Bezoekadres	Cederstraat 35
Postcode	2565 JM
Plaats	Den Haag
Telefoon (mobiel)	06-21867007
E-mailadres	wtjvwouw@ziggo.nl

'Smakelijk Duurzaam'-recept van:  
[www.puurgezond.nu](http://www.puurgezond.nu)



## Cranberrycompote

Aantal 4 tot 6 personen  
Soort Compote  
Bereidingstijd 15 minuten]

Foto: Istockphoto.com

### Ingrediënten

- 450 gram cranberry's (1 zak)
- sap van 1 sinaasappel
- 200 gram suiker

### Bereidingswijze

Was de bessen en kook ze samen met het sap van 1 sinaasappel op een laag vuur tot de bessen openbarsten. Dit duurt ongeveer 5 minuten. Roer de suiker door de bessen tot de suiker oplost. Laat de compote afkoelen.

### Opmerking

Het klinkt altijd zo exotisch: cranberry's. Maar wist je dat ze gewoon van Hollandse bodem komen? De kleine rode bessen met hun karakteristieke smaak groeien bijvoorbeeld volop op Terschelling. Traditioneel eet je cranberry's als compote bij wild maar ze smaken ook heel goed in een appeltaart of crumble.

Fairfood is een lobby- en campagneorganisatie die de voedingsmiddelenindustrie aanspoort duurzamer te produceren. Fairfood betreft gelijkgestemde individuen en organisaties van over de hele wereld bij haar activiteiten en draagt zo bij aan de strijd tegen honger en armoede.



Mediastunt waarbij producenten van duurzame soja worden bedankt

## Voor duurzaam voedsel, tegen honger en armoede

# Fairfood International

Dagelijks sterven wereldwijd 25.000 mensen aan de gevolgen van honger. Fairfood International beschouwt oneerlijke handelspraktijken als een belangrijke oorzaak van dit probleem. Zolang voorwaarden voor eerlijke handel niet vanuit de overheid zijn opgelegd, ziet Fairfood zich genoodzaakt voedingsbedrijven aan te spreken op hun eigen morele verantwoordelijkheid in deze kwestie. Fairfood stelt zich daarnaast op als intermediair tussen de voedingsmiddelenindustrie en verschillende partnerorganisaties die oplossingen aandragen om duurzaamheid te vergroten. Steeds meer bedrijven willen op deze manier deel uitmaken van de structurele oplossing voor honger en armoede. Fairfood maakt veel gebruik van sociale media om een grote groep bewuste consumenten van over de wereld te motiveren om zich actief in te zetten voor het ondersteunen van de lobby.

Duurzaam voedsel	Duurzaamheid
Aard activiteiten	Lobby
Overig aard activiteiten	Advies, Voorlichting
Doelgroepen	Merkeigenaren voeding en drank
Overig doelgroepen	Consument algemeen
Contact	Emma Herman
Bezoekadres	Damrak 83A
Postcode	1012 LN
Plaats	Amsterdam
Telefoon	020-6188062
E-mailadres	info@fairfood.org
Website	www.fairfood.org



## Pasta siracusani

Aantal 4 tot 6 personen  
Soort Hoofdgerecht  
Bereidingstijd 35 minuten

### Ingrediënten

- 1 groene paprika
- 2 eetlepels olijfolie
- 2 tenen knoflook, geperst
- 2 blikken gepelde tomaten
- 2 middelgrote of 1 grote courgette, in blokjes
- 1 eetlepel kappertjes
- ¼ kopje zwarte olijven, ontpit en gehalveerd
- 2 eetlepels gehakte, verse basilicumblaadjes
- 500 gram spaghetti of ander soort pasta
- zout en peper naar smaak
- ½ kopje parmezaanse kaas

### Bereidingswijze

Snijd de paprika in dunne reepjes.  
Verhit de olie in een grote, hoge pan of grote wok.  
Knoflook 30 seconden zachtjes fruiten.  
Paprika, courgettes, tomaten met sap, kappertjes, olijven en water toevoegen.  
20 minuten zachtjes laten sudderen.  
Basilicum, zout en peper erdoor roeren.  
Terwijl de saus kookt, de pasta beetgaar koken, afgieten en over de warme borden verdelen. Schep de saus over de pasta.  
Bestrooien met parmezaanse kaas en direct serveren.  
Eet smakelijk.



Foodculture wil lokale ondernemers inspireren en faciliteren om met aandacht voor consument, landschap en natuur waarde toe te voegen aan hun producten. Centraal staat de rijke oogst van seizoensproducten uit de lokale bodem. Oogstparades voegen belevingservaring toe.



*Alle producten op de oogstparade zijn te koop.  
Elk menu is een eetbeleving met smaken uit de lokale keuken*

## Kijk, proef en geniet van smaakvol voedsel

# Foodculture Group

Foodculture Group heeft het merkconcept 'Oogstparade' ontwikkeld om voedsel van lokale bodem bij de mensen thuis weer onder de aandacht te brengen. Kernwaarden vormen het fundament voor ons handelen: oorspronkelijk, van eigen bodem, duurzaam, eerlijke prijzen, vriendelijk, regionale betrokkenheid en zinnenprikkelend.

De succesformule van oogstfeesten- en activiteiten zorgt ervoor dat mensen meer bewust gaan eten. Enthousiaste ondernemers, die geloven in hun lokale producten staan centraal. Zij zetten hun geliefde streek op de kaart, organiseren draagvlak met als resultaat: meer productverkoop, dus meer omzet. De oogstparade heeft ook een netwerkfunctie. Deelnemers leren elkaar kennen en kunnen elkaar inspireren op zoek naar nieuwe kansen. De groene organisaties uit de regio zijn een belangrijke partij in de succesformule. De communicatie richt zich op diverse doelgroepen: regionale bevolking, scholen, horeca en het toerisme.

Duurzaam voedsel	Duurzaamheid, Gezondheid, Streekproducten
Overig duurzaam voedsel	Ambachtelijk met een eerlijke prijs
Producenten en verkoopkanalen	Producent kleinschalig, Verkoop kleinschalig
Overig producenten en verkoopkanalen	In voorbereiding website regionale smaken
Aard activiteiten	Voorlichting, Marktontwikkeling, Innovaties
Doelgroepen	Producenten kleinschalig
Sectoren	Landbouw, Fair trade
Overig sectoren	Regionale handel
Contact	Ineke Lemmen
Bezoekadres	Agro Business Park 65
Postcode	6708 PV
Plaats	Wageningen
Postadres	Postbus 7001
Postcode	6700 CA
Plaats	Wageningen
Telefoon	06-22802963
Telefoon (mobiel)	06-18609972
E-mailadres	info@foodculture.nl
Website	www.foodculture.nl



## Niçoise-taartje

Aantal 1 persoon  
Soort Hoofdgerecht  
Bereidingstijd 25 minuten

Foto: [www.ztrdg.nl](http://www.ztrdg.nl)

### Ingrediënten

- 2 plakjes (diepvries) bladerdeeg 12 x 12 cm
- 1 ei
- 1 klein blikje bonito tonijn (MSC)
- 50 gram haricots verts
- 1 tomaat
- 2 kleine aardappeltjes
- 1 rode ui
- 2 ansjovisfilets
- 1 theelepel sherry azijn
- 1 eetlepel extra vergine olijfolie
- 1 takje bladpeterselie
- snufje zout en peper

### Bereidingswijze

Kook de aardappels en de haricots verts. Rol 1 plakje deeg verder uit, steek/snijd er een cirkel uit van 15 cm en leg het op een bakplaat. Rol het andere plakje deeg uit en steek ook daar een cirkel van 15 cm uit. Steek daar vervolgens een 2 cm kleinere vorm uit zodat je een ring van deeg overhoudt. Plak de uitgestoken deegring met behulp van wat eigeel op de eerste cirkel zodat er een bodem met opgedikte rand ontstaat. Prik de bodem met een vork her en der in. Bak deze bodem in 10 minuten in een warme oven (180 °C) bruin.

Snipper de ui, snij de tomaat en de aardappels. Maak een vinaigrette van de azijn, de olijfolie en wat zout en peper. Verdeel alle ingrediënten over de bodem, besprenkel met de vinaigrette en bestrooi eventueel met wat grof gehakte peterselie.

**Burgers en boeren verbinden met de boerderij;  
de Boergerij.**



*Jong geleerd is oud gedaan*

## Smaak en smaakbeleving

# Fruittuin Verbeek

Een boomgaard waarin alles geteeld wordt wat op optimale smaak te brengen is. Via vele themadagen brengt de Boergerij, in samenwerking met 19 regionale producenten (vlees, vis, zuivel, kaas, verse groente) de smaak van regionaal echt en duurzaam voedsel onder de aandacht. Er wordt gebruik gemaakt van een eigen boergerij-keurmerk .

Duurzaam voedsel	Duurzaamheid, Biologisch, Streekproducten
Aard activiteiten	Educatie, Marktontwikkeling, Innovaties
Doelgroepen	Consument algemeen
Sectoren	Landbouw
Overig sectoren	Boerenland winkel samen met een belevings boerderij
Contact	Ton Verbeek
Bezoekadres	Vierhuizenweg 5
Postcode	8096 RP
Plaats	Oldebroek
Telefoon	052-5630799
Telefoon (mobiel)	06-54956000
E-mailadres	info@fruittuinverbeek.nl
Website	www.fruittuinverbeek.nl

'Smakelijk Duurzaam'-recept van:  
[www.landwaard.eu](http://www.landwaard.eu)



## Blauwe bessenmousse

Aantal 10 personen  
Soort Dessert  
Bereidingstijd 20 minuten en 15 minuten afkoelen

### Ingrediënten

- 1.000 gram blauwe bessen (bosbessen)
- 500 gram suiker
- 8 eetlepels maïsmeel
- 100 cl room

### Bereidingswijze

Breng 6 dl water aan de kook, voeg er de suiker en de blauwe bessen bij, laat 10 minuten op matig vuur pruttelen, giet door een vergiet en pers er het sap goed uit.

Roer het maïsmeel met een bodempje water tot een glad papje, breng het sap terug aan de kook en voeg er het maïsmeel aan toe, laat indikken op een matig warm vuur gedurende 4 minuten en laat 15 minuten afkoelen, roer wel regelmatig om.

Klop de room op en voeg er dan de bessenbereiding aan toe, schik in schaalpjes en dien gekoeld op met enkele bessen als versiering.

**Ganzenbord streeft ernaar ganzen die vanwege het ganzenbeleid worden geschoten een goede, culinaire bestemming te geven.**



*Van wilde gans kunnen verschillende gerechten worden gemaakt zoals gerookte borstfilet, paté en rillette*

## Wilde gans is super scharrelvlees en puur natuur

# Ganzenbord

Het project Ganzenbord heeft tot doel om het vlees van wilde ganzen een goede bestemming te geven. Het aantal wilde ganzen in Nederland is de laatste jaren enorm toegenomen, vooral in de zomer. Om overlast en schade door wilde ganzen te beperken worden onder strikte voorwaarden wilde ganzen geschoten. Veel van deze ganzen belanden in de afvalbak. Dat is jammer, want het vlees van wilde gans is een natuurlijk product met een unieke smaak. Wilde ganzen hebben buiten geleefd en allerlei soorten voedsel gegeten. Het vlees van wilde gans is dan ook, in vergelijking met tamme gans, heel mager. Vroeger werd wilde gans in de Hollandse keuken geserveerd, maar wij zijn het verleerd. In een receptenboekje, gemaakt in samenwerking met een aantal koks, laten we zien hoe je met wilde gans een geweldige maaltijd kunt maken. We hopen dat wilde gans zo weer op het menu verschijnt van restaurant en consument of een bijzonder streekproduct wordt.

Duurzaam voedsel	Duurzaamheid, Minder verspilling
Producenten en verkoopkanalen	Producent kleinschalig
Overig producenten en verkoopkanalen	Restaurant, Poelier
Aard activiteiten	Advies, Marktontwikkeling, Innovaties
Doelgroepen	Consument algemeen
Sectoren	Landbouw
Contact	Adriaan Guldemond
Bezoekadres	CLM, Godfried Boomansstraat 8
Postcode	4103 WR
Plaats	Culemborg
Postadres	Postbus 62
Postcode	4100 AB
Plaats	Culemborg
Telefoon	0345-470721
E-mailadres	guldemond@clm.nl
Website	www.clm.nl/actueel/081007.html

## Rosbief van wilde gans met stoofpeertje en rozenbottelchutney



Aantal 4 personen  
Soort Hoofdgerecht  
Bereidingstijd 3 uur

### Ingrediënten

- 2 wilde ganzenborsten
- peper en zout
- 4 stoofpeertjes
- ½ liter rode wijn
- 1 kaneelstokje
- 50 gram suiker
- 1 kruidnagel
- 1 rode ui
- 200 gram rozenbottelpuree
- 30 gram suiker
- 3 dl azijn
- 1 eetlepel piment  
d'espelette of sambal

### Bereidingswijze

Snij de borsten van het karkas en kruid ze met peper en zout. Leg ze op een rooster in een oven van 70°C en gaar ze in twee uur rosé. Door het drogingsproces in de oven krijgt de ganzeborst een klein korstje en blijft aan de binnenkant mooi sappig (de borsten dus niet eerst aanbraden!).

Schil de stoofpeertjes en leg ze in een pan met rode wijn, kaneel, suiker en een kruidnagel. Laat de peertjes op laag vuur gaar worden in ca. 1,5 uur (afhankelijk van het type peer).

Snipper de ui fijn en fruit ze aan in een koekenpan, voeg de rozenbottelpuree en een klein beetje suiker, azijn en piment d'espelette of sambal toe. Laat het geheel op een laag vuur gaar worden. Voeg eventueel nog wat extra water toe. Maal de chutney in een keukenmachine fijn en breng op smaak met zout en peper.

Snij de gans op een snijmachine in hele dunne plakjes en serveer er de peer en de chutney bij. Dit is lekker met gebakken paddenstoelen en nieuwe aardappeltjes.

### Opmerking

*Als u de rosbief van tevoren heeft gemaakt kunt u de koude plakjes op een warm bord uit de oven serveren, waarbij het warme bord zorgt voor de verwarming van het vlees.*

*Recept van Arjan Smit - Proeverij De Pronckheer, Cothen.*

Door middel van afwisselende (educatieve) activiteiten draagt het programma bij aan vermindering van overgewicht bij kinderen van vier tot veertien jaar.



Appelonderzoek

## Leren wat gezond voedsel is

# Gezonde Voeding

Het project 'Gezonde Voeding' leert kinderen van vier tot veertien jaar wat gezond voedsel is. Door middel van afwisselende (educatieve) activiteiten stimuleert Veldwerk Nederland vermindering van overgewicht. Voor dit project werden programma's ontwikkeld voor de basisschool, de buitenschoolse opvang en de onderbouw van het middelbaar onderwijs. De activiteiten sluiten aan bij lopende initiatieven waardoor Veldwerk Nederland zoveel mogelijk samenwerkt met lokale organisaties.

Duurzaam voedsel	Gezondheid, Voedselveiligheid, Streekproducten
Producenten en verkoopkanalen	Producent kleinschalig
Aard activiteiten	Voorlichting, Educatie
Doelgroepen	Jeugd
Sectoren	Landbouw
Contact	Wim Meijberg
Bezoekadres	Zuideresweg 10
Postcode	9441 TZ
Plaats	Orvelte
Postadres	Het Woldhuis 11
Postcode	7325 WN
Plaats	Apeldoorn
Telefoon	0593-582552
Telefoon (mobiel)	06-25251465
E-mailadres	wim@veldwerknederland.nl
Website	www.veldwerknederland.nl

'Smakelijk Duurzaam'-recept van:  
[www.veldwerknederland.nl](http://www.veldwerknederland.nl)



## Appeltaart 'WaggelJan'

Aantal 10 personen  
Soort Gebak  
Bereidingstijd 2 uur

### Ingrediënten

#### Deeg

- 250 gram bloem
- 175 gram boter
- 80 gram suiker
- 2 eieren

#### Vulling

- 8/9 appels
- 2 handvol rozijnen
- 1 eetlepel suiker
- kaneel

#### Speciaal

- handvol jeneverbessen (eventueel een stuk of vijf gemalen)
- WaggelJan\*
- de rozijnen, enkele uren voor het bereiden, wellen in de WaggelJan.

#### Verder:

- springvorm van 24 cm doorsnee
- boter om in te vetten

### Bereidingswijze

Oven voorverwarmen op 180°C.

Maak een deeg door bloem, boter, suiker en eieren door elkaar te kneden. Het deeg kan rusten terwijl de appels geschild worden. Schil de appels en haal de klokhuizen eruit. Snijd de appels in blokjes en meng die met de suiker en de kaneel.

Vermeng het appel-kaneel-suiker-mengsel met de gewelde rozijnen en de handvol (en eventueel de gemalen) jeneverbessen. Beboter de taartvorm en doe het deeg hierin (uitrollen en bekleeden). Bewaar een restje om de bovenkant mee af te dekken.

Doe de vulling erin en druk deze goed aan.

Bak de taart in de voorverwarmde oven in ongeveer 50 minuten gaar en goudbruin.

#### Opmerking

\* WaggelJan is een dubbelgebeide korenwijn. Deze is te bestellen op de website [www.jeneverbesgilde.nl](http://www.jeneverbesgilde.nl).

Bezoek deze site eens voor (veel) meer informatie over het gilde en de jeneverbes. Een hele bijzondere struik!

De combinatie van de jeneverbessen met de appel maakt van deze appeltaart een heel bijzondere. Een verrassende combinatie. Hij smaakt heerlijk.



Steeds meer vissers nemen maatregelen om natuur en milieu te sparen. 'Goede Vissers' verkoopt deze 'vis met een verhaal' aan restaurants en consumenten. De meerwaarde is voor de vissers, als stimulans om duurzaam te vissen.



Vissers presenteren hun handgeraapte Waddenoesters aan het publiek

## Verkoop van vis met respect voor de zee

# Goede Vissers

Goede Vissers' is een initiatief van kleinschalige vissers op de Waddenzee. In 2006 merkten zij dat hun gecertificeerd duurzame vis tegen de reguliere prijs werd gekocht en in het anonieme bulkcircuit verdween. De vissers besloten zelf de markt op te gaan om hun 'vis met een verhaal' direct bij de consument te brengen. Het initiatief slaat aan. Het aantal deelnemende vissers groeit en steeds meer klanten weten de kraam op de boerenmarkt te vinden. Ook steeds meer restaurants nemen de vis af. Door de korte keten weten de klanten wie hun vis heeft gevangen en de kwaliteit is subliem. Die waardering, én de financiële meerwaarde, zijn een steun in de rug van de vissers die willen blijven vissen met respect voor de zee.

Duurzaam voedsel	Duurzaamheid, Streekproducten
Producenten en verkoopkanalen	Producent kleinschalig, Verkoop kleinschalig
Aard activiteiten	Marktontwikkeling
Overig aard activiteiten	Directe verkoop
Doelgroepen	Consument algemeen
Sectoren	Vis
Contact	Barbara Rodenburg-Geertsema
Bezoekadres	Zaterdags op de Noordermarkt
Postcode	1015 NA
Plaats	Amsterdam
Postadres	Groenelaan 1d
Postcode	9892 TH
Plaats	Feerwerd
Telefoon (mobiel)	06-51063180
E-mailadres	ts31@goedevissers.nl
Website	www.goedevissers.nl



## Gestoomde harder, exotische gekruid

Aantal	4 personen
Soort	Hoofdgerecht
Bereidingstijd	20 minuten plus 40 minuten voorbereiding

### Ingrediënten

- 1 kg harderfilets met vel
- 300 ml zoute sojasaus
- 2 teentjes knoflook, fijngehakt
- 3 cm gemberwortel, geraspt
- 2 limoenen of 1 citroen
- 1 eetlepel vers korianderblad, gehakt
- 4 eetlepels sesamzaad
- 1 eetlepel sambal goreng of andere niet al te scherpe sambal
- 700 gram gemengde groenten (bv wilde spinazie, paksoi, chinese kool, taugé)
- 1 bos bieslook of bosui in lange repen gesneden
- 1 verse rode peper zonder zaad en zaadlijsten in lange dunne repen gesneden

### Gereedschap

- 1 stoompan met 2 stoommanden

### Bereidingswijze

Rooster het sesamzaad in een droge koekenpan totdat het lichtbruin is.

Was de citroen of limoenen goed, halveer ze en pers ze uit. Rasp het buitenste laagje van de schil.

Meng het sap en de rasp met het sesamzaad, de sojasaus, knoflook, gember, korianderblad en sambal tot een marinade. Snijd de harderfilet in repen en leg ze ten minste een half uur in de marinade met het vel naar boven.

Leg de groenten in de ene stoommand en de gemarineerde harder met het vel naar beneden in de andere stoommand. Zet de mand met groenten op de stoompan en de mand met harder op de groenten en stoom alles in ongeveer 10 minuten gaar. Verdeel de harder en de groenten over 4 borden, bestrooi de harder met de bosui of bieslook en de rode peper. Serveer met rijst of mie.

Goei Eete is een 'Transition Town'-initiatief dat consumenten bewust wil maken van het belang van lokale producten.



Een fietstocht langs duurzame initiatieven

## Gezond en lekker eten uit de buurt

# Goei Eete

Goei Eete is in 2010 gestart. Via een website kan men producten kiezen die thuis worden geleverd. Daarvoor zijn eerst 200 aanmeldingen nodig! Men kan meedoen door t.z.t. minimaal een jaar een pakket aan groenten, vlees en andere producten af te nemen. Het kopen van regionale producten heeft positieve effecten. Je krijgt o.a. betere kwaliteit, het versterkt de lokale economie en er is minder CO<sub>2</sub>-uitstoot. Goei Eete wil een betere informatievoorziening, omdat er veel vragen zijn over lokale producten. Bij dit initiatief zijn vele andere organisaties betrokken: De Dobbelhoeve, Brabantse Milieufederatie, Bureau Ver(?)Antwoord, Ecodorp Brabant, Duurzaam Tilburg, Tanamera Consultancy (met ezeltje Donna), De Duinboeren en Ut Rooie Bietje (een ecologische tuinderij).

Duurzaam voedsel	Duurzaamheid, Gezondheid, Minder verspilling, Streekproducten
Producten en verkoopkanalen	Producent kleinschalig, Verkoop kleinschalig
Aard activiteiten	Voorlichting, Educatie, Innovaties
Doelgroepen	Consument algemeen
Sectoren	Stadslandbouw
Contact	Irma Lamers
Plaats	Tilburg
Telefoon	013-5454800
E-mailadres	transitiontown.tilburg@gmail.com
Website	www.tilburg.transitiontowns.nl

## Maak zelf een vleesvervanger



Aantal niet van toepassing  
Soort Vleesvervanger  
Bereidingstijd 2 uur

### Ingrediënten

- Water
- Meel
- Zout
- Peper
- Ui
- Kruiden
- Bouillon
- Broodkruim
- Ei
- Fijngesneden groenten

### Bereidingswijze

Geïnspireerd door Tunde Konca uit Transsylvanië. Zij woont sinds 2005 in Nederland met haar man en twee kinderen. Van huis uit is zij opgegroeid met groenten en fruit uit eigen tuin, of met het ruilen van producten. Zij maakt de lekkerste taarten en gerechten, én laat zien hoe zij dit doet. De vleesvervanger kan verschillend worden bewerkt.

Maak van water en meel een samenhangende bal en leg de bal een uur lang in een kom met water zodat het net onder staat (zie foto). Daarna knijp je de deegbal uit (5 tot 15 minuten, afhankelijk van de hoeveelheid deeg) tot er geen 'melk' meer uitkomt. Deze melk zet je afgedekt in de koelkast. Er ontstaat een bovenlaag van water, die je eraf schept. Het vocht kun je gebruiken als bindmiddel in soepen en sauzen.

Als je de deegbal uitknijpt hou je een substantie over, waar je verschillende dingen mee kunt doen:

Doe er zout, peper, ui en kruiden bij en kneed het door. Maak er daarna een platte schijf van of balletjes voor in de soep. Kook het in de bouillon.

Doe er broodkruim, ei, fijngesneden groenten e.d. bij en vorm er kleine balletjes van of een platte schijf. Doe er kruiden bij die je zelf gewend bent. Bak het daarna in de koekenpan.

Snijd de gebakken of gekookte vorm in plakjes en schep het in de wok door het groentegerecht.

**GreenWish helpt mensen hun duurzame ideeën te realiseren. Dat gebeurt met adviezen en door nuttige contacten te leggen. GreenWish is o.a. actief voor kleinschalige voedselinitiatieven.**



*Je eigen duurzame ideaal realiseren met ondersteuning van professionele helpers*

## Wij helpen duurzame ideeën te realiseren

# GreenWish

Je hebt een duurzaam idee dat je zelf wilt uitvoeren en je verwacht dat GreenWish iets voor je kan betekenen? Meld je initiatief dan aan via onze website. Je wordt binnen twee weken teruggebeld door een van onze adviseurs. Als ook wij denken dat GreenWish je de nodige ondersteuning kan bieden, maken we een afspraak voor een intakegesprek. Een intakegesprek is een intensief gesprek met twee adviseurs. We kijken naar jouw wensen en vragen en je ontvangt van ons feedback en suggesties. Na de intake ontvang je een gespreksverslag met het besproken vervolgtraject.

Duurzaam voedsel	Duurzaamheid, Gezondheid, Biologisch
Aard activiteiten	Advies, Marktontwikkeling
Doelgroepen	Jeugd, Consument algemeen, Producenten kleinschalig
Sectoren	Stadslandbouw, Fair trade
Contact	Corian Hugenholtz-Sasse
Bezoekadres	Niasstraat 1
Postcode	3531 WR
Plaats	Utrecht
Postadres	Postbus 8213
Postcode	3503 RE
Plaats	Utrecht
Telefoon	030-2919910
E-mailadres	info@greenwish.nl
Website	www.greenwish.nl

'Smakelijk Duurzaam'-recept van:  
een medewerker van GreenWish [www.greenwish.nl](http://www.greenwish.nl)



## Spinazieovenshotel

Aantal 2 volwassenen en 2 kinderen  
Soort Hoofdgerecht  
Bereidingstijd 40 minuten

### Ingrediënten

- 600 gram verse spinazie (meest lekker) of  $\frac{3}{4}$  pak (biologische) diepvries-spinazie in deelblokjes (meest snel)
- tomaten, zoveel als je lekker vindt
- een flinke (rode) ui
- flinke teen knoflook
- olijfolie
- 4 à 5 eieren
- zout en vers gemalen peper
- kaas die je lekker vindt (de kinderen houden van 'gewone' kaas, de grote mensen van zachte geitenkaas, (geiten)brief of een blauwschimmelkaas)

### Bereidingswijze

Was de verse spinazie (goed laten uitlekken, of beter nog in de slacentrifuge!) en hak deze wat fijner. Diepvriesspinazie vraagt geen verdere voorbereiding (ontdooien hoeft niet).

Snij de tomaten alvast in plakken.

Snipper de ui en snij de knoflook fijn (lekkerder dan geperst).

Fruit de ui in olijfolie in een ruime (hapjes)pan of wok tot deze glazig is.

Dan de spinazie (bij verse beetje bij beetje) erbij om te laten slinken of te ontdooien (dit duurt wat langer). Ondertussen de knoflook meefruiten. Indien nodig vrijkomend vocht geregeld afgieten, het geheel mag niet erg nat zijn.

De aangefruite spinazie in een ovenschaaltje doen, een laag van 2 cm dik ongeveer.

Plakken tomaat er bovenop rangschikken.

Eieren erboven breken. Op smaak brengen met peper en zout.

Kaas er bovenop draperen.

Het geheel in een (voorverwarmde) oven op 220°C, zodat de eieren stollen (duurt ca. 10 minuten) en de kaas smelt. Op het eind nog even de grill aan voor een lekker gegratineerd bovenkantje. Niet meteen de grill aan, dan is de kaas al zwart en zijn de eieren nog niet gestold.

### Opmerking

*Bij diepvriesspinazie echt de beste biologische spinazie gebruiken. Dat is uiteraard heel duurzaam en daar komt het minste vocht uit vrij (er zit minder water in biologische groenten!). Dat geldt overigens ook voor de verse spinazie. En als er geen spinazie is dan kun je bijvoorbeeld ook snijbiet nemen.*

Happy Herbi staat op markten en evenementen met 100% plantaardige en biologische lekkernijen, geeft workshops plantaardig koken, verzorgt cateringopdrachten en organiseert activiteiten op gebied van milieubewust, diervriendelijk en gezond leven.



Daphne Wessel, initiatiefnemer van Happy Herbi

## Plantaardig eten voor de bewuste lekkerbek

# Happy Herbi

Daphne Wessel ontdekte begin 2009 de voordelen van een veganistische levenswijze. Ze genoot o.a. meer van haar eten, kreeg meer energie, een betere weerstand en ze ontdekte hoe goed het voelt op een manier te leven waarmee je minder medeverantwoordelijk bent voor dierenleed en je mondiale voetafdruk enorm verkleind.

De veganistische leefwijze is nog niet zo bekend en geaccepteerd als de vegetarische leefwijze. Er heersen veel vooroordelen over veganisme. Men denkt dat het ongezond is, niet lekker en duur, terwijl het tegendeel waar is.

Daphne heeft zich ten doel gesteld om met haar bedrijf Happy Herbi zoveel mogelijk alleseters en vegetariërs in aanraking te brengen met plantaardige lekkernijen en vooroordelen over veganisme weg te nemen. Met de workshop Eat Good, Feel Good laat Daphne bijvoorbeeld zien hoe lekker en simpel het is om thuis gezonde plantaardig maaltijden te bereiden.

Duurzaam voedsel	Duurzaamheid, Gezondheid, Voedselveiligheid, Dierenwelzijn, Minder verspilling, Biologisch
Producenten en verkoopkanalen	Producent kleinschalig, Verkoop kleinschalig
Aard activiteiten	Advies, Voorlichting, Educatie
Doelgroepen	Consument algemeen
Contact	Daphne Wessel
Postadres	Gedempte Appelhaven 2G
Postcode	1621 BN
Plaats	Hoorn
E-mailadres	littlebunny_foofoo@hotmail.com
Website	www.happyherbi.com

'Smakelijk Duurzaam'-recept van:  
[www.happyherbi.com](http://www.happyherbi.com)



## Sinas-notenballetjes

Aantal [niet opgegeven]  
Soort Zoete suikervrije snack, rauw en veganistisch  
Bereidingstijd 15 minuten

### Ingrediënten

bij voorkeur biologisch:

- 175 gram rauwe gemengde noten
- 175 gram blauwe rozijnen
- theelepel rasp van een sinaasappel
- scheutje agavesiroop
- mespuntje kardamon

### Bereidingswijze

Maal de noten en rozijnen, samen met de kardamon en de rasp fijn in een foodprocessor. Doe tijdens het malen een scheutje agavesiroop erbij. Laat de machine net zolang draaien tot er een 'deeg' ontstaat. De massa zal op een gegeven moment aan de wanden van de mengkom blijven kleven. Neem een weegschaal en verdeel mix in 10 porties van 35 gram. Draai van de porties nette balletjes.

### Opmerking

*De balletjes kunnen 5 dagen worden bewaard in de koelkast, of worden ingevroren. Happy Herbi verkoopt deze balletjes ook tijdens evenementen. Ga naar de agenda op [www.happyherbi.com](http://www.happyherbi.com) om te zien wanneer Happy Herbi bij jou in de buurt staat.*



Hart voor Voeding laat je kennismaken met natuurvoeding, door te laten proeven en beleven, door informatie te geven en door samen op zoek te gaan naar de voeding die bij je past en die je lekker in je vel laat zitten.



*Tijdens de open dag bij kinderboerderij Essesteijn in Voorburg is er de oosterse salade 'tabouleh' te proeven*

## Natuurlijk lekker in je vel met voeding

# Hart voor Voeding

Hart voor Voeding is in 2006 gestart door Klaske Montizaan, natuurvoedingskundige.

Natuurvoeding is mijn passie. De kennis die ik heb opgedaan bij mijn opleiding aan de Kraaybeekerhof in Driebergen geef ik graag door. Enerzijds geef ik presentaties of lezingen over natuurvoeding en laat daarbij proeven en beleven. Zoals in de Week van de Smaak: een 'proeverij met praatje' over appels en peren. Of de lezing 'Een gezonde geest in een gezond lichaam, met natuurlijke voeding'. Ook sta ik op markten of beurzen om mensen kennis te laten maken met natuurvoeding. Anderzijds geef ik advies op maat in mijn praktijk aan huis. Aan mensen die vragen hebben over voeding in relatie tot hun gezondheid, ziekte of gewicht, over omschakelen naar natuurvoeding of - bijvoorbeeld - een vegetarisch eetpatroon. In mijn adviezen ga ik in principe uit van volwaardige, duurzaam geteelde voeding.

Duurzaam voedsel	Duurzaamheid, Gezondheid, Dierenwelzijn, Biologisch
Aard activiteiten	Advies, Voorlichting, Educatie
Doelgroepen	Jeugd, Consument algemeen
Contact	Klaske Montizaan
Bezoekadres	Buitenrustplein 15
Postcode	2271 HC
Plaats	Voorburg
Telefoon (mobiel)	06-22845301
E-mailadres	info@hartvoorvoeding.nl
Website	www.hartvoorvoeding.nl

'Smakelijk Duurzaam'-recept van:  
[www.puurtomaat.nl](http://www.puurtomaat.nl)



## Westlands pannetje

Aantal 3 personen  
Soort Lunch  
Bereidingstijd 10 minuten

### Ingrediënten

- 6 tomaten
- 5 à 6 eieren
- 3 uien

### Bereidingswijze

Snij de uien in grote snippers, maak de tomaten schoon en snij ze in stukjes. Kluts de eieren. Uien fruiten tot ze glazig zijn, tomatenstukjes toevoegen en even doorbakken. Gekluste eieren erbij doen en blijven roeren tot het ei droog en rul is.

### Opmerking

Lekker op witbrood met een beetje zout. Eet smakelijk!

Vakjournalist Ria Besseling schrijft over nieuws en ontwikkelingen in de keten van duurzame voeding



Marktontwikkelingen en trends

## Journalistieke producties over duurzame voeding

# Informeren over duurzaam

Nieuws en ontwikkelingen in duurzame voeding. Berichten, interviews en reportages over initiatieven en concepten in duurzame voeding, proces- en productinnovaties, marktontwikkelingen en trends in het verduurzamen van voeding, klimaat- en milieuaspecten, technologie, kwaliteitszorg, voedselveiligheid, ketenintegratie en wet- en regelgeving.

Aard activiteiten	Voorlichting
Overig aard activiteiten	Vakcommunicatie media
Overig doelgroepen	B to B communicatie
Sectoren	Landbouw, Stadslandbouw, Vis, Vlees, Zuivel
Contact	Ria Besseling
Postadres	Hofstraat 61
Postcode	1779 CB
Plaats	Den Oever
Telefoon	0227-512038
Telefoon (mobiel)	06-20553030
E-mailadres	rbesseling@quicknet.nl
Website	www.tekstwerkwieringen.nl

'Smakelijk Duurzaam'-recept van:  
[www.devaleouwe.nl](http://www.devaleouwe.nl)

## Rode baars met citroenolie en tomatensaus



Aantal 4 personen  
Soort Hoofdgerecht  
Bereidingstijd 40 minuten

### Ingrediënten

- 4 rode baars filets à 150 g zonder graat
- 1 citroen
- 4 tomaten
- 1 rode ui
- 1 rode paprika
- 200 gram peultjes
- 50 gram boter
- 1 blaadje verse laurier
- 2 tenen knoflook, gesneden
- 100 gram verse gesneden spekjes
- ½ dl olijfolie
- peper uit de molen

### Bereidingswijze

Bak de filets in een deel olie met de boter in de koekenpan, te beginnen op de huidzijde gedurende 3 minuten krokant, draai ze vervolgens om en bak ze aan de andere kant nog 1 minuut. Leg ze vervolgens in een ovenschaal en bestrooi ze met peper en zout. Verwarm ze in een voorverwarmde oven van 150°C gedurende 5 minuten. Schil de rode ui en snijd ze in ringen. Snijd de paprika in reepjes en maak de peultjes schoon. Blancheer de peultjes kort in kokend water. Bak de paprika en de uien in de gesmolten boter zachtjes aan zodat ze niet te veel verkleuren. Op deze manier blijven de zoete smaken bewaard. Snijd de tomaten in 4 stukken en smoor ze in wat olijfolie zacht, samen met de knoflook en het laurierblaadje. Voeg de gebakken groentes toe en breng op smaak met peper en zout indien nodig. Bak als extra garnituur de spekjes krokant en verdeel de groente over de borden. Leg de verwarmde vis erop en bestrooi de vis met de spekjes. Knijp wat citroen uit over de vis en dien meteen op.

### Opmerking

*Tip: Rasp de buitenkant van de citroen met een rasp in de olijfolie, verwarm deze en laat ze een dag intrekken. Er is ook kant en klare citroenolie te koop.*

### Zuiderzeezilver

Rode baars is te verkrijgen onder het Zuiderzeezilver label. Zuiderzeezilver is een exclusief keurmerk voor wild gevangen kwaliteitsvis uit het voormalige Zuiderzeegebied. Wild gevangen en van goede kwaliteit, maar bovenal op verantwoorde wijze verkregen vis uit eigen wateren.

Alleen ambachtelijke beroepsvissers met respect voor de natuur komen in aanmerking om hun producten met dit keurmerk te labelen. Bovendien is Zuiderzeezilver uitsluitend terug te vinden in de vitrine van uw visspecialist en op de menukaart van de betere restaurants. Meer informatie: [www.zuiderzeezilver.nl](http://www.zuiderzeezilver.nl)

De Koninklijke Nederlandsche Heidemaatschappij begeleidt actieve bewoners bij de verbetering van hun fysieke leefomgeving. KNHM biedt kennis, advies en een uitgebreid netwerk en daaraan gekoppeld eventueel geld.



*Stichting Landje van De Boer zet zich in om een pluk- en proeftuin te creëren in Noord-Holland*

# Koninklijke Nederlandsche Heidemaatschappij KNHM

Bij de begeleiding van actieve bewoners ter verbetering van hun fysieke leefomgeving, treedt KNHM vaak op als sparringpartner. De begeleiding richt zich op realisatie en participatie. Enerzijds op bewoners die zelf hun idee willen realiseren ter verbetering van hun fysieke leefomgeving en op bewoners die actief willen participeren in besluitvorming. Diensten zijn onder andere bijeenbrengen van netwerken, communicatieplannen, projectopzet, plannen van aanpak, projectcommunicatie, workshops.

Thema's zijn:

- Stadslandbouw
- Leefbaarheid en bevolkingskrimp
- Duurzame energie
- Cultuurhistorie en landschap
- Recreatie

Duurzaam voedsel	Duurzaamheid, Streekproducten
Aard activiteiten	Advies
Overig doelgroepen	Actieve bewoners die hun fysieke leefomgeving willen verbeteren
Sectoren	Stadslandbouw
Contact	Lonneke Vissers
Bezoekadres	Beaulieustraat 22
Postcode	6814 DV
Plaats	Arnhem
Postadres	Postbus 33
Postcode	6800 LE
Plaats	Arnhem
Telefoon	026-4455146
Telefoon (mobiel)	06-27062197
E-mailadres	info@knhm.nl
Website	www.knhm.nl

'Smakelijk Duurzaam'-recept van:  
[www.boerderijzuivel.nl](http://www.boerderijzuivel.nl)

## Soep met boerenkaas, mosterd en prei

Aantal 4 personen  
Soort Soep  
Bereidingstijd 30 minuten



### Ingrediënten

- 2 preien, in dunne ringen
- 25 gram boter
- 2 eetlepels fijne mosterd
- 8 dl kippenbouillon (van tablet)
- 2 dl slagroom
- 75-100 gram jonge of licht belegen geraspte Boerenkaas
- 2 eetlepels grove mosterd
- 2 lente-uitjes, in heel dunne ringen

### Bereidingswijze

Bak de prei ± 5 min. in de boter zonder de prei te laten kleuren. Voeg de fijne mosterd toe en warm deze 2-3 min. mee. Roer dan de kippenbouillon erdoor en laat alles ± 20 min. zachtjes koken. Pureer de soep met een staafmixer en zeef hem eventueel. Voeg de slagroom toe en breng de soep weer aan de kook. Roer de Boerenkaas erdoor en laat de kaas al roerende in de soep smelten. Breng op smaak met zout en peper en roer vlak voor serveren de grove mosterd erdoor. Garneer met ringen lente-ui.

### Opmerking

Vervang, voor een extra pittig accent, de jonge of licht belegen boerenkaas door boerenkaas met mosterdzaadjes.

**Muziekensemble DASH! - bestaande uit 7 topmusici uit de Nederlandse jazz - levert een bijdrage aan de eetbeleving van kinderen met het interactieve culinair muziek programma 'Koken met Noten'.**



*Vandaag heb ik besloten, wij gaan koken met noten en als je zin hebt, kook je ook een nootje mee!*

## Kinderen bewust maken van gezond eten met muziek

# Koken met Noten

'Koken met Noten' is een interactief culinair muziek programma dat een bijdrage levert aan de bewustwording van kinderen van gezond eten. Koken en muziek maken hebben meer met elkaar gemeen dan je denkt: als je geen maat kan houden en te veel ingrediënten tegelijk in de pan doet, is het niet lekker! DASH! houdt van funky voedsel en neemt je mee in een creatieve wereld waarin je kennis over eten wordt getest - hoeveel hele noten zitten er in een pot pindaakaas? - waarin je je eigen percussieinstrument van eten maakt, liedjes leert en zangimprovisaties doet over gezond eten en samen met chefkok Amaro een tomatenranensoep maakt. 'Koken met Noten' levert muzikaal maatwerk - we komen in de klas voor een 8-weeks project of organiseren een workshop op locatie.

Duurzaam voedsel	Gezondheid
Aard activiteiten	Voorlichting, Educatie, Schoolprogramma's
Overig aard activiteiten	Muziek
Doelgroepen	Jeugd
Contact	Monique de Adelhart Toorop
Postadres	Postbus 14514
Postcode	1001 LA
Plaats	Amsterdam
E-mailadres	info@kokenmetnoten.nl
Website	www.kokenmetnoten.nl

'Smakelijk Duurzaam'-recept van:  
[www.pluimes.nl](http://www.pluimes.nl)



## Carobcake

Aantal 25 porties  
Soort Gebak  
Bereidingstijd 25 min. + 40 min. bakken

### Ingrediënten

- 1 theelepel bakpoeder
- 180 gram gebuild meel
- snufje zout
- 1 theelepel vanillepoeder
- 4 eetlepels carobepoeder
- 4 eieren
- 200 gram oerzoet
- 200 gram roomboter

### Bereidingswijze

Verwarm de oven voor op 150°C. Meng het bakpoeder, meel, zout, vanillepoeder en carobepoeder door elkaar en zeef deze. Klop de eieren met het oerzoet zeer schuimig (10 min). Smelt intussen zachtjes de boter, laat dit even afkoelen en mix die door de eieren. Mix het meelmengsel er doorheen. Doe het beslag in een ingevette bakvorm en bak de cake in 30-40 minuten gaar bij 150° C. Dit gaat het beste in een tulbandvorm of ronde rijstvorm.



Door toepassing van de Controlled Microbial Composteertechniek (CMC) op het boerenbedrijf is het mogelijk groen afval uit de omgeving en gewas- en voerresten optimaal te benutten voor bodembemesting. Kunstmest is dan vrijwel overbodig. Boeren en gemeenten werken samen.



*Door het gebruik van een omzetmachine wordt zuurstof toegevoegd.  
Het composteerproces duurt dan ongeveer 8 weken*

## Nieuwe composteertechniek sluit kringlopen

# Landbouw in balans

Door de CMC-composteertechniek gaan geen voedingsstoffen verloren. Bij het gangbare composteren is dat wel het geval omdat daarbij sprake is van anaerobe omzetting waardoor mineralen verloren gaan, met name in ontwijkende gassen zoals methaan en ammoniak. Bij de CMC-techniek is dit niet het geval. Dit is daarnaast zodanig ontwikkeld dat het gemakkelijk op de boerderij uitgevoerd kan worden. Gewas- en voerresten kunnen dan samen met groenafval, zoals berm- en plantsoenafval, optimaal benut worden. Voor gemeenten en waterschappen betekent dit minder transport en een betere benutting van hun afvalmateriaal. Bijkomend voordeel is de klimaatwinst omdat door het compostgebruik CO<sub>2</sub> in de bodem wordt vastgelegd en door de verminderde kunstmestproductie minder CO<sub>2</sub>-uitstoot plaatsvindt. Gezamenlijk werken de agrarische sector en de overheid langs deze weg aan een duurzame voedselproductie.

Duurzaam voedsel	Duurzaamheid
Producenten en verkoopkanalen	Producent grootschalig
Aard activiteiten	Innovaties
Overig	Landbouw
doelgroepen	
Sectoren	Landbouw
Contact	Klaas Lanting
Bezoekadres	Ermeline 35
Postcode	9291 JK
Plaats	Kollum
Telefoon	0511-548222
Telefoon (mobiel)	06-39644858
E-mailadres	lanting.k@home.nl

'Smakelijk Duurzaam'-recept van:  
[www.natuurlijkgezondeten.nl](http://www.natuurlijkgezondeten.nl)



## Spruitjes met abrikozen

Aantal 4 personen  
Soort Groentegerecht  
Bereidingstijd 20 minuten

### Ingrediënten

- 600 gram spruiten
- 2 teentjes knoflook
- 12 gedroogde abrikozen (biologisch, ongezwaveld)
- 50 ml olijfolie
- 1 theelepel kaneelpoeder
- 150 ml sinaasappelsap (ongezoet)
- zout, peper of kruiden

### Bereidingswijze

Maak de spruiten schoon. Snijd de knoflook in dunne plakjes. Halveer de abrikozen.

Fruit op laag vuur in een pan met dikke bodem de knoflook in de olijfolie, tot de plakjes lichtbruin kleuren. Voeg de kaneel toe. Voeg de spruiten, abrikozen en sinaasappelsap toe en breng alles op smaak met peper, zout of kruiden. Dek de pan af en laat alles op laag vuur in ongeveer 15 minuten gaar stoven. De spruiten mogen nog een helder groene kleur hebben.

Schep alles regelmatig om en voeg eventueel extra water of sinaasappelsap toe als het droog kookt.

### Opmerking

*De spruiten met abrikozen smaken lekker met couscous, gierst of quinoa.*

*Tip voor als je dit gerecht met kinderen eet: Presenteer de abrikozen als 'snoepjes' en de spruiten smaken ineens veel minder vies!*

Duurzaamheid, maatschappelijk verantwoord ondernemen en alles op biologische wijze. Dat zijn onze uitgangspunten. Het daarmee in stand houden van het schitterende familielandgoed is onze missie. We doen dat met veel passie en liefde.



Het Grote Huis, waar de baron en barones van Verschuer wonen

## Gasten de smaak van het landgoed laten beleven

# Landgoed Mariënwaerd

Heerlijkheid Mariënwaerd is een particulier landgoed van ruim 900 hectare in de Betuwe, gelegen bij Beesd.

In het sfeervolle hart van Mariënwaerd kunt u een aantal prachtige locaties huren voor een goed georganiseerde zakelijke bijeenkomst, het vieren van een geweldig huwelijksfeest of een gezellig samenkomen met familie of vrienden.

Een diner in De Nieuwe Refter, een afternoontea in De Hooiberg, een feest in De Hooge Schuur of een vergadering of huwelijksinzegening in Het Koetshuis.

Heerlijkheid Mariënwaerd heeft hart voor het behoud van de natuur en het Landgoed. Om deze zoveel mogelijk te ontzien en te behouden, ziet Mariënwaerd de beheersing van de milieubelasting en het beperken van de milieurisico's als een primaire verantwoordelijkheid van het management en iedere medewerker. Om deze gedachte structureel vorm te geven worden de richtlijnen van Green Key gevolgd.

Duurzaam voedsel	Duurzaamheid, Biologisch, Streekproducten
Producenten en verkoopkanalen	Producent kleinschalig, Verkoop kleinschalig
Aard activiteiten	Marktontwikkeling, Innovaties
Doelgroepen	Consument algemeen
Sectoren	Landbouw, Vlees, Zuivel
Contact	Corry Neggers
Bezoekadres	't Klooster 5
Postcode	4153 RR
Plaats	Beesd
Telefoon	0345-687010
E-mailadres	info@marienwaerd.nl
Website	www.marienwaerd.nl

'Smakelijk Duurzaam'-recept van:  
[www.marienwaardt.nl](http://www.marienwaardt.nl)

## Landgoedpannenkoek met verse vruchten

Aantal 2 personen  
Soort Lunch-, hoofd- of nagerecht  
Bereidingstijd 20 minuten



### Ingrediënten

- 3 eieren
- 3 dl melk
- Snufje zout
- 150 gram Landgoedpannenkoekenmix
- 2 á 3 eetlepels boter
- bramen
- frambozen
- zwarte bessen
- rode bessen
- (eventueel de landgoedproducten: lemon curd of walnoten in honing)

### Bereidingswijze

Meng de eieren, de melk en het snufje zout.  
Voeg al kloppend beetje bij beetje de pannenkoekenmix toe.  
Laat het beslag vervolgens 20 á 30 minuten rusten.  
Verhit wat boter in een koekenpan.  
Giet er met een soeplepel pannenkoekenbeslag in en bak dit op een matig vuurtje lichtbruin.  
Draai de pannenkoek om en bak ook de andere kant goudgeel.  
Houd de pannenkoeken warm op een bord met deksel op een pan met kokend water.

### Opmerking

*Serveersuggestie: Leg op de ene helft van de pannenkoek de gewassen bosvruchten zodanig dat er een mooi palet van kleuren ontstaat. Voeg eventueel nog wat poedersuiker, lemon curd of 'walnoten in honing' toe van het landgoed en de pannenkoek wordt onweerstaanbaar lekker.*

**Landwaard werkt aan een betere relatie tussen stad en platteland, tussen boer en burger. De organisatie is actief in de grensregio rond Nijmegen.**



*Kinderen planten, oogsten en eten uit eigen schooltuintjes  
(Foto: Bart Nijs fotografie)*

## Stichting voor duurzame plattelandsontwikkeling

# Landwaard

De ‘Gebiedscoöperatie Oregional’ is één van de initiatieven van Landwaard. Het doel van de coöperatie is de regionale afzet van voedselproducten en agro-toeristische diensten te bevorderen onder het merk Oregional (zie onder ‘Oregional’ elders in deze Almanak.) Proef het eten uit eigen regio en ontmoet de mensen die het produceren. Daar gaan de evenementen die Landwaard organiseert over. Het ‘Streekgala’ is een open dag bij boeren in het Rijk van Nijmegen. Tijdens het ‘Wandelfestijn over Boerenland’, in het eerste weekend van oktober, wandelt men door pas gemaaid gras en geniet men van vers geoogst fruit.

Kinderen betrekken bij de herkomst van voedsel is eveneens een doelstelling van Landwaard. In samenwerking met diverse organisaties is gestart met een schooltuin waar kinderen uit het basisonderwijs wekelijks hun eigen moestuintje onderhouden.

Landwaard staat voor een aantrekkelijk, duurzaam en economisch gezond platteland, voor boeren én stadsbewoners.

<b>Duurzaam voedsel</b>	Duurzaamheid, Gezondheid, Streekproducten
<b>Producenten en verkoopkanalen</b>	Producent kleinschalig
<b>Aard activiteiten</b>	Advies, Educatie, Marktontwikkeling, Innovaties
<b>Overig aard activiteiten</b>	Evenementen
<b>Doelgroepen</b>	Jeugd, Consument algemeen, Producenten kleinschalig
<b>Sectoren</b>	Landbouw
<b>Overig sectoren</b>	Streekproducten, Agro-toerisme, Landschap, Educatie
<b>Contact</b>	Linette Mak
<b>Bezoekadres</b>	Dreijenlaan 2
<b>Postcode</b>	6703 HA
<b>Plaats</b>	Wageningen
<b>Postadres</b>	Postbus 205
<b>Postcode</b>	6700 AE
<b>Plaats</b>	Wageningen
<b>Telefoon</b>	0317-413704
<b>Telefoon (mobiel)</b>	06-29514154
<b>E-mailadres</b>	info@landwaard.eu
<b>Website</b>	www.landwaard.eu

'Smakelijk Duurzaam'-recept van:  
[www.landwaard.eu](http://www.landwaard.eu)



## Hartige pompoensoep

Aantal 4-6 personen  
Soort Soep  
Bereidingstijd 75 minuten

*De foto is gemaakt op de schooltuin in Nijmegen op het oogstfeest. De schooltuin is een van de initiatieven van Stichting Landwaard.*

### Ingrediënten

- 1 à 2 kg pompoen, ontdaan van pitten en in blokjes
- 150 gram uien, gesnipperd
- 3 dunne preitjes, in dunne ringetjes gesneden
- 2 teentjes knoflook, geperst
- 50 gram spekblokjes
- 50 gram hamblokjes
- 3 bouillonblokjes
- 1 laurierblad
- 2 eetlepels olijfolie
- 1 theelepel honing

### Bereidingswijze

Verhit de olie en bak hierin de spekblokjes en fruit de uien en de knoflook.

Voeg de pompoen, 2 liter water en laurierblad toe.

Breng dit aan de kook en laat het 30 minuten zachtjes koken.

Verwijder het laurierblad.

Pureer met een staafmixer of keukenmachine tot een gebonden geheel.

Maak de soep op smaak met bouillonblokjes, zout, peper, een beetje tijm en een snufje paprikapoeder.

Voeg de preiringetjes en hamblokjes toe en laat nog even doorkoken.

Maak de soep af door een theelepel honing toe te voegen.

### Opmerking

*Je kunt de spekblokjes ook vervangen door een rookworst in blokjes.*

*Of vervang de spek- en hamblokjes door 2 ons gerookte zalm (snippers) en 60 ml crème fraîche. Vervang dan de rundviesbouillonblokjes door visbouillonblokjes. Crème fraîche in een schaaltje goed losroeren met een paar lepels soep.*

*Vervolgens het mengsel aan de soep toevoegen. Zalm over de borden verdelen en soep eroverheen scheppen.*

*Houdt u niet van een stevige soep, maar wel van pompoen? Gebruik dan 500 gram pompoen bij het bereiden.*

**Boeren, tuinders en ambachtelijke verwerkers uit de regio maken zich sterk voor een gezonde en rijke eetcultuur in de Liemers.**



*Mooi vleesvee uit de Gelderse Poort; regionaal verwerkt en verkocht door de lokale slager*

## Stichting Bevordering Streekproducten Liemers

# Liemers an Toafel

Onze regio de Liemers kenmerkt zich door een grote landschappelijke variatie met een breed palet aan agrarische producten van bijzondere kwaliteit. Die variatie komt voort uit de inventiviteit van onze voorouders om in deze moeilijke omgeving in een levensonderhoud te voorzien. Het loopt uiteen van melkveehouderij, fruitteelt, paddestoelen, vollegrondsgroente, aardappelen tot waterbuffels, melkgeiten en wijnboeren. Een prachtige regio om te genieten van wat het land voortbrengt.

De Stichting wil een alternatief bieden voor de grootschalige structuren in de (voedings)wereld. Deze leiden tot vervreemding bij consumenten van de oorsprong van voedsel en landschap, en ongezonde verarming van de eetcultuur. 'De Liemers an Toafel' is een pleidooi voor de diversiteit van land- en tuinbouw, ambachtelijke verwerking en behoud van het cultuurlandschap in de Liemers.

<b>Duurzaam voedsel</b>	Duurzaamheid, Gezondheid, Dierenwelzijn, Minder verspilling, Streekproducten
<b>Producenten en verkoopkanalen</b>	Producent kleinschalig, Producent grootschalig, Verkoop kleinschalig, Verkoop grootschalig
<b>Aard activiteiten</b>	Advies, Voorlichting, Educatie, Marktontwikkeling, Schoolprogramma's, Innovaties
<b>Doelgroepen</b>	Jeugd, Consument algemeen, Producenten kleinschalig
<b>Sectoren</b>	Landbouw, Stadslandbouw, Vlees, Zuivel
<b>Contact</b>	Christine Köning
<b>Bezoekadres</b>	Wittenburgstraat 9
<b>Postcode</b>	6901 AN
<b>Plaats</b>	Zevenaar
<b>Postadres</b>	Oude Steeg 7
<b>Postcode</b>	6903 PB
<b>Plaats</b>	Zevenaar
<b>Telefoon</b>	0316-344135
<b>Telefoon (mobiel)</b>	06-20429052
<b>E-mailadres</b>	c.wipfler@wipfler.nl

'Smakelijk Duurzaam'-recept van:  
Stichting Bevordering Streekproducten Liemers

## Liemerse runderlappen van de waard

Aantal 4 personen  
Soort Hoofdgerecht  
Bereidingstijd 90 minuten



### Ingrediënten

- 600-700 gram runderlap-  
pen
- versgemalen peper en  
zout
- Doesburgse mosterd
- 1 eetlepel boter
- 1 eetlepel olie
- 1 dl Geldersche jonge  
jenever
- 3 kruidnagels
- 1 laurierblad
- Loils kwazzelskruid  
(kruidenlikeur of kruiden-  
bitter)
- bruine suiker naar smaak

### Bereidingswijze

De runderlappen kruiden met peper, zout en mosterd. Olie verhitten, boter toevoegen en vlees goudbruin bakken aan beide zijden. Afblussen met jenever. Kruidnagels toevoegen en water toevoegen tot vlees net onderstaat. Aan de kook brengen en met deksel afsluiten. Zachtjes gaar stoven in 1,5 uur. Neem vlees uit de pan en houd warm. Verwijder kruidnagels en breng op smaak met kwazzelskruid. Naar smaak bruine suiker toevoegen en in laten koken. Serveren met puree van aardappels, koolraap en verse kruidenkaas en bijvoorbeeld spruitjes.

### Opmerking

*Loils Kwazzelskruid is niet overal verkrijgbaar; andere kruidenbitters of kruidenlikeuren gaan ook. De jus mag wat naar de zoete kant worden afgemaakt. Een heel fijn gerecht. Haal het vlees bij de slager in de buurt die het slachtvee uit eigen regio betreft.*



**MPS-Fruit & Vegetables is een certificaat waarmee (o.a.) Nederlandse groenten- en fruittelers laten zien dat hun producten gegarandeerd duurzaam (dus met oog voor mens en milieu) zijn geteeld.**



*Een groep van 7 bedrijven heeft inmiddels het certificaat MPS-Fruit & Vegetables ontvangen*

## Groenten en Fruit met een duurzaam karakter

# MPS-Fruit & Vegetables

Als een teler het logo van MPS-Fruit & Vegetables gebruikt, kunt u er zeker van zijn dat het product voldoet aan de hoogste eisen ten aanzien van milieu, arbeidsomstandigheden, betrouwbaarheid en hygiëne. Verder is de bedrijfsvoering van het bedrijf zeer transparant. Een factor die met name grootwinkelbedrijven zeer op prijs stellen. Het unieke aan MPS-Fruit & Vegetables is dat het certificaat milieu, sociale aspecten, betrouwbaarheid, transparantie en hygiëne bundelt. Op deze manier heeft een teler voldoende aan één certificaat om allerlei klanten te kunnen bedienen. Met het certificaat MPS-Fruit & Vegetables laten groenten- en fruittelers zien dat zij hun maatschappelijke verantwoordelijkheid serieus nemen en dat zij klaar zijn voor een duurzame toekomst! De namen van gecertificeerde bedrijven zijn te vinden op [www.mps-food.com](http://www.mps-food.com) en [www.dcprominent.nl](http://www.dcprominent.nl).

Duurzaam voedsel	Duurzaamheid, Gezondheid, Voedselveiligheid, Minder verspilling
Producenten en verkoopkanalen	Producent kleinschalig, Producent grootschalig, Verkoop grootschalig
Aard activiteiten	Advies, Marktontwikkeling, Innovaties
Doelgroepen	Consument algemeen, Producenten kleinschalig
Overig doelgroepen	Producenten grootschalig, Retail, Business to business
Sectoren	Fair trade
Overig sectoren	Groenten- en fruitsector
Contact	Anja Kodde
Bezoekadres	Jupiter 450
Postcode	2675 LX
Plaats	Honselersdijk
Postadres	Postbus 533
Postcode	2675 ZT
Plaats	Honselersdijk
Telefoon	0174-615715
Telefoon (mobiel)	06-21826945
E-mailadres	<a href="mailto:info@my-mps.com">info@my-mps.com</a>
Website	<a href="http://www.mps-food.com">www.mps-food.com</a>

'Smakelijk Duurzaam'-recept van:  
[www.tijdvooreten.nl](http://www.tijdvooreten.nl)

## Pruimen met boerenyoghurt



Aantal            Voor een schoolklas van 32 kinderen  
Soort             Dessert  
Bereidingstijd  30 minuten

### Ingrediënten

- 1 kg pruimen
- 300 ml water
- 500 gram suiker
- 2 vanillestokjes
- 3 kruidnagels
- 1 kaneelstokje
- 4 liter boerenyoghurt

### Materialen

- pan
- litermaat
- weegschaal

### Bereidingswijze

Pruimen wassen, de pitten eruit halen en in stukjes snijden. Het water met de suiker, de vanillestokjes (insnijden, pulp er los bij doen) en de kruidnagels aan de kook brengen en de stukjes pruim hierin zacht laten worden. Vanillestokjes en kruidnagels verwijderen. De compote goed doorroeren en in een bak storten waarna deze te laten afkoelen. Voor het serveren de pruimencompote over de boerenyoghurt verdelen.

Natuur Beheer Limburg onderhoudt d.m.v.  
Herefordrunderen het Limburgse landschap en  
produceert vlees met smaak.



Grazen in natuurgebieden

## Vlees met smaak dat is ons motto

# Natuur Beheer Limburg

Herefordrunderen grazen jaarrond in Limburgse natuurgebieden en onderhouden zo het landschap. Het vlees van hereford koeien is gemarmerd, dat wil zeggen dooraderd met kleine vetadertjes. Dit zorgt voor de unieke smaak.

In de eigen slagerij wordt het vlees verkocht aan de echte liefhebber.

Duurzaam voedsel	Duurzaamheid, Gezondheid, Voedselveiligheid, Dierenwelzijn, Streekproducten
Producenten en verkoopkanalen	Producent kleinschalig, Verkoop kleinschalig
Aard activiteiten	Educatie
Doelgroepen	Consument algemeen
Sectoren	Landbouw, Vlees
Contact	Giel Hermans
Bezoekadres	Donk 1a
Postcode	5995 PL
Plaats	Kessel
Telefoon	077-4629325
E-mailadres	info@herefords.nl
Website	www.herefords.nl

'Smakelijk Duurzaam'-recept van:  
[www.hereford.nl](http://www.hereford.nl)



## Maispoffertjes met 'hereford bief'

Aantal 4 personen  
Soort Vleesgerecht  
Bereidingstijd 60 minuten

### Ingrediënten

- 4 x 160 gram ossenhaas

### Poffertjes

- 250 gram gare maïs
- 75 gram boter
- 75 gram bloem
- 5 gram zetmeel
- 1 eierdooier

### Saus

- 1 prei, wortel, sjalot
- 1 teen knoflook
- 1 laurierblad
- 2 dl rode wijn
- 3 dl kalfsjus

### Bereidingswijze

Bak de ossenhaas in een pan en gaar deze  $\pm$  5 min. in een over op 200 °C.

#### Poffertjes:

Boter smelten, daarna bloem toevoegen en roeren tot het één geheel wordt.

De helft van de maïs fijnmalen en de andere helft heel laten.

Alles toevoegen en tot een papje roeren.

Bolletjes draaien en om en om bakken in een koekenpan.

#### Saus:

De groente in een pan aanzetten en afblussen met de rode wijn, in laten koken en de kalfsjus toevoegen en laten reduceren tot de juiste dikte.

Oregional staat voor verse en smaakvolle producten uit het gebied rondom Nijmegen. Producten die lokaal zijn bereid, met aandacht voor natuur en landschap. Oregional is ook onlosmakelijk verbonden met het platteland en de vele leuke activiteiten die de boer er organiseert.



*Koks van de Sint Maartenskliniek in Nijmegen werken wekelijks met verse producten uit de regio*

## Gebiedscoöperatie voor regionale producten

# Oregional

Het doel van de coöperatie is op duurzame en economische wijze de afzet van regionale producten en diensten te bevorderen in Nederland en Duitsland. De coöperatie biedt de deelnemende boeren een alternatief afzetkanaal waarbij de boer een betere prijs krijgt voor zijn producten dan via de gangbare kanalen. De coöperatie organiseert o.a. de inkoop, de verwerking van de producten door boeren of derden, verkoop en afzet en de marketing en PR. Naast de afzet van producten aan zorginstellingen, horeca, scholen, cateraars en consumenten, richt de coöperatie zich nadrukkelijk op de ontwikkeling en promotie van (toeristische) activiteiten op en rond agrarische bedrijven. Zowel de producenten als de afnemers zitten in een straal van 40-50 km rond Nijmegen. Oregional is een initiatief van Stichting Landwaard en van de boeren uit de regio Nijmegen/Kleve.

Duurzaam voedsel	Duurzaamheid, Gezondheid, Minder verspilling, Streekproducten
Producenten en verkoopkanalen	Producent kleinschalig, Producent grootschalig, Verkoop kleinschalig, Verkoop grootschalig
Aard activiteiten	Marktontwikkeling, Innovaties
Doelgroepen	Consument algemeen, Producenten kleinschalig
Sectoren	Landbouw, Vlees, Zuivel
Contact	Huub Hubregtse
Bezoekadres	Dreijenlaan 2
Postcode	6703 HA
Plaats	Wageningen
Postadres	Postbus 205
Postcode	6700 AE
Plaats	Wageningen
Telefoon	0317-418125
Telefoon (mobiel)	06-12113411
E-mailadres	info@oregional.nl
Website	www.oregional.nl

'Smakelijk Duurzaam'-recept van:  
[www.landwaard.eu](http://www.landwaard.eu)



Foto: Bart Nijs fotografie

## Waterkerssoep

Aantal 10 personen  
Soort Soep  
Bereidingstijd 30 minuten

### Ingrediënten

- 5 zakjes waterkers
- 4 bosuien, fijngesneden
- 2 eetlepels olijfolie
- 5 blokjes vegetarische groentebouillon
- 1 kg volle romige yoghurt
- eventueel 2 schijfjes limoen
- gemalen zwarte peper

### Bereidingswijze

Fruit de uien in de olijfolie tot ze glazig zijn. Voeg de waterkers toe en roeren. Helft kokend water en bouillonblokjes toevoegen, gevolgd door de yoghurt. Pureer deze massa met de staafmixer. Restant water en peper toevoegen. Opscheppen en eventueel garneren met een schijfje limoen.

### Materialen

- staafmixer

**Plantaardig Maandag stimuleert consument, bedrijfsleven, horeca en overheid om meer plantaardig te consumeren. Een dieet met weinig of geen dierlijke producten is namelijk beter voor mens, dier, natuur en milieu en onze eigen gezondheid.**



*Pizza met peen, courgette en ui. Heerlijk. Simpel. 100% Plantaardig*

## Elke maandag plantaardig voor een betere wereld

# Plantaardig Maandag

Elke maandag lekker plantaardig betekent een stap in de richting van een betere wereld. Het biedt talrijke voordelen voor mens, dier, natuur en milieu. De laatste jaren is er veel aandacht geweest voor het milieu. Alleen wordt er vaak een belangrijk deel vergeten: de impact van de veehouderij op het milieu. Die impact is namelijk erg groot. Er verdwijnen daarnaast ook grote stukken regenwoud om veevoer te verbouwen en daardoor verdwijnen er veel soorten flora en fauna. Ook worden er inheemse volkeren - vaak met geweld - verjaagd van hun land zodat daar vee kan grazen of veevoer verbouwd kan worden. Dierlijke producten zijn daarnaast erg inefficiënt, want er gaat meer voedsel in dieren dan er uit komt en de productie kost veel water. Bovendien veroorzaakt de vleesproductie veel dierenleed. Volgens diverse onderzoeken is meer plantaardig eten tevens ook beter voor je eigen gezondheid!

Duurzaam voedsel	Duurzaamheid, Gezondheid, Voedselveiligheid, Dierenwelzijn, Minder verspilling, Biologisch, Streekproducten
Aard activiteiten	Voorlichting, Educatie
Doelgroepen	Jeugd, Consument algemeen, Producenten kleinschalig
Overig doelgroepen	Horeca, Overheden
Contact	Alex Romijn
Postadres	Prinses Margrietlaan 212
Postcode	3708 ZN
Plaats	Zeist
Telefoon (mobiel)	06-34132082
E-mailadres	info@plantaardigmaandag.nl
Website	www.plantaardigmaandag.nl

'Smakelijk Duurzaam'-recept van:  
[www.plantaardigmaandag.nl](http://www.plantaardigmaandag.nl)

## Aardappeltjes in tomatensaus

Aantal 3 à 4 personen  
Soort Bijgerecht  
Bereidingstijd 60 minuten



### Ingrediënten

- 2 kg aardappelen (middelgrote tot kleine), in kleine plakjes/blokjes
- 100 ml olijfolie
- 6 teentjes knoflook, fijngehakt
- 75 ml citroensap
- 150 ml groentebouillon
- 4 theelepels oregano
- 2 theelepels zout
- 150 ml tomatensaus
- peper

### Bereidingswijze

Verwarm de oven voor op 180°C. Schil de aardappelen. Maak er kleine plakjes/blokjes van, zo'n 4 à 5 centimeter in doorsnede. Mix in een ovenschaal de olijfolie, knoflook, citroensap, bouillon, oregano, zout, peper en tomatensaus door elkaar. Voeg de aardappelen er aan toe. Mix het door elkaar. Plaats de schaal in de oven. Laat deze daar in staan gedurende 30 tot 35 minuten (totdat de aardappelen bijna gaar zijn). Haal tijdens de tijd in de oven af en toe de schaal eruit, roer door de aardappelen en plaats de schaal weer terug. Na de 30 tot 35 minuten moet de schaal nog éénmaal eruit gehaald worden. Roer nogmaals de aardappelen. Plaats de schaal terug en laat deze nog 15-20 minuten in de oven staan totdat een groot deel van de saus verdampt is en de aardappels een bruine kleur beginnen te krijgen.



Ook zonder moestuin kan men heerlijk eten uit de natuur of lekkere planten zaaien. De website [www.plukdestad.nl](http://www.plukdestad.nl) biedt een interactief platform om kennis te delen over de mogelijkheden om voedsel uit de natuur in de eigen omgeving op het menu te zetten.



Waar en wanneer je appels kan plukken is te zien op [www.plukdestad.nl](http://www.plukdestad.nl)

## Kennisplatform over eetbare planten in de stad

# Pluk de stad

Iedereen plukt weleens bramen, maar er is meer. Ook rucola, walnoten, pruimen, moerbeien en vlierbessen behoren onder andere tot ons natuurlijke assortiment. Plukdestad.nl biedt mogelijkheden om op een interactieve manier kennis te delen over de mogelijkheden om planten uit de openbare ruimte te eten. Zo staat er op de website een kaart met locaties van eetbare planten, een beschrijving van de plant en een beschrijving van de eetwijze. De database zal kunnen groeien door de mogelijkheid als gebruiker zelf locaties of recepten toe te voegen. Daarnaast is er verantwoorde informatie te vinden over de invloed van een stedelijke omgeving op de eetbaarheid van de plant. De website is een initiatief van Transitie Stad Utrecht en richt zich in eerste instantie op Utrecht en omgeving om uit te kunnen groeien tot een landelijke database.

---

**Duurzaam voedsel** Duurzaamheid, Streekproducten

---

**Aard activiteiten** Voorlichting

---

**Overig aard activiteiten** Kennisplatform

---

**Contact** Elma Roelvink

---

**Postadres** Gloriantdreef 367

---

**Postcode** 3562 KW

---

**Plaats** Utrecht

---

**Telefoon (mobiel)** 06-45634961

---

**E-mailadres** [info@plukdestad.nl](mailto:info@plukdestad.nl)

---

**Website** [www.plukdestad.nl](http://www.plukdestad.nl)

---



## Lauwe lizensalade

Aantal 6 personen  
Soort Hoofdgerecht, voorgerecht, lunchgerecht  
Bereidingstijd 40 minuten

### Ingrediënten

- 5 eetlepels olijfolie
- 1 ui
- 1-2 tenen knoflook
- 500 gram vast kokende (du Puy) linzen
- 1 rood pepertje (heet)
- 2-4 laurierbladeren
- 1 schaal gewassen gemengde (kruiden-) slasoorten
- aceto balsamico
- fijn zout
- smakelijke extra vergine olijfolie
- 200 gram (schapen-) feta en/of uitgebakken spek

### Bereidingswijze

Fruit de gesnipperde ui en de fijngesneden knoflook in de olijfolie.

Voeg hierbij de afgespoelde linzen en blus het geheel met water (volg de kookinstructies op de verpakking).

Hierbij voeg je het pepertje en de laurier en weinig zout toe en gaar dan de linzen op een zacht vuurtje. Laat het water verdampen en roer zo min mogelijk om de linzen bijna droog te krijgen en een heel te houden.

In de tussentijd maak je een verse gemengde salade van zoveel mogelijk soorten sla (krop-, eikenblad-, bindsla, waterkers, rucola, postelein, spinazie, oost-indische kersblad/bloem, ...) en verse kruiden (basilicum, bieslook, dragon, ...).

Maak dit op smaak met mooi zout, aceto balsamico en lekkere olijfolie.

Serveer de enigszins afgekoelde (of opgewarmde) linzen in het midden van een bord gevuld met de gemengde salade. Garneer met stukjes (schapen)feta, wat versgemalen zwarte peper en nog een sliertje olijfolie.

### Opmerking

*Linzen die overblijven zijn heel geschikt als koud of warm lunchhapje, eventueel met verse sla of verse kruiden. Even op smaak maken met goede olie of een frisse spread of stukjes kaas of spek erdoor geroerd. Ze laten zich ook heel goed verenigen met rijst.*

*Een kwalitatieve extra vergine olijfolie is smakelijk, heel gezond en ideaal om allerlei gerechten 'af' te maken door er op het laatste moment een straal(tje) overheen te gieten. Doe dit vooral bij pasta's, salade's, gare groenten, soepen, aardappel- en brood gerechten.*

De praktijkkring richt zich op gemeenten die concrete stappen (willen) zetten richting een integraal voedselbeleid. Tussen november 2010 en juni 2011 vinden vijf bijeenkomsten plaats.



Gemeenten zetten een voedselstrategie op

## Duurzaam Voedselbeleid voor gemeenten

# Praktijkkring

Praktijkkring voor gemeenteambtenaren of bestuurders van gemeenten die voorloper willen zijn op het gebied van duurzaam voedsel. In deze praktijkkring wisselen deelnemers ervaringen uit over het opzetten van een duurzame voedselstrategie. De deelnemers bepalen met elkaar het gespreksthema. Ook kunnen samenwerkingspartners in een gebied of een extern deskundige uitgenodigd worden. Begeleiding wordt verzorgd door Netwerk Platteland.

Duurzaam voedsel	Duurzaamheid, Gezondheid, Minder verspilling, Biologisch, Streekproducten
Overig duurzaam voedsel	Lokaal voedsel
Producenten en verkoopkanalen	Producent kleinschalig, Verkoop kleinschalig
Aard activiteiten	Educatie
Overig doelgroepen	Gemeenten
Sectoren	Landbouw, Stadslandbouw, Fair trade
Contact	Martine Vonk
Bezoekadres	Kastanjelaan 5
Postcode	3833 AN
Plaats	Leusden
Postadres	Postbus 64
Postcode	3830 AB
Plaats	Leusden
Telefoon	0345-470722
E-mailadres	mvanmeekeren@clm.nl
Website	www.netwerkplatteland.nl/ duurzaamvoedsel

'Smakelijk Duurzaam'-recept van:  
[www.sjekfloorcatering.nl](http://www.sjekfloorcatering.nl)



## Pata Negra-pakketjes

Aantal 10 personen  
Soort Buffet  
Bereidingstijd 10-20 minuten

### Ingrediënten

- 5 eetlepels olijfolie
- 150 ml medium dry sherry
- 1 eetlepel vloeibare honing
- 1 grote stevige peer, geschild en in 10 partjes gesneden
- 300 gram Spaanse manchegokaas
- 20 plakjes pata negra (Spaanse gedroogde ham; indien niet te vinden, kan ook Serrano ham worden gebruikt)
- 25 gram verse bieslook

### Bereidingswijze

Breng in een pan de sherry met de honing aan de kook, los de honing al roerende op en laat het geheel 2-3 minuten inkoken. Leg de partjes peer in de sherry en laat ze in 4-5 minuten tegen de kook aan gaar worden. Neem de peerpartjes met een schuimspaan uit het vocht en laat ze op keukenpapier uitlekken. Laat het vocht in 5 minuten inkoken tot er nog 3-4 eetlepels over zijn en het stroperig begint te worden. Snijd de korstjes van de manchego en snijd de kaas in 10 puntjes. Leg steeds 2 plakjes pata negra naast elkaar en laat ze 2 cm overlappen. Leg een puntje manchego in het midden, daarop 3 sprietjes bieslook en een partje peer. Druppel er een beetje sherrysirop over en maal er royaal zwarte peper boven. Vouw de pata negra rond de manchego en peer. Leg de pakketjes op een platte schaal.

### Opmerking

Bewaar de pakketjes tot gebruik afgedekt in de koelkast, maar laat ze voor het serveren op kamertemperatuur komen. Dan komt de smaak beter tot zijn recht.

Bij Proeverij Pluimes kunt u komen eten tijdens een proeverij-avond welke éénmaal per maand plaatsvindt. Tevens catering, kooklessen en kookdemonstraties.



Sesamflapjes

## Vegetarisch-biologische catering en kookworkshops

# Proeverij Pluimes

De grondstoffen die worden gebruikt zijn van biologische of biologisch- dynamische kwaliteit en zoveel mogelijk uit de regio. De keuze van de gebruikte producten is afhankelijk van het seizoen en ze zijn ook zo min mogelijk bewerkt. Gerechten gemaakt van witte bloem of kristalsuiker zult u bij mij niet aantreffen. Ik serveer een dagvers menu zonder vlees en vis. Bij het samenstellen van de gerechten wordt rekening gehouden met de groeiwijze van de gewassen. In elke maaltijd komen alle delen van de plant aan bod; wortelgewassen, bladstengelgewassen en bloem-vruchtgewassen. Dit zorgt voor een evenwichtige, voedzame maar vooral smakelijke maaltijd.

Duurzaam voedsel	Duurzaamheid, Gezondheid, Voedselveiligheid, Dierenwelzijn, Minder verspilling, Biologisch, Streekproducten
Overig duurzaam voedsel	Geschikt voort diëtvoeding
Producenten en verkoopkanalen	Producent kleinschalig, Verkoop kleinschalig
Aard activiteiten	Advies, Voorlichting, Educatie
Doelgroepen	Consument algemeen
Overig sectoren	Catering, Kookles en Diner
Contact	Marion Pluimes
Bezoekadres	Oranjeboomplein 7
Postcode	4812 AJ
Plaats	Breda
Telefoon	076-5153809
Telefoon (mobiel)	06-15657684
E-mailadres	proeverij@pluimes.nl
Website	www.pluimes.nl

'Smakelijk Duurzaam'-recept van:  
[www.pluimes.nl](http://www.pluimes.nl)



## Citroentaart 'le moulin'

Aantal 10 tot 12 porties  
Soort Gebak  
Bereidingstijd 30 minuten + 50 minuten bakken]

### Ingrediënten

#### Deeg

- 200 gram roomboter
- 100 gram oersuiker
- 300 gram gebuild meel
- 1 ei
- snufje zout
- boter en meel voor de bakvorm
- 2 citroenen om te snijden

#### Vulling

- 2 eieren
- vanillepoeder
- 2 eetlepels arrowroot
- sap van 3 citroenen
- 2 ½ dl water
- 75 ml agavesiroop

### Bereidingswijze

Verwarm de oven voor op 220° C. Meng de boter, suiker, meel, ei en zout tot een soepel deeg. Laat het deeg 60 minuten in de koelkast rusten. Besmeer een bakvorm dik met boter en strooi en meel overheen. Rol het deeg uit tot een lap van ½ cm dikte en bekleed hiermee de vorm. Zet koel weg tot gebruik.

Snijd twee citroenen in de lengte doormidden en snijd er dunne halve schijfjes van. Zet weg tot gebruik.

Maak als volgt de vulling: Scheid de dooiers van het eiwit. Meng de dooiers met het arrowroot en het vanillepoeder. Klop de eiwitten stijf met een snufje zout. Breng het water met het sap aan de kook. Voeg het arrowrootmengsel toe en laat dit 1 minuut koken tot het bindt. Voeg van het vuur af de agavesiroop toe. Proef of het zoet genoeg is. Laat dit enigszins afkoelen en schep het eiwit erdoor. Vul hiermee de taart. Rangschik netjes de citroenschijfjes erop. Bak de taart gaar in 40-50 min. De deegrand moet mooi bruin en krokant zijn.

Pure Graze is een innovatief bedrijf dat wil laten zien dat smakelijk, gezond en diervriendelijk heel goed samengaan.



100% gras gevoerd rundvlees, geen krachtvoer, geen antibiotica

## (G)razend gezond Pure Graze

Het vee van Pure Graze staat niet op stal, krijgt veel beweging en weidt jaarrond. Het is 100% gras gevoerd vee, dat geen antibiotica en geen krachtvoer krijgt.

Pure Graze is opgezet door Karoline en Ado Bloemendal. Zij hebben zich gespecialiseerd in beweidingstechnieken. Zij hebben daarmee een doorbraak bereikt die het mogelijk maakt tegen veel lagere kosten goed en eerlijk vlees te produceren. Karoline en Ado dragen hun kennis van beweidingstechnieken ook over op andere boeren. Ook voor melkveehouders werken deze technieken.

Het vlees van Pure Graze wordt geleverd aan o.a. horecagelegenheden en aan (steeds meer) supermarkten.

Particulieren kunnen het vlees van Pure Graze bestellen via de eigen webshop.

Op de site van Pure Graze staan ook allerlei recepten, onder andere voor slow cooking.

Duurzaam voedsel	Duurzaamheid, Dierenwelzijn
Producenten en verkoopkanalen	Producent kleinschalig, Verkoop kleinschalig
Aard activiteiten	Advies
Doelgroepen	Consument algemeen
Sectoren	Landbouw, Vlees
Contact	Ado en Karoline Bloemendal
Bezoekadres	Roggestraat 69
Postcode	7683 AG
Plaats	Den Ham
Telefoon	0546-624005
E-mailadres	info@puregraze.com
Website	www.puregraze.com

'Smakelijk Duurzaam'-recept van:  
[www.puregraze.com](http://www.puregraze.com)



## Ribeye met champignons

Aantal 4 personen  
Soort Hoofdgerecht  
Bereidingstijd 30 minuten

### Ingrediënten

- 4 malse ribeyes
- 1 sinaasappel
- 1 à 2 eetlepels olijfolie
- 25 gram (room)boter
- zout en peper
- 2 gesnipperde sjalotjes
- 200 gram gesneden champignons
- 100 ml rode wijn
- 1 eetlepel gehakte verse tijm (of 1 theelepel gedroogd)
- 2 bolletjes gember, fijngehakt
- gekookte aardappels en groente naar keuze

### Bereidingswijze

Haal het vlees 15 minuten voor gebruik uit de koelkast.

Boen de sinaasappel schoon en rasp 1 theelepel van de schil, pers de vrucht.

Verhit de olijfolie en de boter. Strooi het zout en de peper over de ribeye en bak ze in 2 à 3 minuten goudbruin aan elke kant en nog licht rosé van binnen.

Haal de ribeye uit de pan en leg ze op een warm bord, dek ze af met aluminiumfolie om ze warm te houden.

Bak de sjalotjes en de champignons, voeg dan de rode wijn, sinaasappelsap, tijm en gember toe en laat het iets inkoken.

Giet de saus bij het vlees.

Serveren met gekookte aardappels en groente naar keuze.

### Opmerking

Wist u dat:

Pure Graze Vlees van nature rijk is aan omega-3 vetzuren, en dat het vlees supermals en lekker is doordat de dieren het hele jaar door grazen in een saladebuffet van grassen, klavers en kruiden.



Hof van Twello ontwikkelt en produceert pure verse en verwerkte voedingsmiddelen. Zonder smaakversterkers en met zo min mogelijk suiker. De basis vormen granen, groenten, kruiden, (klein)fruit, wilde planten en paddenstoelen. De producten worden uitsluitend lokaal verkocht.



Hof van Twello

## Ontwikkeling van pure lokale voedingsmiddelen

# Pure lokale voeding

Hof van Twello werkt op 18 ha in een kleinschalig maar renderend gemaakt landschap. Bakmeel van eigen tarwe wordt verrijkt met zelfgeteelde amarant, een zeer hoogwaardig eiwitrijk graangewas. Jam van eigen kleinfruit wordt gezoet met appeldixap i.p.v. met suiker. Kruidkoek wordt gezoet met zelfgemaakte stroop van de yacónknol. Het brood wordt gebakken van pure tarwe met alléén wat zout, water, zuurdesem en gist. De producten worden afgezet in de eigen streekwinkel en verkocht aan restaurants en winkels in de regio. Op Hof van Twello kunnen consumenten gratis grond krijgen voor de (ecologische) productie van groenten voor zichzelf en voor de winkel. Ook kunnen ze participeren in de verwerking ervan. Op deze manier wordt het contact van de consument met grond, voedsel en voedselproductie versterkt en wordt bovendien de kostprijs voor de verkoop in de winkel laag gehouden.

Duurzaam voedsel	Duurzaamheid, Gezondheid, Voedselveiligheid, Minder verspilling, Streekproducten
Producten en verkoopkanalen	Producent kleinschalig, Verkoop kleinschalig
Aard activiteiten	Advies, Marktontwikkeling, Innovaties
Doelgroepen	Consument algemeen, Producenten kleinschalig
Sectoren	Landbouw, Stadslandbouw
Contact	Gert Jan Jansen
Bezoekadres	Rijksstraatweg 17a
Postcode	7391 MH
Plaats	Twello
Telefoon	0571-270014
Telefoon (mobiel)	06-51407980
E-mailadres	info@hofvantwello.nl
Website	www.hofvantwello.nl

'Smakelijk Duurzaam'-recept van:  
[www.hofvantwello.nl](http://www.hofvantwello.nl)

## Rode bietensalade met appel en vogelmuur



Aantal 4 personen  
Soort Salade bij lunch of diner  
Bereidingstijd 15 minuten

### Ingrediënten

- 3 rode bieten
- 2 appels
- $\frac{3}{4}$  vergiet vers geoogste vogelmuur (*Stellaria media*)
- ui
- koudgeperste olijfolie
- wijnazijn of appelciderazijn
- zout
- honing
- zonnebloempitten, en naar keuze gedroogde gojibessen

### Bereidingswijze

Maak een dressing van de olie, azijn, honing en zout. Schil de bieten en rasp ze fijn. Was de vogelmuur goed en haal de bruine onderste stengeldelen weg, zodat alleen de malse groene blaadjes overblijven. Snijd de ui in dunne ringen. Was de appel, snijd deze ongeschild in kleine stukjes, en meng ze met wat dressing om verkleuring tegen te gaan. Schik alles mooi in een schaal. Schenk de rest van de dressing erover, en garneer met de zonnebloem pitten en eventueel de gojibessen.

### Opmerking

Deze salade is bijzonder voedzaam. Het chlorofyl in de vogelmuur (en in andere groene groente) blokkeert de opname van kankerverwekkende stoffen in voedsel (bv in rood vlees, verhitte vetten, en gefrituurde aardappelen) in de dunne darm doordat het verbindingen met deze stoffen vormt die te groot zijn om door de darm opgenomen te worden. Tevens werkt chlorofyl zuiverend, o.a. via de lever, het stopt de groei van bacteriën, is ontstekingsremmend, bevordert de aanmaak van bloed en weefsel, en een gezonde darmflora. Vogelmuur is verder rijk aan vitamine C, calcium en magnesium.

De bieten bevatten zetmeel, eiwit, en belangrijke mineralen zoals natrium, kalium, ijzer, koper en magnesium. Het ijzer regeneert en activeert rode bloedcellen en levert een verse toevoer van zuurstof aan het lichaam.

De boeren met een Landwinkel zijn trots op hun product en staan garant voor kwaliteit en een gastvrije ontvangst. Samenwerken en producten uitwisselen is de gedachte achter de coöperatie, hierdoor is een breed assortiment ambachtelijke streekproducten ontstaan.



Aardbeien, bramen, frambozen en bessen in de zomer

## Met de seizoenen mee bij De Overscharen Puur Genieten

Elke boer of boerin heeft een eigen agrarische achtergrond. De achtergrond van Joris en Bianca van Herwaarden ligt in de fruitteelt. Appels, peren, aardbeien en kersen, lekker en gezond Hollands fruit wordt er op De Overscharen in Rossum geteeld, op een milieubewuste wijze. Joris en Bianca willen de leefbaarheid van het platteland vergroten. Dit door het aanbieden van ambachtelijke streekproducten, groente en fruit uit de streek, met de seizoenen mee, dus boerenkool in de winter, asperges in het voorjaar en aardbeien in de zomer - eten wat de seizoenen bieden. Hiermee willen zij de betrokkenheid van de burger bij het landschap, de boerderij en haar producten verwezenlijken. Regelmatig organiseren Joris en Bianca een open dag. Wat gebeurt er het hele jaar door op een fruitteeltbedrijf? Hoe groeit al dat lekkere, gezonde fruit? Een kijkje achter de schermen is altijd mogelijk!

Duurzaam voedsel	Streekproducten
Producenten en verkoopkanalen	Producent kleinschalig, Verkoop kleinschalig
Aard activiteiten	Educatie
Doelgroepen	Jeugd, Consument algemeen
Sectoren	Landbouw
Contact	Joris en Bianca van Herwaarden
Bezoekadres	Overscharenweg 3
Postcode	5328JM
Plaats	Rossum (GLD)
Telefoon	0418-661620
E-mailadres	jorisenbianca@hetnet.nl
Website	www.deoverscharen.landwinkel.nl

'Smakelijk Duurzaam'-recept van:  
[www.deoverscharen.landwinkel.nl](http://www.deoverscharen.landwinkel.nl)



## Venkelsoep

Aantal 4-5 personen  
Soort Soep  
Bereidingstijd 50 minuten

### Ingrediënten

- 1 grote ui
- 1 teentje knoflook
- 100 gram in kleine blokjes gesneden aardappel
- 150 gram venkelknol snippers
- venkelgroen
- 3 kruidenbouillonblokjes
- 1 liter water
- 2 eetlepels maïzena
- 8 eetlepels koffiemelk of melk
- peper en zout

### Bereidingswijze

De uien en de knoflook in de pan fruiten tot ze glazig zijn.

Doe het water en de bouillonblokjes in de pan.

Voeg de aardappels, venkelknol en venkelgroen toe aan de bouillon.

Breng het geheel al roerend aan de kook.

Laat het daarna 30 minuten pruttelen.

Roer de maïzena met de koffiemelk tot een papje, en bind daarmee de soep.

Voeg naar smaak peper en zout toe.

Smullen maar!

De consumentenwebsite [www.PuurGezond.nu](http://www.PuurGezond.nu) staat voor bewust eten en genieten van de volle smaak van pure ingrediënten. En het betekent ook bewust leven met aandacht voor lichaam, geest en omgeving. Puur Gezond is lekkerder, gezonder, eerlijker en duurzamer.



Website vol tips en recepten

## Bewust leven, écht eten en gezond genieten

# Puur Gezond

Als je rondkijkt in de supermarkt, zou je bijna geloven dat gezond eten behoorlijk ingewikkeld is. Terwijl gezond eten zo simpel kan zijn als je kiest voor puur eten, met volop aandacht voor onbewerkte producten als groenten, fruit, volkorenproducten, zuivel, noten, ei, vlees en vette vis.

De website [www.PuurGezond.nu](http://www.PuurGezond.nu) geeft tal van tips en recepten om het eten net wat puurder te maken, zonder dat je uren in de keuken staat. In de rubriek 'homemade' laat Puur Gezond zien dat je gerechten uit pakjes en zakjes of gerechten die je eigenlijk alleen in een restaurant eet ook zelf kunt maken, met heerlijk resultaat!

Op de website is ook aandacht voor beweging, ontspanning en duurzaamheid. Elke week verschijnt een gratis e-nieuwsbrief vol inspirerende informatie.

Puur Gezond is een initiatief van vijf voedingskundigen, die graag het échte eten willen promoten. Gezond genieten van pure producten, dat is het streven. Het groeiend bezoekersaantal laat zien dat steeds meer mensen hiernaar op zoek zijn.

Duurzaam voedsel	Duurzaamheid, Gezondheid, Dierenwelzijn, Minder verspilling, Biologisch, Streekproducten
Aard activiteiten	Voorlichting
Doelgroepen	Consument algemeen
Sectoren	Vis, Vlees, Zuivel, Fair trade
Contact	Reina van Bruggen
Bezoekadres	Zuid-IJsseldijk 19
Postcode	3401 PX
Plaats	IJsselstein
Telefoon	030-6875517
E-mailadres	<a href="mailto:info@puurgezond.nu">info@puurgezond.nu</a>
Website	<a href="http://www.puurgezond.nu">www.puurgezond.nu</a>

'Smakelijk Duurzaam'-recept van:  
[www.puurgezond.nu](http://www.puurgezond.nu)



## Haringsalade

Aantal 2 personen  
Soort Salade  
Bereidingstijd 10 minuten

Foto: Istockphoto.com

### Ingrediënten

- 2 nieuwe haringen
- 1 sjalotje
- 1 kleine appel
- 2 eetlepels zure room
- versgemalen peper
- 2 harde bruine broodjes
- boter
- eikenbladsla

### Bereidingswijze

Voor 2 personen koop je 2 nieuwe haringen. Verwijder de staart en het laatste stukje graat en snij de haring in reepjes. Snipper het sjalotje fijn, was de appel, snij hem in parten en verwijder het klokhuis. Snij de appelparten in kleine stukjes. Meng de appel, sjalot en haring met 2 eetlepels zure room. Maak de salade op smaak met versgemalen peper. Snij de broodjes door. Besmeer de broodjes dun met boter. Leg op elk broodje een blaadje eikenbladsla en schep hier wat van de haringsalade op.

### Opmerking

Kijk voor meer recepten op [www.puurgezond.nu](http://www.puurgezond.nu)

**Soep met ballen. Dat maken de kwekers van PUUR Tomaat van hun overvloedige tomaten. Vers en zonder toevoegingen. Een streekproduct uit het Westland, ontstaan uit een streven naar duurzaamheid.**



*Soep van tomaten die over zijn*

## Een duurzaam soepje **PUUR Tomaat**

Met PUUR Tomaat hebben vijf telers een initiatief ontwikkeld dat past bij trends op het gebied van maatschappelijk verantwoord ondernemen en gezond en lekker eten. Zij verkopen goede kwaliteit tomaten. Helaas voldoet niet de volle 100% aan de eisen van de retail. Een klein deel van de oogst vindt niet zijn weg naar de consument. Onderzoek heeft aangetoond dat deze tomaten uitermate geschikt zijn voor verwerking. Zo maakt PUUR Tomaat nu zijn eigen soep van deze tomaten. Ze waarderen de reststroom op en maken een unieke soep.

Met de soep wil PUUR Tomaat de mensen ook bewust maken van gezonde voeding. In de soep gaan geen kunstmatige toevoegingen en conserveringsmiddelen en er zit zeer weinig zout in. En tomaten bevatten veel vitamines en mineralen. Op deze manier laten de kwekers mensen ervaren dat gezond ook lekker is.

Duurzaam voedsel	Duurzaamheid, Gezondheid, Minder verspilling, Streekproducten
Producenten en verkoopkanalen	Producent kleinschalig, Verkoop kleinschalig
Aard activiteiten	Innovaties
Doelgroepen	Jeugd, Consument algemeen
Sectoren	Landbouw
Bezoekadres	Zijtwende 21
Postcode	2678 NL
Plaats	De Lier
Telefoon (mobiel)	06-57564346
E-mailadres	info@puurtomaat.nl
Website	www.puurtomaat.nl

'Smakelijk Duurzaam'-recept van:  
[www.puurtomaat.nl](http://www.puurtomaat.nl)



## Tomatensmoothie

Aantal 4 personen  
Soort Nagerecht of tussendoor  
Bereidingstijd 5 minuten

### Ingrediënten

- 5 tomaten
- halve zoete appel in stukken
- 4 blaadjes basilicum
- 1 theelepel honing
- scheutje tabasco
- 2 kopjes koud water
- 6 ijsklontjes

### Bereidingswijze

Doe de tomaten, de appel, basilicum, honing, tabasco en de kopjes water in de blender en mix dit een halve minuut. Voeg daarna de ijsblokjes toe en mix deze fijn zodat je een heerlijke koele smoothie krijgt. Eventueel door een zeef halen voor een gladde smoothie. Heerlijk om zo te drinken.



Siere Caters maakt een goede kwaliteit voedsel toegankelijk. Zij kookt en organiseert eten en drinken voor opdrachtgevers. Zij adviseert bedrijven en publieke sector over duurzaamvoedsel gebruik en geeft een Smaken van Dichtbij kookworkshop.



*Water geserveerd in kannen met ijzerkruid, komkommer en sinasappelschijf*

## De Smaken van Dichtbij

# Siere Caters

Duurzame producten van eigen bodem spelen de hoofdrol in het bedrijf. Zij laat haar opdrachtgevers kennismaken met originele smaken en bereidingswijze.

Duurzaam voedsel	Duurzaamheid, Gezondheid, Minder verspilling, Biologisch, Streekproducten
Producenten en verkoopkanalen	Producent kleinschalig, Verkoop kleinschalig
Aard activiteiten	Advies, Educatie, Marktontwikkeling
Overig aard activiteiten	Eten en drinken op locatie
Doelgroepen	Consument algemeen
Overig doelgroepen	Zakelijke dienstverlening
Sectoren	Stadslandbouw
Contact	Berdien Siere
Bezoekadres	Veemarkt 53
Postcode	1019 DA
Plaats	Amsterdam
Telefoon	020-6750895
Telefoon (mobiel)	06-51514900
E-mailadres	berdien@siere.com
Website	www.siere.com



## Pittige andijvie

Aantal 4 personen  
Soort Groentegericht  
Bereidingstijd 15 minuten voorbereidingstijd, 1,5 tot 2 uur in de oven

### Ingrediënten

- 2 kleine kroppen andijvie
- $\frac{3}{4}$  deel olijfolie
- $\frac{1}{4}$  deel rode-wijnazijn
- teentjes knoflook
- zout
- $\frac{1}{2}$  - 1 theelepel Cayennepeper

### Bereidingswijze

Was de kroppen andijvie in ruim water totdat al het zand is verwijderd.

Tip: voeg wat zout aan het waswater toe.

Snijd de kroppen andijvie in de lengte middendoor. Laat de stronk gewoon zitten. Haal de grofste bladeren eraf.

Een krop heeft nu twee helften. Leg de andijvie in de ovenschaal en voeg azijn, olie en overige ingrediënten toe. Schep alles goed om. De andijvie is voor  $\frac{1}{4}$  gedompeld in de marinade. Dek de schaal af met aluminiumfolie.

Verwarm de oven op 120°C en plaats de schaal 1,5 tot 2 uur in de oven.

### Opmerking

*Prima groente bij vis en vlees.*

*Ook heerlijk bij de borrel; knijp het vocht uit de andijvie en rol in een plakje gedroogde ham.*

*Smaakexperimenten: Vervang de cayennepeper door verse rode pepertjes en snijd ze fijn. Voeg fijngesneden sjalotten toe.*

*Ik blijf zelf altijd op zoek naar goede smaken. Met bovenstaande variaties blijf je lekker in (smaak)beweging.*

Slow Food vindt dat voedsel lekker, puur en eerlijk moet zijn. Ons eten moet goed smaken en zonder schade voor leefomgeving, dierenwelzijn en gezondheid worden geproduceerd. Producenten moeten een eerlijke vergoeding krijgen voor hun werk.



Slow Food Nederland helpt kleine producenten op verschillende manieren

## Wereldwijde beweging voor 'good, clean and fair food'

# Slow Food Nederland

Sommigen mensen denken bij Slow Food nog altijd aan stoofpotjes. Maar dat is een achterhaald idee. Slow Food beschermt biodiversiteit en brengt producenten en consumenten bij elkaar.

Nederland kent sinds 2008 een nationale vereniging en een groot aantal (lokale) afdelingen, waaronder de Youth Food Movement voor leden tot ongeveer 30 jaar.

In totaal zijn ruim 2.500 leden actief. Zij organiseren gezamenlijke maaltijden, excursies, lezingen enzovoorts. Leden ontvangen 4x per jaar het Slow Food Magazine en worden via een digitale nieuwsbrief op de hoogte gehouden van nationale en internationale activiteiten. Slow Food is een non profit-organisatie, afhankelijk van de bijdragen van leden, organisaties en bedrijven die willen meehelpen aan een goed, lokaal voedselsysteem, hier en elders in de wereld. Think global, eat local!

Duurzaam voedsel	Duurzaamheid, Gezondheid, Dierenwelzijn, Minder verspilling, Streekproducten
Producenten en verkoopkanalen	Producent kleinschalig, Verkoop kleinschalig
Aard activiteiten	Voorlichting, Educatie, Innovaties
Doelgroepen	Jeugd, Consument algemeen, Producenten kleinschalig
Sectoren	Landbouw, Fair trade
Postadres	Postbus 81023
Postcode	3009 GA
Plaats	Rotterdam
E-mailadres	info@slowfood.nl
Website	www.slowfood.nl

'Smakelijk Duurzaam'-recept van:  
[www.goedevispers.nl](http://www.goedevispers.nl) en [www.slowfood.nl](http://www.slowfood.nl)



## Risotto met kokkels

Aantal 4 personen  
Soort Hoofdgerecht  
Bereidingstijd 40 minuten

### Ingrediënten

- 1,5 kilo kokkels
- 100 ml olijfolie
- ½ witte ui, fijngehakt
- 300 gram risottorijst (vialone nano)
- 100 ml witte wijn
- 2 soeplepels visbouillon
- zout
- bosje peterselie, fijngehakt
- klontje boter
- peper

### Bereidingswijze

Leg de kokkels 24 tot 36 uur in ruim zout water om hun zand kwijt te raken, spoel ze goed en leg ze in een ovenschaal. Zet ze in een tot 180°C voorverwarmede oven tot ze open gaan. Zeef het vocht en houd het warm.

Verhit ondertussen de olie in een hoge en grote pan (een 'casso' in het Venetiaans) en fruit er de ui in. Bak de rijst een paar minuten mee en voeg de wijn toe. Laat de rijst gaar worden door beetje bij beetje al roerend schelpdiervocht en visbouillon toe te voegen. Roer er aan het einde van de kooktijd de uit de schelp gehaalde kokkels door. Voeg zout en peterselie toe en zet het vuur uit. bestrooi de risotto met peper en dien het op.

## Culinaire producties over historisch koken.



*Koken zoals lang geleden op kastelen of boerderijen*

Koken met een verhaal. Wil jij net zo lekker leren koken als keukenmeiden?

# Spys

Wafeltjes bakken, kaasjes maken, worstjes draaien en confituren bereiden. Keukenmeiden op de buitenverblijven van de gegoede burgerij staan in de achttiende eeuw aan de basis van de verfijnde Frans-Nederlandse keuken. In de keukenschouw roostert ze vlees en gevogelte, bereidt ze soep en droogt ze hammen. Op haar gemetselde fornuis maakt ze stoofpotten en bakt ze koekjes. De keukenmeid kookt met verse seizoensproducten uit de omgeving. Groente, fruit, kruiden en bloemen haalt ze uit de eigen moestuin. Wilde kruiden, bessen, noten, kastanjes en paddenstoelen verzamelt ze in het bos. Jagers brengen haar wild en gevogelte. Melk, vlees, hoenders en eieren koopt ze op de boerderij. In kookboeken als 'De volmaakte Hollandsche keukenmeid' doet zij culinaire inspiratie op. De boeken bevatten niet alleen oud-Hollandse recepten als pasteien en letterkoeken, maar ook informatie over gastvrijheid, tafelschikking van serviesgoed.

Duurzaam voedsel	Duurzaamheid, Gezondheid, Dierenwelzijn, Minder verspilling, Biologisch, Streekproducten
Producenten en verkoopkanalen	Producent kleinschalig
Aard activiteiten	Advies, Voorlichting, Educatie, Schoolprogramma's
Doelgroepen	Jeugd, Consument algemeen, Producenten kleinschalig
Sectoren	Landbouw, Vis, Vlees, Zuivel
Contact	Elsje Bruynesteyn
Bezoekadres	Oranjestraat 3
Postcode	3743 GD
Plaats	Baarn
Telefoon	035-8889952
Telefoon (mobiel)	06-17196525
E-mailadres	info@spys.nl
Website	www.spys.nl



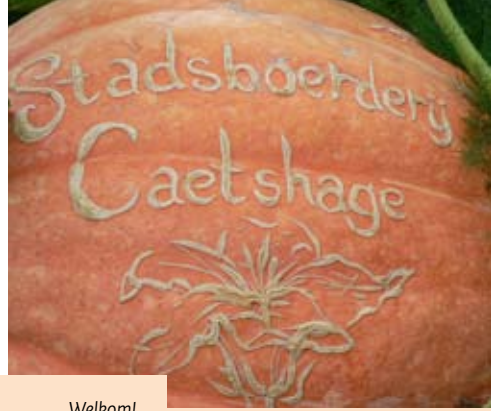
## Radijsjes kweken

### Bereidingswijze

Groente uit het schooltuintje is vaak al zo lekker dat je geen moeilijke recepten nodig hebt om ze klaar te maken. Radijsjes bijvoorbeeld. Zaai de radijsjes vanaf maart tot september in het schooltuintje. Als je geen schooltuintje hebt, dan zaai je in een grote pot met potgrond of in een hoekje met vruchtbare aarde van je eigen tuin. Zaai niet te dicht op elkaar anders worden de radijsjes te klein. Na een paar maanden kan je oogsten. Trek ze voorzichtig uit de grond. Was met koud water het zand er van af. Proef! Ze smaken pittig. Doe er 'een snufje' kruidenzout, bieslooksprietjes of een schepje zure room op. Misschien weet je zelf ook iets lekkers dat goed smaakt bij radijsjes. Een blokje kaas, wat druppels (olijf)olie, een schijfje komkommer, een blaadje sla?

Midden in Culemborg combineert stadsboerderij Caetshage duurzame voedselproductie met zorgfuncties, recreatie en educatie.

In de boerderijwinkel wordt het complete assortiment biologisch fruit, groente en bloemen aangeboden.



Welkom!

## (Zorg-)boeren en recreëren in hartje Culemborg

# Stadsboerderij Caetshage

Stadsboerderij Caetshage is gelegen in de ecologische wijk Lanxmeer in Culemborg maar heeft een functie voor de gehele stad. Het is een mooi vormgegeven terrein van 5 ha waarvan 2,5 ha landbouwgrond, een erf, een ecologisch park en een proeftuin. Enkele dagen per week zijn de producten, bloemen/groente/fruit/vlees te koop in de boerderijwinkel. Daarnaast is er een abonnementssysteem voor groentepakketten. De stadsboerderij vervult de volgende functies:

1. Voedselproductie volgens ecologische productiemethoden
2. Ontwikkeling van biodiversiteit en natuur en landschapwaarden
3. Zorg voor mensen met een zorgvraag
4. Ontmoetingsplaats en recreatieve activiteiten
5. Educatie en voorlichting
6. Verbinding en participatie
7. Broedplaats en kenniscentrum

Duurzaam voedsel	Duurzaamheid, Gezondheid, Biologisch, Streekproducten
Producenten en verkoopkanalen	Producent kleinschalig, Verkoop kleinschalig
Aard activiteiten	Voorlichting, Educatie, Schoolprogramma's, Innovaties
Doelgroepen	Jeugd, Consument algemeen, Producenten kleinschalig
Sectoren	Stadslandbouw
Contact	Basjan Dane
Bezoekadres	Caetshage1
Postcode	4103 WR
Plaats	Culemborg
Telefoon	0345-505304
Telefoon (mobiel)	06-22667529
E-mailadres	info@caetshage.org
Website	www.caetshage.org

## Kruidige geroosterde pompoen



Aantal	8 of meer personen
Soort	Bijgerecht
Bereidingstijd	30 minuten voorbereidingstijd, 30-45 minuten in de oven

### Ingrediënten

- 1 flinke pompoen
- 2 theelepels korianderzaad
- 0,5 theelepel venkelzaad
- 2 theelepels gedroogde oregano
- 2 kleine gedroogde pepertjes
- 1 theelepel zout
- 1 theelepel zwarte peper
- 1 flinke teen knoflook
- 2 eetlepels olijfolie

### Bereidingswijze

Pompoen van zaad ontdoen en in lange schijven snijden. Doe alle gedroogde kruiden en specerijen in een vijzel en stamp ze samen met het zout en de peper tot een fijn poeder. Knijp de knoflook uit en roer samen met de olijfolie door de kruiden. Smeer de stukken pompoen in met het kruidenmengsel en leg ze in een braadslee.

Rooster de pompoen 30-45 minuten in een 200°C voorverwarmde oven tot ze gaar zijn.



**De Stichting Appel&ei heeft tot doel het organiseren van educatieve activiteiten over gezonde voeding en doet dit door onder andere themadagen en kookworkshops te organiseren.**



*Frens Schuring, spreker op de themadag VetCool, over de invloed van veevoeding op onze zuivel (Foto: Marlies Oud)*

## De kunst van gezonde voeding

# Stichting Appel&ei

Bij iedere themadag en kookworkshop wordt een nieuw thema behandeld. De thema's Melk, Granen, Olie & Vet, Kind & Voeding, Kruiden, Zoet en Zout zijn al aan de orde geweest. Voor 2011 staat het thema Water op het programma en dan volgt Vlees. We zijn een onafhankelijke stichting die uitsluitend werkt met vrijwilligers en zonder bijdrage vanuit de voedingsindustrie. De kosten voor de themadagen en kookworkshops worden door de deelnemers bekostigd. De Vereniging voor Biologisch-Dynamische Landbouw en Voeding ondersteunt ons initiatief. De Stichting wil professionals in de voeding van de juiste informatie voorzien om hun cliënten goed te kunnen informeren. Deze themadagen en kookworkshops zijn voor iedereen die zich professioneel met voeding en gezondheid bezighoudt, zoals natuurvoedingskundigen, diëtisten, gewichtsconsulenten, (natuurvoedings) winkeliers, koks, artsen, therapeuten, studenten en geïnteresseerde consumenten.

Duurzaam voedsel	Gezondheid, Voedselveiligheid, Dierenwelzijn, Minder verspilling, Biologisch, Streekproducten
Overig duurzaam voedsel	Biologisch-Dynamisch
Aard activiteiten	Voorlichting, Educatie
Doelgroepen	Consument algemeen
Overig doelgroepen	Professionals die zich met voeding bezig houden
Sectoren	Landbouw, Vis, Vlees, Zuivel
Contact	Stichting Appel&ei
Plaats	Arnhem
Postadres	p/a Oosterstraat 14
Postcode	3742 SV
Plaats	Baarn
Telefoon (mobiel)	06-22452331
E-mailadres	monique@stichtingappelenei.nl
Website	www.stichtingappelenei.nl



## Kruidige rabarber

Aantal 4 personen  
Soort Nagerecht met wilde kruiden  
Bereidingstijd 40 minuten

### Ingrediënten

- 500 gram rabarber, fijn gesneden
- 150 gram dadels, fijn gesneden
- 100 cc water
- ½ theelepel gemalen anijs
- 1 bosje verse Roomse kervel (of ½ theelepel gemalen venkelzaad)
- ¼ theelepel vanille
- stukje verse gember, geraspt
- stukje galanga, geraspt
- ¼ theelepel foelie (gemalen)
- 1 stukje citroenschil of 1 kaffirlimoenblad
- 150 cc slagroom geklopt (ongezoet)

### Bereidingswijze

Alle ingrediënten, met uitzondering van de slagroom, heel kort koken (beetbaar), afkoelen en laten trekken. Na 30 minuten de Roomse kervel verwijderen. De opgeklopte slagroom met de rabarber vermengen.

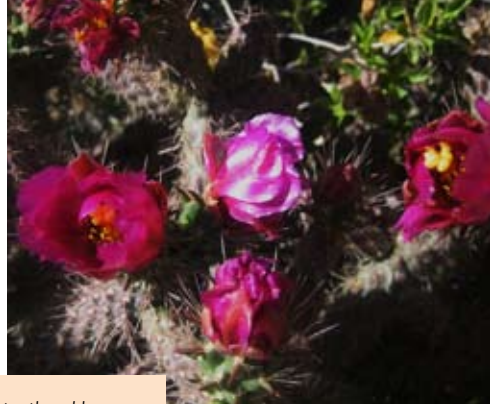
### Opmerking

*De kruidige rabarber kan ook in kleine glaasjes geserveerd worden bij een buffet, je hebt dan voldoende voor 8 personen.*

*Roomse kervel vind je in het wild, maar kan ook goed in de tuin geteeld worden. Het heeft een lichte anijsmaak. De verse gember en galanga kan vervangen worden door een mespuntje poeder. Venkelzaad en anijszaad kun je malen in een koffiemoelen of in een vijzel fijnmaken.*

*De rabarber wordt alleen gezoet met de dadels. Deze rabarber lust iedereen.*

**Kleinschalige kwekerij van bijzondere gewassen, wilde planten, eetbare bloemen en kruiden uit de hele wereld.**



Zomersalade met eetbare bloemen

## Vergeeten groenten en wilde eetbare planten

# Stichting de Wederik

De Wederik geeft informatie over bijzondere gewassen. Niet alleen door rondleidingen te houden en tuinadviezen te geven maar ook door alles te laten proeven en culinaire adviezen te geven.

Duurzaam voedsel	Gezondheid, Biologisch
Producenten en verkoopkanalen	Producent kleinschalig, Verkoop kleinschalig
Aard activiteiten	Advies, Voorlichting
Doelgroepen	Consument algemeen, Producenten kleinschalig
Sectoren	Landbouw
Contact	Dorilea Fonville
Bezoekadres	Broek 46
Postcode	9511 PT
Plaats	Gieterveen
Telefoon (mobiel)	06-20213808
E-mailadres	dorilea.fonville@tele2.nl
Website	www.dewederik.nl

## Bloemkoolcouscous met gebakken aubergine

Aantal 4 personen  
Soort Lunchgerecht  
Bereidingstijd 20 minuten



Foto: [www.ztrdg.nl](http://www.ztrdg.nl)

### Ingrediënten

- 250 gram biologische couscous
- 2 dl extra vergine olijfolie
- ½ bloemkooltje
- 1 teentje knoflook
- 4 takjes platte peterselie
- 2 el gekookte kikkererwten
- 1 rode ui
- 1 aubergine
- 1 citroen
- snufje zout en peper
- 2 takjes koriander
- 2 takjes verse munt
- 2 pitabroodjes
- 1 eetlepel sesamzaad
- 1 theelepel paprikapoeder
- 1 theelepel tijm (vers of gedroogd)

### Bereidingswijze

Breng 3 dl water aan de kook. Meng de couscous in een lage schaal met 2 eetlepels olie. Giet zoveel kokend water op de couscous dat deze net onder staat en laat 5 minuten wellen. Snijd de bloemkool in heel kleine roosjes en snipper de knoflook. Bak de bloemkool in 2 minuten net gaar met de knoflook in 2 eetlepels olie en breng op smaak met peper en zout. Hak de peterselie. Roer de couscous los met een vork. Schep de bloemkool, peterselie en kikkererwten erdoor en breng op smaak met ruim citroen, wat olie, peper en zout. Verwarm de oven voor op 210°C. Snijd de aubergine in plakken en de ui in halve ringen. Halveer de pitabroodjes overlangs en snijd de helften in vieren. Besprenkel met olie en bestrooi met paprikapoeder, tijm en sesamzaad. Bak de aubergine en ui bruin in ruim olie in de koekenpan. Bestrooi met peper en zout. Rooster intussen de broodjes in 5 minuten in de oven bruin. Schep de salade op een schaal met daarop de gebakken aubergine en ui. Scheur er munt en koriander boven en steek de broodjes erin.

**Doelstelling is de beleving van eerlijke producten maatschappelijk te verbreiden en te verdiepen als onderdeel van de gehele gezondheid en een gezonde leefstijl.**



Vlnr: Marcel Siliakus, Piet Verhage, Harold Zondag, Martin Topper, Huub Lenders. Op de foto ontbreekt Arnold Michielsens

## Stichting Jeugd Gezondheid en Voedsel Flevoland

# Stichting JGV Flevoland

Wie de jeugd heeft, heeft de toekomst, denkt een groep land- en tuinbouwers uit Flevoland. Zij hebben het initiatief genomen voor het programma Jeugd Gezondheid en Voedsel Flevoland. Hierin bundelen zij allerlei activiteiten rond de thema's voedsel, bewegen en gewichtsbeheersing en sluiten daarmee aan op het landelijke programma Jeugd en Voedsel van de ministeries van LNV en VWS.

De hoofddoelstelling is om op een prikkelende manier de kennis van de (basis)schoolgaande jeugd over gezondheid, voedsel en voeding te verhogen. Dit leidt tot bewustwording voor nu en in de toekomst van de relatie tussen voeding, de herkomst van voedsel en gezondheid. En dat is hard nodig omdat als er niets gebeurt in 2025 naar schatting zeventig procent van de Nederlandse bevolking overgewicht zal hebben. Om een echte gedragsverandering bij de jeugd teweeg te brengen zal het programma een paar jaar duren en zullen onder andere de ouders erbij betrokken worden.

Duurzaam voedsel	Duurzaamheid, Gezondheid
Producenten en verkoopkanalen	Producent kleinschalig, Producent grootschalig, Verkoop kleinschalig
Aard activiteiten	Voorlichting, Educatie, Schoolprogramma's, Innovaties
Doelgroepen	Jeugd
Sectoren	Landbouw
Contact	Harold Zondag
Bezoekadres	Olsterweg 17
Postcode	8256 KR
Plaats	Biddinghuizen
Postadres	De Mutsaet 40
Postcode	8252 KR
Plaats	Dronten
Telefoon	0321-380633
Telefoon (mobiel)	06-81146474
E-mailadres	marcelsiliakus@hotmail.com

'Smakelijk Duurzaam'-recept van:  
[www.flevowortelbos.nl](http://www.flevowortelbos.nl) en [www.beleefgroenten.nl](http://www.beleefgroenten.nl)



## Wortel-komijn en sinaasappeldip

Aantal 10 personen  
Soort Dipsaus  
Bereidingstijd 30 minuten (en daarna helemaal af laten koelen)

### Ingrediënten

- 1 kg wortelen
- citroen(sap)
- sesamolie
- sinaasappelsap
- griekse yoghurt
- komijnzaad
- zeezout
- zwarte peper
- koriander

### Materialen

- keukenmachine

### Bereidingswijze

Een variant op de worteltjes soep. Kook hiervoor een kilo wortelen beetgaar in kokend water met een beetje sesamolie (niet weglaten, dat is de smaakmaker in dit dipje!), laat de wortelen onder stromend water goed afkoelen en blend ze dan met sinaasappelsap en Griekse yoghurt. Het geheel wordt op smaak gebracht met geroosterd komijnzaad (heel even in een droge pan roosteren tot de zaadjes gaan 'springen'), wat grof zeezout en zwarte peper uit de molen en een flinke handvol gehakte verse koriander. Voor het serveren besprenkel ik het geheel met wat vers citroensap.

### Opmerking

*Het best is deze dips genoeg tijd te geven om helemaal af te koelen want dan komen de smaken veel beter tot hun recht. Dus, een grote pot maken dan kan je er nog een aantal dagen van genieten!*

*Lekker met geroosterd pitabrood, grissini, reepjes naanbrood... Dippen maar!*

Stichting K-ETEN bevordert en begeleidt in scholen en instellingen de bereiding en het eten van vers en duurzaam geproduceerd voedsel.



Betrokken bij een gezonde ontwikkeling van kinderen en de maatschappij

## Voor verse en duurzame voeding op elke school

# Stichting K-ETEN

Stichting K-ETEN richt zich op de eetcultuur op Nederlandse scholen. Het ideaal is een vers bereide maaltijd, gemaakt van duurzame ingrediënten. Dit is haalbaar, zoals scholen in andere landen ons laten zien. Wij vertegenwoordigen met deze structurele aanpak een preventieve benadering van grote maatschappelijke thema's. Denk aan de problemen op het gebied van gezondheid, milieu, cultuur, landbouw en economie. De stichting vertaalt haar visie naar de praktijk door middel van schooltuinen, duurzame schoolkantines en onderwijsmethodieken. Wij helpen scholen die hiermee praktisch en educatief aan de slag willen. Scholen zijn intensief bezig met hun prioriteiten en hebben weinig ruimte en tijd voor nog meer verandering en vernieuwing. Daarom bieden wij maatwerk om scholen zo veel mogelijk te ontlasten en ondersteunen. Met ons deskundig netwerk verkennen wij de mogelijkheden van de school. Samen kunnen wij al de voordelen die hieraan verbonden zijn verwirkelijken, voor de leerlingen, de school, de maatschappij, het milieu en onze cultuur.

Duurzaam voedsel	Duurzaamheid, Gezondheid, Minder verspilling, Biologisch, Streekproducten
Overig duurzaam voedsel	Welzijn, Ecologisch bewustzijn
Aard activiteiten	Advies, Voorlichting, Educatie, Marktontwikkeling, Schoolprogramma's, Innovaties
Overig aard activiteiten	Begeleiding en ondersteuning
Doelgroepen	Jeugd, Consument algemeen
Overig doelgroepen	Duurzame producenten, Scholen, Caters, Vrijwilligers
Sectoren	Landbouw, Stadslandbouw
Contact	Giovanna Gomersbach
Postadres	p/a The Hub
Postcode	1015 MA
Plaats	Amsterdam
Telefoon	023-8444332
E-mailadres	info@k-eten.nl
Website	www.k-eten.nl





## Pasta Gustosa

Aantal 4 personen  
Soort Hoofdgerecht  
Bereidingstijd 15 minuten

### Ingrediënten

- 500 gram spaghetti (harde tarwe of spelt volkoren)
- 250 gram kerstomaatjes
- 250 gram (fijne) rucola of een stronk broccoli
- rood pepertje
- 4 tenen knoflook
- 8 eetlepels goede extra vergine olijfolie
- 3 grote of 6 kleine ansjovisfilets (liefst op zout).
- zeezout of Himalaya zout

### Bereidingswijze

Een recept waarvoor je de ingrediënten altijd in huis kunt hebben.

Kook de spaghetti of linguine al dente (beetbaar) in ruim en gezouten water.

Fruit ondertussen per persoon een teen knoflook, een klein fijn gesneden rood pepertje in 8 eetlepels olijfolie en leg daar de ansjovisfilets bij. Roer deze tot ze oplossen in de warme olijfolie. Voeg hierbij de gehalveerde tomaatjes en verhit nog een minuutje.

Giet de pasta af over de afgespoelde rucola in het vergiet en voeg dit toe aan het gefruite mengsel. Strooi nog wat knapperige rucolablaadjes er overheen en serveer de snel afkoelende pastagerechten het liefst op voorverwarmde borden.

Of snijd de steel van de broccoli in plakken/kwarten en voeg dit met de broccoli toe aan de pasta, ongeveer drie minuten voor het afgieten.

### Opmerking

*Pastagerechten zijn vaak arm aan groenten, kleur en voedingswaarde. Hier volgt de 'groene truc'. Het is handig om in het koelvak altijd wat fijne bladgroenten en slasoorten (waterkers, rucola, postelein, veldsla, spinazie) te hebben. In plastic verpakt blijft dit ruim een week goed en knapperig. Ook kiemen, broccoli, prei en peterselie zijn ideaal. Bladgroente leg je in het vergiet en hier over heen giet je de pasta af. Preiringen en broccoliroosjes (steel in stukjes) voeg je 2-3 minuten voor het afgieten aan het kookwater toe. Peulvruchtkiemen een minuutje.*

*Peterselie smaakt ook vaak perfect, een ruime hand fijngesneden over het gerecht gestrooid. Restjes zijn vaak heerlijk als lunchhapje en ook dan kun je dit opfrissen of uitbreiden met rauwe toevoegingen.*



**Urgenda is de actie-organisatie voor duurzaamheid en innovatie die Nederland sneller duurzaam wil maken, samen met bedrijven, overheden, maatschappelijke organisaties en particulieren.**



*Visie 2050: in de nieuwe McBio kun je naast biologisch fastfood ook 'slow', gezond en lekker eten*

## Samen sneller duurzaam

# Stichting Urgenda

Urgenda werkt aan de hand van een langetermijnvisie, een concreet actieplan van nu tot 2050 en onze icoonprojecten. Met o.a. regiotouren en de Dag van de Duurzaamheid laten we zien hoeveel koplopers in Nederland al actief zijn. Initiatieven die voor doorbraken kunnen zorgen, helpen we met verbindingen leggen, kennis, barrieres slechten, publiciteit.

Duurzaam voedsel	Duurzaamheid
Aard activiteiten	Advies, Innovaties
Sectoren	Landbouw, Stadslandbouw, Vis, Vlees, Zuivel
Contact	Sandra van Kampen
Bezoekadres	Keizersgracht 253
Postcode	1016 EB
Plaats	Amsterdam
Telefoon	020-3300566
E-mailadres	sandra.van.kampen@urgenda.nl
Website	www.urgenda.nl

'Smakelijk Duurzaam'-recept van:  
[www.boerderijzuivel.nl](http://www.boerderijzuivel.nl)



## Muesli-karnemelkkoek

Aantal Voor een langwerpig cakeblik met een inhoud van 1,5 tot 2 liter  
Soort Koek  
Bereidingstijd 60 minuten

### Ingrediënten

- 250 gram volkorenmeel
- 250 gram bruine basterd-suiker
- ca. 2,5 dl boerenkarnemelk
- 200 gram ongezoete muesli
- 2 eieren
- 3 theelepels koekkruiden
- 50 gram krenten
- 50 gram rozijnen

### Materialen

- cakeblik met een inhoud van 1,5 tot 2 liter

### Bereidingswijze

Doe alle ingrediënten in een grote mengkom. Roer met een houten lepel of met de mixer op een lage stand alles door elkaar tot een glad dik lopend beslag. Mocht het beslag te dik zijn, voeg dan wat extra boerenkarnemelk toe.

Vet het cakeblik in en schenk het beslag erin.

Bak de koek in circa 45 minuten gaar en goudbruin in het midden van een voorverwarmde oven van circa 175°C.

Neem de koek uit de oven, laat hem iets afkoelen en stort hem op een taartrooster.

Snijd de koek in dunne plakken.

### Opmerking

*De koek kan ook in plakken gesneden worden ingevroren. Op deze manier kun je elke keer het gewenste aantal plakken uit de diepvriezer halen. Leg tussen de plakken koek voor het invriezen steeds een stukje vershoudfolie.*

Stichting Vriendelijke Keukens (SVK) stimuleert professionele (publieks-, bedrijfs- en institutionele) restaurants en keukens om meer regionaal-biologische producten te gebruiken. Ze prikkelt de vraag en verbindt die met aanbod.



*Regionaal-biologische ingrediënten met zorg bereid;  
in het restaurant of ziekenhuis, de zorginstelling en thuis*

## Meer 'biologisch van dichtbij' op het menu

# Stichting Vriendelijke Keukens

Stichting Vriendelijke Keukens (SVK) maakt zich sinds 4 oktober 2006 sterk voor een groter aandeel in de consumptie van regionaal-biologische producten in de keuken. Daartoe stimuleert zij om te beginnen de professionele keukens, van restaurants, zorginstellingen, ziekenhuizen en bedrijven deze ingrediënten vaker op de kaart te zetten. SVK wekt en voedt de interesse bij deze potentiële afnemers, brengt ze in contact met aanbieders in de regio en denkt mee over logistieke oplossingen. Veelbelovende initiatieven en geslaagde voorbeelden brengt zij onder de aandacht aan de hand van aansprekende activiteiten, o.a. tijdens de Week van de Smaak, en gerichte publiciteit. Voorbeelden van in het oog springende activiteiten: de BioBoot, een combinatie van schoon - op aardgas - varen en regionaal-biologisch dineren, en de Smaaktrein: biologische cateraars en koks 'serveren de streek waar de trein doorheen rijdt' - eating your view!

Duurzaam voedsel	Duurzaamheid, Dierenwelzijn, Biologisch, Streekproducten
Overig duurzaam voedsel	Milieuvriendelijk
Overig producenten en verkoopkanalen	Verkoop van biologische producten langs zo kort mogelijke lijnen
Aard activiteiten	Advies, Voorlichting, Marktontwikkeling
Overig aard activiteiten	Promotie en communicatie
Doelgroepen	Consument algemeen
Overig doelgroepen	Professionele keukens
Overig sectoren	Horeca, met extra aandacht voor zorginstellingen en ziekenhuizen
Contact	Lasca ten Kate
Bezoekadres	Herengracht 62
Postcode	1015 BP
Plaats	Amsterdam
Telefoon	020-4283660
Telefoon (mobiel)	06-28464403
E-mailadres	lasca@vriendelijkekeukens.nl
Website	www.vriendelijkekeukens.nl

'Smakelijk Duurzaam'-recept van:  
[www.plantaardigmaandag.nl](http://www.plantaardigmaandag.nl)



## Bieten-tofu-burger

Aantal 6 à 8 personen  
Soort Lunch, hoofdgerecht  
Bereidingstijd 70 minuten

### Ingrediënten

- 120 gram gerookte tofu
- 120 gram gewone tofu
- 3 theelepels paprika-poeder
- 2 theelepels kerriepoeder
- 1 eetlepel shoyu/sojasaus
- 1 eetlepel edelgist
- snufje zout
- 4 teentjes knoflook
- 2 voorgekookte bieten (+/- 180 gram)

### Bereidingswijze

Verpak de bieten in aluminiumfolie. Ontdoe 4 teentjes knoflook van hun schilletje en verpak ook deze in een stukje aluminiumfolie. Laat beide pakketjes in ongeveer 30 minuten garen in de voorverwarmde oven (180°C). Terwijl de knoflook en bieten afkoelen, vermaal je beide tofu's in een blender tot je een fijne substantie verkregen hebt. Fijn prakken met een vork is ook goed mogelijk. Voeg paprikapoeder, kerriepoeder, sojasaus, zout en edelgist toe en roer het goed door het tofumengsel. Pers de knoflook en voeg dit door het tofumengsel. Hak de bieten zeer fijn (met een goed mes of in de blender) en voeg dit toe aan de rest. Maak kleine bolletjes van het 'deeg' en druk ze plat op bakpapier. Uit het deeg haal je, afhankelijk van de grootte, ongeveer 6 à 8 burgers. Bak de burgers 30 minuten in de oven en serveer ze bijvoorbeeld op een broodje met sla, geraspte wortel en wat ketchup.

### Opmerking

*Gerookte tofu is vooral verkrijgbaar bij natuurwinkels, dus mocht je daar niet in de buurt komen, dan kan je in plaats daarvan meer gewone tofu nemen. Dit is te vinden bij de meeste supermarkten. De edelgist is ook vooral bij natuurwinkels te vinden, maar je kunt deze eventueel ook achterwege laten.*

Restaurant waarbij 70 tot 80 % van de (menu) kaart daadwerkelijk bestaat uit streekproducten. Willen streekproducten en biologische producten voor de gewone mens betaalbaar en bereikbaar laten zijn.



Marnetta en Geert temidden van streekproducten

## Streekrestaurant

# Streekrestaurant de Hofkaemer

Hebben ruim 50 leveranciers van streekproducten, die allemaal vermeld staan op een zelfgemaakte placemat. Kennen alle leveranciers persoonlijk. Tevens streekproductenhoek aanwezig. Zijn het eerste restaurant in Nederland dat het biologisch pils van La Trappe op de tap heeft. Ons streekproeverijtje en streekverwennerijtje bestaan uitsluitend uit streekproducten.

Duurzaam voedsel	Streekproducten
Producenten en verkoopkanalen	Verkoop kleinschalig
Doelgroepen	Jeugd, Consument algemeen
Sectoren	Vis, Vlees, Zuivel
Contact	Marnetta of Geert Braks
Bezoekadres	Hof 18
Postcode	5571 CC
Plaats	Bergeijk
Telefoon	0497-571396
Telefoon (mobiel)	06-11017627
E-mailadres	info@streekrestaurant.nl
Website	www.streekrestaurant.nl

'Smakelijk Duurzaam'-recept van:  
Streekrestaurant de Hofkaemer [www.streekrestaurant.nl](http://www.streekrestaurant.nl)

## Biologische geitenkaas op verse eipasta

Aantal 4 personen  
Soort Hoofdgerecht  
Bereidingstijd 30 minuten



### Ingrediënten

- 500 gram eipasta (bv tagliatelle) van Aalshof eieren uit Haps
- 8 biologische bakgeitenkaasjes van de Saanenhof uit Heeze
- tijm uit eigen tuin
- honing van een plaatselijke imker (bij Streekrestaurant de Hofkaemer natuurtuin 't Loo)
- 1 biologische ui (liefst van een teler uit de regio)
- 500 gram champignons (bv van champignonteler van de Vorle uit Berghem)
- 1 eetlepel olijfolie

### Bereidingswijze

Zet de salamander of grill aan.  
Kook de pasta zoals op verpakking aangegeven.  
Leg de bakkaasjes op bakfolie op een bakplaat.  
Op elk kaasje een flinke theelepel honing en een theelepel tijm.  
Plaats onder de grill voor 7 à 10 minuten.  
Snipper de ui en snijd de champignons in plakjes.  
Bak in een wok de gesnipperde ui en champignons.  
Voeg hier de pasta aan toe.  
Even doorroeren en verdelen over 4 pastaborden.  
Haal de kaasjes onder de grill vandaan en schep voorzichtig met een paletmes.  
Leg 2 kaasjes op elk bord, de kaas loopt dan mooi over de pasta heen.  
Afgarnen naar eigen inzicht.

'Koeienbluf' is een vrolijke spannende interactieve voorstelling waarin thema's als respect voor de ander en respect voor de natuur een grote rol spelen. Welke rol spelen wij als mensen in de grote voedselketen van Moeder Natuur?



Bart en Loes

## Waar komt ons eten vandaan

# Theater De Appelboom

Jeska, een meisje uit Brabant en Floris, een echte Amsterdammer, doen allebei op hun eigen school mee met een 'kippenkleurwedstrijd'. Ze zijn niet de enigen. Meer dan 4.000 kinderen hebben zitten kleuren maar de twee winnaars zijn.... Jeska en Floris! De hoofdprijs die ze gewonnen hebben is een week logeren op een échte boerderij. Een spannende prijs, want ze kennen elkaar niet en ze kennen al helemaal niet de boerderij waar ze naar toe gaan. Ze worden daar hartelijk ontvangen door boer Bart en zijn vrouw Loes, een bijzonder stel waar de twee logé's even aan moeten wennen. En dat is nog maar een begin.... Want bij de rondleiding op het boerenbedrijf mogen ze niet alles zien. Er is één plek waar de kinderen absoluut niet mogen komen, de hele week. Maar of ze zich daar aan houden?

Duurzaam voedsel	Duurzaamheid, Gezondheid, Minder verspilling
Aard activiteiten	Educatie, Schoolprogramma's
Doelgroepen	Jeugd, Consument algemeen
Overig doelgroepen	Scholen, Bibliotheken, Theaters, Wijkcentra, Overige locaties
Sectoren	Landbouw, Vlees, Zuivel
Contact	Maria Brants
Bezoekadres	James Cookstraat 11 huis
Postcode	1056 RW
Plaats	Amsterdam
Telefoon (mobiel)	06-21227798
E-mailadres	info@theaterdeappelboom.nl
Website	www.theaterdeappelboom.nl

'Smakelijk Duurzaam'-recept van:  
[www.theaterdeappelboom.nl](http://www.theaterdeappelboom.nl)



## Groentenkaastaart

Aantal 4 personen  
Soort Hoofdgerecht  
Bereidingstijd 40 minuten

### Ingrediënten

- 375 gram diepvriesspinazie, ontdooid (biologisch)
- 250 gram roomkaas, uit de koelkast
- 125 gram feta, verkruimeld
- 4 eieren, licht geklopt
- 2 courgettes, geraspt
- 1 wortel, geraspt
- 1 paprika, in stukjes gehakt
- zwarte peper, versgemalen
- 60 gram belegen cheddar, geraspt

### Bereidingswijze

Verwarm de oven voor op 200°C.

Doe de spinazie in een zeef en druk er zoveel mogelijk vocht uit.

Meng de roomkaas, de feta, eieren, courgettes, wortel, paprika en spinazie in een schaal en voeg zwarte peper naar smaak toe.

Doe het mengsel vervolgens in een ingevette vierkante taartvorm van 23 cm en strooi er de belegen cheddar over.

Zet de taartvorm 25 minuten in de oven, of totdat de taart gaar is.



**‘Tijd voor Eten’ wil gezond eten bevorderen door schoolkinderen en scholen ermee in contact te brengen, o.a. via een kinderrestaurant op de basisschool.**



*Kinderen van de Amsterdamse basisschool 't Koggeschip zijn 'uit eten' op hun eigen school*

## Schoolkinderen laten proeven van gezond eten

# Tijd voor Eten

In 2004 is Doris Voss, vanuit het idee ‘gezonde voeding op school’, begonnen met háár burgerinitiatief: een pan verse soep op de school van haar dochter. Sinds 2005 is Tijd voor Eten vanuit een stichting voortgezet, 2007 is een samenwerking met de gemeente Amsterdam met o.a de GGD aangegaan. Op 't Koggeschip in Amsterdam draait TVE vanaf 2008 als pilot, die zomer 2010 is afgerond. Zomer 2010 is de vervolgvraag van de provincie Noord-Holland goedgekeurd en mogen we ons richten op het opschalen van Tijd voor Eten in deze provincie. Het uiteindelijke doel van Tijd voor Eten is te zorgen voor een structurele oplossing voor een gezonde maaltijd op school. Tijd voor Eten heeft drie formules ontwikkeld, bij alle formules maken we gebruik van streekproducten, geen toevoegingen zoals smaak, kleur of conserveringsmiddelen. Zeer veel gebruik van groente, weinig vet, suikers en dierlijke vetten. Uiteraard zijn de maaltijden kindgericht.

<b>Duurzaam voedsel</b>	Duurzaamheid, Gezondheid, Voedselveiligheid, Dierenwelzijn, Minder verspilling, Biologisch, Streekproducten
<b>Aard activiteiten</b>	Advies, Educatie, Marktontwikkeling, Schoolprogramma's, Innovaties
<b>Doelgroepen</b>	Jeugd, Consument algemeen
<b>Sectoren</b>	Landbouw, Stadslandbouw
<b>Contact</b>	Doris Voss
<b>Bezoekadres</b>	Valeriusstraat 221-II
<b>Postcode</b>	1075 EZ
<b>Plaats</b>	Amsterdam
<b>Telefoon (mobiel)</b>	06-41493199
<b>E-mailadres</b>	info@tijdvooreten.nl
<b>Website</b>	www.tijdvooreten.nl

'Smakelijk Duurzaam'-recept van:  
[www.tijdvooreten.nl](http://www.tijdvooreten.nl)

## Rolletjes van courgette met roomkaas

Aantal            Voor een schoolklas van 32 kinderen  
Soort             Voorgerecht  
Bereidingstijd 45 minuten



### Ingrediënten

- 6 courgettes
- 1 kilo roomkaas
- 6 appels
- ½ kilo pijnboompitten
- 3 bossen basilicum
- 1 liter extra vergine olijfolie
- balsamico
- peper
- zout

### Materialen

- dunschiller of mandoline
- bekken
- spatel
- pan
- lepel

### Bereidingswijze

Begin met linten maken van de courgette door middel van een dunschiller of mandoline.

Leg de linten op een geolied, gezouten en gepeperd plateau en herhaal dit als het vol ligt.

Bak de pijnboompitten bruin in de koekenpan en doe ze daarna in een bakje met papier.

Maak een shifonade van basilicum (blaadjes in elkaar leggen en er fijne julienne van snijden).

Schil de peer en snij de peer brunoise.

Doe de roomkaas in een lege kom en doe daar een scheut olijfolie bij en roer dit door.

Meng er ook de peer, basilicum en noten door. Let op: laat van alles wat over voor garnering, breng dit nog op smaak met peper en zout.

Schep met een lepel wat van dit mengsel op een courgette lint en rol die op.

Presenteer dit op een bordje en strooi nog wat van de ingrediënten en balsamico er omheen.

Met het steeds schaarser worden van grondstoffen probeert Transition Town Breda, via haar bewoners, zich hiervan minder afhankelijk te maken door onder andere het terugbrengen van voedsel-kilometers.



*Eigen oogst geeft een enorme voldoening*

## Het terugbrengen van voedsel-kilometers

# Transition Town Breda

Deze almanak staat vol met lokale voedselprojecten en dat is fantastisch nieuws! Meer en meer mensen beginnen in te zien dat het huidige, op fossiele grondstoffen draaiende, voedselsysteem ons veel (en van ver) heeft gebracht, maar lastig vol te houden is. Fossiele grondstoffen zijn nu eenmaal eindig. Wereldwijd proberen Transition Towns dit probleem voor te zijn door het omschakelen naar lokale productie- en distributiesystemen. Ook bij Transition Town Breda (TT Breda) zijn we bezig om ons eten wat dichterbij huis te brengen door bijvoorbeeld in de stad meer fruit- en notenbomen te plaatsen, waar de buurtbewoners zelf zorg voor dragen. Ook de mogelijkheden voor stadslandbouw worden onderzocht. Daarnaast proberen we zoveel mogelijk biologische boeren zover te krijgen dat zij rechtstreeks leveren aan burgers in de stad en daarbuiten. Hierbij staan de wederzijdse belangen en betrokkenheid voorop. De kracht van onderop!

Duurzaam voedsel	Voedselveiligheid, Biologisch, Streekproducten
Aard activiteiten	Advies, Voorlichting, Educatie
Doelgroepen	Consument algemeen
Sectoren	Landbouw, Stadslandbouw
Contact	Ray Meur
Bezoekadres	Broekakker 17
Postcode	4813 ND
Plaats	Breda
Telefoon	076-5221175
E-mailadres	ray.tt.breda@gmail.com
Website	ttbreda.ning.com

'Smakelijk Duurzaam'-recept van:  
[www.pluimes.nl](http://www.pluimes.nl)



## Quinoa met groenten

Aantal 4 personen  
Soort Hoofdgerecht  
Bereidingstijd 30 minuten

### Ingrediënten

- 1 ui
- 1 wortel
- 2 kopjes quinoa
- 1 eetlepel sesamolie
- 2 kopjes water
- 2 cm kombu

### Bereidingswijze

Schil en snipper de ui, was de wortel en snijd er kleine blokjes van.

Was de quinoa tot er doorzichtig water vanaf komt. Verhit een pan, voeg de olie toe en fruit de ui en de wortel. Voeg de quinoa toe, bak kort mee en voeg het water toe. Breng dit aan de kook met de kombu en kook gaar in 10-15 minuten op een laag vuur. Laat dit 5-10 minuten nawellen. Alles moet mooi korrelig zijn. Verwijder de kombu.

### Opmerking

Gebruik hierbij nog een tomatensalade en gebakken champignons met uienringen.

Transition Towns zijn lokale gemeenschappen die zelf aan de slag gaan om hun manier van wonen, werken en leven minder olie-afhankelijk te maken en meer duurzaam.



Lokale voedselketen bevorderen

## Werkgroep Voedsel

# Transition Town De Bilt

Ambitie van de Werkgroep: de lokale voedselketen bevorderen in de gemeente De Bilt, zodat er een grotere zelfvoorziening ontstaat en er minder transport nodig is.

Initiatieven:

1. Algemene kennis vergroten over voedsel, landbouw en permacultuur, d.m.v. filmvertoningen en internetlinks.
2. De lokale voedselketen bevorderen.
3. Ieder een eigen moestuin: eetbare tuinen, balkons en kozijnen aanleggen.
4. Eetbare groenstroken aanleggen: fruit en noten uit de eigen buurt.

Duurzaam voedsel	Duurzaamheid, Streekproducten
Aard activiteiten	Voorlichting
Doelgroepen	Consument algemeen
Overig doelgroepen	(Stads)landbouw
Sectoren	Landbouw, Stadslandbouw
Contact	Erna Klaasse-van Maaren
E-mailadres	ttdebilt@gmail.com
Website	<a href="http://debilt.transitiontowns.nl">http://debilt.transitiontowns.nl</a>

'Smakelijk Duurzaam'-recept van:  
[www.devaleouwe.nl](http://www.devaleouwe.nl)



## Couscous van bloemkool

Aantal 4 personen  
Soort Hoofdgerecht  
Bereidingstijd 30 minuten

### Ingrediënten

- 1 bloemkool
- 2 tenen knoflook
- 1 ui, gesnipperd
- olie
- kerrie
- ½ Spaanse peper
- 1 piment
- 200 ml kokosmelk
- peterselie
- koriander
- peper en zout
- ½ prei, ragfijn gesneden

### Bereidingswijze

Was en snijd de bloemkool ter grootte van maïskorrels. Snijd de knoflook fijn en bak ze met de ui in de olie kort aan, voeg de kerrie en de bloemkool toe en de ragfijn gesneden Spaanse peper samen met de gesneden piment, blus af met de kokosmelk en laat nog 3 minuten nagaren. Voeg peterselie en koriander op het laatst toe. Breng op smaak met peper en zout en bestrooi met de prei.

### Opmerking

Dit recept is samengesteld door Eric van Veluwen en is tevens te vinden in het boek 'Oerdis, ons menu was vroeger zo gek nog niet'. Meer informatie? Kijk op [www.oerdis.nl](http://www.oerdis.nl).

Bij de herinrichting van een 17e eeuwse hofuin in het centrum van Den Haag wordt gezocht naar aansluiting bij actuele thema's als de stad als voedselbron, bij de vergroening van de stad of stadslandbouw.



Perenooft 2010 Tuin der Hesperiden

## Herinrichting 17e eeuwse hofuin in het centrum van Den Haag

# Tuin der Hesperiden

Achter de 17e eeuwse Hof Van Wouw lag van oudsher een moes- en bloementuin voor de regenten van de Hof. Eind vorige eeuw is begonnen met de herinrichting van deze binnenstadstuin die sindsdien Tuin der Hesperiden heet. Er wordt gestreefd naar een duurzame bestemming van deze tuin met respect voor het 17e eeuwse karakter ervan. Al enige jaren worden er Smaaklessen voor basisschoolleraars in de Week van de Smaak georganiseerd. De vrijwilligers die wekelijks werken in de hofuin hebben o.a. een gedeelte van de Tuin beplant met 'vergeten groenten'. Er wordt gestreefd naar een verdere uitbreiding van de functie van deze ommuurde tuin door de bouw in de Tuin van een energieneutrale orangerie met als functie de opslag voor de niet winterharde planten, een ruimte voor natuureducatie en een verblijfsruimte voor de vrijwilligers die in de Tuin werken.

Duurzaam voedsel	Duurzaamheid, Gezondheid, Streekproducten
Overig duurzaam voedsel	Vergeten groenten, Oude fruitrassen, 17e eeuwse groenten
Producenten en verkoopkanalen	Producent kleinschalig, Verkoop kleinschalig
Aard activiteiten	Voorlichting, Educatie, Schoolprogramma's
Doelgroepen	Jeugd, Consument algemeen
Sectoren	Stadslandbouw
Contact	Stichting De Hof Van Wouw
Bezoekadres	Brouwersgracht 30
Postcode	2512 ER
Plaats	Den Haag
Postadres	Lange Beestenmarkt 49-85
Postcode	2512 EC
Plaats	Den Haag
Telefoon	070-3644877
Telefoon (mobiel)	06-23547370
E-mailadres	pr@hofvanwouw.nl
Website	www.hofvanwouw.nl

'Smakelijk Duurzaam'-recept van:  
[www.youthfoodmovement.nl](http://www.youthfoodmovement.nl)



## Pompoenrisotto

Aantal 4 personen  
Soort Hoofdgerecht  
Bereidingstijd 40 minuten

### Ingrediënten

- 350 gram risottorijst
- 350 gram pompoen
- 1 ui
- 1 teen knoflook
- 1 eetlepel fijngesneden salie
- 1 glas witte wijn
- 1,5 liter groentebouillon of water
- Parmezaanse kaas
- 60 gram boter

### Bereidingswijze

Zet de groentebouillon of water (met zout) op het vuur en breng aan de kook. Schil met een dunschiller de pompoen. Snijd hem doormidden en vervolgens in kleine blokjes. De blokjes moeten net iets groter zijn dan de rijstkorrels. Doe de helft van de boter in de pan en fruit hierin langzaam de gesnipperde ui en fijngesneden knoflook. Na ongeveer drie minuten de risotto in de pan gooien; fruit de rijst al roerend een minuut of twee. Blus af met de witte wijn en breng alvast een beetje op smaak met zout en peper. Doe nu de helft van de blokjes pompoen bij de risotto en een derde van de bouillon. Laat heel langzaam koken tot de rijst de bouillon heeft geabsorbeerd. Voeg opnieuw bouillon toe tot de rijst net onder het vocht staat. Roer een keer door en laat weer rustig doorpruttelen. Blijf dit herhalen; de rijst moet niet droog komen te staan want dan gaat hij aanbranden. Als de rijst ongeveer tien minuten heeft gekookt, voeg je de overige pompoen en fijngesneden salie toe. Na ongeveer achttien minuten koken en vocht toevoegen is de risotto klaar. Proef of je de risotto gaar genoeg vindt. Roer de overgebleven boter en wat geraspte kaas door de risotto. Vaak wordt risotto niet nat genoeg geserveerd. Risotto moet niet als een klomp op je bord liggen, maar lekker wegglijden als je hem op een bord schept. Voeg nog wat extra vocht toe voordat je de risotto serveert als je hem te droog vindt. Rasp wat extra kaas over het bord met risotto.

### Opmerking

*Deze risotto is geweldig voor in de herfst. Koop een kleine biologische pompoen, die is goed van smaak en heeft de juiste structuur voor deze risotto.*



Urban Edibles maakt het makkelijk, leuk en persoonlijk voor stadsbewoners om thuis eetbare planten te kweken. Op basis van het 'farmer type' verbinden wij de stadsbewoner met toepasselijke planten, leveren de benodigdheden aan huis en bieden eerste hulp bij dreigend onheil.



Portret van de teamleden naast een bord met lekkers van eigen balkon

## Connecting Urbanites with Edibles

# Urban Edibles

Ons team bestaat voor twee derde uit stadsmensen, namelijk een Innocent Workaholic en een Green Fashionista. We weten nog wel dat bonen niet écht tot in de hemel groeien, maar hoe hoog dan wel? En waarom gaat dat basilicumplantje uit de winkel altijd dood? Deze en nog veel meer vragen over waar ons eten vandaan komt bracht ons samen met teamlid nummer drie, een Resilience Guru. Tijdens de daarop volgende ontdekkingstocht kwamen we er onder meer achter dat thuis groeiende planten veel beter smaken dan die uit de winkel en dat potgrond sneller op zal zijn dan olie. Toen we zelf eetbare balkons wilden aanleggen bleek dat alles daarvoor wel beschikbaar is, maar niet toegankelijk. Dat wilden we veranderen. Samen werken we nu aan het in contact brengen van stadsbewoners met de bron van hun eten: planten. Dat doen we - in eerste instantie - online, waar urbanistas worden gekoppeld aan planten die passen bij hun situatie en levensstijl.

Duurzaam voedsel	Duurzaamheid, Gezondheid, Voedselveiligheid, Biologisch, Streekproducten
Overig duurzaam voedsel	Contact stadsbewoners met voedselbronnen
Producenten en verkoopkanalen	Verkoop kleinschalig
Aard activiteiten	Advies, Voorlichting, Educatie, Marktontwikkeling
Overig aard activiteiten	Verbinden
Doelgroepen	Consument algemeen
Overig doelgroepen	Stadsbewoners
Sectoren	Stadslandbouw
Contact	Eefje, Sophia en Marten
Bezoekadres	The Hub Rotterdam, Heemraadssingel 219
Postcode	3023 CD
Plaats	Rotterdam
Postadres	Jacob Catsstraat 15a
Postcode	3035 PA
Plaats	Rotterdam
E-mailadres	info@urbanedibles.eu
Website	www.urbanedibles.eu

## Griekse salade van olifantsbonen



Aantal 4 personen  
Soort Salade  
Bereidingstijd 5 minuten + 30 minuten koelkast (zie opmerking)

### Ingrediënten

- 150 gram gedroogde limabonen (Turkse winkel), of 2 blikken/potten à 400 ml
- zout
- 5 eetlepels olijfolie
- ½ teen knoflook, ragfijn gesnipperd
- sap van 1 citroen
- 4 eetlepels gesneden verse dille

### Bereidingswijze

Week de gedroogde bonen 4-8 uur in zeer ruim koud water. Breng ze aan de kook en schuim ze af. Laat heel zachtjes net aan gaarkoken in circa 1,5 uur. Voeg pas dan zout toe. Laat afkoelen. Meng de uitgelekte bonen (of de bonen uit blik of pot) heel voorzichtig met de andere ingrediënten. Neem eerst de helft van het citroensap en voeg meer toe naar smaak. Laat een uur of langer intrekken in de koelkast, maar haal het gerecht een half uur voor het serveren eruit. Serveer zo, of op een blad sla.

### Opmerking

*Lima- of olifantsbonen, in het Grieks gigantes, smaken heerlijk als voorgerechtje of mezze.*

*Wijnadvies: als onderdeel van een mezze bij een glas ouzo of - voor de liefhebbers - retsina. Maar een glas sauvignon blanc smaakt zeker zo goed.*

*Bereidingstijd: Snelle versie: 5 minuten + 30 minuten koelkast;  
originele versie: 5 minuten + 4-8 uur weken, 1,5 uur koken, afkoelen*

Een initiatief van Transition Town Tilburg om maandelijks aan tafel te gaan met mensen die iets meer willen weten over duurzame initiatieven.



*Een van de eerste keren zat de stemming er al goed in*

## Samen eten en duurzame inspiratie delen

# Vegetarisch Eetinitiatief

Elke keer groeit de pool van vrijwillige koks bij dit nieuwe initiatief en zit er een gevarieerd gezelschap aan tafel. Er worden recepten en duurzame ideeën uitgewisseld, en er ontstaat een sfeer van vertrouwelijkheid omdat het niet alledaags is om mensen te ontmoeten die zich bezighouden met een duurzame levensstijl. We willen op den duur meer lokale en biologische producten gebruiken, maar meer nog staan we stil bij verandering en hoe we elkaar daar een handje bij kunnen helpen.

Duurzaam voedsel	Duurzaamheid, Gezondheid, Minder verspilling
Doelgroepen	Consument algemeen
Contact	Godelieve Engbersen
Bezoekadres	Bij reserveren ontvangt u het adres
Telefoon	013-5443204
E-mailadres	transitiontown.tilburg@gmail.com
Website	www.tilburg.transitiontowns.nl

## Gemarineerde krieltjes met gerookte tofu

Aantal 6 à 10 personen  
Soort Borrelhapje  
Bereidingstijd 30 a 40 minuten



### Ingrediënten

- 1 zak voorgekookte krieltjes
- citroensap
- verse dille
- poedersuiker
- zout
- olijfolie
- 1 blok gerookte tofu
- cocktailprikkers

### Bereidingswijze

Bak de krieltjes met een beetje olie in een koekenpan. Voeg tijdens het bakken wat zout toe. Zorg dat de krieltjes goed gaar worden en aan de buitenkant een beetje bruin kleuren. Maak ondertussen in een kom de marinade klaar. Doe een laag olie in de kom en voeg daar, al kloppende met een vorkje, citroensap aan toe (de verhouding is ongeveer 25% olie en 75% citroensap). Los er een wolkje poedersuiker in op, knip een takje verse dille boven de marinade fijn en meng alles goed door elkaar. Proef de marinade af en toe om de gewenste smaak te verkrijgen (eventueel wat meer citroensap, dille of suiker toevoegen). De marinade in de pan met krieltjes gooien, goed omscheppen en nog enkele minuten bakken. Haal de pan van het vuur en leg de krieltjes in een schaal op wat keukenpapier om het overtollige vet eruit te laten lekken. Snijd nu kleine dunne plakjes (met de breedte van een krieltje) van het blok rooktofu. De zijanten van een blok gerookte tofu vind ik altijd wat hard, dus deze snijd ik eraf en gebruik ik niet voor de hapjes. Snijd de krieltjes doormidden. Steek telkens een half krieltje op een cocktailprikker, gevolgd door een plakje gerookte tofu en de andere helft van het krieltje. Serveer dit hapje koud of warm het even op (aanbevolen) in een oven of magnetron (pas op dat het stokje niet in de fik vliegt). Eet smakelijk!

A SEED wil de consumptie van lokaal geproduceerde groente en fruit vergroten, middels het opzetten van VersVoko's: groepen mensen die samen verse groenten, fruit en mogelijk andere voedingsproducten uit de regio inkopen.



VersVoedselcoöperaties

## Verse groente en fruit direct van de boer

# VersVoko

A SEED helpt VersVoko's (VersVoedselcoöperaties) van de grond te krijgen, georganiseerd in kleine groepen van bijvoorbeeld bekenden, burens of collega's. VersVoko's zorgen voor meer contact tussen boer en buur, doordat de leden zonder tussenhandel direct inkopen bij de boer. De boer krijgt een eerlijke prijs voor een eerlijk product en de consument verse seizoensproducten zonder pesticiden en bewaarmiddelen. Bovendien zorgen VersVoko's voor minder CO<sub>2</sub>-uitstoot, doordat er minder transport en verpakkingsmateriaal nodig is. VersVoko's nemen alleen producten af van lokale, duurzame boeren. Door direct contact met de boer weet je precies hoe je voedsel wordt geproduceerd en heb je dus geen keurmerk nodig. Voor iedereen die geïnteresseerd is in het opzetten van een VersVoko kan A SEED informatie-bijeenkomsten verzorgen en helpen met het maken en uitvoeren van een stappenplan.

Duurzaam voedsel	Duurzaamheid, Gezondheid, Minder verspilling, Biologisch, Streekproducten
Producenten en verkoopkanalen	Producent kleinschalig, Verkoop kleinschalig
Aard activiteiten	Advies
Doelgroepen	Consument algemeen, Producenten kleinschalig
Sectoren	Landbouw
Contact	Didi van Dijk
Bezoekadres	Plantage doklaan 12a
Postcode	1018 CM
Plaats	Amsterdam
Telefoon	020-6682236
E-mailadres	info@versvoko.nl
Website	www.versvoko.nl

'Smakelijk Duurzaam'-recept van:  
Streekrestaurant de Hofkaemer [www.streekrestaurant.nl](http://www.streekrestaurant.nl)



## Boerenhangop met frambozenijs

Aantal 4 tot 6 personen  
Soort Dessert  
Bereidingstijd Eerst yoghurt 24 uur in de koelkast, volgende dag 15 minuten bereidingstijd

### Ingrediënten

- 1 liter boerenyoghurt van Zuivelboerderij de kern uit Drunen
- 500 ml slagroom van Logisch Nederlands biologisch
- 2½ eetlepel suiker
- fles frambozensaus van Raspberry Maxx uit Meijel
- frambozenijs van Hoeve Willem III uit Helenaveen
- vers rood fruit van Simons uit Haaren

### Bereidingswijze

Een schone theedoek uitspoelen en in een vergiet leggen. De yoghurt hierin gieten en met de punten van de theedoek afdekken.

Het vergiet op een pan 24 uur in een koelkast zetten. Deze pan vangt het vocht op.

De volgende dag 400 ml slagroom met 1½ eetlepel suiker tot yoghurtdikte kloppen.

Deze slagroom door de dikke yoghurtmassa spatelen (lekvocht opruimen).

Onder in een glas de frambozensaus doen. Hierop voorzichtig de boeren hangop scheppen.

De overige slagroom met 1½ eetlepel suiker kloppen en in een spuitzak doen.

Spuit een mooie toef slagroom op het bord en zet hier het glaasje met de boerenhangop tegen. Garneer met het verse rode fruit en schep er een bol frambozenijs bij.

Genieten maar.

**Visie In Voeding heeft oog voor waar onze voeding vandaan komt, wat het doet en waar het toe leidt. Het uitgangspunt is duurzame kennis en universele wijsheden vertalen naar de praktijk, met als doel kwaliteit van leven en sociaaleconomisch rendement.**



*Wij oogsten wat wij zaaien, daarom heeft preventief denken en handelen de toekomst*

## Voeding, de sleutel naar gezond en duurzaam leven

# Visie In Voeding

Voedsel vormt de basis van ons bestaan, de praktijk van het leven in en om ons heen toont dit aan. De menselijke gezondheid, het aardse milieu en de mondiale toekomst zijn permanent gerelateerd aan voedselproductie en -consumptie. Wij oogsten wat wij zaaien en daarom heeft preventief denken en handelen de toekomst. In de Westerse wereld lijden veel volwassenen en kinderen aan voedselgerelateerde ziekten. Dit is niet alleen een individueel maar ook een maatschappelijk probleem. De benodigde veranderingen worden vormgegeven door individuen en dit proces speelt zich af in grotere verbanden als scholen, instellingen en bedrijven. Visie In Voeding biedt adviesconcepten, begeleidingstrajecten en workshops. In samenspraak met de betrokkenen komen wij tot maatwerk. Uitgaand van de kracht en schoonheid van de natuur kunnen mensen een gezond, kwalitatief en duurzaam leven met elkaar delen, op korte en op lange termijn.

Duurzaam voedsel	Duurzaamheid, Gezondheid, Dierenwelzijn, Minder verspilling, Biologisch, Streekproducten
Overig duurzaam voedsel	Welzijn, Ecologisch bewustzijn
Aard activiteiten	Advies, Voorlichting, Educatie, Marktontwikkeling, Schoolprogramma's, Innovaties
Overig aard activiteiten	Begeleiding en ondersteuning
Doelgroepen	Jeugd, Consument algemeen
Overig doelgroepen	Instellingen, Bedrijven, Caters, Restaurants, Producenten
Sectoren	Stadslandbouw
Overig sectoren	Horeca, Onderwijs
Contact	Giovanna Gomersbach
Postadres	p/a The Hub
Postcode	1015 MA
Plaats	Amsterdam
Telefoon	023-8444332
Telefoon (mobiel)	06-52062960
E-mailadres	info@visie-in-voeding.nl
Website	www.visie-in-voeding.nl



'Smakelijk Duurzaam'-recept van:  
www.k-eten.nl

## Aromatische Pompoensoep

Aantal 6 personen  
Soort Hoofdgerecht, voorgerecht, lunchgerecht  
Bereidingstijd 60 minuten



### Ingrediënten

- 5 eetlepels olijfolie
- 1 ui
- 1-2 tenen knoflook
- 1 middelgrote oranje pompoen
- 1 middelgrote groene pompoen
- 1 kleine knolselderij
- 1 rood pepertje (heet)
- 2-4 laurierbladeren

### Naar keuze:

- diverse aromatische kruidenzouten, citroenolie, of pompoenpitolie of wilde oregano en olijfolie, of creme fraîche.

### Bereidingswijze

Fruit de gesnipperde ui en de fijngesneden knoflook in de olijfolie.

Voeg hierbij de gewassen, geschilde en in stukken gesneden knolselderij en de gewassen en in stukken gesneden pompoen: niet geschild, wel van oneffenheden en pitten ontdaan). Blus het geheel met ruim water.

Hierbij voeg je het pepertje en de laurier en (minimaal) zout toe en gaar dan de pompoen op een middelhoog vuur. Wanneer de pompoen zacht is geworden (test de groene schil) neem je de laurier en eventueel het pepertje uit de soep.

Pureer met de staafmixer. Bepaal of er water moet worden toegevoegd of juist verdampt, om een romige textuur te krijgen.

En maak de soep op smaak met zee- of bergzout.

Met deze neutrale basis kun je de ene keer een Orientaals aroma toevoegen (Indiaas kruidenzout) en een ander keer een Italiaans aroma (oregano en olijfolie). Of neutraal en fris met druppels citroenolie of een lik creme fraîche. Ook pompoenpitolie en wat geroosterde pitten maken het 'af'.

### Opmerking

Voeg weinig zout toe aan de soep tijdens het koken. Net voldoende om het flauwe eraf te halen. Dan blijft de fijne pompoensmaak bewaard en de soep neutraal voor het eventuele toevoegen van kruidenzout. Deze tip geldt eigenlijk voor alle gerechten; zet (kruiden) zout op tafel, proef en voeg op het laatste moment toe naar smaak. Het voordeel is dat je de eigen smaak van de ingrediënten behoud en waaraan een pittig accent wordt toegevoegd. (Dit geldt ook voor het effect van peper). Er zijn veel soorten zout te verkrijgen. Een ideale manier om het eten subtiel, aromatisch en met een scala aan mineralen te verrijken.



**Gedagsverandering ten aanzien van duurzaam gezonde voeding van jongeren en hun omgeving. In het dagelijks leven hebben jongeren en ouders het zo druk dat ze minder tijd nemen om na te denken over hun gezondheid.**



*Jongeren kennis laten maken met gezond voedsel*

## Gedagsverandering onder allochtone jongeren

# Voeding en bewegen

Gehele project is opgedeeld in meerdere subprojecten. Reeks van gastlessen waarbij door bekende rolmodellen het belang van duurzame gezonde voeding wordt benadrukt. Aanvullend excursies naar organisaties waar met duurzame gezonde voeding wordt gewerkt/verwerkt (zoals biologische boeren, restaurant waarbij gekookt wordt met middelen uit eigen tuin). Etnisch gerichte cursus (loopt parallel voor leerlingen en ouders) waarbij per etnische groep de voedings-, eet- en bewegingsgewoonten in kaart worden gebracht. Opzetten van multiculturele schijf van vijf. Ontwerpen van een verrijdbare kas, waarbij binnen school gebruik gemaakt wordt van de hierin groeiende gewassen voor de gezonde kantine.

Extra aandacht voor bewegen in relatie tot voeding. Deelname aan nationale sport projectweek, waarbij duurzame gezonde voeding in relatie met beweging wordt gebracht.

Duurzaam voedsel	Duurzaamheid, Gezondheid
Aard activiteiten	Voorlichting, Educatie, Schoolprogramma's
Doelgroepen	Jeugd
Contact	Sandra van der Marel
Bezoekadres	Nw. Damlaan 762
Postcode	3118 AC
Plaats	Schiedam
Telefoon (mobiel)	06-34201514
E-mailadres	svdmarel02@lentiz.nl

'Smakelijk Duurzaam'-recept van:  
[www.puurgezond.nu](http://www.puurgezond.nu)



Foto: Istockphoto.com

## (Liefdes)pesto

Soort Pesto  
Bereidingstijd 10 minuten

### Ingrediënten

- 2 teentjes knoflook
- 50 gram pijnboompitten
- 50 gram Parmezaanse kaas
- 50 gram basilicum-blaadjes
- 125 ml geurige olijfolie
- een snufje zout

### Bereidingswijze

Pel de knoflookteentjes en doe ze in een keukenmachine. Voeg de pijnboompitten en de Parmezaanse kaas toe en een snufje zout. Voeg de basilicumblaadjes (gewoon met steel en al) toe en laat de machine draaien tot de blaadjes fijngesneden zijn. Voeg nu ongeveer 125 ml geurige olijfolie toe en laat het mengsel nog even draaien tot een grove groene saus ontstaat. Proef de pesto, misschien moet er nog een beetje zout bij. Klaar!

### Tips:

Roer de pesto door gekookte pasta, voeg wat rucola en kerstomaatjes toe en je hebt een topmaal.

De pesto smaakt ook heerlijk in een dressing, op gebakken vis uit de oven, op een warm broodje met tomaat.

### Opmerking

Het recept voor pesto is eenvoudig, maar het gaat om de kwaliteit van de ingrediënten. Vooral de basilicum moet echt top zijn: stevige groene bladeren die je al van ver kunt ruiken. Koop geen armetierig supermarktplantje!

Kijk voor meer recepten op [www.puurgezond.nu](http://www.puurgezond.nu)

Het Voedingscentrum wil stimuleren dat consumenten (volwassenen en jeugd) meerwaarden zoals bijvoorbeeld dierenwelzijn, milieu, cultuur en eerlijke handel (fair trade) laten meewegen bij hun keuzes en hen in staat stellen een bewuste keuze te maken.



Campagnebeeld Voedingscentrum: 'Stel meer vragen bij je winkelwagen!'

## Voorlichting voor (jonge) consumenten over eten

# Voedingscentrum

Behalve het stimuleren van gezond en veilig eten richt het Voedingscentrum zich ook op meerwaarden van voedsel. Meerwaarden van voedsel, zoals dierenwelzijn, klimaatinvloed en eerlijke handel staan volop in de belangstelling. Maar in hoeverre zijn consumenten geïnteresseerd in deze meerwaarden van voedsel? En hoe vertalen zij die eventuele interesse in een bewuste keuze bij het boodschappen doen? Het doel van de campagne is consumenten ervan bewust te maken dat er behalve gezondheid en veiligheid meer aspecten zijn die de waarde van voedsel bepalen. Het Voedingscentrum wil consumenten objectief informeren over de meerwaarden van voedsel en daarmee bevorderen dat consumenten hun eten bewust kiezen. Ook initiatieven op het gebied van eten en duurzaamheid kunnen bij het Voedingscentrum terecht voor vragen en informatie over de genoemde thema's maar ook eten en gezondheid zowel gericht op volwassenen als de jeugd.

Duurzaam voedsel	Duurzaamheid, Gezondheid, Voedselveiligheid, Dierenwelzijn, Minder verspilling
Aard activiteiten	Voorlichting, Educatie, Schoolprogramma's
Doelgroepen	Jeugd, Consument algemeen
Overig sectoren	Voorlichting en informatie voor consumenten
Contact	Wouter Rosekrans
Bezoekadres	Eisenhowerlaan 108
Postcode	2517 KL
Plaats	Den Haag
Postadres	Postbus 85700
Postcode	2508 CK
Plaats	Den Haag
E-mailadres	rosekrans@voedingscentrum.nl
Website	www.voedingscentrum.nl

'Smakelijk Duurzaam'-recept van:  
[www.boerderijzuivel.nl](http://www.boerderijzuivel.nl)

## Fondue van Hollandse Boerenkaas

Aantal 4 personen  
Soort Hoofdgerecht  
Bereidingstijd 60 minuten



### Ingrediënten

- 2 ½ - 3 dl volle melk
- 600 gram belegen Hollandse boerenkaas, grof geraspt
- 2-3 theelepels maïzena
- 3 eetlepels jonge jenever of kirsch (zonder alcohol kan natuurlijk ook!)
- zout
- peper
- nootmuskaat

### Bereidingswijze

Verwarm de melk en roer in gedeelten de kaas erdoor. Blijf roeren en laat de kaas op zacht vuur smelten (roer met een houten lepel in de vorm van een acht). Roer de maïzena los met de jenever en voeg dit aan het gesmolten kaasmengsel toe. Breng de fondue op smaak met zout, peper en nootmuskaat. Houd de fondue warm op een rechaud.

### Opmerking

Server bij de fondue: reepjes brood, krokante soepstengels, in de schil gekookte krielaardappelen, plakjes venkel, roosjes broccoli, groene asperges, partjes peer, plakjes rauwe ham.

**Slagerij Sjek Floor wil laten zien dat het ook anders kan. Dat varkens een diervriendelijk leven kunnen hebben in het bos en dat vlees hier niet duurder van hoeft te worden.**



*Varkens bij Sjek Floor kunnen nog echt varken zijn: naar hartenlust wroeten zij in het bos*

## Authentiek lekker varkensvlees

# Vrolijke varkens

In 1979 opende Sjek Floor een slagerij in Nijmegen. Het was destijds een van de eerste slagerijen die scharrelvlees verkocht. In 1986 kocht hij een boerderij en ging zelf varkens houden. Sindsdien verkoopt hij scharrelvlees van eigen boerderij. Op één hectare bos kunnen de varkens naar hartenlust wroeten. Deze varkens hebben misschien wel het beste leven van alle varkens in Nederland. In 2007 verloor Sjek zijn hart aan een bijzonder varkensras, de wereldberoemde Spaanse Cerdo Ibérico varkens. Het idee groeide om deze varkens ook op zijn boerderij in Nederland te houden. Hij vond een topfokker in Salamanca die hem een aantal Ibérico varkentjes wilde verkopen. Nu is het voor klanten in de slagerij mogelijk om te kiezen tussen het iets vettere, maar bijzonder smaakvolle Ibérico varken en tussen Nederlands scharrelvlees. Dit alles wordt tegen zeer redelijke prijzen verkocht. Tevens kan vlees ingevroren via de website worden besteld.

Duurzaam voedsel	Duurzaamheid, Dierenwelzijn, Biologisch
Producenten en verkoopkanalen	Producent kleinschalig, Producent grootschalig, Verkoop kleinschalig, Verkoop grootschalig
Overig aard activiteiten	Verkoop
Doelgroepen	Consument algemeen, Producenten kleinschalig
Sectoren	Landbouw, Vlees
Contact	Sjek Floor
Bezoekadres	Lange Hezelstraat 90a
Postcode	6511 CM
Plaats	Nijmegen
Postadres	Kanaalweg 4
Postcode	6961 LW
Plaats	Eerbeek
Telefoon	024-3235205
E-mailadres	sjekfloor@yahoo.com
Website	www.sjekfloorcatering.nl

'Smakelijk Duurzaam'-recept van:  
[www.sjekfloorcatering.nl](http://www.sjekfloorcatering.nl)



## Carré van Ibérico-varken

Aantal 2 personen  
Soort Hoofdgerecht  
Bereidingstijd 40 minuten plus enkele uren stooftijd

### Ingrediënten

- 300 gram Iberico varkensnekstuk
- stuk pompoen cantharellen
- stukje verse gember
- 2 bleekselderijstengels
- stengel citroengras
- gevogeltefond
- 1 mespunt kerriepoeder
- 2 sjalotjes
- 2 teentjes knoflook
- 1 klein blaadje laurier
- stuk knolselderij
- 500 ml witte wijn
- verse nootmuskaat

### Bereidingswijze

Kruid het stuk varkensvlees met peper en zout, braad het kort aan met olijfolie en kalfsjus. Leg het deksel op de braadpan en zet hem in de oven op 90 tot 100°C. Laat het een paar uur staan. Tijd is hierbij nauwelijks een probleem, hou wel het vocht in de gaten.

Laat het vlees afkoelen, dep het droog en bak het om en om goudbruin. Houd het vlees warm in een oven van 100°C. Snijd kleine blokjes van de pompoen, zet die apart en maak van de rest een puree. Zet de knoflook en sjalot met laurier licht aan in olijfolie en voeg kerrie en een beetje verse gember toe. Zet hierin de pompoenstukken aan en blus ze af met iets witte wijn. Plaats vervolgens de pompoenstukken net onder het gevogeltefond, kook ze op laag vuur gaar, giet ze af en blender ze fijn tot gladde puree. Zet het kookvocht apart.

Snijd van bleekselderij mooie lange batonettes, kook ze gaar in licht gezouten water en breng ze op smaak met olijfolie en iets gemalen nootmuskaat.

Snijd van de knolselderij, net als van de pompoen, kleine blokjes en kook ze gaar in licht gezouten water.

Zet stukken citroengras, verse gember, sjalot en kerrie aan en blus het af met wat witte wijn. Kook dit in, voeg wat van het kookvocht van de pompoen toe en laat dit trekken. Blender het vocht daarna zeer kort en zeef het uit zodat een lichte jus verkregen wordt. Bak de cantharellen in olijfolie met peper en zout gaar.

Snijd het varkensvlees in mooie carrés, schik er de pompoenzalf naast, dresseer er de andere groentes op en saus het af.

De Youth Food Movement (YFM) is een netwerk van studenten, jonge consumenten en jonge professionals uit de voedsel-, landbouw- en horeca sector, die met elkaar veranderingen teweeg brengen op het gebied van voedselproductie en -consumptie.



Afsluitend diner YFM Academie 2010, bij Boerderij de Lindenhoff te Baambrugge, waar geleerd is over biodiversiteit

## VOER voor verandering

# Youth Food Movement

YFM is een internationale beweging die is opgericht in 2007, de Nederlandse vereniging bestaat sinds juli 2009. De Youth Food Movement is gebaseerd op de principes van Slow Food: jongeren zetten zich in voor meer good, clean en fair voedsel. Enerzijds heeft YFM een netwerkfunctie, waarbij jonge professionals zoals boeren, tuinders, koks en voedselproducenten bij elkaar komen, bijvoorbeeld d.m.v. de YFM Academie; een lesprogramma voor jonge professionals en studenten uit de horeca-, landbouw- en voedingssector ter bevordering van een integrale verduurzaming van het voedselsysteem. Anderzijds inspireert YFM jonge consumenten tot duurzamere voedselconsumptie door het organiseren van bijvoorbeeld Eat-Ins; publieke diners waarbij jongeren zelf gemaakt good, clean & fair eten meenemen en delen, waarbij YFM zorgt voor ludieke acties die aanzetten tot nadenken.

Duurzaam voedsel	Duurzaamheid, Dierenwelzijn, Minder verspilling, Biologisch, Streekproducten
Producenten en verkoopkanalen	Producent kleinschalig, Verkoop kleinschalig
Aard activiteiten	Advies, Voorlichting, Educatie, Schoolprogramma's
Overig aard activiteiten	Inspiratie
Doelgroepen	Jeugd
Overig sectoren	Voedsel-, landbouw- en horeca sector (breed)
Contact	Samuel Levie
Postadres	Christiaan de Wetstraat 10
Postcode	1091 NK
Plaats	Amsterdam
Telefoon (mobiel)	06-41504531
E-mailadres	info@youth foodmovement.nl
Website	www.youth foodmovement.nl



## Salade van rode biet met hazelnoot en pecorino

Aantal 4 personen  
Soort Hoofdgerecht  
Bereidingstijd 45 minuten (plus afkoeltijd)

### Ingrediënten

- 4 rauwe bietjes (voor een snelle salade voorgekookte bietjes)
- 1 bosje rucola, waterkers of veldsla
- 100 gram geroosterde hazelnoten
- 80 gram pecorino
- 1 eetlepel rode wijnazijn
- 2 eetlepels olijfolie

### Bereidingswijze

Zet de bietjes met schil in een pan koud water en breng aan de kook. De bietjes zijn na ongeveer veertig minuten gaar. Laat ze even afkoelen. In deze tijd hak je de hazelnoten tot grove stukken.

Maak een dressing van de azijn en olie en breng op smaak met zout en peper. Als de bietjes genoeg zijn afgekoeld om ze vast te pakken, schil je ze met een aardappelschilmesje. De schil kan je er met behulp van het mesje onder een koude kraan makkelijk aftrekken. Snijd de bietjes in kleine stukjes en maak deze aan met de dressing. Als ze zijn afgekoeld meng je ze met de sla. Verdeel over vier borden. Strooi de nootjes over de salade en schaafer met een aardappelschilmes mooie flinters pecorino over.

### Opmerking

*De combinatie van de bietjes, noot en pittige schapenkaas is echt geweldig. Dit is een typische salade voor in de herfst: de hazelnoten vallen van de bomen en de bieten komen net uit de grond. Als je alleen ongebrande hazelnoten kunt kopen, rooster je deze ongeveer vijf minuutjes op 180°C.*



ZTRDG wil Nederland weer bewust maken van écht eten. Culinaire inspiratie op een eigentijdse manier.



Eet je mee?

## Inspiratie voor eerlijk en lekker eten

# ZTRDG

ZTRDG is een website met recepten om je te laten koken met datgene wat het seizoen te bieden heeft. Met lokale, liefst biologische ingrediënten. ZTRDG staat voor eerlijk, puur en genieten van lekker eten.

ZTRDG heeft je - naast die recepten - nog veel meer te bieden. ZTRDG wijst je namelijk ook de weg. Naar tuinders, boeren, imkers, boerderijwinkels, pluktuinen, vissers, bakkers, slaggers en kaasmakers. Mensen die - net als wij - met hart en ziel bezig zijn met goed, vers en mooi eten. Zo weet waar je bij jou in de buurt de lekkerste dingen haalt. En door wie ze gemaakt worden.

Iedere maand verspreidt ZTRDG inspirerende culinaire freecards met heerlijke recepten. Lekker om thuis te maken of leuk om naar iemand op te sturen.

Het doel van ZTRDG is om Nederland weer bewust te maken van écht eten. Bij ZTRDG vind je culinaire inspiratie op een eigentijdse manier. ZTRDG, wat de boer wél kent.

Duurzaam voedsel	Duurzaamheid, Biologisch, Streekproducten
Aard activiteiten	Voorlichting, Educatie
Doelgroepen	Consument algemeen, Producenten kleinschalig
Sectoren	Landbouw, Stadslandbouw, Vis, Vlees, Zuivel
Contact	Willem Groeneveld
Bezoekadres	H.J.E. Wenckebachweg 53k
Postcode	1096 AK
Plaats	Amsterdam
Telefoon	020-6944969
E-mailadres	info@ztrdg.nl
Website	www.ztrdg.nl

## Salade met vijgen, geitenkaas en walnoot

Aantal 4 personen  
Soort Salade  
Bereidingstijd 25 minuten

Foto: [www.ztrdg.nl](http://www.ztrdg.nl)



### Ingrediënten

- 400 gram nieuwe vastkokende aardappels
- 150 gram Hollandse sperziebonen
- 6 - 8 verse vijgen
- scheutje extra vergine olijfolie
- scheutje balsamico azijn
- 2 takjes tijm
- 1 bosje rucola
- 150 gram zachte geitenkaas (in stukjes)
- 80 gram walnoten
- snufje zout en peper

### Bereidingswijze

Snijd de aardappels (met schil) in parten en kook ze gaar. Haal de bonen af en kook ze beetgaar. Verwarm de oven voor op 200°C. Halveer de vijgen, leg ze op een bakplaat en besprenkel ze met olijfolie, balsamico azijn en gesneden tijm. Bak de vijgen 8 minuten in de oven.

Giet de aardappels en sperziebonen af en laat ze wat afkoelen. Halveer de sperziebonen in de lengte en schep ze met de vijgen voorzichtig door de aardappels en breng op smaak met peper en zout.

Verdeel de rucola over een schaal en schep daar luchtig de salade op. Verdeel er vervolgens de geitenkaas over en bestrooi met walnoten. Bedruppel extra met olijfolie en balsamico.

**Voedsel is leuk én spannend. ZoToDo wil consumenten, zowel jong en oud, op een leuke, leerzame en actieve manier bewust maken van de keuzes die ze hebben op het gebied van voedsel.**



*Pure beleving. Wortelhappen in het FlevoWortelBos tijdens de grootste keuken in Den Haag*

## Beleef de smaak van groenten

# ZoToDo

Voedsel is leuk en spannend. Daar zorgen de echte boeren van ZoToDo voor. De teelt van groenten is hun dagelijkse werk, dat doen ze met plezier en passie. Met humor en op een verrassende manier vertellen zij de kinderen (en volwassenen) hoe een worteltje groeit, en waarom hij niet altijd oranje is geweest. Een voorbeeld is het FlevoWortelBos. Kinderen lopen als een muisje tussen de wortelruggen door, met boven zich zoete worteltjes waaraan ze lekker kunnen knabbelen. Ook ouders, leerkrachten en zelfs ministers laten zich graag verleiden om in een worteltje te happen. ZoToDo wil de consument graag bewust maken van de link tussen de boer en zijn product. Dat verband kun je vertalen in 'beleving'. Op de site van beleefgroenten staat meer achtergrond informatie over dit initiatief.

Duurzaam voedsel	Duurzaamheid, Gezondheid
Producenten en verkoopkanalen	Producent kleinschalig, Producent grootschalig, Verkoop kleinschalig
Aard activiteiten	Voorlichting, Educatie, Schoolprogramma's, Innovaties
Doelgroepen	Jeugd, Consument algemeen
Sectoren	Landbouw
Overig sectoren	Vollegrondsgroenten
Contact	Harold Zondag en Martin Topper
Bezoekadres	Olsterweg 17
Postcode	8256 RV
Plaats	Biddinghuizen
Postadres	Hondweg 29
Postcode	8251 RB
Plaats	Dronten
Telefoon (mobiel)	06-51288649
E-mailadres	info@beleefgroenten.nl
Website	www.beleefgroenten.nl

'Smakelijk Duurzaam'-recept van:  
[www.flevowortelbos.nl](http://www.flevowortelbos.nl) en [www.beleefgroenten.nl](http://www.beleefgroenten.nl)



## Worteltaart

Aantal 4 personen  
Soort Hoofdgerecht, lunchgerecht, bij de borrel  
Bereidingstijd Totaal 60 minuten (30 - 40 minuten in de oven)

### Ingrediënten

- 1 dubbel doosje magere spekreepjes
- 1 zak gewassen wortelen in plakjes
- 1 rode paprika in blokjes
- 1 groentebouillonblokje
- 5 schepjes suiker
- 1 theelepeltje peper
- 3 eetlepels ketjap manis
- 7 plakjes bladerdeeg
- 2 doosjes pijnboompitten
- 4 eieren
- 75 ml slagroom
- 1 zakje geraspte kaas (pittig)

### Materialen

- (wok)pan, springvorm,
- voorverwarmde oven op 200°C.

### Bereidingswijze

Bak de spekreepjes uit en bewaar ze in een kom.

Bak de worteltjes en paprika tot ze beetbaar zijn.

Voeg er de suiker, peper, het bouillonblokje en de ketjap aan toe en laat dit even meebakken.

Laat dit samen met de spekjes uitlekken in een vergiet. Bekleed ondertussen een ingevette springvorm met bladerdeeg.

Prik in de bladerdeeg bodem wat gaatjes met een vork. Strooi er de pijnboompitten overheen.

Verdeel het wortel en spek mengsel over de bladerdeeg. Klop de eieren los met de slagroom en roer er de kaas doorheen.

Giet er het eimengsel overheen.

Vouw de randen bladerdeeg iets over de taart.

Bak de taart op 200°C in 30-40 minuten gaar.

### Opmerking

Lekker met een tomaten salade van tomaten, komkommer, iets olijfolie, wat peper, zout en suiker, knoflook en verse selderie en peterselie.

## Onder welke naam?

Aarde-Werk de Stegge	> Aarde-Werk de Stegge	> A
A'foort Voedselstrategie	> A'foort Voedselstrategie	> A
Allardsoog, Bessenkwekerij	> Bessenkwekerij Allardsoog	> B
Anna Haen	> Anna Haen	> A
An Toafel, Liemers	> Liemers an Toafel	> L
Appel&ei, Stichting	> Stichting Appel&ei	> S
Appelboom, Theater De	> Theater De Appelboom	> T
Aurum	> Aurum	> A
Balans, Landbouw in	> Landbouw in balans	> L
Beheer Limburg, Natuur	> Natuur Beheer Limburg	> N
Bessenkwekerij Allardsoog	> Bessenkwekerij Allardsoog	> B
Bewegen, Voeding en	> Voeding en bewegen	> V
Bijenstand "de Driehoek"	> Bijenstand "de Driehoek"	> B
Biolive	> Biolive	> B
Boatonic	> Boatonic	> B
Boer zoekt klant	> Boer zoekt klant	> B
Boerderij-Beleving	> Boerderij-Beleving	> B
Boerenbox	> Boerenbox	> B
Boer op, BSO de	> BSO de Boer op	> B
Breda, Transition Town	> Transition Town Breda	> T
Bruinebonenbende, de	> De Bruinebonenbende	> D
BSO de Boer op	> BSO de Boer op	> B
Caetshage, Stadsboerderij	> Stadsboerderij Caetshage	> S
Cateraars, Siere	> Siere Cateraars	> S
De Bruinebonenbende	> De Bruinebonenbende	> D
Dakboerin, de	> De Dakboerin	> D
De Bilt, Transition Town	> Transition Town De Bilt	> T
De Dakboerin	> De Dakboerin	> D
De Godin	> De Godin	> D
De Nieuwe Ronde	> De Nieuwe Ronde	> D
De Smaak te Pakken	> De Smaak te Pakken	> D
De Smaak van Groningen	> De Smaak van Groningen	> D
De VoedselScan	> De VoedselScan	> D
De Voedselvoetafdruk	> De Voedselvoetafdruk	> D
De Vale Ouwe	> De Vale Ouwe	> D

Driehoek”, Bijenstand “de	> Bijenstand “de Driehoek”	> B
Duurzaam, Informeren over	> Informeren over duurzaam	> I
Edibles, Urban	> Urban Edibles	> U
Eete, Goei	> Goei Eete	> G
Eetinitiatief, Vegetarisch	> Vegetarisch Eetinitiatief	> V
Eten, Tijd voor	> Tijd voor Eten	> T
Eten & Weten	> Eten & Weten	> E
Eten uit de natuur	> Eten uit de natuur	> E
ETEN, Stichting K-	> Stichting K-ETEN	> S
Fairfood International	> Fairfood International	> F
Flevoland, Stichting JGV	> Stichting JGV Flevoland	> S
Foodculture Group	> Foodculture Group	> F
Food Movement, Youth	> Youth Food Movement	> Y
Food Nederland, Slow	> Slow Food Nederland	> S
Fruit & Vegetables, MPS-	> MPS-Fruit & Vegetables	> M
Fruittuin Verbeek	> Fruittuin Verbeek	> F
Genieten, Puur	> Puur Genieten	> P
Ganzenbord	> Ganzenbord	> G
Gezond, Puur	> Puur Gezond	> P
Gezonde Voeding	> Gezonde Voeding	> G
Goede Vissers	> Goede Vissers	> G
Goei Eete	> Goei Eete	> G
Godin, de	> De Godin	> D
Greenwish	> Greenwish	> G
Graze, Pure	> Pure Graze	> P
Groningen, de Smaak van	> De Smaak van Groningen	> D
Group, Foodculture	> Foodculture Group	> F
Haen, Anna	> Anna Haen	> A
Happy Herbi	> Happy Herbi	> H
Hart voor Voeding	> Hart voor Voeding	> H
Herbi, Happy	> Happy Herbi	> H
Hesperiden, Tuin der	> Tuin der Hesperiden	> T
Hofkaemer, Streekrestaurant de	> Streekrestaurant de Hofkaemer	> S
Informeren over duurzaam	> Informeren over duurzaam	> I
International, Fairfood	> Fairfood International	> F
JGV Flevoland, Stichting	> Stichting JGV Flevoland	> S
K-ETEN, Stichting	> Stichting K-ETEN	> S

Keukens, Stichting Vriendelijke	> Stichting Vriendelijke Keukens	> S
KNHM	> KNHM	> K
Koken met Noten	> Koken met Noten	> K
Koninklijke Nederlandsche Heidemaatschappij	> KNHM	> K
Landbouw in balans	> Landbouw in balans	> L
Landgoed Mariënwaerdt	> Landgoed Mariënwaerdt	> L
Landwaard	> Landwaard	> L
Liemers an Toafel	> Liemers an Toafel	> L
Limburg, Natuur Beheer	> Natuur Beheer Limburg	> N
Lokale voeding, Pure	> Pure lokale voeding	> P
Maandag, Plantaardig	> Plantaardig Maandag	> P
Mariënwaerdt, Landgoed	> Landgoed Mariënwaerdt	> L
Movement, Youth Food	> Youth Food Movement	> Y
MPS-Fruit & Vegetables	> MPS-Fruit & Vegetables	> M
Natuur Beheer Limburg	> Natuur Beheer Limburg	> N
Natuur, Eten uit de	> Eten uit de natuur	> E
Nieuwe Ronde, de	> De Nieuwe Ronde	> D
Noten, Koken met	> Koken met Noten	> K
Oregional	> Oregional	> O
Ouwe, de Vale	> De Vale Ouwe	> D
Plantaardig Maandag	> Plantaardig Maandag	> P
Pluimes, Proeverij	> Proeverij Pluimes	> P
Pluk de stad	> Pluk de stad	> P
Praktijkkring	> Praktijkkring	> P
Proeverij Pluimes	> Proeverij Pluimes	> P
Pure Graze	> Pure Graze	> P
Pure lokale voeding	> Pure lokale voeding	> P
Puur Genieten	> Puur Genieten	> P
Puur Gezond	> Puur Gezond	> P
PUUR Tomaat	> PUUR Tomaat	> P
Ronde, de Nieuwe	> De Nieuwe Ronde	> D
Siere Caters	> Siere Caters	> S
Slow Food Nederland	> Slow Food Nederland	> S
Smaak te Pakken, de	> De Smaak te Pakken	> D
Smaak van Groningen, de	> De Smaak van Groningen	> D
Spys	> Spys	> S
Stad, Pluk de	> Pluk de stad	> P

Stadsboerderij Caetshage	> Stadsboerderij Caetshage	> S
Stegge, Aarde-Werk de	> Aarde-Werk de Stegge	> A
Stichting Appel&ei	> Stichting Appel&ei	> S
Stichting de Wederik	> Stichting de Wederik	> S
Stichting JGV Flevoland	> Stichting JGV Flevoland	> S
Stichting K-ETEN	> Stichting K-ETEN	> S
Stichting Urgenda	> Stichting Urgenda	> S
Stichting Vriendelijke Keukens	> Stichting Vriendelijke Keukens	> S
Streekrestaurant de Hofkaemer	> Streekrestaurant de Hofkaemer	> S
Theater De Appelboom	> Theater De Appelboom	> T
Tijd voor Eten	> Tijd voor Eten	> T
Toafel, Liemers an	> Liemers an Toafel	> L
Tomaat, PUUR	> PUUR Tomaat	> P
Town Breda, Transition	> Transition Town Breda	> T
Town De Bilt, Transition	> Transition Town De Bilt	> T
Transition Town Breda	> Transition Town Breda	> T
Transition Town De Bilt	> Transition Town De Bilt	> T
Tuin der Hesperiden	> Tuin der Hesperiden	> T
Urban Edibles	> Urban Edibles	> U
Vegetarisch Eetinitiatief	> Vegetarisch Eetinitiatief	> V
Vale Ouwe, de	> De Vale Ouwe	> D
Varkens, Vrolijke	> Vrolijke varkens	> V
Vegetables, MPS-Fruit &	> MPS-Fruit & Vegetables	> M
Verbeek, Fruittuin	> Fruittuin Verbeek	> F
VersVoko	> VersVoko	> V
Visie In Voeding	> Visie In Voeding	> V
Vissers, Goede	> Goede Vissers	> G
Voeding en bewegen	> Voeding en bewegen	> V
Voeding, Gezonde	> Gezonde Voeding	> G
Voeding, Hart voor	> Hart voor Voeding	> H
Voeding, Pure lokale	> Pure lokale voeding	> P
Voeding, Visie In	> Visie In Voeding	> V
Voedingscentrum	> Voedingscentrum	> V
VoedselScan, de	> De VoedselScan	> D
Voedselstrategie, A'foort	> A'foort Voedselstrategie	> A
Voedselvoetafdruk,de	> De Voedselvoetafdruk	> D
Vriendelijke Keukens, Stichting	> Stichting Vriendelijke Keukens	> S



Vrolijke varkens

Wederik, Stichting de

Weten, & Eten

Urgenda

Youth Food Movement

ZTRDG

ZoToDo

> Vrolijke varkens

> Stichting de Wederik

> Eten & Weten

> Stichting Urgenda

> Youth Food Movement

> ZTRDG

> ZoToDo

> V

> S

> E

> S

> Y

> Z

> Z



Deze almanak is aangeboden door  
het ministerie van LNV

