

MET ELKE HAP DE AARDE BETER MAKEN

De wereld gaat aan eten ten onder. Dat klinkt hard, maar het is zo. Ga maar na: met onze verspillende manier van eten, onze fixatie op vlees en zuivel, het negeren van de seizoenen en onze voorliefde voor gemakproducten brengen we de wereld met elke hap een stukje dichterbij de afgrond.

Hoe en wat wij eten is gebaseerd op een landbouw die allang niet meer duurzaam is. Voor de kipfilet en de karbonade op ons bord worden dieren massaal gehouden onder dieronwaardige omstandigheden. Monoculturen op de akkers putten de bodem uit. Kunstmest en pesticiden zijn funest voor de natuur en de biodiversiteit.

De stapel rapporten die ons met de neus op de feiten drukt, groeit bijna dagelijks. De landbouw is de belangrijkste bron van stikstofuitstoot, die bossen verzuurt en natuurgebieden aantast. Ons voedselsysteem is een van de grootste aanjagers van de klimaatopwarming.

Het moet anders. En het kán ook anders.

Ik ben ervan overtuigd dat chefs daarin een voortrekkersrol kunnen spelen. Met ons ambacht en onze creativiteit kunnen we mensen een weg wijzen naar een andere manier van eten. Eten dat minstens zo lekker is, maar meer in balans met alles om ons heen.

Jaren geleden ben ik begonnen om samen te werken met Ketelbroek in Groesbeek, het oudste voedselbos van Nederland. Voedselbossen zijn een revolutionaire nieuwe vorm van landbouw, gebaseerd op eeuwenoude principes. Het is een manier van voedsel produceren die met de natuur meewerkt, in plaats van ertegenin te gaan.

Een voedselbos is gebaseerd op een samenhangend systeem van vaste planten – bomen, struiken, bodembedekkers, klimmers – die eetbare producten opleveren. Dat varieert van noten en vruchten tot (eetbare) bladeren, zaden, knollen, wortels en bloemen.

Kenmerkend voor een voedselbos is dat natuurlijke processen alle ruimte krijgen. Er wordt niet gespoten of gemest. Een voedselbos creëert zijn eigen bodemvruchtbaarheid, nuttige insecten zorgen voor bestuiving, vogels doen aan plaagbestrijding. In een voedselbos wordt niet jaarlijks gezaaid, geëgd, geploegd en geoogst. Het wordt één keer aangeplant. Daarna is het wachten op de oogst.

Die begint bescheiden als de bomen en struiken nog klein zijn, maar wordt na verloop van jaren almaar uitbundiger, omdat het systeem steeds rijker wordt. Voedselbossen zijn een vorm van landbouw die robuust en toekomstbestendig is.

Op de producten van het voedselbos heb ik een kookstijl ontwikkeld die ik de Botanische gastronomie heb gedoopt. Het is een keuken die gebaseerd is op planten. De Botanische gastronomie weerspiegelt op het bord wat het land oplevert. Dat verandert vanzelf mee met de seizoenen, omdat de oogsten elk jaargetijde anders zijn.

In mijn restaurant laat ik dagelijks zien dat dit geen sobere keuken hoeft te zijn. Integendeel: voedselbossen bieden ons een rijkdom aan nieuwe producten. Ketelbroek levert daarvan voorbeelden te over. Zoals de nashipeer met zijn zoete vruchtvlies, de Chinese mahonie met eetbare bladeren die naar uiensoep smaken, sappige bamboescheuten en de szechuanpeper, een ultieme smaakmaker met zijn friszure, pittige besjes.

Er zitten ook planten en struiken tussen die we tot dusver niet of nauwelijks kennen in Nederland, maar heel goed blijken te gedijen in ons klimaat. En dat zijn nog maar een paar voorbeelden van een schier eindeloze lijst. Op Ketelbroek staan meer dan driehonderd soorten.

Ik zie het als een uitdaging om hiermee recepten te maken. Daarin maak ik gebruik van nieuwe en oude technieken, zoals fermenteren, die ons in staat stellen producten te conserveren voor jaargetijden waarin het land minder oplevert.

Een selectie van de recepten die ik door de jaren heen heb ontwikkeld, is opgenomen in dit boek. Niet bedoeld om slaafs na te koken, maar meer als inspiratie en een uitnodiging aan anderen om hiermee ook aan de slag te gaan. Zodat we samen laten zien dat een andere, duurzame manier van eten niet alleen mogelijk is, maar ook opwindend, avontuurlijk en lekker.

Want zo is de Botanische gastronomie bedoeld: niet als de zoveelste kooktrend, maar als een nieuwe manier van denken over eten waarbij we met elke hap de aarde een stukje mooier en beter maken.

Emile van der Staak,

chef-kok/eigenaar van restaurant De Nieuwe Winkel in Nijmegen

| | |
|--|------------|
| BLAD | 19 |
| DE KOK, DE BOER, DE SCHRIJVER EN HET VOEDSELBOS | 95 |
| <hr/> | |
| BLOEM | 111 |
| EEN RONDLEIDING DOOR KETELBROEK | 153 |
| <hr/> | |
| FRUIT | 167 |
| DE KEUKEN VAN DE TOEKOMST | 233 |
| <hr/> | |
| NOTEN, ZADEN EN PITTEN | 241 |
| BIJ BOTANISCH ETEN PAST EEN BOTANISCHE DRANK | 333 |

| | |
|---|------------|
| SCHEUT | 339 |
| DE NIEUWE WINKEL-LAB | 383 |
| <hr/> | |
| WORTEL EN KNOL | 389 |
| HET BODEMVOEDSELWEB: WAAROM WE VEELAL GEBAKKEN LUCHT ETEN | 461 |
| <hr/> | |
| ZWAM | 471 |
| <hr/> | |
| REGISTER | 525 |



BLAD

LAVENDEL, SZECHUAN, ZURING 23

VADOUVAN, OOST-INDISCHE KERS 27

DOLMA VAN SHISOBLAD 33

GESTOOFDE BRANDNETEL, GISTCRÈME 37

ROMEINSE SLA, CHINESE MAHONIE 43

JONGE AMANDELKAAS, ZWARTE AMANDEL 49

JAPANSE DUIZENDKNOOP, KOJIPUDDING 53

KERSENBLADTOFU, ROOS 59

KROKANTE KOMBU, SCOPY 65

CHIPS, LAVAS, CODIUM 69

MEIRAAP, SZECHUAN, ROOS 75

SPRINGROLL VAN CHINESE-MAHONIEPAPIER 79

BIER, MOUT, LINDEBLAD, BERKENBLAD 87

TOFU, LINDEBLADTEMPURA 91



Lavendel - Szechuan - Zuring 08

Stoffe: Lavendel, szechuanpeperboh, grüne erdboh
zuring, peer
Methode: Steub
Gesch: Tofu & Koj

08-08-23

LAVENDEL, SZECHUAN, ZURING

- RUMEX -

Geoxideerd-kersenblad- lavendelinfusie

voor 1 liter

1 liter water

5 gram geoxideerde kersen-
bladeren

5 gram lavendeltakken met blad

Verhit het water tot 80 °C in een pan en voeg alle ingrediënten toe. Laat het 5 minuten infuseren met het deksel erop. Span een passeerdoek boven een maatbeker en passeer de geoxideerd-kersenblad-lavendelinfusie.

Groene-aardbeisiroop

voor 150 ml

500 gram groene aardbeien

500 gram kristalsuiker

Verwijder de kroontjes van de groene aardbeien. Mix de groene aardbeien in een keukenmachine tot pulp. Schep de groene-aardbeienpulp in een vacuümzak samen met de kristalsuiker. Vacumeer en masseer het aardbei-suikermengsel tot de suiker goed is vermengd met de pulp. Bewaar 12 uur op 30 °C in een warmtekast.

Druk de groene-aardbeienpulp met een pollepel door een puntzeef. Leg een passeerdoek in een puntzeef boven een maatbeker en passeer nogmaals de groene-aardbeisiroop.



DOLMA VAN SHISOBLAD

– PERILLA FRUTESCENS VAR. CRISPA –

Gefermenteerde gort

voor 1 kilo

500 gram gort

1,5 liter water

40 gram fijn zeezout

Meng de gort, het water en fijn zeezout goed door elkaar. Schep in een schone weckpot of gedesinfecteerde emmer. Fermenteer 2 weken op kamertemperatuur in een donkere ruimte. Roer dagelijks met een gedesinfecteerde lepel het mengsel goed door.

Hennepzaadmelk

voor 1,25 kilo

500 gram hennepzaad

750 ml water

Week het hennepzaad 30 minuten in water. Sap dit in een sapcentrifuge, meng het sap weer met

de pulp en sap de massa nog een keer. Herhaal drie keer. Hang een passeerdoek boven een puntzeef en passeer de hennepzaadmelk.

Hennepzaadkefir

voor 800 gram

1 liter hennepzaadmelk

100 gram fijne suiker

100 gram kefirkorrels

Belangrijk: laat de kefirkorrels niet in contact komen met metaal.

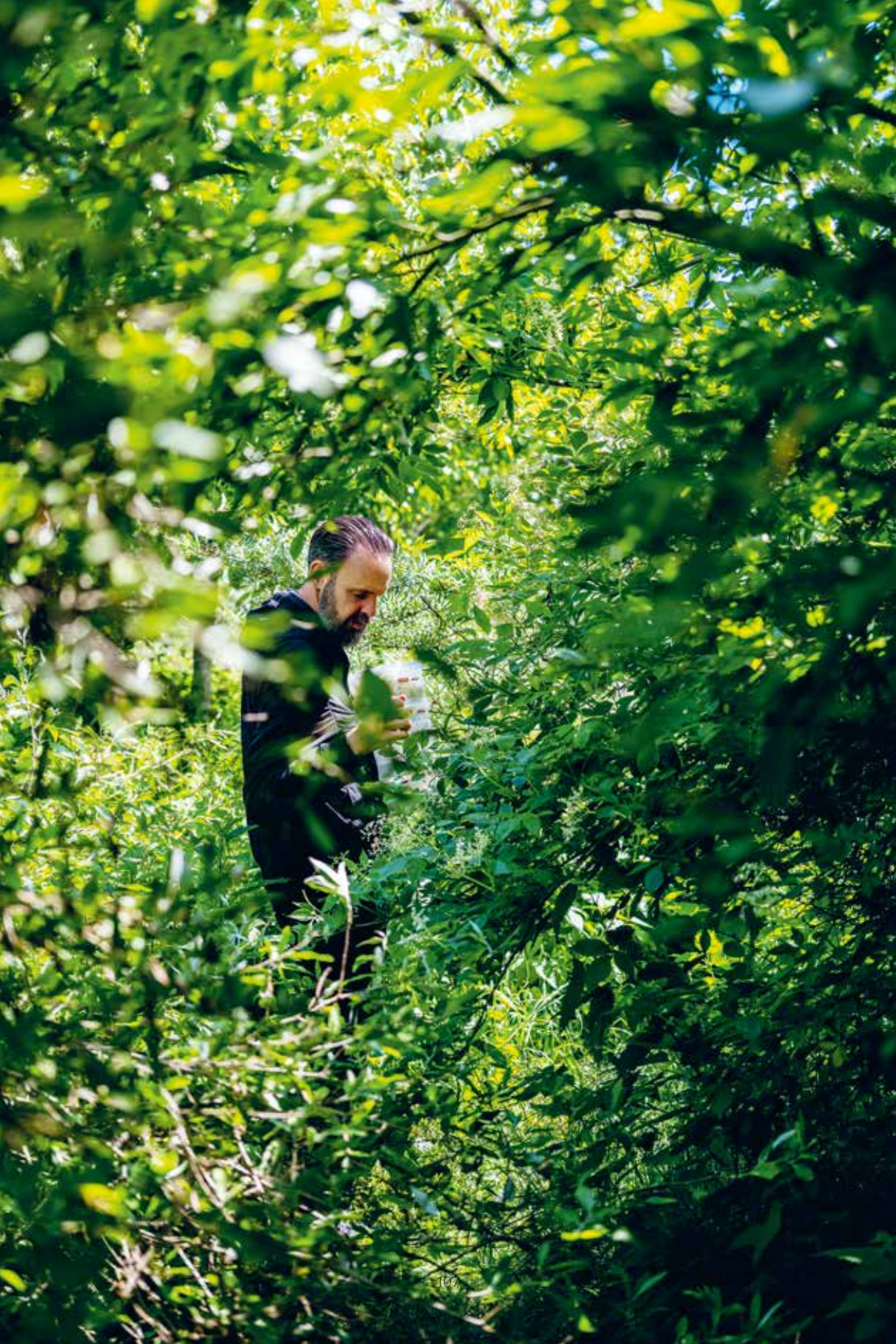
Verhit al roerend 200 milliliter van de hennepzaadmelk samen met de fijne suiker, tot de suiker is opgelost. Voeg de overgebleven hennepzaadmelk toe. Giet de gehele massa in een bak (geen metaal) en voeg de kefirkorrels toe. Meng door elkaar en fermenteer 3 dagen afgedekt op





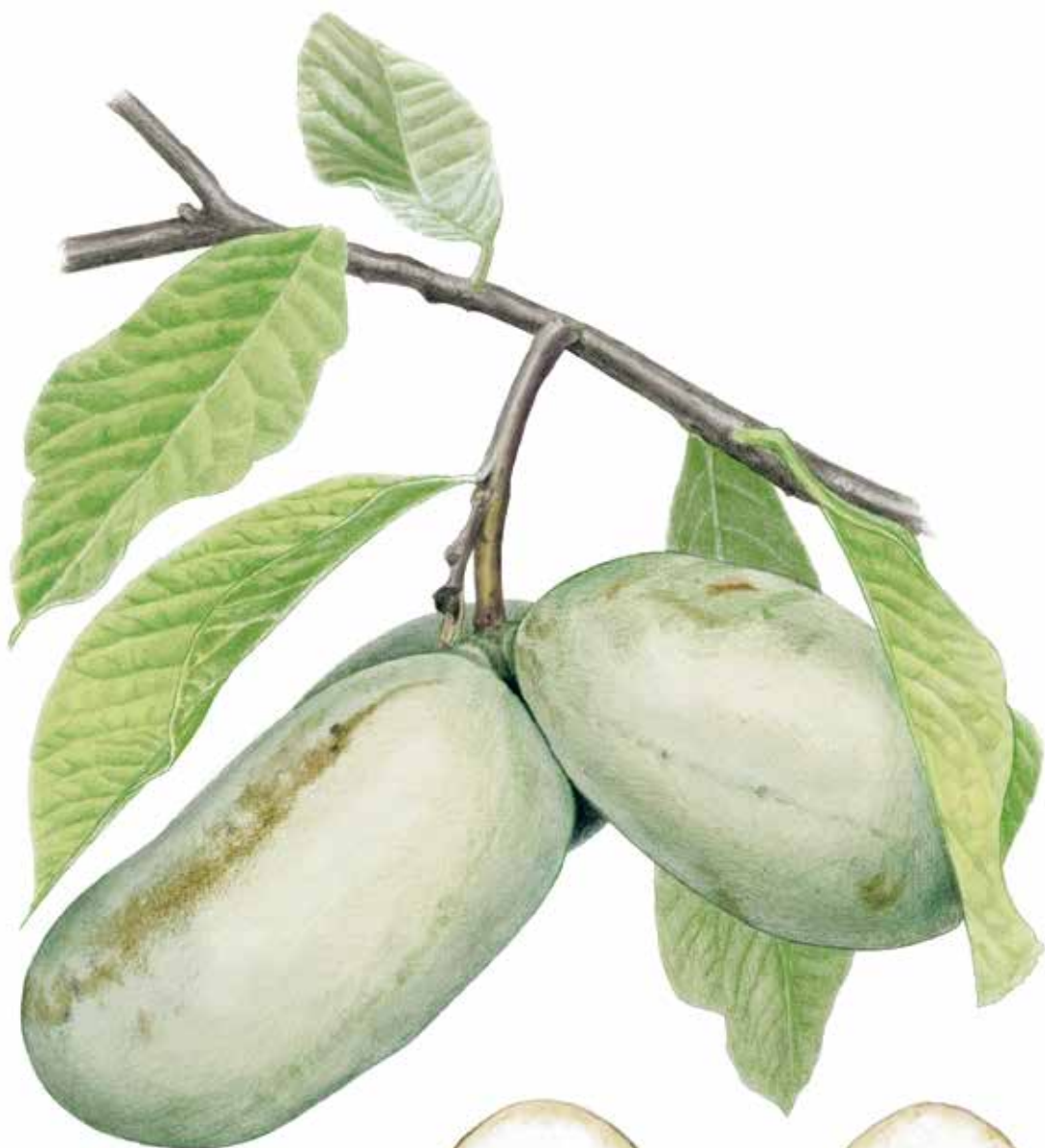












FRUIT







DE KEUKEN VAN DE TOEKOMST

In De Nieuwe Winkel serveert Emile van der Staak de Botanische gastronomie: een menu volledig gebaseerd op planten. Omdat de plantaardige keuken vernieuwend is, avontuurlijk is, een rijkdom aan smaken bevat en aanzet tot creativiteit. Maar vooral omdat de wereld van nu het nodig heeft.

Is de Botanische gastronomie een vegetarische keuken?

‘De definitie van de Botanische gastronomie is dat die zuiver en alleen draait om planten. Dus ja, het is een volledig vegetarische keuken, veganistisch zelfs. Maar vegetarisch en veganistisch is koken met beperkingen: je streept weg wat niet mag. De Botanische gastronomie legt juist de nadruk op wat er wel is, en onderzoekt dat. Je viert juist de rijkdom van planten.’

Waarom is dat belangrijk voor jou?

‘Ieder mens heeft zich te verhouden tot de omstandigheden waaronder hij of zij leeft. Wij zitten in onze tijd met een klimaat- en een biodiversiteitscrisis, er zijn ethische vragen over dierenwelzijn in de veehouderij. Het voedselsysteem is een belangrijke aanjager van de klimaatopwarming, vlees speelt daarin een hoofdrol. Als kok heb ik daarmee te maken. Dan kan ik niet alleen maar bezig zijn met het serveren van lekker eten, maar heb ik ook een opdracht om te zoeken naar betere wegen. Dat begint met minder vlees eten, dat is het allerbelangrijkste.’





We koken voornamelijk met planten. We geloven namelijk in Botanische gastronomie.

Je eet wat we dichtbij vinden. In voedselbossen. Op natuurakkers. In ommuurde tuinen. Wat daar in overvloed groeit, nodigt ons uit tot experimenteren, tot het ontdekken van nieuwe smaakcombinaties en het creëren van iets unieks op je bord.

Op de volgende bladzijden ontdek je per hoofdstuk welke planten, paddenstoelen en schimmels wij gebruiken. Een schatkamer aan smaken, recht uit de natuur.

BLAD

- Aardappel** – *Solanum tuberosum*
Aardbei – *Fragaria x ananassa*
Alg – *Algae*
Amandel – *Prunus amygdalus*
Appel – *Malus domestica*
Bakkersgist – *Saccharomyces cerevisiae*
Berenklauw – *Heracleum sphondylium*
Berk – *Betula*
Bieslook – *Allium schoenoprasum*
Biet – *Beta vulgaris* subsp. *vulgaris* ‘Conditiva Group’
Bloemendaalse Gele – *Brassica oleracea* cv. ‘Bloemendaalse Gele’
Boekweit – *Fagopyrum esculentum*
Bosui – *Allium cepa*
Brandnetel – *Urtica dioica / urens*
Chilipeper – *Capsicum annuum*
Chinese mahonie – *Toona sinensis*
Citroengras – *Cymbopogon citratus*
Citroentijm – *Thymus x citriodorus*
Codium – *Codium*
Courgette – *Cucurbita pepo* var. *cylindrica*
Dahlia – *Dahlia*
Dille – *Anethum graveolens*
Fenegriek – *Trigonella foenum-graecum*
Gember – *Zingiber officinale*
Gort/gerst – *Hordeum vulgare*
Goudsbloem – *Calendula officinalis*
Hennep – *Cannabis sativa*
Japane duizendknoop – *Reynoutria japonica*
Jeneverbes – *Juniperus communis*
Kers – *Prunus avium*
Klaverzuring – *Oxalis*
Knoflook – *Allium sativum*
Koji – *Aspergillus flavus* var. *oryzae*
Kombu – *Saccharina japonica*
Koriander – *Coriandrum sativum*
Kweepeer – *Cydonia oblonga*
Laurier – *Laurus nobilis*
Lavas – *Levisticum officinale*
Lavendel – *Lavandula*
Lijnzaad (het zaad van vlas) – *Linum usitatissimum*
Linde – *Tilia*
Little gem – *Lactuca sativa* ‘Little Gem’
Maanzaad (het zaad van slaapbol) – *Papaver somniferum*
Meiraap – *Brassica rapa* subsp. *rapa*