

NR 5 2019

PEPER MAGAZINE

ORGANISEER JE KOELKAST

DE TRUC MET

DE FOODSAVER

DE GEBOORTE
VAN EEN ICOON
IN WORDING

the Juicer

SANDRA BEKKARI

EAT YOUR VEGS

HOTELSCHOOL TER DUINEN

KOKEN 2.0

FILTERKOFFIE

IS ALS SUSHI

LIEVER TRAAG

DOOR DE MAAG

TREND GESPOT

CROCK-POT

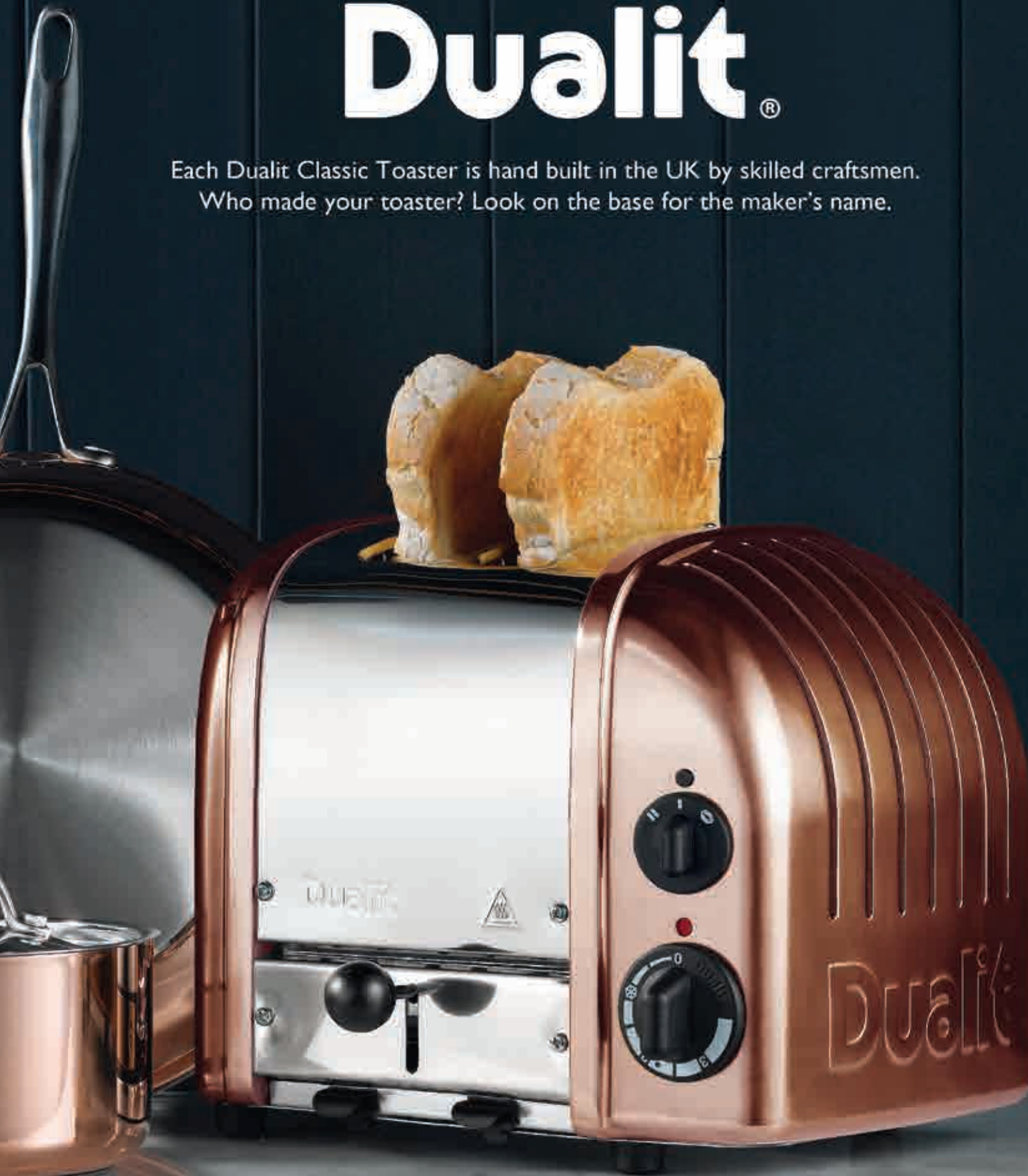
SLOWCOOKER

SPECIAL

INSPIRERENDE
RECEPTEN

Dualit®

Each Dualit Classic Toaster is hand built in the UK by skilled craftsmen.
Who made your toaster? Look on the base for the maker's name.



PEPER nummer 5 staat onder meer in het teken van een geboorte. En wel de geboorte van een icoon in wording. In deze uitgave zie je een sneakpreview van the Juicer, een innovatieve citruspers in Nederland bedacht, ontworpen en ontwikkeld. Dutch Design in optima forma, gemaakt in Europa! Een tipje van de sluier lichten we alvast voor je op, de marktintroductie staat voor mei 2019 gepland.

Wat heeft koffie te maken met wijn of met de mooiste soorten thee? Als fervent espressoliefhebber heeft de herontdekking van filterkoffie ook mij gegrepen. Als je de mooiste bonen – vaak zogenaamde ‘single estate’ of ‘single origin’ – licht brandt en grover maalt en de koffie op exact de juiste temperatuur zet, krijg je een ongekend breed smaakpalet. Van framboos tot hazelnoot, van citroen tot chocolade en alles daartussenin. Verbazingwekkend mooie smaken en heel goed af te wisselen met een sterke espresso of cappuccino! Inmiddels is de filtermachine dan ook weer bezig om een vaste plek op ons aanrecht te verwerven. Het liefst met een bonenmolen ernaast om de mooiste koffiebonen vers te malen. In de vorige editie maakte Barend Boot ons bewust hoe geweldig filterkoffie kan zijn, in dit nummer komen Rob Berghmans en Jessica Tolboom hierover uitgebreid aan het woord.

Dutch Design begint een stempel te drukken op ons assortiment van keukentools. Naast the Juicer introduceren we in 2019 ook de nomadiQ. De eerste draagbare gas barbecue ontworpen door het Nederlandse design bureau CQ International. Een super slimme en kwalitatief hoogwaardige barbecue voor op het balkon en de camping, maar ook voor in het park, aan zee of op de boot.

Vanzelfsprekend vind je in deze uitgave weer verschillende inspirerende recepten en verhalen achter onze producten. Geniet ervan!

Marc Berendsen
Managing Director IT&M Passion for Food



Italië is dichterbij
dan je denkt



espressions
PASSION FOR FOOD

IN DIT NUMMER



p. 17



p. 47

- 01 Voorwoord
- 05 Filterkoffie is als sushi
- 08 In de kijker, Espressions junior
In good coffee we trust
- 09 **RECEPT**
ICED LATTE
- 11 Mijn doel
**Mijn passie voor koffie over te brengen
naar zoveel mogelijk mensen**
- 13 **RECEPT**
JALISCO ESPRESSO
- 14 Trend gespot, de Crock-Pot slowcooker
Liever traag door de maag
- 17 **RECEPT**
CASSOULET MET GEBRADEN BOTERKIP
- 18 **GESAUTEEERDE RODEKOOL**
- 19 **BONENSOEP MET GEROOKTE MAKREEL EN GORT**
- 20 Healthy tips, Sandra Bekkari
Eat your vegs
- 24 the Juicer
**De geboorte van een icoon
in wording**

26 **RECEPT**
JUICES

28 Organiseer je koelkast
De truc met de FoodSaver

31 Sous-vide koken
De juiste graad

34 **Dagen zonder vlees**

35 **RECEPT**
WRAPS

36 **No milk today**

39 **RECEPT**
TROPICAL HAWAII BOWL
40 **VANILLA ALMOND OVERNIGHT OATS**

41 Hotelschool Ter Duinen
Koken 2.0

43 Interview Ter Duinen
Gezonde voeding

47 **De nieuwste tools**

p. 41





KOFFIE Filterkoffie is als SUSHI

De Vlaamse koffiekoning Rob Berghmans stelt bijna misdadige eisen aan koffie, maar gaat ondertussen met een Nederlands koffiezettertje de boer op. Wat is dat toch met filterkoffie? Of moeten we zeggen: *Batch Brew*? PEPER ging verhaal halen in Antwerpen.

Caffènation is een begrip in Antwerpen en ver daarbuiten. Toch zit de keet goed verstopt op een ecologisch bedrijventerrein in Sint-Andries, een swingende buurt vlakbij het stadscentrum. Je moet een tunneltje door voor je bij een binnenplaats komt. Die wordt omzoomd door zeven oude pakhuizen, in eentje huist het walhalla voor de ware koffieleut. Bezieler Rob Berghmans toont ons zijn imperium. Van bonenkelder tot branderij tot café: alle omstandigheden zijn hier gecreëerd met één doel: het maximale uit koffie halen. “We lichten onze klanten uit het duister”, vertelt hij. “We zeggen precies wat we aanbieden en waarom het zo smaakt. Tegenwoordig weten we zoveel meer dan vroeger, en dat gebruiken we. Wij noemen niet alleen het land waar de koffie vandaan komt, maar ook de streek. En we gaan voor de top. Van inkoop tot branding tot bereiding. De beste machines, perfect klaargemaakt. In de gemiddelde bar noemen ze de boon niet eens. Slap, toch? Alsof je een restaurant binnenkomt: ‘Wilt u rode wijn of witte?’”

De beleving van koffie moet nog groeien, meent Berghmans. Want eigenlijk is het met koffiedrinken precies hetzelfde als met wijn en bier. “Mensen weten dat nog

niet. Dat ligt niet aan hen, maar aan de producent die zijn waar gebrekkig presenteert. Branders verkopen een ‘geweldige wollen warme trui als trui’. Wij doen ons best om de consument bewust te maken. ‘Wil je het zoet? Wat zuurder? Een krachtige koffie? Een zachtere?’ We bieden koffie met diepgang. Die krijg je bijvoorbeeld door de bonen lichter te branden. Doen we al jaren. Eerst kregen we een hele lading kritiek over ons heen, producenten van zwaardere gebrande koffiebonen lachten ons uit. Maar intussen moeten ze toegeven dat het geen hype meer is, zelfs Starbucks gaat lichter branden. Ze volgen allemaal.”

Lichter branden zorgt voor nuance. Maar dat doe je blijkbaar niet met willekeurig welke boon. “Bij goedkopere bonen komen dan juist alle mankementen bloot te liggen. Bij het koffiezetten worden ze niet meer overstemd door die overheersende bitterheid. En grote ketens, die zo goedkoop mogelijk inkopen, zitten niet te wachten op een brandingswijze die laat zien dat hun bonen niet zo lekker zijn. Mindere kwaliteit maskeer je door donker te branden. De consument is eraan gewend geraakt, maar met koffiedrinken heeft het niets te maken.”

Terug in de bar trekt de gastheer alle registers open. “Het oude koffiedrinken kun je vergelijken met roken: automatisme. Het gaat niet over diepgang in smaak. Maar een wijnliefhebber wil op een gegeven moment het verschil proeven tussen een Chileense en een Franse druif. Met koffiedrinkers willen we dezelfde kant uit.” Hij laat kaartjes zien in verschillende kleuren, die uitleg geven over de koffiesmaken. “We vertellen wel op welke hoogte de bonen groeien, maar verder geen saaie uitleg over hoeveel coöperanten erbij aan te pas komen. Zelfs barista’s zijn die onzin zo weer vergeten. Wij praten liever over de grond waarop de koffie groeit. Die bepaalt de smaak. En daar gaat het om: wat je proeft. Kom, we drinken er eentje.” Berghmans zet een eerste filterkoffie en maakt meteen korte metten met een ander vooroordeel: dat een bakkie héét moet zijn. “Juist niet! Hitte

Grote ketens zitten niet te wachten op een brandingswijze die blootlegt hoe slecht hun koffiebonen zijn

verdoezelt te veel. Al kun je slechte koffie maar beter heel warm drinken, anders kieper je hem zo in de gootsteen. Maar kwaliteitskoffie, licht gebrand, laat tijdens het afkoelen z’n ware gezicht zien: de zoetheid en het mondgevoel nemen alleen maar toe.” Oké, wij willen het leven aan de lauwe kant best een kans geven. Maar hoe makkelijk krijg je dat aan de doorsnee klant verkocht? “Tja, voor het sushitijdperk dachten de meesten ook: waarom zou ik rauwe vis eten? Mensen moeten wennen aan het idee en de smaak. Maar we willen niet inbinden op kwaliteit omdat niet iedereen het lekker vindt. Er zijn honderden bedrijven die koffie aanbieden die allemansvriend is, dus waarom zouden wij dat nog doen?”

Caffènation is op missie. Met hun filterkoffies bieden ze een eerlijk, betaalbaar product aan dat voluit voor diepgang gaat. Maar ook als je niet even snel op en neer naar Antwerpen kunt voor een deugdelijke kop *damn good coffee*, is er goed nieuws: thuis kun je die diepgang eveneens krijgen. “Kies goeie bonen en stop met kokendhete koffie”, zegt Rob Berghmans. “En schaf zoiets aan.” Hij wijst naar zijn Espressions Junior, een filterapparaat waarmee je op hoog niveau koffie zet. “De temperatuur, constantheid en timing zijn in alle tests perfect bevonden door het internationale koffie-instituut. En warmer mag ie van mij ook absoluut niet zijn. Het water komt héél mooi op het koffiebed. Wil je met een automatische machine mooie koffie zetten, dan zit je hiermee qua prijs-kwaliteit erg goed.”

Intussen zet hij de volgende mok: “Wat je zal opvallen is de frisheid. Hij smaakt niet zo sterk, maar vergis je niet: na een tijdje komen je smaakpapillen vol te zitten en wordt het toch een intense beleving. Tijdens het afkoelen verbetert de koffie nog in mondgevoel en zoetheid. En daarmee bedoel ik geen suikerzoete smaken. Die zijn behoorlijk saai. Maar zet er aciditeit tegenover en het wordt spannend. Koffie met een zuurtje is lekkerder, je krijgt zin om langer en meer koffie te drinken. Zuur opent je smaakpapillen zodat je andere aroma’s kunt ontdekken. Je proeft fruit, noten of kruiden. Een licht zoutige toets kan er ook in zitten. Of nog extremer: in Afrikaanse koffies tref je vaak bloemigheid aan, zoals lavendel. Of theeaccenten met een wrange, bittere nasmaak.”

Dat de zaak veel fijnproevers lokt, is geen verrassing. Maar waarin zit nu precies de toegevoegde waarde? “Ik heb het liefst dat klanten zwarte koffie drinken, maar koffie met melk is populair. Dus voorzien we in die vraag. Alleen lopen we er niet mee te koop. En voor onze ‘melkgedragen’ koffies gaan we heel zorgvuldig blenden. Net zoals het volume stijgt als meerdere mensen tegelijk praten, zo neemt ook de smaak in kracht toe als je meerdere koffies blendt. Wie hier cappuccino drinkt, krijgt de optimale koffiebeleving. Laat tien mensen op straat onze caffè latte proeven en negen zullen ‘wow’



zeggen. Bij zwarte koffie ligt dat anders. Nochtans houden we daar zelf het meeste van. Dus spannen we ons extra in voor zwarte koffie en verkopen we er meer van dan ze elders doen. We besteden zorg aan elk facet van koffiedrinken, vooral aan de zetwijze. En we krijgen navolging. In België doet iedereen het inmiddels: *batch brew*, filterkoffie maken zoals de Espressions Junior doet, maar dan op horecaschaal.

Filterkoffie is in Nederlandse espressobars nog taboe

In Nederland is filterkoffie nog taboe, maar mijn advies? Doe het! Je gaat er echt op vooruit als espressobar.” “Inmiddels krijgen we vooral mensen over de vloer die koffiedrinken zoals die gedronken moet worden. Je ziet hier niemand naar de suikerpot grijpen. Koffie moet je met respect behandelen. Dat vinden ook al onze medewerkers. Iedereen heeft z’n kwaliteiten, maar één ding hebben we gemeen: we zijn gek op koffie. De branders steken er

nog bovenuit. Freaks zijn het, stuk voor stuk. In België maakt niemand ons nog wat wijs. Maar we kijken verder: wat gebeurt er in Tokio, Sydney, New York, Göteborg? We zijn altijd scherp op ontwikkelingen en willen voortdurend vernieuwen. In België begonnen we als eerste met Latte Art, nu zie je de posters bij elk tankstation. Onze koudekoffietap wordt straks ook overgenomen: je koopt bij mij zo’n machine en gaat aan de slag.” De ene trend valt al makkelijker te kopiëren dan de andere, maar wat valt niet na te doen waardoor Caffènation steeds voorop blijft? “Liefde voor de klant! Het face-to-facecontact. Het mag niet onpersoonlijk worden, ik laat steeds mijn kop zien.”

Je ziet hier geen mensen naar de suikerpot grijpen

IN DE KIJKER ESPRESSIONS In good COFFEE we trust

Filterkoffie is helemaal terug van weggeweest. Maar je hoeft niet langs een hippe koffiëbar voor een fijnproeverskopje, met de Junior van Espressions heb je meteen een kampioen in huis. Het apparaat is zo ontworpen dat het alle smaak in je koffie naar boven haalt. Als een échte barista zorgt het voor de perfecte temperatuur, timing en circulatie. De doorlooptijd is niet te lang (zure koffie!) en niet te kort (smakeloos bakkie!), de sproei-gaatjes in het deksel verdelen het water gelijkmatig over de gemalen bonen en creëren turbulentie in de filter zodat je een optimale extractie krijgt.

Of je nu een volle pot of één enkele mok zet... En de kan? Die lijkt op een cognacglas waarin de aroma's lekker kunnen rondwalsen. Zo zet je dus koffie voor connaisseurs. En dat vonden ze ook bij het prestigieuze European Coffee Brewing Centre in Oslo, de Junior werd er tot wereldkampioen onder de filterapparaten gekroond.

Verkrijgbaar in zwart en aluminium.

ICED LATTE

1 PERSOON • 3 MINUTEN

Op zwoele dagen, maar ook op *lazy Sundays*. In New York drinkt iedereen z'n iced coffee als de nieuwe limonade. Creëer jouw eigen signature iced latte: het verschil zit 'm in de melk! Je kunt er eindeloos mee variëren.

WAT HEB JE NODIG?

- koffie
- ijsblokjes
- melk (zie suggesties)
- maple syrup

SUGGESTIES

Melk, kokosmelk, amandelmelk, rijstmelk, andere 'melk'-soorten en -varianten. Je kunt deze ook vers maken met de Soya Milk Maker van Espressions. Of kies voor verse slagroom.

Tip van Véro

Klop room op met een heel klein beetje suiker, dat is hoe ik 'm het liefste drink!

HOE MAAK JE HET?

- 1 Vul een glas met ijsblokjes en giet het voor de helft vol met de koffie (de ijsblokjes zorgen ervoor dat de koffie meteen afkoelt).
- 2 Vul aan met melk/room naar keuze. Indien je voor melk kiest: breng langs de binnenkant van het glas een klein beetje maple syrup aan. Dat zoet heel subtiel. Yum!

Tip van Véro

Ik heb m'n iced latte graag straf, dus ik zet de koffie dubbel zo straf. Door de ijsblokjes en melk wordt die namelijk iets flauwer. Heb je geen filter-/espressomachine? Gebruik een flinke schep instant koffiepoeder en leg aan met kokend water. Laat even afkoelen en volg de stappen hierboven.



Meer smaken
in je koffie
dan je denkt



MIJN DOEL Mijn passie voor KOFFIE over te brengen naar zoveel mogelijk mensen

Voor 2011 dronk Jessica Tolboom geen verse koffie en als ze het dronk, dan hechtte ze er niet zoveel belang aan. Maar dat inzicht is er dus ook wel snel gekomen na haar opleiding tot barista. En ze voelt ook dat de koffiewereld niet stilstaat. Meer en meer mensen houden van kwaliteitskoffie en ook horecazaken springen mee op de kar. En die koffiekennis die houdt ze ook niet voor haarzelf, integendeel. Die deelt Jessica gretig op haar online koffieplatform 'Koffierevolutie'.

IEDEREEN KAN HET

Enkele jaren geleden startte Jessica haar online platform 'Koffierevolutie'. Een online leerplatform waar zowel de getrainde professionele barista als de gemotiveerde thuisbarista beroep op kan doen. Naast het beantwoorden van vele vragen, kun je er ook terecht voor een online cursus of kun je je inschrijven voor een offline baristaopleiding. Je kunt er dus een certificaat halen of lessen volgen bij Jessica zelf. Een nood die haar hoog leek. 'Er zijn veel vragen in de koffiewereld en ook barista's wisselen onderling graag tips uit. Met het online platform wil ik graag





een brug slaan tussen de echte professionals en de liefhebbers. ‘Koffierevolutie’ telt inmiddels al meer dan 6.000 volgers en ook de nieuwsbrief blijkt veel gelezen. Het is dus een blog dat speciaal voor de thuismarkt ontwikkeld is. Hier vind je alle informatie over koffie die je nodig hebt om een betere kop koffie te zetten, of dit nu een pad, cup of versgemalen bonen koffie is.’ Aan de hand van artikelen en filmpjes krijg je meteen de informatie die je nodig hebt op een laagdrempelig niveau en voor iedereen die van koffie houdt.

NIET ENKEL GIN-TONICS

Jessica vertelt: “Wat een enorme opmars maakt zijn de ‘koffiecocktails’. Er is een grote vraag bij horecazaken om ook originele koffiecocktails op de kaart te zetten.

Tip: probeer het recept ‘Jalisco Espresso’ op de pagina hiernaast eens uit!

Ook goede filterkoffie wordt steeds meer een gewoonte bij de ‘betere bars’. Horeca uitbaters draaien er hun hand niet meer voor om, om ook hierin te investeren voor hun zaak.” Neem bijvoorbeeld de Espressions Junior, hij brengt echt alle smaak in je koffie aan de oppervlakte, niet voor niets de wereldkampioen filterkoffie zetten.

MET EEN GOEDE KOFFIEBONENMOLEN KOM JE AL EEN HEEL EIND

Je hoeft je niet onnodig in de schulden te steken, met de juiste tools kom je al een heel eind. Het geheim? Schaf een goede bonenmolen aan voor naast je machine. Als ik dan toch namen moet noemen, mijn ultieme nummer één espressomachine blijft toch de ‘La Marzocco’ maar er bestaan heel wat goede alternatieven zoals ECM. Voor elke prijsklasse en wens is er wel een model te vinden. Tips hiervoor kun je uiteraard vinden op de ‘Koffierevolutie’.

Meer info: www.koffierevolutie.nl

Het geheim? Een goeie bonenmolen aanschaffen.



JALISCO ESPRESSO

WAT HEB JE NODIG?

- 30 ml tequila blanco
- 15 ml koffielikeur
- 10 ml agavesiroop
- 35 ml koffie
- koffiebonen

HOE MAAK JE HET?

- 1** Giet de tequila in een ‘rocks’-glas.
- 2** Vul het glas met ijsblokjes. Voeg de koffielikeur en agavesiroop toe en roer goed.
- 3** Voeg hierna de koffie toe en roer lichtjes.
- 4** Garneer met koffiebonen.





Liever TRAAG door de MAAG

Vers en lekker koken? Geen tijd om uren in de keuken te staan?

Geen probleem, je laat gewoon de Crock-Pot slowcooker het werk doen. De 'moeder aller *slowcookers*' is aan een opmars bezig. In de VS is hij al jaren keukenvriendje nummer 1. Maar ook bij ons ontdekken steeds meer gezinnen, chefs en foodies de voordelen van dit toverpotje met een stekker.



Bye bye fastfood. Met zo'n Crock-Pot slowcooker schuif je na een drukke dag aan tafel nog voor je aan de friettent kunt denken. Want terwijl jij werkt, sport, van de schoolpoort naar de voetballes holt, je mails checkt, die foto op Instagram deelt en nog snel even bij je moeder binnenwipt, bereidt de Crock-Pot slowcooker een gezonde éénpansmaaltijd. En dat doet hij geleidelijk en traag: urenlang worden de ingrediënten op een geleidelijk oplopende temperatuur gegaard. Zo houden ze niet alleen meer voedingsstoffen vast, het levert ook een vollere smaak, minder calorieën en minder afwas op. Wat houdt je tegen? *Live fast, cook slow!*

DE EERSTE DE BESTE

Crock-Pot is een merknaam. Maar hij was de eerste in z'n soort. Zoals pampers synoniem werd voor luiers en kleenex voor zakdoekjes, zo werden slowcookers al snel als Crock-Pot weggezet. De elektrische kookpot werd rond 1940 door Irving Naxon bedacht, maar maakte vooral in de seventies furore. *The pot that cooks all day while the cook's away* kende een dip door de komst van de magnetron. Maar anno 2018 is de Crock-Pot slowcooker weer een must-have in de keuken: 83% van de Amerikanen heeft er één.

ONDER HET KOOKPUNT

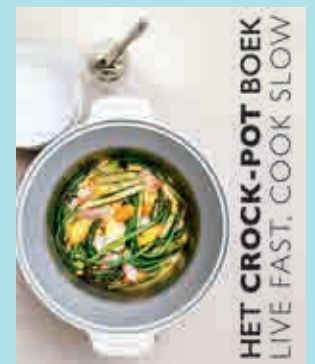
Hij wordt nooit warmer dan 96 graden. Handig, zo kan er niks overkoken of aanbakken. De vitaminen, mineralen en aroma's blijven behouden. Ze spoelen niet weg met het kookwater, alles wordt 'in eigen nat' gegaard. Je hoeft zelfs geen olie of boter toe te voegen. Resultaat? Een gezonde, vetarme en succulente schotel!

5 'TOPGERECHTJES'

- **STOOFPOT:** oma's langkookrecepten die in de onderste la belandden uit tijdsgebrek, haal maar boven. Pruttelen is Crock-Pot's *middle name*.
- **POTGEBRAAD:** een groot stuk vlees wordt botermals als het traag wordt gegaard. Zelfs vlees als ribbetjes of varkensschouder (*Pulled pork!*) worden sappig zacht.
- **MAALTIJDSOEP:** niks boven verse bouillon. Groenten, vlees en specerijen krijgen uren de tijd om te garen en smaak af te geven.
- **CURRY:** een snelle curry? *There's no such thing.* Je hebt vooral geduld (of gewoon een Crock-Pot slowcooker) nodig... en goede currypasta.
- **RISOTTO:** nee, die hoeft geen hele dag. Dankzij de timer en de warmhoud-stand schep je altijd op met de perfecte beet.

MAAR OOK...

... pasta, saus, pudding, ratatouille, jam, brood, paté, cake, yoghurt, zelfs sushi tover je uit de Crock-Pot slowcooker.



Tip: Het Crock-Pot Boek. € 19,95



CUT THE CRAP

Je bespaart werk, tijd en geld. 's Ochtends enkel groenten snijden, de pot in en de deur uit. Je Crock-Pot slowcooker verbruikt minder dan een gloeilamp: een hele dag pruttelen kost nog geen 50 cent. Je moet alleen wel nog zelf kauwen, de vaatwas vullen en *chillen*.

's Ochtends enkel groenten snijden, de pot in en de deur uit.

POTLUCK

Crock-Potlovers over de hele wereld vinden elkaar op Pinterest. Ze delen er duizenden recepten. Ook *celebs* doen mee. Wat denk je van Oprah's Crock-Pot lasagne? Barack Obama's chili con carne? Of Martha Stewart's trage cheese cake?

TOPMODELLEN

Je kunt meer dan stoven, stomen en sudderen. Er zijn slowcookers met duraceramic coating, een antiaanbaklaag. De binnenpan kan op het vuur om bijvoorbeeld vlees aan te bakken. En er is een Express Pot die (onder hoge druk) extra-snel werkt: in 35 minuten zet je een hele gegaarde kip op tafel.

VOORDELEN

- De Crock-Pot slowcooker is energiezuinig t.o.v. stoven op het fornuis of in de oven.
- De Crock-Pot slowcooker is veilig! Laat hem gerust zijn werk doen, je hoeft er niet bij te blijven.
- Er zijn modellen waarmee je op het fornuis je vlees kunt aanbraden.

CASSOULET MET GEBRADEN BOTERKIP

4-6 PERSONEN • 30 MINUTEN VOORBEREIDING • 4 UUR MARINEREN • BEREIDING: 4-5 UUR CROCK-POT 6 LITER

WAT HEB JE NODIG?

- | | |
|---|----------------------------------|
| 1 hele kip van 1 kg, gevlinderd | 1 el fijngehakte dragonblaadjes |
| zout en versgemalen peper | 1 el komkommerkruid (optioneel) |
| 1 biologische citroen | |
| 400 g gemengde bonen, gespoeld en uitgelekt | Voor de marinade |
| 400 g bruine bonen, gespoeld en uitgelekt | 3 el cajunkruiden |
| 500 ml kippenfond | 1 el paprikapoeder |
| 2 el aardappelzetmeel | 1 el fijngeraspte gember |
| 1 klontje boter | 2 teentjes knoflook, fijngeraspt |
| 3 el fijngesneden bieslook | 2 el sinaasappelsap |
| | 3 el zonnebloemolie |

HOE MAAKT JE HET?

- 1 Meng voor de marinade alle ingrediënten in een kom. Bestrooi de kip met zout en versgemalen peper. Rasp er de citroenschil overheen en knijp het sap er bovenuit. Bewaar de citroenhelften. Smeer de kip in met de marinade, dek af met plasticfolie en laat 4 uur intrekken.
- 2 Schep de kip over in de slowcooker en gaar in 4 tot 5 uur op *low* tot de pootjes zacht zijn. Voeg 45 minuten voor het einde van de kooktijd de bonen en de kippenfond toe.
- 3 Verwarm de grillstand van de oven voor tot 180 °C. Leg de stukken kip samen met de citroenhelften in een braadslee en rooster nog 10 minuten onder de grill tot de huid van de kip bruingekleurd en knapperig is geworden.
- 4 Meng het aardappelzetmeel met een paar eetlepels koud water. Klop met een garde tot een egaal papje en meng het nadat je de kip in de oven hebt geschoven door het bonenmengsel in de slowcooker. Verwarm 2 tot 3 minuten. Breng op smaak met zout, versgemalen peper, het klontje boter, de bieslook en dragonblaadjes. Schenk de bonen in een serveerschaal, snijd de kip in stukken en leg deze met het braadvocht op de cassoulet. Garneer eventueel met het komkommerkruid.

CROCK-POT recept



CROCK-POT *recept*

GESAUTEERDE RODEKOOL MET KASTANJES EN MIERIKSWORTELDRESSING

4-5 PERSONEN • VOORBEREIDING 10-15 MINUTEN • BEREIDING ½-1 UUR • CROCK-POT 3,5 LITER



WAT HEB JE NODIG?

- 600 g rodekool, geraspt

zout en versgemalen peper

100 ml appelsap

1 tl rodewijnazijn

150 g wortel, geraspt

2 appels, in luciferreepjes

2 el boter

500 g voorgekookte kastanjes, fijngesneden (beter gesorteerde supermarkt)
- 2 el walnotenolie, om te besprenkelen

tuinkers, ter garnering

Voor de dressing

125 ml zure room

4 el mierikswortelpasta

1 l wittewijnazijn

1 el gembersiroop

1 tl karwijzaadjes, gekneusd

HOE MAAKT JE HET?

- 1

Doe de rodekool in de uitneembare schaal van de slowcooker. Houd een handje apart. Bestrooi met zout en versgemalen peper, schenk er het appelsap en de rodewijnazijn bij en schep om. Zet de slowcooker ½ tot 1 uur op *low* tot de kool beetgaar is.
- 2

Laat de kool iets afkoelen en meng in een grote kom met de wortel, appel en de achtergehouden rodekool. Strooi er naar smaak peper en zout overheen.
- 3

Bak de stukjes kastanje krokant in de boter. Meng voor de dressing alle ingrediënten en klop tot een egale dressing.
- 4

Schep de koolsla in een grote serveerschaal, druppel er de notenolie over en garneer met de kastanjes en de tuinkers. Geef er de mieriksworteldressing apart bij.

>> CROCK-POT RECEPTEN: UIT HET CROCK-POT BOEK, P. 121



CROCK-POT *recept*

4 PERSONEN • VOORBEREIDING 10-15 MINUTEN • BEREIDING 3-4 UUR • CROCK-POT 3,5 LITER

BONENSOEP MET GEROOKTE MAKREEL EN GORT

WAT HEB JE NODIG?

- 2 el zonnebloemolie

1 ui, gesnipperd

1 teentje knoflook, fijngesneden

1 steel bleekselderij, fijngesneden

300 g witte kool, grofgesneden

3 bospenen, geschild en gehalveerd

1 el gedroogde oregano

400 g gemengde bonen, uitgelekt en gespoeld
- 1 l groentebouillon (zie p. 146)

2 gerookte makreel filets, in stukjes

75 g diepvriestuinbonen, ontdooid

100 g gort, gekookt

zout en versgemalen peper

milde olijfolie

½ bosje dille, grofgesneden

stokbrood, om erbij te serveren

HOE MAAKT JE HET?

- 1

Verwarm de zonnebloemolie in een pan en fruit de ui, knoflook en bleekselderij 5 minuten. Voeg de laatste minuut de kool en de bospenen toe. Strooi er de oregano over en roer even door. Voeg er de bonen en de groentebouillon bij en breng kort aan de kook. Schenk de soep in de slowcooker en leg er de stukjes makreel bovenop. Sluit af met de deksel en gaar 3 tot 4 uur op *high*. Voeg 15 minuten voor het einde van de kooktijd de tuinbonen en de gort toe. Breng de soep op smaak met zout, versgemalen peper en olijfolie.
- 2

Schep de soep in kommen en garneer met de dille. Geef er stokbrood bij.

>> CROCK-POT RECEPTEN: UIT HET CROCK-POT BOEK, P. 118

Eat HEALTHY TIPS your vegs SANDRA BEKKARI



An apple a day keeps the doctor away. Fruit en groenten zitten niet alleen vol vitamines, het zijn ook échte smaakbommen. Toch krijgen ze zelden de hoofdrol in de keukens. Zonde! Ze zijn hét geheim achter een lang, slank en vitaal leven.

Vergeet dat dieet. Als je vooral groenten en fruit eet, hoef je helemaal niet aan het lijnen. Dat is precies wat voedingsdeskundige Sandra Bekkari promoot in haar kookboeken 'Nooit meer diëten'. In Nederland mag ze nog een nobele onbekende zijn, in België heeft zowat iedereen wel een boek van haar in huis. Naast ongemeen lekkere recepten, deelt ze hopen tips die je op weg helpen naar een gezonder eetpatroon.

BRON VAN ALLE LEVEN

Verse groenten en fruit zijn de eetwaren met de meeste vitamines, mineralen, vezels, antioxidanten én de minste calorieën. En ze zijn erg betaalbaar bovendien. Een simpele manier om ze op het menu te zetten: schep je bord minstens voor de helft vol met groenten. Zo krijg je telkens een pak gezonde voedingsstoffen binnen.

KLEUR JE DAG

Geen bonter gezelschap dan veggies! Ze zijn de eyecatcher van elke versafdeling: rood, groen, blauw, geel, paars, roze, oranje... Fruit en groenten vind je in alle kleuren. Geen toeval, Moeder Natuur gaf elke plantenstof haar eigen gezondheidseigenschappen én haar eigen tint. Zo hebben groene groenten een zuiverende werking, oranje exemplaren boosten je weerstand en blauw fruit is goed voor je hart en bloedvaten. Van superfoods gesproken! Je haalt nog meer voordeel door te variëren en te combineren, bioactieve stoffen geven elkaar namelijk een duwtje in de rug. Speel dus *mix-'n-match*: eet elke dag minstens drie en bij voorkeur vijf verschillende kleuren. Aardbeien bij het ontbijt, een groene appel bij de lunch en blauwe bessen als toetje. Maak een schilderijtje van je groentengerechten. Een kleurrijk bord, daar wil je toch je tanden in zetten?



NOVIS

#WeLoveVitamins



ProBlender

De veelzijdige en veilige professionele blender

- Ongelooflijk veelzijdig in het maken van: smoothies, warme soepen, noten pasta's, ijs crush en nog veel meer
- Super gladde blendresultaten voor culinaire hoogstandjes
- LCD scherm, eenvoudige bediening, verschillende snelheden en programma's
- Veilig (werkt niet zonder deksel)
- Stille werking en professionele kwaliteit
- Ook leverbaar met 'On-The-Go' of 0,6L blenderkan



VitaJuicer

De ultieme 4-in-1 juicer

- 4 Functies: citruspers, citruspers met vruchtvlees, juicer en smoothie/puree
- Veelzijdig in gebruik
- Eenvoudig te reinigen
- Stille werking en hoge kwaliteit
- Tot 56% meer vitamines gecertificeerd door het Zwitserse Vitamin Institute

tot **56% MEER** VITAMINES



swiss  engineering

ON THE GO

Je kunt ze makkelijk meenemen. Als tussendoortje, als soep of sap. Door een juicer worden in de centrifuge groenten en fruit tot sap 'gepulverd' door een messen-schijf of vijzel.

PROVIAND

Je eet er meer van als je ze in huis hebt. Vul je fruitschaal en je koelkast twee keer per week aan met een verse voorraad. En reorganiseer je voorraadkast: verleidelijke (vaak ongezonde) snacks verwijst je naar de achterste rij. Zet ze niet op ooghoogte, maar op het bovenste of onderste schap. Doe je inkopen vooral in de buitenste rijen van de supermarkt, daar vind je de meest verse en gezonde

producten. Maak een boodschappenlijstje en ga niet met honger naar de winkel. Dan kom je gegarandeerd thuis met dingen die je niet nodig hebt, maar waar je zin in kreeg.

Ga niet met honger
naar de winkel



>> UIT 'NOOIT MEER DIËTEN, 1 & 3'





the Juicer De geboorte van een ICON in wording

Vijf jaar geleden besloten we dat het tijd was voor de ontwikkeling van een citruspers. Deze 'essential' in onze keukens ontbrak nog in ons Espressions-assortiment.



Two types of (orange) juice at the touch of a button.

Voor Espressions streven we ernaar om het beste te bieden dat de wereld van keukenapparaten te bieden heeft. Zo hebben we de Wereldkampioen onder de filterkoffiemachines de Junior, is er de MixMaster Combo; een heerlijke veelzijdige en praktische mixer, de stille en slimme Smart Kettle voor de theeliefhebber en is de krachtige Power Blender PRO ook in de professionele keuken terug te vinden als het werkpaard bij uitstek.

De lat voor een Espressions citruspers lag dus hoog. We wilden simpelweg de beste citruspers ter wereld ontwikkelen. Tijdloos, praktisch in gebruik en geschikt voor zowel de consument die uitsluitend het beste wil als de professional. Dutch Design is wereldwijd tot een begrip geworden, voor de conceptontwikkeling en het ontwerp hebben we daarom het bekende Eindhovense ontwerp bureau

What is your orange mood today?



VanBerlo in de arm genomen. Ook was het een voorwaarde om de pers in Europa te ontwikkelen en te produceren. Samen met de engineers van de Nederlandse fabrikant en marktleider in professionele koffiesystemen Bravilor, zijn we het avontuur van concept realisatie tot industrialisatie aangegaan. Bravilor stelt hoge eisen aan kwaliteit en duurzaamheid, waarbij wij kritisch meedachten op punten als optimaal gebruiksgemak, mooie materialen en een hoog afwerkingsniveau. Na talloze brainstorm sessies, oneindig veel testen en de keuze voor uitsluitend de beste componenten, zijn we vijf jaar na dato geslaagd in onze missie. De geboorte van een citrus icon is een feit.

In mei 2019 rollen in de hagelnieuwe Bravilor-fabriek in Polen de eerste juicers van de band. Met een druk op de knop kies je voor een citrussap met of zonder vruchtvlies. De kwaliteit is zodanig goed dat ook de lunchroom of bed and breakfast met vijftig glazen sinaasappelsap per dag vele jaren lang kan genieten van verse sap met of zonder vezels.



- Dutch Design and Engineering
- Engineered for domestic and commercial use
- Commercial-grade brushless motor
- Fast juicing (1400 rpm.)
- Iconic design, rock-solid quality
- A joy to use, easy to clean
- Five-year warranty
- Made in Europe

dutch.
DESIGN & ENGINEERING
MADE IN EUROPE

RECEPTEN

JUICES

GREENER
THAN GREEN

RED DEVIL

MINT
BOMBMOCKTAIL
PITCHER

Zalig, zo'n juicer: er kan niks fout gaan! Ongeacht wat erin gaat, het resultaat is een pure *shot of nature* die je energie geeft voor een hele dag. Met groenten erbij zit de balans nog beter. En nee, het smaakt heus niet naar koude soep... In vijf minuten zijn ze klaar. De dosis is voor twee personen en je hoeft enkel de ananas, de sinaasappel en de limoenen te schillen. De overige ingrediënten spoel je even onder de kraan en hup, de juicer in!

GREENER
THAN GREEN

Vol antioxidanten

3 stengels selderij

2 handjes spinazie

½ komkommer

½ limoen

1 groene appel

⅓ (zoete) ananas

MINT BOMB

Een energybooster!

½ ananas

1 rode appel

4 wortelen

10 muntblaadjes

RED DEVIL

Voor een stralende huid

6 wortelen

2 cm gember

1 sinaasappel

¼ rode biet

½ komkommer

MOCKTAIL
PITCHER

Ideaal als alcoholvrij alternatief voor een cocktail

1 komkommer

2 limoenen

4 stengels selderij

Tip

Zalig bij warm weer: neem een grote kan en vul ze met ijsblokjes. Giet het sap erover, voeg een agavesiroop naar smaak toe en doe er een halve liter bruiswater bij.



>> UIT 'PLAN BOOST' P. 40



ORGANISEER
JE KOELKAST

De TRUC met de FoodSaver

Je kent het wel: een koelkast vol klikjes. Een keukensafari levert altijd wel een schat aan restjes op. Helaas gaan die meestal regelrecht de vuilnisbak in. Want wat in de krochten van de koelkast achterblijft, heeft vaak z'n beste tijd gehad. Toch zijn er slimme manieren om eten langer vers te houden.

We kieperen tonnen voedsel bij het afval. Die verspilling is niet mals: de gemiddelde Belg gooit jaarlijks tussen 18 en 26 kilogram voedsel weg, de Nederlander zit aan het dubbele. Vooral groenten, fruit en brood verdwijnen massaal in de prullenmand. Tijd voor actie, denken wij dan!

Je koelkast slim organiseren, is een goed begin. Die heeft verschillende lades en vakjes: beneden is het koeler dan bovenaan. Kaas, boter, room... kunnen tegen een warmer stootje. Die bewaar je op de bovenste plank. Bereide schotels gaan in het midden, vlees en vis hou je fris onderin. De onderste la reserveer

*Toch zijn er slimme manieren
om eten langer vers te houden.*

je voor groenten en fruit: de temperatuur is er milder, dat vinden vruchten fijn. En de deur biedt plaats aan eitjes, potten en dranken. Ze bederven niet snel en kunnen de temperatuurschommeling

bij het openen en sluiten wel aan. Wie z'n koelkast zo schikt, kan wat erin zit best een paar dagen bewaren. Maar je houdt de boel veel langer vers en lekker met de FoodSaver!

Een handig ding waarmee je voedsel weer verpakt zoals in de supermarkt. Hoe het werkt? Je doet restjes, gebak, rauwe groenten, fruit, vlees, vis... in een foliezak of container en de FoodSaver zuigt de lucht eruit. Bacteriën en schimmels maken geen schijn van kans, ze hebben zuurstof nodig om te overleven. Luchtdicht geseald blijft voedsel tot wel vijf keer langer houdbaar.





WIN-WIN-WIN

Je kookt voortaan altijd met verse producten, je verspilt een pak minder én je bespaart plaats in het koel- en vriesvak. FoodSaver-zakjes en -containers kun makkelijker stapelen dan die onhandige winkelverpakkingen.

VIER SEIZOENEN IN ÉÉN DAG

Eekhoorntjesbrood in de zomer, asperges in de herfst, aardbeien in de winter? Met de FoodSaver eet je het jaar rond seizoensproducten.

VRIESVAST

Vis en vlees bederven snel. In de diepvries kun je ze langer bewaren. Maar na het ontdooien, blijken ze vaak uitgedroogd en flets. Door ze vacuüm in te vriezen, hou je ze sappig en smaakvol. Vriesbrand krijgt geen kans!

VLUGGERTJE

Een halve pastaschotel over? Te veel soep gemaakt? In een mum pak je een (individuele) portie in voor een volgende keer. Die late vergadering of onverwachte file leiden je niet langer naar de pizzakoerier: het vacuümpakketje kan zo de magnetron of het kokend water in.

BROKKENVRIJ

Een reuzencourgette uit de tuin, een overvloedige eierdooier, een stokbrood, een bodempje karnemelk: alles kun je aan de FoodSaver kwijt. De foliezakken snij je gewoon op maat. En delicate zaken als spinazieblaadjes of koekjes doe je in een foodcontainer. Je regelt ook de snelheid waarmee de lucht wordt weggezogen, wedden dat je geen brokken maakt?

BONUS

Zo'n FoodSaver komt van pas in de keuken:

- Marineren duurt een half uurtje in plaats van een hele nacht. De marinade omsluit de producten en trekt ze extra snel in.
- Al van sous-vide koken gehoord? Door vacuüm verpakt vlees, vis of groenten op lage temperatuur te garen, worden ze extra mals en smaakvol. Alle topchefs doen het. Verderop lees je meer!

Maar ook daarbuiten:

- Je naaikoffertje raakt nooit meer in de knoop als je restjes garen en wol verpakt.
- Gedaan met zilver poetsen als je je beste bestek luchtledig trekt.
- De FoodSaver komt ook uitstekend van pas als je op survivaltocht gaat! Geen paniek als je tas nat regent: je pas, tickets en zelfs je ondergoed zijn safe én droog!



SOUS-VIDE KOKEN

De juiste GRAAD

Alle topchefs doen het: sous-vide koken. Luchtdicht verpakte ingrediënten worden in een waterbad op een constante temperatuur gegaard. Zo krijg je niet alleen sappig mals eten, je kunt het nog eens langer bewaren ook!

Thuis vis, vlees, groenten, fruit, aardappelen en marinades klaarmaken zoals in een sterrenrestaurant? Je pakt het gewoon sous-vide aan. Dat is Frans voor 'onder vacuüm'. Eerst moet je de verse producten dus luchtdicht verpakken, daarna leg je ze in een waterbad tussen 45 en 90 graden en geef je ze tijd om te garen.

De bereidingstemperatuur bij vlees en vis is essentieel: een paar graden te veel en het resultaat is droog en taai. Een paar graden te weinig en het bindweefsel lost niet op, wat al helemaal niet lekker is. De Smart Sous-Vide van Espressions stel je tot een halve graad nauwkeurig in. De verwarmingstechniek in het systeem zorgt voor circulatie van het water, waardoor je ingrediënten overal gelijkmatig garen. De uitkomst? Een bijzonder smaakvol, sappig en mals gerecht dat nog vol vitaminen en mineralen zit. Geen plaats in de keuken voor een sous-videapparaat? Met de Roner Sous Vide Clip lukt het even goed: zet 'm op om het even welke pan (tot 15 liter) en je gaart raak.

*Alle topchefs doen het:
sous-vide koken.*

Een dagje sous-vide koken in het weekend levert je doordeweeks enkele snelle, lekkere en gezonde maaltijden op.

NIKS GAAT VERLOREN

Kruiden en specerijen laten hun smaak beter los als ze verwarmd worden. De juiste temperatuur is cruciaal: wanneer je ze te hoog verwarmt, verliezen ze smaak. Verwarm je ze niet genoeg, dan komt niet alle smaak vrij. Doe de kruiden in een zak met vloeistof (olie, suikerwater, boter, azijn), trek vacuüm en plaats de zak in de sous-vide-pan. Door de geleidelijke warmte zullen de kruiden smaak afgeven zonder dat aroma's ontsnappen. De vloeistof kun je vervolgens verwerken tot een jus.

LANGER VERS

Doordat het voedsel vacuüm verpakt is, blijft het tot vijf keer langer houdbaar – ook nadat het werd gegaard (als je het in de verpakking laat zitten). Een dagje sous-vide koken in het weekend levert je doordeweeks enkele snelle, lekkere en gezonde maaltijden op.

NOSE TO TAIL

Chefs pakken er graag mee uit: ze verspillen niks en gebruiken alle onderdelen van een geslacht dier. En dat kunnen ze dankzij de sous-vide techniek. Goedkope stukken vlees zijn vaak taai, maar door ze lang en traag op een constante temperatuur te garen, worden het botermalse smaakbommen.



FoodSaver®

HOUDT
VOEDSEL TOT
**5X LANGER
VERS**
IN VERGELIJKING MET
TRADITIONELE
BEWAARMETHODEN

Door voedsel vacuüm te trekken met de FoodSaver systemen, wordt zuurstof onttrokken aan producten waardoor ze op een natuurlijke wijze veel langer vers en lekker blijven.



ONEINDIG VEEL MOGELIJKHEDEN

Haal alles uit de FoodSaver met de eenvoudig te gebruiken zakken, boxen en accessoires. Marineer in een handomdraai je vlees, stoom of gaar je producten sous vide waardoor ze nog malser worden.

PLAN, BEREID EN GENIET

Bewaar vers en bereid voedsel, snacks en veel meer in de handig te stapelen vershoudboxen. Geschikt voor in de koelkast en keukenkast, ideaal om mee te nemen.



Dagen zonder VLEES

Heerlijk om je tanden in te zetten, zo'n stukje vlees. Maar we eten er eigenlijk te veel van en dat is niet goed voor de gezondheid – van onszelf én van onze planeet. Af en toe vegetarisch op het menu scheelt al een slok op een borrel. En het is nog hartstikke lekker ook.

Vlees is een bron van verzadigde vetten. Er veel van eten zorgt voor slechte cholesterolwaarden en een verhoogde kans op hart- en vaatziekten en kanker. De Wereldgezondheidsorganisatie raadt aan om minder dan 500 gram rood of bewerkt vlees per week te eten. Heel wat mensen eten al gauw het dubbele. We eten Moeder Aarde razendsnel leeg. Wat wil je, met 7 miljard monden die dagelijks moeten worden gevoed. Maar nog meer voedsel verdwijnt in de magen van de 22,5 miljard landbouwdieren die jaarlijks gekweekt worden. Een derde van de ijsvrije aardoppervlakte wordt gebruikt om veevoer te telen. Voor 1 kilogram biefstuk zijn 8 kilogram graan en 15.000 liter water nodig. En zo'n koe eet niet alleen veel, maar produceert ook een navenante portie broeikasgassen en mest. Allemaal geen goed nieuws voor de opwarming van het klimaat. Met één maaltijd zonder vlees per week verklein je je ecologische voetafdruk al.

Vegetarisch eten, mis je dan geen voedingsstoffen? Nee hoor, flexitariërs die nog minstens een keer per week vlees eten hoeven niks speciaals te doen. Schrap je vlees en vis volledig, dan haal je alles wat je nodig hebt uit een evenwichtige mix van groenten, granen, peulvruchten, zuivel, zaden en noten.

Vegetarische pastaschotels, lasagnes en risotto's zijn simpel te maken en je scoort er altijd mee. Maar verandering van spijs doet eten! Kook met verschillende groenten en maak er verschillende bereidingen mee. Grillen, stoven, roerbakken: een vegetarisch maal is extra aantrekkelijk als er meerdere schaal- tjes op tafel komen met warme en koude gerechtjes. En snij niet je volledige groente op, maar gebruik de restjes in een volgend recept.

Met één maaltijd zonder vlees per week verklein je je ecologische voetafdruk al.

TIP

Mis je de hartige beet van vlees of vis?

Rooksmaak geeft je smaakpapillen een boost. Spice op met gerookt paprikapoeder of een stukje rook- kaas. Ook een lekker pittig sausje tilt je gerecht op.



WRAPS

2 PERSONEN • 40 MINUTEN

MET GEROOSTERDE POMPOEN, ZWARTE BONEN EN LIMOENROOM

Een *butternut squash* pompoen is niet alleen heerlijk om soep van te maken, maar smaakt ook in een wrap duivels goed.

WAT HEB JE NODIG?

- 1 kleine pompoen (in stukjes)
- 2 teentjes knoflook
- zout
- olijfolie
- 1 blik (400 g) zwarte bonen
- 1 tl komijnpoeder
- 400 g verse spinazie
- versgemalen zwarte peper
- 6 kleine wraps

Voor de limoenroom:

- 250 g zure room
- 2 el Mexicaanse tacosaus
- sap van 1 limoen
- 1 tl komijnpoeder
- 1 hand korianderblaadjes (gesnipperd)
- zout

HOE MAAK JE HET?

- 1 Verwarm de oven op 200 graden.
- 2 Neem een grote ovenschaal en meng de pompoenblokjes met de knoflook, een stevige snuf zout en een scheut olijfolie. Rooster ze 30 minuten in de oven.
- 3 Verwarm de zwarte bonen op een zacht vuurtje en roer de komijn er doorheen.
- 4 Stoof de spinazie in een scheut olijfolie en kruid met peper en zout.
- 5 Meng de ingrediënten voor de limoenroom.
- 6 Haal de pompoen uit de oven en leg de wraps er even in om op te warmen. Vul elke wrap met bonen, spinazie en geroosterde pompoen. Lepel er een flinke schep limoenroom over.





No MILK today

Koken zonder vlees of vis is één ding, maar helemaal plantaardig? Dan vallen ook usual suspects als kaas, yoghurt, eieren en melk af... Over een uitdaging gesproken. Toch lukt het aardig, want voor *all things* zuivel is er een veganistisch alternatief voorhanden.

Sommigen doen het uit overtuiging, om dierenleed te voorkomen of het klimaat te sparen. Anderen doen het om te detoxen en hun lichaam te zuiveren van slechte voedingsstoffen. Weer anderen hebben een allergie of intolerantie die hen dwingt zuivel links te laten liggen. Hoe dan ook, het is even zweten als je de veganistische toer op gaat. Dat sneetje kaas bij het ontbijt kun je nog makkelijk ruilen voor een portie jam of pindakaas. En voor je smoothie vind je in de supermarkt al heel wat plantaardige varianten: van amandelmelk tot sojaroom en kokosyoghurt. Maar de inspiratie droogt snel op. Dan kan de VeganChallenge soelaas bieden. Wie zich online registreert (veganchallenge.nl) krijgt dertig dagen lang een veganistisch recept voor ontbijt, lunch en diner toegestuurd. Zo wordt plantaardig eten... euhm... een eitje!

Met een volledig plantaardig dieet kun je perfect gezond leven. Alleen moet je ervoor zorgen dat je de voedingsstoffen die je normaal uit dierlijke producten haalt (proteïnen, ijzer, vitamine B12, omega 3) op een andere manier binnenkrijgt. Soja is dé bron voor een evenwichtig eiwittenpalet, ijzer haal je uit volkorenproducten en donkere bladgroenten, omega 3 zit in noten en zaden, en veel vleesvervangers (en plantaardige melkproducten) zijn met B12 verrijkt.

SPIJSVERTERING IN DE KNOOP

Lactose-intolerantie komt steeds vaker voor. We leven zo snel dat we amper tijd nemen om goed te eten. Door de industriële teelt bevat ons voedsel bovendien minder nutriënten en meer toegevoegde suikers en vetten. Gevolg? Ons spijsverteringssysteem gaat sneller in de knoop. Meer en meer mensen hebben moeite om zuivel – en dan vooral lactose of melksuiker – te verwerken. Resultaat? Een opgeblazen gevoel, jeuk, maag- en darmklachten...

Zeg niet zomaar 'melkallergie' tegen lactose-intolerantie. Die twee zijn niet hetzelfde. Slechts een kleine groep mensen is allergisch voor melk, of beter: voor melkeiwitten. Vooral caseïne krijgen ze niet verteerd. Die zit in koemelk, maar ook in geiten-, schapen- en paardenmelk. Enkel plantaardige alternatieven bieden een oplossing.

Met een volledig plantaardig dieet kun je perfect gezond leven.



NO MILK TODAY: TOP 5 VARIANTEN

- 1 Sojamelk: al veertig jaar de populairste zuivelvervanger! Bevat het minste calorieën en héél veel proteïnen.
- 2 Amandelmelk: smaakt lekker zoet en bevat veel enkelvoudige onverzadigde vetzuren. Helaas wordt er vaak suiker aan toegevoegd, maak hem dus vers.
- 3 Havermelk: bevat veel vezels en is cholesterolvrij. Leer 'm appreciëren.
- 4 Rijstmelk: is licht verteerbaar, bevat veel vezels en weinig vet. Maar is van nature lekker zoet en dus niet geschikt voor alle bereidingen.
- 5 Kokosmelk: de romigste variant zit vol ijzer en magnesium, maar is ook heerlijk verfrissend.

Bereid verse soja-, amandelmelk en soepen met deze Espressions Soya Milk Maker and More! Hij beschikt over maar liefst negen voorprogrammeerde functies: sojamelk, amandelmelk, fijne soep, snelle sojamelk, granenmelk, pap, smoothie, notenmelk en rijstpasta.

Tip: Maak eens een cappuccino van een van deze melkvarianten.



DE GROENE TOER OP?

- **Bakken en braden:** plantaardige oliën doen het altijd goed en de opties zijn legio. Van olijfolie, maisolie, arachideolie, noten-, lijnzaad- of sesamolie tot kokosvet.
- **Smeren:** zweer bij margarine (check wel het etiket: sommige bevatten nog een beetje dierlijk vet, maar je vindt er ook die 100% groen zijn).
- **Kaas:** de veganistische variant is meestal gemaakt op basis van soja. Je vindt deze voorlopig vooral in bio- en natuurvoedingswinkels.
- **Melk, room en yoghurt:** plantaardige alternatieven vind je makkelijk in de supermarkt. Je moet misschien even wennen aan de smaak, maar evengoed worden ze je witte motor.

Heel wat melkvervangers worden verrijkt met vitaminen en calcium. Maar helaas worden er ook vaak heel wat suiker, bewaar- of bindmiddelen aan toegevoegd.



De oplossing? Bereid het vers

RECEPT

Maak je plantaardige melk gewoon zelf! Je hebt alleen de Soya Milk Maker van Espressions nodig.

• **Pure Soja Melk**

Ingrediënten: 80 g droge soja bonen

Bereidingswijze: Was de sojabonen, plaats ze in de Soya Milk Maker en voeg water toe (tussen de onderste (1100 ml) en bovenste (1300 ml) streep). Selecteer de functie ‘soya milk’ en start het apparaat.

• **Notendrank**

Ingrediënten: 60 g ongezouten pinda’s, 40 g walnoten

Bereidingswijze: Plaats de ingrediënten in de Soya Milk Maker, voeg water toe tot aan de onderste streep (1100 ml), selecteer vervolgens de functie ‘nuts milk’ en start het apparaat.



1 PERSOON • 5 MINUTEN

TROPICAL HAWAII BOWL

WAT HEB JE NODIG?

Voor de basis:

- 1 banaan
- 130 g mango, bevroren
- 2 el plantaardig alternatief voor yoghurt met kokos
- sap van 1 sinaasappel
- 60 ml kokosmelk

Voor de topping:

- 1 el huisgemaakte granola
- 2 el rode vruchtenmengeling
- zeste van ½ sinaasappel
- 6 walnoten

HOE MAAK JE HET?

- 1 Doe alle basisingrediënten in een blender en mix tot je een zachte textuur verkrijgt.
- 2 Maak je consistentie dikker of dunner door ofwel bevroren mango of verse kokosmelk toe te voegen.
- 3 Serveer in een kom en werk af met de granola, de rode vruchtenmengeling, sinaasappelzeste en walnoten. Smakelijk!



1 PERSOON • 5 MINUTEN + 1 NACHT IN DE KOELKAST

VANILLA ALMOND OVERNIGHT OATS

Geen tijd om een ontbijt te nemen? Deze overnight oats zijn hiervoor dé oplossing. Je maakt ze de dag ervoor in een glazen pot. Gebruik bijvoorbeeld oude pindakaaspotten met een schroefdeksel. Het enige wat je 's morgens hoeft te doen, is de pot uit de koelkast nemen, er wat fruit en noten over strooien, deksel er terug op en hop, mee in de handtas! Zo heb je je ontbijtje bij de hand en kun je dit rustig opeten *on the go*, perfect!

WAT HEB JE NODIG?

Voor de oats:

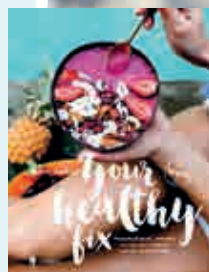
- beker havervlokken
- beker amandeldrink (ongezoet)
- ¼ tl vanillepoeder
- 1 scheut agavesiroop
- 1 tl maca

Voor de topping:

- 1 handvol amandelen, geroosterd
- 1 el blauwe bessen

HOE MAAK JE HET?

- 1 Meng de havervlokken, amandeldrink, vanillepoeder en agavesiroop in een beker en roer goed door tot alle ingrediënten goed gemengd zijn.
- 2 Plaats in de koelkast voor één nacht.
- 3 Roer de volgende dag nog eens goed door en werk af met de amandelen en blauwe bessen. Smakelijk!



>> UIT 'YOUR HEALTHY FIX' P. 133

HOTELSCHOOL TER DUINEN Koken 2.0

Hotelschool Ter Duinen in het Belgische Koksijde is een instituut. Klinkende namen als Peter Goossens, Geert Van Hecke, Seppe Nobels, Piet Huysentruyt, Jeroen Meus, Yves MATTAGNE... allemaal zaten ze er op de schoolbanken. En *as we speak* wordt in het zevende jaar de nieuwste generatie sterrenchefs klaargestoomd.

Na hun basisopleiding opteren de beste leerlingen van de klas voor een specialisatiejaar. Een 2.0, waar de opgedane kennis en expertise tot in de puntjes worden bijgeschaafd. Ze trekken op stage naar Spanje, de bakermat van de moleculaire keuken. Dompelen zich onder in de wereld van het roken, drogen, pekelen, konfijten en fermenteren, technieken die hot zijn in de hedendaagse gastronomie maar dateren uit de tijd dat de dieren nog spraken. Of althans van lang voor de koelkast bestond: je moest wat om groenten, vlees en vis te bewaren.

Alle trends die de voorbije decennia de culinaire wereld op z'n kop zetten, passeren de revue. Van nouvelle cuisine en fusion tot de hedendaagse terroirkeuken. De chef van nu heeft een diep inzicht in chemische processen, maar weet ook waar en wanneer eetbare bloemen, planten en kruiden kunnen worden geplukt. Hij of zij integreert lokale streekproducten in de Japanse, Scandinavische of Peruaanse keuken. Moderne gastronomie is verrassend,





voedzaam én gezond. Tegelijk groeit ook het ecologisch bewustzijn. Zo zijn er al ‘zero waste’-restaurants met een innovatief water- en afvalmanagement, waar alle delen van de plant of het dier worden gebruikt. *From nose to tail* is niet alleen een trend maar ook een krachtig statement waar veel chefs creatieve mogelijkheden in zien.

De zevendejaars in Koksijde experimenteren erop los in de keuken. Nieuwe ingrediënten als algenbloem, rode quinoa, kombuvelen en Japanse andoorn komen uit alle windstreken aangewaaid. Andere worden stomweg herontdekt. Geef toe: pastinaak, peterseliewortel en warmoes kun je inmiddels geen vergeten groenten meer noemen.

En uiteraard worden de nieuwste technieken en materialen doorgelicht. Immers, geen moderne restaurantkeuken kan zonder slowjuicer, ijsmaker, sifonfles met lachgaspatronen, rookmachine of sous-vide systeem. Of zonder snijmachine die zelfs van de hardste groente ragfijne sashimi maakt. Maar evengoed leren de hotelschoolstudenten dat je met een ouderwets metalen koffiefilter, een glas en een handvol verhitte steentjes een stukje vis aan tafel kunt roken...

ESPRESSIONS MYCOOK PROFESSIONAL



Voor al je soepen, sauzen en crèmes. Mixen, malen... voor van alles kun je een MyCook Professional in huis halen. Dit zorgt ervoor dat je kunt koken op topniveau.

INTERVIEW TER DUINEN

Gezonde voeding

DE BELANGRIJKSTE TREND IN DE GASTRONOMISCHE WERELD

Ook in de gastronomische wereld is gezond eten steeds meer van belang.

Edwin Vincke: “Gezonder eten is volgens mij de belangrijkste culinaire trend. We evolueren steeds meer naar een lichte, frisse keuken. Smaakvol, maar gezond. Met onbespoten groenten uit de restauranttuin en vlees van onze eigen runderen. We koken trouwens met zee-water in plaats van met zout en we gebruiken geen conserveermiddelen of snelle suikers. De tijd waarin je na een maaltijd van vijftien gangen bijna ontplofte en loom naar huis ging, is wat mij betreft voorbij.”

We lijsten de meest innovatieve manieren op waarmee je je groenten op een interessante wijze kunt aanpakken.

FERMENTEREN

Wat is het?

Fermenteren is het veranderen van voedsel met behulp van micro-organismen om het lekker, houdbaar of beter verteerbaar te maken. Tijdens het fermenteren van voedsel worden door de micro-organismen stoffen gevormd die de smaak, geur en het uiterlijk van het voedsel veranderen.

Er worden ook stoffen gevormd die de gezondheid bevorderen (zoals vitamine K). Bovendien wordt door fermentatie het voedsel langer houdbaar, waardoor groenten, fruit en zuivel langer en buiten het seizoen gegeten

kunnen worden. Tijdens fermentatie worden ook potentieel schadelijke componenten uit het voedsel afgebroken. Voorbeelden hiervan zijn lactose en melksuiker. Er zijn verschillende soorten fermentatie.

Enkele belangrijke voorbeelden zijn:

FERMENTATIE MET MELKZUURBACTERIËN: Melkzuurfermentatie werkt het best in anaerobe condities. Dat betekent dat ze zich (vrijwel) zonder zuurstof van hun taak kunnen kwijten. Melkzuurbacteriën kunnen ook redelijk goed tegen zout. Klassieke voorbeelden zijn kaas en zuurkool.

FERMENTATIE MET AZIJNZUURBACTERIËN: Ze halen hun energie uit alcohol en produceren daarbij azijnzuur en water. Deze bacteriën werken strikt aeroob: ze hebben zuurstof nodig om hun werk te kunnen doen. Een klassiek voorbeeld is het maken van azijn.

FERMENTATIE MET GIST: Bier, brood.

FERMENTATIE MET BACILLUSBACTERIËN: Ze zetten proteïnen (eiwitten en dus geen suikers) om in aminozuren, peptiden en ammoniak. Daarmee maken ze het voedsel niet zuur maar basisch. Je vindt deze fermentatie dus vooral in producten met relatief veel eiwit, zoals soja en sommige noten en zaden. Dit zijn vaak de wat exotischere fermentatievarianten uit Afrika en Azië.

Wat kun je fermenteren?

GROENTEN: Het fermenteren van groenten bestaat eruit dat suikers uit die groenten door melkzuurbacteriën worden omgezet in melkzuur. Het is dus voornamelijk melkzuurvergisting. Dit melkzuur zorgt voor de houdbaarheid van bijvoorbeeld augurken omdat het de pH-waarde verlaagt naar een niveau waarop bederf- en ziekmakende micro-organismen uitgeschakeld worden.

Hoe lager de pH-waarde, hoe zuurder het product. Het fermenteren van groenten is gelukkig veel breder dan het maken van zuurkool. Andere koolsoorten laten zich bijvoorbeeld ook uitstekend verzuren. Datzelfde geldt voor wortel, pastinaak, koolrabi, bietjes, paprika, hete peper, bloemkool of zoete aardappel. Het zijn dus vooral de hardere groentesoorten die fermentatieminnend zijn. Bladgroenten zijn bijvoorbeeld minder geschikt, die worden snel papperig.

DRANKEN: Wijn, cider, bier, sake, waterkefir.

VLEES: Gedroogde worst.

VIS: Vissaus.

ZUIVEL: Alle zure zuivel is gefermenteerd: kaas, yoghurt, plattekaas, kefir.

BONEN: Miso, sojasaus.

GRANEN: Brood, zuurdesembrood.

ROKEN

Wat is het?

Roken is een manier om je product te conserveren en een bijpassende smaak toe te voegen. De warm en koud te gebruiken techniek leent zich voor veel verschillende soorten ingrediënten. Het soort hout met eventuele toevoegingen van kruiden en specerijen zorgt voor een smaakeffect dat met geen enkele andere kooktechniek te bereiken is. De techniek roken geeft een conserverende werking en een unieke smaak. Doordat er aan het product vocht wordt onttrokken tijdens het rookproces, bezit het uiteindelijke product een mindere hoeveelheid vocht en is hierdoor langer houdbaar. Het soort hout, de tijdsduur en temperatuur zijn bepalend voor de hoeveelheid rooksmaak die aan je eindproduct zit. Nodig? Een barbecue met deksel of een rookbak en houtkrullen of rookmot.

PEKELN

Wat is het?

Pekelen is een oude conserveringsmethode waarbij producten in zout of een zoutoplossing worden gelegd. De belangrijkste reden voor het zouten was toentertijd het conserveren, zodat in de wintermaanden het geslachte vlees nog geconsumeerd kon worden. De technologie heeft zich in de loop der jaren verder ontwikkeld. Nu wordt het naast conservering ook toegepast voor smaak en malsheid. Pekelen kun je op verschillende manieren toepassen. We onderscheiden twee technieken: droog of nat. Droog pekelen doe je door producten in

te leggen in zout. Deze methode wordt toegepast bij het drogen van hammen en bijvoorbeeld het droogpekelen van citrusfruit. Bij de natte methode werk je met een oplossing van water en zout. Bekende producten die nat gepekeld worden zijn casselerrrib, runderhamsoorten en roodbaars voor het roken.

KONFIJTEN

Wat is het?

Konfijten in vet is een langdurig bereidingsproces bij lage temperatuur in een ruime hoeveelheid vetstof. Het doel van konfijten is het product te garen en te conserveren. Gekonfijte producten kun je gebruiken als onderdeel van een warm voorgerecht of hoofdgerecht, bijvoorbeeld gekonfijte duivenboutjes, aardappelen of een eendenbout. Ook voor de bereiding van rillettes kun je gekonfijte producten gebruiken. Bijvoorbeeld rillettes van eend, waarvoor je het vlees van een gekonfijte eendenbout plukt en tot een soort van pastei vermengt met een deel van het vet en de kruiden. Het konfijten van producten in suikerstroop in plaats van vet is een aanverwante techniek die men vaak gebruikt voor het conserveren van vruchten. Het Franse woord voor vruchtenjam, *'confiture'*, is dan ook ontstaan uit het Franse werkwoord *'confire'*, dat konfijten betekent.



'S WERELDS EERSTE MOBIELE LICHTGEWICHT GASBARBECUE

Fan van lekker eten in de buitenlucht? Dan is de nomadiQ dé oplossing! Door het innovatieve en stijlvolle ontwerp met twee individueel op temperatuur te regelen grillroosters, zet je in een handomdraai de lekkerste gerechten op tafel, waar en met wie je ook bent. Op het strand, in het park of aan boord, met deze nieuwe generatie mobiele gasbarbecues steel je gegarandeerd de show!

Met een gewicht van slechts **5,6 kg** mag de nomadiQ zich met recht de eerste echte mobiele gas barbecue ter wereld noemen. Vouw de Travel BBQ uit, sluit een gasflesje/-tank aan en je bent klaar om te grillen. Ook het schoonmaken is een koud kunstje door het slimme ontwerp en het gebruik van hoogwaardige materialen.



nomadiQ
bbq everywhere



LIGHT
WEIGHT



PORTABLE



QUICK &
EASY

ritter
made in Germany



ELEXA 7

De elexa 7 van de Duitse fabrikant ritter ziet er niet alleen prachtig uit, maar is ook heel praktisch: hij kan na gebruik eenvoudig worden ingeklapt en in de kast worden opgeborgen. De perfecte keuze, vooral als er niet veel ruimte in de keuken is.

Of het nu gaat om het snijden van flinterdunne carpaccio of het snijden van brood, worst, kaas of zelfs groenten, de elexa 7 snijdt moeiteloos alles in gelijkmatige plakken tot een dikte van ongeveer 14 mm. Deze volwaardige metalen snijmachine heeft een rond, roestvrijstalen kartelmes dat moeiteloos en zonder gereedschap verwijderd kan

worden voor een gemakkelijke reiniging. Daarnaast onderscheidt de elexa 7 zich door zijn eenvoudige en zeer veilige bediening: het systeem schakelt alleen in door middel van het gelijktijdig gebruik van twee vingers.

De elexa 7 kan voor zowel continu snijden als voor het snijden met tussenpozen gebruikt worden. Een ideale machine voor iedereen die waarde hecht aan een praktisch en hoogwaardig product, evenals aan 'made in Germany' technologie.

De nieuwste TOOLS

BARATZA VARIO

Op de gram nauwkeurig, de alleskunner onder de bonenmolens!



**Brand
NEW!**

GOOSENECK

Ontdek prachtige koffie- en theesmaken met de Espressions Gooseneck Pour Over Kettle. Deze roestvrijstalen ketel is ontworpen en ontwikkeld in Nederland. Hij is gemakkelijk te gebruiken en heeft een speciale zwanenhalsuitloop om water op te gieten met een precieze consistentie. De geïntegreerde thermometer geeft nauwkeurig de temperatuur van het water aan, zodat koffie en groene, witte, zwarte of oolong-thee perfect kunnen worden bereid op de juiste temperatuur.



LATTE PRO MELKKANNETJES

Prachtige metalen melkkannetjes verkrijgbaar in rvs, koper of zwart voorzien van handige temperatuurindicator. Voor het perfect uitschenken van melk op de juiste temperatuur, voor prachtige latte art!



De Crock-Pot Express Pot!

Bespaar tijd en geld met dit alles-in-één keukenwonder. Ontdek het gemak én de veelzijdigheid van de Express Pot.

NIEUW!



Dit alles-in-één keukenwonder bereidt maaltijden onder hoge druk tot wel 70% sneller dan op traditionele bereidingswijzen. Met de Crock-Pot Express Pot geniet je dankzij de verschillende kookmethodes en de 8 voorgeprogrammeerde programma's van een gezonde en smaakvolle maaltijd wanneer je maar wilt!

De Crock-Pot Express Pot past zich volledig aan aan jouw levensstijl! Bereid 's ochtends je maaltijd voor laat deze gedurende de dag sudderen of zet in een handomdraai een mooie risotto of gegaarde hele kip op tafel. Onverwachts bezoek? Verras je gasten met een zelfgemaakte soep, de Crock-Pot Express Pot kan het allemaal. Dankzij de voorgeprogrammeerde programma's worden vleesgerechten, stoofschotels, gevogelte, soepen, rijst, risotto, en zelfs desserts en yoghurt moeiteloos bereid door simpelweg een druk op de knop!



Hogedruk koken



Slow-cooken



Stomen



Aanbraden/Sauteren



Digitaal scherm

CROCK-POT
THE ORIGINAL SLOW COOKER

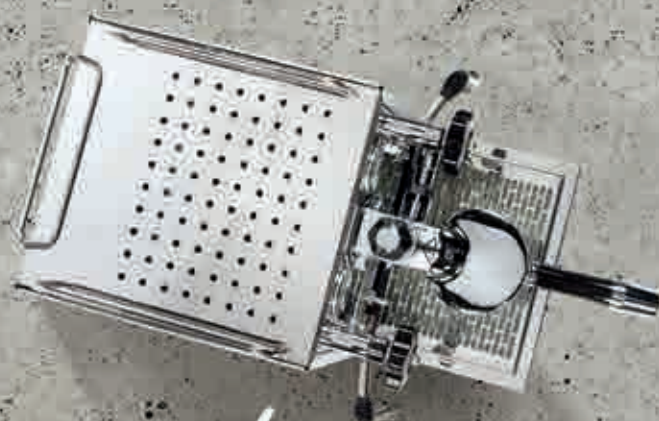
Een prachtig gedeelte van ons assortiment staat afgebeeld in dit PEPER magazine. Voor het uitgebreide assortiment, meer informatie of vragen kunt u terecht op www.itmonline.nl.

Binnenzijde cover	Dualit	NewGen 2-slots Copper	€ 229,-	www.itmonline.nl
Pagina 2	Espressions	MixMaster Combo	€ 499,-	www.espressions.eu
Pagina 10	Espressions	Junior filterkoffiemachine	€ 199,-	www.espressions.eu
Pagina 15	Crock-Pot	CR038	€ 89,-	www.itmonline.nl
Pagina 16	Crock-Pot	CR026 en de CR038	€ 139,-/ € 89,-	www.itmonline.nl
Pagina 19	Crock-Pot	CR028	€ 69,-	www.itmonline.nl
Pagina 22	NOVIS	ProBlender 880L	€ 599,-	www.itmonline.nl
Pagina 22	NOVIS	VitaJuicer S1	€ 399,-	www.itmonline.nl
Pagina 24	Espressions	the Juicer	€ 399,-	www.thejuicer.eu
Pagina 30	FoodSaver	Diverse accessoires	v.a. € 9,95,-	www.itmonline.nl
Pagina 31	Espressions	Smart Sous-Vide	€ 199,-	www.espressions.eu
Pagina 32	Taurus	Roner Clip Sous-Vide Stick	€ 199,-	www.itmonline.nl
Pagina 33	FoodSaver	Profiline RVS FSV005	€ 199,-	www.itmonline.nl
Pagina 37	Espressions	Soya Milk Maker and More	€ 149,-	www.espressions.eu
Pagina 42	Espressions	MyCook professional	€ 1.099,-	www.espressions.eu
Pagina 45	nomadiQ	Draagbare barbecue	€ 399,-	www.itmonline.nl
Pagina 46	Ritter	Elexa 7	€ 279,-	www.itmonline.nl
Pagina 47	Baratza	Vario	€ 495,-	www.itmonline.nl
Pagina 47	Espressions	Gooseneck Pour Over Kettle	€ 79,-	www.espressions.eu
Pagina 47	Latte Pro	Melkkan met temp. indicatie	v.a. € 24,95,-	www.itmonline.nl
Pagina 48	Crock-Pot	Express Pot	€ 129,-	www.itmonline.nl
Achterzijde	ECM	Diverse modellen	v.a. € 899,-	www.itmonline.nl

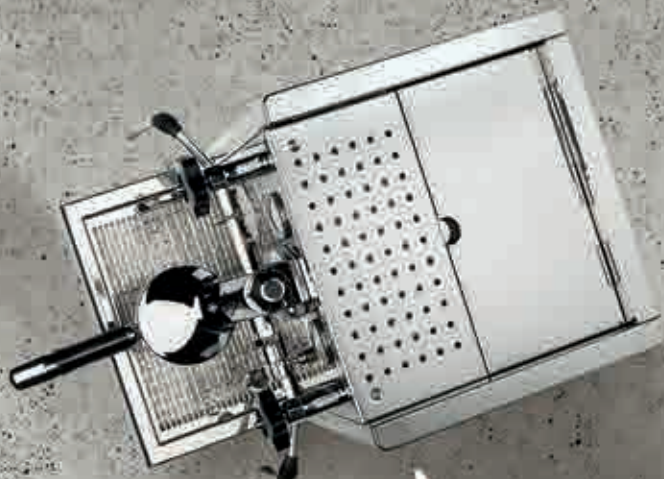
Volg IT&M PASSION FOR FOOD
ook online via FB & Instagram!



Good vibrations!



MECHANIKA V SLIM
A compact space-saver



TECHNIKA IV
Elegance personified



BARISTA
An octagonal headturner
for the classic kitchen

ECM - The manufacturer
of your perfect espresso

