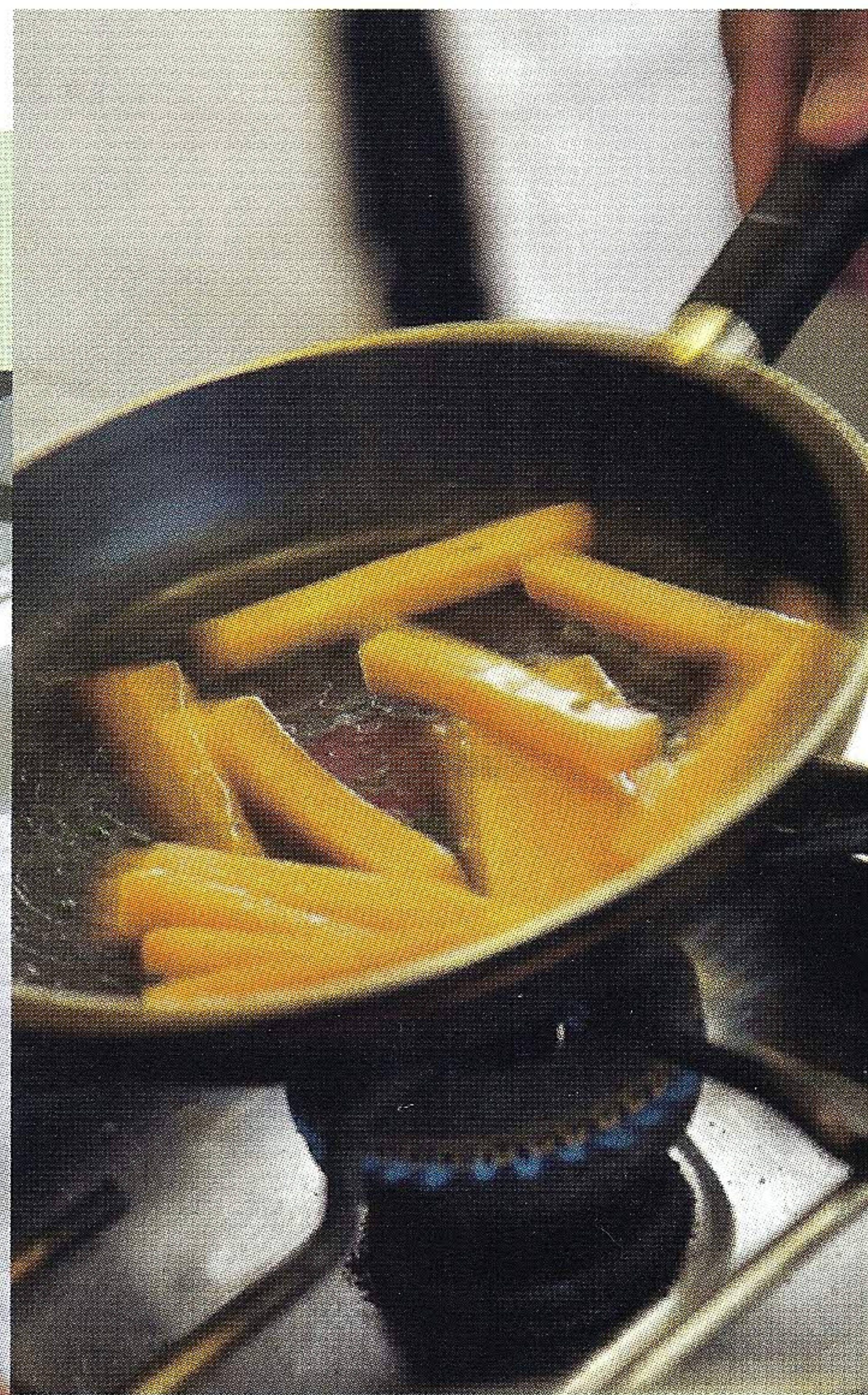


Haal uw hart op met

‘Vergeten’ Nederlandse groenten





Wat je van ver haalt, is lekker; zo luidt in veel keukens het credo. Dit is in vele gevallen waar, maar met authentieke groenten van vaderlandse bodem kunt u uw gasten des te meer verrassen met spectaculaire en eerlijke gerechten met een knipoog naar het verleden.

De globalisering en onze drift naar experimenteren, heeft er de afgelopen decennia toe geleid dat we steeds meer in aanraking kwamen met bijzondere buitenlandse producten. Vooral in de jaren zeventig werden we overspoeld door groenten zoals paprika, courgette, broccoli en aubergine, die inmiddels niet meer uit de keuken weg te denken zijn. De huidige trend in culinair Nederland is echter puurheid en teruggrijpen op authenticiteit. 'Vergeten' Nederlandse groenten zoals koolraap, wortelen of bieten zijn daarom weer erg in trek. Niet alleen door hun heerlijke smaak, maar zeker ook door de ongekennde culinaire mogelijkheden.

Tradities

Carla de Nijs is culinair adviseur bij Sligro. Volgens haar is dé expert en groot voorbeeld op het gebied van de nieuwe Nederlandse keuken en het gebruik van 'vergeten' groenten meesterkok Albert Kooy. Ongeveer vier jaar geleden kwam ze met zijn kookstijl in

aanraking toen hij voor Slow Food een diner maakte met traditionele groenten uit eigen land. Albert Kooy pleit al jaren voor de Nederlandse keuken. Hij wijst op onze schat aan culinaire tradities waar veel chefs niets meer mee doen. Koken doet hij zoveel mogelijk met ambachtelijke en biologische producten met de smaak van vroeger, maar met de kennis en techniek van nu. Wat El Bulli betekent voor de moleculaire gastronomie, probeert Albert Kooy te zijn voor de nieuwe Nederlandse keuken: een inspirator. Carla: "In plaats van de ingrediënten samen te laten smelten, zoals bij de traditionele stampotten, trekt hij ze los van elkaar en probeert hij ze ons afzonderlijk te laten proeven. Met groenten die vroeger als een prutje in water werden gaargekookt, maakt hij herkenbare gerechten zoals een frikandel, kroketje of bapao met behoud van de originele smaak."

Kennis en inspiratie deed Albert Kooy ruimschoots op van vele chefs, waaronder

Alain Passard, die als een van de eerste groenten als hoofdgerecht serveerde met vis of vlees als garnituur; Wulf Engel, de chef die De Hoefslag in Bosch en Duin als eerste Nederlandse restaurant 2 Michelin-sterren bezorgde en Roger Vergé in de Provence. Bij de laatste telde hij al zijn groenten in een eigen tuin. Momenteel brengt hij zijn boodschap over aan zijn leerlingen van de hoge hotelschool in Leeuwarden. Voor dit nummer van Exclusief Verkrijgbaar is Carla naar Leeuwarden gereisd om samen met hem te koken en een kijkje te nemen in zijn pure keuken met een vleugje vaderlandse trots.

Frikandel

In de keuken van Stenden University hotel Leeuwarden laat Albert Kooy zien hoe u met 'vergeten' groenten uw gasten een prachtig gerecht kunt voorzetten. Samen met Carla gaat hij aan de slag met een van zijn recepten: koolraap 'frietjes' met kalfszwezerik frikandel, hutspotsalade en pastinaakkroketjes en

“Uiteindelijk gaat het om de pure smaak en de spanning van de eenvoud”



mosterdfruit van 'vergeten' groenten. Ze merkt al snel op dat Albert Kooy groot belang hecht aan zijn ingrediënten. Alles doet hij zelf, tot aan het inmaken van de groenten toe. "Ik wil niet dat de fabrikant van bijvoorbeeld een ketchup of curry de smaak van mijn keuken bepaalt. Als ik het zelf maak, weet ik precies wat erin zit en hoe het smaakt." En zo heel veel extra moeite kost dit blijkbaar niet. "Ik doe wel eens een wedstrijdje met mijn leerlingen. Ik zeg dan: 'weden dat ik sneller een mayonaise maak, dan dat jij de mayonaisepot kunt pakken?' Dit win ik altijd en het smaakt nog een stuk beter ook!" De frikandel is van origine een Indonesisch gerecht. Wij kennen het nu alleen nog maar uit de cafetaria, maar kennen de authentieke receptuur niet meer. Wat meteen opvalt, is de sappigheid en de fijne structuur van deze lekkernij. Dit komt door de binding met varkensvet en kipfilet. De gepocheerde kalfszwezerik zorgt voor de mooie structuur. De nootmuskaat is als smaakmaker verschrikkelijk belangrijk. De gesneden koolraap doet het uitstekend als 'frietjes' bij de frikandel. "Een vaste kooktijd hiervoor is er niet", zegt Albert Kooy. "Deze hangt mede af van de kooktemperatuur en de hoeveelheid water die je gebruikt."

Intense smaak

En zo zijn er nog veel meer groenten die in de beleving van velen 'saaï' zijn, maar door een spannende bereiding om te toveren zijn tot heuse smaakmakers in originele gerechten. In zijn hutspotsalade met gerookte eendenborst en pastinaakkroketjes poft Albert Kooy

bijvoorbeeld eerst de pastinaak, waardoor deze een intense smaak krijgt die uitstekend combineert met die van de gerookte eendenborst. Bij een bapao van Brabantse hazenpeper serveert hij een koude en pikante tegenhanger: rodekool met sambal. De rode kool zoals wij die uit kant-en-klare potjes kennen, bestaat uit maar liefst 13 verschillende ingrediënten. In de Indonesische keuken zocht Albert Kooy naar ingrediënten om deze smaak te evenaren.

Ook met de traditionele boerenkool is veel meer mogelijk. U kunt de boerenkool bijvoorbeeld eerst blancheren. Vervolgens fruit u wat gesneden ui met spek en knoflook in ganzenvet aan. U kunt dan de boerenkool erbij doen en het geheel rustig gaarstoven. Het vocht dat overblijft, kan worden gebonden met havermout.

Pure smaak

De ZEN-filosofie staat bij Alberts manier van koken centraal. Heel je leven word je door externe factoren beïnvloed. De ZEN-gedachte is dat je van binnen naar buiten redeneert en jezelf vragen stelt; alles moet een reden hebben. Dit kan in de keuken in hele simpele dingen terugkomen. Denk er bij de bereiding van groenten bijvoorbeeld eerst goed over na of je echt zout en peper nodig hebt en gebruik dit niet uit een automatisme. Een goede bouillon moet puur zijn en volgens Albert Kooy bereik je dit door ingrediënten weg te laten. "Het gaat erom dat je de smaak van alle afzonderlijke producten kunt proeven", vindt Albert. "Vaak worden er groenten en pepers toegevoegd waardoor dit niet meer het geval is; je proeft ze alleen nog als massa." Topkeukens worden automatisch geassocieerd met dure en exclusieve ingrediënten. Onzin, vindt Albert Kooy, want uiteindelijk gaat het om de pure smaak en de spanning van de eenvoud. Onzekere koks durven het vaak niet aan zich hiertoe te beperken. "Het lekkerste dat ik ooit geproefd heb, was de pure smaak van kool in combinatie met pinda's en koriander."

Uit de vergetelheid

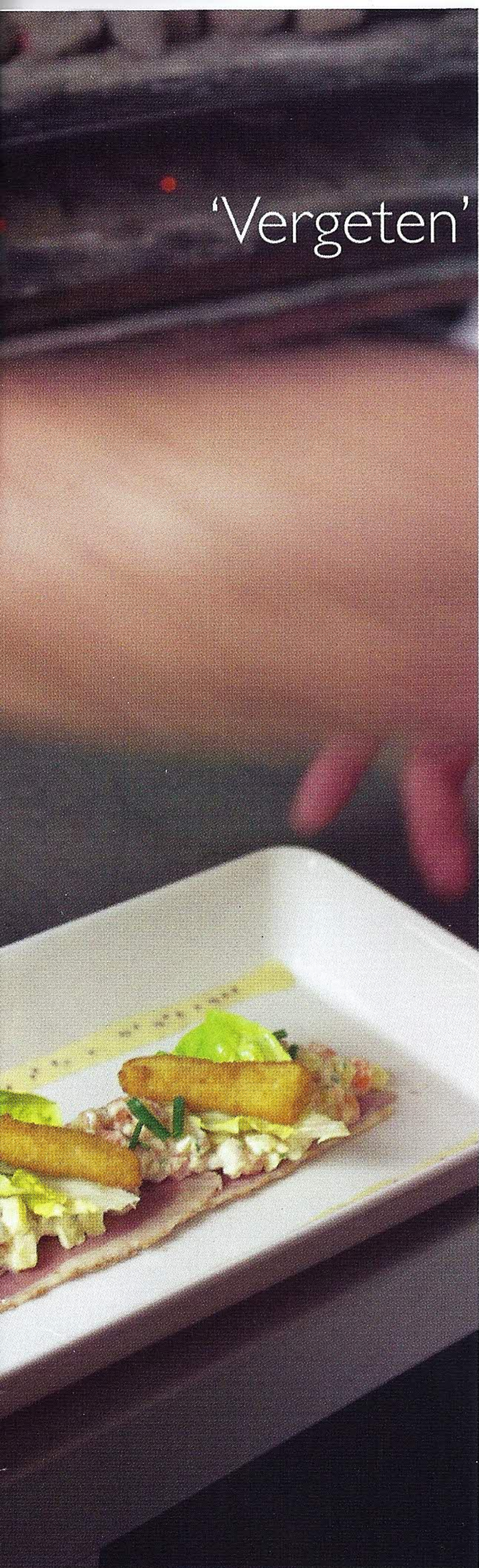
Komend winterseizoen zijn bij Sligro diverse 'vergeten' groenten en fruit verkrijgbaar. Denk daarbij niet alleen aan pastinaak, maar ook aan gele bieten, schorseneren, ramanas, meirapen, gele peen en zoete appel.



Blancheren

Bij mooie producten als koolraap, wortelen en boerenkool, is het natuurlijk extra van belang geen smaak te verliezen tijdens het bereiden of verwerken ervan. Blancheren is hiervoor een zeer geschikte techniek. Als u bovendien per liter water zo'n 20 gram zout gebruikt, krijgen de groenten een ziltige smaak. Omdat de groenten een deel van het zout opnemen, hoeft u dit bij eventuele verdere verwerking niet meer toe te voegen.

'Vergeten' Nederlandse groenten



Hutspotsalade

met gerookte eendenborst en
pastinaakkroketjes

Voorgerecht voor 4 personen

Ingrediënten:

- zout
- 300 gram bospeen
- 200 gram aardappel
- 2 uien
- olie
- 1 eetlepel gesneden bieslook
- 1 dl vinaigrette
- versgemalen zwarte peper
- 1 pastinaak
- bloem
- ei
- vers broodkruim
- frituurolie
- 320 gram gerookte eendenborst
- 1 hartje van een krop sla

Bereiden:

Laat een ruime pan water met 16 gram zout per liter aan de kook komen. Snijd de bospeen en aardappel in mooie brunoise. Snipper de ui en stoof in wat olie gaar. Blancheer de brunoise van aardappel en bospeen en laat op keukenpapier uitlekken. Maak aardappel, bospeen, ui en bieslook aan met vinaigrette en zout en peper naar smaak.

Schil de pastinaak, rol in aluminiumfolie en pof in circa 25 minuten gaar in een voorverwarmde oven van 180°C. Controleer regelmatig, omdat niet elke pastinaak even snel gaar wordt. Snijd de gare pastinaak in dikke reepjes. Paneer de reepjes à l'anglaise met bloem, eiwit, broodkruim en wat zout zodat er 'kroketjes' ontstaan. Verhit de olie tot 180°C en frituur hierin de pastinaakkroketjes.

Dresseer de gerookte eendenborst in dunne plakjes op een bord met daarop de salade, daarop de blaadjes kropsla en daarop de pastinaakkroketjes. Serveer met bijvoorbeeld een met mosterd verrijkte mayonaise.

Gebrande griesmeelpudding

Nagerecht voor 4 personen

Ingrediënten:

- 5 dl slagroom
- 5 dl melk
- 100 gram suiker
- 1 kaneelstokje
- 1 sinaasappelschil
- 1 citroenschil
- 1 vanillestokje, in de lengte doorgesneden
- 80 gram griesmeel
- 2 eidooiers
- rietsuiker

Bereiden:

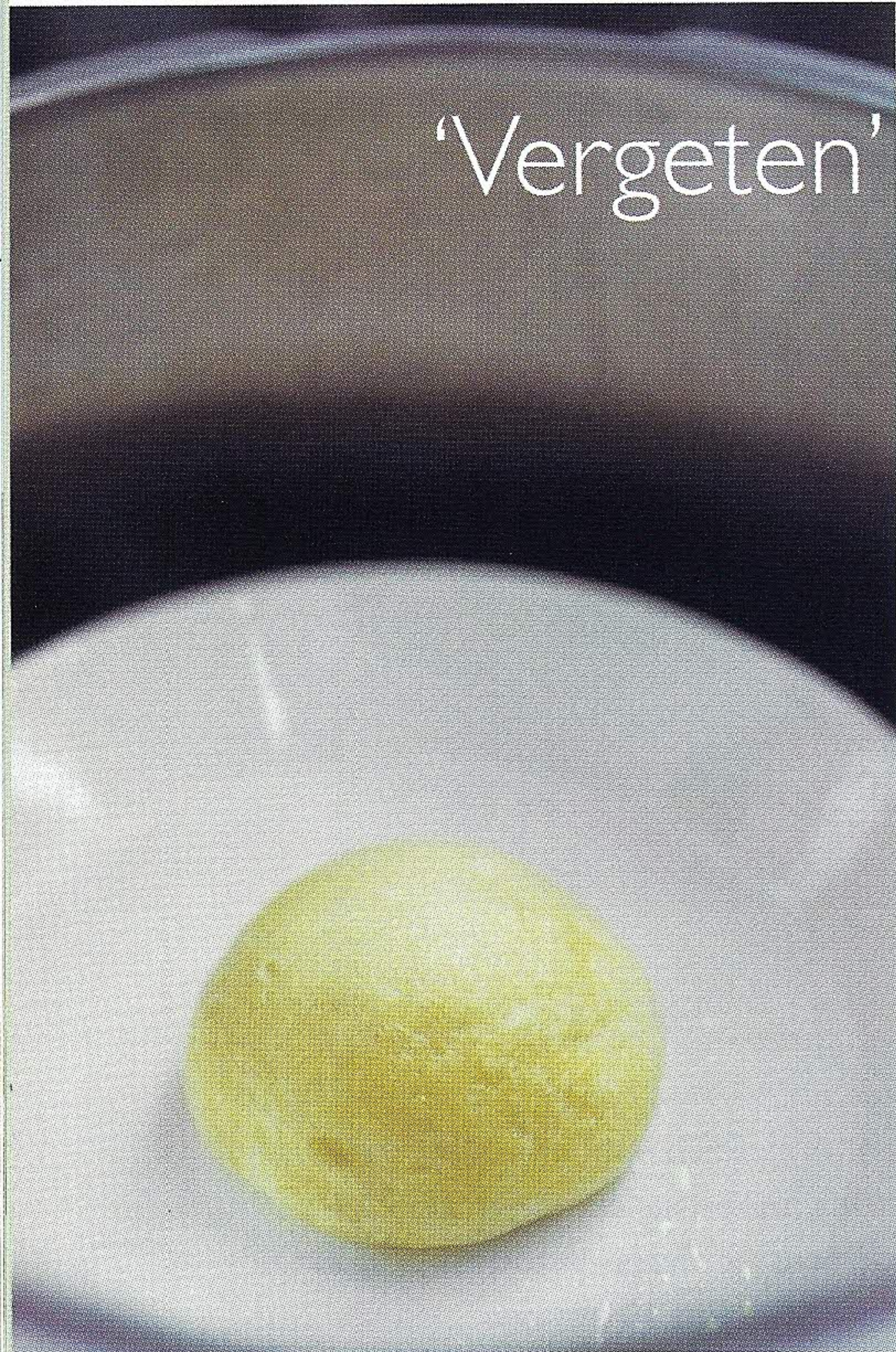
Breng slagroom, melk, suiker, kaneelstokje, sinaasappelschil, citroenschil en vanillestokje aan de kook en laat vervolgens 10 minuten met een deksel erop staan. Voeg griesmeel toe, bind het geheel en voeg de eidooiers toe. Giet deze 'pap' in 4 borden en laat afkoelen in de koelkast. Bestrooi voor het afmaken de pudding met rietsuiker en 'gratineer' met een brander tot er een krokant laagje ontstaat.



Duurzaam

Het gebruiken van producten van eigen bodem heeft nog een ander belangrijk bijkomend voordeel. De weg van de bodem naar de keuken is kort. Er zijn dus minder *food miles* nodig. Dit betekent dat er minder diesel nodig is om deze ingrediënten voor uw gerechten te vervoeren. In deze tijd waarin thema's als gezondheid, mens en milieu steeds meer aandacht krijgen, draagt u door het gebruik van deze duurzame producten op een positieve manier een steentje bij.

'Vergeten' Nederlandse groenten



Bapao van Brabantse hazenpeper

Hoofdgerecht voor 4 personen

Ingrediënten hazenpeper:

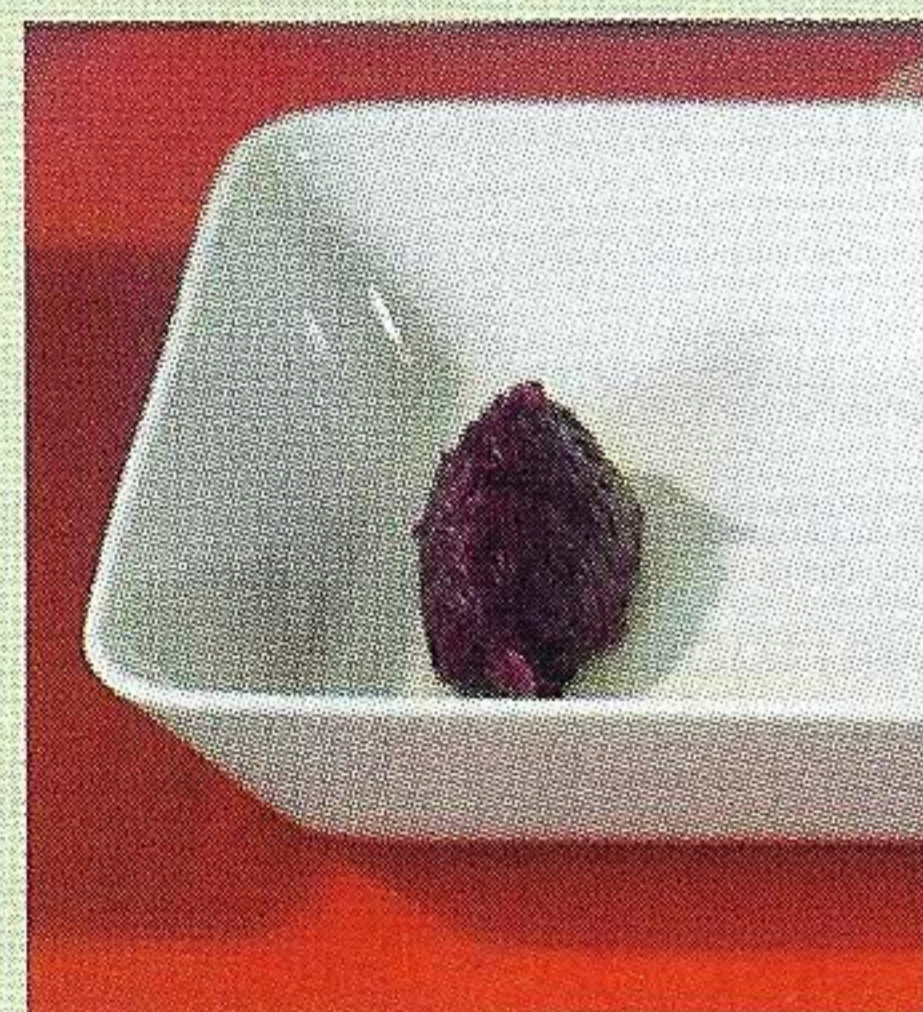
- 8 hazenvoorlopers (voorpoten)
- zout en versgemalen zwarte peper
- 1 eetlepel bloem
- 3 eetlepels olijfolie
- 1 theelepel tomatenpuree
- 7,5 dl rode wijn
- 2 uien
- 1/2 prei
- 1/8 knolselderij
- 1 winterwortel
- 3 teentjes knoflook
- 2 blaadjes laurier
- 3 takjes tijm
- 2 plakken ontbijtkoek
- 1 theelepel jeneverbessen
- 1 eetlepel pure chocolade
- 1 eetlepel kandisuiker
- 1 eetlepel aalbessengelei
- 5,5 dl melk
- 50 gram gist
- 1 kg bloem
- 100 gram zachte boter
- 20 gram suiker
- 20 gram zout

Bereiden:

Bestrooi de hazenvoorlopers met zout, peper en bloem en bak even aan in de olijfolie. Voeg tomatenpuree toe, blus af met rode wijn en breng het geheel aan de kook. Voeg na circa een uur de rest van de ingrediënten tot en met de aalbessengelei toe en laat koken tot het vlees gaar is. Schep de voorlopers uit de saus. Zeef vervolgens de saus en maak deze op smaak. Pluk het vlees van de botjes en voeg bij de saus. Laat deze afkoelen en vorm tot kleine bolletjes (eventueel in de diepvries). Warm de melk op tot circa 37°C en los hierin de gist op. Kneed de bloem, boter, suiker en de melk met de gist tot een deeg en voeg op het laatst het zout toe. Laat het deeg in de bekken circa 30 minuten rijzen tot het verdubbeld is. Haal het deeg uit de bekken, verdeel het in stukken, draai er dunne rollen van en snijd deze in stukjes van 40 gram. Verpak hierin de bevroren bolletjes hazenpeper. Laat het geheel onder een vochtige doek 30 minuten rijzen en stoom ze daarna in 15 minuten gaar. Serveer met een sambal van rodekool.

Sambal van rodekool

Snijd een kleine rodekool zeer fijn. Maak een boemboe door 2 uien, 4 teentjes knoflook, 3 chilipepers en een stukje verse gember van circa 3 cm. in de keukenmachine te pureren. Fruit de boemboe in een scheutje olie aan, voeg de rodekool toe, en blus af met zoveel water dat de kool net onder komt te staan. Voeg 3 limoenblaadjes, 3 appels, 1 dl kokosmelk en 3 eetlepels risottorijst toe. Als de kool gaar is op smaak maken met gembersiroop, appelazijn en zout en alles 24 uur laten afkoelen. Serveer koud.



De nieuwe Nederlandse keuken

Het boek 'De nieuwe Nederlandse keuken' van Albert Kooy bevat inspirerende recepten voor zuivere en pure gerechten waarin traditionele ingrediënten worden gebruikt. Het boek is voorzien van prachtige smaakvolle foto's en is rechtstreeks te bestellen bij de uitgever KunstMag (www.kunstmag.nl) voor € 34,95.



'Frietje mét' van koolraap

met kalfszwezerikfrikandel

**Hoofdgerecht voor
4 personen**

Ingrediënten

kalfszwezerikfrikandel:

- 1 kg kalfshartzwezerik
- 500 gram zoetwatergarnalen
- 500 gram vetspek
- 500 gram kipfilet
- 1 witte boterham
- 2 eiwitten
- zout en peper

Ingrediënten 'frietje mét':

- 300 gram aardappelen
- 300 gram slagroom
- 300 gram kippenbouillon
- 1 eetlepel gladde mosterd
- zeezout
- 1 koolraap
- kippenbouillon
- boter
- bieslook
- nootmuskaat

Ingrediënten mosterdfruit:

- 2 liter water
- 1 liter azijn
- 2 kg suiker
- laurierblad
- 8 kruidnagels
- 2 eetlepels sambal
- 3 stokjes kaneel
- 2 eetlepels mosterd
- bloemkoolroosjes
- zilveruitjes
- verse augurk
- komkommer
- wortel



Bereiden kalfszwezerikfrikandel:

Blancheer 900 gram zwezerik in ruim kokend water met 20 gram zout per liter. Draai garnalen, spek, kipfilet, boterham en 100 gram rauwe zwezerik met de fijne plaat door de gehaktmolen, daarna nog een keer fijn draaien in de keukenmachine. Voeg het eiwit toe en breng op smaak met peper en zout. Pel de zwezerik en snijd deze in kleine dobbelsteentjes van circa 1 bij 1 cm. Spatel dit door de massa. Spuit de vulling op plastic folie en maak rollen van 50 cm. Gaar deze 12 minuten op 100°C.

Bereiden 'Frietje mét':

Kook de aardappelen, stoom ze droog zodra ze gaar zijn, en pureer ze met de slagroom en de kippenbouillon. Breng op smaak met mosterd en zeezout en verwarm weer. Breng de puree in de kidde met twee patronen onder druk. Snijd de koolraap in batonette ('frietten') en blancheer deze. Glaceer de frieten in kippenbouillon en boter en breng op smaak met zeezout en fijngesneden bieslook. Dresseer de frieten op een bord, spuit hierover met de kidde de aardappelmayonaise en rasp nootmuskaat erover.

Bereiden mosterdfruit:

Meng de ingrediënten tot en met de mosterd, kook deze siroop 15 minuten en laat afkoelen. Snijd de groenten schoon in gelijkmatige stukjes, blancheer ze in ruim kokend water met 20 gram zout per liter. Laat de groenten goed afkoelen en droog worden. Voeg ze aan de siroop toe en laat circa 2 weken intrekken.

Gril de frikandel à la minute en serveer met koolraapfriet, aardappelmayonaise en mosterdfruit.

**“Denk bij de bereiding
van groenten goed
na of je écht zout en
peper nodig hebt
en gebruik dit niet uit
een automatisme”**