

LIMITED EDITION RECEPTENSCHRIFT

KOKEN
UIT DE
KLIKO



DE ECOKEUKEN
VAN PIERRE WIND
KOKEN UIT DE KLIKO

PIERRE WIND

Prelude



Ik ben Pierre Wind en graag ga ik met jou koken. Blij dat ik een kadootje mag zijn. En hopelijk ervaar jij dat ook zo. Dit receptenschrift is een begeleidend hulpstuk bij de digitale kooksessies. Ja, je leest het goed 'sessies'. We hebben een interactieve film gemaakt waar je op meerdere 'sessies' kunt klikken. Op de pagina hiernaast 'Menu' worden de sessies toegelicht. Elke sessie heeft zijn eigen recept, die je in dit receptenschrift kunt vinden. Zo kun je voor aanvang van de sessie de grondstoffen en materialen klaarzetten. Klik dan op de sessie van je keuze en onze gezamenlijk koken kan gaan beginnen.....

De recepten zijn vooral gebaseerd op 'Koken uit de Kliko'. Dat wil zeggen, we gebruiken een hoofdgrondstof, die normaliter heel vaak wordt weggegooid en dus in de kliko terecht komt. Dat gaan wij voorkomen. We kunnen samen de recepten gaan koken met koffieprut, meloen -en bananenschil. Kikkûh. Ik heb er zin in. Heel veel. We gaan samen mooie creaties op tafel toveren! En, tips & tricks om nog duurzamer te worden! Als extraatje voeg ik in dit schrift het recept van de klikokroket toe. Zo kun je eventueel van de eetbare afsnijdsels nog een leuk tussendoortje voor de volgende dag maken. Zo hoeft je nauwelijks iets weg te gooien. Kikkûh!

Wat kan koken toch mooi zijn.
Dat je veel plezier en fijne kookminuten mag hebben.



MENU

We hebben een interactieve film gemaakt. Met een keuzemogelijkheid. Klik op de wens van je keuze en de sessie kan beginnen. Het, in dit schrift, toegevoegde recept kun je de benodigde materialen en grondstoffen vinden. Onze tip: zet alles klaar en begin dan de sessie met Pierre.

RECEPT: Soep van Bananenschil

Over bananenschillen kun je uitglijden, maar je kunt er ook heerlijk mee koken. Gekookte bananenschil kan in gepureerde vorm een geweldige binding en zachte smaak aan het gerecht geven. Deze eigenschap komt tot uiting in een tomatendragonsoepje met bananenschil.

&

RECEPT: Wentelteef met KoffiePrut

Koffieprut is een geweldige grondstof om mee te koken. Heb je een bakkie gezet, dan wordt meestal de prut weggegooid. Zonde, want het geeft een speciale structuur, kleur en smaak aan een gerecht. In deze kooksessie kom je erachter dat het bakken van een oeroude wentelteef nog nooit zo makkelijk is geweest. En, avontuurlijk.....met koffieprut in het wentelbeslag!

&

RECEPT: WatermeloenSchilSnoepjes

Van watermeloenenschillen kun je echt heel veel lekkers maken. Je kan het gewoon heel dun snijden en door je rijst doen, lekker bakken met knoflook, uien. Fantastisch, probeer het maar. Zo dun mogelijk snijden. Maar wat ik in deze sessie wil laten zien is snoepjes van de schil van watermeloen. En dat doe je door middel van te koken.....

&

RECEPT: Mandje van Watermeloen

Dit is geen 'kliko' gerecht, maar wel een gerecht die een grote hoeveelheid aan 'kliko' grondstof kan veroorzaken: de schil namelijk. Daarom hebben we dit gerechtje erbij gezet. Wil je de snoepjes van watermeloen graag maken, dan heb je nog een reden om dat te gaan proberen: eerst dit geweldige meloensalademandje!

&

Extra: The Movie, Ecokeuken van Wind

In mijn boek 'De Ecokeuken van Wind' staan duurzame revolutionaire ideeën. Althans, naar mijn mening. Daarom heb ik de highlights in beeld en geluid omgezet. Ik ben megatrots op het resultaat. Het zou kikküh zijn wanneer je de skills gaat uitproberen. Alvast dank.



Het Principe

In de kooksessies maken we gebruik van Pierre 's duurzame methode 'Koken tot het Kookpunt'. De basis van deze methode is de bereidingswijze de 'Kookstop'.

Aan de hand van het koken van een ei kan deze nieuwe bereidingswijze het beste worden uitgelegd. Om op de reguliere manier een ei te koken heb je voor een zacht ei ongeveer vijf minuten nodig en acht minuten voor een hard ei. Over deze tijden valt te bakkeleien, maar voor het voorbeeld is dit de richtlijn. Een ei koken op de manier met de 'Kookstop' gaat anders. Wel met dezelfde bereidingstijd, maar met veel minder gas (of stroom). Duurzaam dus. Zet op de warmtebron een niet te grote pan(met deksel) -met daarin de juiste hoeveelheid koud water – tot het ei onder staat. Zet de warmtebron direct uit wanneer het water gaat koken. Laat de passende deksel op de pan. Voor een hard ei laat je de pan acht minuten staan. Haal het ei eruit. En? Wanneer je het ei doormidden kliëft zie je dat het ei hard gekookt is. Dus met deze kooksessie heb je acht minuten energie bespaard. Dit kan ook met pasta, broccoli, hamburger, aardappels et cetera. Met heel veel.

De Ecologische keuken van Pierre Wind is gebaseerd op zijn methode 'Koken tot het kookpunt'. Duurzaamheid is de onderliggende gedachte, maar deze methode bevat veel meer: zachte structuren, gemak, geldbesparing en lekkâh.

De pijlers van 'Koken tot het Kookpunt' zijn:

1. Koken met de 'Kookstop':
deksel erop laten en dan het vuur uit
2. Besparing van energieverbruik
3. Koken met restwarmte
4. Hergebruik van kookwater
5. Laveren('spelen') met temperaturen
6. Isoleren van gebruikte materialen
7. Gebruik van het hele product;
zo min mogelijk voedselverspilling
8. Gebruikmakend van het speciale
receptengeraamte: de Ecoscore
9. Toepasbaar in de alledaagse keuken
10. Duurzaam waar mogelijk



Stel je voor: dat een groot gedeelte van de wereld deze kookmethode als basis gaat hanteren. Tjonge, dan bespaar je mega hoeveelheden energie. Geweldig toch?



2-3 personen

Bananenschil TomaatDragonSoep

Ingrediënten

- 1 banaan
- 2 tak dragon
- 2 stuks tomaat
- 1 knoflookteen
- 2 dl water
- 120 gram haver fraïche
- 10 stuks cerise (cherry) tomaatjes
- Peper en zout

Materialen

- Snijplank
- Mes
- 3x afruim/ mengbakje
- Staafmixer of keukenmachine
- 2x eetlepel
- Spatel
- Steelpannetje en warmtebron
- 4x Satéprikkers

Bereidingswijze

1. Pel de banaan. Kook de schil in het water (a la de kookstop) een 8 minuten.
2. Snijdt intussen de banaan in plakjes, de tomaat in stukken, pel de knoflook en snijdt in plkken.
3. Snijdt de dragon in stukjes.
4. Check de bananenschil. Haal de bananenschil uit kookwater (water niet weggooien) en pluk of snijdt de schil in stukken. Doe ze weer terug in het kookwater. Maal met de staafmixer de bananenschil en het water tot een fijne gladde emulsie.
5. Voeg de stukken tomaat, knoflook, bananenplakjes en dragon toe. Wederom mixen tot een fijne gladde emulsie.
6. Voeg de haver fraïche toe en mixen tot de haver fraïche vermengd is.
7. Het geheel tot aan de kook brengen. Dan direct van de warmtebron.
8. Gebruik voor de garnering per persoon twee satéprikkers. Een prikker met drie stuks en een prikker met twee stuks er aan geregen.
9. In principe is de soep klaar, maar je kunt de soep nog extra op smaak brengen met peper en zout.

Opmaak

Doe de soep in een warme kom of diep bord. Leg op de soep, de randen als steun gebruiken, op elkaar de prikkers met daaraan de geregen cerisetomaatjes. Doe daar een takje dragon op.

Note: de hoeveelheid is voor twee ruime porties of drie kleine porties. Hangt af van de trek, maar vooral van de grootte van de gebruikte kom of diep bord.



4 stuks



KoffiePrut WENTELTEEF

Ingrediënten

- 4 boterhammen (liefst niet vers)
- 2 rauwe eieren
- 1 dl water
- Koffieprut van 1 kopje (ongeveer 25 gram)
- Hoeveelheid kristalsuiker naar inzicht
- *Optioneel:* smaakstoffen zoals kaneel of speculaaspoeder en mint
- *Optioneel:* takje mint voor garnering
- *Optioneel:* een stroop voor over de wentelteefjes
- 4 eetlepels (bak) olie

Materialen

- Snijplank
- Mes
- Spatel
- Warmtebron
- Bakpan
- 3x afruim/ mengbakje
- 2 x eetlepel
- Garde

Bereidingswijze

1. Doe in een mengbak twee rauwe eieren, water en het koffieprut. Klop het mengsel los, zodat de ingrediënten goed gemengd zijn.
2. Doe de suiker in een ruim bakje, waar de boterhammen straks in passen. Voeg eventueel smaakstoffen zoals kaneel, speculaas of fijngesneden reepjes mint toe.
3. Wentel een aantal keren de boterhammen goed door het mengsel. Laat het goed absorberen. Als een spons. Maar, de boterham moet nog wel beet te pakken zijn!
4. Zet de bakpan op de warmtebron. Laat de pan heet worden. Doe, er per wentelteef, een eetlepel olie in.
5. Bak de wentelteefjes aan beide kanten goudbruin.
6. Haal ze uit de pan en doop ze in de suiker. Wentel ze minimaal twee keer door de suiker.
7. Snijdt de wentelteef bijvoorbeeld in vijf stukjes en serveer ze nog wanneer ze warm zijn.

Opmaak

Leg de stukjes wentelteef in het midden op elkaar. Als een soort torentje! Druip dan met een lepel dunne slierten stroop er over heen. Plaats eventueel een minttopje in het midden.

Note: de stroop , die overblijft bij het maken van de watermeloen-schillensnoepjes, zou je hiervoor heel goed kunnen gebruiken. Heb je nog eimengsel over? Dan kun je extra wentelteefjes maken of gebruiken voor een roerei.





Schillen Watermeloen SNOEPJES

Ingrediënten

- Schillen van watermeloen
- 1 deel kristalsuiker
- 1 deel water of kookvocht

Note: met een deel wordt bedoeld: een gegeven hoeveelheid. Bijvoorbeeld 1 deel is 1 dl en 2 delen is 2 dl, 3 delen is 3 dl, et cetera.

Materialen

- Snijplank
- Mes
- Spatel
- Warmtebron
- Kookpan
- 3x afruim/ mengbakje
- 2 x eetlepel
- *Optioneel:* temperatuurmeter (die boven de honderd graden Celcius kan aangeven)

Bereidingswijze

1. In de digitale kooksessie laat ik een relatief makkelijke manier zien van konfijten. Om zodoende van de watermeloenschillen een snoepje te maken. Uit de losse pols. Zonder temperatuurmeter. Oftewel rock & roll! Hieronder beschrijf ik een iets ingewikkelder manier, maar wel professioneler. De onderstaande manier geeft een nog mooier product en daarbij zijn de snoepjes veel langer houdbaar, omdat ze echt tot de kern versuikerd zijn.
2. Konfijten met een zoetstof is vooral geschikt voor groenten en fruit. Het geschiedt vaak in een vloeistof bestaande uit gelijke delen suiker en water, met een temperatuur van rond de 110 °C. Leg de grondstoffen in de op temperatuur gebrachte suikervloeistof. Laat ze erin liggen tot dat de vloeistof de keukentemperatuur heeft bereikt. Haal de ingrediënten uit de vloeistof. Voeg een 20 procent (van de starthoeveelheid suiker) extra suiker aan de vloeistof toe. Breng het weer op een temperatuur van 110 °C. Doe de ingrediënten weer terug in de suikervloeistof. Dan de producten in de suikervloeistof weer laten afkoelen tot keukentemperatuur. En dan weer een 20 procent suiker toevoegen, et cetera. Dit proces kun je tot 3-5 keer herhalen. Indien gewenst zelfs nog meerdere keren. Afhankelijk van de grootte van het product. Het moet tot in de kern versuikerd zijn. Dan goed laten uitlekken. Heel vaak wordt voor het serveren het uitgelekte product nog door de suiker gerold. Schillen van citrusfruit, pompoenen en meloenen zijn hier uitermate geschikt voor. Voordat je begint met konfijten van de schillen eerst 15 minuten gaartijd met de 'KookStop'.

Opmaak

Wanneer de snoepjes afgekoeld zijn, kun je ze in een afgesloten pot doen.

Tip: de siroop die overblijft kun je later gebruiken voor eventueel een frisdrank of andere toepassing!





Salade

WATERMELOENMANDJE

Ingrediënten

- Kleine hele watermeloen
- Mint naar smaak
- Peper naar smaak

Materialen

- Snijplank
- Mes(sen)
- 3x afruim/ mengbakje
- 2x eetlepel
- Spatel

Bereidingswijze

1. Dit mandje en meloenvleugels zijn niet echt moeilijk om te maken. Scherpe messen zijn aanbevolen en doe natuurlijk dan met de scherpe messen extra voorzichtig.
2. Mijn tip is: voordat je begint om eerst goed naar de digitale kooksessie te kijken. Liefst samen. Ik doe voor en jij doet me dan direct na. Dit soort skills zijn het makkelijkst wanneer je ziet wat de bedoeling is.
3. Je kunt de vleugels ook van appel maken. Hieronder beschrijf ik dat.

Zet het mes midden op de appel, met de scherpe kant er vlak op, iets schuin. Nu niet echt snijden, maar duwen. Niet te ver, want het moet uiteindelijk een klein driehoekje worden. Nu exact dezelfde snede, tegenovergesteld. Houdt het mes ietwat schuin, zodat je de insnede van stap 1 raakt. Nu weer bijna exact hetzelfde als bij stap 1. Met het verschil dat je nu rondom het driehoekje een iets grotere driehoek uitsnijdt dan bij stap 1. Hou de dikte van de randen ongeveer hetzelfde. Nu ook weer niet echt snijden, maar schuivend duwen! Nu maak je meer van deze driehoekjes, die steeds weer iets groter zijn dan de vorige stap en die in elkaar passen. Nu de appeldriehoekjes trapsgewijs uit elkaar schuiven zodat je een vleugeltje krijgt. Je ziet, op papier klinkt het ingewikkeld, daarom nodig ik je uit voor de digitale kooksessie!

Opmaak

Snijdt de meloen in blokken. Hoeft niet gelijkmatig. Breng het op smaak met dunne reepjes fijngesneden mint en eventueel peper. Vul de meloenmand. Steek aan beide zijdes er een meloenvleugel in. Serveer er bijvoorbeeld apart brood en Griekse kaas of vegan cheese bij!

Note: je kunt de meloenmand na afloop helemaal met een eetlepel uitschrapen en dan daarvan een drankje maken. En.....de schillen niet weggoien!



4 personen



Extra Kliko_Kroket

Ingrediënten

- 50 gram olie of boter
- 60 gram gezeefde bloem
- 2 dl kookvocht of groentenbouillon
- Peper en zout
- Ongeveer 500 gram rest groente (afsnijdsels)
- Losgeklopt ei
- Paneermeel
- Bloem

Materialen

- Snijplank
- Mes
- 3x afruim/ mengbakje
- Vork
- 3x eetlepel
- Spatel
- Zeef
- Kookpan met deksel en warmtebron
- Steelpannetje en warmtebron
- *Eventueel:* keukenpapier

Bereidingswijze

1. Snijdt de nog eetbare groentefafval in hele kleine stukken.
2. Doe de olie (of boter) in een steelpannetje en laat het heet worden. Haal de steelpan van de warmtebron. De gezeefde bloem in één keer al roerende toevoegen en al roerend 1 minuut laten garen. Haal het pannetje van de warmtebron af.
3. Zet een kookpan op de warmtebron. Voeg een klein scheutje olie toe. Laat het heet worden. Voeg de stukjes restgroenten (afsnijdsels) toe. Roeren. Doe dan het koude kookvocht (of groentebouillon) erbij. Deksel erop. Aan de kook brengen. Warmtebron uit. Laat de pan 15 minuten ongeopend staan. Voeg dan het olie-bloemmengsel erbij. Goed roeren zodat het een egale massa is geworden.
4. Zet de warmtebron weer aan. Al roerende, ook met de spatel over de bodem, 3 minuten garen. Doe de proefcheck. Eventueel bijsturen met peper en zout. Zet het mengsel minimaal 2 uur in de koeling.
5. Balletjes vormen en kroketten rollen. Paneer de ontstane staafjes: haal de staaf door een bakje bloem. De staafjes zachtjes afkloppen, zodat overtollig bloem eraf valt. Dan door losgeroerd ei halen en daarna direct door een bakje met paneermeel halen. Eventueel weer door ei en dan door het paneermeel.
6. Bakken in olie van 180 °C tot status krokant en goudbruin.

Tip: in dit recept kun je heel veel eetbaar 'afval' verwerken, dat je normaal gesproken heel snel in de kliko zou weggooien! Wil je een nog stevigere vulling om strakke kroketten te vormen, dan kun je in het kookvocht 5 gram gelatine oplossen. De QR-code op de volgende pagina leid je naar een inspiratiefilmpje van de klikokroket!





