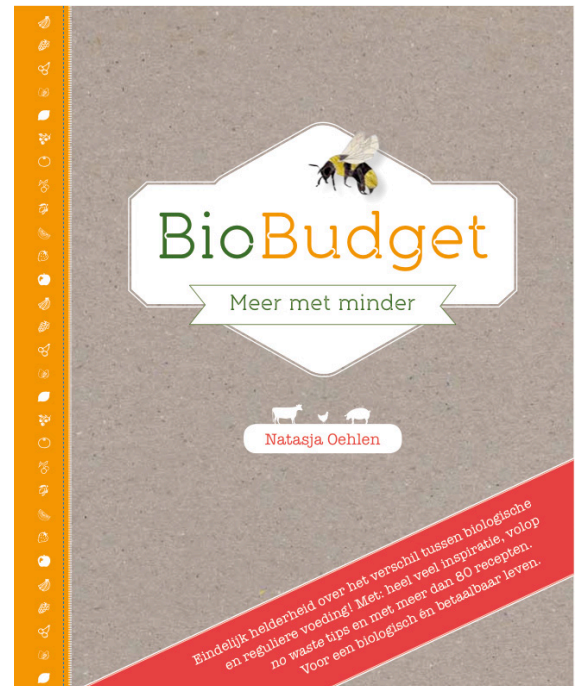


# BioBudget

What does that actually mean: organic?  
Do superfoods exist that are affordable?  
And how do you grow green fingers without too much effort?  
You will find all this and much more in this fact loaded book.

With:

- The real price of food
- You can grow green fingers
- Don't cook for the rubbish bin
- Buy for a penny; eat for a pound
- There's no time like the present; eat seasonal products



## About the author

Natasja Oehlen decided to turn her annoyance about the food industry into something positive. She started BioBudget, a site full of information, tips and recipes that shows that organic food really does not have to be expensive. It turned out to be a hit. Not only is she a much-asked for bio-expert nowadays, there's also this enthusiastic book. With lots of inspiration, plenty no waste tips and more than 80 budget recipes. For a biological and affordable life.

Auteur: Natasja Oehlen  
Design & illustrations: Helga de Graaf  
ISBN: 978-90-817648-4-1  
Size: 21x17 cm  
Pages: 160  
Recipes: 83  
Binding: paperback  
Retailprice: € 12,50



## FIJNE VISJES

Zie je door de vissen de zee niet meer? Dat is niet zo vreemd. Kun je bij vrees gewoon kiezen voor iets met een biologisch keurmerk, bij vis ligt het nog iets ingewikkelder. Ook vis kan een EKO-keurmerk hebben, maar veel mensen wijken in dit geval uit naar andere keurmerken. Biologische vis is namelijk per definitie gekweekte vis. Alleen dan kan het hele productieproces gecontroleerd worden, een vereiste voor het biologische keurmerk.

Het belangrijkste keurmerk voor duurzaam gevangen vis is het MSC-keurmerk (Marine Stewardship Council). Dit is het enige wereldwijde, onafhankelijke label voor duurzaam gevangen vis dat voldoet aan de richtlijnen van de Wereldwijd-organisatie van de Verenigde Naties (FAO) voor visserijcertificering en de ISEAL Gedragscode.

In de praktijk betekent dit dat de vissers ervoor zorgen dat er voldoende vis blijft zwemmen om zich voort te kunnen planten. En dan niet met een paar visjes per jaar, maar in grote hoeveelheden. Daarnaast hebben deze vissers bewezen dat ze hun vis vangen op een manier die niet schadelijk is voor het bodemleven én waarbij de bijvangst beperkt is.

## Visbouillon van restjes

Heb je mosselen of ongeschilde garnalen gegeten? Gooi de resten dan niet weg! Het kookvocht van mosselen is een heerlijke basis voor viddesop. En met ook garnalenpansters en -koppen maak je een fantastische soep!

Verhit wat olie in een pan en bak ongeveer 400 gram garnalenpansters en -koppen twee minuten op redelijk hoog vuur, terwijl je ze voortdurend omschept. Snij 100 gram groentesterrestjes,

zoals wortel, selderij of prei fijn, snipper een sjalotje en doe alles in de pan. Zet het vuur wat lager, voeg een theelepeltje komarinepuree toe en bak alles een paar minuten door. Blus af met een klein glas witte wijn. Voeg nog 750 ml visbouillon, een teentje knoflook en een bladje laurier toe en laat op laag vuur 20 minuten trekken. Niet langer, dan wordt het bitter. Zeef de soep (knijp de pansters en koppen nog even goed uit) en vul hem aan naar eigen inzicht. Bijvoorbeeld met wat room en kleine gebrauchte knolselderij.

## VIS-CHECK

### 1 Zoek het keurmerk



Kies voor vis(producten) met het MSC-keurmerk (voor wildgevangen vis) of een biologisch keurmerk (voor kweekvis).

### 2 Welke soort is het?



Sommige vissoorten moet je altijd vermijden. Paling of blauwvintonijn, bijvoorbeeld. Deze soorten zijn zo populair dat het verstandaard nodig toe is aan herstel. Gewoon even met rust laten dus.

### 3 Waar komt-ie vandaan?



Vissen zwemmen niet exclusief op één plek. Zo gaat het momenteel prima met kabeljauw in de Barentssee, terwijl we hem in onze eigen Noordzee beter met rust kunnen laten. Alleen al raken waarmee je eigenlijk rekening moet houden bij de aankoop.

### 4 Hoe is hij gevangen?



Het verschilt nogal of vis wordt gevangen met magagne, brandstofverbruikende schepen of met een bescheiden vissersboot. Niet alleen vanwege de vervuiling, maar ook vanwege zaken als bijvangst en overbevissing. Zo kan je bijvoorbeeld beter kiezen voor tong die is gevangen met staande netten dan tong die is gevangen in de boomkroonvisserij (zie bladzijde XX).

Welke vangstmethoden mochten nou ook alweer weer? En was de schel nou nog zelig, of kan hij weer? Als je dit niet elke keer voor het boodschappen doen uit je hoofd wilt leren, kan de **VISCHECK** voor jou een uitstekende uitkomst bieden. Zo weet je altijd of je jouw favoriete vis met een gerust hart kunt bereiden.



## KOOK NIET VOOR JE VUILNISBAK

Vierhonderd euro, dat is het bedrag dat we jaarlijks aan eten weggooien per gezin in Nederland. Zonde! Ook voor de boer, het transport, de verwerking, de vakvervuller, het kassameisje en de degene die de boodschappen naar huis heeft gleept. Al die moeite voor niks. Daar gaan we wat aan doen!

Mensen die honger hebben gekend gooien minder weg. Uit onderzoek van het Nibud blijkt mensen die de Tweede Wereldoorlog hebben meegemaakt het minst verspillen. Ons weggooidrag lijkt in relatie te staan met de jaren die zijn verstreken sinds die zwarte bladzijde uit de Nederlandse geschiedenis. Een negentienjarige gaat voor honderdachtig euro per jaar aan voedsel weg, terwijl een medelander van 65 jaar in dezelfde periode voor dertig euro afdrank.



### VERGETEN ETEN

De trend om meer te kopen dan we eten is eind jaren zeventig ingetrok. De oorlog was al even geleden en mensen kregen wat meer te besteden. De traditionele rolverdeling tussen man en vrouw veranderde. Het beeld van vrouwen die dagenlang bonen knaakten voor de winter werd verlaten. Het als dagelijkse boodschappen doen. Er moest dus vooruit worden gepland. Dit bleek

(en blijkt) nog niet zo makkelijk. Veel van ons eten vergieten we en verdwijnt in de afvalbak.

### TOP 5 MEEST VERSPILDE PRODUCTEN

1. Zuivel
2. Brood
3. Voorbewerkt voedsel (kant-en-klaar, zoals pizza en Chinese eten)
4. Groenten
5. (Vers) fruit

### TIP

Stel een doorderektijdsvervaltdat baktijd in. Doe minimaal één keer per week geen boodschappen en brook uit je voorraadkast, brook kast en vriezer.

## Chinese-koolwraps met gemarineerde koolraap, venkel en appel met romige kerriedip

Deze wrap is zijn haast te mooi om op te eten. Serveer ze als een feestelijk voorgerecht met een goed glas witte wijn.

**Voor acht wraps:**  
100 gram koolraap  
100 gram venkel  
80 gram appel (Kies een harde, zoete soort)  
1 el citroensap  
4 bladen van de Chinese kool  
1 mandarijn

**Blancheren & marineren**  
Schil de koolraap en snij hem in staafjes van 1/2 cm dik. Breng ruim water aan de kook, blancheer de koolraap 3 minuten en spoel koud. Doe hetzelfde met de venkel. Snij de ongeschilde appel ook in staafjes van 1/2 cm dik en hussel het citroensap erdoor. Marineer de koolraap in sap en rasp van de mandarijn, de olijfolie en peper en zout. Laat 30 minuten staan.

**Chinese kool snijden**  
Snij in de veldrijm het witte, strigete deel van de Chinese koolbladen af, dat is ongeveer de onderste helft van het blad.

De rest van het blad gebruik je niet meer in dit recept, maar ga je natuurlijk niet weg. Het laat zich heerlijk roerbakken met wat verse knoflook en rode peper.

1 el olijfolie  
peper en zout

**Voor de dip:**  
8 el mayonaise  
2 el crème fraîche  
1/2 el gemberstroop  
1/2 el kerriedip

Snij de bladen in de lengte in tweeën en verwijder de harde witte nerf. Je houdt nu acht stukken blad over van ongeveer 8 x 12 cm. Blancheer de kool 20 tellen in kokend water en spoel koud af. Dep de bladen droog met een theedoek en leg ze op een plank.

**Wraps maken**  
Verdeel de reepjes uitgekookte koolraap, venkel en appel over de acht bladen en maak er een rolletje van.

**Kerriedip**  
Meng alle ingrediënten voor de dip door elkaar. Breng op smaak met zout en een flink stuk peper.



## Portobello gevuld met puree van gerosterde pompen en getenkaas

Heerlijk met een salade van veldsla met gerosterde walnoten en rijpe parten peer en een aardappeltaart (zie bladzijde XXI). Maar ook op zichzelf staand is dit een heerlijk gerechtje!



4 niet al te grote portobello's (ongeveer 8 cm)  
400 gram oranje pompoen  
4 tenen gepelde knoflook  
75 gram witshimmel-getenkaas  
olijfolie  
peper en zout

**Pompoen en knoflook de oven in**  
Verwarm de oven voor op 175 °C. Snij de (longschilde) pompoen in smalle repen van ongeveer 2 cm dik. Leg ze op een ovenvaat, besprenkel ze met wat olijfolie, peper en zout en hussel alles goed om. Leg de ongeschilde knoflook erbij. Bak de pompoen in 20 minuten gaar en geurig, laat de knoflook nog 10 minuten langer poffen.

**Pureren**  
Schep de pompoen in een kom en voeg het vruchtvlees van 4 tenen gepelde knoflook toe. Pureer het groentemengsel grof met een pureestamper. Breng op smaak met wat peper en zout.

### Portobello's bakken

Breek het steelje van de paddenstoelen en leg ze met de bolle kant naar beneden op een ovenrooster. Spreukel een scheutje olijfolie over de paddenstoelen en bestrooi met wat peper en zout. Bak ze in 5 minuten halfgaar.

**Vullen en de oven in**  
Scheep de pompoenpuree in de portobello's. Breek de getenkaas in vier stukken en verdeel over de pompoenpuree. Maak nog een klein beetje peper over de getenkaas en schuif ze vlak voordat je ze wilt serveren nog 10 tot 15 minuten in de oven.

Om portobello te zien anders dan een uit de kluis gewassen kastanjechampignon. Bewaar ze niet bij sterk rukkende groenten, want champignons zijn echte groenwijzen.