

Slow Food Zwolle

Onderwerp: Nieuwsbrief Slow Food Zwolle november/december 2008

Voorwoord

10 beginner tips voor de startende thuis kok

Vergeten Groente Schorseneer

Geef de Slak door: Harry Schonewille

Uitnodiging – lanceering en proeverij 1^e Vechtdalbier

Afsluiten van vries en koelmeubelen in de supermarkt

Lekker top 100

Even googelen op smaak

Top 5 Wildrestaurants door IENS

RAAPSTEELTJE -(h)eerlijk eten in Nederland

Zelf marsepein en amandelspijs maken

Voorwoord

De decembermaand, om me heen hoor ik veel gemopper; te druk, inkoppen doen, te veel geld uitgeven, donker, koud weer enz. En toch ervaart 73% van de Nederlanders de tijd tussen Sint en Nieuwjaar gezellig, feestelijk, en vooral heel warm (binnen met choco voor de haard?).

In welke categorie je ook valt het Slow Food Zwolle bestuur wenst iedereen alvast bijzondere december dagen toe, met veel familie, vrienden, gezelligheid en natuurlijk lekker verantwoord eten!

Ga je deze dagen uitgebreid zelf thuis koken hierbij alvast 10 beginners tips om een goede thuiskok te worden!

10 beginner tips voor de startende thuis kok

Koken is een proces: Terwijl je leert, groeien je recepten mee. Terwijl je jou smaak ontwikkelt, ga je andere ingrediënten gebruiken. Veel mensen blijven echter hangen in het stadium van "recept uitprinten & stapsgewijs uitvoeren". Wil je dit ontgroeien en wil je jou creativiteit te loop laten, dan ben je hier op het juiste adres. Hieronder een aantal tips voor de beginner:

Kook nooit meer uit pakjes. Zeg de conserveringsmiddelen gedag en ga aan de slag met verse ingrediënten. Geen snelkook/snelklaar producten meer, dat gaat allemaal ten koste van de smaak.

Koop een basisboek en leer een aantal basisvaardigheden, zoals het maken van een roux. Je hebt hier veel meer aan dan 10 Jamie-Oliver boeken, omdat je met basisvaardigheden zelf kan bedenken hoe je een recept verbetert.

Ga veel koken, probeer nieuwe gerechten en keukens uit.

Stop alles in je mond. Proef het verschil tussen rauwe, gebakken en gekookte knoflook. Proef een dure en een goedkope olijfolie uit je handpalm. Alleen door te weten hoe alle ingrediënten individueel smaken, kan je ze in het gerecht tot hun recht laten komen. Ontwikkel je smaak!

Koop beetje bij beetje uitbreidingen voor je keuken-assortiment. Je bespaart genoeg doordat je niet meer uit pakjes kookt, investeer dit geld in keukentools, een staafmixer, chopper en rijstkoker zijn al snel een must!

vd Capellenstraat 51
8014 VV Zwolle
SlowFoodZwolle@Hotmail.com
www.SlowFoodZwolle.nl

Neem nooit klakkeloos een recept over. Vraag je bij ieder ingrediënt af waarom het gebruikt wordt en of er geen beter alternatief zou kunnen zijn. Vraag je tijdens de bereiding af waarom sommige handelingen worden uitgevoerd en of dat niet anders kan.

Neem een kijkje in de keuken van herkomst. Nergens in Nederland eet je truffelsaus zoals je die in Umbië, Italië eet. Als je eenmaal in Italië een Carbonara gegeten hebt, dan weet je ook meteen dat daar geen room in thuis hoort en dan merk je ook opeens dat die helemaal niet met spaghetti gegeten wordt.

Kook voor anderen. Aan de reacties merk je direct of dit "beleefdheids"-complimenten zijn of oprecht verraste complimenten.

Hou een eigen notitie-kookboek bij. Schrijf hier je nieuwe vindingen/uitprobeersels in op, maar ook de reacties van de mee-etters. Wees kritisch en bedenk wat er volgende keer beter kan.

Bezuinig niet op voedsel. Duur is zeker niet altijd beter, maar voor een aantal producten geldt dit vaak wel, zoals olijfolie, pasta, groente. Bijna alle op kleine schaal geproduceerde producten hebben een meer uitgesproken smaak, maar zijn ook iets duurder omdat er meer aandacht aan besteed is.

Vergeeten groente: Schorseneer



De schorseneer is een plant uit de composietenfamilie. De plant wordt toegepast als groente die voor de Tweede Wereldoorlog vrij algemeen gegeten werd maar na de oorlog in diskrediet is geraakt, mogelijk door zijn bewerkelijkheid. Bij het schillen van de langwerpige, donkere wortels komt namelijk een kleverig melksap vrij. Dit feit heeft de groente de bijnaam "keukenmeidenverdriet" of "huisvrouwenleed" opgeleverd. Andere bijnamen zijn: 'winterasperge' (of 'armeluisasperge') en winterstaaf.

Schorseneren zijn een typische wintergroente. De schorseneer wordt na het schillen in stukjes gesneden en gekookt, met een scheutje azijn om verkleuring tegen te gaan. In verband met het kleverige melksap worden bij het schillen keukenhandschoenen gedragen.

In de zestiende eeuw is de schorseneer vanuit het Middellandse Zeegebied naar de Lage Landen geïmporteerd. De naam is afgeleid van het Italiaanse woord voor zwarte adder, scorzone, omdat de groente zo onaantrekkelijk was. Italianen doopten de schorseneer scorza nera, zwarte schil. Zoals gezegd raakte de schorseneer na de Tweede Wereldoorlog uit de mode. Sinds 1995 komt de schorseneer weer mondjesmaat terug.

Schorseneren worden op zandgrond ter plaatse gezaaid tussen maart en half april. De oogst begint vanaf begin september. De wortels zijn winterhard en kunnen de gehele winter, zolang de grond niet bevroren is, geoogst worden.

Recept voor schorseneren in zure saus (4 pers.)

Ingrediënten:

700 gram schorseneren

150 ml azijn

½ citroen in schijfjes

20 gram boter of margarine

witte peper, zout, maïzena

Bereidingswijze:

Gebruik alleen verse schorseneren. Borstel de overtollige aarde van de schorseneren en schrap de schil eraf met een scherp schilmesje. Snijd de wortelstronk af en verdeel de schorseneer in stukjes van ca. 8 cm. Leg de geschrapte schorseneren meteen in een badje van water, waaraan u ca. 100 milliliter azijn heeft toegevoegd om verkleuren te voorkomen. Was de schorseneren goed schoon en zet ze op met 200 milliliter water waaraan u een klein scheutje azijn toevoegt, ½ citroen in schijfjes en wat zout. Laat in ca. 25 min. op een laag vuurtje gaar koken. Deksel op de pan en af en toe even roeren. Haal de schijfjes citroen uit de pan en voeg de boter toe. Maak een papje van een klein beetje koud water en 2 theelepels maïzena. Voeg dit al roerend geleidelijk toe, totdat de saus de gewenste dikte heeft gekregen. Maak tot slot op smaak met peper, zout en eventueel nog enkele druppels citroensap.



Geef de Slak door.....

Deze keer is het de beurt aan de penningmeester van Slow Food Zwolle: Harry Schonewille

Slow Food forever!

Mijn eerste, echte baan was op de vleeswaren/kaas afdeling bij De Boer Supermarkten in Bedum. Als negentienjarige is hier mijn interesse en enthousiasme voor de foodsector ontstaan. In de supermarkt werd destijds nog aandacht besteed aan opleiding, kwaliteit en advies. Later veranderde dit in de massaliteit van fabrieksproducten. Daarom heb ik toen gekozen voor het vertegenwoordigersvak. Heel kort kwaliteitsdiepvriesproducten thuisdienst en later richting de horeca met Boulangerie de France (frans bake-off brood) en Heinz Foodservice. Nadat Heinz Foodmark had overgenomen voelde ik mij niet meer thuis bij dat bedrijf. Ook hier werd gekozen voor de invoering van fabrieksproducten waardoor weer de goede smaak en kwaliteit het af moesten leggen tegen makkelijk, snel, massaal en ook allemaal dezelfde smaak.

Gelukkig kwam net op dat moment voor mij de mogelijkheid om als franchiser een winkel van "De Kaasspecialist" in Zwolle Zuid over te nemen. Een droom ging in vervulling. Mijn hele leven lang wilde ik al zelfstandig ondernemer worden zodat ik zelf de touwtjes in handen had en zelf kon kiezen welke producten ik wilde verkopen.

In de winkel en op landelijke evenement kwam ik Sander Janssens tegen en wij vonden dat er in Zwolle ook maar eens iets moest gebeuren op het gebied van goed, smakelijk voedsel in de trant van Slow Food. Logische vervolgstap was samen met een aantal enthousiastelingen de oprichting van Slow Food Zwolle.

Mijn functie binnen Slow Food Zwolle is penningmeester en organisator van een aantal evenementen zoals de Smaak van Zwolle en onlangs het Boerenkaasfestival. Ik vind het belangrijk dat iedereen kennis kan maken met echte eerlijke en smaakvolle producten en dat de producenten ook een eerlijke prijs krijgen, in Nederland maar ook in de rest van de wereld. Om dit te bereiken heb ik als kaasliehebber bij Slow Food Nederland de werkgroep "Rauwmelkse Kaas" opgericht om de boeren in ons land te steunen in hun strijd tegen de doorgesloten regelgeving en de kosten die daaraan verbonden zijn voor de producenten.

Dit jaar zijn mijn vrouw en ik ook van start gegaan met een biologische webwinkel (www.biolookaal.nl) omdat wij vinden dat biologische producten bereikbaar moeten zijn voor iedereen. We werken samen met 2 biologische boeren uit de regio.

Door ook hier een schakel er tussenuit te halen (de groothandel) kunnen wij hiermee de Slow Food gedachte voorzetten. Good, Fair and Clean: goede producten, zo van het land met een eerlijke prijs voor de producent en schoon omdat het biologisch is en het niet van heel ver wordt gehaald.

Ik vind het geweldig dat Slow Food de laatste tijd zo snel groeit en ik wil iedereen die nog geen lid is oproepen dit zo snel mogelijk te worden. Hoe groter wij zijn des te meer invloed wij uit kunnen oefenen op de overheid zodat we over 20 jaar nog steeds kunnen genieten van groenten die toch niet 'vergeten' zijn en van echte rauwmelkse kazen uit eigen land!!

Harry Schonewille

Uitnodiging – lanceering en proeverij 1^e Vechtdalbier

Op donderdag 4 december 2008 om 14.00 uur zal tijdens de Christmas en Winter Fair Boven 't Maaiveld het eerste echte VechtdalBier, gebrouwen door Bierbrouwerij Mommeriete uit Gramsbergen en Bierbrouwerij de Pauw uit Ommen/Den Ham gepresenteerd worden. Sander Janssens van Slow Food Zwolle zal als eerste het VechtdalBier proeven.

Wij nodigen u van harte uit hierbij aanwezig te zijn en zelf ook dit bijzondere bier te komen proeven!

Namens VechtdalProducten, Bierbrouwerij Mommeriete en Bierbrouwerij de Pauw.

Afsluiten van vries en koelmeubelen in de supermarkt

'Ik erger me aan koelingen en vriezers in supermarkten die open staan', schrijft M. Peters op de site van de ConsuMinderMan. Sinds vorig jaar mogen gemeenten supermarkten verplichten om hun vries- en koelmeubelen af te sluiten. Bovendien hebben supermarkten met elkaar afgesproken om in 2010 32 procent energie te besparen ten opzichte van 1995. Hier komt weinig van. Met deze informatie kun je naar de supermarktmanager of de gemeente stappen en vragen om maatregelen. Of stel zelf een petitie op voor gesloten koelvakken! Uitgebreide info en links op de site van de ConsuMinderMan!

<http://link.nl/consuminderman>

Lekker top 100

Positie Restaurant Plaats

- 1 Oud Sluis SLUIS
- 2 De Librije ZWOLLE
- 3 Beluga MAASTRICHT
- 4 De Bokkedoorns OVERVEEN
- 5 De Zwethheu! Schipluiden/de Zweth
- 6 De Leest VAASSEN
- 7 De Vrienden van Jacob SANTPOORT
- 8 De Lindenhof GIETHOORN
- 9 Inter Scaldes KRUININGEN
- 10 Chapeau! BLOEMENDAAL

http://www.lekker.nl/Top_100

Even googelen op smaak

Resultaat : 5.880.000 resultaten

www.rtl.nl/huistuinkeuken/puursmaak/home

Puur smaak - programma op RTL de boer op bij biologische boeren op het erf koken.

www.smaaklessen.kennisnet.nl

Over de smaaklessen van Pierre wind

Aflevering gemist dit zijn echt aanraders:

www.rtl.nl/huistuinkeuken/dekwestievensmaak/home

Kwestie van smaak

www.rtl.nl/huistuinkeuken/puursmaak/home

Puur smaak - programma op RTL de boer op bij biologische boeren op het erf koken.

Top 5 Wildrestaurants door IENS (www.ien.nl)

1. Hotel Gastronomique De Echoput (Hoog-Soeren)
2. Herberg De Kemper (Markelo)
3. La Vina (Den Haag)
4. Villa Copera (Tolkamer)
5. Fort Bronsbergen (Zutphen)



Edwin Raben is maître en sommelier van wildrestaurant en hotel Gastronomique de Echoput, waar chef-kok Johan Christiaan Reker in de keuken de scepter zwaait. IENS & OUTS sprak met Raben. 'De Echoput is een wildrestaurant bij uitstek. Het ligt in Hoog Soeren, midden op de Veluwe. De locatie is ideaal. Je zit hier ook praktisch in de achtertuin van Paleis het Loo. De Koninklijke familie jaagt zowat op ons terras!'

'De vader van eigenaar Peter Klosse, Jaap, was al bezig met wildspecialiteiten. Het restaurant heeft dus een rijke historie op dat vlak.

Vroeger was wild ook doodnormaal, en het werd dan ook op allerlei manieren bereid. Een klassieker die we hier serveren, is op het bot gebraden T-bone van hert. Die wordt hier ook aan tafel gesneden.'

‘Vorig jaar zijn we weer opengegaan na een grondige verbouwing. Ons oude chaletachtige pand is afgebroken en in plaats daarvan staat er nu een nieuw modern gebouw met een heel strakke inrichting. Ingetogen chic, zo kun je het wel noemen. De inrichting is geïnspireerd op het werk van de Amerikaan Frank Lloyd Wright, architect van onder meer het Guggenheim in New York. We hebben nu ook veel meer ruimte dan eerst. Er is bijvoorbeeld een vinotorium gebouwd dat zicht biedt op de wijnkelder. Nieuw zijn ook de smaakkamer en een wijnproeflokaal.’

‘Het speciale Gastronomisch Wild Menu dat we hier hebben, wordt om de zoveel tijd vernieuwd. Overeenkomstig het seizoen. Op dit moment kunnen gasten rekenen op een terrine van fazant met eendenlever en trompettes de la mort. Ook serveren we kooi-eend ?| l'orange en een heel mooie stoofsukade van everzwijn. Verder kunnen mensen hier genieten van grijspootpatrijs met walnoten en sellerie. Niet te verwarren met de roodpootpatrijs, die wordt gefokt. Regionaal wild vinden we heel belangrijk.’

‘Als leverancier hebben wij Pieter van Meel en Hanos. Topleveranciers voor wild. Dat is ook essentieel om een continue aanvoer te waarborgen. Een enkele keer komt het voor dat we direct van de Veluwe wild krijgen aangeboden, of van gasten, en dan willen we het ook voor hen bereiden.’

RAAPSTEELTJE -(h)eerlijk eten in Nederland

Veel mensen willen tegenwoordig eerlijker, gezonder en minder milieubelastend eten, alleen... waar vind je de ingrediënten en hoe bereid je die? Raapsteeltje is een kleurrijke en inspirerende ontdekkingstocht langs de culinaire rijkdom van ons land!



Raapsteeltje sluit aan bij de trend van eerlijke, authentieke ingrediënten en slow food. Slow Food is een onafhankelijke organisatie die lekker, puur en eerlijk eten propageert. De consument weet soms niet meer hoe iets echt smaakt en waar het vandaan komt. Het sprookje van de manier waarop ons eten wordt geproduceerd knapt heel snel in elkaar als je op Google het woord ‘voedselproductie’ intypt. Want de kip scharrelt niet rond op de boerderij, de koe wordt niet gemolken door

boerinnen op houten krukjes, en de slager slacht maar zelden zijn eigen koeien. Dit boek laat zien wat nog mooie, smaakvolle, traditionele en ambachtelijke producten uit Nederland zijn en vooral waar je dit ‘echte’ eten kunt vinden. Van Fryske nagelkaas, raapstelen, Texelse lamsham, Amsterdamse osseworst tot cranberry’s, Grunneger dreuge bonen, zure zult, boerenchips, opperdoezer ronde, en kokkels, mispel, Zeeuwse oesters en hoenders. Met bij ieder product veel achtergrondinformatie, een interview met de producent, en een traditioneel én een modern recept. Zo kan de pastinaak bijvoorbeeld ouderwets worden opgediend met vleespastei, maar ook verwerkt worden in een schuimige pastinaakcrèmesoep met gamba’s en kruidenolie. In het boek wordt tevens een uitgebreide lijst gegeven met meer dan 200 adressen met een verwijzing voor de lezer naar adresjes bij hem/haar in de buurt. Raapsteeltje, een ware bijbel voor iedereen die gezond, gevarieerd, verantwoord en lekker wil eten!

Simone Kroon studeerde onlangs af aan de Design Academie Eindhoven. Tijdens haar studie ontstond de fascinatie voor eerlijke en pure producten, ongeacht of dat nu een gekantklost kleedje is of een ambachtelijk gemaakte kaas. Samen met studiegenoot Marriët Willems is ze het ontwerpbureau House of Origin gestart.

Sándor Schiferli omschrijft zichzelf als culinist: iemand die alles doet wat met smakelijk en eerlijk eten te maken heeft. Hij is culinair journalist, organiseert culinaire evenementen, kookt bij mensen thuis, geeft workshops enz. Daarnaast zet hij zich in voor Slow Food.

Omvang : 240 blz.
Formaat : 195 x 270 mm
Afwerking : Gebonden, met leeslint
ISBN : 978 90 5897 870 7
Prijs : € 29,95

**Het kan nog net voor 5 december:
Zelf marsepein en amandelspijs maken**



Marsepein

Ingrediënten

100 gr gepelde witte amandelnoten, 100 gr poedersuiker, eiwit van een ei.

Bereidingswijze

Amandelnoten malen, rest van de ingrediënten toevoegen, alles door elkaar kneden en 24 uur in de koelkast laten opstijven.

Serveertips

In bladerdeeg verwerken voor amandelbroodjes, of gewoon zo lekker uit het vuistje.

Amandelspijs

Ingrediënten

100 gr poedersuiker, 100 gr witte basterdsuiker, 225 gr amandelen zonder schil, 1 theel. citroensap, enkele druppels amandelessence, 1 ei of 2 eidooiers.

Bereidingswijze

Maal de amandelen zeer fijn in een keukenmachine.

Vermeng de suikers met de amandelen.

Voeg er vervolgens citroensap, amandelessence en het geklopte ei aan toe.

Draai dit tot er een soepele massa is ontstaan.

Strooi poedersuiker op een werkblad en ook op de handen.

Kneed het mengsel nog even goed door met de handen.

Maak er een rolletje van en de amandelspijs is gereed voor verdere bereiding.

Bewaar het in de koelkast en verwerk het binnen een week vanwege het rauwe ei dat er in is verwerkt.

Serveertips

Heerlijk in zelfgemaakte koekjes of in een lekker krentenbrood.

Probeer eens wat amandelspijs te verwerken in een cake, laat wel een deel van de suiker achterwege in het cakerecept.

Tot zover deze nieuwsbrief.

Reacties op deze en ideeën voor een volgende nieuwsbrief graag naar:

evelienroelofse@slowfoodzwolle.nl

Met Slowe groet, Annemieke en Evelien