

kook je koelkast leeg

60 creatieve recepten en
slimme bewaartips van
Too Good To Go

Lannoo



INHOUD

Voorwoord 10

De harde cijfers 12

BEWAARTIPS

Slim kopen 16

Koken zonder verspillen 18

TGT en THT 21

Orde in de voorraadkast 24

Bewaartips voor de koelkast 26

De diepvriezer is je vriend 27

Groenten en fruit slim bewaren 31

WINTER

Bananen-kerriesoep 37

Veggie broodballetjes 39

Curry van witte vis 40

Groenten à bras 43

5x groente- en
aardappelschillen 44

5x citrusschillen 45

Bouillon 46

Aspergebouillon 47

Pizza! 48

Pittige wok met noedels 50

Croquetas 53

Vol-au-vent van kerstkalkoen 54

Brood poha 57

5x oud brood 58

Koekjes van sandwiches 59

Chocoladesalami 60

Chocolademousse
met aquafaba 62

LENTE

Wortelsoep met pesto van loof 67

Loempia's van groene kool 68

Gefermenteerde aspergestukjes 70

Voorjaarsrösti 72

Zwitserse rösti 75

Gefrituurde aardappelen
uit Hongarije 76

5x aardappelen 78

Gepekeld groenten 79

Atjar tjampoer 81

Rabarbercrumble 82

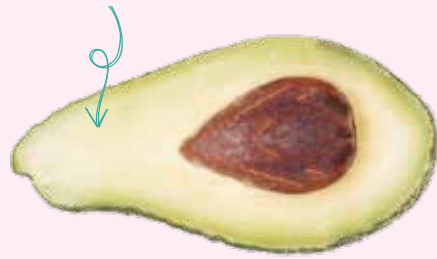
Rabarbersiroop 85

Pannenkoekjes van
Griekse yoghurt 86

Wortelcakeballetjes 89

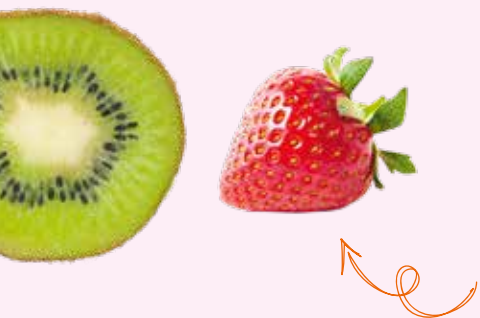
ZOMER

- Panzanella 92
Tomatensoep met oud brood 94
5x overrijpe tomaten 95
Broodbeleg van het groen van prei 95
Broccolisoepp 96
5x yoghurt 98
5x zachte kaas (ricotta, smeerkaas, cottagecheese, roomkaas...) 99
Stoofschotel met een restje rijst 100
Zomerse loempia's 103
Avocado's 104
Artisjokken 105
Champignons 105
Lente-uien 105
Frisse zomerse maïssalade 107
Visballetjes in pittige tomatensaus 108
Groene aardbeienpesto 111
Aardappelpannenkoekjes 112
Drie keer Nicecream met banaan 114
5x overrijpe bananen 116
Gedroogde vruchten 117
Fruitvla-en-koekjes 118
Pavlova met aquafaba 121
Serradura 122
Zomerse gemberlimoenlimonade 125



HERFST

- Taart met groene kool en feta 128
Eieren 131
Blini's van aardappelpuree 132
Hartige crumble met pompoen en champignons 135
Butternutcrème met geroosterde groenten 136
Pompoenhummus 138
Pompoen-smoothiebowl 141
Frittata met aardappelen en spinazie 142
Ierse stoofschotel 145
Shepherd's pie 146
Chässchnitte 149
Klassieke appeltaart met oud brood 150
Appelgelei 152
Appelflap 153
Pan bolo 155
Bananenbrood 156
Snelle broodpudding 158
Wentelteefjes 159
Gevulde pistolets 159
No-bake cake van snoeprepen 160
Index 162



VOORWOORD

Voedsel verspillen is zonde. Het is slecht voor het milieu én het klimaat, het heeft sociale gevolgen en het kost handenvol geld. Juist omdat voedselverspilling zo'n grote impact heeft op onze planeet, zou je denken dat we bewust omgaan met voeding. Niets is minder waar. Een derde tot de helft van al het voedsel dat we kopen, verdwijnt in de vuilnisbak. Alleen al in Europa gooien gezinnen jaarlijks 47 miljoen ton voedsel weg.

Too Good To Go wil zoveel mogelijk mensen bewust maken van die verspilling door manieren te zoeken om ze tegen te gaan. Kleine veranderingen maken daarbij vaak een heel groot verschil. Het begint al bij slim boodschappen doen, waarbij onze Too Good To Go-app van pas kan komen. Je installeert hem gratis op je smartphone en krijgt elke dag voordelige aanbiedingen van onverkochte producten bij handelaars uit je buurt. Het gaat zowel om klaargemaakte maaltijden die je thuis meteen kunt verorberen, als om pakketten met ingrediënten waarmee je zelf aan de slag kunt gaan.

Met dit boek gaan we graag nog een stap verder. We willen je inspireren om ook in de keuken alles uit de (koel- en voorraad)kast te halen. We geven je een heleboel recepten voor heerlijke hoofdmaaltijden, desserts en tussendoortjes, telkens creatief in te vullen met wat je nog liggen hebt (of wat er in je Too Good To Go-pakket zit). Pimp je restjes tot volledig nieuwe gerechten. Verwerk de ingrediënten die anders stevast blijven liggen. Gebruik een groente van wortel tot loof. Maak er een sport van om zo weinig mogelijk — of nog beter: geen — voedsel te verspillen, zonder in te boeten aan kwaliteit.

Naast recepten vind je in dit boek een massa tools en tips om voedsel beter en langer te bewaren. Weet jij waar je eieren het best kunt bewaren? Hoe lang zuivel goed blijft in de diepvriezer? Welke groente in de koelkast moet en welke niet? Ken je het verschil tussen 'te gebruiken tot' en 'ten minste houdbaar tot'? Je vindt de antwoorden — en nog veel meer! — in dit boek.

Met een klein beetje moeite en veel creativiteit zorg jij ervoor dat er vanaf nu minder verspild wordt. Het is een mooie missie die echt een grote invloed heeft, zeker als genoeg mensen eraan deelnemen.

We wensen jou alvast veel plezier op je ontdekkingsstocht!

- » Vind meer tips en tricks op onze Instagrampagina
[@toogoodtogo.be](https://www.instagram.com/toogoodtogo) | [@toogoodtogo.nl](https://www.toogoodtogo.nl)
- » Kijk wat er bij jou in de buurt te redden valt, download the app



DE HARDE CIJFERS

Wereldwijd verspillen we **elke seconde** 79 ton voedsel. We herhalen: elke seconde! Omgerekend komt dat neer op ongeveer 1,3 miljard ton per jaar. Concreet verdwijnt een derde tot de helft van al het voedsel dat geproduceerd wordt in de vuilnisbak. Dat zijn cijfers om van te duizelen. Voedselverspilling is daarmee verantwoordelijk voor een tiende van de uitstoot van broeikasgassen. Als je een voedingsmiddel weggooit in plaats van het op te eten, verspil je bovendien het werk, het water en alle energiebronnen die nodig waren om het voedsel te telen en op je bord te brengen.

Voedselverspilling gaat om alle voedsel dat geproduceerd wordt voor menselijke consumptie, maar verloren gaat of verspild wordt in de keten van boer tot bord.

Jaarlijks gooit een huishouden in België of Nederland ongeveer 88 kilogram voedsel weg. Dat komt neer op gemiddeld zo'n 137 euro per persoon per jaar. Het gaat vooral om vaste producten zoals brood en banket (12%), fruit (12%), groenten (11%) en verse en diepvries aardappelproducten (10%). Daarnaast gooien we nog zo'n 34% 'vloeibare' producten weg zoals zuivel en eieren (9%) en dranken (8%).

Koffie en thee, rijst en pasta en aardappelproducten worden vooral weggegooid omdat we er teveel van bereid hebben. Groenten, brood en banket, zuivel en fruit gooien we weg omdat ze niet op tijd gebruikt werden.



De meeste mensen vinden het niet prettig als ze voedsel moeten weggooi- en. En ze hebben natuurlijk gelijk. Voedselverspilling is funest voor het milieu en het klimaat. En nu voedsel alsmaar duurder wordt, voelen we het steeds meer in onze portemonnee. Een studie uitgevoerd door de Europese Commissie in 2018 laat zien dat 10% van het verspilde voedsel te wijten is aan een gebrek aan kennis over de verschillende houdbaarheidsdata. Drie op vier Belgen en de helft van alle Nederlanders kennen bijvoorbeeld het verschil niet tussen 'te gebruiken tot' en 'ten minste houdbaar tot', zo blijkt uit een onderzoek van Too Good To Go uit 2021. Leer zelf meer over het verschil op pagina 21.

Daarnaast nemen we vaak te veel voedsel mee uit de supermarkt of de winkel. Ongeveer een vijfde van alle Vlaamse en Nederlandse huishoudens koopt meer dan ze van plan waren, en daar zijn regelmatig impulsaankopen bij. Maar iets meer dan de helft (53%) gebruikt een boodschappenlijstje en slechts één op vier plant van tevoren de maaltijden voor de week die komt. We koken ook graag op gevoel en maken vaak wat teveel klaar. Die restjes verdwijnen helaas dikwijls in de vuilnisbak.

Van alle groenten en fruit die we kopen, belandt ongeveer één op drie stuks bij het vuilnis. Dat betekent dat bijvoorbeeld in België op jaarbasis meer dan 100 miljoen kilogram wordt weggegooid.

Gelukkig hoef je geen grote inspanningen te doen om in de toekomst minder voedsel te verspillen. Dit boek geeft je een hoop creatieve tips en slimme recepten om meteen aan de slag te gaan met de restjes die nu in je koelkast of voorraadkast staan.





A white and gold ribbon is draped across a white and grey marble background. A small green wax seal is attached to the ribbon on the left side. The text "BEWAARTIPS" is centered in the middle of the image.

BEWAARTIPS

SLIM KOPEN

Minder voedsel verspillen begint bij slim je inkopen doen. Als je de kar in de winkel bomvol laadt met allerlei zaken waar je zin in hebt, maar waarvan je nog niet weet wanneer je ze gaat opeten, heb je gegarandeerd veel te veel gekocht. Je maaltijden plannen helpt om minder impulsief te kopen. Zo kun je lekker variëren, geef je minder geld uit aan eten en vermijd je verspilling. Klaar om je anti-verspil-talent aan te scherpen? We geven je een paar handige tips en tricks!

JE WEEKMENU VOORBEREIDEN

- » Plan al je maaltijden zoveel mogelijk van tevoren. Houd rekening met warme maaltijden of lunches op het werk, restaurantbezoekjes, een avond waarop je alleen thuis bent of afspraken met vrienden.
- » Plan minstens één restjesmaaltijd per week.
- » Controleer wat er nog in de koelkast, de diepvriezer of de voorraadkast staat. Gebruik je voorraad als basis om je planning te maken.
- » Bedenk maaltijden met restjes die snel moeten opgebruikt worden. Dit kookboek is daarbij natuurlijk een handig hulpje!
- » Gebruik je een recept? Kijk of je ingrediënten die je niet in huis hebt, kunt vervangen. Misschien kun je 'gemalen emmentaler' wel vervangen door een overgebleven stukje kaas te raspen.

JE BOODSCHAPPENLIJSTJE

- » Hang een lijst aan de voorraadkast of op je koelkast en noteer tussendoor wat je nodig hebt. Zo vergeet je niets en hoef je niet meer zo lang na te denken bij het maken van je boodschappenlijst. Je kunt natuurlijk ook een voorlopig boodschappenlijstje bijhouden op je smartphone.
- » Maak altijd een boodschappenlijstje. Noteer niet alleen wát je nodig hebt, maar ook zoveel mogelijk de hoeveelheden.
- » Maak een lijstje van ingrediënten die je best altijd in grote hoeveelheid aankoopt voor in de voorraadkast of diepvries. Denk aan pasta, rijst, peulvruchten, conserven... Zo heb je altijd iets om je restjes mee aan te vullen.
- » Probeer het lijstje te ordenen per afdeling in de supermarkt (groenten en fruit, brood, zuivel, vlees...).

Zo kom je minder snel in de verleiding om dingen te kopen in afdelingen waar je eigenlijk niet moet zijn.

Tip

Geen tijd voor een boodschappenlijstje? Maak snel een *fridge* – een foto van je koelkast en je voorraadkast zodat je ter plaatse kunt zien wat je nog hebt.

JE WINKELBEZOEK

- » Koop als het kan bij lokale producenten waar je exacte hoeveelheden kunt laten afwegen. Zo voorkom je dat je teveel koopt.
- » Let op met promoties in de supermarkt. Koop geen grote hoeveelheden voedsel dat maar beperkt houdbaar is. Een grotere hoeveelheid droge voeding (pasta, rijst, bloem...) die je langer kunt bewaren, kan natuurlijk wel.
- » Koop alleen dat wat op je lijstje staat.
- » Eet iets voor je naar de winkel gaat. Honger en vermoeidheid maken je ogen groter dan je maag, waardoor je thuiskomt met comfortfood dat je misschien liever niet had gekocht.
- » Plan je route door de supermarkt. Begin met de 'droge voeding' en leg gekoelde zaken die snel

bederven — vlees, diepvriesproducten... — pas aan het einde in je winkelkar. Als deze producten opwarmen, geef je bacteriën immers de kans om zich snel te vermenigvuldigen.

- » Gebruik een koeltas tijdens het winkelen, zeker als het buiten warm is. Dat zorgt ervoor dat je producten niet te snel opwarmen.
- » Let op met kwetsbare groenten en fruit. Perziken, abrikozen, avocado's... kneuzen snel in je winkelkar. Wees ook voorzichtig bij het inpakken aan de kassa.

UITPAKKEN!

- » Zet je boodschappen meteen weg als je weer thuis bent. Zo zorg je ervoor dat bederfelijke producten snel weer gekoeld worden.
- » Vries vlees, vis, gevogelte en andere zaken die je niet meteen opeet en snel bederven meteen in.
- » Bewaar voedsel op de juiste manier. Bepaalde vruchten en groenten bewaar je bijvoorbeeld beter niet te dicht bij elkaar omdat ze dan sneller rijpen. Meer daarover lees je op pagina 31.

KOKEN ZONDER VERSPILLEN

Als je de recepten in dit boek klaar-
maakt, ben je natuurlijk al heel goed
bezig! Toch hebben we nog een
aantal extra trucjes achter de hand
om je bereidingen te optimaliseren.

BEZINT EER GIJ BEGINT

- » Maak eerst de gerechten klaar met de ingrediënten die niet lang houdbaar meer zijn.
- » Producten waarvan de TGT-datum overschreden is zoals vlees of vis, kun je beter niet meer gebruiken. Gebruik je zintuigen bij producten

die voorbij de THT-datum zijn en kijk, ruik en proef of het nog kan. Meer informatie over houdbaarheidsdata vind je op pagina 21.

- » Maak de juiste hoeveelheden klaar. Gebruik een weegschaal, een kookmaatje, een kopje, een maatbeker of zelfs je hand om allerlei zaken af te wegen. Een handjevol pasta, rijst of couscous per persoon is over het algemeen ruim voldoende. In bijgevoegde tabel vind je nog meer richtlijnen.

	Volwassen grote eter	Volwassen kleine eter	Kind
Aardappelen	250 g	200 g	75 tot 150 g
Rijst (ongekookt)	100 g	75 g	30 tot 60 g
Pasta (ongekookt)	125 g	100 g	25 tot 50 g
Groenten	200 g	200 g	75 tot 150 g
Vlees(vervanger)	100 g	85 g	40 tot 85 g

(Bron: Milieucentraal.nl)

KOOKHACKS VOOR WASTE WARRIORS

» **Hergebruik je schillen**

Bewaar afsnijdsels, schillen, loof... om te gebruiken in andere recepten. Je vindt heel wat voorbeelden in dit boek. De stengel van een broccoli of bloemkool is perfect bruikbaar in soep of puree (p. 97). Het loof van een bosje wortelen is heerlijk in pesto (p. 67). En de blaadjes van de selderij en de buitenkant van een stengel prei zijn perfect om later bouillon van te maken (p. 46).

» **Snijd niet teveel weg**

Gebruik een dunschiller om aardappelen, wortelen of andere knolgewassen te schillen. Jonge aardappelen, wortelen, pastinaak en zelfs pompoenen hoef je niet te schillen. En om de schil van gember te schrappen, kun je beter een klein lepeltje gebruiken dan een dunschiller.



» **Hergebruik je kookwater**

Wil je asperges à la flamande maken? Kook de eitjes samen gaar met je asperges. Dat principe geldt ook voor andere zaken. Zet een stoompan op je kookpan met aardappelen om gelijktijdig groenten te stomen. Gebruik het kookwater van je pasta om er iets anders in gaar te koken.

» **Haal alles uit je blik**

Gebruik je tomaten in blik of gezeefde tomaten? Doe wat water in het blik of de fles en schud even zodat de restjes loskomen. Doe dat verdunde restje gewoon bij je bereiding.

Let verder op met te groot blikgoed, want wat overblijft kun je moeilijk bewaren. Koop bijvoorbeeld kleine blikjes tomatenpuree of een hersluitbare tube tomatenconcentraat. Je kunt tomatenpuree ook in kleine porties invriezen in een ijsblokjesvorm.

» **Mix & match**

De groenten die in een recept vermeld staan, kun je vaak omruilen voor andere groenten. Gebruik bijvoorbeeld eens courgette in plaats van aubergine; of koolraap in plaats van wortelen; of witte selderij in plaats van knolselderij. Het zal anders smaken, maar daarom niet minder lekker. Zeker





WINTER



Tip

Je kunt dit recept gemakkelijk verdubbelen en een volledig blik kokosmelk van 400 ml gebruiken.

Heb je toch kokosmelk over?

Vries de rest in om later in een ander gerecht te gebruiken. Kokosmelk blijft 2 tot 3 maanden goed in de diepvriezer.



BANANEN-KERRIESOEP

BEREIDING: 25 minuten | KOOKTIJD: 7 minuten | 2 porties

Dit soepje met de tropische smaken van banaan en kokos brengt je meteen naar warmere oorden. Gebruik het om bananen in te verwerken die al wat overrijp zijn. Hoe rijper de banaan, hoe zoeter de soep.

INGREDIËNTEN:

1 ui
 1 teen knoflook
 3 cm gemberwortel
 2 overrijpe bananen
 200 ml groentebouillon
 200 ml kokosmelk
 1 tot 2 koffielepels kerriepoeder
 zout en peper
 chilivlokken naar smaak
 olie
 pinda's
 enkele takjes verse koriander

- 1 Snipper de uien, de knoflook en de gember.
- 2 Verwarm een scheut olie in een grote kookpan op een middelhoog vuur. Stoof de uien, knoflook, kerriepoeder en gember 3 tot 5 minuten onder voortdurend roeren.
- 3 Snijd de bananen in plakjes en doe ze in de kookpan. Laat de plakjes goudbruin karamelliseren, maar blijf roeren zodat ze niet aanbakken.
- 4 Giet er de groentebouillon en de kokosmelk bij. Breng aan de kook en laat 10 minuten sudderen. Haal de soep van het vuur en mix glad met een staafmixer.
- 5 Kruid naar smaak met zout, peper en chilivlokken.
- 6 Rooster de pinda's zonder vetstof in een pan met antiaanbaklaag. Pluk de blaadjes van de koriander.
- 7 Werk de soep af met geroosterde pinda's en koriander.

Tip

Gooi koriandersteeltjes niet weg, maar gebruik ze in een kruidentuiltje in een bouillon of voor een frisse pesto. Je kunt ze ook invriezen voor later gebruik.



VEGGIE BROODBALLETJES

BEREIDING: 20 minuten | KOOKTIJD: 15 minuten | 4 porties

Oud brood kun je prima gebruiken om balletjes te maken. Doe er de smaken bij die je zelf lekker vindt en experimenteer met wat er in je voorraadkast of koelkast ligt. Naast kruiden kun je bijvoorbeeld ook kaas, olijven, kappertjes of restjes (gekookte) groenten bij de balletjes doen.

INGREDIËNTEN:

200 g oud brood
 2 kleine uien
 enkele takjes peterselie
 of andere tuinkruiden
 1 ei
 peper en zout
 olie

Tip

Laat voor een vegan versie het ei weg.

- 1 Scheur of breek het brood in stukken en doe het in een grote kom. Giet er water bij tot het net onder staat. Laat 5 tot 10 minuten weken tot het zacht is.
- 2 Snipper de ui en de kruiden.
- 3 Giet het brood door een zeef en laat het even uitlekken. Doe het weer in de kom en meng met de gesnipperde ui, het ei, de kruiden en eventueel andere ingrediënten.
- 4 Kneed alles tot een dik, vochtig deeg waarvan je balletjes kunt maken. Voeg eventueel wat paneermeel of extra oud brood toe als het mengsel te nat is.
- 5 Rol balletjes van een eetlepel deeg.
- 6 Verhit een flinke bodem olie in een pan op een middelhoog vuur en bak de balletjes rondom goudbruin.

Serveer deze balletjes met een lekkere tomatensaus, paprikasaus, pesto of zelfs zoetzure chilisaus.

INDEX

Aardappelen

- Aardappel-pannenkoekjes 112
- Blini's van aardappelpuree 132
- Frittata met aardappelen en spinazie 142
- Gefrituurde aardappelen uit Hongarije 76
- Groenten à bras 43
- Ierse stoofschotel 145
- Shepherd's pie 146
- Voorjaarsrösti 72
- Wortelsoep met pesto van loof 67
- Zwitserse rösti 75

Aardbeien

- Groene aardbeienpesto 111

Appelen

- Appelflap 153
- Appelgelei 152
- Klassieke appeltaart met oud brood 150
- Pompoen-smoothiebow 141

Asperges

- Gefermenteerde aspergestukjes 70

Bananen

- Bananen-kerriesoep 37
- Bananenbrood 156
- Drie keer Nicecream met banaan 114
- Fruitvla-en-koekjes 118
- Pompoen-smoothiebow 141

Broccoli

- Broccolisoe 96
- Butternutcrème met geroosterde groenten 136

Butternut

- Butternutcrème met geroosterde groenten 136

Champignons

- Croquetas 53
- Hartige crumble met pompoen en champignons 135
- Pizza! 48
- Shepherd's pie 146
- Vol-au-vent met kerstkalkoen 54

Chocolade

- Chocoladesalami 60
- Chocolademousse met aquafaba 62
- Drie keer Nicecream met banaan 114
- No-bake cake van snoeprepen 160
- Wortelcakeballetjes 89

Eieren

- Aardappelpannenkoekjes 112
- Bananenbrood 156
- Blini's van aardappelpuree 132
- Chässchnitte 149
- Chocoladesalami 60
- Croquetas 53
- Frittata met aardappelen en spinazie 142
- Groenten à bras 43
- Pan bolo 155
- Pannenkoekjes van Griekse yoghurt 86
- Snelle broodpudding 158
- Stoofschotel met een restje rijst 100
- Taart met groene kool en feta 128
- Veggie broodballetjes 39
- Visballetjes in pittige tomatensaus 108
- Vol-au-vent van kerstkalkoen 54
- Voorjaarsrösti 72
- Wentelteefjes 159
- Zwitserse rösti 75

Feta

- Pizza! 48
- Taart met groene kool en feta 128

Gember

- Atjar tjampoer 81
- Bananen-kerriesoep 37
- Zomerse gember-limoenlimonade 125

Groene kool

- Loempia's van groene kool 68
- Taart met groene kool en feta 128

Honing

- Curry van witte vis 40
- Pittige wok met noedels 50

Kerstomaten

- Frisse zomerse maïssalade 107

Knoflook

- Bananen-kerriesoep 37
- Loempia's van groene kool 68
- Pittige wok met noedels 50

Kokosmelk

- Bananen-kerriesoep 37
- Curry van witte vis 40
- Hartige crumble met pompoen en champignons 135

Kokosroom

- Pavlova met aquafaba 121

Komkommer

- Atjar tjampoer 81
- Frisse zomerse maïssalade 107
- Loempia's van groene kool 68
- Panzanella 92
- Zomerse loempia's 103

Lente-ui

- Loempia's van groene kool 68

Limoen

- Brood poha 57
- Curry van witte vis 40
- Gefermenteerde aspergestukjes 70
- Pittige wok met noedels 50
- Zomerse gember-limoenlimonade 125

Limoensap

- Brood poha 57
- Curry van witte vis 40
- Frisse zomerse maïssalade 107
- Pittige wok met noedels 50

Maïs

- Frisse zomerse maïssalade 107

Mango

- Fruitvla-en-koekjes 118
- Zomerse loempia's 103

Melk

Broodbeleg van
het groen van prei 95
Chässchnitte 149
Croquetas 53
Frittata met aardappelen
en spinazie 142
Fruitvla-en-koekjes 118
Gefrituurde aardappelen
uit Hongarije 76
Ierse stoofschotel 145
Drie keer Nicecream
met banaan 114
Pan bolo 155
Pompoen-smoothiebowl 141
Snelle broodpudding 158
Taart met groene kool
en feta 128
Visballetjes in pittige
tomatensaus 108
Wentelteeftjes 159

Paprika

Atjar tjampoer 81
Brood poha 57
Curry van witte vis 40
Pizza! 48
Visballetjes in pittige
tomatensaus 108
Zomerse loempia's 103
Zwitserse rösti 75

Paprikapoeder

Broodbeleg van het
groen van prei 95
Stoofschotel met een
restje rijst 100
Tomatensoep met oud brood 94

Pinda

Bananen-kerriesoep 37
Broodbeleg van het
groen van prei 95
Pittige wok met noedels 50

Pindakaas

Loempia's van groene kool 68
Drie keer Nicecream
met banaan 114
Pompoen-smoothiebowl 141
Zomerse loempia's 103

Pompoen

Hartige crumble met pompoen
en champignons 135
Pompoenhumus 138
Pompoen-smoothiebowl 141

Prei

Broodbeleg van het
groen van prei 95
Curry van witte vis 40
Groenten à bras 43

Room

Broodbeleg van het
groen van prei 95
Frittata met aardappelen
en spinazie 142
Hartige crumble met pompoen
en champignons 135
Pavlova met aquafaba 121
Taart met groene kool
en feta 128
Vol-au-vent van kerstkalkoen 54

Slagroom

Klassieke appeltaart
met bruin brood 150
Serradura 122

Spinazie

Broccolisoepp 96
Frittata met aardappelen
en spinazie 142
Pizza! 48

Tomaten

Panzanella 92
Pizza! 48
Tomatensoep met oud brood 94
Visballetjes in pittige
tomatensaus 108

Ui

Aardappelpannenkoekjes 112
Aspergebouillon 47
Bananen-kerriesoep 37
Broccolisoepp 96
Brood poha 57
Butternutcrème met
geroosterde groenten 136
Chässchnitte 149
Croquetas 53
Frisse zomerse maïssalade 107
Groenten à bras 43
Hartige crumble met pompoen
en champignons 135
Panzanella 92
Shepherd's pie 146
Stoofschotel met een
restje rijst 100
Veggie broodballetjes 39
Visballetjes in pittige
tomatensaus 108
Voorjaarsrösti 72
Wortelsoep met pesto
van loof 67
Zwitserse rösti 75

Witte kool

Atjar tjampoer 81
Zomerse loempia's 103

Wortelen

Atjar tjampoer 81
Brood poha 57
Butternutcrème met
geroosterde groenten 136
Curry van witte vis 40
Frisse zomerse maïssalade 107
Groenten à bras 43
Ierse stoofschotel 145
Loempia's van groene kool 68
Shepherd's pie 146
Visballetjes in pittige
tomatensaus 108
Voorjaarsrösti 72
Wortelcakeballetjes 89
Wortelsoep met pesto
van loof 67
Zomerse loempia's 103
Zwitserse rösti 75

Yoghurt

Pannenkoekjes van
Griekse yoghurt 86
Rabarbercrumble 82

Zure room

Blini's van aardappelpuree 132
Gefrituurde aardappelen
uit Hongarije 76