

RECEPTENSCHRIFT

KOKEN MET



Speakers
Academy

EN

PIERRE WIND

Prelude DigiKook



Waanzinnig dat ik met jullie samen mag gaan koken. Via de digitale route, maar dat is geen belemmering voor een waanzinnige gezamenlijke kooksessie. 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 het recept van de klikokroket toe. Zo kun je eventueel van de eetbare afsnijdsels nog een leuk tussendoortje voor de volgende dag maken. Zo hoef je nauwelijks iets weg te gooien. Kikkûh!

Voor mij is dit een zeer speciale kook & proefsessie. Zeker in deze heftige tijden. Maar, het bevat namelijk ook een geheel nieuwe duurzame kookmethode. Ontsproten uit mijn brein: van allerlei bestaande info met toevoeging van nieuwe inzichten kom ik tot de bereidingswijze 'de KookStop'. Bijna te mooi om waar te zijn. Wat kan koken toch mooi zijn.

Dat je veel plezier en fijne kookminuten mag hebben.



MENU

Speakers Academy

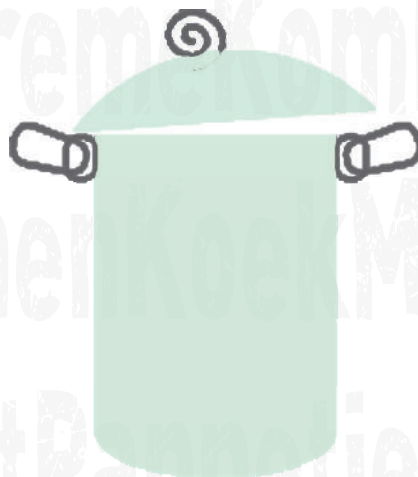
MozzaLofUiBiet

Een kleine appetizer om de smaakpapillen voor het lunchgerecht wakker te schrikken. Plakjes gerookte buffelmozzarella met een salade van geplukte roodlof, julienne van knapperige biet en ragfijne uiringen. Het geheel wordt geparfumeerd met een zoetzure citroendressing en gearneerd met dille.

&

AppelMisu

Een gerecht geïnspireerd op de klassieker 'Tiramisu'. Dit bekende toetje betekent letterlijk Til_Me_Op. Onze variatie staat voor Brengt_Me_In_Vervoering. Een opstapeling van mascarpone, appel en lange vingers, die zijn gedoopt in de mintsiroop, is een lust voor het oog en een cadeautje voor de lekkere trek.





Het Principe

In deze kookworkshop 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?

BOODSCHAPPEN

- Hierbij het boodschappenlijstje. De receptuur gaat uit van twee personen. We gaan er van uit dat je waarschijnlijk sommige grondstoffen al in huis hebt. In het open rondje kun je het product aankruisen, wanneer je het nog niet in huis hebt. Makkelijk bij het samenstellen van het uiteindelijke boodschappen lijstje! Natuurlijk kun je elk product vervangen naar jou keus!

- 1x grote bol gerookte Buffelmozzarella (ongeveer 125 gram per persoon)
- 1 stuks Roodlof (witlof kan ook!)
- 150 gram rauwe Biet(en)
- 1x Citroen
- 1x tak Dille + Munt
- 250 gram mascarpone
- 10 stuks lange vingers
- 1x Elstar appel
- 1x witte ui (middelmaat)
- (Olijf)olie
- 100 gram Poedersuiker
- 150 gram Kristalsuiker
- Cacao (heb je het niet, dan kan het ook zonder)
- Pure chocolade (heb je het niet, dan kan het ook zonder)
- Optioneel: brood voor bij de salade

Heb je nog ergens een rauw ei en paar stronkjes broccoli?
Die gaat Pierre gebruiken bij een tip. En, zo kun je je lunch uitbreiden!



2 personen



Gerecht

MozzaLofUiBiet

Ingrediënten

- 1 bol gerookte buffelmozzarella (ongeveer 200-250 gram)
- 1 stuks roodlof
- 200 gram biet
- 1 citroen
- 2 takjes dille
- 1 afgestreken eetlepel poedersuiker
- 4 eetlepel (olijf)olie
- 1/2 ui door de lengte gesneden
- Peper en zout

Materialen

- Snijplank
- Mes
- 3x afruim/ mengbakje
- Vork of citruspersje
- 3x eetlepel
- Garde
- *Eventueel:* keukenschaaf
- *Eventueel:* keukenpapier

Bereidingswijze

1. Maak de dressing: doe in een afruimbakje poedersuiker, sap uit de citroen (schil bewaren voor toetje), olie, peper en zout naar smaak. Roer tot een gladde emulsie. Proefcheck en eventueel bijsturen.
2. Snijdt zuinig het 'roodlof'kontje eraf. Pluk de bladeren. Haal al de bladeren door de dressing en doe ze in een schoon afruimbakje.
3. Pel de schil van de halve ui. Snijdt (of schaaf) flinterdunne halve ringen. Doe deze bij de dressing.
4. Was de biet en snijdt (of schaaf) flinterdunne plakjes. Leg deze plakjes op elkaar en snijdt dunne reepjes. Doe ze bij de dressing, waar de ui ook in ligt. Breng het op smaak met peper en zout. Hussel de ui en bietenreepjes door elkaar. Doe de proefcheck en eventueel bijsturen.
5. Maak je snijplank schoon en pak de dille. Kies twee mooie topjes uit voor de garnering en bewaar deze. Hak de overige dille fijn.
6. Leg de buffelmozzarella op de gehakte dille. Snijdt deze in zes gelijkmatige plakken. Haal alle plakken nog extra door de dille. Bestrooi de plakken met peper en zout naar smaak.

Tip: je hebt voor dit recept een halve ui nodig. De andere helft van de ui kun je gebruiken voor je klikokroket. Ook het roodlof -en bieten'kontje' en de restlofbladeren kun je hiervoor gebruiken.

Opmaak

Leg de roodlofbladeren, vanuit het midden, als zijnde een bloem op het bord. In het midden de biet-uisalade. Daarop de buffelmozzarella. Steek daarin het takje dille.



2 personen



Gerecht APPELMISU

Ingrediënten

- 250 gram mascarpone
- 60 gram poedersuiker
- Ongeveer 6 stuks lange vingers
- 1 appel
- 3 takjes mint
- 150 gram kristalsuiker
- 2 dl water
- De uitgereste helften citroen van voorgerecht
- *Eventueel:* cacao
- *Eventueel:* pure chocolade

Materialen

- Snijplank
- Mes
- 3x afruim/ mengbakje
- Vork
- 3x eetlepel
- Spatel
- 2 koffiekopjes met schotel
- Steelpannetje en warmtebron
- *Eventueel:* keukenpapier
- *Eventueel:* keukenschaaf

Bereidingswijze

1. Haal twee mooie topjes mint van de takjes. Bewaar de topjes voor de garnering. Doe overige mint in steelpannetje. Samen met de kristalsuiker, de overgebleven uitgereste helften citroen van voorgerecht en het water. Breng het aan de kook. Warmtebron uitzetten en laten trekken.
2. Doe in een mengbakje de mascarpone, poedersuiker en gruiz (hele fijne stukjes) van pure chocolade. De chocolade hoeft niet toe te voegen, maar maakt het wel extra lekker.
3. Snijdt uit de appel twee appelvleugeltjes. En snijdt van de overige appel kleine gelijkmatige blokjes. Doe de blokjes bij de mascarpone.
4. Meng met een spatel de mascarpone met de blokjes appel, chocolade en poedersuiker.
5. Doe de lange vingers in de siroop. Binnen een minuut met vork eruit halen: wanneer ze zompig zijn, maar nog niet breken.
6. Bedek de bodem van koffiekopje met de geweekte lange vinger. Breng, tot de helft van het kopje, mengsel mascarpone erop. Dan weer anderhalve geweekte lange vinger erop. Dan kopje tot aan de rand met mascarpone vullen. Met de botte kant van een mes totaal strak en glad strijken. Doe een laagje cacao op een schoteltje en doop het oppervlak mascarpone in de cacao. Randjes schoonmaken.

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

Opmaak

Steek topje mint in oppervlak. Leg appelvleugeltje naast het topje mint. Serveer het kopje op de schotel.



4 personen



Extra Kliko_Kroket

Ingrediënten

- 50 gram olie of boter
- 60 gram gezeefde bloem
- 2 dl kookvocht of groentebouillon
- 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.





