



Kook je koelkast leeg.

Niets zo zonde als eten weggooien, want je kunt met restjes en producten uit je voorraadkast nog een hele lekkere maaltijd maken. Hoe? Dat laten onze foodbloggers Francesca en Leonie je zien!

Ontmoet foodbloggers Leonie & Francesca

Leonie ter Veld (30) woont samen met haar vriend Jan en poes Teddy. Op haar foodblog 'Gewoon wat een studentje 's avonds eet' inspireert ze duizenden volgers met haar simpele maaltijden. Ook schreef ze een aantal kookboeken. gewoonwateenstudentjesavondseet.nl

Francesca van Berk (41) is bekend van haar foodblog Francesca Kookt. Zij woont samen met Shaiff en hun zonen Jesse (9) en Zayne (3). Op haar blog deelt ze kooktips en inspiratie voor producten, restaurants en culinaire reizen. francescakookt.nl

Francesca vertelt: Is koken je met de papelel ingegoten?

Francesca: “Als klein meisje zette mijn moeder me op het aanrecht en keek ik toe hoe zij het avondeten klaarmaakte. En als ze een taart bakte, mocht ik de beslagkom uitlikken. Ook gingen we vaak uit eten, meestal in hetzelfde restaurant. Dan mocht ik meekijken in de keuken, dat vond ik fantastisch!”

*Francesca:
“Koken doe ik op
gevoel.”*



Welk ingrediënt is onmisbaar in je keuken?

“Ik kook heel veel met verse kruiden en specerijen. Mijn hele diepvries ligt vol met kleine bakjes verse kruiden, zodat ik gerechten altijd op smaak kan maken. Ook heb ik steevast uien, knoflook en citroen in huis.”

Waar haal je zelf inspiratie vandaan?

“Uit de seizoenen, het dagelijks leven en onze reizen. Ook is de Surinaamse keuken een grote bron van inspiratie. Ik heb Surinaams leren koken door mijn schoonmoeder. Bij haar probeer ik geheime familierecepten te ontfutselen, maar dat is nog best lastig. Als ik wil weten hoeveel ketjap of peper door een gerecht moet, zegt ze altijd: totdat het lekker is. Dus dan kook ik uiteindelijk gewoon op gevoel, en proef ik net zo lang tot ik het lekker vind.”

Hoe ga jij verspilling tegen?

“Ik maak een eetplanning voor de hele week, maar ik doe maar voor drie dagen boodschappen.

Daarna las ik eerst een klikjesdag in om de restjes op te maken, soms in combinatie met producten uit de vriezer en voorraadkast. Daarna doe ik weer opnieuw boodschappen. Verder vries ik veel kleine klikjes groente, kruiden en kaas in. Als ik kookdagen voor mijn foodblog heb, deel ik die gerechten uit aan burens en vrienden. En eens in het kwartaal haal ik mijn voorraadkast leeg en doneer ik voedsel aan Stichting Iedereen Een Maaltijd.”

Wat eet je het liefst op zonnige lentedagen?

“Maaltijdsalades! Ze zijn perfect om lekker veel restjes groenten en verse kruiden in te verwerken. Als basis neem ik vaak aardappels, die vind ik heerlijk in een salade, zeker in combinatie met een dressing van olijfolie, appelciderazijn en een beetje zout en peper. Eigenlijk kun je er alles in doen: roergebakken broccoli, paprika, tomaat. Aardappels matchen met iedere groente, dus je kunt eindeloos variëren.”



Leonie aan het woord: Heb je je liefde voor eten van huis uit meegekregen?

“Eerlijk gezegd was mijn moeder niet echt een kookfanaat. Al zijn haar gehaktballen overheerlijk! Daar kom ik nog steeds graag voor thuis. Toch hou ik van jongs af aan al heel erg veel van eten. Vooral avondeten is bij mij favoriet. Daar kan ik me echt de hele dag op verheugen. Meestal aten we thuis Hollandse pot: groente, vlees en aardappelen. Toen ik op mijn 18e op kamers ging, vond ik het fantastisch dat ik iedere avond zelf mocht bepalen wat ik ging eten. Niet langer hoefde ik te eten wat de pot schafte.”

*Leonie: “Ik houd
gewoon ontzettend veel
van erg lekker eten.”*

Wil jij ook minder eten verspillen?

Op ons YouTube-kanaal ‘PLUS Supermarkt’ geven we je slimme tips en trucs. Beter voor het milieu én je portemonnee. Bloggers @Francescakookt, @Gewoonwateenstudentjesavondseet, @LekkeretenmetLinda, @Jenniefromtheblog en @SaskiaWeerstand helpen ons een handje. Ze koken niet alleen met klikjes, maar ook met de duurzame Fairtrade-producten van Max Havelaar. Ook geven ze je een kijkje achter de schermen bij onze boeren en telers.



Aan welk gerecht heb je fijne herinneringen?

“De tosti’s van mijn oma! Iedere woensdagmiddag bakten mijn zus en ik samen met mijn oma tosti’s in de pan. Dikke witte boterhammen met een plak kaas ertussen, gebakken in roomboter. Dan sneed mijn oma de tosti in twaalf stukjes en dat was zó lekker! Daar kan ik soms nog steeds naar verlangen. Helaas is ze jaren geleden overleden.”

Met welke groente kook je het liefst?

“Met aubergines. Ik kook veel vegetarisch en ik vind deze donkerpaarse vruchtgroente de perfecte vleesvervanger. Verder heb ik altijd feta en zongedroogde tomaatjes in huis. Die kun je in ieder gerecht kwijt. Ook onmisbaar in mijn keukenkastje zijn extra vergine olijfolie en fleur de sel. Daar maak je echt alles lekker mee!”

Wat doe jij om verspilling tegen te gaan?

“Ik kook heel vaak met klikjes. En is er wat over van het avondeten, dan neemt mijn vriend dat de volgende dag mee naar zijn werk. Lekker als lunch! Verder breng ik regelmatig een flinke tas met boodschappen naar de Voedselbank, omdat ik als blogger veel producten toegestuurd krijg. Als ik verse producten over heb, dan post ik dat in een Facebook-groep van mijn woonplaats, waar mensen die het minder hebben een beroep kunnen doen op jouw restjes.”

Wat is je favoriete voorjaarsgerecht?

“Couscous, dat is echt een topper in de lente. Even twee minuten laten wellen in kokendheet water en het is klaar. Ideaal om restjes groenten te verwerken. Door couscous kun je werkelijk alles doen. Een beetje gebakken courgette, blokjes avocado, tomaatjes, komkommer. Of wat je dan ook in de koelkast hebt liggen. Super simpel, maar onwijs lekker. En je kunt het ook makkelijk meenemen. Perfect voor een lunch in het park. Of voor onderweg. Ik ben er helemaal fan van!”

SALADE

4 PERSONEN

BEREIDING: 15 MIN.

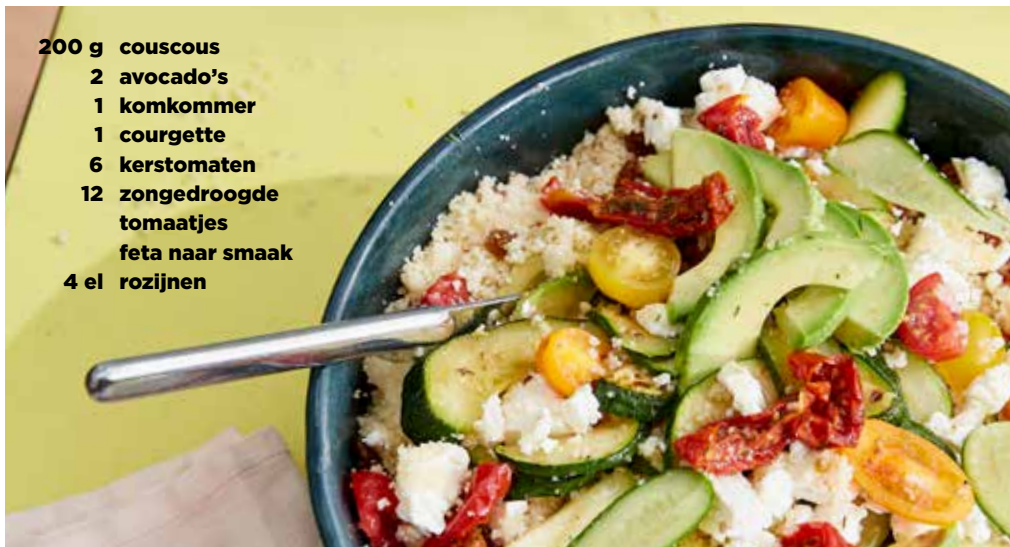
VOEDINGSWAARDE P.P.: 575 KCAL.
31 G VET (8 G VERZADIGD), 55 G
KOOLHYDRATEN (18 G SUIKERS),
7 G VEZELS, 16 G EIWIT, 1,3 G ZOUT.

1. Snijd de courgette in kleine stukjes en bak ze 10 min. in een pan met 1 eetlepel olijfolie op een middelhoog vuur.
2. Wel de couscous ongeveer 2 min. in kokend water.
3. Snijd ook de andere groenten en meng ze in een slabak. Voeg de couscous en de rozijnen toe, doe de courgette erbij en top af met schijfjes avocado en feta.

Couscoussalade met courgette en feta

Recept van Leonie.

- 200 g couscous
- 2 avocado's
- 1 komkommer
- 1 courgette
- 6 kerstomaten
- 12 zongedroogde tomaatjes
- feta naar smaak
- 4 el rozijnen



SALADE

4 PERSONEN

BEREIDING: 30 MIN.

VOEDINGSWAARDE P.P.: 505 KCAL.
20 G VET (3 G VERZADIGD),
66 G KOOLHYDRATEN (6 G SUIKERS),
13 G VEZELS, 9 G EIWIT, 0,8 G ZOUT.

- 1,2 kg krieltjes
- 300 g groene asperges
- 200 g doperwtten
- 1 bos radijs
- 6 el olijfolie extra vergine
- 3 el appel-ciderazijn
- zeezout
- zwarte peper
- 8 takjes basilicum
- handje dille, grof gehakt
- 1 citroen

Krieltjessalade met ciderdressing

Recept van Francesca.

1. Boen de krieltjes (met schil en al) schoon en kook ze in een bodempje water met zout 12-15 min. gaar. Spoel ze daarna af onder koud water en doe ze terug in de pan.

2. Snijd de onderkanten

van de groene asperges af en blancheer ze 2-3 min. in water met zout, de laatste minuut gaan de doperwtten erbij. Doe de groenten daarna meteen in het ijswater. Zo stopt de garing en blijven de groenten mooi groen.

3. Snijd de radijsjes in dunne plakjes. Schenk wat olijfolie extra vergine en appel-ciderazijn bij de krieltjes in de pan. Daarna gaan de asperges, doperwtten en radijs erbij. Maak op smaak met wat zeezout en zwarte peper.

Hussel het door elkaar en laat 2 min. staan.

4. Schep alles over op een grote schaal en strooi er royaal de basilicum en dille over. Serveer direct met wat citroen.