

Eten wat de natuur schaft

'Liever lokaal' is de titel van een boek dat het hele jaar rond voor elke dag opnieuw de vraag stelt: wat is er vandaag voorradig uit de natuur of van het veld en vraagt erom gegeten te worden? Er blijken verrassende overeenkomsten te zijn met ZeldzaamLEKKER.

In de supermarkt is elke dag alles verkrijgbaar. Dan vergeten we al gauw dat elk product een eigen seizoen heeft waarin het groeit, bloeit en waarin het geplukt, geslacht en gegeten kan worden. Dat geldt ook voor producten van onze zeldzame rassen.

In dit artikel van de ZeldzaamLEKKER-rubriek gaan we terug naar producten en hun seizoenen en spreken we met Elsje Bruijnesteijn, een van de auteurs van het pas verschenen kookboek 'Liever lokaal'.

Rond in vier seizoenen

Het voorjaar staat weer voor de deur, de zon schijnt en de dauwdruppels schitteren op de eerste kruidenplanten die zijn gaan bloeien. De lammetjesdagen zijn alweer achter de rug. Voor producenten betekent dit dat het seizoen van het melken weer is begonnen en daarmee het maken van boter en kaas.

De ooilammeren zullen opgroeien tot nieuwe melkgevers, maar de ram- en boklammeren blijven over. Het overschot aan lammeren dat niet wordt gebruikt voor de fokkerij of voor de melkproductie, kan men dus logischerwijs zien als seizoensproduct. Meestal worden die lammeren aangehouden, zodat ze in de zomer nog kunnen grazen. In de herfst of zelfs nog later hebben ze een gunstig slachtgewicht bereikt, terwijl ze toch de smaak van

een jong dier uit het veld hebben. De herfst en de winter waren van oudsher de maanden voor slachten en het maken van worsten en andere houdbare vleesproducten. Vlees werd gepekeld in een zoutbad of gerookt in een schouw.

Kookboek 'Liever lokaal'

Dit soort op ZeldzaamLEKKER lijkende verhalen wordt verteld in het boek 'Liever lokaal', geschreven door Elsje Bruijnesteijn, Anet Ruitenbergh en René Zanderink. Elsje

is culinair schrijfster en fotograaf. Annet is kok, tuinier en kookboekenschrijfster. René is bioloog, journalist en zit in de commissie Ark van de Smaak van Slow Food Nederland.

De missie van het boek is om de meerwaarde van het zelf koken met lokale producten terug te brengen. Elsje is van oorsprong bibliothecaris en het is te merken dat ze gewend is vaker in archieven en oude boeken te zoeken. Ze pakt er ter illustratie een boekje uit de zeventiende eeuw bij, waarin een zeventiende eeuwse voorjaarssalade wordt beschreven met scheuten en spruiten van groenten die ook in onze tijd niet zouden misstaan.

'De Nederlandse keuken is ooit een hoogstaande keuken geweest en meer dan een erwtensoepeuken, zoals iedereen denkt.' Elsje legt uit dat de twintigste eeuw een

Kaas van Brandrood rund en Fries melkschaap met pruimenchutney



enorme opkomst van pakjes en zakjes met zich heeft meegebracht. 'De uitvinding van de koelkast maakte het conserveren overbodig. De emancipatie kwam op gang en mensen hadden geen tijd meer om te koken en gingen voor makkelijk. Het zou onze nationale kookkunst ten goede komen als we weer gaan koken met verse lokale producten en weer wat vaker voeding gaan inmaken, al was het alleen maar om de heerlijke smaak', vertelt ze.

Lokale economie ondersteunen

Carlo Petrini, oprichter en voorzitter van de Slow Food-beweging, noemt in zijn voorwoord de keuze van lokaal eten een keuze voor het ondersteunen van de lokale economie. Dat betekent kleinschalige boerenbedrijven, voedsel van hoge kwaliteit en weinig impact op de omgeving. Een keuze die gelukkig door steeds meer con-

sumenten gemaakt wordt. Dit boek helpt de lezer op weg in de wereld van kopen en kweken en het bereiden van de seizoensrecepten die met deze lokale producten gemaakt kunnen worden.

Het boek is ingedeeld in twaalf maanden en per week staan er twee vis- en twee vleesgerechten in en twee gerechten met bonen, groenten of granen. Daarnaast is het verrijkt met recepten voor taarten en voor de verwerking van restjes. Een leuk detail is dat in het laatste hoofdstuk van het boek basisrecepten en inmaaktechnieken zijn opgenomen.

Wilde kalender en meer

In het voorjaar van 2015 wordt de 'Wilde kalender' verwacht. Elsje beschrijft deze kalender als een snelcursus over 'slow cooking' met bijzondere lokale smaken uit de vier seizoenen. Elsje werkt nu aan een

Liever lokaal

'Liever lokaal, 365 dagen per jaar' is geschreven door Annette van Ruijtenburg, René Zanderink en Elsje Bruijnesteijn.

Het boek is in diverse boekwinkels verkrijgbaar en kost € 39,95.



boek waarin dit thema wordt uitgediept met foto's, verhalen en recepten.

De interessante en soms enerverende zoektocht naar lokaal seizoensvoedsel is in alle details te volgen op Facebook en Twitter.

Meer informatie is te vinden op: elsjebriijnesteijn.com ●

Recept uit het kookboek Liever lokaal

Gestoofd geitenvlees

Nodig: 1 koolraap; olijfolie; 500 g geitenvlees van de schouder; 1 theel. gemalen komijnzaad; 1 dl vleesbouillon; 2 laurierblaadjes; 4-6 tenen knoflook; 1 ui gesnipperd; ingemaakte paprika, vruchtvlies in blokjes; 2 eetl. honing; enkele blaadjes saffraan; zout en versgemalen peper

Bereiden:

– Schil de koolraap en snijd hem door-midden, maak van een helft mooie plakken en blancheer die 7 minuten in gezouten water. Laat ze uitlekken en houd ze apart.

- Snijd de andere helft in blokjes.
- Verhit een paar eetlepels olijfolie in een pan en bak het vlees rondom aan.
- Voeg de komijn, bouillon, laurierblaadjes en knoflook toe en stoof het vlees circa 45 minuten.
- Doe er ui, paprika en koolraapblokjes bij en stoof alles nog eens 15-20 minuten.
- Roer de honing en saffraan door de vleesstoof en breng het op smaak met zout en peper.
- Leg de plakken koolraap in een schaal en stort het vlees erop.

