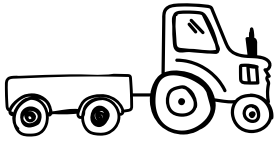


SHARON de MIRANDA

Sharon
gaat lokaal

RECEPTEN en VERHALEN

TERRA



Inhoud



Door de polder!	8	GRAAN <i>Ik ben boer</i>	82
Menu voor de Toekomst	10	Pasteitjes met kaas	86
VOEDSELPRODUCENTEN & RECEPTEN		Hartige pannenkoeken	88
AARDAPPELS <i>Bodemisch Food</i>	12	Koekjes	90
Aardappels uit de oven	16	KERSEN & ABRIKOZEN <i>Van Daele Fruit</i>	92
Smashed potatoes	18	Pannenkoeken met gebakken kersen	96
Aardappelsoep	20	Kersencrumble	98
AARDBEIEN <i>Aardbeienwekerij Koomen</i>	22	Gebakken abrikozen met pepertjes & gember	100
Aardbeien gemarineerd met levenswater	26	KIP <i>Oranjehoen</i>	102
Salade met aardbeien	28	Gefrituurde kippendijen met kruidenmayonaise	106
Geflambeerde aardbeien	30	Honingkip uit de oven	108
APPELS & PEREN <i>Vereecken Fruit</i>	32	Kipsalade	110
Perenmoes met lavendel	36	KNOFLOOK <i>Polderknoflook</i>	112
Gepofte appels met gekaramelliseerde walnoten	38	Gepofte knoflook	116
Stoofperen	40	Knoflooksoep	118
ASPERGES <i>Zuyderzee Groente</i>	42	Pasta met knoflook	120
Witte asperges	46	KOLEN <i>No Shit Food</i>	122
Aspergeschillensoep	48	Gesmoorde rodekool	126
Gegrilde groene asperges met aardbeien	50	Koolsalade	128
BIETEN <i>Zonneheerdt</i>	52	Gevulde koolrolletjes	130
Carpaccio van Chioggia bieten met kruidenolie en krokant gebakken knoflook	56	LITTLE GEM <i>Bio Brass</i>	132
Gerookte bieten	58	Gegrilde little gem met aardappelsaus	136
Geroosterde suikerbiet	60	Little gem gevuld met rode bieten	138
EDAMAMEBONEN <i>Biologisch Akkerbouwbedrijf Klasse Bos</i>	62	Pastinaakstampot met little gem	140
Stampot met edamamebonen	66	LOF <i>Witlofwekerij LOF</i>	142
Edamamedip	68	Witlofsalade met appel & walnoten	146
Edamamesalade met suikermais	70	Gekaramelliseerde witlof	148
GEIT & BOK <i>Geitenbedrijf Smit</i>	72	Witlof uit de wok	150
Smeuïge verse geitenkaas	76	MAIS <i>De Zonneboog</i>	152
Geitenkaaspesto	78	Rauwe suikermaissalade met venkel	156
Billetjes van het bokje	80	Nasi van roggekorrels met tuinbonen & suikermais	158
		Gegrilde suikermais met boter & nigellazaadjes	160

POMPOENEN <i>Van de Weerd Pompoenen</i>	162	WALNOTEN & HAZELNOTEN <i>Plantage Nieuwland</i>	252
Pompoenpuree met gefrituurde schorseneren	166	Gelakte walnoten geïnspireerd door het recept van de Turkse moeder van Nuray	256
Pompoen uit de oven met spinaziesalade	168	Dukkah van walnoten, hazelnoten en specerijen	258
Met zoete aardappel gevulde groene pompoen	170	Hazelnootpasta	260
QUINOA <i>Quinoa Holland</i>	172	WORTELS <i>Maatschap Dames en Heren Vos</i>	262
Quinoa met pulled oesterzwammen	176	Wortelsoep	266
Overnight quinoa	178	Wortelsaus met rozemarijn	268
Quinoasalade met saffraan	180	Wortelloofpesto	270
RUND <i>Stadsboerderij Almere</i>	182	ZUIVEL <i>Kaasboerderij Polderzoom</i>	272
Stierenstoof met uien & kersenbier	186	Kaasmoes	276
Groentesoep met stierenvlees	188	Kaasklets koppen	278
Gebakken biefstuk met walnoten	190	Kaasballetjes	280
SOPROPO <i>Biofood B.V.</i>	192	MADE IN FLEVOLAND: SMAAKMAKERS	
Gebakken sopropo met abrikozen	196	Kruidenrij Hof van Eeden	284
Sopropo sap	198	FAIA	286
Langzaam geëete sopropo	200	Onze Volkstuin in de kas	288
(TUIN)BONEN <i>De Stek</i>	202	Nu Jij Werkt	290
Gesmoorde snijbonen	206	MADE IN FLEVOLAND: DRANKEN	
Sperziebonen in tomatensaus	208	Brouwerij Stijl	294
Gekookte tuinbonen met dille	210	Verhage Fruit	296
UIEN <i>GAOS</i>	212	De Polderkol	298
Gepofte uien met eau de vie van pruimen	216	MinZeven	300
Uiensoep	218	BASISRECEPTEN	
Gefrituurde uienringen	220	Roomboter	302
VELDBONEN <i>Maatschap Grijsen</i>	222	Mayonaise	302
Flatbread van veldbonen	226	Groentebouillonpoeder	303
Veldbonen op zuur	228	Appelazijn	303
Veldbonenspread	230	Dankwoord	304
VIS <i>Familie De Boer</i>	232	Kaart Flevoland	306
Snoekbaars uit de oven	236	Adressen	308
Krokant gebakken brasem met uiensaus	238	Over de makers	312
Kruidig gebakken botfilet	240	Register	314
VLIERBLOESEM <i>Almeerse Weelde</i>	242	Opmerkingen bij de recepten	317
Soepje van rood fruit & vlierbloesem	246	Colofon	320
Vlierbloesemsirop	248		
Vlierbloesembeignets	250		

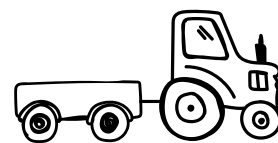






INLEIDING

Door de polder!



In 2020 begon ik als chef-kok bij Food Forum, een bijzondere locatie op het Floriadeterrein in Almere. Ik wilde mijzelf uitdagen daar 'het menu voor de toekomst' op de kaart te zetten door recepten te ontwikkelen met uitsluitend lokale en voornamelijk plantaardige producten. Daarom begon ik mijn zoektocht naar de mooiste producten die Flevoland te bieden heeft. Een hele uitdaging dacht ik, want zou er wel voldoende aanbod zijn in de regio? Op dat moment had ik er nog geen idee van dat de boeren en de vruchtbare grond van Flevoland zoveel te bieden zouden hebben.

Tijdens mijn zoektocht reed ik door de polder en stopte ik onderweg bij boerderijen die er interessant uitzagen of waar een groot bord aangaf welke producten er verkocht werden. Superleuk! Helaas wist ik soms niet hoe snel ik weer naar de auto terug moest sprinten omdat een grote waakhond mij aankeek en op mij af kwam rennen, maar de aanhouder wint! Handig om eerst te bellen en een afspraak in te plannen ... Ik viel van de ene verbazing in de andere! Ik had van sommige producten zelfs überhaupt niet het idee dat ze in Nederland zouden kunnen groeien: saffraan, gember, quinoa, zoete aardappels ... ik vond ze allemaal in Flevoland!

Zelf woon ik al twintig jaar in Almere. Een unieke en eigenzinnige 'nieuwe stad', gebouwd in het oorspronkelijk op de tekentafel ontwikkelde Flevoland. In de twintig jaar dat ik er woon heb ik de stad zien groeien naar de prachtige stad die het nu is, een stad die nog iedere dag mooier wordt en waar mensen wonen met maar liefst 187 verschillende achtergronden en nationaliteiten. Zouden zij weten dat het ingepolderde Flevoland vlak na de Tweede Wereldoorlog is bedacht als hét voedselproductiegebied voor Nederland en dat er daardoor ontzettend veel heerlijke producten zo dichtbij groeien? Tijd voor een kookboek met 100% lokale producten!

Met dit boek neem ik je mee en krijg je een inkijkje in het moois en lekkers dat Flevoland te bieden heeft. Het was niet makkelijk om voor dit boek een keuze te maken uit al die geweldige boeren en producten in de provincie Flevoland. Maar ondanks het feit dat ik niet compleet heb kunnen zijn, is dit een ode aan alle prachtige producten en voedselproducenten uit Flevoland. Ik ben trots op het resultaat. Ik hoop dat jullie net zo genieten van wat de boeren me verteld hebben als ik heb gedaan. Ze hebben allemaal hun eigen, unieke en interessante verhaal. Waarom zij kiezen voor wat zij doen bijvoorbeeld. Of over de teelt van hun producten. Je leest verhalen van generaties die elkaar opvolgen en van inwoners in de stad die ervoor gekozen hebben hun eigen unieke producten te gaan telen. Allemaal leveren ze een unieke bijdrage aan het voedsellandschap van deze regio.

Afsluitend wil ik zeggen dat lokaal voedsel superlekker is en dat je eten zelfs nog lekkerder lijkt te worden als je weet waar je voedsel vandaan komt. Bovendien maak je door te kiezen voor lokaal voedsel de voetprint van je voedsel steeds kleiner, een goede keuze dus! En daar word ik vrolijk van 😊

Sharon
de Miranda



THINK GLOBAL, ACT LOCAL

Menu voor de Toekomst

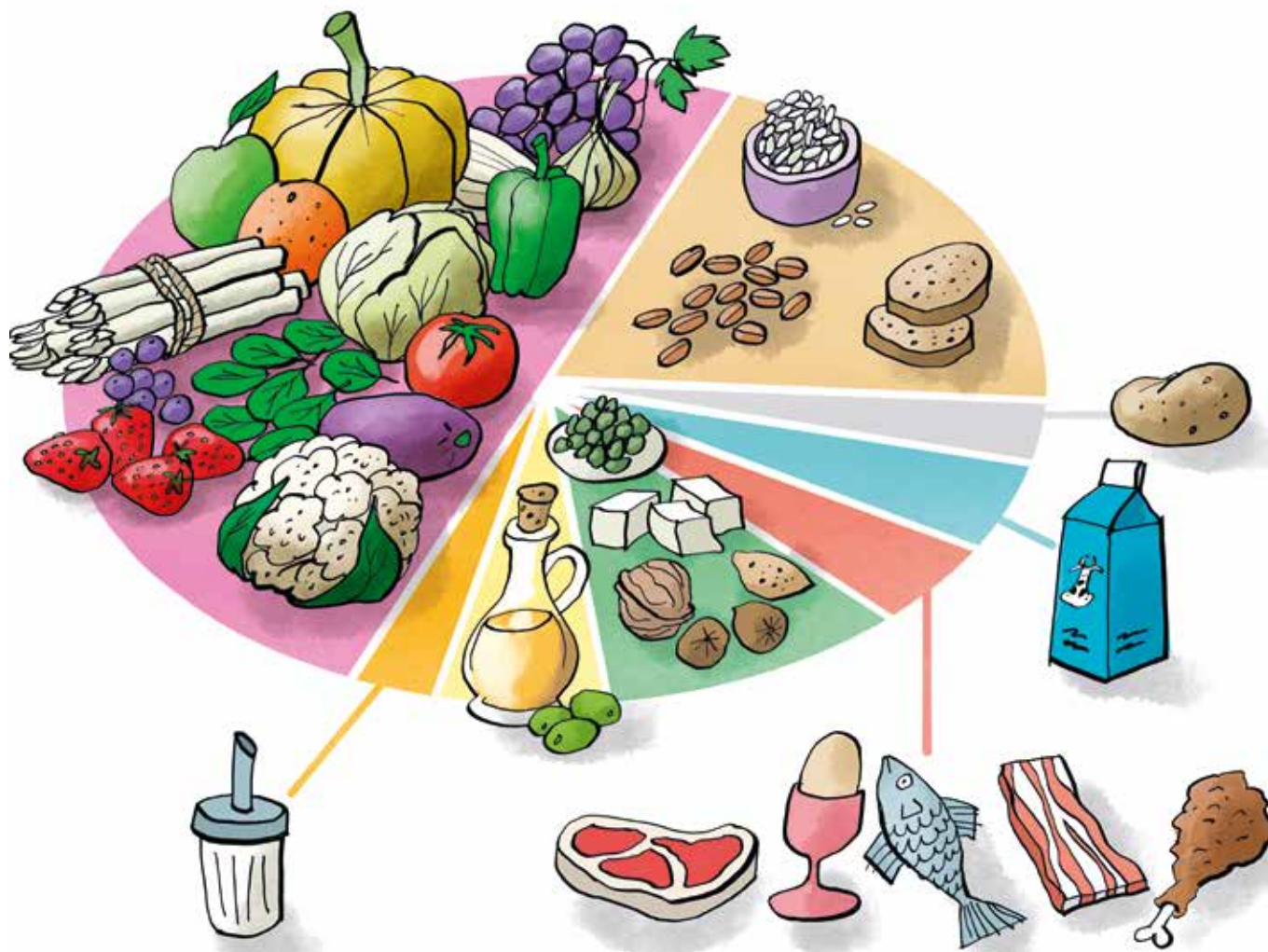
GEZOND ÉN LEKKER LOKAAL VOEDSEL VOOR IEDEREEN,
ZONDER DAT WE DAARBIJ DE AARDE UITPUTTEN

We kunnen het ons nauwelijks voorstellen, maar in 2050 zijn we met een slordige tien miljard mensen op deze aarde. De verwachting is dat dit aantal zelfs doorgroeit naar elf miljard in 2100. Maar onze aarde zelf groeit niet. Het wordt daarom een enorme uitdaging om straks voldoende en gezond voedsel beschikbaar te hebben voor iedereen, zonder dat we daarbij de aarde uitputten. Het vraagt om verandering en om andere keuzes op ons bord. Want het voedsel dat we eten, de manier waarop dat geproduceerd wordt en de hoeveelheid voedsel die we met elkaar verspillen, hebben een forse invloed op de gezondheid van mens, dier en planeet.

De EAT-Lancet Commission die zich bezighoudt met voeding, planeet en gezondheid, heeft daarom met een groot aantal vooraanstaande wetenschappers uit zestien verschillende landen richtlijnen opgesteld: het Planetary Health Diet of Menu voor de Toekomst. De richtlijnen bieden keuzes die je zelf, op je bord, kunt maken om te zorgen dat er straks voor iedereen voldoende, eerlijk, veilig, duurzaam en gezond voedsel beschikbaar is, zonder dat we daarbij de aarde uitputten.

Grofweg komt het erop neer dat je kiest voor meer lokaal geteelde groenten en fruit, dat je volkoren granen, noten en peulvruchten eet en minder vlees, vis en zuivel. Als we hier met elkaar voor kiezen, dan kunnen we én de hele wereldbevolking voeden, én gezonder worden, én de bodemkwaliteit verbeteren, én biodiversiteit vergroten én ook nog eens onze CO₂-uitstoot verminderen. Win win win win win! Je hoeft overigens ook niet ineens je hele eetpatroon om te gooien, kleine veranderingen hebben al een grote impact!

'Kook met plantaardige producten
die passen bij het seizoen, van dichtbij, duurzaam
en met een eerlijke prijs voor de boer'



DE BASICS:

- Kies voor seizoensgebonden producten bij jou uit de buurt.
- Eet meer plantaardig en gevarieerd voedsel: je hebt de keuze uit ruim 30.000 eetbare planten, volop ruimte om te experimenteren en te variëren dus!
- Probeer als duurzame eiwitbron iedere dag peulvruchten, zoals bonen, linzen en erwten, in je maaltijden te verwerken én een handje noten.
- Kies bewust voor minder vlees: maximaal 100 gram rood vlees, 200 gram gevogelte en 200 gram vis per week.

TIPS:

- Bezoek eens een markt met regionale producten, ga op zoek naar de leukste boerderijwinkels of kies voor een maaltijdbox met lokale producten.
- Gebruik restjes: eet restjes de volgende dag als lunch of verwerk ze in een nieuwe maaltijd. Hierdoor verspil je minder omdat er minder voedsel geproduceerd hoeft te worden en het is ook nog eens goed voor je portemonnee!
- Maak een boodschappenlijst voor de hele week en haal alleen in huis wat je nodig hebt. Je bespaart tijd en geld én je hoeft minder weg te gooien.
- Schep eens wat minder op. Door minder grote porties te eten voorkom je overgewicht en allerlei welvaartsziekten.



Scan de QR-code voor meer informatie over het Menu voor de Toekomst.



'Om een voedend product
te produceren moet je
beginnen bij de bodem.'

ARNOLD WOERKOM,
BODEMISCH FOOD



Aardappels



Bodemisch Food



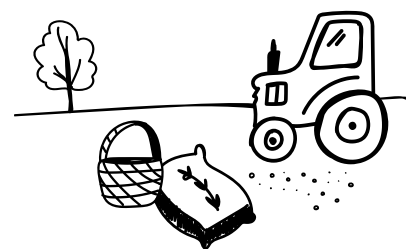
Wanneer je het erf van Arnold en Betty Woerkom oprijdt, komt Senna, een ontzettend vrolijke grote hond, je enthousiast begroeten. Arnold en Betty nemen plaats aan de keukentafel en Arnold begint meteen met het delen van zijn verhaal. Hij is een zeer bevlogen man met een duidelijke mening: 'Voedsel moet ons weer gaan voeden, niet alleen maar vullen,' vertelt Arnold. Het is zijn persoonlijke missie om als boer bij te dragen aan de gezondheid van de mens. Hij citeert Hippocrates, de Griekse arts en grondlegger van de westerse geneeskunde: 'Laat voedsel uw medicijn zijn en uw medicijn voedsel.'

Ook de naam en invulling van het bedrijf, Bodemisch Food, zijn ontstaan vanuit zijn missie. Arnold legt uit waar de naam vandaan komt: 'Om een voedend product te produceren moet je beginnen bij de bodem. Na jarenlang met veel experts in gesprek te zijn gegaan over hoe je een ander landbouwsysteem kunt ontwikkelen, hebben we samen met een groep deskundigen de daad bij het woord gevoegd en een dynamisch teeltsysteem ontwikkeld. Een systeem waarin kennis van vroeger vanuit allerlei disciplines is samengebracht. We hebben al jaren de bodem niet meer geploegd en we voorzien de bodem van de juiste mineralen en voedingsstoffen.'

Met deze 'nieuwe' teeltmethode heeft Arnold een aardappelras ontwikkeld dat het hele verhaal kan vertellen over de dynamische teelt. 'Waarom de aardappel? Omdat het een toegankelijk product is dat iedereen wel eens eet. Het perfecte product om het verhaal mee over te brengen aan de consument.' De aardappel die op het land van Woerkom geteeld wordt, heeft de naam 'Red Balance' gekregen. De aardappel heeft een rode schil en volgens Arnold precies de juiste balans aan voedingsstoffen. Het is een licht kruimige tafelaardappel met een mooie gele binnenkant. Ook na het koken behoudt de aardappel zijn structuur en valt deze niet gelijk uit elkaar.

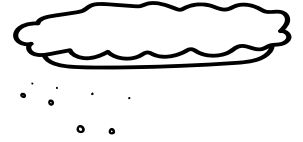
De mooiste complimenten die Arnold over zijn aardappels ontvangt, gaan over smaak. De aardappel ziet er eigenlijk uit als ieder ander. Maar wanneer je ermee gaat koken en hem proeft, proef je de smaak van vroeger. Dat hij dit terughoort van klanten maakt Arnold een trotse boer. 'Als je klanten je dat vertellen, besef je nog eens extra dat je toch gewoon echt met iets goeds bezig bent.' Ook Betty kookt het liefste met hun eigen aardappel. Ze maakt er de lekkerste ovenschotels van. De favoriete ovenschotel in huize Woerkom is een bloemkoolschotel.

De smaakvolle aardappel is te koop aan huis en bij verschillende supermarkten in de Noordoostpolder. Het afgelopen jaar is de familie Woerkom een samenwerkingsverband aangegaan met een groenteteler buiten de polder. Naast bodemische aardappels kunnen we de komende jaren ook verschillende andere bodemische groenten op de markt verwachten.





AARDAPPELS UIT DE OVEN



VOOR 4 PERSONEN

klontje roomboter (zie blz. 302)
1 kg Red Balance aardappels,
geschild en in schijfjes
2 eieren
450 ml volle melk
4 draadjes saffraan
200 g geraspte kaas
zout



Verwarm de oven voor tot 180 °C.

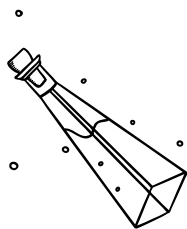
Vet een ruime ovenschaal in met een klontje roomboter. Leg de Red Balance aardappelschijfjes dakpansgewijs in een ovenschaal. Klop de eieren door de volle melk en voeg zout naar smaak toe. Roer de saffraan erdoor en giet dit mengsel over de aardappelschijfjes. Dek de ovenschotel af met aluminiumfolie en zet in de oven.

Haal na 60 min. de ovenschotel uit de oven. Verwijder de aluminiumfolie en verdeel de geraspte kaas erover.

Zet de ovenschotel terug in de oven en bak nog 20 min. totdat de kaas gesmolten is en de ovenschotel goudbruin kleurt.







SMASHED POTATOES

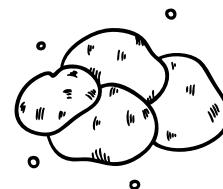
VOOR 4 PERSONEN

1 kg Red Balance aardappels
2 el appelazijn (zie blz. 303)
3 el koolzaadolie
1 el venkelzaad
zout

Verwarm de oven voor tot 180 °C.

Boen de Red Balance aardappels schoon en kook in 20 min. in de schil gaar. Giet de aardappels af. Laat de aardappels kort droogstomen, zodat het overtollige vocht verdampt. Besprenkel de aardappels met de appelazijn en laat 15 min. rusten.

Plet de aardappels met een vork en besprenkel met de koolzaadolie, wat zout en het venkelzaad. Bak de aardappels 40 min. in de voorverwarmde oven totdat ze krokant zijn.





AARDAPPELSOEP



VOOR 4 PERSONEN

500 g aardappels

1 prei

1 teen knoflook

10 g gember, geschild

**1 rode peper, plus extra ter
garnering**

koolzaadolie

1,5 liter water

**2 el groentebouillonpoeder
(zie blz. 303)**

15 g prei, in ringen

Ook nodig:
staafmixer

Schil de aardappels en snijd in blokjes. Snijd de prei klein en was deze schoon. Hak de teen knoflook fijn. Hak de gember en de rode peper fijn. Verwarm een klein scheutje koolzaadolie in een soeppan en fruit de knoflook, de gember en de rode peper hierin. Bak de aardappels kort mee en blus af met het water. Schep de rode peper uit de pan en zet apart. Voeg de groentebouillonpoeder toe, breng aan de kook en laat 15 min. doorkoken.

Haal de pan van het vuur en pureer de aardappelsoep met een staafmixer. Serveer de soep met de preiringen en eventueel nog wat in ringen gesneden rode peper.



SERVEERTIP!

Lekker als voorafje bij
Gefrituurde kippendijen met
kruidenmayonaise
(zie blz. 106-107).



WIST JE

dat aardappels bomvol
vitamine C, B6, kalium
en vezels zitten?





'Het plukmoment
is natuurlijk cruciaal.
Je moet de aardbei
plukken als ze echt
rijp is, dan is ze het
lekkerst.'

NICO KOOMEN,
AARDBEIENKWEKERIJ KOOMEN



Aardbeien



Aardbeienkwekerij Koomen



‘Als jij ooit terug wilt verhuizen naar de Noordoostpolder, dan ga ik mooi niet met je mee,’ waren de eerste gedachten van Ineke Koomen toen ze net gesetteld waren in Salland. Maar dan overlijdt onverwachts de vader van Nico. Hij laat een fruitteeltbedrijf achter en dan is het toch ineens Ineke die vierkant achter haar man gaat staan en hem aanmoedigt het bedrijf over te nemen. Ze geven zichzelf twee jaar de tijd om te wennen aan hun nieuwe thuis en om te ervaren of het zal bevallen. ‘Nu, veertig jaar later, kunnen we wel zeggen dat we nooit spijt hebben gehad,’ begint Nico als hij zijn levensverhaal vertelt.

Nico is een ontzettend enthousiaste man met een zachte uitstraling. Wanneer hij over de aardbei begint, word je helemaal meegenomen in zijn passie. Waarom juist zijn aardbeien de lekkerste aardbeien van de polder zijn? ‘Nou, smaak kun je beïnvloeden door goed voor je product te zorgen, dus wij vertroetelen ze,’ vertelt Nico. ‘Wij hebben er bijvoorbeeld voor gekozen om onze aardbeien niet meer buiten in de volle grond te telen, maar binnen. Daar kunnen we de grond, de plant en het klimaat veel beter controleren’. Daarnaast is het plukmoment natuurlijk cruciaal. ‘Je moet de aardbei plukken als ze echt rijp is, dan is ze het lekkerst,’ legt Nico uit.

Waar nu vier verschillende kassen van ieder 2000 vierkante meter staan, stond een generatie geleden nog een perceel vol met appelbomen. De vader van Nico teelt er de eerste jaren – om extra inkomsten te genereren – aardappels en aardbeien tussen de bomen. Het duurt namelijk wel even voordat een fruitboom oogst geeft. Nico zelf heeft niet zoveel met appels. ‘Appelbomen moet je in de winter snoeien, dat is me echt veel te koud,’ lacht Nico. Daarnaast wordt de opbrengst elk jaar een stuk minder, terwijl het perceel met aardbeien steeds verder groeit. Samen met andere fruittelers uit de buurt brengt hij bezoekjes aan telers in het zuiden van Nederland en in Noord-Holland om meer over deze teelt te leren. Met drie

andere telers zetten Nico en Ineke de productie van de binnenteelt op en al snel leren ze van elkaars successen en fouten.

Na een aantal jaar besluit de familie Koomen om samen met de familie Verhage de afzet van de aardbeien zelf te gaan regelen. Bij deze stap hoort ook het verzinnen van een mooie, nieuwe naam. Misschien is het toeval, misschien ook niet, maar in 2013 krijgen de aardbeien de naam ‘Polderkoninkjes’ toegekend. Precies in dat jaar wordt koning Willem-Alexander gekroond. Hij brengt een bezoek aan de streekmarkt in Emmeloord, waar hij samen met koningin Máxima het fruit komt proeven. En net zoals iedere inwoner van onze polder en daarbuiten, vonden ze die ene koninklijke aardbei smaken naar meer.



<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun. . . U ook???

**Blind Elephant
Stg. Experience**

Het IBAN-nummer van de Stg. Blind Elephant Experience luidt:
NL63 RBRB 0943 525 756