

STICHTING SBI

Earth
Charter®

NEDERLAND

EARTH CHARTER VRIENDENDAG

HEERLIJKE RECEPTEN
VOOR EEN FUTURE PROOF & MAKKELIJK
ONTBIJT, LUNCH & AVONDMAAL
BY: SMAACKMAKERS



Samen eten: het kan toch wel!

Wat heerlijk dat we weer samenkomen met de Earth Charter Friends. En wat een feest dat we mogen genieten van een Future Proof Lunch, geïnspireerd op de 10 Future Proof Food Principles©. Om jullie ook thuis verder te inspireren, heeft Earth Charter ons gevraagd een aantal recepten te delen met de Earth Charter Friends en introducés, thuis gemaakt kunnen worden.

Interesse om een van deze, of een ander heerlijk en duurzaam recept, samen met jouw team te eten, maar dan volgens het nieuwe werken? En wil je meer weten of wat duurzaam en gezond eten eigenlijk is en waarom dat zo goed aansluit bij Earth Charter? Dat kan via een Online Inspiratieworkshop ([kijk hier](#)).

Voor nu houden we het op een DIY kit met: een boodschappenlijst, checklist aan de hand van Smaackmakers' 10 Future Proof Food Principles© (hieronder verder toegelicht), en drie recepten voor een heerlijk ontbijt, een inspirerende lunch en een verukkelijk avondmaal. Alle drie de gerechten zijn lekker, gezond, duurzaam – o.b.v. de 10-Smaackmakers principes - en niet te moeilijk om te maken!

Helemaal *Future Proof* en daarmee *Earth Charter* verantwoord. Wij zouden zeggen: fiets op, supermarkt in, keuken in, koken maar!

Veel kook- en eetplezier!

Smaackelijke groet,

Natascha Kooiman (Smaackmaker)

10 future proof food principles©

Smaackmakers maakt gebruik van de 10 Future Proof Food Principles©. Dit zijn principes die samen de basis vormen van wat duurzaam en gezond eten is. Het lijken open deuren, maar toch nemen we deze maar zelden mee in onze voedselkeuzes. Met dit recept maken we samen iets wat zoveel mogelijk vasthoudt aan deze principes:

1. *Plant Power!* Meer plantaardig, minder dierlijk
2. *Think global, act Local!* Lokaal
3. *Be fresh!* Seizoensgebonden & Vers
4. Keurmerken als hulpmiddel
5. *Genoeg gewaste!* Minimaliseer Voedselverspilling
6. Gezond & Vitaal
7. Verpakkingsbewust
8. Innovatief
9. Circulair
10. Sociale impact

Bij het toepassen van deze principes wordt de impact op het milieu verminderd. Een voorbeeld m.b.t. 'lokaal' is de Granny Smit appel. Deze heeft er al dik 20.000 kilometer zitten. De Elstar appel daarentegen slechts 10 kilometer!¹

Maar ook: de hoeveelheid soja die je via het eten van een kipfilet eet (via het voer dat de kip eet) is veel groter dan de hoeveelheid soja gebruikt voor sojayoghurt of sojamelk. Dat is toch scheef? 75% van alle geproduceerde soja is veevoer en eten we dus indirect veel meer dan we denken via alle dierlijke producten! Dat kan anders! Bijvoorbeeld met dit recept!

EEN DAG BEWUST, GEZOND EN MAKKELIJK ETEN

Voordat jullie op pad gaan om inkopen te doen, kijk vooraf in je koel- en voorraadmkast, wellicht heb je enkele van deze ingrediënten al liggen. Zo voorkom je food-waste!

In de supermarkt heb je zowel verpakte- als niet verpakte producten, kies hier voor zo min mogelijk verpakkingsmateriaal. Sommige producten zijn verder alleen verkrijgbaar in grotere hoeveelheden, misschien kun je iets meer maken en daar je gezin, huisgenoten, burens of vrienden blij mee maken. Of ... de volgende dag zelf genieten 😊

We hopen dat jullie ervan genieten!

¹ Geraadpleegd op 07-10-2020, <https://www.thedailygreen.nl/lokaal-eten-dit-zijn-de-3-voordelen/>

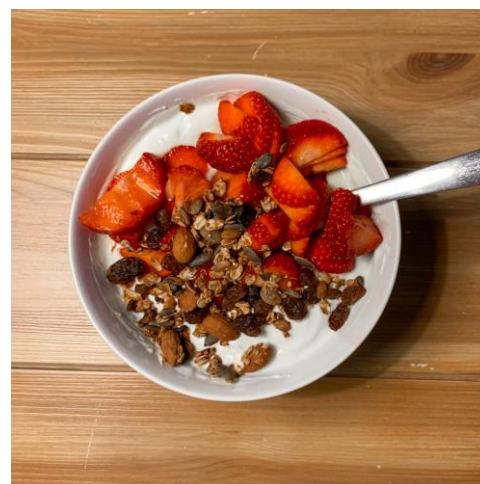
ONTBIJT

Plantbased kwark met zelfgemaakte granola² en Hollands fruit

In dit ontbijt houden we rekening met wat er deze maanden geoogst is en je dus lokaal kan vinden bij de boer of in de winkel. Bewust zijn van wat in het seizoen is, zorgt dat je dat makkelijker en vaker zal kiezen. En dat is al een belangrijke stap naar 'duurzamer eten'. Ontbijten met fruit zorgt voor een frisse start met veel vezels, de juiste suikers en vitamines. Dat aanvullen met granen, zorgt dat je ook een paar uur verzadigd bent. De toevoeging van granola zorgt dus voor een nog voedzamere start van de dag. Heb je geen zin of tijd om je eigen granola te maken? Hier is een selectie van de meest gezonde muesli, cruesli en granola.

Ingrediënten:

- sojakwark (vind hier een lijst met de gezondste en lekkerste plantaardige kwark)
- 400 gram havermout
- 90 gram pecannoten of andere noten (wat heb je in huis? Alles kan!)
- 90 gram pompoenpitten of andere zaden
- 90 gram gedroogd fruit naar keuze (cranberries, abrikozen, vijgen, dadels)
- 1 theelepel zout
- halve theelepel kaneel
- halve theelepel kardemom
- scheut olijfolie
- 150 gram honing
- 1 theelepel vanille-extract
- Een handje vol seizoensfruit* uit de buurt
- Wortel?! Fris, vol vezels, weinig suikers en een heerlijk knapperig element in dit ontbijt



**Het fruit dat deze periode geoogst wordt en dus bij de boer gekocht kan worden zijn o.a. appels, bramen, peren, druiven, frambozen en perziken.*

Bereidingswijze:

1. Verwarm de oven voor op 180 graden. Bedek een bakplaat met een laag bakpapier.
2. Meng de havermout, pecannoten, pompoenpitten, cranberries, kaneel, kardemom en het zout in een kom.
3. Doe de honing, olijfolie en het vanille-extract erbij en meng alles goed door elkaar. Stort dit mengsel uit over de bakplaat en verdeel het gelijkmatig. Bak het 25 minuten in de oven. Roer het halverwege even voor een wat fijnere granola.
4. Laat het minstens 45 minuten afkoelen. Roer de granola nog even door elkaar voordat je het over je yoghurt brengt.
5. Doe er nog een handje vol bramen en/of aardbeien of wortelstukjes bij: extra vitamines!

² Geïnspireerd door: <https://www.wijnspijs.nl/magazine/granola-maken/>

No Food Waste! De rest van je granola kun je zeker twee weken bewaren. Je kunt je verse granola ook invriezen, dan blijft hij zeker 2 maanden lekker.

LUNCH

Toast van zuurdesembrood, champignons met sla en alfalfa³

Hoe lekker!?! Toast met zoveel lagen dat het lastig eten wordt! Deze gemarineerde champignons zijn heel smaack-vol. Hoe vaak gebeurt het niet dat er nog wat champignons en wat overgebleven sla in je ijskast liggen te bederven en uiteindelijk in de prullenbak terecht komen? Zonde, want wat een lekkere lunch kan je er nog mee maken! Deze toast wordt bedekt met sla, gemarineerde champignons en onze stille superfood: alfalfa. Alfalfa is een bom aan voedingsstoffen, waaronder vitamine C. Goed voor onze gezondheid & vitaliteit!

Ingrediënten voor twee personen:

- Twee sneetjes volkoren zuurdesembrood
- 200 gram champignons
- Enkele blaadjes van een kropsla (of sla wat je nog thuis hebt liggen, spinazie blaadjes zijn ook lekker)
- handjevol verse peterselie
- 1/2 theelepel komijnpoeder
- 1/4 theelepel paprikapoeder
- 1/4 theelepel chilivlokken
- 1 teen knoflook
- 4 eetlepels balsamicoazijn
- 2 eetlepels citroensap
- Peper en zout
- 100 gram alfalfa



Note! Heb je nog andere groente-restjes? Je kan de champignons door van alles vervangen. Wat dacht je van geroosterde pompoen of pastinaak. Of gegrilde paprika? Alles is mogelijk.

Bereidingswijze:

1. Maak eerst een marinade door de balsamicoazijn te mengen met de olijfolie, komijnpoeder, paprikapoeder en peper.
2. Maak de champignons schoon en snij ze in schijfjes (niet te dun, want je wilt de bite behouden). Meng ze door de marinade.
3. Snij de ui fijn en pers de knoflook. Bak in een pan met olijfolie. Voeg de gemarineerde champignons toe en bak op een hoog vuur. Voeg het citroensap, de chilivlokken en peper en zout toe.
4. Rooster de boterhammen in een broodrooster (liever dan in de oven omdat die meer energie kost).
5. Wanneer de boterhammen klaar zijn, ben je klaar voor de lagen: bedek met een slablad, de champignons, verse peterselie en alfalfa.

³ Geïnspireerd door: <https://aveganvoyage.com/eenvoudige-vegan-toast-champignon/>

AVONDMAAL**Zelfgemaakte flatbread met hummus en gegrilde groentes⁴**

Flatbread kan je tegenwoordig overal kopen. Maar de voldoening van een eigen gemaakt flatbread, is zoveel groter. En als je eenmaal weet HOE simpel het is: zal je niet meer anders willen. Bovendien: het is heerlijk gezond! Onze versie is de Mediterraanse met verse rozemarijn (die je ook zelf in je tuin kan laten groeien, mits op een zonnige plek). Dit gerecht bevat veel groentes – natuurlijk van het seizoen – zoals aubergine, tomaat, paprika, komkommer. Nu is de tijd dat deze groenten geoogst worden. En niet aan de andere kant van de wereld maar in ons eigen land. Probeer dus eens langs een boer te gaan of verdiep je in voedselcollectieven bij je in de buurt, waarbij je elke week een pakket aan lokale groenten krijgt. Vaak niet duurder, heerlijk vers, weinig footprint en vooral heel lekker. Of haal het uit de supermarkt en doe een check op het land van herkomst.

**Ingrediënten voor 2 personen:**

- Zelfgemaakte flatbread of twee kant-en-klare tortilla wraps
- Hummus (onze favoriet is van Holie en vind je bij de Dirk van den Broek of de Jumbo). Of maak je eigen hummus.
- 2 aubergines
- 2 rode paprika's
- 2 rijpe tomaten
- Een halve komkommer komkommer1 bosui heel fijn gesneden
- Handje vol verse munt, fijnggehakt
- 2 eetlepels geroosterde sesamzaadjes
- Een scheutje extra virgin olijfolie
- 100 gram veganistische feta
- Peper en zeezout

Ingrediënten voor zelfgemaakte flatbread:

- 275 gr bloem
- 1 zakje instant gist 7 gr
- 1/2 tl zout
- 2 takjes rozemarijn fijngesneden
- 2 takjes tijm alleen de blaadjes
- 2 teentjes knoflook geraspt
- 2 el olijfolie
- 175 ml warm water



⁴ <https://madebyellen.com/flatbread-met-hummus-en-gegrilde-groenten/>

Bereidingswijze:

1. Snijd de groente over de lengte in dunne plakjes. Grill deze op een grillplaat, in de pan of oven. Leg de gegrilde groenten plakjes op een bord en schenk hier een beetje extra olijfolie over.
2. Ondertussen snijd je de tomaat en komkommer in kleine blokjes en hussel om.
3. Grill nu de tortilla in enkele minuten goudbruin op de grillplaat, pan of oven.
4. Leg het flatbread op een bord en schep er royaal hummus op. Verdeel deze gelijkmatig met de bolle kant van je lepel.
5. Leg de gegrilde groenten er bovenop en strooi de komkommer-tomatenmix erover. Maak af met peper en zout, verse kruiden, sesamzaadjes en eventueel wat gebrokkelde kaas. Schenk een klein beetje olijfolie over het flatbread.

Bereidingswijze voor zelfgemaakt flatbread⁵:

1. Doe alle droge ingrediënten bij elkaar in een kom en schep dit om met een lepel. Maak een kuiltje in het midden van de droge ingrediënten en schenk hier de olijfolie en het warme water in.
2. Kneed met behulp van de keukenmachine (of met je handen) alle ingrediënten tot een soepel, niet al te plakkerig deeg.
3. Vorm een bal van het deeg en leg deze in een ingevette kom. Dek de kom af met een theedoek en laat het deeg een uur op kamertemperatuur rijzen tot het in volume is verdubbeld.
4. Bebloem na een uur het aanrecht lichtjes en kneed het flatbreaddeeg nog een keer door. Snijd het deeg vervolgens in zes stukken. Rol ieder stuk deeg een voor een uit tot een dunne plak ter grote van een tortillawrap.
5. Vet een koekenpan in met olie en bak hierin de flatbreads 2-3 minuten per kant tot ze gaar zijn.

⁵ <https://ohmyfoodness.nl/knoflook-kruiden-flatbread/>

Wij zijn Smaackmakers!

Wij zijn Smaackmakers. Wij werken met veel passie aan een ander, duurzamer voedselsysteem. We inspireren en adviseren organisaties, gemeenten, provincies, horeca en cateraars richting beter, gezonder en duurzamer voedsel. We doen dat met advies(trajecten), workshops en trainingen. Van mentaliteitsverandering tot het komen tot ander aanbod. En we bieden een programma voor gemeenten om tot een duurzame en gezonde voedselomgeving te komen. [Bekijk hier](#) het filmpje van 1,5 minuut. Meer weten? www.smaackmakers.nl

Contact

Natascha Kooiman / natascha@smaackmakers.nl / 06 – 543 66 200

Nikki Kuijk / nikki@smaackmakers.nl / 06 - 839 04 204

Marie van Hasselt / marie@smaackmakers.nl / 06 – 518 29 287

LinkedIn: <https://www.linkedin.com/company/smaackmakers-incorporated/>

Twitter: <https://twitter.com/smaackmakers>

