

## Recent

Spaghetti in  
romige geitenkaas

## Ingrediënten

250 g spaghetti • 600 ml water • 2 fijngeperste verse knoflookteentjes of 1 tl gedroogd knoflookpoeder • 1 fijngesnipperde ui of 5 g gedroogde ui • 9 g gedroogde courgette • 10 g gedroogd wit van prei • 18 g gedroogde wortel in julienne • 10 g gedroogde erwten • 10 g gedroogde champignons • 1 groentebouillonblokje • 150 g zachte geitenkaas • 1 tl basilicum • 1 tl oregano

## Bereiding

- Kook de spaghetti volgens de instructies op de verpakking. Doe de spaghetti in een vergiet en spoel deze af onder koud stromend water.
- Breng in een wok het water aan de kook en voeg de knoflook, ui en gedroogde groente toe. Laat de groenten op een laag vuurtje 15 minuten koken. Roer regelmatig zodat alle groente voldoende water opnemen. Voeg het bouillonblokje toe. Roer goed door totdat het bouillonblokje opgelost is en laat de groenten 5 minuten zachtjes koken.
- Giet de groenten af! Let op! Bewaar het kookvocht.
- Doe het kookvocht in de wok en roer er de geitenkaas door. Voeg de basilicum en oregano toe. Breng de saus aan de kook en voeg de groenten en spaghetti toe. Verwarm het gerecht nog een paar minuten.

Dit recept komt uit het boek:  
'Koken met gedroogd voedsel'  
van Claudia Kuyken

## In de soep

Minder leren verspillen is ook een kwestie van anders kijken, vindt Herman. "Vraag voordat je iets weggooit jezelf eerst af of met de ingrediënten nog iets lekker kunt maken. Verwerk oud brood bijvoorbeeld tot wentelteefjes of

*'Verwerk oud brood tot wentelteefjes of broodpudding. Zo maak je met 'afval' toch iets lekkers!'*

broodpudding; maak van een restje gekookte aardappels een Spaanse tortilla (aardappelomelet) en trek bouillon van overgebleven kippenbotten, visgraten of gamba-schalen. Koud geworden koffie of thee zijn ook heerlijk als ijskoffie of -thee. Voor allerlei 'afval' is een prima bestemming te vinden. De blaadjes van radijs of biet bijvoorbeeld. Heel lekker in een salade!"

Homemade soepjes zijn nog een simpele en doeltreffende manier om restjes (groente) te verwerken tot een gezonde lunch. Laat je inspireren door de soepen van Kromkommer, een initiatief dat 'gekke' groenten verwerkt. Deze groenten – die krom, klein of te groot zijn – verdwijnen vaak op de afvalberg. Op de site [Kromkommer.nl](http://Kromkommer.nl) staan tips om ook thuis voor 'no-waste' te gaan. "Er is immers nog genoeg voedsel te redden van de verspilling", vinden ze.

Meer informatie en tips vind je onder meer op [kliekipedia.nl](http://kliekipedia.nl), [damnfoodwaste.com](http://damnfoodwaste.com), [kromkommer.nl](http://kromkommer.nl) en [www.itmonline.nl](http://www.itmonline.nl). De Kookexpres van Herman Helmich is te volgen via [facebook.com/dekookexpres](https://www.facebook.com/dekookexpres).

## Meer met vacumeren

Vacumeren verlengt de houdbaarheid, maar wist je dat het nog veel meer voordelen heeft? Het helpt bijvoorbeeld om vlees of vis snel door en door te marinieren. Daarnaast kun je de gevacumeerde producten makkelijk stomen, bereiden in de magnetron of au bain-marie verwarmen, met behoud van alle smaak. Een andere toepassing die tegenwoordig heel populair is, is sous-vide garen. Het geheim van de sterrenchefs, waarbij het gevacumeerde product langzaam en op een constante, lage temperatuur in een warmwaterbad gaart. Groenten, vlees, vis en gevogelte blijven zo bijzonder sappig en zelfs goedkoop vlees krijgt een heerlijke malse structuur. Omdat de kerntemperatuur tijdens het garen al bereikt is, hoeven ze nog maar heel kort geblancheerd, aangebraden of gegrild te worden. Ook blijven smaak en gezonde voedingsstoffen optimaal behouden.