

GA LEKKER ZITTEN VOOR

**HET  
ACHTERWAARSTE  
KOOKBOEK**

RECEPTEN DIE KNALLEN

ISBN 9789464986822



9 789464 986822 >

Bij de aanvang van recepten kijken we  
nauwlettend toe of gewichten, kooktijden  
en temperatuur worden gerespecteerd.  
Het achterwaartse kookboek vertrekt  
bij het eindpunt en niet bij het begin.

Door een persoonlijke kijk op ingrediënten, wordt  
via een gradatie weergegeven met hoeveel klank,  
geur en kleur we het wegsturen

Doe de test, en ervaar zelf welke gerechten  
de beste van de klas zijn.



KLANK



GEUR



KLEUR

**HET ACHTERWAARTSE KOOKBOEK**

[www.hetachterwaartsekookboek.be](http://www.hetachterwaartsekookboek.be)

[info@hetachterwaartsekookboek.be](mailto:info@hetachterwaartsekookboek.be)

**TEKST en RECEPTEN**

Isabelle Verellen

Herwig Claes

**© HET ACHTERWAARTSE KOOKBOEK**

Isabelle Verellen, Herwig Claes

ISBN 9789464986822

**De opbrengst van dit boek gaat naar  
vzw Stop Darmkanker: [www.stopdarmkanker.be](http://www.stopdarmkanker.be)**



ALLE RECHTEN VOORBEHOUDEN

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt worden in enige vorm of op enige manier of op enige wijze, hetzij elektronisch of door fotokopieën, opname, of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.



## NOG MEER LEKKERS

### Wrap Hack, pesto van spruiten en brie

voor 4 personen

We starten met de bereiding van pesto. Rooster in een oven 200 g grof versneden spruiten, 1 eetlepel pijnboompitten en 75 g kruidenboter. Gebruik hiervoor een vuurvaste schaal. 30 minuten aan 170°C is perfect.

Gooi 1 teentje look in de blender. Hierbij komen de spruiten en 30 g gemalen Pecorino.

Neem je tablet en kijk hoe de tortilla Wrap Hack wordt geplooid. Easy toch? Neem 4 tortilla's en maak de insnijding. Verdeel per tortilla ¼ van de pesto, 60 g camembert, 50 g gebakken baconsnippers, 10 g rucola en 1 theelepel honing. Vouw nu de linkerhoek naar boven. Vervolgens vouw je de wrap naar rechts en naar beneden. Na de 4de wrap heb je het trucje wel beet.

Nu nog heel even tussen de croque machine leggen tot de tortilla's beginnen te kleuren.

Gebruik een ijsschepper met knijpmechanisme om hoeveelheden te verdelen. Een cijfer binnenin geeft aan hoeveel afgestreken porties uit een kilo gaan.

104

### Kroketje van spruitjes met curry

voor 4 personen

Deze bereiding gaat makkelijk en lukt altijd. De enige vereiste eigenschap is geduld. Voorzie 50 g fijn versnipperde spruiten en 50 g fijn versneden pancetta. Laat dit in een stoofpan met ½ eetlepel olijfolie kleuren.

Breng ½ l groentebouillon aan de kook en strooi hierin 125 g snelkookpolenta en ¼ theelepel curry. Blijf voortdurend roeren, 5 minuten zachtjes koken moeten volstaan. Gebruik steeds instant polenta. Anders ga je voor veel langere kooktijden en creëer je al snel behangerslijm.

Nu is het een kwestie van voort te maken. Roer onder de polenta spruiten, pancetta en 100 g pittige Parmigiano van een uitstekende rijping. Neem een geoliede vuurvaste schotel en stort hierin de toekomstige kroketjes. Na afkoeling versnijden en paneren. Krokant bakken in airfryer of friteuse aan 175°C.

Paneren doe je door eiwit zacht los te kloppen met een beetje olie. Vermijd schuimvorming en gebruik nooit water om los te kloppen. Heet frituurvet en water zijn nooit een goede match. Nadien gaan de kroketjes door een mix van ½ paneermeel en ½ panko.

103

NOG  
LEKKERS

## WIST JE DAT?

De meest gekende producten op basis van soja zijn terug te vinden in de Aziatische keuken. Soms zijn ze nog herkenbaar als bonen, kiemen, sausen of tofu. Maar steeds vaker wordt soja ook incognito onder de vorm van olie of eiwit aangetroffen in gebak, broodbeleg en zuivelproducten.

Alle sojasausen worden op bijna dezelfde manier bereid. Er zijn echter kleine verschillen per merk of land die tot een ander resultaat leiden.

Bij de klassieke methode worden sojabonen geweekt, geplet en gedurende 45 minuten gekookt. Daarna vermengt men de bonen met tarwemeel en de gewenste schimmelcultuur. Na enkele dagen rijpen en schimmelvorming verdwijnen de bonen tezamen met pekels in tanks. Na voldoende rijpen en indikken wordt een basissojasaus verkregen.

De lichte sausen zijn zout en dun. De donkere worden met karamel aangelengd en krijgen daardoor een zoetere smaak. In Indonesië krijgt deze zoete variant de benaming ketjap manis.

## 🕒 4 personen

Spruitjes	400 g
Gemengd gehakt	400 g
Ui	1
Pistachenoten (gepeld)	2 eetlepels
Suiker	1 theelepel
Parmigiano	1 eetlepel
Eidooier	1
Paneermeel of broodkruim	4 eetlepels
Hoisinsaus	1 eetlepel
Notenmuskaat	1 mespuntje

### TIP

Ben je helemaal klaar met bleke spruiten? Door maagzout aan het kookwater toe te voegen blijven de spruitkooltjes frisgroen en stelen ze opnieuw de show.

DIT  
HEB  
JE  
NODIG





Met een scherp mes blijft de EHBO-kit dicht. Dat zit zo. Hierdoor hoeven we minder kracht te gebruiken op wat we willen snijden, en is het risico op uitschuiven veel kleiner.

In kokend water worden ze gaargekookt. De gehaktballetjes kunnen ook solo perfect door het leven of gebruik het aangewerkte gehakt om tomaten op te vullen.

Vooraleer het concert begint hebben we een gietijzeren steelpan nodig met een ronde bodem en een bloedheet vuur. Een wok is een perfect alternatief. Hierin worden eerst de gehaktballetjes in boter gekleurd om nadien de spruiten toe te voegen. Nootmuskaat en verse peper is in dit stadium zeker niet misplaatst.

Voor het serveren brengen we het gerecht op smaak met hoisinsaus. Hoisin is de ketchup en 'passe-partout' uit de Aziatische keuken. Het is gemaakt van gezouten sojabonenpasta waaraan suikers, azijn en specerijen zijn toegevoegd. Geeft een wauw-effect aan alle Oosterse gerechten of bij het lakken van vlees.

### Balletjes met gelakte spruiten

Balletjes in tomatensaus, dat is pure nostalgie en blijft een succesnummer. Iets minder traditioneel zijn balletjes waarbij spruiten en hoisinsaus gebruikt worden. Met dit gerecht knal je door het dak.

Kleine Brusselse spruiten worden in licht gezouten water beetgaar gekookt. Nadien snijden we ze in twee. De ene helft voor Vlaanderen, de andere voor het Waalse landsgedeelte. Na dit versnijden komen de gehaktballetjes hun plaats opeisen.

We voegen aan het gehakt nog een klapper van formaat toe. Hiervoor wordt een robuuste ui fijn versnipperd en licht gekleurd in boter. Nadien komen fijn gehakte pistachenoten het gezelschap vervoegen. Suiker zorgt tenslotte voor een perfecte karamelisatie. Na afkoeling worden ui en pistachenoten tezamen met eigeel, Parmigiano-kaas en paneermeel onder het gehakt vermengd. Zoek vervolgens een Chinese vrijwilliger, om met het rollen van de balletjes te starten.

We ervaren het allemaal, bij gebruik van spruiten kan je met de fanfare voorop lopen. Bovendien kan je bij de eerste winterkoude en daardoor het teveel aan reitsuiker in de spruitjes, zelfs je bombardon bovenhalen.

Vanwege zijn luidruchtige reputatie is de spruit een gevreesde groente in de keuken. En dat is spijtig want dit vitaminebommetje knalt uit elkaar van de voedingsstoffen. Spruitjes worden eveneens uit de keuken geweerd vanwege hun bitterheid. We kunnen echter door de juiste technieken en ingrediënten te gebruiken, deze kleurrijke dame wel temmen.

Alleen al door het in twee snijden kan de smaak veranderen. Hierdoor kunnen hitte en kruiden doordringen tot de kern waardoor de mini kooltjes veel lekkerder worden.

Eveneens worden de reukpapillen niet echt enthousiast van de kooklucht van spruitjes. Voorom dit door de kooltjes niet te lang te garen. De zwavelachtige geur komt namelijk vrij als je ze te lang kookt. Wil je pas echt toveren gebruik dan melk met kruiden erin om te kokkerellen. De onaangename reuk verdwijnt en de groene kooltjes gaan veel makkelijker verteren.

Maar om de spruitjes helemaal naar een hoger niveau te tillen, duik je nog wat dieper in je voorraadkast. Zoek daar naar honing of geroosterde noten.



MET DE FANFARE  
VOOROP



Je moet het maar bedenken: "Het Achterwaartse Kookboek!" Of moest ik schrijven 'Keobkook Estraawrethca Teh'? Dat was te ingewikkeld. Het is echt de bedoeling dat je dit boekje 'van achter naar voor' leest.

Isabelle en Herwig lieten hun creativiteit en hun passie de vrije loop. Wist je dat het woord 'achterwaarts' reeds in 1270 werd gebruikt? Het betekende niet alleen achterstevoren, maar het verwees ook naar de achterkant (van het lichaam). Zij schreven dit boekje met meer dan een knipoog!

Iedereen is in staat om deze 36 gerechtjes te maken. Tijdens het klaarmaken of het proeven mag je ook over het vroegtijdig opsporen van darmkanker spreken. Je moet echt niet wachten tot het dessert. De auteurs van dit werk willen darmkanker meer bespreekbaar maken. Ik zou zeggen: "Doe De Test", lees het boekje en test een van die heerlijke gerechtjes. Jullie gaan er veel plezier aan beleven!

In naam van iedereen die betrokken is bij onze vzw Stop Darmkanker wil ik hen oprecht feliciteren maar vooral bedanken om aan ons te hebben gedacht!

Als ze met dit boekje één darmkanker stoppen,  
is de missie méér dan geslaagd.

Smakelijk eten!

Dr. Luc Colemont  
Managing Director vzw Stop Darmkanker



VOORWOORD

Luc Colemont

**VOORWOORD**

Herwig Claes en  
Isabelle Verellen

Aspirant-koks, zij vormen een bevolkingsgroep apart. Mede dankzij hen is Het Achterwaartse Kookboek ontstaan. Samen dagelijks naar elkaar toewerken en het beste van jezelf geven om er toppers van te maken. Dit teamwork heeft ons enorm geholpen tot het schrijven van dit kookboek.

Voor degene die graag kookt zal het smullen zijn. Iedereen kan op zijn niveau mee. Het zijn recepten met weinig ingrediënten en veel passie. Meermaals hebben de Achterwaartse gerechten op de familietafel gestaan. Dit leidde vaak tot hilarische gesprekken waar ook de stoelgangtest nooit ver weg was. En dat is waar het nu net om draait.

Lieve mensen, voor ons was het schrijven van dit boek een groot feest. Het was een heerlijk intense rit. Aan jullie wensen wij nog heel veel lees-en kookplezier toe en een ongelofelijke grote dankuwel voor jullie geweldige steun.

Isabelle Verellen  
Herwig Claes

HET ACHTERWAARTSE KOOKBOEK

Bij de aanvang van recepten kijken we  
nauwlettend toe of gewichten, kooktijden  
en temperatuur worden gerespecteerd.  
Het achterwaartse kookboek vertrekt  
bij het eindpunt en niet bij het begin.

Door een persoonlijke kijk op ingrediënten, wordt  
via een gradatie weergegeven met hoeveel klank,  
geur en kleur we het wegsturen

Doe de test, en ervaar zelf welke gerechten  
de beste van de klas zijn.



KLANK



GEUR



KLEUR

HERWIG CLAES & ISABELLE VERELLEN

# KOOKBOEK ACHTERWAARTSE HET

