

GROENTE!

Niven Kunz



Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

'Met dit boek hoop ik jou te inspireren vanuit groente te gaan koken. Dus eerst naar de groenteman of groenteafdeling in de supermarkt en dan pas beslissen of je er vlees of vis bij doet.'

– Niven Kunz

'Wat Max Verstappen kan met een auto,
kan Niven met groente. Hij kan ermee toveren.'

– Jochem Myjer

'Het wordt zo saai als je geen vlees eet, hoor je mensen nog altijd zeggen. Niven Kunz bewijst dat die uitspraak onzin is. Een ongekennde creativiteit in de keuken. En alles vanuit het beste voedingsadvies dat je kunt krijgen; eet vers en gevarieerd. Man, je zou het bijkans op een arm tatoeëren ... eet meer groente!'

– Arie Boomsma

'Wat is het toch mooi als mensen hun passie en talent ten volle weten te benutten. Niven Kunz is zo iemand. In zijn restaurant combineert hij creativiteit, smaak, kennis, originaliteit en ondernemerschap en nog veel meer talent. In zijn nieuwe boek gaat Niven verder waar hij met '80/20' gestopt is. Groente als basis van een geslaagde maaltijd. Waar het bij '80/20' soms lastig was om de juiste ingrediënten te vinden, laat Niven in dit boek zien dat we bij de supermarkt alles kunnen vinden om zelf een sterrenmaaltijd te bereiden, met groente als basis. Een leerzaam boek met een enorme X-Factor, namelijk die van Niven zelf. U moet de groenten van Niven hebben!'

– Henkjan Smits

GROENTE ALS CULINAIRE SPEELTUIN

Niven ontmoette ik een jaar of zeven geleden voor het eerst, toen hij bij mij in de radiostudio langskwam om te koken voor het 'No Waste Dinner', een diner tegen het te veel weggooien van eten. Niven kwam bewijzen dat er wel degelijk mooie gerechten kunnen worden gemaakt van voedsel dat er om een of andere reden 'raar' uitziet. Op een ad hoc opgesteld gasstelletje in de studio creëerde hij van misvormde komkommers, een misvormde paprika, enzovoort, het ene na het andere 'mondvermaakje'. Heerlijk!

Een culinaire vriendschap ontstond sindsdien tussen ons. Ik ben hem altijd blijven volgen. Hij nodigde me weleens uit om nieuwe gerechten te komen proeven bij hem in zijn prachtige restaurant in Rijswijk. Ik draaide weleens plaatjes bij hem tijdens een culinair evenement. Zorgde tevens voor een beetje een fijne playlist voor in zijn tent, zodat de gasten tijdens al dat culinaire moois ook muzikaal vermaakt worden. En wanneer mogelijk komt Niven bij mij langs in de uitzending om bijvoorbeeld het aspergeseizoen te openen. Elk jaar weer feest.

Niven is geen kok. Die naam dekt de lading totaal niet. Hij is een culinair kunstenaar! Bovendien zijn tijd ver vooruit. Hij was een van de eerste die vond dat we minder vlees nodig hadden en meer groenten. De 80/20-formule is bij hem ontstaan, ruim voordat het pas echt hip werd. Wat Niven met groenten kan en doet is werkelijk fantastisch. Hij wordt niet voor niets de beste groentechef van Nederland genoemd! En nu heeft hij al zijn creativiteit weer weten te bundelen in dit sublieme nieuwe kookboek, waarin je ook thuis de geweldig lekkere én zeer gezonde gerechten kunt uitproberen. De groenteafdeling van je plaatselijke supermarkt zal na het aanschaffen van dit boek nooit meer hetzelfde zijn. De groenteboer op de hoek is vanaf nu een ware speeltuin. Voortaan kies je éérst de groente uit, daarna pas of er vlees of vis bij hoeft. En wellicht kom je tot de conclusie dat de groenten op zich al genoeg zijn.

Laat je inspireren en verrassen door de maestro!

Gerard Ekdorf

INHOUD

Intro	10
Hapjes en voorgerechten	25
Soepen	53
Salades	81
Hoofdgerechten	109
Bijgerechten	151
Nagerechten	191
Ontbijt	226
Sappen	235
Register	254





GROENTE!

In mijn tweede boek gaan wij weer een stapje verder. Was NIVEN 80/20 gebaseerd op gerechten die wij in het restaurant maken, in *Groente!* hebben we er echt op gelet om het voor thuis zo aantrekkelijk mogelijk te maken. De ingrediënten zijn overal verkrijgbaar, de receptuur is niet te lang en je staat geen dagen in de keuken. Want 80/20 is ook dagelijks makkelijk toe te passen ... of in elk geval 80% van de tijd.

'Natuurlijk is het allemaal begonnen met groenten. Ik kan niet zonder groenten! Eigenlijk zat er vroeger helemaal geen principe achter: ik vond groenten gewoon ontzettend lekker. Vlees en vis beperkte ik altijd tot het minimale.'

Het vak leerde ik bij de Bokkedoorns en de Librije, hier stond ik al aan de groentekant van de keuken. Ook in 't Raedhuys kookte ik volop met groenten. Het lag immers midden in het Westland én de prijzen mochten niet te hoog worden. Daarom stonden er altijd al veel groenten op het menu. Soms kregen wij de groenten zelfs gratis, mits we de naam van de teler erbij noemden.

Eigenlijk begon alles pas écht toen ik de eerste keer bij driesterrenchef Michel Bras at in Frankrijk. Hier proefde ik wat je allemaal kunt doen met groenten. Hij is mijn inspiratiebron en nog steeds de ultieme groentechef. In het restaurant serveren we ook een Westlandse groentesalade met allerlei soorten sla, groenten, kruiden en eetbare bloemen, die geïnspireerd is op Bras.

Voor dit boek te ingewikkeld om te maken, maar wel een fantastisch gerecht.

'80/20 betekent 80% groenten en 20% vlees of vis. Het betekent ook 80% biologisch en 80% lokaal.'

In *Groente!*, wil ik laten zien hoe je heel makkelijk op een geheel andere manier kunt koken. Nee, beter gezegd: kunt denken. Ik probeer mensen zo ver te krijgen dat zij anders naar hun dagelijkse maaltijd kijken en dat begint bij het bedenken wat je vandaag weer gaat eten.

Het grootste deel van de Nederlandse bevolking denkt eerst aan vlees of vis, dus: 'mmm, vanavond een karbonaadje'. Wat zij daarbij eet, is bijzaak: worteltjes, boontjes, bloemkool. Maakt niet uit. Het draait om die karbonade.

Ik probeer hier aan te tonen dat je ook kunt denken: 'Wat een mooie sperziebonen!', of: 'Er zijn weer spruitjes! Die neem ik, en misschien nog een klein stukje vlees.' Eenvoudig zal deze omslag niet zijn omdat ons consumptiepatroon erg gericht is op vlees en vis. Maar met dit boek in de hand zal het zeker makkelijker worden om vaker groenten centraal te stellen.

In *Groente!* zie je daarom ook allemaal 'bijgerechten' die met gemak een hoofdgerecht kunnen zijn: de knolselderij met vanille, daar hoeft echt geen vlees bij, die heeft smaak en volume genoeg en is heel lekker met groene sla. Of de gebakken bloemkool: een heerlijk hoofdgerecht, misschien met een beetje stoofvlees maar eigenlijk is dat niet eens nodig.

NIVEN 80/20

Ik probeer de dingen een beetje om te draaien maar tegelijkertijd niet te streng in de leer te zijn, want eten moet leuk en relaxed blijven. Daarom houd ik altijd vast aan het 80/20-principe.

'De term 80/20 moet een soort generiek begrip worden. En ik hoop dat het over 10 jaar de norm is, ook voor scholen en bedrijven. Het is relatief gezien ook nog goedkoper.'

Dat veel mensen en chefs het 80/20-principe hebben overgenomen, doet mij deugd. Ik heb het altijd gehoopt, want ik wil dat het een beweging is die grote groepen mensen aanspreekt. En eigenlijk zijn er weinig redenen om niet mee te doen. Wij hebben prachtige groenten in Nederland, ook het gehele jaar door, groenten zijn in het algemeen goedkoper dan vlees en vis, de herkomst van groenten zijn makkelijker te achterhalen en misstanden komen eigenlijk niet voor.

'Het leuke van 80/20 is dat je het op allerlei vlakken kunt toepassen, van biologisch tot lokaal.'

Volgens het Voedingscentrum hebben wij ongeveer 250 gram groente per dag nodig. Een duidelijk verhaal: koop voor minimaal 200 gram groente en haal daar 50 gram vlees of vis bij en eet nog eens 50 gram aan groenten als snack of sapje tussendoor.

Je zult verrast staan over het resultaat: niet alleen de afwisseling, de seizoenen en al die verschillende smaken, maar ook de combinaties. Vraag bij de groenteboer gewoon eens naar een aardpeer of haal bij de supermarkt een pompoen. Het is allemaal niet duur en best eenvoudig om klaar te maken. Voor mijzelf is het makkelijk: ik vind groenten gewoon heel erg lekker. Maar ik houd ook zeker van vlees en vis. Wel ben ik ervan overtuigd dat als ik op mijn zestigste ook nog een stukje vlees wil eten, wij nú moeten beginnen met minder te consumeren.

**'Als wij thuis koken zit er vaak
nog geen 10% vlees bij, met rijst,
noedelsen veel groentes.'**

Uit onderzoeken blijkt dat de veeteelt verantwoordelijk is voor 11% van de totale hoeveelheid broeigassen in Nederland. Als je de gehele Nederlandse veestapel over de bewoners verdeelt, heeft iedere inwoner bijna vijf kippen en een eigen varken; per vier personen één hele koe. (bron: Milieu Centraal)

Het zijn zulke ongelooflijke hoeveelheden, dat het vlees wel uit 'fabrieken' moet komen, terwijl een goed stuk vlees van een beest zou moeten komen dat gewoon in een wei heeft gestaan. Dit laatste gaat alleen lukken als wij minder vlees gaan eten. Minder én beter vlees. Ook daarom ben ik met 80/20 begonnen.

**'Ik geloof niet zo in vervangende
producten voor vlees maar in meer echt
vlees. Vrije natuur, je moet weten
waar het vandaan komt.'**

Het lijkt moeilijker dan het is, maar bedenk dat onze gemiddelde maaltijd al uit 70% groenten en aardappels bestaat en 30% uit vlees en vis. Het terugbrengen naar 20% merk je nauwelijks maar maakt een enorm verschil!

Ach, eigenlijk weten we het wel ... het is natuurlijk het beste voor het milieu om seizoensproducten te gebruiken. Ik probeer dat zelf ook echt. Niet alleen omdat ik om de planeet geef, maar ook omdat ik gewoon dol ben op knollen en bieten. En die kun je de hele winter door eten. In het restaurant kán ik me er echter niet helemaal aan houden. Mensen verwachten iets bijzonders, verse vruchten, frisse sla, ook al staan de ijskristallen op de ruiten. Daarom is het ook hier zo fijn om het 80/20-principe te hanteren. Als je voor het grootste deel van je groenten vasthoudt aan de seizoenen, dan kun je voor die andere 20% best eens iets exotisch doen. Of lekker tomaatjes uit de kas.

Bedenk je daarbij dat er hier ook weer gradaties in zijn: frambozen uit Zuid-Amerika hebben een geheel andere *carbon footprint* dan trostomaatjes uit een Westlandse kas. Mijn motto is: denk er gewoon even over na, dan maak je eigenlijk altijd wel de juiste beslissing. En als je er toch niet uitkomt, bedenk dan dat seizoensproducten ook nog goedkoper zijn!

Bovenstaande geldt eigenlijk ook voor lokale of regionale producten. Natuurlijk is het beter om je groenten uit de buurt te halen. Voor mij is dat niet zo moeilijk, maar toch moet ik soms ook wat verder. Voor artisjokken bijvoorbeeld, of voor eetbare bloemen ga ik naar het buitenland.

'Herkomst is belangrijk, maar er hoeft niet direct een certificaat bij te zitten. Onze Westlandse aardbeien hebben geen bio-certificaat, maar ik ken die mensen en weet hoe ze met hun producten omgaan.'

Voor thuis gelden natuurlijk andere regels.

Zacht fruit moet buiten het seizoen altijd ingevlogen worden, dus is per definitie slechter voor het milieu en als het dan ook nog uit Zuid-Amerika moet komen, zijn het wel erg vervuilende vruchtjes ... Maar avocado's, bijvoorbeeld, komen gewoon per schip dus die zijn minder 'slecht'.

**'Je hoeft echt niet al je boodschappen
te doen bij de boer om de hoek,
maar enigszins dichtbij is natuurlijk leuk.'**

Trouwens, 'slecht' bestaat niet. Want een uitspatting moet kunnen, mits je het maar probeert bij die 20% te houden en niet andersom. Als je twijfelt, kijk dan op blz. 22 voor de groentekalender.

In het algemeen zijn biologische producten duur; dit is gewoon een feit. Een 'goede' kip is gewoon duurder. Ik pleit er daarom niet voor om alleen maar biologisch te eten. Ook denk ik niet dat je per se het predicaat biologisch op al je boodschappen hoeft te stellen.

Wel is het goed om iets te weten van de herkomst van de producten: heeft de koe in de wei gestaan? Heeft de kip kunnen scharrelen? Als je een goede slager of poelier hebt, dan kan hij vertellen waar zijn vlees vandaan komt en dat is eigenlijk nog belangrijker dan allerlei stempeltjes.

**'Ik probeer vooral
niet te vertellen wat wel
en niet mag. '**

En bedenk: ook hier geldt het 80/20-principe. Je hoeft echt niet alles biologisch te kopen, maar als je vasthoud aan het principe dan zul je sowieso minder vlees of vis gebruiken en zullen de kosten ook meevallen.

De laatste jaren is het eetpatroon van mensen langzaam aan het veranderen. Er wordt minder vlees en meer groenten gegeten. Ik hoop dat wij met het uitdragen van het 80/20-principe daarin een rol hebben gespeeld en blijven spelen.

In het restaurant zie ik het duidelijk. We doen dit al zeven jaar en in de eerste drie jaar was het soms voor gasten wel ingewikkeld dat wij alleen met groenten bezig waren. Ze vonden soms dat ze te weinig vlees hadden gekregen en er zijn zelfs mensen weggelopen.

**'Een gemiddeld restaurant koopt
per week voor zo'n 600 euro groenten in.
Wij voor ongeveer 1400 euro.'**

Nu is dat niet meer zo. Wij zijn al vier keer uitgeroepen tot het beste groenterestaurant: een keer door Gault Millau en drie keer door collega's. Dit is een enorme eer en het is fijn dat als collega's denken aan groenten denken, dat ze aan Niven denken. Bovendien weten de gasten nu waar ze aan toe zijn.

**'Het is geweldig dat 500 chefs zeggen
dat jij het beste groenterestaurant
van Nederland bent.'**

Met dit nieuwe kookboek hoop ik dat de rest van Nederland ook zo naar groenten gaat kijken als mijn gasten en wij.

HAPJES EN VOORGERECHTEN

Bietenpannenkoekjes met geitenkaas 26

Witpuntradijs met sinaasappeldip 30

Springrolls met krab 32

Nacho's met avocado-tomatensalsa 34

Avocado-makreelsalade 38

Crackers met tomaat en mozzarella 40

Uientaartjes 42

Aubergine met rozemarijn-tijmkaas 46

Schorseneren met hazelnoot 48

BIETENPANNEN- KOEKJES MET GEITENKAAS

'Ik ben gek op rode bieten: harde groenten daar kan ik wat mee.
Poffen, chips van bakken of in dit geval van het sap
pannenkoekjes van maken.'

8 pannenkoekjes
30 minuten bereidingstijd

Pannenkoekjes:
250 ml bietensap
125 g bloem
1 groot ei
snufje zout
zonnebloemolie

Topping:
half bosje radijsjes
100 g bettine blanc
(of vergelijkbare Hollandse
zachte geitenkaas)
appelstroop
bietenblad

Extra: flensjespan of
koekenpan, steekring met een
diameter van 10 cm

Meng de ingrediënten voor de pannenkoekjes tot een egale massa met een garde in een kom. Bak dunne flensjes van het mengsel in een klein beetje zonnebloemolie.

Laat de pannenkoekjes afkoelen en steek er rondjes uit met de steekring.

Snij het grootste deel van het loof van de radijsjes en het staartje er af. Snij ze in kwarten en blancheer ze 10 seconden. Koel in ijswater.

Leg de bietenpannenkoekjes in het midden van het bord en verdeel de radijskwarten erover. Verbrokkel de geitenkaas en besprenkel met de appelstroop. Garneer met het bietenblad.





