

VERS UIT FOODBAG

+ koken zonder stress



inhoud

00 inleiding
+ 6

01 testimonial
+ 10

02 winter
+ 19

03 lente
+ 63

04 zomer
+ 107

05 herfst
+ 149

06 easy dinner
+ 191

07 index
+ 213



+
Duurzaamheid
is voor Foodbag
een basisprincipe



Foodbag – Gezond koken zonder winkelstress

Foodbag slaat aan. Zoveel is zeker. Sinds twee jaar levert de jonge Gentse onderneming, opgericht door Stéphane Ronse, kookboxen aan huis. De focus ligt op gezonde, verse voeding en een duurzame manier van werken en van vervoer. Ondertussen zijn er enkele duizenden adepten in Vlaanderen en Brussel.

‘De sociale impact van ons initiatief is veel groter dan we konden inschatten’, zegt Stéphane Ronse (30). ‘Foodbag is een eigentijds concept dat inspeelt op de behoeften van vandaag. Het thuis geleverd krijgen van een box met gezonde, verse voeding en bijbehorende recepten maakt het leven van heel wat mensen een stuk comfortabeler, de jachtigheid vermindert, de rush om boodschappen te doen valt weg, je hoeft niet meer te piekeren over wat er nu weer op tafel moet komen en je eet gezond en gevarieerd. Inspiratie en de nodige ingrediënten worden op maat geleverd. Zo blijft er meer tijd over om prettig te koken, om samen te eten of om andere dingen te doen. Op twee jaar tijd hebben we enkele duizenden klanten in Vlaanderen en Brussel kunnen overtuigen. Vaak krijgen we dankbare en enthousiaste feedback. Leuk is ook dat die reacties geregeld komen van mannen die op die manier hebben leren koken, van kinderen die het nu fun vinden om te helpen in de keuken of van gelukkige, minder gestresseerde mama’s.’

Het verhaal groeide uit Stéphane’s eigen ervaring. Hij studeerde communicatiewetenschappen aan de UGent en was enkele jaren actief als manager in een ondernemerscentrum. Hij werkte hard, kwam ’s avonds laat thuis en van gezond en lekker eten was weinig sprake: geen tijd om boodschappen te doen,

niet de juiste ingrediënten gekocht of te weinig animo om er nog iets mee te doen. Hij hoorde dat er in het buitenland zoiets bestond als aan huis geleverde pakketten met goede voeding en recepten. Vooral in Scandinavië en in Duitsland is de formule de jongste jaren zeer populair. Dat sprak Stéphane aan. Een sterk punt vond hij de keuze om te werken met seizoengebonden producten van eigen bodem, veelal van lokale, artisanale producenten. Voeding, gezondheid, duurzaamheid en levenskwaliteit zijn immers items die sterk spelen in de maatschappij van vandaag. Maar ook de receptuur én een mooie foodfotografie zijn erg belangrijk om zo’n formule te laten aanslaan.

Stéphane ging op zoek. In de Gentse foodfotograaf Luk Thys (Foodphoto) vond hij meteen een enthousiaste bondgenoot en ze gingen van start. Voor de ingrediënten werd een netwerk opgericht van goede leveranciers, zoals de bioboerderij De Volle Maan in Sint-Lievens-Houtem, de artisanale bakker Le Pain de Sebastien, kaasmaker Berloumi in Berlare, die eigen halloumi maakt, goed aangeschreven specialisten in gevogelte, rund- en varkensvlees... Voor de recepten werden twee jonge chefs aangetrokken die de gerechten in het eigen Foodbag-kookatelier in Gent ontwikkelden. Elk gerecht wordt voorgeproefd en daarna gefotografeerd. Wekelijks worden verschillende

+
Gebruik een dunschiller of sliertensnijder om de courgette in linten te snijden.

ratatouille met geroosterde kikkererwten en courgettelinten

1

.stokbrood
.rode ui, grof gesneden
.knoflookteentje, fijngesneden
.aubergine, in stukken
.blokje groentebouillon,
opgelost in heet water

600g

.kikkererwten, gespoeld en uitgelekt

2el

.za'atar
(kruidenmengeling uit het Midden-Oosten)

2

.rode paprika's, ontpit en in grote stukken
.courgettes, in linten

800g

.tomatenblokjes uit blik

55g

.tomatenpuree

naar smaak

.peterselie, gesnipperd

+

.olijfolie
.peper & zout

Verwarm de oven voor tot 200 °C.

Bak het brood. Doe de kikkererwten in een ovenschaal, besprenkel met olijfolie en kruid met za'atar. Rooster een vijftiental minuten tot krokant. Fruit ui, knoflook, aubergine en paprika in olijfolie. Voeg de tomatenblokjes en-puree, peterselie en bouillon toe, kruid met peper en zout. Laat op een matig vuur sudderen tot de aubergine gaar is.

Bak de courgettelinten snel op elke kant in een grillpan (olie is niet nodig). Doe de geroosterde kikkererwten bij de aubergine, dien op met courgettelinten en warm brood.

+ 4 personen

+ duurtijd: 40-45 min.



modern grandmother +

+ veggio



+ vis

+ classic with a twist



Een leuk weetje: wereldwijd werden diverse schelpensoorten lange tijd als betaal- en ruilmiddel gebruikt.

spaghetti alle vongole met witte wijn

400g

.spaghetti

2

.uien, fijngesneden

.stengels selder, fijngesneden

1

.knoflookteentje, fijngesneden

1kg

.venusschelpen

100ml

.witte wijn

4

.tomaten, in blokjes

3/4

.citroen, zeste

naar smaak

.peterselie, gesnipperd

+

.peper & zout

Kook de spaghetti al dente in kokend gezouten water (spoel zeker niet met koud water!).

Roerbak ui, selder en knoflook met een scheutje olijfolie tot de aroma's vrijkomen. Zet het vuur hoog, voeg de venusschelpen, peterselie en witte wijn toe. Plaats een deksel op de pan, laat een vijftal minuten sudderen tot de schelpjes open zijn.

Doe de spaghetti, blokjes tomaat en zeste van citroen bij de schelpjes. Kruid goed met peper en zout. Voeg nog eens scheutje olijfolie toe en meng het geheel.

+ 4 personen

+ duurtijd: 30-35 min.

gepofte zoete aardappel met rode quinoa en tuinbonen

1kg

.zoete aardappelen, met schil

200g

.rode quinoa, gespoeld

2

.lente-uien, fijngesnijden

2el

.sojasaus

400g

.tuinbonen uit blik

1

.bosje waterkers

300g

.cottage cheese

+

.peper & zout

.enkele blaadjes basilicum, gesnipperd

Verwarm de oven voor tot 200 °C.

Leg de zoete aardappelen op een bakplaat, bak gaar in 30 à 40 minuten. Kook de quinoa 10 minuten onder deksel in twee volumes water. Giet af, meng met de lente-ui, tuinbonen, basilicum, sojasaus en een scheutje olijfolie. Kruid met peper en zout.

Neem de aardappelen uit de oven en maak bovenaan overlans een insnijding. Vul met de quinoasalade. Werk af met waterkers en een lepel cottage cheese.

+ 4 personen

+ duurtijd: 55-60 min.



+ veggie

+ pure & simple

colofon

www.lannoo.com

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

Fotografie: Foodphoto

Luk Thys

Lisa Valcke

Nicolas Legein

Stylingen receptontwikkeling

Mieke Goffin

Melissa Pecoraro

Suzan Teirlinck

Grafische vormgeving

Virginie Rosseel

Foodbag

Ester De Rycke

Celine Henderickx

Stéphane Ronse

Als u opmerkingen of vragen heeft, dan kunt u contact nemen met onze redactie: redactielifestyle@lannoo.com

www.foodbag.be

www.foodphoto.be

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2017

D/2017/45/100 - NUR 440

ISBN: 978 94 014 4137 7

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veeveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.