



Op reis

door de vakantiekeuken

Een avond zonder vlees, klikjes mee naar het werk of oud brood opbakken tot wentelteefjes. We doen in ons dagelijks leven ons best om duurzamer te eten, maar op vakantie doen we eigenlijk liever niet te moeilijk. Gelukkig hoeft dat ook niet: ontdek in deze drie simpele vakantie recepten waar de duurzame keuzes liggen!

TEKST: NIENKE KRUIZINGA-VAN DER WAL



Frisse bonensalade

Recept op pagina 106.

Frisse, bonensalade,

DUURZAAMHEID: 5/5 STERREN

Bij bonen denk je misschien niet meteen aan een salade, maar Annika en Pauline van uitpaulineskeuken.nl laten zien dat het toch kan! Volgens expert duurzaam eten Lilou van Lieshout zijn bonen niet alleen duurzaam, maar ook nog eens hartstikke gezond: "Dit zijn verwerkte producten, die altijd worden geoogst als ze in het seizoen zijn, waardoor de broeikasgasuitstoot zeer laag blijft. Daarnaast krijg je met peulvruchten als bonen veel eiwitten, ijzer en vitamine B1 binnen. Een prachtige vleesvervanger dus!" De tomaten worden van juni tot en met oktober uit de volle grond in Nederland gehaald en ui kun je bij ons jaarrond krijgen.

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

400 g kidneybonen (1 blik)
300 g cannellini-bonen (1 blik)
2 tenen knoflook
2 rode uien
400 g cherrytomaatjes (gekleurde mix)
6 gewone tomaten
4 takjes platte (verse) peterselie
4 el balsamicoazijn
4 el olijfolie
peper en zout
eventueel geroosterd brood

Snijd de knoflook fijn en de rode ui in dunne ringen. Meng de balsamicoazijn met de olijfolie en knoflook. Breng op smaak met zout en peper. Giet het vocht uit de blikjes bonen en spoel ze goed af. Doe ze over in een pan, voeg een scheutje water toe en wat zout en verwarm de bonen op een laag vuur. Giet af, doe terug in de pan en voeg direct het balsamico-mengsel toe. Schep goed om en laat met de deksel op de pan even staan. Snijd de tomaten in plakken en halveer de cherrytomaaten. Meng ze samen met de rode ui door de bonen. Schep alles over in een saladeschaal en garneer de bonensalade met grof gehakte peterselie. Serveer de bonensalade eventueel met het geroosterde brood. Tip van Lilou: Heb je nog oud brood over, restjes stokbrood of kapjes die altijd blijven liggen? Deze zijn perfect om te roosteren en bij dit gerecht te serveren.

Kleurrijke, pasta pesto bowl

DUURZAAMHEID: 3/5 STERREN

We kennen allemaal de befaamde pasta pesto. Annemiek van Keukenliefde.nl geeft dit bekende recept een kleurrijke en zomerse twist en maakt er een bowl van. Met daarin best wat duurzamere keuzes, vindt Lilou: "De groenten in dit recept zijn in de zomer in het seizoen, dus deze kun je lekker vers van Nederlandse bodem krijgen. Zachte kazen als mozzarella hebben een kleinere impact op het milieu dan harde kazen en daarnaast zit hier maar een kleine portie vlees in. Deze twee hebben in dit gerecht wel de grootste impact op het milieu. Dus wil je nog meer verduurzamen? Gebruik dan extra pijnboompitjes als vleesvervanger en kies een duurzamere variant voor de mozzarella."

INGREDIËNTEN VOOR 2 PERSONEN

125 g pasta
200 g cherrytomaat
1/2 rode ui
handje rucola
150 g mini mozzarellabolletjes
4 el verse pesto
70 g parmaham
2 el pijnboompitjes
extra vierge olijfolie
balsamicostroop (crema)

Kook de pasta in een ruime pan met gezouten water beetgaar volgens de omschrijving op het pak. Giet af en laat uitlekken. Hussel twee eetlepels verse pesto door de pasta en verdeel over twee borden. Rooster ondertussen de pijnboompitjes in een droge koekenpan. Halveer de cherrytomaaten en snijd de ui in halve ringen. Hak de rucola in grove stukken. Verdeel de ingrediënten over de pasta en bestrooi met peper en zout. Schep in het midden van elke bowl een eetlepel pesto en drizzle er wat olijfolie en balsamicostroop overheen.

Tip!

Liever een koude pasta bowl op een warme zomerdag? Dan kun je de pasta na het koken eerst afspoelen met koud water, voordat je de pesto erdoorheen roert.



**DUURZAME TIP
VAN LILOU**

"Denk meteen na over wat je met de overgebleven ui en rucola zou willen maken. Je kunt dit recept dubbel maken en de volgende dag eten als feestelijke lunch. Of maak de volgende dag rucolasoep of rucolapesto, die kun je ook prima invriezen voor later gebruik. Zo voorkom je dat je eindigt met een half zakje verlepte rucola achter in je koelkast!"

De drie grootste duurzaamheidslabels

volgens Lilou

Lokaal eten is duurzamer

"Dat is zeker niet altijd het geval! Gemiddeld 5% van de klimaatimpact ontstaat door transport. Het grootste deel van de impact zit in wat voor product het is en hoe het wordt geproduceerd. Een tomaat uit een Nederlandse kas heeft bijvoorbeeld vaak meer klimaatimpact dan een tomaat uit de grond in Spanje."

Als je soja eet, draag je altijd bij aan ontbossing

"Ook dit klopt niet. Ontbossing vindt plaats bij soja die in het voer van bijvoorbeeld koeien zit, dat speciaal in Zuid-Amerika gemaakt wordt. Soja in sojadrink en vegetarische burgers komt uit Canada en Europa en heeft vaak een duurzaamheidskeurmerk."

Groente met plastic verpakking is volledig niet-duurzaam

"We denken dat al het plastic verpakkingsmateriaal meteen slecht is. Hoewel het altijd beter kan, garandeert het plastic folie om een komkommer bijvoorbeeld juist dat hij langer houdbaar blijft en wij hem dus minder snel weggooien. De impact van plastic op het klimaat weegt hierbij niet op tegen de klimaatwinst van een langere houdbaarheid."

Wist je dat brood het meest verspilde voedsel is? Op eo.nl/duurzaamheid lees je wat je daar tegen kunt doen én je vindt er nog meer tips voor een duurzamer leven.



Zomerse, cheeseburgers.

DUURZAAMHEID: 1/5 STERREN

Voor velen een favoriete cheatmeal op vakantie: een broodje cheeseburger. De burgers gooi je eenvoudig op de barbecue en met de toppings kun je eindeloos variëren, zoals de smaakvolle variant van Bettyskitchen.nl. Een heerlijke keuze op zijn tijd, maar wees je wel bewust van de klimaatimpact, zegt Lilou. "Rood vlees, zoals rundvlees, en kaas hebben een flinke klimaatimpact. De impact van dit gerecht is ongeveer zeven keer hoger dan van de frisse bonensalade! Door bij deze cheeseburger te kiezen voor vlees en kaas met een topkeurmerk, maak je het gerecht iets duurzamer. Of kies bijvoorbeeld biologisch vlees en drie sterren Beter Leven-keurmerk, dan weet je zeker dat het dier in betere omstandigheden heeft geleefd."

INGREDIËNTEN VOOR 4 CHEESEBURGERS

4 hamburgers
duurzaamheidstip: probeer eens
vegetarische- of groenteburgers!
4 burgerbroodjes met sesamzaad
8 slablaadjes
1 (vlees)tomaat, in 8 plakken
4-8 plakjes (cheddar) kaas
1 ui, in dunne ringen
8 plakken augurk (slices in pot)
mayonaise
ketchup of barbecuesaus
boter of olijfolie



Verwarm de oven of barbecue voor op 200 graden. Bak de burgerbroodjes af volgens de gebruiksaanwijzing en leg ze daarna apart. Verhit ondertussen een beetje boter of olijfolie in een koekenpan en bak hierin de uienringen zacht gedurende 5 minuten. Tip: voeg hierna een schepje suiker of chilisaus toe en bak nog een extra 2-3 minuten mee voor gekaramelliseerde uien. Schep het daarna uit de pan en leg apart.

Voeg een beetje olie of boter toe aan de koekenpan. Bij gebruik van de barbecue kwast je het grillrooster of de bakplaat in met olie. Bak vervolgens de hamburgers rondom bruin volgens de baktijd op de verpakking. Voor iets dunnere burgers druk je de hamburgers zachtjes plat zodra ze op het vuur gaan. Dit zorgt tevens voor minder 'opbollen' tijdens het bakken.

Zet het vuur uit en leg de kaas direct boven op de burgers. De kaas zal door de warmte direct gaan smelten en je cheeseburgers zijn hierna klaar voor gebruik.

Het lekkerste is om nu de afgebakken burgerbroodjes doormidden te snijden en met de snijkant even aan te bakken in het bakvet van de burgers. In de koekenpan zul je de burgers er eerst even uit moeten scheppen. Maar de barbecue is vaak ruim genoeg om ze naast de afgebakken burgers te plaatsen. Deze extra stap zorgt er ook voor dat je broodjes wat steviger blijven en niet snel uit elkaar vallen tijdens het opeten.

Bouw het broodje vervolgens zo op:

- Besmeer de onderkant van het broodje met mayonaise.
- Beleg elk broodje met 2 blaadjes sla.
- Leg de warme burger erop.
- Leg hier vervolgens 2 plakken tomaat op.
- Daarna volgen de aangebakken uienringen.
- Top af met 2 plakjes augurk.
- Smeer flink wat ketchup of barbecuesaus op de bovenste helften van de broodjes.
- Doe de bovenkant van het broodje erop.