

## Boekentip: No waste cooking

12 MAART 2015

Aardappelschillen in de vuilbak gesmeten? Nooit meer doen! Je kan er lekkere chips van maken. Wortelloof weggesmeten? Zonde, want dat had een lekkere pesto kunnen worden. KVLV heeft (wat ons betreft) een topboek uit: No waste cooking, 42 recepten met restjes.

Lees meer over: [tip kookboek](#)



Beeld: Studio Wauters

Aardappelschillen in de vuilbak gesmeten? Nooit meer doen! Je kan er lekkere chips van maken. Wortelloof weggesmeten? Zonde, want dat had een lekkere pesto kunnen worden. KVLV heeft (wat ons betreft) een topboek uit: **No waste cooking**, 42 recepten met restjes. Daar zaten wij al een tijdje op te wachten. Want wat te doen met bloemkool- en venkelstelen, erwtenpeulen, preigroen, loof van allerhande groenten en schilresten? Dat smaakt allemaal prima, maar uit gewoonte kiepen we het in de vuilnisbak (of het kippenhok). Totaal onterecht (tenzij je kippen hebt). Om te bewijzen dat het kan – lekker koken met wat we jaren als afval hebben beschouwd, serveren we hieronder een recept uit het boek. Een voorsmaakje, letterlijk dan.

### Salade van wortelgroenten met spek en Parmezaanse kaas

Beeld: Studio Wauters

Dit heb je nodig (voor 4 personen):

- 9 radijsjes met loof
- 1 kleine rauwe biet met bladeren
- 2 wortelen
- 75 g veldsla
- 50 g pijnboompitten
- 200 g gezouten spekreepjes
- 100 g Parmezaanse kaasschilders

Voor de dressing:

- 2 theelepels mosterd
- 2 theelepels vloeibare honing
- 1 klein knoflookteentje
- 2 eetlepels sherryazijn
- 4 eetlepels olijfolie
- peper
- zout

Zo maak je het klaar:

Rooster de pijnboompitten in een droge pan. Snijd de radijsjes in dunne schijfjes en snijd de bladeren grof. Snijd de bietenbladeren fijn, rasp de biet en de wortelen. Bak de spekreepjes en laat uitlekken op keukenpapier. Klop alle ingrediënten van de dressing onder elkaar. Meng de veldsla, het radijsjesloof, bietenloof, wortel en rode biet voorzichtig met de dressing. Strooi er de pijnboompitten, spekreepjes en Parmezaanse kaasschilders over. Serveer onmiddellijk. Smakelijk!

### Win een exemplaar

Het boek bevat zoals gezegd 42 recepten en is 64 pagina's dik. Kopen kan alleen via [www.kvlv.be](http://www.kvlv.be), voor 14,95 euro. Veldverkeners mag ook een exemplaar weggeven. Waag [hier](#) je kans.

### Veldverkeners

Koning Albert II Laan 35  
1000 Brussel  
België

### Contact

M • [info@veldverkeners.be](mailto:info@veldverkeners.be)

### Volg ons op:

f

screenreader.visit us on our facebook page: <https://www.facebook.com/vel>

### Veldverkeners is een project van

