



Duurzame toekomst

Pieter-Jan Lint die zijn focus op waardevolle alternatieve producten voor vlees, vis, eieren en zuivel legt, opende in 2022 het gastronomisch vegan restaurant Amaranth.

Pieter-Jan is geboren in Ronse en woonde tot zijn 19 jaar in Kluisbergen. Om wat geld bij te verdienen, werkt hij op 15-jarige leeftijd als afwasser in een feestzaal, waar hij na een tijdje mag meehelpen in de keuken. *“Ik genoot van de dynamiek, thuis experimenterde ik veel achter het fornuis. Zo is de aanzet eigenlijk begonnen. Na mijn informatica opleiding wilde ik me eigenlijk verdiepen in industriële wetenschappen omdat ik heel onderzoekend ben aangelegd, maar na 2 maanden beëindigde ik de opleiding bij de hogeschool in Gent.”* Pieter-Jan werkt in een brasserie en volgt 1 jaar koksopleiding volwassenonderwijs in St-Niklaas waar hij naast 3 lesdagen 4 dagen werkt in een klassiek Franse keuken. Vervolgens werkt hij bij Deauville in Kluisbergen en 2 jaar bij Het Aards Paradijs van Lieven Lootens. *“Hij was op zoek naar iemand om de patisserie kant te vervullen. In zijn creatieve keuken werden niet veel regeltjes opgelegd maar het was een mooie samenwerking waar ik bijleerde. Samen hebben we nog een zaak in Gent opgestart, Naturel.”*

Filosofie

Na jaren ervaring in verschillende gastronomische restaurants, koksopleidingen, cateringwerk en eigen pop-ups opent hij in 2022 zijn gastronomisch vegan restaurant, Amaranth. Maar hij blijft voortdurend op zoek: waar komt voeding vandaan, welke weg heeft het afgelegd en hoe zit het in

mekaar? *“De voorliefde voor groenten is er altijd geweest. Ik heb gedurende 2 jaar de opleiding voedingsdeskundige gevolgd. Er zijn veel dingen die wij vanzelfsprekend vinden, maar die tegen de natuur ingaan. Het is belangrijk te beseffen hoe we met de natuur en dieren omgaan. We staan als mens ver van de natuurlijke systemen. Naast mijn liefde voor koken, heb ik een match gevonden tussen de creativiteit in de gastronomie en mijn verhaal. Via voeding komt het iets dieper binnen.”* Pieter-Jan geeft workshops aan particulieren en professionals. *“Ik had hiervoor geen marketingplan klaar, het kwam puur uit mezelf en ik organiseerde diners. Naast particuliere workshops, organiseer ik opleidingen over de plantaardige keuken, van basis tot smaakmakers, voor chefs bij Horeca Forma. Tijdens een 4-daagse training wil ik mijn kennis over plantaardig koken overbrengen en de mensen inspireren over wat er bestaat en hoe het verwerkt kan worden in gastronomische gerechten, fermentatie, en desserts. De kennisoverdracht is belangrijk en moet verdergezet worden, daarom ben ik ook beginnen schrijven. Ik heb koken en lesgeven nodig om in balans te blijven. De kennis over nieuwe producten en gerechten die we met het team uitproberen worden achteraf via mijn training doorgegeven.”* Als we spreken over plantaardige keuken herkennen we 2 werelden. De ene doet het omdat het trendy is, de andere uit volle overtuiging. *“We maken deel uit van een systeem, we staan*

niet op onszelf. De mensen oordelen snel over je als veganist maar het is een uitdaging om te tonen waar ik voor sta. Mensen vinden het fijn om ergens bij te horen en te tonen waar hun filosofie voor staat. Iedereen draagt dit op zijn manier. De andere groep staat er ver van af en beseft niet voldoende welke impact hun dagdagelijkse keuzes hebben. Niet iedereen is een voortrekker en heeft dezelfde idealen. Ik ben iets minder bezig met wat voeding met je lichaam doet. Wij werken zoveel mogelijk met lokale producten, maar dit kan je niet 100% vertalen naar een groot publiek. Mijn statement is dat ik plantaardig kook en ik wil me gezond voelen en beseffen dat ik het goed doe.”

Experimenteren

Aan de klassieke Franse keuken die reeds jarenlang standhoudt, wordt een nieuw hoofdstuk toegevoegd; de groentekeuken. *“Het is een keuken die ontdekt moet worden. Ik zie de groentekeuken als een open source: tijdens het experimentele proces ontdek je voortdurend. Er wordt ondertussen veel meer onderzocht in de labo's, welke impact heeft bijvoorbeeld een schimmel? De plantaardige keuken is een explosieve mengeling van creatieve koks, wetenschap en informatie via digitale media. Een zelfde kruid zal op een andere locatie een andere nuance geven. Iedereen inspireert mekaar. Het boeit me deze ideeën in een vorm te gieten zodanig dat mensen die niet creatief zijn er mee aan de slag kunnen. Waarom gebruik ik deze smaakmaker,*

en wat brengt hij bij? Het is mooi om die voortdurende verandering te ervaren die je deelt met anderen." Voor de groentechefs is grootste verandering in de gastronomie het delen van hun kennis. Er wordt online veel gedeeld maar Pieter-Jan ervaart dat iedereen nog op zichzelf werkt. "Dat wat we online zien is om mensen aan te sporen plantaardig te eten, recepturen delen blijft moeilijker. We zitten nog in onze beschermingsfase omdat we met weinig zijn. Het ontbreekt aan een community gevoel. In Nederland staat men reeds verder."

Vleesvervangers

"Vleesvervangers vind ik, vanuit mijn dierenstandpunt, ok voor mensen die beslissen 1 dag per week geen vlees te eten. Sojabonen worden onterecht het zwarte schaap van de plantaardige keuken genoemd. Het zijn een van de stevigste eiwitten die je kan eten. 70% van de sojateelt gaat echter rechtstreeks naar de veeteelt. We hebben producten nodig

om iets proteïnevol en smaakvol te maken, zoals met miso's en fermentaties. Als je naar dierenwelzijn en uitstoot kijkt, draagt het bij. De productiebedrijven moeten voortdurend bijschaven. De markt zal het aanbod mede bepalen."

Toekomst

Amaranth is een klein gezellig huiselijk restaurant dat dicht bij de mensen staat. "Amaranth is gekoppeld aan het blijven ontdekken. Onze gasten zijn nieuwsgierig, doen ervaring op en nemen hierdoor mijn filosofie in zich op. Ik bouw op hetgene ik zie waar ik mijn energie kan insteken. Levenskwaliteit is belangrijk. Het is in balans, maar ik geniet van de evolutie. Ik wil nog groeien en een testkeuken bijbouwen. Ik hoop dat we binnen 10 jaar 50/50 staan; groenten en vlees. Na corona groeide de plantaardige keuken. Nu valt het even stil. Nieuwe ideeën moeten even inspijelen en rijpen zodat je opnieuw

een opmars krijgt. Het is een golfbeweging. Mijn ideaal is dat binnen 20 jaar de plantaardige keuken gestaag doorbreekt. In Nederland zijn er meer chefs die puur plant based werken. Wij zitten op een keerpunt van een economische culturele groei." Pieter-Jan is niet echt bezig met quoteringen en punten. "Een erkenning is uiteraard leuk meegenomen. We're Smart zet dit mee op de kaart, dankzij de radijzenchefs die gewaardeerd worden voor hun input. We blijven groeien, we zijn nog niet volwassen. Die groeimarge wil ik nog mee uitproberen. Mijn droom is op lange termijn een school op te richten om mensen iets bij te brengen." De enige constante is verandering.

AMARANTH

Ringvaartstraat 51 – Merelbeke

T 0032 496 335 783

www.amaranth-plantbased.com



Tofu / kombu / zeekraal / witte boontjes / witte wijnsaus met kombu

INGREDIËNTEN: 400 g groene selder, 6 sjalotten, 4 tenen knoflook, 75 g kombu, 1 fles droge witte wijn, 1 l groentebouillon, 1 l plantaardige kookroom (17% vet minimum), zilte kruiden.

Voor de tofu: 675 g geweekte rauwe sojaboontjes, 1200 ml water, 9 g magnesium chloride of food-grade gipspoeder.

Voor de brunoise van zeegroen: 20 g zeevenkel, 50 g groene selder, 50 g venkel, 1 teentje look, 80 g zeekraal, 2 sjalotten.

Voor de crème van witte bonen: 500 g geweekte witte bonen, 20 g kombu.

Voor de olie van lamsoor: 250 g lamsoor, 100 g spinazie, 500 ml koolzaadolie.

Was de selder en snijd fijn. Prak de knoflook en snipper de sjalotten fijn. Stoof de groenten samen met zeewier aan in olijfolie. Voeg de wijn toe en laat 10 minuten uitdampen. Voeg vervolgens de room en de bouillon toe en laat 30 minuten trekken op zacht vuur.

Passeer de saus, breng op smaak met peper en zout, zet de binding op punt met maïszetmeel of kuzu. Blend voor de tofu de sojabonen met het water en breng al roerend aan de kook gedurende 2 minuten. Laat afkoelen tot lauw en zeef door een fijne zeef of neteldoek. Breng de massa opnieuw aan de kook, laat afkoelen tot 80°C. Meng het gipspoeder met 4 el water en roer in 1 keer onder de warme sojamelk. Laat de sojamelk stremmen en afkoelen. Giet in een tofupers of duw uit door een gastronorm met gaatjes te bekleden met een neteldoek. Laat 12 uur opstijven in de koelkast. Snijd in de gewenste vorm en bak in een pan met wat olijfolie, kruid met peper en zout. Snijd voor de brunoise de groenten in fijne brunoise en stoof aan in wat olijfolie. Kook voor de crème de geweekte witte bonen met de kombu en mix tot een gladde puree. Dresseer de crème onderaan in het bord. Blancheer voor de olie de lamsoor en de spinazie en verfris in ijswater. Mix met 500 ml koolzaadolie in een blender, hang nadien uit in een neteldoek. Gebruik de olie om het gerecht af te werken, alsook wat zilte blaadjes zoals zeekraal, ijskruid en gemarineerde algen.

Waterzooi / mierikswortel / Parijse champignon

INGREDIËNTEN: 750 ml verse krachtige groentebouillon, 350 ml plantaardige room, 6 bossen waterkers, 50 g mierikswortel + extra om te raspen, 2 bossen bladpeterselie, rammenas.

Voor de Parijse champignon 'tournée': 8 middelgrote Parijse champignons, sap van 1 citroen, 200 ml groentebouillon, 100 ml plantaardige room, peper en zout.

Voor de waterzooi groenten:

200 g groene selder, 200 g prei,

200 g oesterzwam, 200 g daikon, 1 ui,

500 ml sterke groentebouillon.

Draai met behulp van een schilmesje de champignons zodanig dat je gelijke inkevingen verkrijgt. Snij nadien het voetje en losse afsnijdsels weg. Breng de groentebouillon met de room aan de kook, voeg de champignons toe en zet na 1 minuut het vuur uit. Laat de champignons afkoelen in de bouillon en bak ze net voor het serveren aan in olijfolie. Gebruik het kookvocht om de saus verder af te werken. Blancheer de waterkers en de peterselie en verfris in ijswater. Mix de kruiden glad, samen met de mierikswortel en de bouillon (koud). Passeer door een fijne zeef. Warm de rest van de paddenstoelenbouillon op met de room, voeg hieraan de kruidencoulis aan toe. Werk af met peper en zout, vers geraspte mierikswortel, zet de binding op punt met kuzu. Snijd voor de waterzooi alle groenten in julienne en blancheer in de bouillon. Kook wat bouillon met wat arrowroot (10 g/100 g bouillon) om de groenten mooi samen te houden. Houd de buitenste prei bladeren op kant, blancheer deze en gebruik om de rest van de groenten in op te rollen tot een strakke cannelloni. Snijd de cannelloni in dikke plakken en warm opnieuw op in de oven vlak voor het dresseren. Werk het gerecht af met versgeraspte mierikswortel en wat rammenas.



Knolselder / groene peper / cognac

INGREDIËNTEN: knolselderijcrème, gefrituurde knolselderij, gepekeld knolselderij, maldon zout.

Voor de gepofte knolselder in broodkorst: 500 g bloem, 325 g water, 200 g grof zout, enkele takken rozemarijn, 1 middelgrote knolselder.

Voor de marinade: 1 dl shoyu, 1 dl esdoornsiroop, 1 dl ingekookt knolseldersap (van 1 l vertrekkend), 1 dl lacto gefermenteerd knolseldersap, 30 g arrowroot.

Voor de mille-feuille van knolselder: 1 knolselder, 250 ml plantaardige room, 3 teentjes knoflook, 4 takjes rozemarijn.

Voor de cognac peperroomsaus: 4 el groene peperkorrels, 3 dl demi-glace van knolselder (knolselder, ui, wortel, tomaat, look in de oven bakken en nadien opzetten met water en rode wijn, laat koken en reduceren. Ik voeg ook nog peperkorrels, rozemarijn, tijm en laurier toe), 3 dl plantaardige room, 1 dl cognac.

Verwarm voor de gepofte knolselder de oven voor op 185°C. Meng bloem en water en kneed enkele minuten tot een flexibel deeg ontstaat. Voeg dan pas het grof zout toe. Laat een half uurtje rusten in de koelkast, rol uit en verpak de knolselder in het deeg, samen met enkele takjes rozemarijn. Gaar de ingepakte knolselder 45 minuten in een oven op 185° (dit kan iets langer zijn afhankelijk van de grootte van de knolselder). Laat afkoelen, haal de korst van de knolselder en portioneer in mooie gelijke stukken. Gebruik de afsnijdsels om een crème van te draaien. Meng voor de marinade alle componenten met een klopper en breng aan de kook. Laat inkoken tot de gewenste intense smaak. Prak voor de mille-feuille de look en rits de rozemarijn, laat een 20-tal minuten trekken in de room. Snijd banden van een kleine knolselder met een Japanse snijder en schik deze op elkaar in een net passend bakblik of cakevorm. Overgiet met de room en dek af met aluminiumolie. Gaar 35 minuten

in een oven van 175°C. Laat afkoelen in de koelkast. Snijd mooie balkjes van de knolselder en plaats op een spies. Rooster voor de roomsaus de peperkorrels in een droge steelpan en flambeer met de cognac. Voeg de demi-glace en

room toe en breng aan de kook. Breng op smaak met peper en zout. Werk het gerecht af met knolseldercrème (restjes gepofte knolselder), gefrituurde knolselder, gepekeld knolselder en wat maldon zout.



Bosbes / aardpeer / chocolade 70% / Doyenne peer

Voor het vegan ijs van aardpeer:

200 g aardpeer, 500 g sojamelk,
300 g sojaroom, 100 g glucose,
75 g suiker, 50 g kuzu + 50 g sojaroom,
50 g appelciderazijn, snuifje zout.

Voor de crèmeux van donkere

chocolade en bosbes: 100 g coulis van
bosbes met 30% suiker, 175 g donkere
chocolade, 150 g opklopbare plantaardige
room, 25 g inuline.

Voor de meringue: 200 g aquafaba,
200 g suiker, 50 g water.

Voor de gepocheerde Doyenne peer:

2 Doyenne peren, 200 ml siroop 50/50,
4 peultjes kardemom.

Schil voor het ijs de aardpeer, snijd in
stukken en kook met de room, melk,
glucose en suiker. Mix in een blender
glad, passeer eventueel door een fijne
zeef. Meng de kuzu met 50 gram
sojaroom, voeg toe aan de massa en
breng aan de kook. Werk het ijs af met
de azijn en zout. Draai af in een ijssturbi-
ne, of bevries in potten en draai af in de
pacojet. Verwarm voor de crèmeux de
coulis tot 80°C, voeg toe aan de chocola-
de en blend tot een gladde massa. Laat
afkoelen tot 40°C en voeg de inuline toe,
mix opnieuw. Klop ondertussen de
room half op. Meng met de chocolade

ganache en laat verder opstijven in
de koeling. Dit kan perfect in silicone-
vormpjes in de diepvries. Kook voor de
meringue de aquafaba in tot de helft
en laat afkoelen. Verhit de suiker met
50 gr water in een steelpannetje tot
121°C. Klop ondertussen de aquafaba tot
stijve pieken, voeg straalsgewijs de hete
suikersiroop toe. Laat deze massa koud
kloppen alvorens in een spuitzak over te
brengen. Schil de peren, halveer en trek
vacuüm met de siroop en de kardemom
peultjes. Pocheer 30 minuten op 60°C
en laat schrikken in ijswater. Snijd de
peer in de gewenste vorm.

