

# KOKEN

met DeMorgen.



## VAN DE BOMMEN ETEN

Hoe chefs in het voedselbos op zoek  
gaan naar nieuwe bereidingen



Bechamel of pesto van noten, chocolade van kastanjes, bouillon van houtschors: 'boomaardig' voedsel schiet wortel in onze keukens. Groene koks zien het voedselbos als een speeltuin vol lekkers. Maar zijn er ook bezwaren? 'Een menu zal nooit volledig treebased zijn.'

Tekst SARAH VANDOORNE

"

k had er eigenlijk geen zin in. Het was koud en het regende. Ik wilde daar helemaal niet zijn, ik snapte er ook niks van." De eerste keer dat de Nederlandse sterrenchef Emile van der Staak een voedselbos bezocht, in november 2014, was geen onmiddellijk succes.

Ook Wouter van Eck, de oprichter van het grootste voedselbos van Europa, had oorspronkelijk niet naar de ontmoeting uitgekeken. Hij vond het eigenlijk nog te vroeg om al chefs te ontvangen in Groesbeek, nabij Van der Staaks tweesterrenrestaurant De Nieuwe Winkel in Nijmegen. Zijn bos was pas vijf jaar oud, er groeide nog niet genoeg, vond hij. De afspraak verliep stroef, tot Van Eck in drie zinnen zijn filosofie als bosboer samenvatte.

"De landbouw zoals we hem kennen", rakelt Van der Staak op, "is een kale akker waar we pesticiden, kunstmest en machines op loslaten voor we kunnen oogsten, en op het einde van het seizoen eindigen we opnieuw met een kale akker. Maar dat is niet hoe de natuur werkt. Als je in ons klimaat niks doet, wordt alles een bos." Wat volgt laat zich alleen omschrijven als een eureka-moment. "Sindsdien bezoek ik Wouter elke week. Elke maandag spring ik op mijn fietsje, door weer en wind, en dat al twaalf jaar."

Van der Staak experimenteert nu dagelijks met meerjarige gewassen of *perennials*, van kastanjabomen tot exoten zoals de Chinese mahonie (zie kaderstuk). Er valt dan ook lekker te ko-



**Een kastanjewafel met notenpaté van chef Emile van der Staak.** © DUNCAN DE FEY



## **'In de winkel zijn frambozen peperduur, maar als je een struik plant, heb je er tien jaar in overvloed'**

LOUIS DE JAEGER  
VOEDSELBOSARCHITECT

ken met eten van de bomen. De chef maakt wafels en chocoladesaus van kastanjes en trekt bouillon van houtschors. Volgens de *We're Smart Green Guide* - een toonaangevende internationale culinaire gids die restaurants wereldwijd beoordeelt op hun plantaardige en duurzame aanpak - staat Van der Staak te boek als een van de beste plantaardige chefs ter wereld.

Tot zijn bezoek aan het voedselbos was Van der Staaks plantaardig restaurant volledig afhankelijk van zogenoemde 'eenjarige gewassen': je plant een groente, je oogst die, je begint opnieuw. Voedselbossen vol eetbare plantensoorten hebben weliswaar jaren nodig om te groeien, maar daarna kun je er jarenlang de vruchten van plukken.

Ook Van der Staaks collega Nicolas Decloedt, die samen met zijn partner Caroline Baerten het Brusselse plantbased restaurant humus x hortense (1 Michelin-ster) uitbaat, heeft als chef het voedselbos ontdekt. Hij weet miso te puren uit hazelnoten en zweert bij compote van duindoornbessen. Het duo vertrouwt hiervoor op bosboeren uit Houthulst en Ieper.

Diëtist Lieve Ferdinande, coauteur van het kookboek *Gevoon plantaardig*, doet aan 'junglekoken': ze bezoekt allerhande voedselbossen en kookt voornamelijk met wat daar voorhanden is. Dit voorjaar start ze met jaarcursussen om junglechefs in spe te leren experimenteren met eten van de bomen. Kanshebbers voor op het menu zijn de eikeltjesburger en kastanjepaté. Maar evengoed moeten we meer leren doen met appels en peren, vindt Ferdinande. "Zeker in de plantaardige keuken geeft fruit meer diepgang aan je gerecht."

### **HONGERSNOOD**

Kokkerellen met meerjarige planten zit zodanig in de lift dat voedselbosarchitect Louis De Jaeger er een nieuwe term voor bedacht: *treebased food*. Daarmee trekt hij een parallel met plantbased voeding: 'boomaardig' voedsel als overtreffende trap voor plantaardig. "Al zou ik de wereldberoemde *jamón ibérico* ook als *treebased* omschrijven", zegt De Jaeger, die zelf nochtans vooral veganistisch eet. "Die Spaanse varkens eten geen traditioneel veevoeder, maar eikels."

De Jaeger lanceerde de term *treebased* samen met chef Nicolas Decloedt op het Filmfestival van Oostende. Daar ging begin deze maand *Eat More Trees* in première, een documentaire over voedselbossen die De Jaeger maakte met regisseur Arne Focketyyn en impactondernemer Jonas Mallisse van Too Good to Go. ▶

## Engelwortel

De stengels van de engelwortel gebruiken we om fruit te konfijten, maar de wortel en het blad noemt chef Frank Fol zijn laatste grote ontdekking. "Engelwortel groeit hier in het noorden van Europa, maar tot hiertoe gooiden we het meeste weg. Nu maak ik er mijn variant van Provençaalse kruiden van. Noem het gerust *herbes de Belgique*." De zachte smaak brengt gerechten in balans. Maar nog een groter voordeel, vindt Fol, is dat de plant niet verkleurt. Zo houdt het zijn kruiding mooi groen.



## Chinese mahonie

Deze 'toona sinensis' of 'Franse uiensoepboom' kan je sinds kort online bestellen en zelf in huis halen. Chef Emile van der Staak noemt het een geweldige boom, maar een belediging voor de chef. "Het blad smaakt naar gebakken ui, daar hoeft amper nog kruiding bij." Van de houtschors trekt Van der Staak bouillon die naar kippensoep smaakt. In het Engels wordt dan ook naar de Chinese mahonie verwezen als de *chicken soup tree*.

## Duindoornbes

Hier ben ik echt verzot op," vertelt chef Nicolas Decloedt. "Duindoornbessen groeien niet alleen in voedselbossen, maar kunnen overal gedijen. Ze hebben een frisse, zure smaak. Die fruitige aciditeit is heel aromatisch, echt een geschenk in de keuken." Decloedt maakt er ganache mee en serveert ze als dessert met een macaron. Evengoed kun je er sorbet van maken. "Maar ze kan ook als voorgerecht, door compote van duindoornbessen te combineren met yoghurt en platte kaas. Die zurige toets past bij de vetigheid van zuivel."

**Emile van der Staak  
en Wouter van Eck  
in het voedselbos  
van die laatste.**

DE NIEUWE WINKEL





## Moerbeiblad

Naast een verslaving aan walnootolie heeft voedselbosarchitect Louis De Jaeger een voorliefde voor de moerbeiboom. "Het blad staat in de top 10 gezondste groenten ter wereld, maar niemand kent het." Moerbeibladeren kun je rauw eten, tussen de lasagnevellen leggen of koken zoals spinazie. Innovatieve voedselproducenten onderzoeken hoe ze er proteïneconcentraat uit kunnen halen. In de toekomst vinden we allicht 'leafu' in de winkel: tofu gemaakt van moerbei en brandnetel.

## Magnoliabloesem

"De magnolia is zo'n mooie boom, en je kunt hem nog eten ook", jubelt diëtist Lieve Ferdinande. "De donkere bloemen zijn het minst bitter, maar van de roze bloesems kun je gerust kimchi maken. Dat vind ik lekkerder dan Chinese kool. Je gebruikt de bloesems in de knop, dus oogst je ze voor ze bloeien, wanneer ze op een witloofstronk lijken." Dat treft: volgens de diëtist smaakt magnolia naar een mix van witloof en gember, en je kunt het ook stoven. Alleen blijkt niet elke magnolia even lekker: de stermagnolia, met witte bloemen, is ook voor Ferdinande te bitter.



De film kaapte de publieksprijs weg.

Koken met wat aan de bomen groeit is natuurlijk veel ouder dan de rode loper in Oostende. Louis De Jaeger verwijst naar het eiland Corsica, dat weerstand bood tegen kolonistoren die het eiland wilden inlijven. "In de middeleeuwen vermeden Corsicanen hongersnoden doordat ze het hele eiland vol kastanjabomen plantten. Invasieve legers waren razend omdat het zo moeilijk was om hen te overheersen. Een veld om zeep helpen is veel makkelijker dan bomen kappen."

De oorspronkelijke bewoners van Amerika hadden dan weer eikels op het menu staan. "Die raapten ze op en brachten ze in netten naar de rivieren om alle bittere tannines eruit te wassen", vertelt De Jaeger. Zuid-Koreanen maken tofu van eikels, Algerijnen puren er een soort couscous uit, in Griekenland draaien ze het in hun pasta. "Eigenlijk haalde de hele wereld haar oorspronkelijke voeding uit meerjarige planten. Jager-verzamelaars waren erop aangewezen."

Bij humus x hortense hopen Nicolas Declodt en Caroline Baerten oude kooktechnieken zoals opleggen en fermenteren nieuw leven in te blazen. "In een wereld die doordraait willen we mensen een antwoord bieden en terugkeren naar de basis", zegt Declodt. De moderne wereld verkoos schaalbare landbouw, gaat De Jaeger verder, en zo verloren we de gewoonte om zelf ons voedsel te plukken. "Hoeveel mensen hebben een appelboom in hun tuin staan die toch appels halen uit de supermarkt? Of neem nu frambozen. In de winkel zijn die gigantisch duur, maar zodra je een struik plant, heb je tien tot twintig jaar frambozen in overvloed."

### MENTALE BARRIÈRE

Boomaardige voeding omvat meer dan alleen appelbomen, maar verwijst ook naar struiken, kruiden, knollen en andere gewassen dicht bij de grond. Het kan met wat verbeelding zelfs rundsvlees omvatten, vinden de Spaanse boeren die De Jaeger en Focketyne voor hun documentaire interviewden: zij trachten een Murciaans koeienras opnieuw op te kweken om de bodem gezond te grazen. Om hun succes te vieren, serveren ze *croquetas de carne*.

Toch valt op dat vooral plantaardige chefs interesse tonen in koken met de opbrengst van voedselbossen. Dat verbaast voormalig sterrenchef Frank Fol niet. De bezieler van We're Smart, de beweging die Van der Staak tot beste plantenkook kroonde, baatte vroeger het Leuvense groenterestaurant Sire Pynnock (1 Michelin-ster, maar bestaat nu niet meer) uit en staat al 35 jaar in het vak. "Plantaardige chefs denken op een andere manier dan hun traditionele collega's. Zij staan er meer voor open om nieuwe zaken te proberen."

Volgens Fol is de traditionele keuken eerder beperkt in kooktechnieken. "Vlees en vis kun je bakken, grillen en in de oven steken. Om groenten te bereiden kennen we maar liefst 67 technieken. De plantaardige keuken is gebaseerd op enorm veel creativiteit." Juist die inventieve component, denkt hij, kan koks overhalen om de overstap te maken. "In de traditionele keuken zie je altijd dezelfde ingrediënten naargelang het seizoen: wild, langoustines, sint-jakobsvruchten en kaviaar. Ook daar kun je natuurlijk creatief mee omgaan, maar het blijft koken binnen hetzelfde stramien. Na een tijdje raak je daarop uitgekeken. En dan krijg je plots 67 nieuwe technieken en zoveel nieuwe ingrediënten? Dat is als chef echt een cadeau." ▶



**'Vlees en vis kun je bakken, grillen en in de oven steken. Om groenten te bereiden kennen we maar liefst 67 technieken'**

FRANK FOL  
CHEF

Als je begint met koken met ingrediënten uit het voedselbos, is dat best intimiderend, getuigt Emile van der Staak. "Voor het eerst krijg je een bosje Chinees mahonieblad voor je. Je hebt er nog nooit van gehoord, had het nog nooit gezien en kreeg het nooit eerder in je handen. Waar begin je dan? Dat is een volledig nieuw product, en daar moet jij dan eten mee maken." Wat volgt, benoemt Van der Staak als een mentale barrière. Collega's raadt hij aan om los te laten en gewoon iets uit te proberen. "Je moet accepteren dat je veel dingen verkeerd doet en sommige dingen niet zullen werken. Sommige planten zijn bitter, maar kun je daar omheen werken?" Put uit de informatie die wél beschikbaar is, adviseert Van der Staak. "En zodra dingen uiteindelijk wel lukken, zal je zelfvertrouwen toenemen. Dan wordt de drempel minder groot."

Nicolas Decloedt beaamt dat koken uit het voedselbos een heel complex proces is en hoopt de ingrediënten dan ook uit het "geitenwollensokkenhoekje" te halen. "Want daar horen ze absoluut niet te zitten. Treebased food vergt meer reflectie, en veel meer werk. Voor ons is het standaard geworden, we werken al zo lang samen met producenten die een eigen voedselbos hebben. Daar maken we olies van, of een prachtige jus om onze groenten mee te lakken. Tegelijk kan ik me inbeelden dat niet veel collega's ervoor staan te springen. Als bij ons een lading verse hazelnootjes of sleedoorns aankomt, is mijn team er heel lang aan bezig om die schoon te maken."

#### DUURDER DAN KAVIAAR

Juist daar ligt misschien wel het grootste struikelblok van deze culinaire hype in wording. Kan boomaardig voedsel een trend worden als het chefs zoveel moeite kost? Decloedt heeft er alleszins zijn twijfels bij. Er komt niet alleen denkwerk, maar ook arbeid bij kijken. Veel arbeid. "De ingrediënten die wij gebruiken kosten een fractie van kaviaar. Maar kaviaar kun je zomaar op je gerecht kappen, noten niet", zegt Decloedt. "Neem nu beukenootjes. Die zijn fantastisch lekker, maar het kost enorm veel werk om die allemaal te pellen. De meeste restaurants willen zich daar niet aan wagen. De werkdruk en *foodcost* is gigantisch, veel duurder dan kaviaar."

'Junglekok' Lieve Ferdinande geeft toe dat zij om precies die reden hazelnoten uit de supermarkt meeneemt als ze in voedselbossen gaat koken: tijd om alle ingrediënten te pellen is er niet. Toch reageert ze eerder teleurgesteld op de redering van Decloedt. "Ten eerste omdat je van beukenootjes sowieso niet veel mag eten", weet ze vanuit haar achtergrond als diëtist. "Ten tweede omdat elk proces geïndustrialiseerd kan worden zodra genoeg mensen het lekker vinden."

De eerste mens die brood wilde bakken, had daar ook een ferme kluif aan, stipt zowel Ferdinande als Van der Staak aan. "Om van een tarwekorrel een brood te maken ga je door een ongelooflijk complex proces. In vergelijking daarmee is het pellen van een nootje een klus van niks", zegt de Nederlander. Hij geeft toe dat het in deze fase van zijn "pionierswerk" niet realistisch is om op de verwerkingsindustrie te vertrouwen. Zelf heeft hij wel al een leverancier gevonden die een trommel uit China aankocht om kastanjes te verwerken. "Jaarlijks krijg ik 250 kilogram lokale kastanjes zonder vliesjes, klaar om mee te koken."

Een tweede struikelblok, volgens Frank Fol althans, is de hoeveelheid voedsel die bossen ons nu al kunnen leveren. In Vlaanderen en Nederland zit het aanplanten van voedselbossen al jaren in de lift, maar het kan nog lang duren voor die werkelijk opbrengen. "En dan nog zal een menu nooit

## 'Treebased food vergt veel werk. Een lading hazelnootjes schoonmaken, daar is mijn team heel lang aan bezig'

NICOLAS DECLOEDT  
CHEF

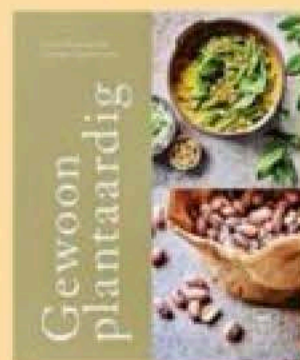
volledig treebased zijn", denkt Fol. Van der Staak geeft het voorbeeld van de Koreaanse den in Groesbeek die al in 2009 aangeplant is en nog geen pijnboompit opgeleverd heeft. "Je moet er dertig jaar op wachten, maar dan heb je er 1.200 jaar genot van."

In 't Kringelhofbos in het West-Vlaamse Werken, bij Kortemark, hebben Kris Backers en Inge Vercammen ook zo'n pinus staan. "De oogst zullen we vermoedelijk zelf niet meemaken", denkt Backers, net de 50 gepasseerd en aan zijn tweede carrière toe. Op het perceel rondom hun woonst plantte hij zes jaar geleden een voedselbos aan. Met de opbrengst besloot Vercammen ijs te maken. "Mijn ouders reden vroeger met een *crèmekar* rond", vertelt zij. "Toen zij ermee stopten, viel alles op zijn plaats."

Leveren aan restaurants doen ze amper - de teller staat voorlopig op één: Water en Vuur in Diksmuide - maar met hun sorbets kunnen ze wel al weg. Vanille kun je er ook krijgen, maar sommige klanten keren speciaal terug voor duindoornsorbet, fazantenbes, rozenbottel, laurier en gagel. Een deel van die ingrediënten haalt het koppel uit andere voedselbossen, omdat hun eigen bos nog niet volgroeid is.

Ook thuis kun je gerust aan de slag met boomaardig voedsel. Nicolas Decloedt stelt voor om pesto te maken van inheemse noten. Lieve Ferdinande maakt er bechamelsaus van en stelt voor om een hartige granola uit te proberen. Die kun je in je soep draaien of op je boterham smeren. Emile van der Staak raadt aan om noten in al je menu's te integreren, al is het maar voor je gezondheid. "Het advies is om elke dag een handje noten te eten, maar hoeveel mensen zitten daaraan?"

Als diëtist kan Ferdinande dat alleen maar beamen. Zij raadt aan om zoveel mogelijk te experimenteren in de keuken. Zo vergezocht is dat niet. "Met kerst en oudjaar zijn we het gewend om fruit en noten te gebruiken. Als feestmaal serveren we perzik of appels met veenbessen. Doordeweeks komen we niet verder dan appelmoes. Dat moet veranderen."



Lieve Ferdinande  
en Leentje Speybroeck,  
*Gewoon plantaardig*,  
Velt vzw, 96 p., 27 euro



## NOTEN- BECHAMELSAUS

### Ingrediënten

2 el neutrale olie of 40 g plantaardige boter  
4 el bloem  
1 l notenmelk  
4 el edelgistvlokken  
100 ml groentebouillon  
2 el sojasaus  
1 tl geraspte nootmuskaat  
peper en zout

### ZO MAAK JE HET

1. Verwarm de olie of smelt de boter op een laag vuur en roer de bloem erdoor.
2. Voeg nu beetje bij beetje de notenmelk toe terwijl je voortdurend roert met een klopper.
3. Wacht na elke 200 milliliter even, zodat de melk de tijd heeft om het kookpunt te bereiken en in te dikken. Giet dan weer verder tot je alle melk hebt opgebruikt.
4. Voeg halverwege de edelgistvlokken, de groentebouillon, de sojasaus en de nootmuskaat toe. Breng op smaak met peper en zout.



© GEWOON PLANTAARDIG - VOLT VZW / WOUT HENDRICKX



## HARTIGE GRANOLA UIT HET VOEDSELBOS

### Ingrediënten

200 g vlokken: haver of boekweit  
100 g noten of zaden: walnoten, amandelen, zonnebloempitten, pompoenpitten, ...  
50 g boekweitskorrels  
50 g gedroogde vruchten: abrikoos, rozijnen, vijgen of kastanje  
1 el specerijen en kruiden: tijm, rozemarijn, salie, lookpoeder en oregano  
2 el notenpasta  
3 el olijfolie  
snuf zout

### ZO MAAK JE HET

1. Bekleed een bakplaat met bakpapier. Verwarm de oven voor op 180°.
2. Meng alles behalve de gedroogde vruchten in een kom.
3. Verspreid over de bakplaat en bak gedurende 20 minuten. Hussel halverwege alles eens goed door elkaar.
4. Meng de gedroogde vruchten eronder en bak nog 5 minuten verder. Laat afkoelen. Je bosgranola is minstens een maand prima te bewaren in een afgesloten pot of kom.
5. Sprenkel over soep, broodbeleg, hummus, groentepuree en pastasaus voor een heerlijk krokante beet.