

# Het Keukenboekje: duurzame keukenwijsheden

Datum: 15-06-2010 Door: [Irene de Vette](#) Categorie: [Boeken](#)

Duurzaam koken, duurzaam eten. We hebben er de mond van vol, maar wie doet het echt? Zoveel mogelijk lokale seizoensproducten gebruiken, zo ver kom

je nog, maar wat houdt zuinig koken nu werkelijk in? Je vindt antwoorden in [Het Keukenboekje](#), een grappig vormgegeven kookschriftje dat je te voorschijn kunt halen op dit soort momenten. 'Goed lekker bewust' is de ondertitel en die woorden dekken de lading.

Nelleke van Lindonk en Clara ten Houte de Lange schreven het boekje. De twee culinaire vedettes hebben een indrukwekkende rij kookboeken op hun naam staan en staan dus regelmatig achter het fornuis. Het idee kregen ze tijdens een culinair congres in Boulder, de groenste stad van de Verenigde Staten. Tijdens dit en andere debatten over duurzaamheid, werd duidelijk dat óók consumenten veel kunnen bijdragen aan een groenere toekomst.

## Twintig procent verspilling



Het is eigenlijk heel simpel: minder inkopen, restjes slim gebruiken, koken volgens de seizoenen en zo zuinig mogelijk koken. We gooien een heleboel van ons eten ongebruikt de prullenbak in. Maar dat het om twintig procent gaat, is ronduit shocking. Elke kilo eten is qua energie vergelijkbaar met een halve liter benzine! Bij de 72 recepten vind je de hoeveelheden voor een, twee en vier personen, zodat je nooit teveel hoeft te maken. Slimme kooktechnieken krijg je ook: bij de gestoomde spinazie met eieren en croutons, kook je de eieren en stoom je de spinazie in een mandje bovenop de pan. Ook zit zuinigheid in de apparatuur: koop een zo klein mogelijke, nieuwe koelkast, zet je magnetron uit in plaats van standby (scheelt de energie die nodig is om een cake te bakken) en verwarm de oven niet voor bij een ovenschotel.

De tips zijn soms wat verwonderlijk ("Twitter je vrienden als je dat ene, heerlijke, verse ingrediënt hebt gevonden"), maar de meeste zijn werkelijk handig. Foodtrendwatcher Anneke

Ammerlaan schreef de 'trendtips', zoals over 'drippings' die weer hot zijn (bewaar het vet dat uit doorregen vlees loopt en gebruik het als bakvet). De 'tuttentips' zijn de meer grootmoederachtige adviezen, maar ook origineel ("Bewaar oude thee en gebruik het voor jus of saus.")

Naast recepten en tips, geven de auteurs ook 'nadenkertjes': feiten en vragen waarmee je jouw eigen duurzame eetgedrag kunt analyseren. Wat moet er gebeuren voor je bewuster gaat koken? Zien je eetgewoonten er over vijf jaar nog zo uit? Het fijne aan Het Keukenboekje is dat je nergens een opgeheven vingertje tegenkomt. Sterker nog: Nelleke van Lindonk geeft ook toe dat ze zich af en toe bij de bakker te buiten gaat aan lekkers dat ze nooit 'op tijd' kan opeten. De vormgeving van het boekje is ook fris (natuurlijk gedrukt op duurzaam papier): een grappig schoolschriftje met harde kaft, ruitjes en luchtige plaatjes. Het straalt uit dat eten leuk en lekker is, en als dat ook nog duurzaam kan, dan is dat mooi meegenomen.

**Het Keukenboekje, goed lekker bewust; Nelleke van Lindonk en Clara ten Houte de Lange; €15,-, te bestellen bij [hetkeukenboekje.nl](http://hetkeukenboekje.nl)**