



Koks kiezen bio

Chef potager Geert Groffen brengt de seizoenen op smaak



In het kookboek 'Seizoenen op smaak' combineert kok en tuinier Geert Groffen Vlaams en ecologisch met eigentijds en werelds. Dat levert verrassende gerechten op die de smaak van onze eigen groenten optillen. Vriendelijk voor het milieu én heerlijk op de tong.

Tekst - Carla Rosseels

Foto's - Frank Toussaint

We treffen papa Geert 's middags achter het fornuis van de huiselijke keuken. Daar staat een pompoensoepje te pruttelen voor spruit Ralis, die bijna twee is. In afwachting smikkelt Ralis met beide handjes en met opgetogen kreetjes van zijn bord met ei, zelf geraapt bij de kippen en samen met papa geklutst en gebakken. Een dag later zal kok Geert Groffen tijdens de voorstelling van het boek 'Seizoenen op smaak' een hoop volwassene even verrukt laten smullen van krokante groentekroketjes, schorseneren met pasta en peertjes op stroop met schimmelkaas.

Chef potager

Geert Groffen schopte het niet op de klassieke manier tot kok of chef potager zoals ze hem doopten bij Velt, de vereniging voor ecologisch leven en tuinieren, die het kookboek liet samenstellen. Hij studeerde af als licentiaat economie en werkte een paar jaar in de social profit-sector tot hij zich via avondschool omschoolde tot hulpkok. Met dat diploma ging hij als interim aan de slag in de Vlaamse horeca. "In die tijd ben ik in vele brasseries en restaurants terechtgekomen," vertelt hij, "maar er waren maar weinig plaatsen waar ze mijn visie deelden. Kwaliteit en smaak zijn niet overal prioritair. Wanneer je in een hogere klasse van restaurants aan de slag gaat, dan maakt men die keuze wel, maar daar ligt het werkritme dan weer zo hoog dat het nauwelijks te combineren is met een gezinsleven." Met de ervaring die hij als interm-hulpkok heren der opdeed, toog hij naar de Vlaamse examencommissie om zijn kunnen te bewijzen en zijn koksdiploma te behalen. Daarna startte hij een eigen traiteurszaak, maar sinds kort vond hij 'de job van zijn leven'. Vanaf januari wordt hij chef-kok achter het fornuis van het restaurant dat de duurzame boerencoöperatieve Veeakker in Mechelen uitbaat.

Seizoensbio is altijd prijs

"Zelf kies ik als kok voor kwaliteit", zegt Geert Groffen. "Liefst met een hoog ecologisch gehalte. Als kok ga ik voor smaak, als mens ga ik voor een milieuvriendelijke manier van telen en tuinieren. Op die manier kom je vanzelf bij biologisch uit. Een biologisch geteelde groente uit het juiste seizoen, dat is altijd prijs. Dat kan gewoon niet slecht smaken. Meer zelfs, die smaak is niet te evenaren. Terwijl een niet-biologische groente die in een 'fout' seizoen op hydrocultuur of in serres is geteeld gegarandeerd niet lekker smaakt. Tussen die twee uitersten heb je nuances. Als traiteur

Geert Groffen: 'Als je zelf tuiniert leer je de indrukwekkende natuur kennen. Iets wat je verleert als je alleen voorverpakt en bereid voedsel in de supermarkt koopt.'

werk ik veel met groenten uit eigen tuin. Door biologisch te tui- nieren heb ik met kringlopen leren werken. Tafelafval en onkruid voeren we aan de kippen en de ezel. De kip geeft eieren en de ezel produceert mest die opnieuw in de moestuin terecht komt. Of neem de kleine rotte appels, die ik uitspreid over de aarde om ze op het juiste moment mee om te spitten en waarmee ik een nieuwe laag vruchtbare grond creëer. Opgeschoten rucola en venkel hang ik ondersteboven om er de zaadjes uit te halen voor een nieuw seizoen. Zo maak je opnieuw kennis met een indruk- wekkend ecosysteem, iets wat je verleert als je alleen voorver- pakt en bereid voedsel in de supermarkt koopt."

Gewokte schorseneren

In zijn restaurantkeuken kiest Geert Groffen net als in het kook- boek 'Seizoenen op smaak' voor een Vlaamse keuken met ei- gentijdse en wereldse invloeden. "Vlaams, dat wil zeggen dat ik van stoofpotjes hou en graag alle delen van een dier gebruik. Of dat ik graag veel plaats inruim voor groenten van eigen bodem, maar dan wel verrassend gebracht. Voor schorseneren bijvoor- beeld trekken bijna al mijn vrienden hun neus op. Meestal om- dat ze die groente alleen kennen uit blik en in combinatie met een dikke bechamelsaus, gebloemde aardappelen en een uitge- bakken kotelet. In het boek breng ik verse schorseneren, even gewokt, met paddestoelen en tagliatelle, overgoten met truffel- olie. Dat ziet er niet alleen anders uit, dat smaakt ook helemaal anders. De kooktechnieken en de combinaties die ik gebruik zijn eigentijds. Worteltjes kunnen bijvoorbeeld heel lekker zijn met honing en venkelzaad. Met spruiten en pastinaak, oud-Vlaamse groenten, maak ik smeug broodbeleg en van witlof maak ik confituur. Soms laat ik oud en nieuw elkaar ontmoeten in een recept. Dan combineer ik bewaargroenten uit een vorig seizoen met de eerste groentjes van het nieuwe seizoen. Zo krijg je die kringloop, 'the circle of life', tot op het bord. En het toont aan dat de winter eigenlijk niet zo dood is als we soms denken. Je kan heel wat groenten erg lang bewaren: aardappelen of pompoen bijvoorbeeld. Ook de zomer kan je nog een hele winter laten nasmaken in coulis, siroop en confituur. Of je kan groenten steri- liseren of diepvriezen. Met goeie bewaar- en inmaaktechnieken kom je al heel ver. En wat we dan nog tekort komen of hier niet hebben, kunnen we importeren. Ik wil mijn blik ruim houden", zegt Geert Groffen. "Een eigentijdse keuken is ook een wereldse keuken. Ik maak graag gebruik van couscous of van exotische ingrediënten zoals kokos, banaan of producten uit het gamma van de wereldwinkels. Ik vind het oké als het van elders komt op voorwaarde dat het hier niet kan worden geteeld, dat het fair wordt verhandeld en dat het zo milieuvriendelijk mogelijk wordt getransporteerd. Dus niet met het vliegtuig zoals boontjes uit Kenia, maar wel bananen of ananas die aankomen per boot."

Zelfgemaakt smaakt beter

Voor het maken van dit boek is Geert Groffen volop aan het experimenteren geslagen. "Ik heb talloze combinaties en berei- dingstechnieken uitgeprobeerd om tot het meest smaakvolle resultaat te komen. Schorseneren bijvoorbeeld heb ik gewokt, gefrituurd, gestoofd en gekookt. Vooral met koken verliezen bijna alle groenten heel veel smaak. Die gaat op in het water. Aubergines, heb ik gemerkt, die blijven maar op één manier lek- ker, door ze te grillen." "Wat ook enorm bijdraagt aan de smaak is gewoon zoveel mo- gelijk zelf bereiden. Pesto bijvoorbeeld, mayonaise of ketchup. We vinden het tegenwoordig vaak vreemd om dat zelf te maken, maar je kan echt alles zelf maken. Ketchup uit een fles is inge-

dikte tomatenpuree met suiker, terwijl het oorspronkelijke re- cept een traag gestoofd sausje is van sjalotten, rozijnen en rijpe, ontpelde tomaten. Je kan ook heerlijke pesto's zelf bereiden en niet alleen van basilicum maar ook van rucola, bieslook of sten- gelajuin. Zelfgemaakt smaakt zoveel beter. Het is heerlijk om dat te ontdekken en met anderen te delen."

Vanaf 5 januari kookt Geert Groffen in het restaurant van Veeakker, Liersesteenweg 179, Mechelen. Het restaurant is open op vrijdag, zaterdag en zondag, tel. 015 28 70 67 - www.veeakker.be



Seizoenen op smaak,

- > Luk Naets en Geert Groffen,
- > foto's Luk Thys, Velt vzw,
- > 84 pagina's, 11,95 euro, verkrijgbaar in de betere boekhandel of via Velt.

> Behalve de recepten van Geert Groffen biedt het boek ook interessante informatie van de hand van Luk Naets die je op weg zet om zelf lekker, duurzaam en gezond te koken. Velt is erkend als Centrum voor Landbouwenducatie door het departement landbouw en visserij van de Vlaamse overheid.

De uitgave van dit kookboek kadert in de campagne 'Duurzaam met smaak'.

www.velt.be/duurzaammetmaak

Seizoenen op smaak

Alle recepten zijn voor 4 personen

Recepten - Geert Groffen

Foto's - Luk Thys

Broodbeleg van pastinaak, spruitjes en zure room

2 pastinaakwortels
1 klein handvol spruiten
3 el mayonaise
1 potje zure room
peper en zout

Schil de pastinaak en snij de blokjes. Fruit op een zacht vuurtje langdurig in boter of olie. Na ongeveer 20 minuten zullen de blokjes zacht worden. Kook de spruitjes in licht gezouten water tot ze lekker zacht zijn en laat ze goed uitlekken. Dep eventueel droog met een handdoek of keukenpapier. Plet of mix de beide groenten en voeg de mayonaise en zure room toe. Breng op smaak met peper en zout. Eventueel kan je hier nog wat geroosterde pompoenpitten of wat gebakken sojascheuten bijdoen, voor een stevigere textuur.



Gebakken knolselder met spekjes en bieslook

1 kleine knolselder
2 uien
een handvol bieslooksprietten
boter/olie
peper en grof zeezout
ev. 150 g spekjes

Schil de knolselder en snij hem in blokjes ter grootte van een dobbelsteen. Snipper de uien en bak ze eerst in een pan met wat boter of olie tot ze gaan glanzen. Haal de ui eruit en bak nu de knolselder op een hoog vuur zodat die snel kleurt. Draai daarna het vuur wat lager, voeg de ui toe en doe de fijnge-sneden bieslook erbij. Kruid met wat peper en zout. Dien op met een klein potje grof zeezout. Dat zet de smaak van de knolselder nog eens extra in de verf. Deze groente kan goed gecombineerd worden met gebakken spekjes.



Torentje van kruiden-aardappelpuree met een slaatje en gebakken zalm

1 kg aardappelen (ongeschild)
een bosje bieslook, peterselie en een beetje dragon
1 ui
100 g boter
2 eidooiers
jonge slablaadjes
2 handvol kersttomaatjes
800 g zalm
boter of olie om de vis te bakken
peper en zout

Schil, was en kook de aardappelen. Snipper de ui en stoof deze zonder te kleuren in wat boter. Snipper de bieslook en de andere kruiden en voeg deze op het einde toe. Laat de aardappelen goed uitlekken en pureer onmiddellijk. Voeg een klontje boter, de eidooiers en de ui toe. Meng alles en kruid eventueel met peper en zout. Hou het geheel warm. Verwarm een pan en smelt de rest van de boter. Schroei de vis eerst langs beide kanten dicht en laat deze dan enkele minuten onder deksel garen. Serveer de puree als een torentje, met behulp van een groot glas of een serveerring. Schik de vis en de sla op het bord.



Peertjes op stroop met schimmelkaas

enkele stoofperen
150 g schimmelkaas
een glas water
3 el suiker
ev. 1 kruidnagel en een klein snuifje kaneel

Schil de peren en doe ze in een pot. Giet er een glas water bij en 3 eetlepels suiker. Breng aan de kook en laat ze daarna verder garen op een zacht vuurtje. Voeg eventueel kruidnagel en kaneel toe. Als je peren wilt bewaren voor later, laat ze dan niet helemaal gaar koken. Schep ze in een glazen pot, vul de pot tot boven met sap, schroef deze snel en stevig toe en laat hem ondersteboven afkoelen. Snij de schimmelkaas in stukjes en meng met de afgekoelde maar liefst niet al te koude peertjes. Serveer met wat sla en een stuk geroosterd brood.

