

Lekker eten

ONDER REDACTIE VAN ANITA VLAAR



Omeletje babyspinazie-geitenkaas

Dit goedgevulde omeletje is perfect voor een uitgebreide lunch of makkelijke avondmaaltijd.

Voor 1 omelet

scheutje olijfolie • klontje roomboter
• 2 biologische eieren • zout, peper • 60 g babyspinazie • versgemalen nootmuskaat
• 25 g zachte geitenkaas **erbij** sneetje tarwe-, rogge- of zuurdesembrood

Verwarm olijfolie en roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Klop de eieren los met zout en peper. Hak 1/3 deel van de spinazie grof en klop door het eiermengsel. Giet in de pan bij de bruisende boter en laat even stollen. Beweeg dan met een houten spatel het gestolde ei naar het midden van de pan en weer terug, zodat de omelet een dikke structuur krijgt. Laat op een bord glijden als het ei net niet helemaal is gestold. Schep dan de rest van de spinazie op één helft en bestrooi met nootmuskaat. Verkruimel de geitenkaas erover en klap de omelet dicht.

Recept



FAJAH LOURENS, BEKEND VAN HAAR KILLERBODY-BESTSELLERS, LANCEERDE TWEE ON-THE-GO-REPEN DIE NAUWELIJKS SUIKER BEVATTEN (1,3 G PER REEP), MAAR DES TE MEER PROTEÏNE. ZE GEVEN EEN VERZADIGD GEVOEL EN ZIJN SUPERLEKKER.

€ 1,98 p.st. (te koop bij Jumbo, Holland&Barrett en Kruidvat).



1



2

Wouter Swolfs, baas van De firma kaas en bedenker van brievenbuskaas. Wouter bezorgt Nederlandse boerenkaas-naar-smaak bij je thuis. Via een abonnement belandt het rechtstreeks van de boer in een mooi doosje op de deurmat. Info: defirmakaas.nl

Vragen aan



Wouter Swolfs

Kaas door de brievenbus, waarom?

“Ik denk we allemaal dol zijn op boerenkaas, maar bijna iedereen te weinig tijd heeft om daar speciaal voor naar een boerderij te gaan. Dat bracht me op dit idee: die brievenbus zit er toch al, PostNL komt dagelijks bij je langs, zonder gedoe krijg je de lekkerste boerenkaas direct van de boerderij thuisbezorgd.”

Wat vinden jullie boeren?

“Die vinden het top. Ze bereiken nu zonder tussenhandel veel meer mensen. En De firma kaas betaalt hun aanzienlijk meer per kilo, waardoor ze een beter inkomen hebben. Door ons kaasabonnement hebben ze ook een gegarandeerd inkomen.”

Wat maakt boerenkaas zo bijzonder?

“Boerenkaas is rauwmelkse kaas; de melk wordt niet verhit voor het kaasmaken. Hierdoor blijft de karakteristieke smaak van het land behouden. Je proeft de natuur en de smaakverschillen tussen de seizoenen.”



INPAKKEN EN MEE NAAR HUIS NEMEN, DEZE TAFELKLEDEN VAN DILLE&KAMILLE. GEMAAKT VAN BIO-KATOEN EN BEDRUKT MET EEN GROEN OF BRUIN BLAD-MOTIEF. IN DEZELFDE LIJN VIND JE OOK SERVETTEN, KEUKENSCHORTEN EN HANDSCHOENEN.
145x250 cm € 39,95 (dille-kamille.com).



Ze flikt het weer!

KAN DE AUSTRALISCHE DONNA HAY ONS NA TIG KOOKBOEKEN EN TIJDSCHRIFTEN NOG VERRASSEN? HET ANTWOORD IS: NOU EN OF! BLADER DOOR EVERYDAY FRESH, HAAR BOEK VOL SIMPELE, SNELLE, GEZONDE MAALTIJDEN, EN JE WILT WERKELIJK ALLES MAKEN.

Everyday Fresh, supervers, supersnel, € 29,99 (Spectrum).

1 Het Groene Boekje

We're Smart rijkt jaarlijks haar Best Vegetables Awards uit aan de beste groenterestaurants ter wereld. Zo'n award ging in Nederland naar De Nieuwe Winkel in Nijmegen, waar chef Emile van der Staak en Wouter van Eck elkaar inspireren om te koken met bijzondere plantaardige ingrediënten. Wouter is de oprichter van Ketelbroek, het eerste voedselbos van Nederland. De andere genomineerden en prijswinnaars vind je online in de *We're Smart Green Guide*, met daarin de duizend beste groenterestaurants ter wereld. weresmartworld.com, denieuwewinkel.com

2 Veranderbrood

Het Graanschap is het eerste bedrijf in Nederland dat teelt, maalt en bakt en dus de hele broodketen in handen heeft. Hun bakkers maken brood van 100% Nederlands graan, dat wordt geteeld in de Noordoostpolder. Naast de akkers staan de molens die het vermalen tot meel. Dat klinkt misschien als een gewoon verhaal, maar is uniek. Graan wordt in Nederland geteeld als veevoer, bakkers halen hun meel bij de fabriek en de fabriek haalt het graan van ver weg. Waarom dat anders moet lees je op hun website. En daar kun je dat superlekkere brood ook bestellen. hetgraanschap.nl