

Food Bandits

A N D E R E *k o e k*



KOSM•S

www.kosmosuitgevers.nl

Opmerkingen bij de recepten

- De in dit boek gebruikte eetlepels hebben een inhoud van 15 ml, de theelepels van 5 ml. De inhoud van Nederlandse lepels varieert; gebruik daarom bij voorkeur genormaliseerde maatlepels met een inhoud van 15, 10, 5, 2½ en 1¼ ml, die als set bij kookwinkels verkrijgbaar zijn. De in de receptuur gebruikte lepels zijn altijd afgestreeken, tenzij anders is aangegeven.
- Ovens verschillen onderling in temperatuur, zelfs die van eenzelfde merk. Lees de aangegeven temperaturen en baktijden als een betrouwbare aanwijzing, maar pas ze zo nodig altijd aan je eigen oven aan.
- Kijk voor moeilijk verkrijgbare ingrediënten ook eens op internet. Steeds meer producten zijn online verkrijgbaar.

© 2018 Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen, onderdeel van VBK | media

Tekst & recepten: Food Bandits

Redactie: Scribent.nl

Fotografie en foodstyling: Food Bandits

Vormgeving en omslagontwerp: Kim Mevissen

Uitvoerende vormgeving: Wouter Eertink, Graven 13

Eerste druk, 2018

ISBN 978 90 215 7042 6

NUR 440

Alle rechten voorbehouden / All rights reserved

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze en/of door welk ander medium ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Noch de maker, noch de uitgever stelt zich echter aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave.

Food Bandits

A N D E R E
k o e k

KOS
M•S



Inhoud

Hallo, Food Bandits	6
De chemie van het bakken	8
Legenda	14
01. Taart en Feesttaarten	15
02. Cakes	49
03. Koekjes	67
04. Voorraadkast	83
05. Brood	95
06. Desserts	117
07. Wafels en pannenkoeken	135
08. Kids	147
09. Foodstyling	154
10. Fotografie	157
11. Instagram	163
12. Mobiele fotografie	167
Register	170
Dankwoord	174

Hallo, Food Bandits

06



We begonnen met het schrijven van dit boek toen we net één week in ons nieuwe huis in Huisduinen woonden. We wilden al heel lang dichterbij de natuur wonen én in een huis met een grote leefkeuken, zodat we nog meer mooie dingen konden maken voor Food Bandits.

Huisduinen is een klein dorp vlak bij Den Helder en een uur rijden vanaf ons vorige huis. De eerste weken moest ik

erg wennen aan de nieuwe omgeving en ook was het niet zo stil en rustig als ik had gehoopt. Ik miste alles wat bekend was en vond Den Helder ook maar een vreemde stad, met wel opvallend vriendelijke mensen.

Toen ik op een zonnige ochtend het duin opliep om naar het strand te gaan, zag ik de boot naar Texel vertrekken en de hooglanders grazen in de duinen. Ik was alleen op het strand, terwijl de

zon volop scheen en het meivakantie was. Onze teckel Moos blafte naar de golven – hij wil werkelijk waar overal de baas over zijn – en de paarden liepen door het meer dat achter de duinen gelegen is. Ik voelde mij voor het eerst gelukkig in Huisduinen.

In de weken ervoor had ik wel glimpjes van geluk gekend, bijvoorbeeld toen ik granola in de oven schoof, en ik kon mijn geluk zeker niet op toen bleek dat er meerdere ovens in deze keuken zijn. En ook toen we gingen fotograferen voor Food Bandits: wat is het licht hier mooi en wat is er veel mogelijk!

In de maanden dat we aan dit boek werkten, moest ik naar buiten om mooie locaties te vinden om te fotograferen. We leerden burens kennen die bijna allemaal Jan heten en ik ben mij steeds meer thuis gaan voelen. Het is hier nog steeds niet zo stil als gehoopt, maar er zijn nu wel vele geluksmomenten en vele fijne recepten uit onze oven gekomen.

De recepten in dit boek zijn veelal veganistisch en glutenvrij. We proberen zo min mogelijk geraffineerde suiker te gebruiken – al kun je dat streven bij het maken van de pavlova wel vergeten. Er zijn ook veel notenvrije opties. Het leek ons zo fijn om taarten en cakes te maken voor werkelijk iedereen, of je nu uit morele overweging veganistisch eet of dat je lactose- en glutenintolerant bent. Zo kun je ongeacht wat voor feest of diner iedereen laten meegenieten.

De afgelopen jaren zijn er steeds meer boeken, tijdschriften en blogs verschenen die

gericht zijn op gezonde voeding; maar wat gezond nou precies is, daar zijn we nog niet over uit. De claims van diëten die allerlei gezondheidsklachten oplossen en je voorgoed van je overgewicht verlossen, vliegen je om de oren. Ik juich deze trend toe omdat het mensen bewuster maakt van wat ze nu eigenlijk eten. We vragen ons vaker af: waar komt mijn eten precies vandaan? Voel ik mij beter na het eten van dit product? Ook voor mijn gezondheid – ik heb ME/cvs – is het fijn om te kijken welk voedsel mij energie geeft. Maar ik zal nooit claimen dat je van taart zult afvallen of dat het je gezondheidsproblemen oplost. Je wordt er wel gelukkiger van, want taart is lekker – en het leven vieren met anderen is nóg veel lekkerder.

Geniet van dit boek. In het register vind je de recepten terug op allergenen gesorteerd en we vertellen je meer over hoe wij fotograferen, stylen en Instagram gebruiken. En vergeet niet je baksels te delen op Instagram. Ik kom graag even buurten!

Suus Slee

Legenda



Vegan

geen gebruik van dierlijke producten. Geen boter, ei en honing.



Glutenvrij

vrij van gluten. Bij een coeliakie patiënt of iemand met een tarweallergie is het belangrijk om gecertificeerde glutenvrije haver te gebruiken.



Suikervrij

vrij van geraffineerde suiker.



Notenvrij

vrij van noten en zaden. Veel recepten bevatten amandelmelk die je kunt vervangen door een andere plantaardige melkdrink. Niet iedereen kan tegen tahini, dat sesamzaad bevat, controleer dit bij de degene met een notenallergie.



Lactosevrij

vrij van lactose, amandelmelk kan vervangen worden door alle andere soorten plantaardige melkdrinks. De kokosboter die wij in alle recepten gebruiken ter vervanging van boter is reukloos.

01.

Taarten en feesttaarten



Bananenbrood- brownies

Voor 6 stuks

58



Cakes



Ingrediënten:

175 g	havermout
3	rijpe bananen
50 g	appelmoes
85 ml	amandelmelk
35 g	kokosbloesemsuiker
1 tl	bakpoeder
1½ tl	vanille-extract
–	snuf zout
15 g	pure chocolade (minimaal vaste 70% cacaobestanddelen)
1	cakevorm, 12 x 30 cm

Verwarm de oven voor tot 180 °C.

Maal in een keukenmachine de havermout tot een fijn meel. Schep het meel in een kom en zet dit even apart.

Maal in de keukenmachine de bananen fijn en luchtig, schep de banaan in de kom bij de havermout en voeg de appelmoes toe. Meng goed en laat 10 minuten staan.

Meng in een andere kom de amandelmelk, de kokosbloesemsuiker, het bakpoeder, het vanille-extract en het zout. Giet het amandelmelkmengsel bij het havermoutmengsel en schep dit door tot het goed gemengd is.

Bekleed de cakevorm met bakpapier en giet het beslag erin.

Hak de chocolade in 6 grove stukken en druk deze in het beslag, gelijkmatig verdeeld over de bakvorm.

Bak de brownies 25 minuten op 180 °C; ze zijn gaar als een satéprikker er droog uitkomt.

Gingerbread- koekjes

Voor 14-18 stuks



76

Koekjes

Deze koekjes zijn leuk om met kerst te maken en vervolgens helemaal los te gaan met glitters en royal icing. Maar ook zonder toeters en bellen zijn deze koekjes bijzonder lekker.



Ingrediënten:

1 el	lijnzaad, gebroken
3 el	warm water
80 g	vegan margarine, op kamertemperatuur
65 g	kokosbloesemsuiker
1 tl	vanille-extract
35 g	rijstsiroop
250 g	glutenvrij zelfrijzend bakmeel
2 tl	kaneel
1½ tl	gember
1 tl	kardemom

Meng het gebroken lijnzaad met het warme water in een kopje en laat dit 5 minuten staan, of totdat er een gel ontstaat.

Meng in een kom de vegan margarine, de kokosbloesemsuiker, het vanille-extract en de rijstsiroop. Voeg daarna het glutenvrij zelfrijzend bakmeel, de kaneel, de gember, de kardemom en het lijnzaadgel toe. Kneed dit tot een samenhangend deeg. Maak er een bal van en dek af met folie. Laat een uur rusten in de koelkast.

Verwarm de oven voor tot 180 °C en bekleed een bakplaat met een vel bakpapier. Leg het deeg op een vel bakpapier en leg er nog een vel bovenop. Rol het deeg uit tot een dikte van een halve centimeter.

Snijd de koekjes in de gewenste vorm en leg ze 5 minuten in de vriezer voordat je ze 8-10 minuten bakt in de oven.

Laat volledig afkoelen (het lastigste gedeelte, ik weet het) voordat je ze lekker oppeuzelt met een grote kop thee.



09.

FOODSTYLING

154

Foodstyling is net zoals fotografie het vertellen van een verhaal. Je vertelt over een koude winterdag, een uitgebreid diner, je nieuwe dieet of verjaardagsfeest.

Om tot een verhaal en je eigen manier van styling te komen, is het belangrijk te onderzoeken wat je mooi vindt – maar ook wat je niet mooi vindt. Dit doe je door de foto te bestuderen.

Als je weet wat je wel en niet mooi vindt, kun je met die handvatten gaan oefenen door de foto na te maken. Door te imiteren en na te maken leren we tenslotte allemaal. Ik zeg zeker niet dat je de foto letterlijk gaan kopiëren; er zijn mensen die dit doen en er vervolgens ook met alle credits vandoor gaan. Maar door na te doen, leer je hoe je iets doet. En het cliché is waar: oefening baart kunst.

Het is belangrijk bij foodfotografie dat de foto uitnodigend is. Hij moet uitnodigen tot een bezoek aan je site, tot het maken van het gerecht, tot het achterlaten van een like of een comment, of zorgen dat een potentiële opdrachtgever je vindt. Wat ik vaak zie bij beginnende food bloggers is dat zij alles heel letterlijk in beeld brengen: het bord moet er volledig op, elk ingrediënt moet te zien zijn en het liefst in het midden van het beeld en van heel dichtbij. Dit is niet een verhaal vertellen, maar een mededeling doen. Terwijl een verhaal uitnodigt tot meer.

Let op de volgende punten en bestudeer een foto in dit boek of op je favoriete Instagramaccount (dat natuurlijk ook van Food Bandits is):

Werk met 'regel van derden' in een foto: plaats niet je hoofdonderwerp (het gerecht) in het midden van de foto, maar leg dit eens half uit beeld, waardoor je de foto als het ware in drieën op kunt delen. Dit maakt de foto interessanter en je hoeft je veel minder druk te maken of het bord nu wel precies recht ligt. Er zijn accounts die er een gimmick van hebben gemaakt om met overdreven symmetrie te spelen, maar het is lastiger dan je denkt om alles echt goed recht neer te leggen. Door een foto in vlakken te verdelen, blijven je ogen veel langer hangen bij de foto om alles op te nemen.

Zorg dat er witruimte is in de foto. Het hoeft niet allemaal zo rustig als bij ons, maar voor een goede vlakverdeling zijn ook lege ruimtes nodig in de foto, waar je ogen als het ware even kunnen uitrusten. Door verschillende lijnen aan te brengen maak je de foto interessanter.

11.

INSTAGRAM



Aaaaah, Instagram: mijn verslaving. Nou ja, Instagram én chocolade. Instagram begon in 2010 als een simpel platform waar foto's gedeeld konden worden, zonder enig verdienmodel. Inmiddels zijn er meer (en als jij dit boek leest zijn er waarschijnlijk zelfs nog meer) dan 800 miljoen gebruikers en is Instagram gekocht door Facebook.

Sinds die overname door Mark Zuckerberg zijn er veel veranderingen geweest. De belangrijkste is het gebruik van een nieuw algoritme dat beter aansluitende advertenties en een optimale gebruikerservaring zou moeten geven, aldus Mark. De praktijk blijkt toch wat lastiger, want veel werk van mensen die je wél volgt wordt niet meer getoond.

Wat is precies een algoritme? Het is een wiskundige formule die ook wordt gebruikt bij het maken van websites en waarmee je simpelweg bepaalt waar iets komt te staan op een site. Dus of bijvoorbeeld je logo boven aan de pagina of in het midden komt.

En ik kan wel mopperen over de huidige nadelen van Instagram, maar uiteindelijk is het wel de app die Food Bandits heeft gevormd, waardoor ik zoveel leuke andere mensen heb ontmoet, zoveel workshops heb kunnen geven en die mensen in staat heb gesteld om hun creativiteit op hun eigen manier te vieren.

Wat is nou belangrijk als je zelf een goed Instagram-account wilt creëren, met of zonder algoritmenadelen?

164 **Duidelijk concept**

Aangezien er meer dan 800 miljoen gebruikers zijn en we sowieso dagelijks een grote stroom aan informatie verwerken – door kranten, andere social media-apps en tv – is het belangrijk dat de volger in één oogopslag ziet waar jouw account voor staat. Waarvoor zouden ze jouw account moeten volgen? Wat is jouw doel?

Het doel met ons Instagramaccount is om een portfolio te tonen: welke stijl kun je verwachten als je Food Bandits inhuurt?

Andere doelen kunnen zijn:

Een kijkje bieden 'behind the scenes' van je bedrijf, ook eens een keer een heerlijke rommel in plaats van alleen maar mooie plaatjes, of van je gekke huisdier. Dit kan voor meer binding zorgen met je klanten.

Laten zien welke nieuwe producten of ontwikkelingen er zijn in je bedrijf.

Zo blijven je klanten op de hoogte. Voeg vooral een directe shoplink toe aan de foto.

Inspiratie en secondhand content delen.

Hier worden veel nieuwe accounts groot mee. Maar let op: het is niet toegestaan om zonder toestemming het werk van iemand anders te plaatsen, ook al voeg je de naam van de maker toe. Mail altijd eerst voor toestemming – zo breid je trouwens ook je netwerk uit.

Dankwoord

Een kookboek maken is voor ons natuurlijk een droom die uitkomt. Wij hadden al lang dit concept in ons hoofd en hebben dan ook met groot plezier aan dit boek gewerkt. Al hoeven we voorlopig even geen Noorse kaneelbroodjes meer te zien – die hebben we tien keer getest. Maar ach, ons kennende staan we volgende week vrolijk kaneelbroodjes te rollen na een strandwandeling met Moos de teckel.

Wij willen heel graag de volgende mensen bedanken:

Valentine van Oot Granola – dankzij jou zijn we bij de leuke uitgeverij terechtgekomen. We zullen onze tweede teckel naar je vernoemen (dit is een harde afspraak);

Liza van de blog Liza Lente – met jou zijn we duinen in geweest om de settings te bouwen en hebben we ook eindeloos gekletst en gelachen. Met jouw styling willen we wel nog een keer trouwen;

July Adrichem, de derde Food Bandit – onze steun en toeverlaat;

Anne van Bers – voor al je hulp tijdens onze strandshoot;

Naomi Kooijmans – voor het testen van de recepten, waaronder de kaneelbroodjes, en voor je hilarische mails met al je tips;

Wieneke Hoogstraat – samen houden we pies en ME leuk;

Papa en Pauline – voor al jullie hulp en luisterend oor en uiteraard ook voor het fungeren als testpanel;

Kim Mevissen – Koekie, dankzij jou ben ik ooit begonnen met bloggen en samen hebben we alles geleerd. Zo blij dat jij de prachtige vormgeving voor dit boek hebt gedaan! Waar je ook bent, wij zitten op één lijn;

Bert en Claire van Kosmos – dank jullie wel voor deze kans en dit prachtige boek.

En aan alle mensen die ons volgen op Instagram, op Facebook en op onze blog en die naar onze workshops komen en deze droombaan mogelijk maken: dank jullie wel!

Credits:

Keramiek: o.a. van Annemieke Boots, Barton croft, Imre Bergman, July Adrichem

Vlaggetjes: Afkes

Marmer: Lijns.nl

Caketoppers: Anne van Folk, Concept store

Doek: Winter in Holland

*"Want taart is lekker, en het leven vieren met
anderen nog veel lekkerder."*

Suus en Johann van Food Bandits

Niets zo lekker als zelfgebakken taart.

Ook als je bewust eet – vegan, glutenvrij of lactosevrij – word je gelukkig van taart. Want taart is lekker, en het leven vieren met anderen nog veel lekkerder.

Geniet dus van dit boek en vergeet niet je baksels te delen op Instagram.

Enjoy,

Suus en Johann van Food Bandits



**KOS
M•S**

NUR 440
Kosmos Uitgevers,
Utrecht/Antwerpen



9 789021 570426