

COOK BOOK

Voor volledige richtlijnen over gezonde en evenwichtige voeding kunt u de website van het Vlaams Instituut Gezond Leven (voor Vlaanderen) of het Food in Action Project (voor Wallonië) raadplegen

Gefinancierd door de Europese Unie. De hier geuite ideeën en meningen komen echter uitsluitend voor rekening van de auteur(s) en geven niet noodzakelijkerwijs de ideeën of meningen van de Europese Unie of het Europees Uitvoerend Agentschap onderzoek (REA) weer. Noch de Europese Unie, noch de steunverlenende autoriteit kan ervoor aansprakelijk worden gesteld.



Medegefinancierd door
de Europese Unie

DE EUROPESE UNIE STEUNT CAMPAGNES
VOOR DE PROMOTIE VAN HOOGWAARDIGE
LANDBOUWPRODUCTEN



ENJOY
IT'S FROM
EUROPE



Introduction

Met trots introduceert het project “**Trust Your Taste, CHOOSE EUROPEAN QUALITY**” zijn nieuw digitaal kookboek: een verzameling van recepten en creatieve ideeën op basis van Italiaans varkensvlees en -worst, om nieuwe combinaties en culinaire voorstellingen uit te proberen, met een moderne en gastronomische twist. Het kookboek is geïllustreerd met de prachtige foto's die tijdens de start van de nieuwe driejarige campagne gemaakt werden.

De campagne

Het door ASSICA gesponsord project “**Trust Your Taste, CHOOSE EUROPEAN QUALITY**”, is een voortzetting van het driejarige traject 2021-2024 en wil de kennis van **EU-LANDBOUWPRODUCTEN verbeteren door het promoveren van de productiekennis betreffende varkensvlees en -worst. Doel is het waarderen van de hoge eisen en de lange historische traditie die deze sector kenmerken.**

Het project duurt 3 jaar (2024-2027), vindt plaats in Italië en België en is medegefinancierd door de Europese Commissie in het kader van Verordening (EU) **1144/2014 (Voorlichtings- en afzetbevorderingsacties**

betreffende landbouwproducten uitgevoerd op de interne markt). Met dit project wil ASSICA een nieuw ketenmodel voorstellen en de sector op het gebied van duurzaamheid stimuleren, van beginfase tot distributie.

Om deze doelstellingen te verwezenlijken, zullen specifieke voorlichtingsacties worden uitgevoerd met betrekking tot fundamentele stappen in de productie van vleeswaren volgens de Europese normen, zoals **voedingsveiligheid, voedingswaarden, dierenwelzijn** en meer in het algemeen het begrip van duurzame productie. Dit zijn namelijk zeer actuele aspecten waar Europese burgers controversieel over bespreken.

Voor het publiek richt zich het project “Trust Your Taste, CHOOSE EUROPEAN QUALITY” op het onder aandacht brengen en beschrijven van de kenmerken van Europese varkensproducten, om beeld en waarneming hiervan te versterken en **consumenten beter te informeren en daarmee bewuster te maken.**

Index

01

Pane Carasau met
rauwe ham
en blauwe bessen

02

Gegrilde pancetta met
knapperige sperziebonen,
appelmostarda en blokjes
groene appel

03

Wafel van kikkererwtenfarinata,
cotechino en salsa verded

04

Maistaco's met hummus
van kikkererwten,
gegrilde knakworst,
zoetzure ui en groene
kiemgroenten

05

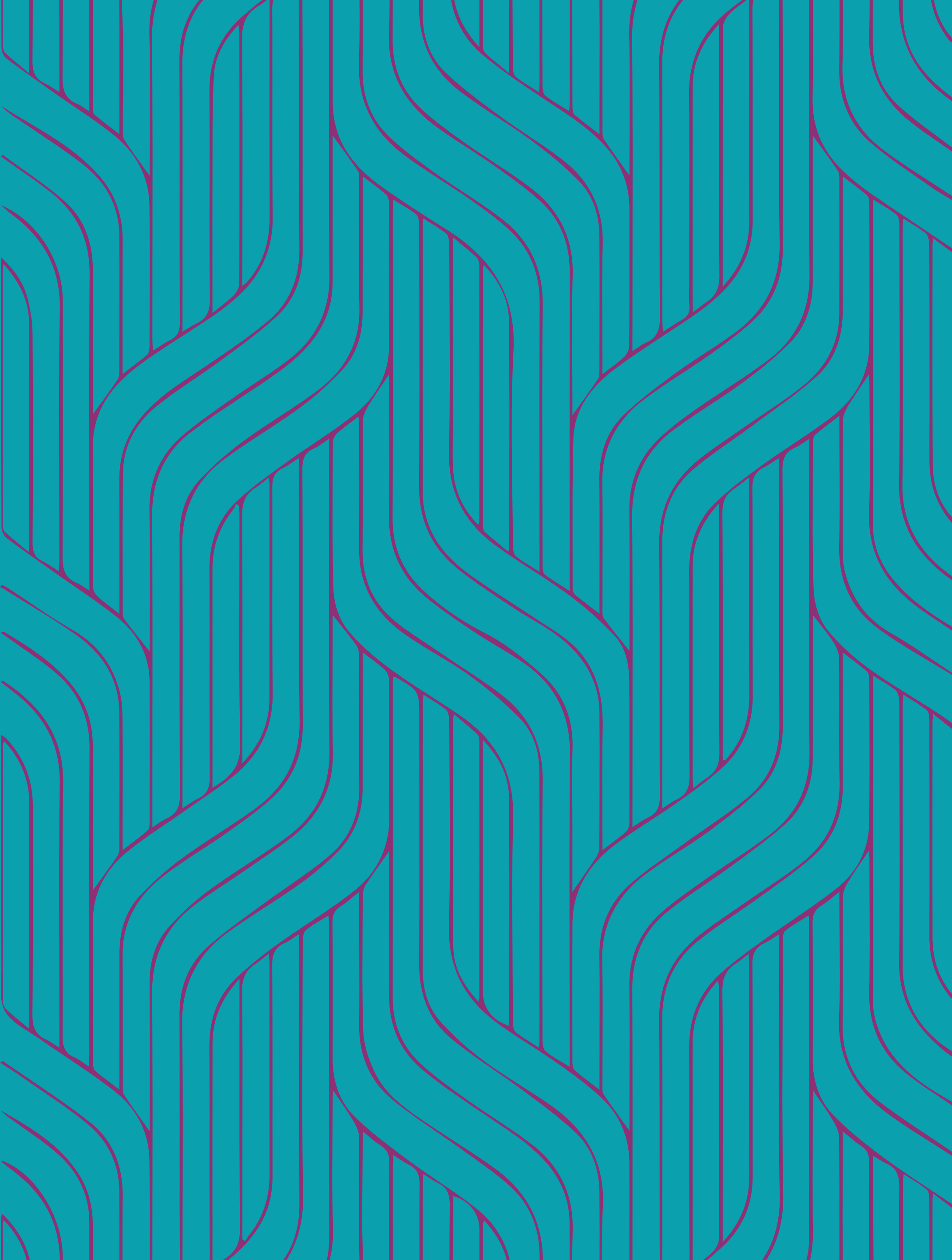
Crostini met pecorino,
guanciale en tuinbonen

06

Frisella met artisjoksalade,
munt en salami (Salame Milano)

07

Gebraden varkensschenkel met
saus, fondant aardappelen, peren-
mostarda en eetbare bloemen

A decorative pattern on the left side of the page, consisting of multiple vertical, wavy lines in a light blue color, creating a textured, layered effect.

Pane Carasau met rauwe
ham en blauwe bessen

01



Pane Carasau met rauwe ham en blauwe bessen

Ingredienten

Voor 2 personen

4 vellen pane Carasau
120 gram rauwe ham
blauwe bessen naar smaak
extra vergine olijfolie naar smaak
zout naar smaak
1 takje rozemarijn

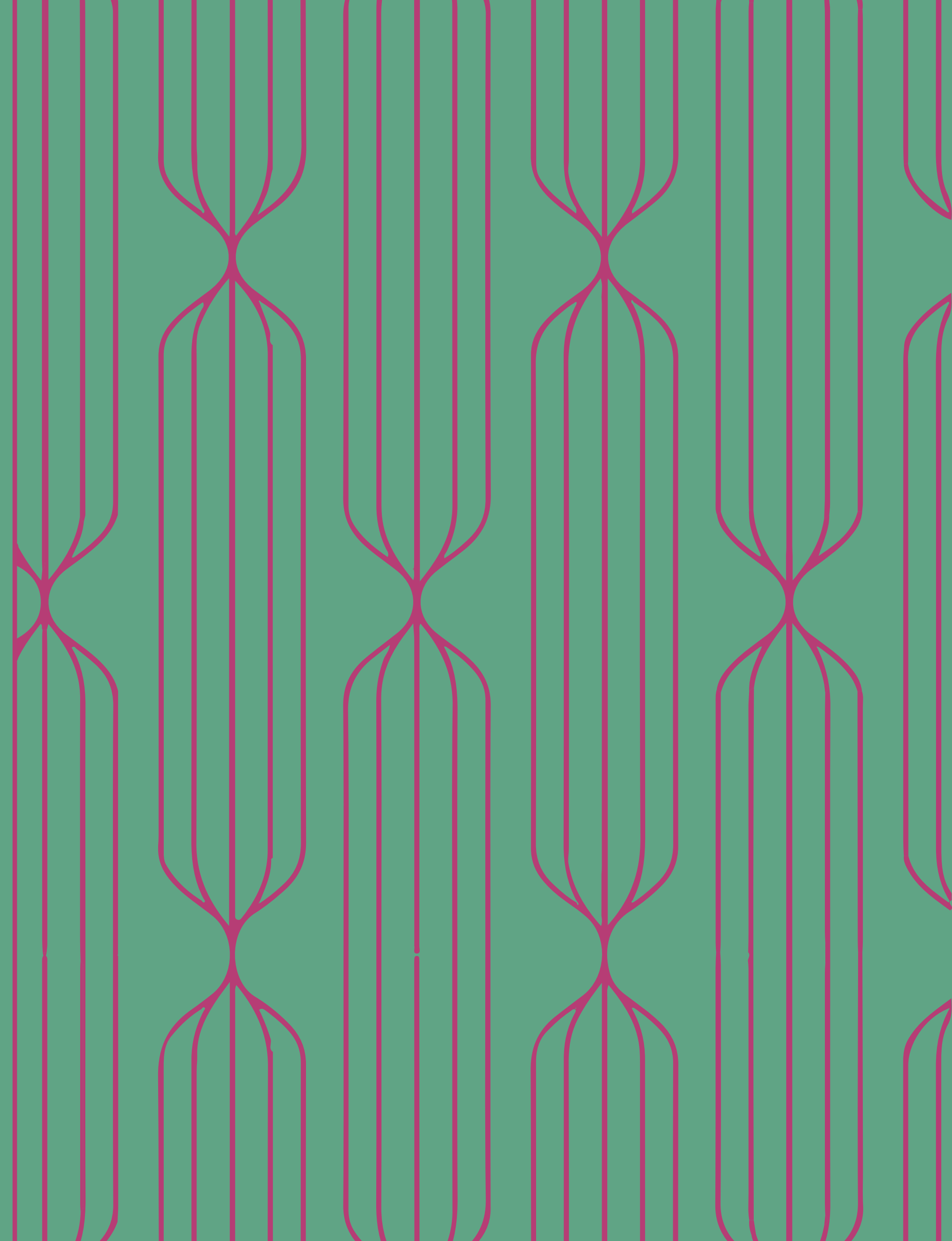
Bereiding

Breek de pane Carasau in punten en rooster ze goudbruin.

Strooi de fijngehakte rozemarijn en het zout op de punten en sprenkel de olijfolie erover. Maak af met de rauwe ham en een paar blauwe bessen.

Gegrilde pancetta
met knapperige sperziebonen,
appelmostarda
en blokjes groene appel

O2



Gegrilde pancetta met knapperige sperziebonen, appelmostarda en blokjes groene appel

Ingrediënten

Voor 2 personen

4 plakken pancetta
200 gram sperziebonen
50 gram appelmostarda
1 groene appel
extra vergine olijfolie naar smaak
1 citroen
zout naar smaak
peper naar smaak

Bereiding

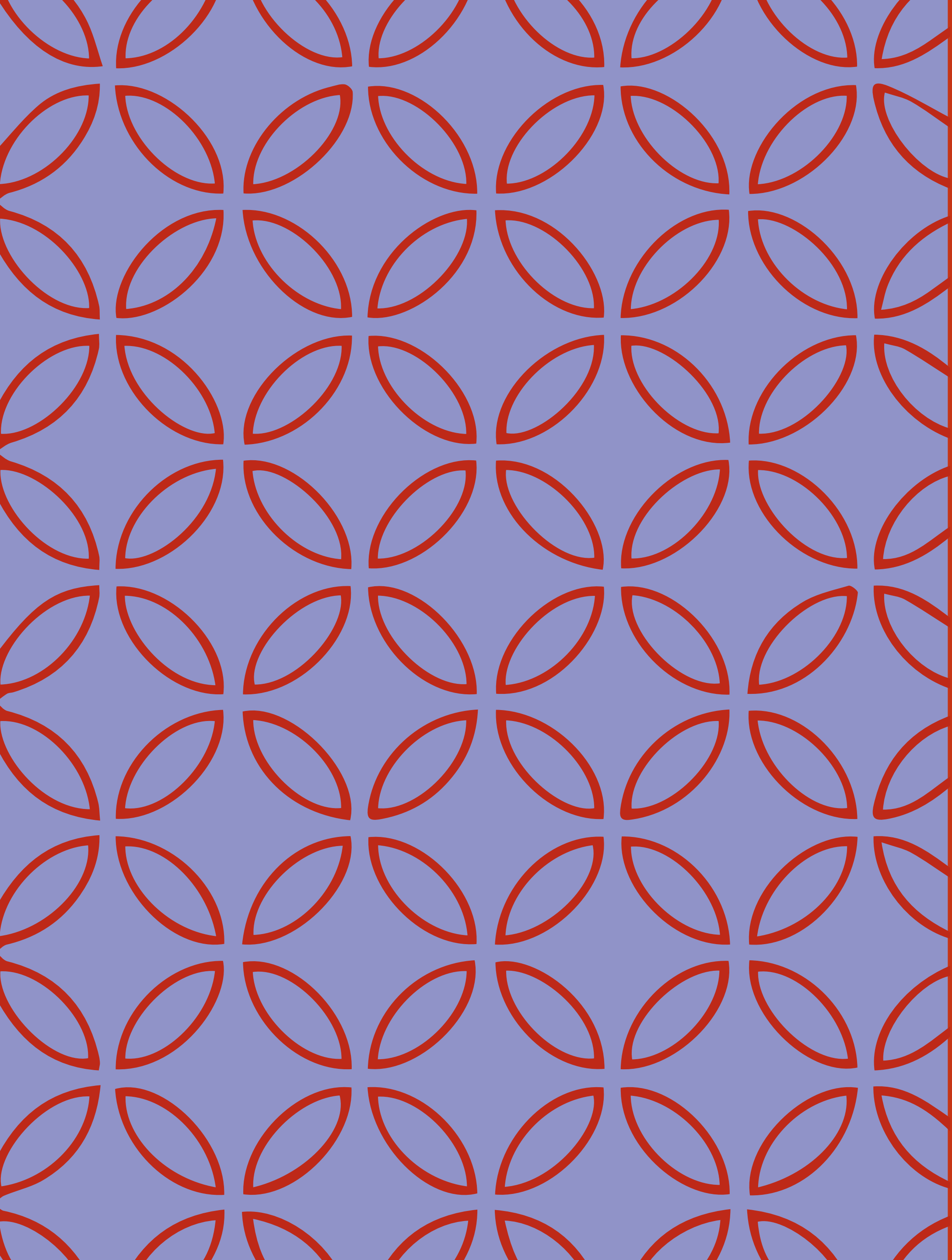
Maak de sperziebonen schoon en blancheer ze ongeveer 5 tot 7 minuten in gezouten water. Giet ze af en leg ze onmiddellijk in water met ijsblokjes. Breng op smaak met olijfolie, zout en peper.

Snijd de groene appel in blokjes en breng deze op smaak met een scheutje extra vergine olijfolie, zout, peper en citroensap.

Maak de barbecue klaar. Leg de met olijfolie bestreken plakken pancetta op de grill zodra deze heet is.

Bestrooi de pancetta zodra deze klaar is met een snufje zout. Leg de sperziebonen op het bord, schik de pancetta erop en werk af met enkele druppels appelmostarda en een paar blokjes appel.





Wafel van kikkererwtenfarinata,
cotechino en salsa verde

OR



Wafel van kikkererwtenfarinata, cotechino en salsa verde

Ingrediënten

Voor 2 personen

6 plakjes cotechino
150 gram kikkererwtenmeel
400 gram water
4 ansjovisfilets in olie
1 teentje knoflook
150 gram peterselie
2 hardgekookte eidooiers
50 gram witte azijn
80 gram broodkruimels
1 eetlepel ontzoute kappertjes
extra vergine olijfolie naar
smaak
zout naar smaak
zwarte peper naar smaak

Bereiding

Wikkel de cotechino in aluminiumfolie en prik er met een tandenstoker gaatjes in. Dompel het pakketje onder in een pan met koud water, breng dit aan de kook en laat ongeveer twee uur zachtjes garen.

Doe de broodkruimels in een kom met de azijn en laat ze 10 minuten weken.

Pel de knoflook, verwijder de kern en hak deze samen met de kappertjes, de ansjovis en de peterselie fijn tot een smeùige pasta.

Voeg dit toe aan de 2 hardgekookte eidooiers en roer tot een gladde crème. Knijp vervolgens de in azijn geweekte broodkruimels goed uit en meng alles door elkaar.

Voeg tot slot 150 gram olijfolie toe.

Laat dit tot het serveren een paar uur in de koelkast rusten.

Doe het kikkererwtenmeel en het water in een kom en meng dit met een garde tot een glad mengsel. Laat dit een nacht rusten in de koelkast. Schuim het mengsel daarna eventueel af met een schuimspaan, roer het goed door en voeg 25 gram olijfolie en 10 gram fijn zout toe.

Vet vervolgens een bakplaat in met olie en giet het mengsel hierop.

Bak dit 18 tot 22 minuten in een voorverwarmde statische oven op 230 C.

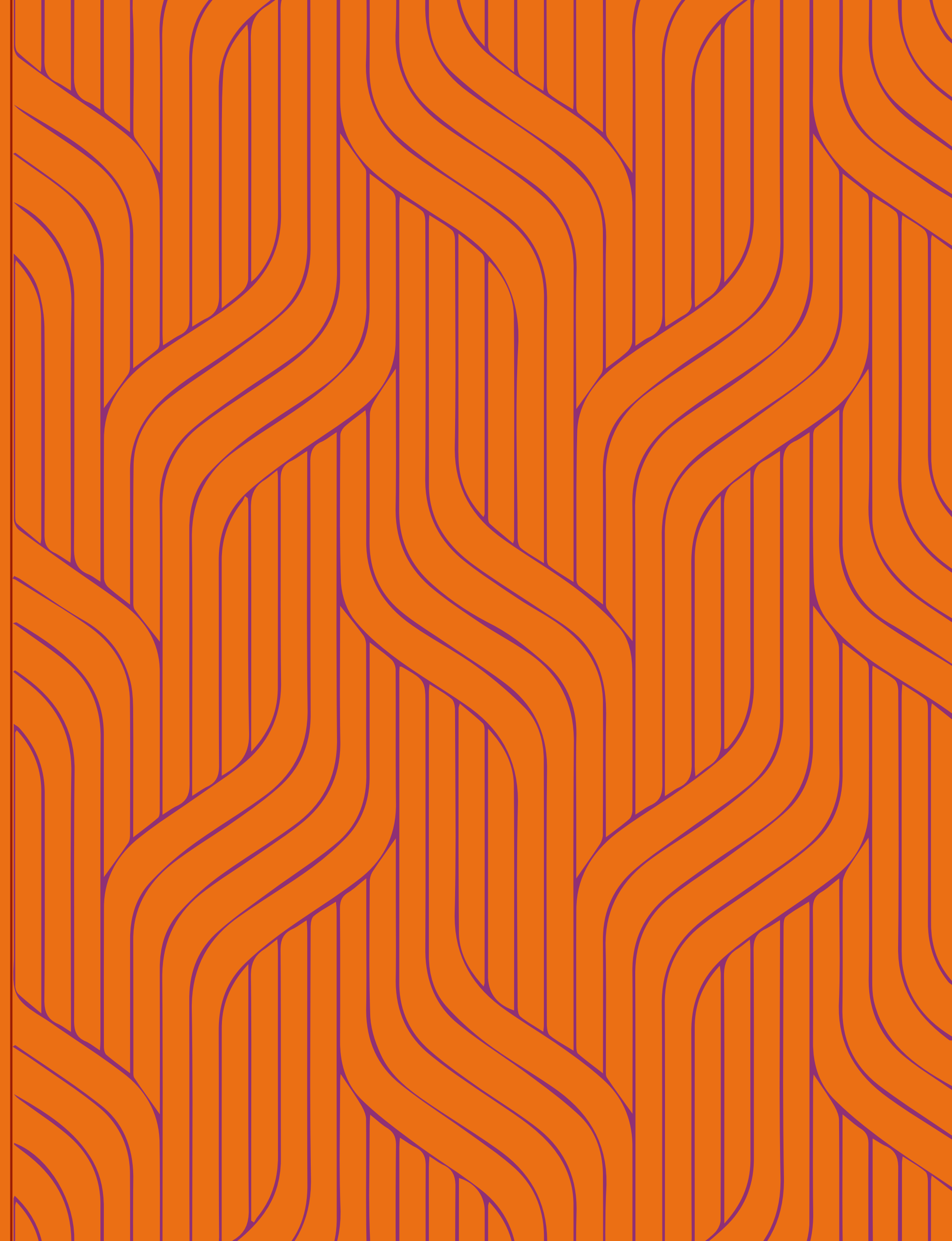
Haal de farinata uit de oven zodra deze goudbruin is, breng op smaak met zout en peper en steek er met een kookring rondjes uit.

Bak de rondjes een paar minuten per kant in olie op 180 C.

Maak het bord op door op elke farinata-wafel een plak cotechino te leggen. Maak het geheel af met de salsa verde en wat kiemgroenten.

Maistaco's met hummus
van kikkererwten,
gegrilde knakworst,
zoetzure ui en groene
kiemgroenten

04



Maistaco's met hummus van kikkererwten, gegrilde knakworst, zoetzure ui en groene kiemgroenten

Ingrediënten

Voor 2 personen

4 mini maïstaco's
120 gram gekookte kikkererwten
1 eetlepel tahin
1/2 citroen
2 knakworsten van varkensvlees
1/2 witte ui
40 ml witte wijnazijn
20 ml water
1 theelepel suiker
extra vergine olijfolie
zout naar smaak
peper naar smaak
groene kiemgroenten

Bereiding

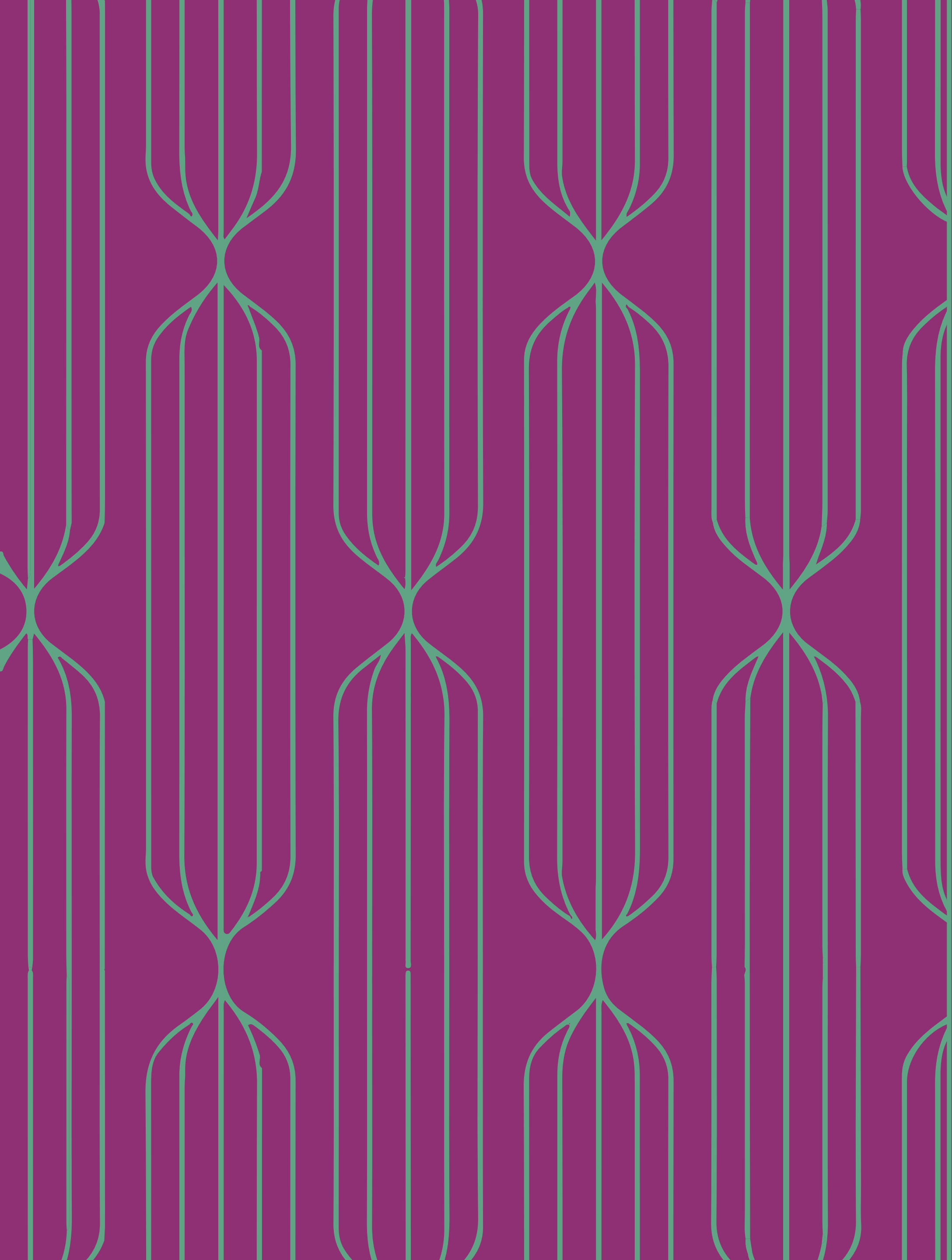
Mix de kikkererwten met de tahin, het citroensap, een scheutje extra vergine olijfolie, zout en peper in een blender of met een staafmixer. Voeg een beetje ijskoud water toe tot er een gladde en romige hummus ontstaat.

Snijd de ui in dunne plakjes. Breng water, azijn, suiker en een snufje zout aan de kook, voeg de ui toe en laat een paar minuten trekken om de smaken te vermengen. Giet af en zet apart.

Gril de knakworsten op een hete grillplaat goudbruin en snijd ze daarna in gelijke stukken.

Verwarm de mini-maïstaco's kort en vul ze met de kikkererwtenhummus. Voeg de gegrilde knakworst en de zoetzure ui toe en maak het geheel af met de groene kiemgroenten en een scheutje olijfolie.





Crostini met pecorino,
guanciale
en tuinbonen

05



Crostini met pecorino, guanciale en tuinbonen

Ingredienten

Voor 2 personen

2 grote sneetjes brood
120 gram guanciale
80 gram pecorino
150 gram verse gedopte tuinbonen
extra vergine olijfolie naar smaak
zout naar smaak
peper naar smaak

Bereiding

Snijd de sneetjes brood in stukken en rooster deze met een scheutje extra vergine olijfolie op een hete grill tot ze knapperig en goudbruin zijn.

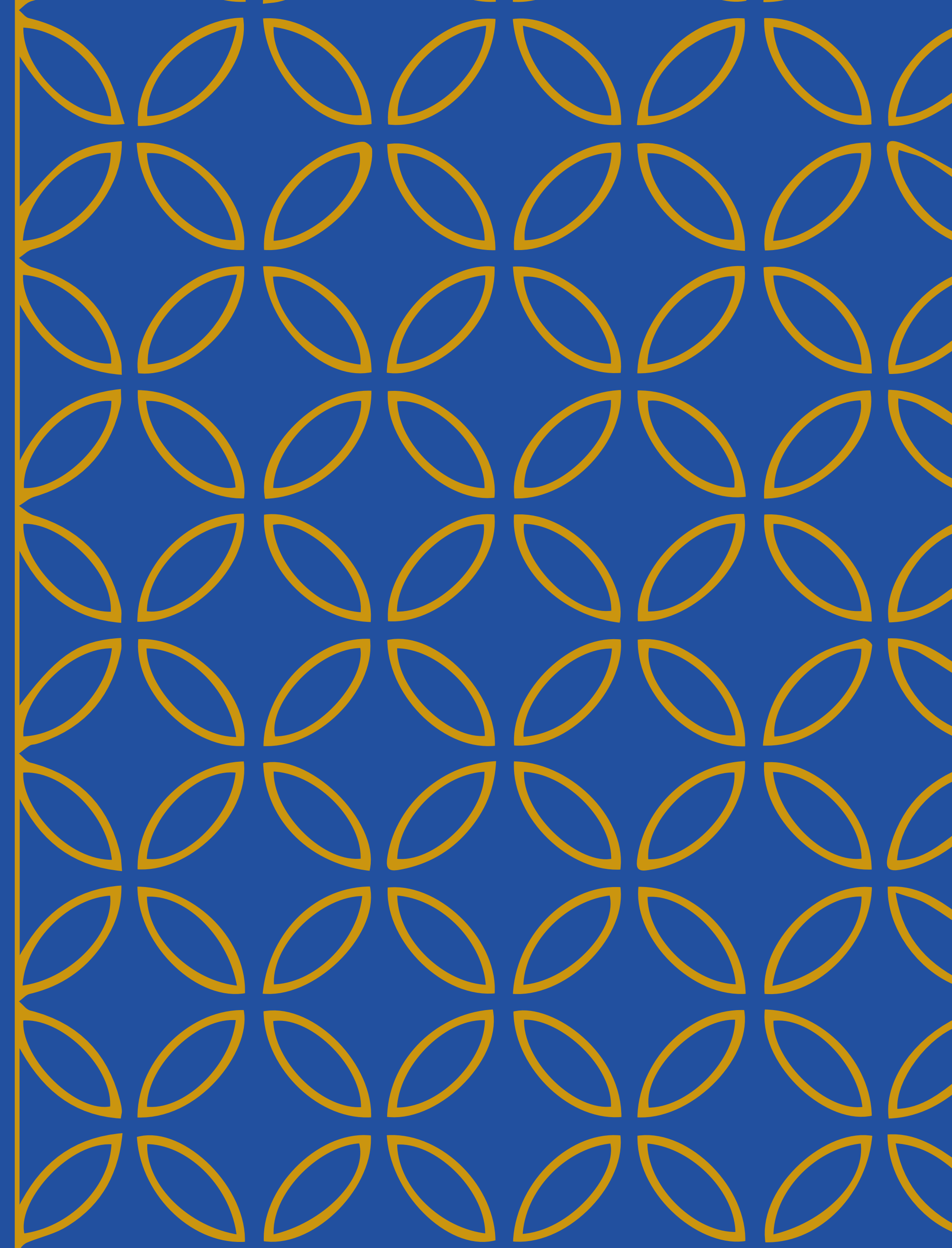
Blancheer de tuinbonen een paar minuten in gezouten water, giet ze af en laat ze afkoelen in koud water. Verwijder het buitenste vliesje zodat er malse en glanzende tuinbonen overblijven.

Snijd de guanciale in dunne plakjes en bak ze kort in een pan of op een hete grillplaat tot ze net goudbruin zijn.

Verdeel de tuinbonen, de plakjes guanciale en wat pecorino-vlokken over de crostini en maak het af met een scheutje olijfolie en een snufje versgemalen peper.

Frisella met
artisjokksalade,
munt en salami
(Salame Milano)

06



Frisella met artisjoksalade, munt en salami (Salame Milano)

Ingrediënten

Voor 2 personen

2 friselle
150 gram salami
(Salame Milano)
3 artisjokken
1 citroen
verse munt naar smaak
extra vergine olijfolie naar
smaak
zout naar smaak
peper naar smaak

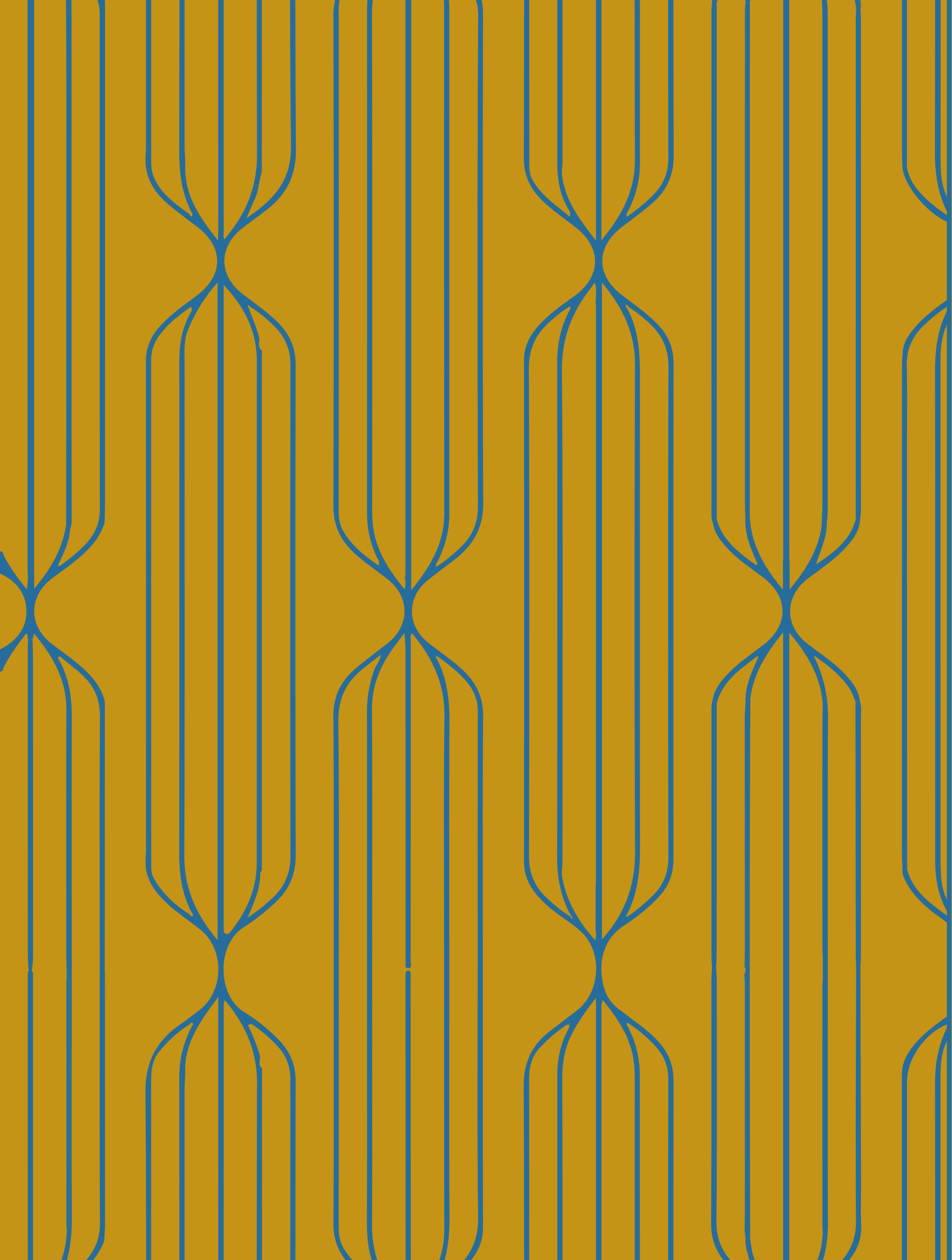
Bereiding

Verwijder de hardere buitenste bladeren en punten van de artisjokken.
Snijd de artisjokken in dunne plakjes en leg ze in koud water met citroensap zodat ze niet verkleuren.
Giet de artisjokken af en breng ze op smaak met extra vergine olijfolie, zout, peper, een paar druppels citroensap en verse muntblaadjes.

Maak de friselle lichtjes vochtig met een beetje water, zodat ze zachter worden maar wel knapperig blijven.

Verdeel de artisjoksalade over de friselle, voeg de plakjes salami toe en maak af met een paar muntblaadjes, een scheutje olijfolie en een snufje versgemalen peper.





Gebraden varkensschenkel
met saus, fondant aardappelen,
perenmostarda
en eetbare bloemen

07



Gebraden varkensschenkel met saus, fondant aardappelen, perenmostarda en eetbare bloemen

Ingrediënten

Voor 2 personen

1 varkensschenkel
300 gram aardappelen
80 gram
perenmosterda
1 wortel
1 stengel
bleekselderij
1/2 ui
1 takje rozemarijn
1 teentje knoflook
1/2 glas witte wijn
groentebouillon naar
smaak
extra vergine

olijfolie naar smaak
boter naar smaak
zout naar smaak
peper naar smaak
eetbare bloemen naar
smaak

Bereiding

Wrijf de varkensschenkel in met extra vergine olijfolie, zout, peper, knoflook en rozemarijn.

Braad de schenkel aan in een braadpan met de in stukken gesneden bleekselderij, wortel en ui, en blus het geheel af met de witte wijn. Zet de varkensschenkel daarna 2 uur in de oven op een temperatuur van 170 °C. Besprenkel het vlees van tijd tot tijd met de hete bouillon en het braadvocht.

Schildeaardappelen, snijd ze in gelijkmatige blokken en bak ze in een pan met een klontje boter en een scheutje olijfolie.

Voeg een beetje bouillon toe en laat ze zachtjes koken tot de binnenkant zacht is en de buitenkant mooi goudbruin.

Zeef na de bereiding het braadvocht van de varkensschenkel en laat het in een steelpannetje inkoken tot een glanzende en smaakvolle saus.

Giet de jus over de varkensschenkel en serveer met de fondant aardappelen en de perenmostarda. Garneer het geheel met een paar eetbare bloemen.



www.trustyourtaste.eu



Trust your Taste,
Choose European Quality