

THE GREEN HOUSE VERSPILLINGSVRIJ



SAMEN VERSPILLINGSVRIJ

Bij ons is verspillingsvrij werken niks nieuws, dit doen we al sinds de opening van het restaurant. Dit doen we door middel van conserveringstechnieken, het gebruik van restproducten en het zorgvuldig uitkiezen van onze leveranciers. Wij zijn dol op koffiedik, broodrestjes en onkruid. Deze 'overtollige' ingrediënten gebruiken we om de lekkerste gerechten mee te creëren, zodat niet alleen onze keuken en gasten blij worden, maar ook de planeet.

Speciaal voor de Verspillingsvrije Week (11-17 september) serveren we een maand lang een driegangenmenu waarin we all-in gaan. Ben je na het lezen en proeven geïnspireerd geraakt? Ga dan thuis aan de slag met de recepten die we met alle liefde met je delen. Zo maken we Nederland samen #verspillingsvrij.



VERSPILLINGSVRIJ MENU

Voor

We beginnen ons speciale menu met de crunchy bloemkoolroosjes van Snack with Benefits met een homemade piccalilly en oesterzwambitterballen van GRO. Die oesterzwammen groeien op ons koffiedik (what comes around, goes around!) en komen op tafel met onze eigen ketchup van bietjes- en wortelrestjes. Daarbij een cracker van groentepulp en een dip van bospeentopjes en mosterd.

Hoofd

Wij bakken ons brood met de bierbostel van een Utrechtse bierbrouwer die voor hun bier alleen lokaal graan gebruikt. Met de broodkontjes die wij overhouden maken we verse gnocchi, die we serveren met een onkruidpesto van kruidenrestjes en -steeltjes, krokantjes van kaas-restjes en gebakken oesterzwammen van GRO.

Na

We sluiten het menu af met een heerlijk dessert: cheesecakecrème met bramen, verveine, koffiecrumble en koffietuille. De crumble en tuille zijn gemaakt van eigen koffiedik.



Meer verspillingsvrij

Door gebruik te maken van oude conserveringstechnieken zoals inmaken (piccalilly, mosterd), het hergebruiken van restproducten (koffiedik, bierbostel) en het koken met 'afval' (broodkontjes, groenterestjes) hebben we een heerlijk menu gecreëerd dat de toon zet voor de toekomst. Onze toekomst. Samen naar een verspillingsvrij Nederland.

MEER VERSPILLINGSVRIJ

We doen meer dan alleen een speciaal menu serveren naar aanleiding van de Verspillingsvrije Week. We werken namelijk het hele jaar door zoveel mogelijk verspillingsvrij. En dat stopt niet bij de keuken. Zo is ons paviljoen volledig circulair en duurzaam gebouwd en ingericht. Ook houden we niet van het verspillen van talent. Daarom verwelkomen we iedereen met een afstand tot de arbeidsmarkt met open armen en werken hiervoor samen met The Colour Kitchen. Maar het merendeel komt tot uiting in ons menu en de leveranciers waar we onze producten halen. Zo serveren we bijvoorbeeld iedere dag een zero-waste-soep van alle groentes en kruiden die overblijven van andere gerechten.

Buitenbeentjes en dondersteentjes

Naast de bloemkoolroosjes van Snack with Benefits en de oesterzwambitterballen van GRO, gaan we ook heel goed op de buitenbeentjesjam van Twisted Jam. Deze jam wordt gemaakt van groentes en fruit die te klein, te lelijk, te recht of te krom zijn voor in de winkel. Of de Dondersteentjes van de Koekfabriek in Utrecht. Deze koekjes voor bij de thee worden gemaakt van deegrestjes van andere koekjes. Dat smaakt toch nét even wat lekkerder dan gewone koekjes.

Sap, siroop en citrusgin

Voor een lekker sapje gaan we graag langs Schulp. Zij maken biologische sappen zonder toegevoegde suikers, kleur-, geur- en smaakstoffen. Maar ook Roze Bunker mag niet ontbreken tussen onze dranken. Zij gaan de plakkerige problemen uit de voedselindustrie te lijf met kilo's puur fruit en verse kruiden. Roze Bunker voegt pas op het allerlaatste moment (kraan)water toe, waardoor dit enorm scheelt in transportvolume. Zo staat één fles Roze Bunker gelijk aan één krat frisdrank! Voor wie wat sterkers wil, serveren we de circulaire gin van Odds&Ends uit Utrecht. Zij destilleren hun gin met overvallige ingrediënten uit de regio, zoals gember, appels en wilde kruiden. Proost!



OKONOMIYAKI

Na een paar keer oefenen wordt het steeds makkelijker om uit te spreken: o-ko-no-mi-ya-ki. Het betekent 'wat je wil/waar je zin in hebt, gegrild'. Okonomiyaki is een gegrilde, hartige pannenkoek met waar je maar zin in hebt, of wat je in de koelkast hebt liggen.

Bereiding

Doe de bloem, dashi, eieren en neutrale olie in een kom en klop dit op tot een klontvrij beslag. Schep hier vervolgens de groentes door. Verhit een koekenpan op het vuur en bak hierin de okonomiyaki aan weerszijden bruin. Leg de hartige pannenkoeken op een bord en garneer deze met de sauzen (zie kader), bosui en eventueel wat furikake en chilivlokken.

INGREDIËNTEN (VOOR 2 PERSONEN)

- 100 gr bloem
- 100 ml dashi of kippenbouillon
- 2 eieren
- 2 el neutrale olie
- 400 gr gesneden groentes, zoals (een mix van) witte kool, rode kool, taugé, bosui, wortel en courgette
- Fijngesneden bosui

Optioneel: furikake
(mengsel van zeewier
en sesamzaadjes)
en chilivlokken

Typerend voor okonomiyaki zijn de streepjes saus op de pannenkoek. Vaak bestaat dit uit twee soorten:

1. Kewpiemayonaise (of gewone mayonaise aangezuurd met citroensap).
2. Tonkatsusaus, eventueel zelf te maken met 50 gr ketchup, 2 el worcestershiresaus, 2 tl sojasaus en 1 tl kristalsuiker.



MINISTRONE

Iedereen kent het wel, je koopt een bleekselderij voor een recept en houdt een paar stengels over. Samen met nog wat verdwaalde andere groentes, een blikje bonen en tomaten uit blik maak je deze heerlijke Italiaanse soep!

Bereiding

Snipper de ui en snijd de knoflook fijn. Snijd de bleekselderij, winterpeen, courgette en pompoen in blokjes. Verhit een eetlepel olijfolie in een soeppan en fruit de ui, knoflook en groentes aan tot ze wat zachter worden. Dit duurt ongeveer 10 minuten. Voeg de Italiaanse kruiden toe en bak even mee. Voeg daarna de tomatenpuree toe en bak een paar minuten mee. Doe dan de tomatenblokjes en bouillon in de pan en voeg daarna de pasta toe. Kook voor zo'n 15 minuten tot de pasta gaar is en de soep wat dikker wordt. Voeg als laatste de bonen toe aan de soep en verwarm voor 5 minuten mee. Serveer de soep in kommen met geraspte Parmezaanse kaas en verse peterselie.

INGREDIËNTEN (VOOR 2 PERSONEN)

- 1 ui
- 2 teentjes knoflook
- 2 stengels bleekselderij
- 1 winterpeen (ca. 275 gram)
- 1 courgette
- 300 gr pompoen
- 3 tl Italiaanse kruiden
- 70 gr tomatenpuree
- 400 gr tomatenblokjes
- 500 ml groentebouillon
- 100 gr pasta (maakt niet uit welke)
- 200 gr bonen, bijvoorbeeld cannellini bonen of witte bonen
- 1 el olijfolie
- Verse peterselie
- Parmezaanse kaas



BROODPUDDING

Iedereen heeft weleens oud brood liggen. Hou je van zoetigheid en heb je nog wat eieren en melk in huis? Maak van deze broodpudding.

Bereiding

Verwarm de oven voor op 160°C en snijd het brood in kleine stukjes. Hussel het brood met de gesmolten boter en leg dit op een bakplaat met bakpapier. Zet de plaat 10 minuten in de oven. Verhit ondertussen de melk in een pannetje en zet het vuur uit als de melk bijna kookt. Mix vervolgens de suiker, eieren, kaneel en het zout en giet hier voorzichtig de melk bij terwijl je met een garde klopt. Voeg hier weer het geroosterde brood aan toe en laat dit zo'n 30 minuten staan. Doe het broodmengsel in een ingevet cakeblik en bak voor ongeveer 30 minuten.

INGREDIËNTEN (VOOR 2 PERSONEN)

- 100 gr gesmolten boter
- 350 gr oud brood
- 1 l melk
- 100 gr (basterd)suiker
- 7 eieren
- Kaneel
- Snuf zout





THE GREEN HOUSE
eat meet relax enjoy

Contact

The Green House
Croeselaan 16
3521 CA Utrecht

 tgh_utrecht  TheGreenHouseUtrecht  the-green-house-utrecht