



‘Met deze manier van koken kan je eindeloos variëren’





‘Wat ik ook  
bij elkaar kluts,  
het eind-  
resultaat  
smaakt altijd’

**‘Koken zonder verspilling: het is een uitdaging die ik sinds enkele jaren met plezier elke dag aanga.**

Hoewel ik mijn blog niet uit budgetoverwegingen startte, geeft het me wel een kick als ik iets niet hoeft weg te gooien. De tien afgepelde citroenen die ik overhield aan de zelfgemaakte limoncello die ik mijn vader cadeau deed, zijn in een zoutkorstje bijvoorbeeld de perfecte aanvulling in een tajine. Alles begint met het veranderen van je mindset. Het is misschien ‘maar’ een citroen van een halve euro, maar toch blijft weggooien zonde. Ook ik heb er even over gedaan om de knop om te draaien, maar intussen lukt het me aardig om elk restje verwerkt te krijgen. De naam ‘Empty the Fridge’ dekt voor mij perfect de lading: creatief zijn met wat er in de koelkast en keukenkasten ligt, dat is precies waar mijn manier van koken om draait. Heel wat mensen laden hun winkelkar vol in de supermarkt, om dan thuis te constateren dat ze een of twee producten vergeten zijn en opnieuw naar de winkel te hollen. Terwijl die pastasaus heus

ook wel zal lukken zonder die halve paprika. En ook dat ene exotische ingrediënt waar je maar een halve theelepel van nodig hebt, hóé je helemaal niet in huis te halen.’

**‘Eigenlijk is koken met overschotjes helemaal niet moeilijk.** Van een Vlaamse hutspot tot een Italiaanse panzanella of een Thaise curry: elke keuken heeft bepaalde klassiekers die je met om het even wat kan maken. Het recept kent altijd enkele basisingrediënten, maar daarnaast kan je eindeloos variëren. ‘Empty the fridge’-koken, dat vraagt vooral wat out of the box denken. Ook in Aziatisch eten kan je bijvoorbeeld gerust iets oer-Vlaams als een bloemkool draaien, weliswaar zonder de witte saus dan. Tegelijk zijn er natuurlijk klassiekers waar je gewoon met je handen moet afblijven. Zo maakte mijn vader ooit eens een ratatouille – die bereid je doorgaans met tomaat, aubergine, ui en courgette – van spruiten en knolselder. Géén goed idee.’ *(lacht)*

**‘Doorgaans kook ik op gevoel.** Uit kookboeken haal ik veel inspiratie, maar ik zal nooit een recept blindelings volgen. Meestal combineer ik er gewoon een aantal. Of ik spreek met een vriendin af om samen te koken, en ieder neemt mee wat nog in de koelkast zit. Op die manier komt er altijd een verrassend gerecht op tafel. Mijn inspiratie haal ik werkelijk overal. Zelfverzekerd zijn in de keuken is bij deze manier van koken essentieel: ik vertrouw er altijd op dat wat ik ook bij elkaar kluts, het eindresultaat lekker zal smaken. En als ik zelf uit eten ga, vind ik het fijn om verrast te worden door de vindingrijkheid van anderen. Laatst schotelden vrienden me een stukje vis en puree met wasabi voor. Op het eerste gezicht een vreemde combinatie, maar tegelijk simpel, lekker en een geweldige manier om een product dat anders eeuwen in je kast blijft staan op te gebruiken. Een typisch voorbeeld van ‘empty the fridge’-koken dus.’

Honger gekregen? Jennifers recepten vind je op [www.emptythefridge.be](http://www.emptythefridge.be).

Haar kookboek ‘Empty the Fridge’ verschijnt eind februari bij uitgeverij Van Halewyck.