



Vegalicious





Vegalicious

141 vegetarische
feel-good recepten

Alice Hart

Met foto's van Lisa Linder

TERRA



Inleiding	6
Brunch en ontbijt	20
Kleine hapjes	38
Maaltijdsalades	72
Soepen	106
Brood	128
Snel klaar	140
Eenpansmaaltijden en ovenshotels	170
Feestelijke recepten	202
Basisrecepten	232
Menusuggesties	246
Verklarende woordenlijst	250
Register	252

Inhoud



In dit kookboek staan de **verrukkelijke** producten die in de vegetarische keuken gebruikt worden **centraal**.

Het is de bedoeling om ook de meest verstokte vleeseters zover te krijgen dat zij vlees wat vaker laten staan en om te laten zien dat de **keuken zonder vlees** beslist niet smakeloos en saai is. Wat voorbereiding, een beetje vindingrijkheid en **verse seizoensproducten** zijn voldoende voor het maken van voedzame, aantrekkelijke gerechten die heerlijk smaken.

Je hoeft niet 100% vegetariër te worden. Misschien wil je alleen wat **minderen** wat vlees betreft omdat dat gezonder is of vanwege het milieu. Misschien vind je dat **vlees niet onmisbaar** is of dat het niet per se bij elke maaltijd hoeft. Je hebt gelijk! Maar al te vaak komt groente op een zielige tweede plaats op het bord, naast vlees als het middelpunt. Laten we groente, granen, peulvruchten, kruiden en fruit de **plaats geven** die ze in onze voeding **verdienen**.

Deze tijd is ideaal om **vegetarisch** te gaan koken. Onze voorouders zouden versteld staan van de variatie aan producten waaruit we nu kunnen kiezen. Bied maar eens weerstand aan een sappige tomaat, prachtig rood als de ondergaande zon, aan de heerlijk **zoete pompoen**, aan de bedwelmende aroma's van geurige kruiden. Door zonder vlees te koken ontdek je ook een heel **andere keuken**, andere producten en nieuwe methoden om ze klaar te maken. De recepten uit dit boek zijn **geïnspireerd** door culinaire tradities uit de hele wereld, van de heel kruidige specialiteiten uit Noord-Afrika tot aan de **zacht geurende** uit Vietnam.

Dit boek wil onder andere aantonen dat de vegetarische keuken **niet saai** is. Als je, zoals zo velen onder ons, vastgeroest zit in een bepaalde kookroutine, biedt de **vegetarische keuken** je de mogelijkheid daar weer uit te komen en het **ritme van de seizoenen** te volgen.





Kastanjes

(vacuüm verpakt of als puree)

Gedroogde vruchten

Havermost

Droge gist

Pure chocolade

Vanillestokjes en -extract

Rozenwater

Oranjesbloesemwater

Chutneys en specerijen

Gekonfijte citroen

Spaansepepersaus

Gedroogde algen

Potjes groenten voor
antipasti

Verschillende soorten
mosterd

Tahini (sesampasta)

Verschillende soorten boter

Verschillende soorten

suiker en honing

Ahornsiroop

Azijn en wijn

Olie

Diverse kruiden en
specerijen

Granaatappelsiroop

Olijven

Kappertjes

Misodeeg

Gedroogde paddenstoelen

Rijst en graanproducten

Meel

Kokos

(melk, pasta en snippers)

Soja- of tamarisaus

Tomaten in blik

(plus tomatenpuree en -saus)

Erwten en bonen

(ook in blik)

Noten, pitten en zaden

Pasta en noedels

Zeezout

Peperkorrels

(zwarte, witte en sechuanpeper)

IN DE DIEPVRIES

Paneermeel

Djeroek poeroetblaadjes

Parmezaanse kaas

Wontondeeg

Taartdeeg

Doperwtjes

Sojabonen

8 *Inleiding*

De balans vinden

Het is bewezen dat vegetariërs in het algemeen minder gezondheidsproblemen hebben en ook minder last hebben van hart- en vaatziekten, obesitas en hoge bloeddruk. Dat komt omdat een dieet zonder vlees rijk is aan koolhydraten, omega 6-vetzuren, vezels, vitamines en mineralen, en relatief arm aan verzadigd vet en cholesterol. Ook is het waar dat een vegetariër een tekort kan hebben aan eiwit, ijzer, zink, vitamine B12, calcium en omega 3. Dat tekort kan echter aangevuld worden door zo veel mogelijk te variëren in levensmiddelen en door veel fruit, groente, bladgroente, volkoren producten, noten, pitten, zaden en peulvruchten te eten.

Eiwitrijk voedsel

Een volwassen persoon moet dagelijks gemiddeld 50 g aan eiwit eten. Dat is, zelfs bij een vegetarisch dieet, niet bijzonder veel. Erwten en bonen, noten, pitten en zaden, sojabonen, bladgroenten, eieren, kaas, melk, yoghurt en volkoren producten zijn alle rijk aan eiwitten. Combineer erwten en bonen zo mogelijk met volkoren producten, noten, pitten of zaden, zodat je 'volledige' eiwitten binnen krijgt en daarmee de aminozuren die je nodig hebt.

VOORBEELDMENU MET DE
DAGELIJKSE HOEVEELHEID
BENODIGDE EIWITTEN

ochtend

YOGHURT MET MUESLI
(15 G EIWIT)

middag

PITABROODJE MET HUMMUS
EN SLA
(15 G EIWIT)

tussen- doortje

BRAMENMILKSHAKE
(10 G EIWIT)

avond

GNOCCHI MET RICOTTA EN
GEROERBAKTE GROENE GROENTEN
(15 G EIWIT)

EEN DIEET ZONDER VLEES MOET
DAGELIJKS BIJ VOORKEUR HET
VOLGENDE BEVATTEN:

drie

PORTIES VAN EEN
ZETMEELHOUDEND PRODUCT
ZOALS GRAANVLOKKEN OF
AARDAPPELS

vijf

PORTIES (MINSTENS)
GROENTE EN FRUIT

drie

PORTIES VAN EEN EIWITRIJK
VOEDINGSMIDDEL, ZOALS ERWTEN
EN BONEN, TOFOE, EIEREN, NOTEN,
PITTEN EN ZADEN

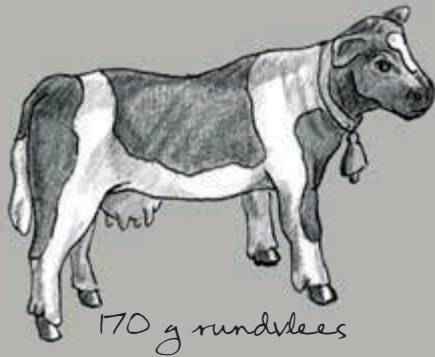
twee

PORTIES VAN EEN MELKPRODUCT
ZOALS MELK, KAAS OF YOGHURT

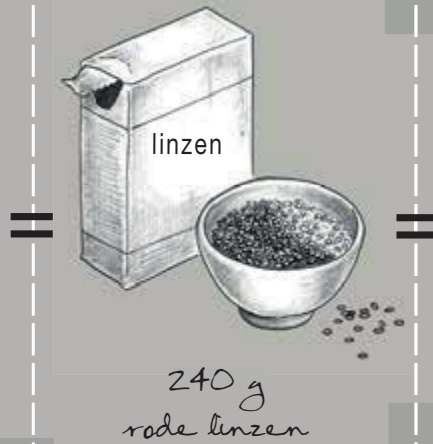
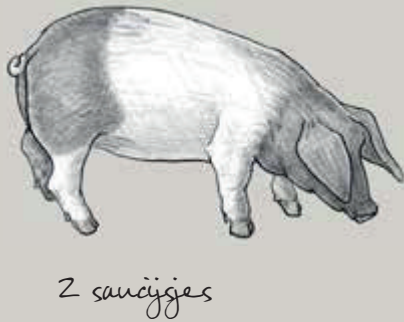
drie

PORTIES (MAXIMAAL) OLIE,
VET OF SUIKER

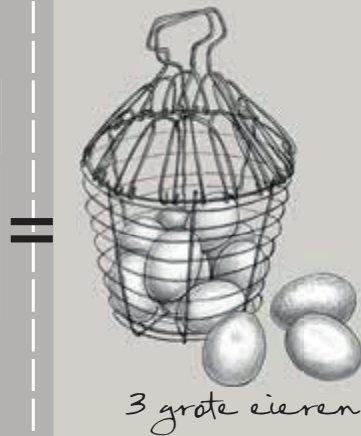
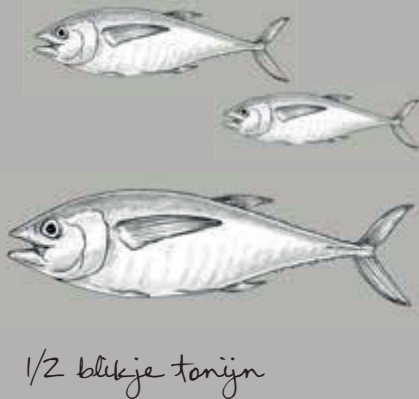




= 47
gram
eiwit



= 20
gram
eiwit



= 18
gram
eiwit

Eten wat het seizoen biedt

Kies, om maximaal te profiteren van de smaak en de voedingswaarde van groente en fruit, rijpe producten, die ter plaatse gekweekt worden

Januari, februari, maart

Bloedsinaasappels, kasrabarber, knolselderij, pastinaak, verschillende koolsoorten (boerenkool, bloemkool, spruitjes, broccoli, koolraap),

April, mei, juni

Rabarber van de volle grond, asperges, bietjes, verschillende koolsoorten (boerenkool, broccoli, bloemkool), nieuwe aardappeltjes, kruisbessen, rode bessen, worteltjes, rapen, morieljes, sterrenkers, aardbeien,

Juli, augustus, september

Zwarte bessen, bosbessen, kersen, kruisbessen, rode bessen, doperwtjes, frambozen, verschillende koolsoorten (broccoli, bloemkool), krulsla, rabarber, aardbeien, worteltjes, nieuwe aardappeltjes, spinazie, rapen, selderij, sla, radijs, artisjokken, sperziebonen, courgette, komkommer,

Oktober, november, december

Appel, bramen, peren, wilde appeltjes, blauwe pruimen, kweeperen, verschillende koolsoorten (boerenkool, bloemkool, broccoli, spruitjes, koolraap), worteltjes, krulsla, venkel, prei, diverse courgettesoorten,

en vers geoogst zijn. Eet wat het seizoen biedt. Hieronder volgt een kalender om je te helpen seizoensproducten te kiezen.

Geldig voor Midden- en Noord-Europa.

prei, wortel, rapen, lente-ui, radijs, peer, mandarijn, aardpeer.

courgette, krulsla, venkel, lente-ui, doperwtjes, komkommer, radijs, vlierbessen, tuinbonen, wilde rucola, spinazie, sla, zwarte bessen, kersen.

rucola, lente-ui, sterrenkers, bramen, peren, pruimen, venkel, sjalotten, zoete maïs, tomaat, appel, bietjes, aubergine, prei, wilde paddenstoelen, pompoen, courgettesoorten.

spinazie, aardpeer, knolselderij, witlof, zoete maïs, rapen, selderij, sla, lente-ui, sleebessen, wilde paddenstoelen, pastinaak, pompoen, sperziebonen, bietjes, aardappels.

Als je voor een vleesloze levensstijl gekozen hebt, ben je in goed gezelschap! In de eregalerij van vegetariërs door de eeuwen heen staan talloze beroemdheden uit de artistieke, wetenschappelijke, politieke en religieuze wereld.



Brigitte Bardot

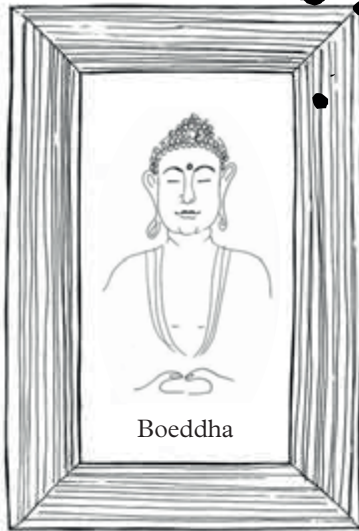
Beroemde vegetariërs



Claudia Schiffer



GANDHI



Boeddha



BOB MARLEY



Paul McCartney



VOLTAIRE



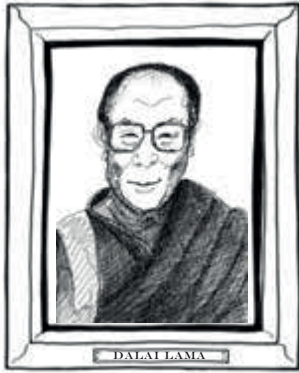
PLATO



Lincoln



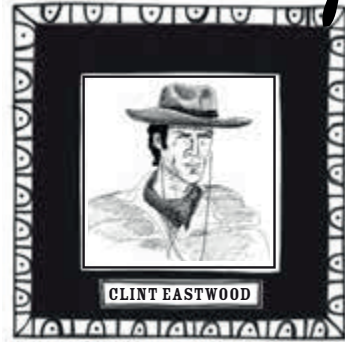
TWIGGY



DALAI LAMA



Drew Barrymore



CLINT EASTWOOD



BRAD PITT



TOLSTOI



Dizzy Gillespie



Nathalie Baye



LEONARD • D • VINCI



Stella McCartney



Paul Newman



TINA TURNER



VINCENT VAN GOGH



Onmisbare ingrediënten

Paddenstoelen en tuinkruiden

Eet paddenstoelen, want...

Als je van vlees houdt maar wat wil minderen: talloze soorten paddenstoelen hebben een structuur en een sappigheid die aan vlees doen denken, vooral wilde paddenstoelen.

Welke paddenstoelen kies je?

Goudgele cantharellen, fijne enoki's, heerlijke donkere champignons, geurige boleten... om er maar een paar te noemen. Profiteer er volop van in de paddenstoelentijd en wees creatief! En mocht je geen inspiratie hebben, smoor ze dan met een beetje knoflook en wat kruiden in een klontje boter en eet ze op toast. Gewoon verrukkelijk...

En ook...

Tuinkruiden fleuren de keuken op: vergeet ze niet. De lekker krachtige rozemarijn, salie en laurier hebben even tijd nodig om ingrediënten in de pan van hun aroma te doordringen: voeg ze dus direct aan het begin toe. Maar tere basilicum, peterselie en koriander moet je pas op het eind toevoegen, zodat de geur goed behouden blijft.

Groente en fruit

De gouden regel

Met groente en fruit heb je soms de neiging om altijd maar hetzelfde te doen. Probeer zo nu en dan eens iets nieuws. Dat betekent niet dat je per se exotische groente- en fruitsoorten moet nemen – zelfs als dringend wordt aanbevolen die uit te proberen – maar het moeten wel seizoensoorten zijn, biologisch en precies rijp. Dat wil dus zeggen dat groente niet altijd gekookt hoeft te worden: schakel de automatische piloot eens uit en probeer iets nieuws!

Heb je al eens...

...geroosterde pitten of zaden over de groente gestrooid of er een lekker klontje kruidenboter op gelegd? In een paar seconden verander je een doodgewoon gerecht in een heerlijk hapje. Leer de producten beter kennen. Zo zijn er bijvoorbeeld allerlei verschillende soorten sla en als je altijd maar naar de voorverpakte zakjes grijpt, leer je de verschillen ook niet kennen en waarderen.

Altijd nodig

Schitterende uien en de aanverwante knoflook zijn de spil van de vegetarische keuken. Ze komen in al hun heerlijkheid tot hun recht als je ze heel zachtjes in olie of in boter in een pan laat smelten, of ze in een matig warme oven laat bakken. Vergeet ook de ingemaakte zoete ui niet, die je in bepaalde recepten kunt gebruiken maar ook zó kunt eten, op brood, met een sterke kaas.

Ten slotte

Een beetje provisiekast is niet compleet zonder citroen. Met een drupje hier en een schilletje daar maak je allerlei gerechten – zowel hartig als zoet – net wat krachtiger, smakelijker of geef je er een heel ander smaakje aan.



Licht gezoete amandelmelk is heel lekker met havermout. Je kunt deze koud eten maar in de winter is de warme versie onweerstaanbaar. Natuurlijk kun je in plaats van amandelmelk ook andere melk gebruiken.

Havermout met amandelmelk en ahornsiroop

VOOR 4 PERSONEN
BEREIDINGSTIJD: 10 MINUTEN
WEEKTIJD: 1 NACHT
KOOKTIJD: 5 MINUTEN

200 g havermout
½ kaneelstokje
5 dl verse, ongezoete amandelmelk
50 g ontpitte, gehakte dadels
50 g lichtgeroosterde amandelsnippers
een scheutje ahornsiroop

Week de havermout met het kaneelstokje een nacht lang in de koelkast in de helft van de amandelmelk.

De havermout wordt dan zacht genoeg om daarna koud zo te eten, met de dadels, de amandelsnippers en een beetje ahornsiroop.

Als je voor de warme versie kiest, giet je het mengsel met de rest van de amandelmelk in een pan. Verwarm een paar minuten onder voortdurend roeren op zacht vuur, totdat het dik en romig begint te worden. Voeg wat water toe als het te dik wordt.

Verwijder het kaneelstokje en verdeel het mengsel over warme kommen. Bestrooi met de dadels en amandelsnippers. Schenk er wat ahornsiroop overheen.





Sommige specialiteiten zijn moeilijk in te delen. Dat geldt voor deze klassieker – kleine hapjes ricotta met basilicum en Spaanse peper – , die als ontbijt gegeten kan worden, bij de brunch, de lunch of bij het diner. Heerlijk zoete paprikacompote maakt dit gerecht nog lekkerder.

Ricottahapjes uit de oven met avocado

VOOR 4 PERSONEN

BEREIDINGSTIJD: 15 MINUTEN

BAKTIJD: 20 TOT 25 MINUTEN

500 g uitgelekte ricotta
2 eetlepels fijngeraspte pecorino of Parmezaanse kaas
1 ontpit en fijngehakt rood Spaans pepertje
2 eetlepels fijngeknipt basilicum
2 licht losgeklopte eieren
olijfolie
4 dikke sneden geroosterd zuurdesembrood
2 rijpe, ontpitte, in tweeën en in plakjes gesneden avocado's
1 bosje rucola
paprikacompote (p. 242), om erbij te serveren
peper en zout

Verwarm de oven voor op 190 °C. Klop de ricotta en de pecorino of Parmezaanse kaas, het Spaanse pepertje, het basilicum en de eieren door elkaar. Strooi er ruim peper overheen en niet te veel zout.

Vet 4 vormpjes met een inhoud van 180 ml of een ovenschaal licht in met olie. Schenk het ricottamengsel in de vormpjes. Zet 20 minuten in de oven (25 minuten voor de ovenschaal). Laat even staan, haal een mes langs de randen en haal uit de vorm.

Smeer het mengsel op het geroosterde brood, besprenkel met olijfolie, leg er een paar plakjes avocado, rucolablaadjes en wat paprikacompote op.



