



INHOUD

Voorwoord	5
Aan de lovers en haters van tofu	7
Eerst nog even dit	8
Welke kies ik?	10
A match made in umami heaven	12
China	16
Thailand	36
Indonesië	49
Japan	58
Vietnam	79
India	93
Korea	106
Maleisië	118
Perfect luchtige rijst	131
Wegwijs in de toko	135
Register	148
Dank aan... ..	150



VOORWOORD

Misschien denk je dat een kookboek met vegetarische Aziatische gerechten al gauw een beetje eentonig wordt. Het tegendeel is waar en dat komt onder andere door het gebruik van limoen, peper en koriander, die een heerlijke smaak hebben. Het was niet moeilijk om recepten te bedenken voor dit boek – er zijn zó veel lekkere recepten in de Aziatische keuken dat ik ruimte te kort kwam.

Tijdens het samenstellen van de hoofdstukken zag ik soms geen andere optie meer dan voor elk individueel land een apart kookboek te schrijven. Eén avond was het zo erg dat ik overwoog het boek dan maar te vullen met uitsluitend Japanse onigiri. Want hoe moest ik in vredesnaam kiezen tussen klassieke onigiri, goudbruin gegrilde yaki onigiri, volledig met nori omhulde onigiri, door sesam gerolde onigiri of onigiri met het zee gras uitgesneden in de vorm van een schattige kleine pinguïn?

Ik houd van de oosterse keuken en zou diverse vegetarische Aziatische kookboeken kunnen schrijven – zo veel dat ik er een hele boekenplank mee kan vullen. Met veel pijn en moeite is het me uiteindelijk gelukt mijn vijftig beste Aziatische recepten te selecteren en aan te vullen met andere nuttige informatie.

Al vier jaar lang run ik het foodmagazine *Vegourmet*. Als hoofdredacteur van een tijdschrift als dit had ik het voorrecht vrijwel alle nieuw verschenen kookboeken te lezen. Voor mij ontbrak er stevast één: een boek over de groene Aziatische keuken. Toevallig zijn dat ook de gerechten die ik zelf het vaakst bereid.

Op de volgende bladzijden vind je onder andere de beste Vietnamese loempia's ooit, een ramenbouillon die minimaal vier uur heeft gekookt en een eenvoudige en voordelige dal. Ook laat ik je zien hoe je doordeweekse Thaise take-awaygerechten verandert in fantastische zelfbereide maaltijden voor een heerlijke vrijdagavond. Voor mijn Asian fusion guacamole geserveerd op knapperige rijstchips krijg ik altijd veel lof. Verder volgt er nog een handjevol Aziatisch geïnspireerde cocktails, zoals een bloody sichuan. Aan het einde van het boek vertel ik je hoe je zo bij een toko shopt dat je thuiskomt met ingrediënten die je daadwerkelijk zult gebruiken. En tussendoor tref je volop lekkers aan, van een vegan palak paneer en visvrije vissaus tot matchamacarons. Begin je al trek te krijgen?

Rain Lundström



AAN DE LOVERS EN HATERS VAN TOFU

Mijn eerste ervaring met tofu was niet beter dan die van een ander. Ik keek naar het sponsachtige, natte, witte blok, sneed het in plakjes en bakte die in wat hete olie. Vervolgens strooide ik er wat zout en peper over en serveerde de tofu met macaroni en ketchup. Nee, een geschikte vervanger van hamblokjes was tofu niet. Toen las ik ergens dat tofu een 'sojakaas' was, waarop ik er een plakje af probeerde te schaven voor op de boterham. Maar dat maakte de droge snee witbrood alleen maar nog onsmakelijker.

Acht jaar later zit ik aan een ontbijttafel in Tokio en eet ik zijdentofu rechtstreeks uit de verpakking. Wat is er in de tussentijd gebeurd?

Dat ik in de loop der jaren beter met tofu heb leren koken heeft er niet zozeer iets mee te maken. De meeste mensen lepelen geen trillende tofu – rechtstreeks vanuit de verpakking – naar binnen, zelfs de grootste liefhebber niet. Maar in Japan wordt zijdentofu gewoon in portieverpakkingen verkocht als ontbijt of tussendoortje, net als een bekertje yoghurt in Nederland. Tofu is een belangrijk onderdeel van de Japanse eetcultuur. Als je naar Japan verhuist en je bent veganist, dan kom je dit product overal tegen.

Dat ik praktisch naast een kleinschalige tofufabriek woonde en elke dag verse tofu kon kopen, wakkerde mijn passie voor tofu uiteraard alleen maar meer aan.

Het doel van dit boek is niet je zover krijgen dat je op elk moment van de dag rauwe tofu gaat eten. Maar ik weet zeker dat ook jij een tofu-lover zult worden als je eenmaal weet wat je ermee kunt doen. Het is inmiddels veertien jaar geleden sinds ik voor het eerst tofu at. En hoewel een verandering van omgeving ook invloed heeft gehad, ben ik gewoon enorm veel beter geworden in koken met tofu.

Beloof me dat je op z'n minst een paar gerechten met tofu zult proberen voordat je dit ingrediënt voortaan links laat liggen. Gyoza met tofu en shiitake (blz. 60), pad thai met gefrituurde tofu (blz. 40) en generaal Tso's tofu (blz. 33) zijn mijn persoonlijke favorieten. Heb je tofu echt een kans gegeven, maar ben je nog steeds niet overtuigd? Neem dan tempé voor de gerechten waarin ik tofu gebruik (of in andere recepten).

Dat is waar het in *Veggie Aziatisch koken* om draait, en dat gaat verder dan alleen het gebruik van tofu. Ik hoop dat je door dit boek zult openstaan voor dingen waarvan je dacht dat je ze niet lekker vond of die je nooit echt een kans hebt willen geven. Nieuwe smaakervaringen opdoen is een van de mooiste geschenken die je jezelf kunt geven. Ben je misschien dol op olijven? Koffie? Zongedroogde tomaten? Er zijn mensen die deze smaken mijden. Over een paar weken ben je misschien net zo dol op umeboshi-pruimen als ik.

EERST NOG EVEN DIT

Er zijn een paar dingen die ik wil bespreken voordat we beginnen. Wat vragen, gedachten en zorgen die bij je kunnen opkomen terwijl je aan de slag gaat met de recepten. Die kunnen we beter meteen aanpakken!

1. LASTIG VERKRIJGBARE INGREDIËNTEN

Ik heb mijn best gedaan om een goede balans te vinden tussen enerzijds alledaagse gerechten geschikt voor beginners en anderzijds gerechten die lekker en uitdagend zijn voor mensen die al vaker Aziatisch koken. Er zitten ook een paar echte succesnummers tussen waar je gasten nog dagen over zullen praten – beloofd. Je zult niet alles in de dichtstbijzijnde supermarkt kunnen krijgen, maar bij de meeste recepten geef ik alternatieven voor lastig verkrijgbare ingrediënten.

Ik nodig je uit om eens ingrediënten of smaakmakers die je nog nooit hebt geproefd te kopen. Wees niet te huiverig om iets onbekends in je koelkast te zetten, en zorg er vooral voor dat je het leert gebruiken. Tips voor nieuwe producten vind je in het hoofdstuk ‘Wegwijs in de toko’ achter in dit boek.

2. KORIANDERCLAUSULE

Ik heb het idee dat steeds minder mensen een hekel aan koriander hebben. Het kan natuurlijk ook zijn dat ik onbewust mensen mijd die niet van dit kruid houden, waardoor het maar zo lijkt. Als je echt geen koriander lust, moet ik nu met een grote rode vlag zwaaien. Maar toen je dit Aziatisch kookboek kocht, had je natuurlijk wel kunnen bedenken dat er veel koriander in voorkwam. Heel veel zelfs. Mijn beste tip: sluit vrede met dit onvervangbare kruid. Nee, het smaakt niet naar afwasmiddel. Als je geen idee hebt of jouw tafelgasten van koriander houden of niet, kies dan het zekere voor het onzekere en geef het kruid er in een schaalje apart bij.

3. EXTREEM LANGE BESCHRIJVINGEN

Bij elk afzonderlijk gerecht in dit boek, heb ik allerlei gedachten, tips, vragen en beschouwingen. Ben jij iemand die het niet fijn vindt om eerst een halve

novelle door te moeten spitten voordat het eigenlijke recept begint? Dan bied ik alvast mijn welgemeende excuses aan. Ik begrijp je volledig als je ‘Kom nou maar op met dat recept!’ roept na waardevolle minuten te hebben besteed aan mijn epistels over onaantrekkelijke namen van gerechten en grappige honden die ik heb ontmoet. Dat is tijd die je nooit meer terugkrijgt. Soms staat er iets in de intro dat je eigenlijk moet weten voordat je begint, soms maak ik je daarin gewoon deelgenoot van iets feestelijks dat ik op een doordeweekse avond heb meegemaakt.

4. HEET

‘Is het een pittig gerecht?’ ‘Komt de scherppte overeen met één of drie pepers in het Thaise restaurant?’ ‘Kan ik morgen wel naar mijn werk als ik dit vanavond klaarmaak?’ Dat soort dingen zouden we ons als volwassen kokende mensen niet moeten hoeven afvragen. Jij kookt – jij beslist. Als je al gaat zweten bij het zien van een snuf chilivlokken, is dit misschien niet het juiste boek voor jou.

Natuurlijk kom je regelmatig rode chilipepers tegen in de ingrediëntenlijstjes, maar wat voor soort je gebruikt, hoe groot die is, of je de zaadjes laat zitten of ze eruit schraapt, dat is aan jou. Zelf ben ik dol op spicy eten – vaak maak ik de gerechten nog iets scherper dan in de recepten staat.

5. WEL OF GEEN EIWIT TOEVOEGEN?

Ik denk niet dat het nodig is om in elk gerecht vlees of kip een op een te vervangen door tofu, tempé of plantaardige eiwitten. Het is voldoende om wat paddenstoelen toe te voegen of er misschien een handje noten over te strooien – en laat het gerecht soms ook gewoon een groenteschotel zijn. En tekort aan eiwitten als gevolg van een plantaardig dieet is niet iets waarover je je zorgen hoeft te maken – tenzij je topsporter bent of gezondheidsproblemen hebt. Wil je Oumph! (een kant-en-klaar sojaproduct) toevoegen aan mijn groentecurry? Mijn voorkeur heeft het niet, maar het kan natuurlijk wel.



WELKE KIES IK?

Van de meeste dingen bestaan verschillende varianten: computers, kasten, koekenpannen, stemmingen, appels... Onze voorkeuren en keuzes kunnen een totaal onbeduidende, maar soms levensveranderende of karaktervormende uitwerking hebben.

Als je een appeltaart gaat bakken, kun je uit ten minste tweehonderd appelrassen kiezen. De ene variëteit voegt andere dingen toe aan je taart dan de andere en sommige soorten lenen zich beter dan andere voor zoete baksels, maar een appeltaart wordt een appeltaart, welke appel je ook gebruikt. En hoeveel tijd je steekt in je zoektocht naar de juiste appel is aan jou.

Net als verschillende appels zijn er ook verschillende sojasausen en miso's – en dat is voor dit boek belangrijk. Als in een recept staat dat je rode miso nodig hebt, kun je net zo goed gele gebruiken als je die al in je koelkast hebt staan. Zie je op de foto van een gerecht chique sobanoedels, dan kun je in plaats daarvan prima gewone tarwenoedels nemen.

Maar toch wijd ik graag een paar woorden aan de meest klassieke 'maar welke kies ik?'-gevallen.

TOFU

In de meeste recepten gebruik ik stevige tofu. In een aantal verwerk ik gefrituurde tofu en in een enkel gerecht zijdentofu. Stevige tofu is het gemakkelijkst in het gebruik en kent de meeste toepassingen. Er zijn veel verschillende merken en kwaliteiten. Koop eens een paar merken in de toko en proef wat jij het lekkerst vindt. Controleer altijd de houdbaarheidsdatum op de verpakking, want niet elk merk wordt even vaak verkocht.

SOJASAUUS

Voor de recepten in dit boek gebruik ik bijna uitsluitend Japanse sojasaus van het merk Kikkoman. Er valt van alles te vertellen over de verschillende soorten sojasaus, maar ik zal het hier kort houden. De meest voorkomende soorten zijn Japanse en Chinese sojasaus, en beide hebben zowel een lichte als een donkere variant. Japanse sojasaus heeft een zoetere, rondere smaak en is

helderder en lichter van kleur; Chinese sojasaus is voller, zouter en dikker en donkerder van kleur.

Hoewel donkere sojasaus, zowel Japanse als Chinese, langer wordt gerijpt, is lichte sojasaus het meest intens van smaak. In de gebruikelijke Kikkoman-fles zit donkere Japanse sojasaus. In de meeste recepten wordt naar precies dezelfde sojasaus verwezen hoewel ik de sojasaus dan 'licht' noem. Dat is niet helemaal onlogisch omdat Japanse sojasaus lichter is dan Chinese. Behalve de lichte en donkere soorten zijn er nog wat andere varianten. De populaire Japanse tamari wordt alleen gekookt van sojabonen, zonder tarwe, en is dus glutenvrij. Een andere favoriet is lichte Thaise sojasaus, die lichter en zoeter is dan de Japanse.

MISO

De zoute, gefermenteerde sojabonenpasta miso is een belangrijke smaakmaker in de Japanse keuken. De basis bestaat uit sojabonen, de Japanse fermentatiecultuur koji, zout en granen. Miso krijgt zijn unieke smaak tijdens een fermentatieproces dat enkele weken tot meerdere jaren kan duren. Voeg miso altijd toe aan het einde van de bereidingstijd, anders verliest hij veel van zijn smaak. Er zijn drie algemene soorten miso:

AKA MISO (RODE MISO)

Heeft een sterke, zoute smaak. Wordt gebruikt voor krachtige soepen, marinades en dressings.

SHINSU MISO (VARIËREND VAN KLEUR, VAN LICHTGEEL TOT DONKERBRUIN)

De meest voorkomende miso, kan voor alles worden gebruikt, van soepen tot glazuren.

SHIRO MISO (WITTE MISO)

Heeft het kortste fermentatieproces en een mildere, zoetere smaak. Perfect voor lichte soepen.

RIJST

Basmatirijst voor Indiase en pandanrijst voor de rest van de gerechten in het boek. Natuurlijk kun je in plaats van witte rijst zilvervliesrijst gebruiken als je dat wilt. Op blz. 131 vind je tips voor het bereiden van perfect luchtige rijst voor je Aziatische gerechten.



A MATCH MADE IN UMAMI HEAVEN

De Aziatische keuken en vegetarisch eten vormen een perfect paar. Wie bij plantaardige gerechten weleens het gevoel heeft dat er iets ontbreekt, zal dat niet zo gauw ervaren bij vegetarische Aziatische gerechten. Die bevatten altijd een rijkdom aan smaken, inclusief umami.

Daarmee wil ik niet zeggen dat de op groente gebaseerde keuken minder lekker is of weinig smaak bevat. Als oprichter van een magazine over vegetarisch eten maak ik uiteraard een heerlijk romige pasta zonder kip, Parmezaanse kaas en room op basis van koemelk. Toch verwelkom ik met open armen de toestroom van vleesvervangers als de veggie burgers die zelfs de grootste carnivoor niet van de 'echte' kan onderscheiden. Ik denk dat als je een echte vleeseter eten naar Vietnam laat gaan en hem een veggie schotel voorzet, hij niet in de gaten heeft dat die geen dierlijke ingrediënten bevat.

De Aziatische keuken leent zich er bij uitstek voor om plantaardig te koken en maakt vooral heel weinig gebruik van zuivel. Er is geen enkele reden om een berg Parmezaanse kaas over een pad thai te strooien. Zonder dat is het smaakplaatje al compleet.

ZO WORD JE GOED IN AZIATISCH KOKEN

Om goed te worden in Aziatisch koken moeten we even terug naar de basis van het koken. Het draait allemaal om vrienden worden met smaken en goed weten wat je aan het bereiden bent. Voor degenen met weinig kookervaring volgen hier een paar richtlijnen. Deze zijn van toepassing op bijna elke manier van koken en geven je houvast bij de recepten in dit boek:

» Proef bij elke stap tijdens het koken. Dit is het belangrijkste wat je kunt doen om je kookkunsten te verbeteren. Het zal je helpen begrijpen hoe smaken werken

en op elkaar inwerken. Een nieuwe funky chilipasta gekocht? Voeg een klodder toe, kijk wat het met je gerecht doet en welke eigenschappen het eraan toevoegt. Zo begrijp je hoe het nieuwe ingrediënt werkt en kun je het gemakkelijker toepassen in andere gerechten, in plaats van het steeds verder naar achteren in je voorraadkast te schuiven.

» Streef naar balans in je gerecht. Breng variatie aan met verschillende texturen. Zit er iets in het gerecht dat voor bite zorgt? Ontbreekt er wat limoensap om de smaken bij elkaar te houden? Moet er wat zout bij om de smaken op te halen? Proef net zolang tot je de juiste balans hebt bereikt tussen de zure, hete, scherpe, zoete, peperige en ronde smaken, en alles daartussenin.

» Moet je voor een recept speciale ingrediënten in huis halen? Neem dan even de tijd om erop te googelen. Zo kun je inschatten of je ze vaker zult gebruiken. Denk je van niet, dan is het waarschijnlijk beter om het recept over te slaan of aan te passen. Maar wees niet bang om onbekende dingen te kopen: op internet vind je een eindeloze hoeveelheid recepten met bijvoorbeeld tamarindepasta.

» Lees het recept eerst helemaal door. Zorg ervoor dat je over al het benodigde gerei beschikt voor de verschillende stappen en controleer de totale bereidingstijd. Niets zo frustrerend als er bij stap vier achter komen dat je de saus 3 uur moet laten rusten, terwijl je gasten over 20 minuten voor de deur staan...

» Zorg voordat je begint dat alles klaarstaat en voorbereid is. Hak of snijd de ingrediënten volgens de aanwijzingen in het recept, zodat de feitelijke bereiding soepel verloopt.