



INHOUD

Inleiding	6
Sides en snacks	12
Salades, soepen en sandwiches	52
Curry's en stoofpotten	92
Pasta's, risotto's en couscous	138
Hartige baksels	182
Register	222

GROENTEN EN GEZONDHEID

Om een optimale gezondheid te behouden moet je een breed scala aan granen, peulvruchten, fruit en groenten eten. Zie het als 'het eten van de regenboog'; hoe natuurlijker en feller de kleuren op je bord, hoe gezonder je maaltijd is.

Niet alle vetten zijn ongezond. Avocado's bevatten veel gezond enkelvoudig onverzadigd vet. Ze zijn ook rijk aan kalium, B-vitamines, vitamine E en K, en voedingsvezels. Als je gezond eet, zul je merken dat walnoten een goede bron van omega-3-vetzuren zijn, net als bepaalde soorten zeewier, hennepzaad en -olie, lijnzaad en -olie, olijfolie en avocado's.

Hele granen, zoals tarwe, gerst en bruine rijst, zitten vol met essentiële vitaminen en mineralen, maar ook met voedingsvezels en fytochemicaliën. Vergeet bladgroenten niet. Serveer ze rauw in salades, licht gestoomd of gebakken.

Wees creatief in je gebruik van kruiden en specerijen. In veel gerechten zijn ze vaak goede vervangers van zout, wat vooral helpt om je bloeddruk te verlagen. Gebruik waar mogelijk verse kruiden, houd je kruidenkast vers en gooi alles weg dat niet meer fris is.

Wij raden je aan om vers, in het seizoen, lokaal geteelde groenten en fruit te gebruiken in al onze recepten. Biologisch is het beste, waar mogelijk. Als je geen goede biologische producten kunt krijgen, let er dan op dat je ze goed schilt en schoonspoelt om schadelijke pesticiden weg te halen.

Alles uit de uienfamilie is gezond. Knoflook lijkt te helpen bij het verlagen van de bloeddruk en het cholesterolgehalte. Het wordt al sinds jaar en dag gebruikt in traditionele medicijnen voor de behandeling van verkoudheid, hoest en bronchitis.

VITAMINEN EN MINERALEN

Zoals elk evenwichtig dieet, dient een vegetarisch voedingspatroon te bestaan uit veel verschillende voedingsmiddelen om een goede inname van vitaminen en mineralen te garanderen. Een goed samengesteld vegetarisch dieet bevat over het algemeen meer van de B-vitamines folaat en thiamine, caroteen, vitamine C, vitamine E en kalium dan omnivore diëten. Een vegetarisch dieet kan echter soms laag zijn in ijzer, zink, vitamine B12, jodium en vitamine D en moet daarom worden aangevuld met supplementen. Geregistreerde diëtisten en voedingsdeskundigen zijn getraind om advies te geven over geschikte soorten voedingssupplementen. Wij raden je aan om je zorgverlener te raadplegen voordat je supplementen neemt.

Terwijl vlees een goede bron van ijzer en zink is, zijn deze mineralen ook makkelijk te vinden in andere voedingsmiddelen. Verrijkte ontbijtgranen, zaden, noten, peulvruchten, ge-droogd fruit en groene bladgroenten zijn allemaal bronnen van ijzer. En zuivelproducten, volle granen, haver en noten bevatten zink. Vitamine B12, essentieel voor het correct functioneren van de hersenen, het zenuwstelsel en de synthese van DNA, wordt onder andere alleen gevonden in voedingsmiddelen van dierlijke oorsprong, zoals vlees, eieren en zuivelproducten. Dus terwijl zuivel etende vegetariërs niet snel een tekort zullen hebben, moeten veganisten ofwel supplementen nemen die actieve vormen van de vitamine bevatten, ofwel voedingsmiddelen consumeren die zijn verrijkt met B12, zoals ontbijtgranen, sojamelk, gispasta's en sommige energiedrankjes. Als er een tekort wordt vastgesteld door een bloedtest, kan dat goed worden behandeld met supplementen.

Veganisten kunnen ook een lage vitamine D-inname hebben. Deze vitamine is uniek, omdat de belangrijkste bron van het lichaam niet het voedsel is, maar de werking van ultraviolet licht (zonlicht) op de huid. Vitamine D komt echter ook voor in een klein aantal voedingsmiddelen, voornamelijk van dierlijke oorsprong, zoals vette vis en eieren. Lacto-ovo-vegetariërs, die ook enige blootstelling aan de zon hebben (zonder te verbranden) tijdens de zomermaanden, hebben zeer waarschijnlijk geen tekort aan vitamine D. Maar veganisten, met name degenen die vaak binnen zijn of die door culturele kledingvoorschriften hun huid niet blootstellen, kunnen het risico lopen een tekort aan vitamine D te krijgen. Aanvulling van 10 microgram per dag kan nodig zijn als het bloedonderzoek een laag gehalte aangeeft.





Geroosterde AUBERGINEDIP

✂ 4 personen | ⌚ 50-55 minuten (waarvan 15 minuten voorbereiding) | ★★

1 grote aubergine,
ongeveer 750 g
250 ml crème fraîche
of zure room
versgeperst sap van
1 citroen
zout en peper
verse korianderblaadjes,
ter garnering
geroosterd pitabrood

Verwarm de oven voor op 180 °C. Bak de aubergine 45-50 minuten, tot hij zacht is. Laat hem rusten tot hij voldoende is afgekoeld is om verder te gaan. Verwijder het geblakerde velletje van de aubergine. Pureer het vruchtvlees in een keukenmachine of met de staafmixer tot een net niet volledig gladde massa. Doe de puree over in een schaal. Roer de crème fraîche en het citroensap erdoor. Breng op smaak met peper en zout. Garneer met de koriander. Dien warm op met het pitabrood.

GROENTEBURGERS

✂ 4 personen | ⌚ 55-57 minuten (waarvan 15 minuten voorbereiding) | ★★★

Burgers

90 g middelgrob gemalen
bulgur
zout en peper
250 ml kokend water
800 g kievitsbonen uit blik,
uitgelekt en afgespoeld
30 g fijn broodkruim
4 lente-uien, dingesneden
1 groot ei
1 grote wortel, grofgeraspt
¼ tl cayennepeper
2 el tahin
3 el plantaardige olie

Broodjes

4 hamburgerbroodjes,
doormidden gesneden
en geroosterd
sla
zoete chilisaus

Burgers: doe de bulgur met een kwart theelepel zout in een kom en giet het kokende water erbij. Dek de bulgur af en zet hem weg om te garen (ongeveer 30 minuten). Laat de bulgur uitlekken en druk overtollig vocht eruit. Doe de bonen in een kom en prak ze met een vork tot een gladde massa. Voeg hier het broodkruim, de lente-uien, wortel, cayennepeper, tahin en bulgur aan toe. Breng op smaak met peper en zout en meng alles goed door elkaar. Vorm vier burgers van het mengsel. Verhit de olie in een grote koekenpan op halfhoog vuur en bak de burgers goudbruin (5-6 minuten per kant). **Broodjes:** beleg de broodjes met de sla en de burgers, besmeer ze met zoete chilisaus en serveer ze warm.



GROENTECURRY

uit India



4 porties



45-50 minuten (waarvan 20 minuten voorbereiding)



3 el plantaardige olie
3 kardamompeulen, geplet
1 kaneelstokje
2 laurierblaadjes
2 uien, gesnipperd
6 knoflooktenen, fijngehakt
1 el fijngesneden verse gember
2 el gemalen komijn
2 el gemalen korianderzaadjes
½ tl pikant chilipoeder
1 tl kurkuma
1 niet te grote zoete aardappel, geschild, in kleine blokjes
2 wortels, geschrapt, in kleine blokjes
325 g bloemkool, in roosjes
1 (250 ml) blik tomatenblokjes, met sap
300 ml groentebouillon (zie blz. 74)
handvol sperziebonen, schoongemaakt, in lengtes van 5 cm
100 g babyspinazie
zeezoutvlokken
zwarte peper
verse koriander, om te garneren
warm naanbrood, om te serveren

Verhit de olie in een pan met dikke bodem of een braadpan bij matige temperatuur.

Voeg kardemom, kaneel en laurierblaadjes toe en fruit ze 1-2 minuten tot ze knisperen. Voeg uien, knoflook en gember toe.

Breng alles op smaak met zout en peper en bak het in 4-5 minuten goudbruin. Voeg komijn, koriander, chili en kurkuma toe en fruit dit alles 1 minuut. Doe zoete aardappel, wortel en bloemkool erbij en schep het goed door.

Roer de tomaten en de groentebouillon erdoor.

Breng het geheel aan de kook, zet de warmtebron lager en laat het 15-20 minuten pruttelen.

Voeg de sperziebonen toe en laat ze 5 minuten mee garen.

Voeg de spinazie toe en kook deze 3 minuten mee. Verwijder het kaneelstokje.

Schep de curry in kommen, garneer deze met de koriander en serveer de curry warm met het naanbrood.

Het traditionele eten in het zuiden van India is vegetarisch en er bestaan een aantal variaties op deze heerlijke curry. Maak de schotel naar wens pittig of minder pittig, voeg daarvoor verschillende groenten toe of serveer hem met witte of bruine basmatirijst.

TOMATEN-PESTOTAARTJE

✂ 4 porties | ⌚ 30-35 minuten [waarvan 15 minuten voorbereiding] | ★★

500 g rijpe tomaten
50 g verse basilicum
90 ml olijfolie
250 g bladerdeeg,
ontdooit
zout en peper

Verwarm de oven voor op 180 °C.

Snijd de tomaten doormidden en verwijder het sap en de zaadjes. Snijd de helften in dunne plakjes en leg ze op keukenpapier om nog zoveel mogelijk vocht te absorberen. Draai ze om en laat ze aan de andere kant uitlekken op een nieuw vel keukenpapier.

Leg 4-6 blaadjes basilicum opzij om te garneren. Maal de resterende basilicum met de olie in een keukenmachine tot een gladde pesto.

Rol het deeg uit tot een cirkel of rechthoek van ongeveer 3 mm dik. Bestrijk met de pesto. Leg de tomaten op het deeg en bestrijk opnieuw met de pesto. Bestrooi met zout en peper.

Bak 15-20 minuten tot het bladerdeeg gerezen en goudbruin is. Garneer met de basilicumblaadjes en serveer warm.

Dit recept is snel en gemakkelijk te bereiden en is een geweldig voorgerecht of heerlijke snack. Serveer rechtstreeks uit de oven.

