



Sara Ask • Lisa Bjärbo

DELTA

INHOUD

Voorwoord	5
Eet met al je zintuigen - ook op een drukke doordeweekse dag	6
De vegapuzzel - ken jij alle stukjes?	8
VEGA VOOR ELKE DAG - makkelijke gerechten voor doordeweeks	12
5 × lekker in een wrap	42
10 tips voor lekker eten op een chaotische dag	44
LESS IS MORE - gerechten met minder ingrediënten	47
8 × lekker knapperig	68
Zo word je een ninja in de keuken	70
SOLOGERECHTEN - gerechten voor één (belangrijk) persoon	72
5 × lekker tussen een broodje	90
Vegaworsten, vegagehakt en kant-en-klare falafel	92
SAUZEN MAKEN HET GERECHT - heerlijke gerechten waarbij de saus het halve werk is	95
7 × lekkere sauzen en dips	106
Van chaos naar kunst in drie minuten	108
ZOETE ZONDEN - snelle nagerechten	111
5 × snelle desserts met fruit	126
Receptenregister	128



MINIMALE inspanning, MAXIMAAL genieten!

5

Het is donderdag. Je hebt een lange werkdag achter de rug. Je hebt honger, bent een beetje humeurig en hebt echt geen puf meer om nog urenlang in de keuken te staan voor het avondeten. Maar je wil wél iets vegetarisch eten. En iets lekkers. Nu denk je misschien: hóé dan? HELP! Ons antwoord: komt goed. Wij helpen je.

Dit is een kookboek voor wie zin heeft in simpel en lekker vegetarisch eten waar je geen duizend-en-een moeilijke ingrediënten voor nodig hebt. De gerechten in dit boek zijn niet alleen heerlijk, ze gaan ook prima samen met woorden als ‘doordeweekse dag’, ‘druk’, ‘tijdsgebrek’ en ‘moe’. Dit is een boek voor wie iets wil eten dat goed vult en waar je gelukkig van wordt, maar waarvoor je je niet hoeft uit te sloven in de keuken.

Het boek staat boordevol gerechten die wij zelf graag maken op een doordeweekse dag en alle tips & tricks die we maar konden bedenken. Hoe puzzel je een vegetarische maaltijd in elkaar zodat alles wat je nodig

hebt erin zit? Hoe maak je een simpele, snelle maaltijd zo mooi dat het haast een sterrengerecht lijkt? En hoe word je een keukenninja en zet je in een mum van tijd een maaltijd op tafel?

Wij houden van simpele recepten. Gewone ingrediënten. Trucs waardoor koken een makkie wordt. En we houden met heel ons hart van vegetarisch eten.

Laat ons je keukenvriendinnen zijn te midden van alle chaos!

Sara Ask en Lisa Bjärbo

EET MET al je zintuigen – OOK OP een drukke

DOORDEWEEKSE DAG

6

Het klinkt misschien wat tegenstrijdig om mindful eten aan te prijzen in een boek met gerechten voor een stressvolle doorde-weekse dag, maar er is over nagedacht. Laat ons het uitleggen.

Een van de belangrijkste redenen om te eten – behalve dat het eten hopelijk zo lekker is dat je er blij van wordt – is om verzadigd te raken. Het liefst op het moment zelf en tot het tijd is voor je volgende maaltijd. Niemand wil dat zijn maag een halfuur na het eten alweer gaat knorren. Voor een groot deel hangt dat natuurlijk af van wat je eet. Maar dat is niet het enige.

Verzadiging is een complex gevoel waar verschillende mechanismen aan te pas komen. Als de maag zich vult, wordt er een seintje naar de hersenen gestuurd dat er voedsel binnenkomt, en het lichaam blijft met de hersenen communiceren terwijl het voedsel verder wordt verteerd. Een iets minder bekend, maar daarom niet minder belangrijk deel van hoe verzadiging tot stand komt, heeft te maken met de zintuigen. Dat wil zeggen: de beleving van de smaak, geur en textuur van voedsel. En daar komt een beetje mindfulness om de hoek kijken.

Uit onderzoek is gebleken dat mensen die worden afgeleid als ze eten, bijvoorbeeld door naar een film te kijken, zich minder verzadigd voelen en meer tussen-doortjes eten dan mensen die zonder afleiding eten en

tijdens de maaltijd al hun zintuigen gebruiken. Dat is dus een goede reden om je maaltijd niet naar binnen te schrokken alsof het een noodzakelijk kwaad is. Je zit simpelweg minder vol als je snel eet.

En daarmee zijn we aanbeland bij een van onze favoriete redenen om te kiezen voor makkelijke gerechten die je in een handomdraai op tafel tovert: je houdt meer tijd over om ze op te eten. Het geeft je in elk geval een klein beetje meer ruimte om al je zintuigen te laten werken. Concreet kan je bijvoorbeeld eens kijken naar de plek waar je eet. Ligt de tafel vol rommel? Schuif die aan de kant of leg de troep op de vloer en geef je maaltijd de ruimte die hij verdient. Doe die ongezellige lamp uit en steek een kaarsje aan. Leg je telefoon weg en zet de tv uit. Neem even pauze van alle prikkels behalve je eten en eventuele gezelschap (dat kan natuurlijk ook heel afleidend zijn, maar toch...).

Er is zoveel vreugde te beleven aan eten met aandacht. Even de geur opsnuiven van iets heerlijk dat in de oven staat te garen, bijvoorbeeld. Eten kan zo hemels lekker zijn. En zo ongelooflijk prachtig! Neem nou de bladeren van palmkool. Die zijn bijna belachelijk mooi. Of de kleur van chioggiabietjes. Het is toch wonderlijk dat zoiets bestaat! Het klinkt misschien raar, maar wat maakt het uit: ga eens een tel boven een schaal rijpe tomaten hangen en ruik. Gewoon doen.

Afleidingen en tijdgebrek zijn trouwens niet de enige factoren die roet in het eten kunnen gooien. Als je de kunst om met volle aandacht te eten perfect onder de knie hebt, kunnen er nog andere zaken een rol spelen. Te veel focus op de voedingswaarde van het eten op je bord en waarom je het zou moeten eten kan ook een belemmering zijn. Tegenwoordig zijn we geneigd om eten in te delen in categorieën als gezond en ongezond of goed en slecht, maar het is zelden zo zwart-wit. Niets is zo gezond dat je het altijd moet eten, en niets is zo ongezond dat je het altijd moet laten staan.

Jarenlang hebben wetenschappers de eetgewoonten in Frankrijk bestudeerd om een antwoord te vinden

op de vraag waarom Fransen zo gezond zijn terwijl er zoveel kaas, wijn en desserts op het menu staan. Zoals vaak het geval is, spelen er waarschijnlijk meerdere factoren een rol, maar één daarvan kan te maken hebben met de manier waarop Fransen naar hun eten kijken. Toen de wetenschappers Frankrijk met de VS vergeleken, zagen ze duidelijke verschillen tussen de betekenis van voedsel in beide landen. Voor de Fransen is eten vooral genieten. Goed eten is hetzelfde als lekker eten, het liefst samen met anderen. Ze hechten veel belang aan voedsel van goede kwaliteit, en zo krijgen ze de voedingswaarde op de koop toe. Bij de Amerikanen gaat volgens de studie eten hand in hand met een biologische behoefte die moet worden vervuld. De waarde van een maaltijd wordt bepaald door wat er wel of niet in zit en welk effect het eten op de gezondheid heeft. De onderzoekers denken dat deze kijk op eten, als instrument dat de gezondheid beïnvloedt, ten koste gaat van iets wat nog veel waardevoller kan zijn. Het geheel gaat verloren als je te veel op de details focust. En je loopt het risico om eten te associëren met gevoelens van onrust in plaats van vreugde.

Vanuit dat oogpunt maken wij onze recepten en schrijven we over eten – ook als het gaat om geschikte maaltijden voor een stressvolle werkdag. Het gaat er niet alleen om dat je je bord vult met de ‘juiste’ ingrediënten, razendsnel een maaltijd op tafel zet en deze vervolgens opeet om ‘avondeten’ van je to-dolijstje te kunnen schrappen. Voor ons is het avondeten veel meer dan dat.

CHAOSCHILI

Ja, we weten dat een 'echte' chili het liefst eeuwig op het vuur moet pruttelen. Maar deze is ook heel lekker! En snel! Het principe: maak met een klein beetje liefde een lekker rokerige tomatenbasis en voeg alle bonen en groenten toe die je maar kan vinden. En dan opscheppen met wat brood...

1. Hak de ui en knoflook fijn. Verwarm de olie in een stoofpan, voeg de ui en knoflook toe en bak een paar minuten tot ze zacht en glazig zijn, maar niet bruinen.
2. Voeg de tomatenblokjes, tomatenpuree, liquid smoke, balsamicoazijn en het bouillonblokje toe en breng aan de kook. Laat de tomatenbasis op laag vuur pruttelen met het deksel half op de pan terwijl je de rest van de ingrediënten klaarmaakt.
3. Snijd de paprika in stukjes en spoel de bonen af. Doe eerst de paprika in de pan, wacht een paar minuten en voeg daarna de bonen en hele of gesneden sugarsnaps toe.
4. Breng op smaak met suiker, zout en peper en eventueel nog wat balsamicoazijn. Serveer met peterselie, brood, crème fraîche en een partje limoen. Een gegrilde maiskolf smaakt hier ook heerlijk bij.

4 PORTIES

1 witte ui
2 teentjes knoflook
koolzaad- of olijfolie om in te bakken
800 g tomatenblokjes
1 el tomatenpuree
1 el liquid smoke of 1 tl chipotlepasta (let op: heet!)
2 tl balsamicoazijn
een blokje groentebouillon
1 rode of gele paprika
700-800 g gekookte bonen, bv. kidneybonen,
zwarte of witte bonen
1-2 handjes sugarsnaps
(ca. 100 g, lekker makkelijk uit de diepvries)
een snufje suiker
zout en peper

Lekker met

peterselie als garnering
brood
crème fraîche
limoen
maiskolven



