

# inhoud

inleiding	4
brood en gebak	10
kruiden en salades	34
zuivel en eieren	58
soep	86
peulvruchten	108
rijst en granen	128
groenten	160
koken met fruit	198
sauzen en inmaken	216
desserts	238
register	264
literatuur	270
dankbetuiging	272

*Veggiestan*, of Groenteland, is uiteraard geen bestaand woord of land, maar ik vind dat het Midden-Oosten die naam meer dan verdient. De landen in die regio sudderen, pruttelen en borrelen van de verrukkelijke vegetarische tradities en recepten.

Bij het schrijven van mijn vorige boek, *Persia in Peckham*, had ik sterk de neiging om af te dwalen en andere delen van het Midden-Oosten te verkennen. Ik ben namelijk wel een omnivoor, maar ik houd niet zo van vlees. Ik heb eigenlijk een betere relatie met groenten dan met veel mensen. Dit boek is uit die passie geboren.

Het is ook geboren uit het besef dat onze markten en speciaalzaken zich vullen met heerlijke maar vreemde producten die we, deels uit angst, vaak mijden. Rare kalebassen, zure kersen, okra's, taro en tal van vreemde kruiden en specerijen; ingrediënten die worden gebruikt door onze veranderende bevolking. En dan doel ik niet op de veranderde bevolkingssamenstelling, maar op het feit dat ook de autochtone bevolking verandert en verstandiger en gezonder gaat eten.

Zelfs groenten die we dachten goed te kennen – meneer Sperzieboon, mevrouw Winterwortel en juffrouw Rode Biet – ondergaan met wat Midden-Oosterse *knowhow* een complete metamorfose, zoals de buurvrouw die plots haar innerlijke feestbeest ontdekt. Oké, we hebben allemaal ratatouille en moussaka geproefd, maar de aubergine en zijn maatje courgette barsten van potentie, meer dan een Idols-finalist. Pompoen is veel te leuk om te bewaren voor *Halloween* en velen kennen amper andere pompoensoorten.

Geurige specerijen, aromatische kruiden, peulvruchten en granen lokken ons. Toen ik niet groter was dan een koolstronk betekende vegetarisch altijd geroosterde noten eten en 'het spijt me' zeggen. Maar in de bekwame handen van de Veggiestan-kok bereiken trouwe klanten als de vaak verfoeide linzen ongekende nieuwe toppen. Of neem gort: langzaam gekookt, als risotto, met verse koriander, pijnboompitten en saffraanrozijnen? Dat is wat anders dan dat nederige graan dat we vroeger tot pap kookten.

Ik stel me graag voor hoe je, gewapend met dit boek, dapper naar kramen en winkels stapt waar je nooit bent geweest en nieuwe groenten, vreemde ingrediënten en rare vruchten probeert. En ermee kookt.

Wat ik zelf heb ontdekt? Ik wist al wel dat hummus niet het enige carrièreperspectief was voor een zichzelf respecterende kikkererwt. En ik had altijd al een paar succesvolle Perzische groentegerechten in mijn repertoire. Maar ik heb geleerd welke verstandige, bescheiden plek vlees inneemt in de Midden-Oosterse keuken: het is niet de ster, maar meer een luxe, en in veel gevallen een eventueel extraatje.

#### GROENTEN IN HET MIDDEN-OOSTEN

Ik ben eenvoudig gaan omhelzen. In het westen hebben groentegerechten eeuwenlang te lijden gehad onder ingewikkelde kooktechnieken en vaak ook te lang koken. De dag dat mijn Iraanse schoonmoeder me de les las over broccoli-stronken blijft me altijd bij: ik wilde ze weggooien, net als jij doet, toen ze me erop wees dat ik eigenlijk het beste deel weggooide. Ze schildte de steel tot op de witte kern, bestrooide die met



## VEGGIESTAANS STRAATVOEDSEL

In Afghanistan zou je *boulanee* gewoonlijk kopen bij een *tabang wala*, een straatverkoper die zijn hele marktkraam aan een juk om zijn nek draagt, een ronde tafel die hij ieder moment op een straathoek kan wegzetten (was alle straathandel maar zo simpel). De *tabang wala* verkoopt van alles en nog wat, van warme wintertraktaties als *halim* (pap) tot snoepspiralen, gezouten en gesuikerde kikkererwten (*nokhod*) of geroosterde *jalouz* (pijnboom-pitten in dop). Mijn Afghaanse contacten zijn blij te kunnen melden dat deze handelaren weer gesignaleerd zijn: straathandel is weer *booming* in hartje Kaboel.

Straatvoedsel is een belangrijk en ook leuk onderdeel van het Veggiestan-menu en elk land kent zijn specialiteiten. Het klimaat helpt natuurlijk mee: met warm weer ben je eerder geneigd te wandelen en een praatje te maken, en straatverkopers zijn een essentieel kenmerk van het hele buitengeburen. Ik vraag me af of er ergens ter wereld een

eetervaring kan tippen aan die van het ontzagwekkende Djemaa el Fna in Marrakesh (toen ik er was, viel ik spontaan in het ietwat domme opgewonden gedrag van een tienermeisje). De avondmarkt met zijn tientallen voedselkramen, het geroezemoes van de straatartiesten, de meeslepende jammerklacht van de *ghita* (een Marokkaans blaasinstrument), het gesis van honderden barbeques en de aroma's van alle specerijen ter wereld is een zintuiglijke ervaring die je niet snel vergeet. Het is misschien het summum qua straatvoedsel, maar veel ervan is tamelijk ingewikkeld en allesbehalve vegetarisch.

Vergeleken daarbij is Iraans straatvoedsel simpel. Het bestaat voornamelijk uit gegrilde of gestoomde groenten, perfect bereid en gekruid. Mijn schoonfamilie bereidt dit soort lekkernijen vaak thuis en dankzij hen heb ik de rijke smaak van verse seizoensgroenten leren kennen. In de bazaars en steden van Iran staan mensen in de rij voor





gekookte en gezouten maïskolven, voor vers gepekeld raapjes, stomende rode bietjes of kruidige gepofte aardappelen. En verse noten zoals pistachenoten, hazelnoten en amandelen, nog groen en in de dop, om in wat zout te dopen.

In Arabische landen van Egypte tot Irak zie je dezelfde klassiekers: potjes bonen met knoflooksaus waar je nooit genoeg van krijgt, of broodjes *falafel* met rode peper, yoghurt en tahin. En natuurlijk regionale equivalenten van al die broden en pasteitjes uit dit hoofdstuk. Die worden niet alleen gegeten in bazaars en soeks, maar ook langs de brede, schaduwrijke promenades waar gezinnen 's avonds of in de zomer picknicken.

In de Levant en op het Arabische schiereiland zie je venters met *kaak* (sesambroodjes) en *ma'anoushe* (pizza-achtig brood), te eten met wat za'atar en vruchten en noten van het seizoen: geschilde en gekoelde cactusvijgen, schijven watermeloen, geroosterde kastanjes, kommen vol gra-

naatappelpitten. Mijn favoriet is echter *kushkari* (zie pag. 126), een mengseltje van rijst, pasta, linzen en pittige tomaten. Ik heb het helaas nog nooit kunnen proeven in Alexandrië, de plaats van herkomst, maar ik kreeg ooit een zeer welkome kom van de eigenaar van een Egyptische winkel waaraan we leveren en ik ben dol op het concept.

De reputatie van Turks straatvoedsel is uiteraard voor eeuwig geschaad door hun bijdrage van döner kebab aan de westerse cultuur, maar in werkelijkheid biedt Turkije de reiziger een betoverend scala aan straatsnacks. *Pide* met kaas, olijven, tomaat en verse kruiden, of *lahmacun* (een soort pizza) met spinazie, feta en *biber salçası* zijn allebei enorm populair, net als *kumpir* (gepofte aardappelen gevuld met salade en groente).

Het is daarom des te treuriger dat de West-Europese vegetariër buiten de deur vaak niet veel beters kan krijgen dan een oersaaie pizza. Misschien moeten we allemaal naar het oosten verhuizen...



## Sahan mezet khas

### MEZZE VAN SLA

Het arme slablad verpietert maar wat in de keuken, als bindend ingrediënt van talloze salades, de vergeten held tijdens de presentatie. Hier krijgt hij een kans om zelf te stralen.

Je hebt zo'n vier soorten sla nodig. Romaine of bindsla is lekker zoet en knapperig, frisee oogt spectaculair en rucola geeft wat donkerder groenigheid. Maar eikenbladsla en radicchio zijn ook goed, met hun rode kleur, en de goeie ouwe ijsbergsla verdient eveneens aandacht. Scheur de bladen los en schik ze op grote borden. Het idee is om bij elke soort een verschillende saus te serveren. Probeer *zhug* (pag. 218) of *tahini* (pag. 56). Of een van de onderstaande:

#### KRUIDIGE HOLLANDAISE

Meng 2 eetlepels *dukkah* (pag. 101) met 100 ml hollandaisesaus. Hoezo, weet je niet meer hoe je hollandaisesaus moet maken? Het is een makkie. Doe een eigeel, 1 theelepel mosterd en het sap van 1 citroen in een blender, zet hem aan en druppel er gesmolten boter in (circa 75 gram), tot je een prachtige, glanzende gele emulsie krijgt. Twee seconden werk.

#### GRIEKSE GUACAMOLE

Avocado. Tomaat. Feta. Munt. Olijfolie. Zwarte peper. En 1 theelepel gedroogde oregano. Draaien maar in de blender. Een soort gepureerde Griekse salade, maar een heerlijke dip. Garneer met olijven.

## VEGGIESTAANSE WALDORFSALADE

Het klassieke Westerse gerecht met een Midden-Oosterse draai.

Meng 3 stengels gehakte selderij met 2 in blokjes gesneden appels en circa 40 grof gehakte walnoten. Voeg wat stukjes komkommer, een halve gesnipperde ui, een handvol rozijnen en een fijn gesneden groene paprika toe. Doe er een flinke hand elk gehakte munt en koriander bij. Klop 2 eetlepels yoghurt door 4 eetlepels olijfolie, 1 eetlepel ciderazijn en 1 theelepel honing. Breng op smaak met zout en peper. Laat wat saffraan trekken in een beetje kokend water en roer dit, als het is afgekoeld, door de dressing. Bekleed een kom met wat knapperige slabladeren, schep er de salade over en besprenkel met de dressing.



## SHAITANY PITABROODJES MET GEBAKKEN EI

*Shaitan* is Arabisch voor ‘duivel’. En dit zijn zijn broodjes ei. Ze zijn doorspekt met kruiden, maar wel een uitdaging voor de lijn. Kan het ons wat schelen? Tuurlijk niet. Dit is het echte werk. Geweldig als brunch of avondeten. Cholesterol, bekijk het maar.

### VOOR 2 PERSONEN

2 volkoren pitabroodjes  
4 eetl. olijfolie  
2 grote tomaten, in dunne plakjes  
4 scharreleieren  
1 theel. rodepepervlokken

½ theel. kurkuma  
1 theel. *za'atar* (zie pag. 98)  
snufje zout  
verse *sabzi* (als eventueel gezond extraatje;  
zie pag. 53)

Rooster de pitabroodjes tot ze wat opzwellen, halveer en open de holtes. Verpak in een doek om warm te houden.

Verhit de olie in een koekenpan. Bak de tomaatschijfjes 30 seconden aan beide kanten en schep op een bordje. Breek de eieren boven de pan, bak ze 30 seconden en strooi er gelijkmatig de specerijen over. Als ze naar je wens zijn gebakken, neem je de pan van het vuur. Vul met een spatel elke pitahelft met wat tomaat, een ei en (eventueel) *sabzi* en eet meteen op, staand in de keuken, met eigeel druipend langs je kin, giechelend als een stout kind.

Mijn theorie is dat eventuele dieetovertradingen niet opwegen tegen de serotonine die vrijkomt bij deze uitspatting.



# Katyk Shurva va Zafaran

## GEKOELDE YOGHURT-SAFFRAANSOEP

Vreemd geval, dit. Ik denk dat hij van oorsprong Russisch is en hij lijkt erg op *okroshka*, maar een van mijn Oezbeekse klanten maakt het regelmatig en beweert dat het van haar (overovergrootmoeder) is. Uit onderzoek blijkt dat het in Oezbekistan meestal wordt bereid met *kefir*.\* Ik probeerde het met Iraanse *doogh* voor dat licht gefermenteerde effect, maar het was afschuwelijk. Dus houd ik het maar bij de lekker makkelijke verwesterde versie.

Hij is vrij verslavend. Ik heb hem ook wel gemaakt als exotische saus bij gegrilde groenten, maar het is eigenlijk een zomersoep. Het is weer eens wat anders dan die ook heerlijke-maar-wat-alledaagse yoghurt-komkommersoep.

### VOOR 4 VOLLE KOMMEN

750 ml yoghurt

¼ theel. gemalen saffraan, geweekt in een  
beetje kokend water

4 hardgekookte eigelen

2 eetl. grove mosterd

1 theel. balsamicoazijn

1 bosje radijsjes, gewassen en in heel kleine  
blokjes

halve komkommer, gewassen en in heel kleine  
blokjes

2-3 lente-uitjes, in ringetjes

1 grote gekookte aardappel (liefst vastkokend),  
geschild en in kleine blokjes

2 eetl. verse (of gedroogde) dille, of een ander  
vers kruid naar keuze (munt, peterselie,  
koriander)

zout en peper

ijsblokjes (eventueel)



### Kefir

Njam. Het originele probioticum, zo je wilt. Het ontstond toen de beroemde stepperuiters op hun paarden draafden: de merriemelk in hun zadeltassen fermenteerde langzaam en vormde een heel andere, maar niet onaangename drank. Ook nu nog is *kefir* populair in landen als Oezbekistan en Kazachstan. Hier gebruiken we het woord ook voor de bacterie zelf. Je kunt hem kopen in korrelvorm of al ontwikkeld (dan ziet het er uit als een soort fantasiezwam). Hij houdt zichzelf in stand (en o, wat groeit hij) en liefhebbers willen doorgaans best hun cultuur met je delen (aardig hoor). Het is erg gezond.

De yoghurt moet redelijk dun zijn. Verdun hem met koud water en klop stevig door tot hij zo dun als soep is.

Voeg de saffraan toe en meng goed. Plet de eigelen met mosterd en azijn en klop dit mengsel door de yoghurt.

Doe alle overige ingrediënten in een kom, giet er de yoghurt op en meng goed. Proef op smaak, dek af en zet een tijd in de koelkast. Serveer op ijsblokjes (optioneel, heerlijk op een warme zomeravond), gearneerd met een takje verse dille.





# register

*Cursive* paginanummers  
verwijzen naar illustraties

- aardappel  
-*afelia* 196  
Afghaanse preipasteitjes 26, 27  
*Ab sabzi jah* 137  
*abrayshum kabaub* 246, 247  
abrikozen, gedroogd  
*kufteh* 118-119  
Noachs pudding 240, 241  
bulgursalade met spinazie en  
abrikoos 146, 147  
Abu Zaads *ful medames* 115  
adukibonen  
meloen met vleugels 200, 201  
*advieh pulao* 100, 133  
*afelia*, aardappel- 196  
Afghaanse korianderchutney  
224, 225  
Afghaanse preipasteitjes 26, 27  
Afghaans engelengnot 260  
Afghaanse wortelstoofpot 190,  
191  
Afghaanse yoghurt met auber-  
gines 62, 63  
Alledaagse Turkse bonen 114  
erwtenstoofpot met pruim en  
spinazie 204, 205  
gekoelde yoghurt-saffraansoep  
88, 89  
-kaaskoekjes 75  
kruidige *hash browns* 186  
Midden-Oosterse ratatouille  
178, 179  
mungbonenstoofpot 116, 117  
rijst met aardappel en dille  
138  
-*salada* 36  
*tahdik* met 132  
warme dragon-aardappel-  
salade 36  
zuurbessenstoofpot met  
amandel 210, 211  
*zie ook* zoete aardappel  
amandelen  
Noachs pudding 240, 241  
sieradenrijst 133, 134-135  
Turkse groene-tarwepilau 152  
zuurbesstoofpot met amandel  
210, 211  
Anissa Helou's *tabbùleh* 149  
appel  
dadelmarmelade 234  
karwijsalade met *shanklish* 77  
kruidige selderijstoofpot 50  
Waldorfsalade 42  
Arabisch brood 15  
Arabische gom 257  
Arabische griescake 243  
Arabische koffie 262  
*arak*  
tomaten-venkelsoep met  
94, 95  
*ardishawki bi zayt* 183  
Armeense groene-linzensoep  
met knoflook en spinazie 93  
artisjok 181  
gebakken met olijfolie 183  
-harten met pistachesaas  
180, 181  
*ash-e-sholeh-ghalamkar* 104,  
105, 106  
asperge  
tuinbonensalade met sesam  
112, 113  
*asure* 240, 241  
*ataif* 248  
*atar* (siroop) 248, 249  
aubergine 170-171  
Afghaanse yoghurt met 62, 63  
flauwgevallen imam 166, 167  
gemarineerd 220, 221  
gerookte-auberginedip  
172, 173  
halloumistapeltjes met  
gegrilde groente 81  
Iraans ingemaakt 219  
Jordaanse pilaf 144-145  
met gember en tamarinde 208  
Midden-Oosterse rata-  
touille 178, 179  
Palestijnse omgekeerde rijst  
140, 141  
*avgolemono* met tuinbonen 70,  
71  
*ayran* 64  
  
*baba ghanoush* 172, 173  
*baharat* 100  
*baid bi tamaten* 82, 83  
*bamia bi tomaten* 184  
*bamia bi zeyt* 185  
*basal mahshi* 168  
*baspousa* 243  
*batingas maktous* 220, 221  
*beid bil tamriya* 67  
*beid hamine* 67  
*besara* 119  
*biber salçasi* 226  
bicarbonaat 115  
bittermeloen 197  
*bogoli pulao* 138  
bonen  
alledaagse Turkse bonen 114  
*ash-e-sholeh-ghalamkar* 104,  
105, 106  
*avgolemono* met tuinbonen  
70, 71  
falafel 125  
*ful medames* 115  
kruidige rijst met saffraan-  
groente 52, 53-54  
meloen met vleugels 200, 201  
mungbonenstoofpot 116, 117  
Noachs pudding 240, 241  
oogbonenstoofpot met citroen  
121  
snijbiet met oogbonen 175  
tuinbonen-*eggeh* met  
knoflook-yoghurtsaus 74  
tuinbonenpuree 119  
tuinbonensalade met sesam  
112, 113  
bonenkruid  
gebakken groenten met  
kruidensaus 51  
*bonjon wa tamur-hindi* 208  
*boulanee* 26, 27  
brandnetel  
kaaspastei met wilde groenten  
19-20, 21  
*briami* 178  
broccoli  
gebakken groenten met  
kruidensaus 51  
-ovenshotel met tahin 176  
*broccoli bi tarator* 176  
brood 11, 178  
Arabisch 15  
dadel-fetasalade 214, 215  
*fatoush* 47  
gepulde tomaten met kaas en  
ei 82, 83  
kaaspastei met wilde groenten  
19-20, 21  
olijven- 23, 24-25  
Perzische *piroshki* 14  
spinazie-*atayer* 22  
spinazieballetjes à la Perzisch  
tijdschrift 185  
*shaitany* pitabroodjes met  
gebakken ei 72, 73  
steengebakken volkoren  
12, 13  
*tahdik* met 132  
tahini-crostini 56  
Turks pizza- 16, 17  
Turks wafel- 18  
*budza bil halwah* 254, 255  
bulgur  
bulgurburgers 153  
groene soep met *trahana* 91  
pompoen-*kibbeh* 142, 143,  
144  
-salade met spinazie en  
abrikoos 146, 147  
*taboutleh/tabbùleh* 148, 149  
*burani bonjon* 62, 63  
*burger nabati* 153  
  
*çaçik* 61  
zoete 124  
cannellini bonen  
alledaagse Turkse bonen 114  
*ash-e-sholeh-ghalamkar*  
104, 105, 106  
*çemen* 227  
*chelow* 131-132  
chocolade  
halva-ijs met kruidige  
chocoladesaus 254, 255  
chutney  
Afghaanse koriander- 224,  
225  
citraen  
artisjokhartten met pistache-  
saus 180, 181  
*avgolemono* met tuinbonen  
70, 71  
*ful medames* 115  
geconserveerde 231  
gelatinesalade met citroen en  
kruiden 38, 39  
huishoudtips 47  
oogbonenstoofpot met citroen  
121  
courgettes  
gebakken groente met  
kruidensaus 51  
halloumi-stapeltjes met  
gegrilde groenten 81

- hummuspasteitjes 32-33  
 kruidige groentekoekjes 186  
 kruidige rijst met saffraan 52, 53-54  
 met gerst gevuld 157-158  
 Midden-Oosterse ratatouille 178, 179  
 Palestijnse omgekeerde rijst 140, 141  
 couscous 150, 151  
 dessertcouscous met dadel-'tajine' 244, 245  
 Cypriotische frites met *skordalia* 195
- dadels 234  
 Dadelkoekjes met vijgenijs 258, 259-60  
 Dadelsiroop 213  
 dessertcouscous met dadel-'tajine' 244, 245  
 Dessertcouscous met dadel-'tajine' 244, 245  
 -fetasalade 214, 215  
 gebakken eieren met 67  
 marmelade 234  
 Dadelkoekjes met vijgenijs 258, 259-260  
 Desserts  
 Afghaanse pudding 260  
 Arabische griescake 243  
 dessertcouscous met dadel-'tajine' 244, 245  
 granaatappel Eton Mess met 250, 251  
 halva-ijs met kruidige chocoladesaus 254, 255  
 kaasgebakjes 249  
 Noachs pudding 240, 241  
 noedeldoetje 242  
 pannenkoeken 248  
 wortel-ricotta-halva 252  
 zijde-kebab 246, 247  
 zure-kersensorbet met pistachewafeltjes 253
- dille  
 gekoelde yoghurt-saffraansoep 88, 89  
 gemengde salade met dilledressing 46  
*kasha* 154, 155  
 rijst met aardappel en 138  
*dolmeh* 162-163  
 flauwgevallen imam 166, 167  
 gevulde uien 168
- kool- en wijnbladeren 162-163  
 paprika gevuld met *moghrabieh* 164, 165  
 tomaten gevuld met olijven 163
- dolmeh-ye-beh* 203  
*dolmeh-ye-kadu* 157-158  
*domates çorbasi ve raki* 94, 95  
*domatokeftethes* 177  
*doogh* 64  
 gefrituurde groente in *doogh*-beslag 65  
 doperwtenhummus 123  
 dragon  
 artisjokhart met pistachesaus 180, 181  
 warme dragon-aardappelsalade 36  
*dukkah* 100-101
- eggeh wa laban mutboukh* 74  
 Egyptisch gekookt 67  
 gebakken met dadels 67  
 gekruid roerei 187  
 gevulde tomaten met kaas en ei 82, 83  
 groene soep met *trahana* 91  
 kruidige omeletdingetjes 48, 49  
 Perzische rijsttaart 68  
 Perzische uiensoep met ei 102, 103  
*shaitany* pitabroodjes met gebakken ei 72, 73  
 tuinbonen-*eggeh* met knoflook-yoghurtsaus 74  
 tuinbonensalade met sesam 112, 113  
 Turkse eieren 75  
 zijdekebab 246, 247  
 Egyptisch gekookte eieren 67  
 Egyptisch straatvoedsel 126, 127  
 eieren 59  
 aardappel-kaaskoekjes 75  
*avgolemono* met tuinbonen 70, 71  
*eliopita* 23, 24-25  
 erwten  
 doperwtenhummus 123  
 erwtenstoofpot met pruim en spinazie 204, 205  
*eshkaneh* 102, 103  
 Ezo de bruid, soep van 96  
*Ezo gelin çorbasi* 96
- falafel 125  
*fasulye pilaki* 114  
*fatayer* 22  
*fatoush* 47  
 fenegriek  
*hilbeh* 218  
 paddenstoelen met 187  
 paprikasaus 227  
*fereni* 260  
 feta  
 dadel-fetasalade 214, 215  
 kaaspastei met wilde groenten 19  
 Turkse pizzasnacks 84  
*firik pilau* 152  
 flauwgevallen imam 166, 167  
*frikeh*  
 Turkse groene-tarwepilau 152  
 fruit  
 chili-fruitsalsa 124  
 -pasta 257  
*ful medames* 115
- garam masala 101  
 pompoenjam met 237  
*gashmeetch* 224, 225  
 gebak  
 kaasgebakjes 249  
 dadelkoekjes met vijgenijs 258, 259-60  
 hummuspasteitjes 32-33  
*tahinopita* 30, 31  
 gebakken eieren met dadels 67  
 gebakken gevulde kweeper 203  
 gebakken groenten met kruidensaus 51  
 gebarbecuede prei en knoflookscheuten 169  
 gecondenseerde melk  
 noedeldoetje 242  
 geconserveerde citroen 231  
 gefrituurde groente in *doogh*-beslag 65  
 geklaarde boter 32  
 gekoelde yoghurt-saffraansoep 88, 89  
 gekruid yoghurtijs 246  
 gelatinesalade met citroen en kruiden 38, 39  
 gele spliterwten  
 Afghaanse wortelstoofpot 190, 191  
 erwtenstoofpot met pruim en spinazie 204, 205  
 gebakken gevulde kweeperen 203
- gemarineerde aubergines 220, 221  
 gemarineerde okra 185  
 gember en tamarinde, aubergines met 208  
 gemengde sla met dilledressing 46  
 gerookte-auberginedip 172, 173  
 gerst  
 gevulde courgettes 157-158  
 Noachs pudding 240, 241  
 gevulde uien 168  
 gevulde pannenkoekjes 248  
 gevulde groenten zie *dolmeh*  
 gezouten drinkyoghurt 64  
*golpar* 169  
 gort, zie gerst  
 granaatappel 250  
 -Eton Mess met 250, 251  
 komkommer-granaatappelsalsa 44  
 -siroop 213  
 Griekse guacamole 42  
 gries  
 Arabische griescake 243  
 groene soep met *trahana* 91-92  
 groene thee 263  
 groente  
 bouillon 137  
 gebakken groente met kruidensaus 51  
 gefrituurde groente in *doogh*-beslag 65  
 gevulde zie *dolmeh*  
 halloumi-stapeltjes met gegrilde groenten 81  
 kruidige rijst met saffraan 52, 53-54  
 guacamole, Griekse 42  
*gul receli* 235  
*güveç* 178
- halloumi 78  
 gevulde uien 168  
 halloumi-stapeltjes met gegrilde groenten 81  
 pizzastapeltjes 80-81  
 vijgen en 80  
*halva*  
 ijs met gekruide chocoladesaus 254, 255  
 wortel-ricotta- 252  
*halwa* 252  
*harira* 97

- harissa  
eigengemaakte 230  
hete sperziebonen 110, 111
- harosset* 234
- hash browns*, kruidige 186
- hawajij* 101  
hete saus uit Jemen 218  
hete sperziebonen 110, 111
- hilbeh* 218
- hollandaise, kruidige 42
- hummus 122-123  
doperwten- 123  
-pasteitjes 32-33  
zoete 124
- humous bi tahina* 122-123  
*humous sambousic* 32-33
- ijs  
dadelkoekjes met vijgenijs 258, 259-60  
*halva*-ijs met kruidige chocoladesaus 254, 255
- imam biyaldi* 166, 167
- incir reçeli* 236-237, 236
- Iraakse rijst met truffels 139
- Iraans ingemaakte aubergine 219
- jajik* 61
- jam 217  
pompoenjam met garam masala 237  
Turkse rozenblaadjes- 235  
vijgenjam met pistachenoten 236-237, 236
- jeleh-ye sabzi va limoo* 38, 39
- Jordaanse pilaf 144-145
- kaas 76  
dadel-fetasalade 214, 215  
-gebakjes 249  
gevulde tomaten met kaas en ei 82, 83  
gevulde uien 168  
halloumi-pizzastapeltjes 80-81  
halloumi-stapeltjes met gegrilde groente 81
- karwijsalade met *shanklish* 77  
-pastei met wilde groenten 19-20, 21
- Turkse pizzasnacks 84  
vijgen gevuld met zachte 202  
vijgen en halloumi 80  
wortel-ricotta *halva* 252
- kaneel  
als heilzaam kruid 41  
champignon-*stifatho* 174
- kardemom  
als heilzaam kruid 41  
wortel-kardemomsoep 107
- karwijzaad  
als heilzaam kruid 40  
-salade met *shanklish* 77
- kasha* 154, 155
- kashk* 85
- katyk shurva va zafaran* 88, 89
- kefir 88
- kersen  
rijstsalade met zure kersen 209
- Khaleh Fizzy's *ash-e-sholeh-ghalamkar* 104, 105, 106
- khobez* 15
- khoesht-e-aloo bokhara* 204, 205
- khoesht-e-carafs* 50
- khoesht-e-gheimeh khalal* 210, 211
- khoesht-e-holu* 212
- khudruwat magliya bi salsat a'shab* 51
- khudruwat mehruseh* 193
- kibbeh*, pompoen- 142, 143, 144
- kidneybonen  
*ash-e-sholeh-ghalamkar* 104, 105, 106  
Noachs pudding 240, 241
- kikkererwten 123  
*ash-e-sholeh-ghalamkar* 104, 105, 106
- couscous 150, 151
- falafel 125
- ful medames* 115
- hummus 122-123  
hummuspasteitjes 32-33
- Marokkaanse tomaten-  
uiensoep 97  
met snijbiet, knoflook en  
munt 120, 121
- Noachs pudding 240, 241
- pompoen-*kibbeh* 142, 143, 144
- wortel-kikkererwtenpilaf 156
- zoete hummus 124
- kilkass* 194-195
- knoflook  
Armeense groene linzensoep met knoflook en spinazie 93
- Cypriotische frites met *skordalia* 195
- ful medames* 115
- gebarbecuede prei en  
knoflookscheuten 169
- gemarineerde aubergines 220, 221
- gemarineerde okra 185
- kikkererwten met snijbiet, knoflook en munt 120, 121
- tuinbonen-*eggeh* met knoflook-yoghurtsaus 74
- veggie-*shawarma* 189
- knolselderij
- koffie 261
- Arabische 262
- tahinopita* 30, 31
- Turkse (of Griekse) 262
- kolokassi* 194
- Cypriotische frites met *skordalia* 195
- Libanese *kolokassi* met linzen 194-195
- komkommer  
gekoelde yoghurt-saffraansoep 88, 89
- gelatinesalade met citroen en kruiden 38, 39
- granaatappelsalsa 44
- yoghurt met 61
- koolladeren, gevulde 162-163
- koriander  
Afghaanse korianderchutney 224, 225
- artisjokhartten met pistache-saus 180, 181
- falafel 125
- gemarineerde okra 185
- kruidensaus (*tarator*) 51
- kruidige omeletdingetjes 48, 49
- kruidige selderijstooftpot 50
- uien-kruidensalade 55
- warme Turkse yoghurtsoep met korianderdumplings 90
- kruiden 35  
gebakken groenten met kruidensaus 51
- gelatinesalade met citroen en kruiden 38, 39
- uien-kruidensalade 55
- kruidenmiddeltjes 40-41
- kruidig roerei 187
- kruidige groentekoekjes 186
- kruidige *hash browns* 186
- kruidige hollandaise 42
- kruidige knolselderij-rodebiet-puree 193
- kruidige omeletdingetjes 48, 49
- kruidige rijst met saffraan-groente 52, 53-54
- kruidige selderijstooftpot 50
- kufteh* 118-119  
tomaten- 177
- kufteh esfanaji* 185
- kuku sabzi* 48, 49
- kunafa jibni* 249
- kushari* 126, 127
- kweepeer, gebakken gevulde 203
- laban mutboukh* 74
- Jordaanse pilaf 144-145
- laban rayeb* 64
- labneh* 76
- Turkse pizzasnacks 84
- lahmacun*, met drie kazen 84
- lavash* 13
- Libanese kolokassi met linzen 194-195
- limabonen  
kruidige rijst met saffraan 52, 53-54
- limoen, gedroogd 210
- zuurbessenstooftpot met amandel 210, 211
- limon mekhalel* 231
- linzen  
Armeense groene linzensoep met knoflook en spinazie 93
- ash-e-sholeh-ghalamkar* 104, 105, 106
- bulgurburgers 153
- Egyptisch straatvoedsel 126, 127
- Libanese kolokassi met 194-195
- Marokkaanse tomaten-  
uiensoep 97
- pittige perzikstooft 212
- soep van Ezo de bruid 96
- liteh* 219
- lokum* 256
- loubia bi harissa* 110, 111
- ma'amoul* 258, 259-260
- maghluba* 140, 141
- mahshi waraq inab* 162-163
- mango  
aubergines met gember en tamarinde 208
- mansaf* 144-5
- marmelade, ui-, met chili en munt 232, 233

- Marokkaanse tomaten-uiensoep 97  
 mastiek 257  
*mekhalel bil tomaten* 223  
 meloen 200  
 met vleugels 200, 201  
*menemen* 75  
 meneer Haddads pompoen-  
*kibbeh* 142, 143, 144  
 mevrouw Haddads spinazie-  
*fatayer* 22  
*mezze* 45, 124  
*mezze* van slasoorten 42, 43  
 Midden-Oosterse ratatouille  
 178, 179  
*moghrabieh*, paprika's gevuld  
 met 164, 165  
*moraba-ye-kadu va hail* 237  
*morasa pulao* 133, 134-135  
*muhammara* 227  
 Turkse ontbijtomaten 186  
 mungbonenstoofpot 116, 117  
 munt  
 gezouten drinkyoghurt 64  
 kikkererwten met snijbiet,  
 knoflook en munt 120, 121  
 kruidige selderijstoofpot 50  
 -thee 263  
 uimarmelade met chili en  
 munt 232, 233  
 uien-kruidensalade 55  
 yoghurt met komkommer 61  
*muraba-e-murch-e-surkh wa*  
*piaz* 232, 233  
*must-e-laboo* 61  
*must-o-khiar* 61  
  
*naan-e-sangak* 12, 13  
 natriumbicarbonaat 115  
 nectarines gevuld met zachte  
 kaas 202  
 nigellazaad 223  
 ingemaakte tomaat met 223  
 Iraans ingemaakte aubergine  
 219  
 Noachs pudding 240, 241  
 noedelrijs met rozijnen 136  
 noedeldoetje 242  
 noten, *zie* pistaches; walnoten  
  
 okra  
 gemarineerd 185  
 met tomaten 184  
 olijven 188  
 -brood 23, 24-25  
  
 gebakken artisjokken in  
 olijfolie 183  
 vulling voor Perzische  
*piroshki* 14  
 halloumi-pizzastapeltjes  
 80-81  
 marinieren 188  
 tomaten gevuld met 163  
 Turkse eieren 75  
 omelet  
 kruidige omeletdingetjes  
 48, 49  
 tuinbonen-*eggeh* met  
 knoflook-yoghurtsaus 74  
 ontbijt 187-188  
 oogbonen  
 snijbiet met 175  
 -stoofpot met citroen 121  
*osh* 156  
  
 paddenstoelen  
 gebakken artisjokken in  
 olijfolie 183  
 gebakken groenten met  
 kruidensaus 51  
 Jordaanse pilaf 144-145  
 met fenegriek 187  
*stifatho* 174  
 veggie-*shawarma* 189  
 pannen, behoud van 77  
 pannenkoeken 248  
 paprika  
 gebakken artisjokken in  
 olijfolie 183  
 fenegriek-paprikasaus 227  
 gevuld met *moghrabieh*  
 164, 165  
 halloumi-stapeltjes met  
 gegrilde groenten 81  
 Jordaanse pilaf 144-145  
 Midden-Oosterse ratatouille  
 178, 179  
 Palestijnse omgekeerde rijst 140,  
 141  
 erwtensstoofpot met pruim en  
 spinazie 204, 205  
 Turkse eieren 75  
 Turkse paprikapasta 226  
 en walnotenpuree 227  
 pasta  
 Egyptisch straatvoedsel  
 126, 127  
 tomaten-*kufteh* met 177  
 pastei  
 Afghaanse prei- 26, 27  
  
 kaas- met wilde groenten  
 19-20, 21  
 hummuspasteitjes 32-33  
 Peckhams fruit 256  
*pekmez* 213  
 pepers 192  
 Afghaanse korianderchutney  
 224, 225  
 Afghaanse yoghurt met  
 aubergines 62, 63  
 fruitsalsa 124  
 gemarineerde 185  
 halloumi-pizzastapeltjes  
 80-81  
 harissa 230  
 hete saus uit Jemen 218  
 mungbonenstoofpot 116, 117  
 Turkse eieren 75  
 Turkse paprikapasta 226  
 uimarmelade met chili en  
 munt 232, 233  
 perziken  
 pittige perzikstoof 212  
 Perzische uiensoep met ei 102,  
 103  
 Perzische *piroshki* 14  
 Perzische rijsttaart 68  
 Perzische yoghurt met rode biet  
 61  
 peterselie  
 gelatinesalade met citroen en  
 kruiden 38, 39  
 kruidige selderijstoofpot 50  
 kruidige omeletdingetjes  
 48, 49  
*tabbûleh* 149  
 uien-kruidensalade 55  
 petit fours 252  
*peyurli boregi* 19  
 pickles 217, 219  
 ingemaakte tomaten met  
 nigellazaad 223  
 Iraans ingemaakte aubergine  
 219  
 roze ingemaakte raapjes  
 228, 229  
*pide* 16  
 pijnboompitten  
 halloumi-pizzastapeltjes  
 80-81  
 gevulde uien 68  
 Turkse groene-tarwe-*pilau*  
 152  
*piroshki* 14  
 pistaches 182  
  
 artisjokhart met pistache-  
 saus 180, 181  
 bulgursalade met spinazie en  
 abrikoos 146, 147  
 noedeldoetje 242  
 vijgenjam met 236-237, 236  
 zijdekebab 246, 247  
 zure-kersensorbet met  
 pistachewafeltjes 253  
 pittige perzikstoof 212  
 pizza  
 halloumi-pizzastapeltjes  
 80-81  
 Turks pizzabrood 16, 17  
 Turkse pizzasnacks 84  
*plov* 156  
 popcorn 218, 218  
 pompoen  
 Afghaanse pompoenstoofpot  
 190  
 -jam met garam masala 237  
*kibbeh* 142, 143, 144  
 -rijstsoep met *za'atar*-croutons  
 98, 99  
 karwijsalade met *shanklish* 77  
 prei  
 Afghaanse preipasteitjes  
 26, 27  
*ash-e-sholeh-ghalamkar*  
 104, 105, 106  
*avgolemono* met tuinbonen  
 70, 71  
 gearbecuede prei en  
 knoflookscheuten 169  
 pruimen-raapjestajine 206,  
 207  
 pudding, Afghaanse 260  
  
*qorma-e-kadu* 190  
*qorma-e-maash* 116, 117  
*qorma-e-zardak* 190, 191  
*quroot* 85  
  
 raapjes  
 erwtensstoofpot met pruim en  
 spinazie 204, 205  
 pruimen-raapjestajine  
 206, 207  
 roze ingemaakte 228, 229  
 raapzaadolie 62  
 radijs  
 gekoelde yoghurt-saffraansoep  
 88, 89  
*kasha* 154, 155  
*ras el hanout* 101

- ratatouille, Midden-Oosterse  
 178, 179  
*reshteh pulao* 136  
 ricotta  
 wortel-ricotta-halva 252  
 kaasgebakjes 249  
 rijst 129, 130-132  
*avgolemono* met tuinbonen  
 70, 71  
 de basis 130-131  
 Egyptisch straatvoedsel  
 126, 127  
 gebakken gevulde kweeperen  
 203  
 groentebouillon voor bij *pulao*  
 137  
 Irakese rijst met truffels 139  
 Jordaanse pilaf 144-145  
 kruidige rijst met saffraan-  
 groente 52, 53-54  
 meloen met vleugels 200, 201  
 met aardappel en dille 138  
 noedelrijst met rozijnen 136  
 Palestijnse omgekeerde rijst  
 140, 141  
 Perzische rijstaart 68  
 pompoen-rijstsoep met  
*za'atar*-croustons 98, 99  
 -salade met zure kersen 209  
 sieraden- 133, 134-135  
 soep van Ezo de bruid 96  
*tahdik* 132  
 wortel-kikkererwtenpilaf 156  
 rode biet  
 en sinaasappelsalade 36, 37  
 kruidige selderijknol-rode biet-  
 puree 193  
 Perzische yoghurt met 61  
 roze ingemaakte raapjes  
 228, 229  
 rode linzen *zie* linzen  
 roertofu 187  
 roze ingemaakte raapjes 228, 229  
 rozenblaadjes  
 Turkse rozenblaadjesjam 235  
 rozenwater 235  
 Afghaanse pudding 260  
 rozijnen  
 dadelmarmelade 234  
 gevulde uien 168  
 halloumi-pizzastapeltjes 80-81  
 Noachs pudding 240, 241  
 noedelrijst met 136  
 noedeltoetje 242  
 sieradenrijst 133, 134-135  
  
*sabzi jahat to khamir mayeh* 65  
*sabzi pulao* 52, 53-54  
 saffraan 54  
 gekoelde yoghurt-saffraansoep  
 88, 89  
 kruidige rijst met saffraan-  
 groente 52, 53-54  
*sahan mezzet khas* 42, 43  
*salaata* 190  
*salad-e-albaloo va pulao* 209  
*salad-e-makhlout va*  
*sous-e-chiveed* 46  
 salade 35  
 bulgur- met spinazie en  
 abrikoos 146, 147  
 dadel-feta- 214, 215  
 fatoush 47  
 gemengde sla met dilledressing  
 46  
 karwij-, met *shanklish* 77  
 komkommer-granaatappel-  
 salsa 44  
*mezze* van slasoorten 42, 43  
 rijst- met zure kersen 209  
 rode biet-sinaasappel  
 36, 37  
*tabbùleh* 149  
 tabouleh 148  
 tuinbonensalade met sesam  
 112, 113  
 uien-kruiden- 55  
 Waldorf- 42  
 warme dragon-aardappel- 36  
*salat basal wa a'shab* 55  
*salat lubia wa tarator* 112, 113  
*salat wa shanklish* 77  
*salata tamr wa jubnat feta* 214,  
 215  
 salsa  
 chilifruit- 124  
 komkommer-granaatappel- 44  
*sambousic* 32-33  
*samenu* 158-159  
*sarasura* 178, 179  
 sauzen  
 fenegriek-paprika 227  
 Griekse guacamole 42  
 kruiden (*tarator*) 51  
*laban mutboughk* 74  
 kruidige hollandaise 42  
*sekanjabin* 46  
 selderij  
 alledaagse Turkse bonen 114  
*avgolemono* met tuinbonen  
 70, 71  
 hummuspasteitjes 32-33  
 kruidige selderijstooftpot 50  
 Libanese kolokassi met linzen  
 194-195  
 Marokkaanse tomaten-  
 uiensoep 97  
 oogbonenstooftpot met  
 citroen 121  
 vulling voor Perzische  
*piroshki* 14  
 Waldorfsalade 42  
 sesamzaad  
 tuinbonensalade met sesam  
 112, 113  
*shaitany* pitabroodjes met  
 gebakken ei 72, 73  
*shanklish* 76  
 karwij-salade met 77  
 shawarma, veggie- 189  
*shorbat jazar wa hail* 107  
*shorbat yaqteen* 98, 99  
*sib pulao* 138  
 sieradenrijst 133, 134-135  
*silq bi lubia* 175  
 sinaasappels  
 rodebiet-sinaasappelsalade  
 36, 37  
*zie ook* zure sinaasappels  
*siwayan* 242  
 snijbiet  
 halloumi-stapeltjes met  
 gegrilde groenten 81  
 kikkererwten met snijbiet,  
 knoflook en munt 120, 121  
 kruidige groentekoekjes 186  
 met oogbonen 175  
 sorbet  
 zure-kersensorbet met  
 pistachewafeltjes 253  
 soep 87  
 Armeense groene linzensoep  
 met knoflook en spinazie 93  
*ash-e-sholeh-ghalamkar* 104,  
 105, 106  
*avgolemono* with tuinbonen  
 70, 71  
 gekoelde yoghurt-saffraansoep  
 88, 89  
 groene soep met *trahana*  
 91-92  
 Marokkaanse tomaten-  
 uiensoep 97  
 Perzische uiensoep met ei  
 102, 103  
  
 pompoen-rijstsoep met  
*za'atar*-croustons 98, 99  
 tomaten-venkelsoep met arak  
 94, 95  
 van Ezo de bruid 96  
 warme Turkse yoghurtsoep  
 met korianderdumplings  
 90  
 wortel-kardemom- 107  
 sojagehakt  
*kufteh* 118  
*soya kufteh tabrizi* 118-119  
 specerijen/specerijmengsels  
 100-101  
 als heilzame middeltjes 40-41  
 sperziebonen, hete 110, 111  
 spinazie  
 Armeense groene linzensoep  
 met knoflook en spinazie 93  
 bulgursalade met spinazie en  
 abrikoos 146, 147  
 erwtenstooftpot met pruim en  
 spinazie 204, 205  
 groene soep met *trahana* 91  
 mungbonenstooftpot 116, 117  
 spinazieballietjes à la Perzisch  
 tijdschrift 185  
 spinazie-*fatayer* 22  
 spinazie-*tahcheen* 68  
 steriliseren van potten 219  
*stifatho*, champignon- 174  
 stooftpotten  
 Afghaanse wortelstooftpot  
 190, 191  
 champignon-*stifatho* 174  
 erwtenstooftpot met pruim en  
 spinazie 204, 205  
 kruidige selderij 50  
 mungbonen 116, 117  
 oogbonenstooftpot met citroen  
 121  
 pittige perzik 212  
 zuurbessen met amandel  
 210, 211  
 steengebakken volkorenbrood  
 12, 13  
 straatvoedsel 28-29  
  
 tabouleh/*tabbùleh* 148, 149  
*tahdik* 132  
 tahin 56, 57  
 broccoli-ovenshotel met 176  
 hummus 122-123, 124  
 gerookte-auberginedip 172,  
 173

- tahinopita* 30, 31  
 tahini  
 -crostini 56  
*ful medames* 115  
*tahinopita* van Alki's moeder 30, 31  
 tajine met pruimen en raapjes 206, 207  
 tamarinde 208  
 als heilzaam middel 41  
 aubergines met gember en tamarinde 208  
*tamaten mahshi bil zaytoun* 163  
*tarator* 51  
*tarkhineh* 91-2  
 tarwegras-'mousse' 158-159  
*teen mahshi bi jibnat creama* 202  
 thee 261  
 groene 263  
 munt- 263  
 zwarte 263  
*timman kamah* 139  
 tofu, roer- 187  
 tomaten  
 Afghaanse yoghurt met aubergines 62, 63  
 Armeense groene linzensoep met knoflook en spinazie 93  
 couscous 150, 151  
 Egyptisch straatvoedsel 126, 127  
 flauwgevallen imam 166, 167  
 gevuld met olijven 163  
 gevulde, met kaas en ei 82, 83  
 hete sperziebonen 110, 111  
 ingemaakt met nigellazaad 223  
 Jordaanse pilaf 144-145  
 kikkererwten met snijbiet, knoflook en munt 120, 121  
 komkommer-granaatappel-salsa 44  
 kruidige rijst met saffraan 52, 53-54  
*kufteh* 177  
 meloen met vleugels 200, 201  
 Marokkaanse tomaten-uien-soep 97  
 mungbonenstoofpot 116, 117  
 okra met 184  
 Palestijnse omgekeerde rijst 140, 141  
*shaitany* pitabroodjes met gebakken ei 72, 73
- tabbùleh 149  
 tomaten-venkelsoep met arak 94, 95  
*torshi lefet* 228, 229  
*torshi liteh* 219  
*trahana*, groene soep met 91-92  
 truffels 139  
 Irakese rijst met 139  
*tsatsiki* 61  
 tuinbonen  
*avgolemono* met 70, 71  
 -eggeh met knoflook-yoghurt-saus 74  
 falafel 125  
*ful medames* 115  
 -puree 119  
 rijst met tuinbonen en dille 138  
 -salade met sesam 112, 113  
 Turks fruit 256  
 Turks pizzabrood 16, 17  
 Turks wafelbrood 18  
 Turkse eieren 75  
 Turkse groene-tarwe-*pilau* 152  
 Turkse koffie 262  
 Turkse ontbijtomaten 186  
 Turkse paprikapasta 226  
 Turkse pizzasnacks 84  
 Turkse rozenblaadjesjam 235  
*Turkistan pilavi* 156  
*türlü* 178, 179
- uien  
*ash-e-sholeh-ghalamkar* 104, 105, 106  
 aardappel-kaaskoekjes 75  
 Egyptisch gekookte eieren 67  
 Egyptisch straatvoedsel 126, 127  
 gevulde 168  
 hummuspasteitjes 32-33  
 -kruidensalade 55  
 -marmelade met chili en munt 232, 233  
 Marokkaanse tomaten-uien-soep 97  
 Perzische uiensoep met ei 102, 103  
 flauwgevallen imam 166, 167
- veggie-*shawarma* 189  
 venkel  
 tomaten-venkelsoep met arak 94, 95  
 verjus 204  
 erwtensstoofpot met pruim en spinazie 204, 205  
 vijgen  
 dadelkoekjes met vijgenijs 258, 259-60  
 en halloumi 80  
 gevuld met zachte kaas 202  
 -jam met pistachenoten 236-237, 236  
 Noachs pudding 240, 241  
*vişne Şerbet* 253  
 vleesloze gehaktballen 118-119  
 volkorenbrood, steengebakken 12, 13  
*vospapur* 93
- Waldorfsalade 42  
 walnoten  
 Afghaanse korianderchutney 224, 225  
 Armeense groene linzensoep met knoflook en spinazie 93  
 dadelmarmelade 234  
 gebakken gevulde kweeperen 203  
 kruidensaus (*tarator*) 51  
 kruidige selderijstoofpot 50  
 gemarineerde aubergines 220, 221  
 Noachs pudding 240, 241  
 paprika-walnotenpuree 227  
 vijgen gevuld met zachte kaas 202  
 vulling voor Perzische *piroshki* 14
- Waldorfsalade 42  
 warme dragon-aardappelsalade 36  
 warme Turkse yoghurtsoep met korianderdumplings 90  
 watermeloenen 200  
 wijnbladeren, gevulde 162-163  
 witte bonen  
 Noachs pudding 240, 241  
 wortels  
 Afghaanse wortelstoofpot 190, 191  
 alledaagse Turkse bonen 114  
*avgolemono* met tuinbonen 70, 71  
 -kardemomsoep 107  
 karwijsalade met *shanklish* 77  
 -kikkererwtenpilaf 156
- oogbonenstoofpot met citroen 121  
 -ricot-*tahalva* 252  
 rodebiet-sinaasappelsalade 36, 37  
 sieradenrijst 133, 134-135
- yaşla çorbasi* 90  
 yoghurt 60  
 Afghaanse yoghurt met aubergines 62, 63  
 basisrecept 60  
 gekoelde yoghurt-saffraan-soep 88, 89  
 gekruide yoghurtijs 246  
 gezouten drink- 64  
 groene soep met *trahana* 91  
*laban mutbouxh*-saus 74  
 met komkommer 61  
 Perzische rijsttaart 68  
 Perzische yoghurt met rode biet 61  
*tahdik* met 132  
 tuinbonen-*eggeh* met knoflook-yoghurtsaus 74  
 Turks pizzabrood 16, 17  
 warme Turkse yoghurtsoep met korianderdumplings 90  
*yufka* 18  
 kaaspastei met wilde groenten 19-20, 21
- za'atar*  
 pompoen-rijstsoep met *za'atar*-croustons 98, 99  
 zaden 98  
*zhug* 218  
 zijdekebab 246, 247  
 zoete aardappel  
 couscous 150, 151  
 rodebiet-sinaasappelsalade 36, 37  
 zoete hummus 124  
 zuurbes 211  
 gebakken gevulde kweeperen 203  
*kufteh* 118-119  
 pittige perzikstoof 212  
 sieradenrijst 133, 134-135  
 -stoofpot met amandel 210, 211  
 zwarte thee 263

## literatuur

Dit is een min of meer willekeurige bibliografie. Tijdens het ontstaan van *Veggiestan* waren sommige van deze boeken onmisbaar, andere heb ik slechts vluchtig bekeken. Sommige heb ik gewoon met plezier gelezen. Maar ze zijn allemaal warm aanbevolen voor wie meer wil weten over de streek en de keuken.

## KEUKEN

Claudia Roden, *Midden-Oosten kookboek*, Prisma (1979) – de onbetwiste nestor onder de Midden-Oosterse culinaire auteurs  
id., *Duizend-en-één-smaken: de keukens van Marokko, Turkije en Libanon*, Fontaine (2007)  
id., *Tamarinde & saffraan: favoriete recepten uit het Midden-Oosten*, Bzztôh (2000)

Helen Saberi, *Noesje Djaan (De Afghaanse keuken)*, Pereboom (2003) – onovertroffen op het gebied van de Afghaanse keuken

Margaret Shaida, *The Legendary Cuisine of Persia* – de eerste dame die een Perzisch kookboek in het Engels schreef

Anissa Helou, *De Libanese keuken: de haute cuisine van het Midden-Oosten*, Bzztôh (2000) – briljant

Rodinson, Arberry & Perry, *Medieval Arab Cookery* – het meest volledige middeleeuwse standaardwerk over de Arabische keuken

Sally Butcher, *Persia in Peckham* – meer van hetzelfde zoals dit, maar dan ook met vlees en veel meer Iran

## REIZEN &amp; ROMANS

Michael Wood, *In de voetsporen van Alexander de Grote*, Just Publishers (2009)

Michael Axworthy, *Iran, een cultuurgeschiedenis*, Bulaaq (2009) – een verbluffende hoeveelheid geschiedenis in één compact boek

Louis de Bernières, *Vogels zonder vleugels*, Arbeiderspers (2004)

Alaa al Aswani, *Het Jacobian*, Mouria (2007)

Paul Bowles, *Een man moet niet te veel moslim zijn*, Veen (1991)

Hisham Matar, *Niemandslaan*, Meulenhoff (2006)

## RELIGIE

James Frazer, *De gouden tak*, Contact (1995)

## LITERATUUR

Kahlil Gibran, *De profeet*, Servire (1975)

## BLOGS

Ik bezoek zelden culi-blogs maar er zijn er een paar die ik warm aanbeveel:

[www.anissas.com/blog/](http://www.anissas.com/blog/) – waar Anissa Helou verhaalt over haar culinaire belevenissen

[www.helengraves.co.uk/](http://www.helengraves.co.uk/) – heeft weinig te maken met Midden-Oosters voedsel maar alles met Peckham

En je kunt het ‘reisbureau’ van Veggiestan bezoeken op:

[www.veggiestan.com](http://www.veggiestan.com) – Hier is een hoop extra materiaal te vinden: nog meer recepten, bloopers, kwisjes en allhande trivia