

ANNA JONES

Modern vegetarisch

Meer dan 200 creatieve recepten voor elke dag

Voorwoord van Jamie Oliver

Met veel plezier en trots schrijf ik dit voorwoord voor Anna, een van de studenten uit het eerste jaar van *Fifteen* in Londen. Hier is ze, elf jaar later, en publiceert haar eigen, schitterende, weldoordachte kookboek. Dit boek verdient een plekje in elke boekenverzameling omdat het vertelt hoe je groenten op hun best kunt klaarmaken, iets wat we allemaal zouden moeten doen. Anna kiest met hart en ziel voor gezond eten, een goede balans en het volgen van de seizoenen, en daarbij geeft ze de lezer een goed beeld van de manier waarop zij heerlijke, simpele en maakbare maaltijden op tafel zet. U krijgt alle gelegenheid om u een beeld te vormen van hoe je iets van het allereerste, simpele begin tot allerlei verschillende gerechten kunt opbouwen, en dat is waar het bij het koken om gaat – reageren op wat rondom u leeft, wat het seizoen biedt, wat u voelt en voor wie u moet koken. Het klinkt allemaal goed, maar u hebt iemand nodig die u kan uitleggen en kan leren visualiseren hoe u een recept kunt aanpakken, het verder kunt ontwikkelen en perfectioneren, net zoals Anna dat schijnbaar moeiteloos deed voor dit boek.

Goed gedaan Anna – het is een fantastisch boek en ik ben apetrots.

een nieuwe kijk op eten 6

daar sta ik 's morgens voor op 16

eten om gaatjes te vullen 50

een kop bouillon, soep of maaltijdsoep 72

voedzame salades 96

makkelijke lunches en luie etentjes 126

voedzame maaltijden en eten voor een grote groep 180

groenten als bijgerecht 236

een zoet besluit 258

gebak, brood en nog het een en ander 282

lekkers om te drinken 320

jam, chutney, bouillon en ander nuttigs 332

register 346

register veganistisch en glutenvrij 350

dank 352

een nieuwe kijk op eten

Ik wil u graag iets beloven over de recepten in dit boek:

- **Ze zijn voedzaam en lekker**
- **Ze maken dat u zich goed voelt en er ook zo uitziet**
- **Ze geven u een prettig, maar toch verzadigd gevoel**
- **Ze zorgen voor een lichtere ecologische voetafdruk**
- **Ze zijn snel en gemakkelijk te maken en zijn niet slecht voor de aarde**
- **Ze zullen indruk maken op uw familie en vrienden**

Ons eetgedrag verandert

We stellen tegenwoordig zulke hoge eisen aan ons eten dat het idee van elke dag vlees en twee soorten groenten bijna prehistorisch lijkt. We willen dat ons eten lekker, gezond, snel, goedkoop en goed voor de planeet is. Dit boek leert u snelle maaltijden maken die indruk zullen maken, en belangrijker nog, hoe u uw familie en vrienden op een snelle en eenvoudige manier voedsel kunt bezorgen.

Tegenwoordig is bijna iedereen die je tegenkomt zich superbewust van wat hij eet en van het effect dat dit op zijn gezondheid heeft. We begrijpen hoe belangrijk het is om een paar keer per week een zelfgekookte maaltijd te gebruiken om gezond te blijven en het budget op peil te houden. Bovendien zijn we ons ervan bewust dat herkomst, kwaliteit en duurzaamheid van ons voedsel ingrijpend is veranderd. Als we terugkijken naar wat er tien jaar geleden in de supermarkt verkrijgbaar was en dat vergelijken met wat we er nu kunnen kopen, is de verandering verbijsterend. Het groente-assortiment is uitgebreider dan ooit; er zijn meer bijzondere kruiden, spannende nieuwe granen, en specerijen en ingrediënten uit verre landen verkrijgbaar. Wat gaan we nu doen met die enorme keus aan wat er is?

Al mijn al-dan-niet-vegetarische vrienden willen meer eenvoudige seizoensproducten eten op vegetarische basis. Terwijl het aantal mensen dat vegetarisch eet langzaam stijgt, schiet het aantal mensen dat steeds minder vlees eet pijlsnel omhoog. We weten allemaal dat veel vlees eten niet echt gezond is voor ons lichaam, noch voor de planeet. Voor mij is vegetarisch eten een levenswijze die me gemakkelijk afgaat. Voor u kan dat anders zijn; maar misschien eet u een paar



keer per week geen vlees. Wat u ook kiest, ik denk dat we allemaal wel wat nieuwe ideeën kunnen gebruiken.

Wij bewandelen de middenweg, een weg die de kloof overbruggt tussen heftige, zware vegetarische gerechten met kaas in restaurants, en de door voedingswaarde gedichteerde plantaardige diëten. We willen het beste van beide werelden: verfrissende smaken die goed voor ons zijn; een zwaar gevulde burger die niet alleen lekker maar ook gezond is; een brownie barstensvol chocola, maar wel een die ons extra energie geeft; als ontbijt een pannenkoek die smaakt als een dessert, maar wel vol voedingsstoffen zit.



Ik ben er ook van overtuigd dat eten plezierig moet zijn, en zolang voeding verbonden is met dwang en diëten, raken we dat plezier in eten kwijt. Ik mag dan misschien bijna altijd gezond eten, maar ik beseef ook dat eten deel uitmaakt van de zwakheden van ons onvolmaakte mens-zijn. En daarom moet er plaats zijn voor de behoefte aan een stevige, te-lekker-om-te-laten-staan brownie met gezouten karamel, naast een kom gezonde granen en groenten.

Ik wil zo eten dat ik verzadigd ben en me tegelijkertijd licht en tevreden voel. Te veel gezond voedsel maakt me ongelukkig en hongerig, maar ik heb ook geen behoefte aan heel veel zware koolhydraten of zuivel om de gaatjes te vullen. Ik gebruik specerijen, textuur, smaak en licht verteerbare granen om verzadigd te raken zonder dat ik me bezwaard voel.

Met dit boek probeer ik een eetpatroon te ontwikkelen dat eerlijk en gezond combineert met lekker, waarbij verantwoord overeenkomt met betaalbaar, en snel en simpel ook voedzaam betekent. De recepten in dit boek maken u en de planeet gezonder; ze maken u gelukkiger en u hoeft er geen uren voor in de keuken te staan. Dit is een nieuwe manier van eten, de manier waarop ik eet, en naar ik geloof ook de manier waarop mijn vrienden willen eten; dit is hoe wij in de toekomst met eten willen omgaan.

Een andere manier van koken

Toen ik vegetariër werd, moest ik mijn manier van koken veranderen. De bouwstenen waarmee ik was opgegroeid en de regels die ik als chef-kok had geleerd, pasten niet meer helemaal. De uitdaging om lager te klimmen in de voedselketen en nieuwe manieren te vinden om extra textuur, spanning en smaak aan mijn gerechten toe te voegen, betekende het gebruik van een nieuwe reeks ingrediënten en een aantal nieuwe technieken in de keuken.

Ik word nog altijd geleid door de dingen die me in eerste instantie enthousiast maakten voor koken. Het was van citrusolie dat van de schil van een versgeraspte sinaasappel afkomt. De donkerpaarse glans als je een aardse rode biet in plakken snijdt. De warme geur van gember en bruine suiker van een crumble in de oven, de magie van smeltende chocola boven een bain marie, en heel veel andere momenten waarop mijn smaakpapillen gaan dansen en mijn hart wat sneller gaat kloppen.

Als ik een recept schrijf of iets in elkaar flans als avondmaal, heb ik altijd drie dingen in gedachten die mijn manier van koken bepalen: hoe zal het smaken? Hoe kan ik het eten zo spannend mogelijk maken door extra texturen toe te voegen? En hoe zorg ik ervoor dat het er zo mooi mogelijk uitziet op het bord?

Smaak betekent voor mij dat ik het ingrediënt dat ik gebruik optimaal ga benutten. Soms betekent het dat ik er wat hagelwit grof zeezout op strooi en verder niets. Een andere keer zorg ik voor een goede balans tussen kruiden en specerijen, zoet en zuur, of versterk ik de natuurlijke smaak van een donker gekaramelliseerd stuk geroosterde pompoen met verwarmende specerijen of een tomatensaus met een vleugje azijn.

Textuur is een vaak vergeten item in de keuken maar voor mij is hij, net als smaak, de sleutel tot een goed gerecht, vooral bij vegetarische gerechten. Kijk maar eens hoe kinderen op eten reageren – we zijn net zo afgestemd op textuur als op smaak. Geroosterde zaadjes in een salade; donker geroosterd, met olie besprenkeld brood bij een kom soep; het knapperige van een paar pittige radijsjes in een zachte taco. Het is de textuur, evenzeer als de smaak, die de smaakpapillen opwekt, uw hersenen vertelt dat het heerlijk is en ervoor zorgt dat u verzadigd raakt.

Hoe het eruitziet heeft te maken met mijn werk als 'voedselstijlist'. De afgelopen tien jaar ben ik bezig geweest om eten van het bord te laten spatten en u zover te

krijgen dat u wilt eten wat er op de betreffende bladzijde staat: de glanzende chocola die rustig uit een bonbon stroomt, de druppels water op een versgewassen blad van de meeste verse, knapperige sla die er is, de smeltende kaas en de korst van volmaakt schilferig deeg van een versgebakken taart. Ik weet dat als ik met wat extra aandacht een heel eenvoudige salade mooi op een bord opmaak, of een simpele kom met pasta garneer met wat frisgroene kruiden of gesnipperde rode chilipeper, dit maakt dat we al aan het eten zijn voordat we een vork hebben gepakt. Maar zelfs als ik een snel ontbijt of haastige lunch in elkaar flans, neem ik een paar seconden extra de tijd om te zorgen dat ik het allerbeste op tafel zet.

Mijn laatste overweging is een extra toon, de laatste hand. Ik maak een bord altijd af met een eetlepel van het een of ander. Een dotje yoghurt op een met chili doorspekte dal, een scheutje kruidenolie op een bord met chili, wat geroosterde hazelnoten over een bord soep. Voor mij zorgen deze laatste toevoegingen voor een bijzondere maaltijd in plaats van een bord eten. Het is meestal het snelste onderdeel, deze afwerking voor extra smaak, extra kleur of als contrast tussen heet en koud. Deze extraatjes maken het eten doordachter, geven een smaakexplosie en maken u een fantastische kok, zonder dat u er echt veel voor heeft moeten doen.

Een nieuwe reeks ingrediënten

Toen ik op deze lichtere en gezondere manier begon te koken, ging ik steeds meer begrijpen waarom variëren belangrijk is. Zoals boter van geroosterde noten gebruiken in plaats van gewone boter om koekjes te maken, toast insmeren met kokosolie, en quinoa of gierst in de pap voor mijn ontbijt. Ingrediënten gebruiken waar ze passen en lekker smaken en niet alleen vanwege de voedingswaarde, dwingt me van de oude vertrouwde recepten af te wijken.

In mijn keuken speur ik rond naar meer aparte, opwindende en smaakvolle ingrediënten om mijn gerechten voller van smaak en spannender te maken. Het speltmeel geeft mijn gember-melassekoek extra structuur en een volle smaak van geroosterde mout en is natuurlijk ook lichter verteerbaar. De amandelmelk in de ochtendkoffie smaakt heerlijk, verhoogt de dagelijkse hoeveelheid eiwitten, en levert de gezonde vetten die mijn lichaam nodig heeft. En de kokosboter die ik gebruik om de hitte van de specerijen voor curry's te temperen, kan hoger verhit worden dan olijfolie, wat hem perfect maakt om de smaak van de specerijen vrij te maken, met als extra de subtiele kokosmaak die hij geeft aan een Zuid-Indiase dal of een dosa aardappelkoekje.

Kortom: smaak inspireert mijn manier van koken meer dan al het andere; dus als ik denk dat boter lekkerder is, dan zeg ik dat; en als er iets meer suiker in gebak moet, voeg ik ook meer toe. Maar doorgaans houd ik mijn recepten vooral gezond.

Ik gebruik zoveel mogelijk verschillende en bijzondere granen, omdat ik denk dat deze een plekje in onze voeding verdienen en vaak beter voor ons lijf zijn. Ik ben dol op de grote potten graan uit de natuurwinkel en ik koop ze steeds als ik iets



bijzonders tegenkom. Net als voor fruit en groente geldt, is het belangrijk uw granen te variëren. Elke graansoort heeft een andere smaak en textuur en levert het lichaam verschillende vitamines en voedingsstoffen. Naast alle verse producten in mijn koelkast en fruitschaal, is de onderste plank in mijn keuken, onder de borden en schalen, een kleurig spectrum van potten met rode quinoa, zwarte rijst, gele gierst, goudgele amarant en donkere parelgort. Daarnaast staan potten met lekkere pasta en speltmeel, maar voor degenen die glutenvrij willen eten staan in de recepten zo nodig suggesties en tips om deze producten en de gluten die ze leveren waar nodig weg te laten.

Nog wat laatste opmerkingen

Hoewel koken mijn werk is, kan ik ook behoorlijk ongeduldig zijn en wil ik de meeste avonden binnen een halfuur een maaltijd op tafel zetten. Vooral als ik al

een hele dag aan het fornuis heb gestaan. Dus ik kook onder dezelfde omstandigheden als de meeste mensen die ik ken. Ik wil niet te veel gedoe en afwas na afloop, een vaardigheid die ik heb overgehouden aan mijn opleiding bij Jamie Oliver. Weet dus dat mijn recepten, op een enkele uitzondering na, snel klaar zijn en dat u er niet elke pan uit de kast voor nodig hebt.

Een ander bijkomend voordeel van mijn recepten is dat ze niet te kostbaar zijn. Groenten zijn betaalbaar, dus ik zorg ervoor dat ik de beste kwaliteit koop die ik me kan veroorloven, liefst uit de omgeving en biologisch. Ik koop oerwortelen in het juiste seizoen omdat ik van hun roodbruine, gele en dieppaarse kleuren houd die ook een spectrum aan voedingsstoffen leveren. Ik koop paarse boerenkool, of cavolo nero als hij op de markt is, in plaats van de alledaagse spinazie of kool. Ik ben ook dol op de vergeten groenten die zelden een hoofdrol krijgen: een koolraap met een paarse bovenkant levert heerlijke chips; een zak diepvriesdoperwtjes, gekookt en met wat munt gepureerd, is heerlijk door pasta of als beleg op hete toast.



HOE IK EEN GERECHT SAMENSTEL

Dit gaat door mijn hoofd bij het schrijven van een recept. Als u ook maar enigszins op mij lijkt, dan zult u soms de recepten strikt volgen en af en toe zult u ervan afwijken. Dit is een handleiding voor die creatievere dagen, die u zal helpen de smaken en texturen op te bouwen tot een juweel van een bord eten. Ik heb hier boerenkool als voorbeeld genomen, maar u kunt dit proces ook toepassen bij elke andere groente.

1	2	3	4
HOOFDINGREDIËNT	WELKE BEREIDING?	BELANGRIJKE ROL?	VOEG EEN ACCENT TOE
↓	↓	↓	↓
BOERENKOOL	BLANCHEREN	QUINOA	AVOCADO
/	/	/	/
CAVOLO NERO	ROOSTEREN	FARRO	VENKEL
/	/	/	/
BLADGROENTEN	ROERBAKKEN	GEROOSTERDE POMPOEN	FETA
	/	/	/
	PUREREN	SPINAZIE	GEROOSTERDE MAÏS
	/	/	/
	RAUW SCHAVEN	ZOETE AARDAPPEL	INGEMAAKTE CITROEN

5

VOEG EEN SMAAKJE
TOE



KNOFLOOK



CHILIPER



KOKOS



YOGHURT



PARMEZAAN

6

VOEG KRUIDEN TOE



BASILICUM



KORIANDER



PETERSELIE



MUNT



VENKELGROEN

7

VOEG IETS KROKANTS
TOE



CROUTONS



GEROOSTERDE
POMPOENPITTEN



AMANDELEN



PISTACHENOOTJES

8

BRENG OP SMAAK



CITROEN



LIMOEN



SINAASAPPEL



ZOUT



PEPER

Huevos rancheros

Ik maak dit gerecht heel vaak. Ik bestel dit stevast als ontbijt als ik in Amerika ben. Het volmaakte trio van eieren, tomaten en avocado valt nooit tegen. Bij mij thuis komt het meestal op zaterdagmorgen op tafel, nadat ik in de winkel de krant ben gaan halen.

Ik heb deze versie heel eenvoudig gehouden, en het is fantastisch om dit in een paar minuten in elkaar te draaien zonder dat je er eerst voor naar de winkel moet. Ik gebruik bosuien, omdat ze snel gaar zijn en milder zijn, geschikter voor 's morgens vroeg, maar u kunt ze ook vervangen door flinterdunne ringen rode ui. 's Zomers gebruik ik verse tomaten, maar de rest van het jaar zijn goede kwaliteit tomaten uit blik prima.

Het belangrijkste is de eieren volmaakt te garen. Ik heb verschillende manieren geprobeerd om net gestold eiwit en een vloeibare dooier te krijgen. Mij lukt dat door een koekepan met deksel te gebruiken en het ei op laag vuur te bereiden zodat het ei tegelijkertijd pocheert en stoomt. Ik maak ook een versie met geroosterde paprika of plakjes gerookte tahoe in plaats van ei.

VOOR 2 PERSONEN HARTIGE BRUNCH

olijfolie

4 bosuien, schoongemaakt en fijngehakt

1 teen knoflook, gepeld, in dunne plakjes

zeezout en versgemalen zwarte peper

1 eetl. mild gerookte paprikapoeder

1 blik van 400 g tomatenblokjes, of 400 g cherrytomaatjes, doormidden

1 rijpe avocado

sap van 1 limoen

de blaadjes van 1 bos koriander, fijngesneden

4 biologische of scharreleieren

2 volkoren of maïstortilla's

Het is echt de moeite waard wat meer te betalen voor de eieren die u koopt. Ik koop altijd scharreleieren. Eieren zijn rijk aan voedingsstoffen, volmaakte pakketjes gezondheid. De dooiers bevatten alle vitamines en mineralen, en door de dooier vloeibaar te houden, blijven alle voedingsstoffen behouden die zouden verdwijnen als u de dooiers hard zou laten worden.

Verhit een scheut olie in een middelgrote koekepan (met een passend deksel) op halfhoog vuur. Bak hierin bosui en knoflook 5 minuten tot ze gaar en zoet zijn. Voeg een flinke snuf zout en peper toe met het gerookte paprikapoeder en bak alles nog een paar minuten.

Doe de tomaten in de pan en laat ze 5 minuten pruttelen tot ze zacht zijn en de saus gebonden is.



Aardappelkoekjes met dosaspecerijen en snelle komkommerpickle

VOOR 4 PERSONEN

VOOR DE AARDAPPELKOEKJES

olijfolie of kokosolie
1 ui, gepeld, fijngesneden
1 eetl. zwart mosterdzaad
½ theel. geelwortelpoeder
10 kerrieblaadjes
4 grote aardappels, gekookt, uitgelekt en grof geprakt, of 4 flinke lepels overgebleven puree
zeezout en versgemalen zwarte peper

VOOR DE AVOCADO

2 rijpe avocado's, gepeld, doormidden
sap van ½ citroen

VOOR DE SNELLE KOMKOMMERPICKLE

½ komkommer, doormidden, in dunne plakjes
1 theel. korianderzaad, in een vijzel met een stamper fijngewreven
een snuf suiker of enkele druppels agavesiroop
rasp en sap van ½ citroen zonder waslaag
1 eetl. wittewijnazijn

Het lekkerste ontbijt ooit was een masala-dosa in Fort Cochin, Kerala. Dit is de manier waarop ik de dag graag begin: met de volle, geurige Zuid-Indiase smaken. Het is een gerecht voor elk moment met flinke smaakgevers in de vorm van kerrieblaadjes en zwart mosterdzaad, die de aardappel de warme subtiele pikantheid geven die de Zuid-Indiase gerechten zo evenwichtig maakt. Dit is de manier waarop ik vrijwel altijd een restant aardappelpuree opmaak. Elke wortelgroentepuree is hier bruikbaar, maar aardappels nemen de smaken het beste op.

Avocado prakken met deze specerijen is een openbaring – ik eet dit minstens eenmaal per week op toast.

U kunt de kerrieblaadjes als u ze niet kunt vinden ook weglaten. Maar ze zijn wel heerlijk en als u ze nog nooit hebt geproefd, moet u er echt naar op zoek. Ze hebben een vreemde maar heerlijke smaak en hij is krachtig op een moeilijk uit te leggen manier, een beetje zoals truffel. Ik koop altijd een paar pakjes als ik ze tegenkom – ze zijn in vrijwel elke toko te koop. Bewaar ze in een plastic zak in de vriezer en haal er steeds een paar uit als u ze nodig hebt. Ze zijn verslavend en ook heel gezond. Ze kunnen met limoen en een snufje suiker in heet water worden gezet om de spijsvertering te activeren.

Verhit een scheut olie in een koekepan op halfhoog vuur en smoor de ui zo'n 5 minuten tot hij zacht en glazig is. Voeg het mosterdzaad toe en ga een stap opzij als het gaat springen. Schep een eetlepel uimengsel uit de pan en zet het opzij.

Doe het geelwortelpoeder en de kerrieblaadjes in de pan op het vuur en bak alles een minuut, schud alles in een kom en laat het enigszins afkoelen.

Doe de aardappelpuree bij de uien, voeg zout en peper toe en meng alles goed. Maak vier porties van het mengsel en vorm er 4 koekjes van. Leg ze in de koelkast terwijl u verdergaat met het recept.

