

GROEN OP KOLEN

VEGA(N) BARBECUE

Leonard Elenbaas en
Jeroen Hazebroek

FONTAINE UITGEVERS



VOORWOORD

Vegetarisch en barbecue zijn niet altijd hand in hand gegaan. In de bijna 30 jaar dat ik voor andere mensen barbecue, is dit gesprek iets te vaak voorgekomen:

‘Hé kokkie, heb je ook stokbrood, kruidenboter en wat groene salade? Mijn dochter is vegetariër.’

‘Oké, maar zal ik dan iets speciaal voor haar maken?’

‘Nee joh, dat is toch goed zo. Ze moet niet zeuren.’

Ik moet toegeven dat ik in het begin dan opgelucht was, ik hoefde niets extra's te maken.

Later veranderde die houding in lichte irritatie (ook vanwege het ‘Hé kokkie!’) en de laatste jaren kan ik me er zelfs nogal druk over maken: ‘Had het van tevoren aangegeven! Dan had ik echt wat lekkers kunnen maken.’ Ik ben namelijk geen kok geworden omdat ik mensen graag met lange tanden aan tafel zie zitten. Stokbrood met kruidenboter staat bij mij ook al heel lang niet meer op het menu.

Twintig jaar geleden schreef ik op mijn eerste website over barbecue het volgende:

(...) Ik kan me nauwelijks een barbecue voorstellen zonder vlees. Natuurlijk zijn er bij de groepen altijd vegetariërs geweest. Als gastheer moet je dan net zo goed of zelfs extra je best doen om het deze gasten naar de zin te maken. Vandaar dat ik ook steeds meer groente- en fruitgerechten op het menu heb staan (buiten al de salades).

Ik moet zelfs toegeven dat de uitdaging van deze gerechten me wat extra kookplezier geeft in de voorbereiding. Geef me nog twee jaar en er staat een goede vegetarische receptenpagina op deze webzijde.

Aan het einde van die tekst schreef ik iets onaardigs over vleesvervangers. Laten we het er maar op houden dat ik professionele en persoonlijke groei heb doorgemaakt. Net als de meeste koks in dit land overigens.

Ik had niet zo lang geleden een geanimeerd gesprek met een collega BBQ-cateraar die zich helemaal op de vegan keuken heeft geworpen. We praatten meer dan een half uur vol vuur over welke groenten we het mooist



vonden in barbecuebereidingen. We moesten daarna hard lachen, want we beseften allebei dat we er nog uren over konden doorlullen, maar dat zoiets tien jaar geleden niet eens ter sprake was gekomen.

Het heeft dus twintig jaar geduurd voordat ik zover was. Leonard is de drijvende kracht achter dit boek. Mijn eerste idee bij vegetarisch is nog steeds om mijn favoriete groenten en/of fruit kneiterhard te grillen of in de houtskool te gooien en die dan met een beetje goede olie en azijn af te maken. Leonard denkt daar iets anders over, die maakt er een mooi gerecht van. Daarmee heb ik meteen onze taakverdeling in dit boek verklapt: ik vertel je het liefst over het ‘hoe, wat en waarom’, Leo geeft je inspiratie en handvatten om een volledige maaltijd neer te zetten.

Veel plezier bij het maken van echte vegetarische BBQ, maar vooral bij het opeten ervan.

Jeroen Hazebroek



HOOFDSTUK 3

MATERIAAL

We gaan er even van uit dat de keuze voor een vegetarische levensstijl niet alleen uit overwegingen van dierenwelzijn is gemaakt, maar dat er ook een bredere belangstelling is voor het milieu en het klimaat. De vraag is dan: is barbecue duurzaam en milieuvriendelijk? Producenten van apparatuur en brandstof doen steeds beter hun best om duurzame producten te ontwikkelen, maar er is altijd een belasting voor de omgeving en de natuur.

Bewuste keuzes daarin kunnen je wel helpen om de barbecue niet meer belastend te maken dan bijvoorbeeld een ovenschaaf of een stoofpan op een gaspit. Hout en houtskool zijn laag in CO₂-belasting, zolang er nieuwe aanplant tegenover staat. Van de barbecues die hieronder staan, kun je bijvoorbeeld hele nette tweedehands modellen vinden op het web, voor een mooi prijsje.

BARBECUES

De prijs van de barbecue bepaalt ook niet de kwaliteit van het gerecht. Met een vrij simpel apparaat kun je al heel veel doen. De keuze van het apparaat hangt vooral af van wat je ermee wilt doen: ga je alleen grillen, of wil je zo nu en dan ook wat roken? Een andere afweging is de duurzaamheid: oorsprong, milieubelasting van de productie en levensduur. Wij werken liever met een stevig, lokaal (d.w.z. Europees) geproduceerd apparaat dan met een wegwerpproduct uit China. Dat is vaak niet mogelijk. De meeste barbecues van Europese en Amerikaanse merken worden namelijk in China gemaakt. Een kleiner aandeel komt uit Noord- en Midden-Amerika en kan van een betere kwaliteit zijn, maar dat is niet altijd zo!

Een kettle is vanwege de prijs en beschikbaarheid overigens meestal de beste keuze.

Voor dit boek en de ingrediënten die we gebruiken maken we onderscheid tussen 4 soorten barbecues.

HIBACHI

Een hibachi is een kleine open grill, simpelweg een bak of bakje waar je houtskool of briketten in kunt stoken, zonder de directe omgeving in de brand te steken. Je kunt al heel veel doen met een hibachi, alleen niet indirect garen, roken of iets bakken als in een oven.

Op de houtskoolbak ligt een grillrooster. Dat rooster kan dun zijn, dan gril je vooral op de hitte van de houtskool of briketten. Een mooi voorbeeld is de envelopgrill, een opvouwbaar barbecuetje van minder dan € 10. Deze past letterlijk door de brievenbus en is in een paar minuten te monteren.

Dit werkt prima op vakantie, maar gaat niet eeuwig mee. Na een keer of tien gebruiken is het meestal over. Verwar deze envelopgrill niet met de kant-en-klare aluminium bakjes waar al briketten in zitten. Die zie je vaak in de zomer bij de supermarkt, dat is letterlijk wegwerptroep.

Als het rooster dikker is en van gietijzer, dik staal of gietaluminium, dan heb je via het rooster meer contactwarmte met het ingrediënt. Op die manier krijg je een grillruit, dat geeft meer een mooi patroon, maar ook vaak meer smaak aan je gerecht. Een dik rooster verbrandt of verkoolt de buitenkant van je ingrediënten wel sneller.

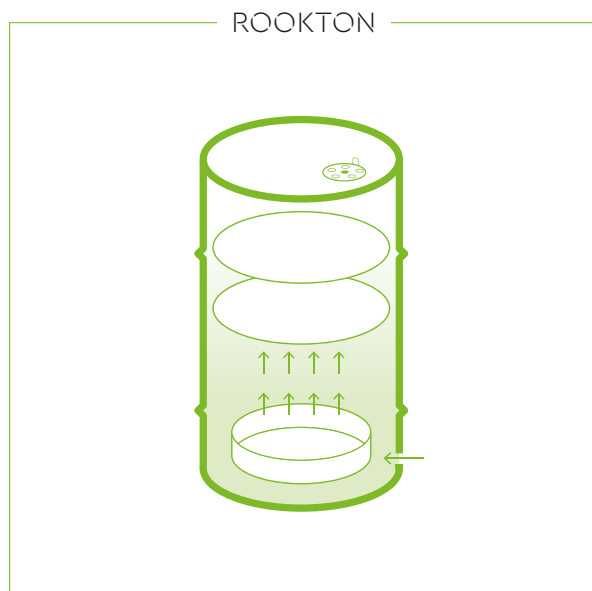
De meeste hibachi's hebben een systeem om het rooster in hoogte te verstellen. Dit is belangrijk in het begin, wanneer de brandstof te heet brandt en aan het einde van de brandduur om het laatste beetje hitte effectief te gebruiken.

Een stevige hibachi gaat jaren mee, de gietijzeren modellen zelfs meerdere generaties, indien netjes bijgehouden en beschermd tegen roest. Wij werken in dit boek met gietijzeren hibachi's van Petromax en Lodge. We hebben deze dure (€ 150 tot € 300) hibachi's omdat we daar ook makkelijk Dutch ovens en skilletts op kunnen plaatsen. Ze

hebben een belangrijke rol in onze buitenkeuken. Dun stalen hibachi's zakken door als je er een te zware pan op zet.

ROOKTON

De naam zegt het al: rookton. Meestal is dit een oude drum waar bijvoorbeeld plantaardige olie in heeft gezeten. Het is geen gezond idee om ze daadwerkelijk van aardolievaten te maken. Met een aantal aanpassingen, luchtgaten onder en boven, een houtskoolmandje en een rooster, bouw je je eigen rookapparaat. Wij werken met een zelfgebouwde rookton, men noemt dat een ugly drum smoker (UDS) in de BBQ-wereld. Er zijn online kant-en-klare bouwpakketten te koop en je kunt uitleg vinden over het zelf bouwen met onderdelen van de ijzerwinkel (bijvoorbeeld op BBQforum.nl). Wat is de rol van de roken in de vegetarische keuken? Deze is waarschijnlijk groter dan je denkt, roken is namelijk een goede manier om ingrediënten die geen uitgesproken smaak hebben te verrijken. Denk aan gerookte kaas zoals mozzarella, gerookte tofu, champignons en gedroogde en gerookte pepers, zoals chipotle. Dat gezegd hebbende, je moet wel een stevig rook-liefhebber zijn om een rookton in de achtertuin te zetten. Een ton koop je tweedehands op Marktplaats voor een paar tientjes en de aanpassingen kosten zo'n € 80. Een kant-en-klare rookton begint bij zo'n € 150 en loopt door tot € 1.000. De duurdere varianten moeten dan weer je



hele leven meegaan; we noemen de Gateway uit de VS en de Klauwe uit Nederland (waarop je meer kunt dan roken alleen: grillen, roken, als vuurton gebruiken...).

DEKSEL-BARBECUE

Een metalen barbecue met een deksel is de bakfiets van de BBQ-wereld, het is veelzijdig, het kost alleen wat inspanning.

Met een deksel-barbecue of 'kettle' kun je grillen, indirect garen en roken.

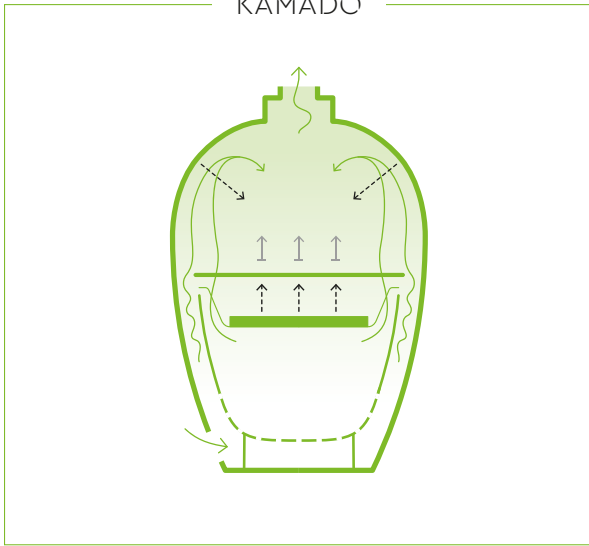
Indirect garen werkt meestal door de houtskool naar één kant te schuiven en het ingrediënt zo ver mogelijk van de houtskool op het rooster te plaatsen (zie blz. 27). Je kunt je deksel-barbecue uitrusten met een dikker rooster van gietijzer of gietaluminium om meer smaak te geven aan je gegrilde gerechten.

Je hebt kettles vanaf € 50 alleen die gaan meestal niet erg lang mee, ze roesten na een tijdje weg. Als je een gietijzeren pan in je barbecue wilt zetten, denk er dan aan dat de goedkoopste modellen waarschijnlijk niet geschikt zijn voor gewicht van meer dan 10 kilo. De betere merken beginnen bij € 100 tot € 300 en moeten minimaal zo'n 10-15 jaar meegaan. Wij hebben goede ervaringen met deksel-barbecues van Dancook uit Denemarken, en trouwens ook de hibachi's van dit merk. In dit boek werken we met een gietaluminium PK (Portable Kitchen) uit de Verenigde Staten, daar hangt een stevige prijskaart aan (rond € 500), maar er zijn families in de VS die die het apparaat in de jaren vijftig hebben gekocht en het nog steeds gebruiken.

KAMADO

Een kamado is de complete oplossing voor buiten koken in de achtertuin. Het is een eivormige houtskool-barbecue van keramiek. Met een kamado kun je roken, grillen, indirect garen en brood- en pizzabakken. Vooral door die laatste optie is de kamado redelijk populair onder vegetarische koks, maar ook bij mensen met een glutenintolerantie (coeliakie). Je kunt namelijk heel mooi korstig brood bakken in een kamado, zonder dat er ooit tarwebloem in de buurt van het apparaat komt. Kamado's zijn nooit goedkoop, met de originele aanschafprijs ben je er ook vaak niet meteen. Accessoires zoals een hittedeksel en een pizzasteen zul je apart moeten aanschaffen.

KAMADO



Prijzen beginnen bij € 300 voor de kleinere modellen, maar houd er rekening mee dat je daar vaak geen brood en pizza in kunt bakken. De duurdere merken hebben vaak 20 jaar tot levenslange garantie. Wij werken met de Big Green Egg in dit boek, dat was het eerste kamado-merk in Europa en geldt al twintig jaar als de standaard. Daar betaal je ook voor, maar de garantie is zoals gezegd, levenslang. Voor meer informatie over kamado's, merken, technieken en recepten, verwijzen wij naar ons boek *Hete kolen – compleet: Alles over grillen & koken met een kamado*.

BRANDSTOF

Bij de keuze van de brandstof voor je barbecue is duurzaamheid meeen belangrijke voorwaarde. We hebben ervoor gekozen om *niet* met een gas-BBQ te werken, voornamelijk omdat we een stuk smaak missen ten opzichte van houtskool. Daarnaast is gas een schone verbrander, maar nog steeds een fossiele brandstof. Waarom dan geen elektrische barbecue op groene energie? Een pure principewestie, wederom de smaak, maar ook het gevoel dat we eerder aan het gourmetten zijn dan aan het barbecueën. Als we dan voor een elektrisch apparaat zouden gaan, dan eerder een pelletgrill. Die geeft wel een echte barbecue-smaak en is laag in CO₂-belasting, omdat er op houtpellets wordt gestookt (die pellets moeten dan wel lokaal geproduceerd zijn).

HOUTSKOOL

Wij kiezen voor houtskool met een FSC-keurmerk (Forest Stewardship Council). Nu is een FSC-logo niet heiligmakend, maar het betekent dat er nieuwe aanplant plaatsvindt na de kap van de bomen voor houtskoolproductie. Dat maakt het niet meteen CO₂-neutraal, want het hout moet nog verwerkt worden tot houtskool via pyrolyse (zeg maar verbranding zonder vlam) en het moet vervoerd worden naar de afnemer. De schoonste houtskoolproductie recyclet de houtgassen in de pyrolyse-oven.

In volgorde van voorkeur als we kijken naar duurzaamheid:

- Het Nederlandse merk ECHT® produceert binnen Europa houtskool van eik en beuk. Deze houtskool is dus laag in CO₂-belasting, vanwege herkomst, schone productie en vervoer. Daarnaast is het prima houtskool.
- Andere FSC-houtskool komt uit Zuid-Afrika van de black wattle (Zuid-Afrikaanse acacia). Dit is in het gebruik ook uitstekende houtskool (van bijvoorbeeld het merk Dammers), maar moet natuurlijk met containerschepen vanuit Zuid-Afrika naar Europa komen.
- Marabu van de merken Pitmaster en Black Ranch is houtskool van een woekerplant in Cuba. Hiervoor is nog geen FSC-keurmerk, maar de oorsprong is goed te verdedigen en de kwaliteit van de houtskool doorgaans prima. Wederom moet je hier op het gebied van duurzaamheid rekening houden met het vervoer.

Veel Argentijnse houtskool komt van grote quebracho-plantages. De vraag is alleen hoe lang deze bedrijven de stijgende vraag aankunnen met de voorraad bomen die ze nu hebben. Houtskool uit Nigeria of Paraguay is niet te verdedigen. Dat is oerwoudkap.

Kwaliteitskenmerken van houtskool zijn selectie, brandduur en schone verbranding.

- Met selectie bedoelen we de grootte en uniformiteit van de brokken houtskool in de zak. Veel gruis onder in de zak is onprettig bij het vullen van de barbecue. Je krijgt er stoflonen van en je betaalt voor gewicht dat je niet gebruikt. Stukken van walnoot- tot mandarijngrootte branden het beste en gelijkmatig in een open grill of kettle. Grotere (*big block*) brokken van appelgrootte branden het beste in een kamado of rookton.
- De brandduur is afhankelijk van de hardheid van de houtsoort die is gebruikt. Hoe harder het hout, hoe lan-



Bereidingstechniek GRILLEN


SALADE VAN GEGRILDE SUIKERSLA MET ZEEKRAAL

Het grillen van sla geeft zoete soorten een lichte karamellisering, dat is waar we in dit recept voor gaan. Veel stevige slasoorten zijn geschikt om te grillen. De kern van een kropsla werkt bijvoorbeeld ook prima, dan kun je de bladen ergens anders voor gebruiken. Kleine bittere soorten zoals radicchio kun je ook grillen, dan hebben de bittere tonen de overhand boven de zoete. Een zoete dressing met een licht zuurtje kan dit dan weer harmonieus maken.

- 1 Was de kropjes little gem en de zeekraal. Snijd de kropjes in de lengte doormidden en laat het harde onderste gedeelte zitten. Je kunt er een dun plakje af snijden om bruine randen te verwijderen, maar de halfjes mogen niet uit elkaar vallen.
- 2 Steek de houtskool in de barbecue aan en stook deze naar 230 °C volgens de driehoekmethode (je maakt dan een heet gedeelte van het rooster en een minder heet gedeelte).

- 3 Vet de halve kropjes in met een beetje van de zonnebloemolie en bestrooi ze met peper en zeezout. Gebruik niet te veel zout, want de zeekraal heeft van zichzelf al een zoutje. Maak met de overgebleven zonnebloemolie, de wittewijnazijn en wat peper een dressing in een kom door de ingrediënten met een vork te mengen.
- 4 Gooi de zeekraal in de kom en hussel met de dressing. Proef een beetje, zodat je nog wat kunt bijsturen (meer olie of azijn bijvoorbeeld).
- 5 Gril de kropjes alleen op de gesneden kant tot ze lichtbruin en krokant zijn. Bij een hete grill is een minuut of twee voldoende. Verplaats een paar keer tijdens het grillen, maar keer ze niet om. Je hoeft je niet druk te maken over grill-streepjes, die zie je nauwelijks. Buitenbladeren kunnen verbranden, die trekken we er na het grillen gewoon af.
- 6 Als je tevreden bent, leg dan de gegrilde halve kropjes op de zeekraal en serveer als voor- of bijgerecht.

VOOR 4 PERSONEN

-  + 2 kropjes little gem (suikersla)
- + 100 g zeekraal
- + 2 eetl. zonnebloemolie
- + 2 theel. wittewijnazijn
- + peper en grof zeezout

-  + bij voorkeur een dik rooster (gietijzer of gietaluminium)

-  + hibachi, kettle of kamado

-  + **hete grill**: ca. 230 °C





Bereidingstechniek GRILLEN

VIETNAMESE SPRINGROLLS MET PIKANTE SAUS

- 1 Halveer voor de saus de rawitpepers en verwijder het steeltje. Snijd het vruchtvlies heel fijn; je kunt het zaad straks toevoegen als je van een pittige saus houdt. Pel de knoflook en hak de teentjes fijn. Schil de gemberwortel en rasp deze fijn. Meng alle ingrediënten voor de saus en zet deze apart.
- 2 Steek de houtskool in de barbecue aan en stook deze met rooster naar ongeveer 230 °C volgens de driehoekmethode.
- 3 Kook intussen voor de vulling de glasnoedels volgens de aanwijzingen op de verpakking gaar. Snijd de komkommer in de lengte in kwarten en verwijder de zaadlijsten. Halveer de avocado en verwijder de pit. Snijd beide helften elk in 4 parten; laat de schil eraan zitten.
- 4 Leg de komkommerkwarten en de avocado-parten op het rooster en gril ze 2 minuten. Keer de komkommer en de avocado en gril nogmaals 2 minuten.
- 5 Verwijder de schil van de avocado. Schil de bospeentjes en snijd ze in smalle reepjes van ongeveer 10 centimeter lang; doe dit ook met de bosuitjes. Pluk de blaadjes van de munt en van de koriander. Haal de pin-dahelften van elkaar.




- 6 Maak een schone theedoek nat en leg deze op je werkblad. Leg er een rijstvel op en schenk hier wat water op. Leg ongeveer 2 centimeter van de onderkant en de zij-kanten een achtste deel van de bosui en de bospeen op het rijstvel. Leg hier een stukje komkommer, blaadjes munt, koriander, wat noedels, een partje avocado en een halve eetlepel pinda's op. Vouw de onderkant van het rijstvel iets over de vulling. Sla de zij-kanten naar binnen en rol het rijstvel zo strak mogelijk op. Herhaal met de overige rijstvellen en vulling.
- 7 Serveer de saus bij de springrolls.

VOOR 8 SPRINGROLLS

-  *Voor de vulling*
- + 20 g glasnoedels
 - + ½ komkommer
 - + 1 avocado
 - + 3 bospeentjes
 - + 3 bosuitjes
 - + ½ bosje koriander
 - + 4 takjes munt
 - + 4 eetl. pinda's

- Voor de saus*
- + 3 rawitpepers (of naar smaak)
 - + 2 teentjes knoflook
 - + 2 cm gemberwortel
 - + 6 eetl. sojasaus
 - + 2 eetl. rijstazijn
 - + 2 eetl. water

-  + gietijzeren grillrooster

-  + hibachi, kettle of kamado

-  + **hete grill:** ong. 230 °C





Bereidingstechniek GRILLEN

GEGRILDE WATERMELOEN

- 1** Snijd de watermeloen in plakken van ongeveer 2,5 centimeter dik en verwijder de schil. Verwijder het steeltje en de zaadlijsten van de rode chilipeper en snijd het vruchtvlees fijn.
- 2** Leg de plakken watermeloen op je werkblad en bestrooi de helft ervan met de chilipeper. Leg ze opgestapeld in een schaal. Rasp over de rest van de plakken watermeloen de schil van de citroen fijn. Halveer de citroen en pers het sap uit. Sprenkel over de watermeloen en leg ook deze plakken opgestapeld in een schaal. Zet de schalen in de koelkast en laat de meloen ongeveer 2 uur marinieren.
- 3** Steek de houtskool in de barbecue aan en stook deze naar ongeveer 220 °C volgens de driehoekmethode (je maakt dan een heet gedeelte van het rooster en een minder heet gedeelte).
- 4** Leg de plakken meloen op het rooster. Gril ze circa 3 minuten, draai de plakken een kwartslag en gril nogmaals 3 minuten voor een mooie grillruit. Keer de plakken meloen en gril ook deze kant 2 keer 3 minuten.
- 5** Haal de watermeloen uit je barbecue en snijd de plakken in brede repen.

VOOR 4 PERSONEN

-  + 1 kleine watermeloen
- + 1 rode peper (Spaanse peper of cayenne)
- + 1 onbespoten citroen
-  + gietijzeren grillrooster
-  + hibachi, kettle of kamado
-  + **Hete grill** van ongeveer 220 °C





Bereidingstechniek POFFEN


SOEP VAN GEPOFTE GROENTEN

- 1 Steek de houtskool in de barbecue aan en stook met een hete zone in het midden of aan één zijde naar minimaal 200 °C en maximaal 230 °C onder de deksel.
- 2 Snijd de helft van het groene gedeelte van de preien. Leg de preien, de witte en de rode uien en de bollen knoflook op het deel van het rooster waar geen gloeiende houtskool onder ligt en sluit de deksel. Laat de groenten ongeveer 50 minuten poffen.
- 3 Haal de groenten uit de barbecue en verwarm de kokosolie in de Dutch oven op het rooster. Pluk intussen de blaadjes van de salie en de tijm en hak ze fijn.
- 4 Voeg de kruiden aan de Dutch oven toe en bak ze enkele minuten.
- 5 Snijd de bovenkant van de bollen knoflook en knijp de zachte, gepofte teentjes boven de pan uit. Verwijder de buitenste bladeren van de preien en pel en halveer de uien. Snijd de preien en de uien in stukjes en bak deze even mee.
- 6 Blus de groenten af met de rode wijn en de groentebouillon en breng aan de kook. Laat de soep een paar minuten koken.
- 7 Haal de Dutch oven uit de barbecue en breng de soep op smaak met peper en zout.

VOOR 4 PERSONEN

-  + 3 preien
- + 6 witte uien
- + 6 rode uien
- + 2 bollen knoflook
- + 2 eetl. kokosolie
- + 15 g salie
- + 15 g tijm
- + 300 ml rode wijn
- + 700 ml groentebouillon (zie blz. 30)

-  + standaardrooster
- + Dutch oven

-  + kettle of kamado (barbecue met deksel)

-  + **hete grill** met minder hete zone aan de zijkant (driehoek methode) of rondom