



Hoe kun je zaden, peulvruchten & granen het
best bereiden, koken, gebruiken & bewaren? 8

Ontbijt 20

Soepen 48

Salades 66

Stoofpotten 100

Pilafs, risotto's & paella's 120

Hoofdgerechten 148

Bijgerechten 192

Nagerechten 232

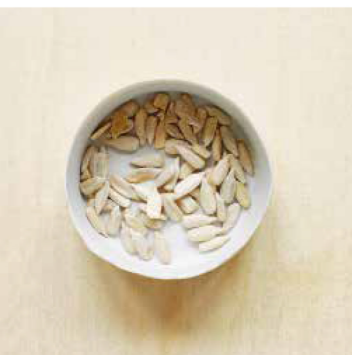
Brood & crackers 266

Register 299



POMPOENPITTEN

Pompoenpitten zijn heerlijk als ze zijn geroosterd. Je kunt ze over brood en cakes strooien of door deeg of beslag roeren. Zij zijn ook lekker over een salade. Wanneer je in de herfst een gerecht klaarmaakt waarbij je pompoen gebruikt, kun je de pitten verwijderen, ze scheiden van de vezelige stukjes en ze drogen in een lauwwarme oven – zout ze of bedek ze van tevoren met kruiden, als je dat wilt. Het is ook mogelijk om met het gebruik van pompoenpitten melk een pastelintje groen te geven. Hak de pompoenpitten fijn (niet al te fijn!) in de keukenmachine – voeg ongeveer 4 kopjes water toe op 1 kopje pitten – en knijp de massa daarna uit in een neteldoek: vang de 'melk' op. Gebruik die in soepen, of zoet de melk en voeg deze dan toe aan smoothies. Je kunt van de pitten ook een heerlijke groene olie maken, die vooral in Oostenrijk populair is in saladedressings. Pompoenpitten zijn geschikt om te laten kiemen.



ZONNEBLOEMPITTEN

Zonnebloempitten kun je gepeld kopen (dan zijn ze klein en crèmekleurig) of ongepeld (dan zijn ze zwart en crèmekleurig). Voeg ze toe aan brooddeeg, muesli en ontbijtgranen, of strooi ze over salades. Je kunt er ook 'melk' van maken (zie hierboven bij de pompoenpitten). Zonnebloemolie is wereldwijd een van de meest gebruikte soorten olie in de keuken. De lichte geur is waarschijnlijk de reden voor zijn immense populariteit, want die heeft ook geen storende effecten op de smaak van de andere ingrediënten in een gerecht. Zonnebloemolie wordt beschouwd als zeer gezond omdat het enkelvoudig onverzadigde en meervoudig onverzadigde vetten met elkaar combineert, en bovendien een laag gehalte aan verzadigd vet bevat. De milde geur van deze olie zorgt ervoor dat je hem ook goed kunt gebruiken in dressings, waar je wilt dat juist andere aroma's de boventoon voeren – in bijvoorbeeld dressings uit Zuidoost-Azië die ook rijstazijn, soja en gember bevatten. Zonnebloempitten zijn geschikt om te laten kiemen.



LIJNZAAD

Lijnzaad, ook wel bekend als vlaszaad, zijn zaadjes die maar een ietsje groter zijn dan sesamzaadjes, met kleuren die lopen van diep goudgeel tot roodachtig bruin. Omdat lijnzaadjes zo klein zijn, is het makkelijk om een schepje toe te voegen aan bijvoorbeeld brooddeeg, muesli, granola of pannenkoeken zonder dat hun smaak te opdringerig wordt. Lijnzaad is geliefd in Oost-Europa als een smaakmaker in zachte roomkaas en soms strooit men daar de zaadjes over aardappels. Van lijnzaad wordt ook een sterk geurende olie gemaakt, die absoluut donker bewaard moet worden, want anders gaat de olie snel achteruit. Lijnzaadolie wordt meestal verkocht als een gezondheidssupplement in de vorm van capsules. Lijnzaad is geschikt om te laten kiemen.



HENNEPZADEN

Deze kleine zaden behoren tot de cannabisfamilie, hoewel ze niets bezitten van de effecten van de psychoactieve variant. Hennepzaden worden al van oudsher gebruikt in keukens van culturen zoals die van China, waar men ze eet in de bioscoop, zoals wij onze popcorn eten in de westerse wereld. Je kunt ze gewoon strooien over brood, maar de makkelijkste manier om hennepzaden te eten is door ze te mengen in een smoothie of door ze toe te voegen aan muesli of granola. Van de zaden wordt olie gemaakt – voeg eventueel een eetlepel hennepzaadolie toe aan je smoothies als je dat lekker lijkt – die een heerlijke, nootachtige geur heeft en die een verrassende draai geeft aan saladedressings. Het is echt de moeite waard eens te experimenteren met deze olie.

BOORDEVOL ...

eiwitten, mangaan, magnesium, ijzer, zink en fosfor

BOORDEVOL ...

mangaan, magnesium, fosfor, foliumzuur, vitamine E en vitaminen B6 en B1

BOORDEVOL ...

omega-3, mangaan, magnesium, fosfor, vezels en vitamine B1

BOORDEVOL ...

omega-3, -6 en -9, vezels en vitaminen B en E

MAANZAAD

Deze minuscuul kleine zaadjes zijn donkergrijs (bijna zwart) van kleur, en soms ook voorkleurig. Ze geven hun aparte smaak af als ze in wat grotere hoeveelheden worden gebruikt, zoals in Oost-Europese gebaksoorten, maar ze worden ook vaak in kleinere hoeveelheden toegepast om kleur te geven aan brood en cakes, en om tegelijk een wat knapperig effect in de mond te geven. Ze passen bijzonder goed in het beslag van een citroen- of sinaasappelcake en de donkere zaden zijn juweeltjes in een rode bietjescake. Bestrooi er een salade mee die ingrediënten bevat met felle kleuren, zoals wortel of rode bietjes. Maanzaad staat ook prachtig door tagliatelle gehusseld of gestrooid over Italiaanse *dumplings* (deegballetjes), vooral die uit Noord-Italië waar de *gnocchi* worden gemaakt van brood, rode bietjes en kwark. Maanzaad is geschikt om te laten kiemen.

SESAMZAAD

Sesamzaad bestaat in allerlei kleuren – bruin, rood, zwart, geel en crèmekleurig. De donkerder zaden hebben veel smaak en zien er mooi uit in talloze gerechten. Sesamzaad speelt vaak een grote rol in de keukens van het Midden-Oosten en de Balkan, in Griekenland en Turkije, vooral als het gaat om brood en gebak. Sesam vormt ook de basis voor tahin, een pasta van sesamzaad, die wordt gebruikt in dressings vanwege de nootachtige smaak, en in hummus (brij van kikkererwt). Van sesamzaad wordt een prachtige olie gemaakt, die lang houdbaar is en die lang zijn hoge kwaliteit behoudt. De olie wordt zeer veel gebruikt in Zuidoost-Azië – zowel bij het koken (warm) als in dressings (koud) – en is geliefd om zijn zeer sterke, bijzondere smaak en geur. Wanneer je de olie gaat gebruiken als dressing, is het aan te raden deze te mengen met een mildere olie, zoals zonnebloemolie of arachideolie. Sesamzaad is geschikt om te laten kiemen.

CHIAZAAD

Deze minizaadjes worden wel het nieuwe *super food* genoemd, omdat ze bijzonder veel omega-3-vetzuren bevatten, meer dan zalm bijvoorbeeld, en ook nog een hele reeks antioxidanten en mineralen. Ze zijn vooral populair geworden in de VS en onder atleten, omdat van het zaad wordt gezegd dat het helpt bij de spieropbouw. Het zaad zou ook het cholesterolgehalte verlagen en de kans op hartziekten verkleinen. Chiazaad komt oorspronkelijk uit Zuid-Amerika. De geur van de zaadjes is heel flauw en dit heeft zo zijn voordelen – je kunt ze toevoegen aan veel gerechten die al klaar zijn, zonder dat je de smaak ervan verandert. Voeg chiazaad maar eens toe aan pilafs, soepen, smoothies, brood, muesli, yoghurt, granola en pap, en aan deeg of beslag voor koekjes of cake. Chiazaad is geschikt om te laten kiemen.

ACACIAZAAD

De Aborigines zijn al sinds eeuwen op de hoogte van de unieke geur en smaak en de voedingswaarde van acaciazaad (*wattle seeds*), die ze verkrijgen uit sommige acaciasoorten. De smaak van grofgemalen stukjes geroosterd acaciazaad is wel beschreven als koffie, chocolade, hazelnoot en versgebakken brood. Van acaciazaad kan een meel worden gemalen met een hoge voedingswaarde, of het kan worden gebruikt om smaak aan ijs, mousses en drankjes te geven. Acaciazaad werkt ook goed als paneerlaagje voor gebraden rundvlees, lam en wild – of om het daarmee in te wrijven – doordat het sterke aroma heel goed samengaat met de sterke smaken van vleesgerechten. Acaciazaad is niet goedkoop; dit komt doordat het hele proces van oogsten, roosteren en malen zeer arbeidsintensief is. Dit is de reden dat acaciazaad lang werd beschouwd als een ingrediënt voor de hogere kookkunst, maar daar komt langzaam verandering in.

BOORDEVOL ...

vezels, B-vitaminen, ijzer, calcium, kalium, mangaan, magnesium en zink



BOORDEVOL ...

mangaan, calcium, magnesium, ijzer, fosfor en vitamine B1



BOORDEVOL ...

eiwitten, vezels, calcium, ijzer en vitaminen B



BOORDEVOL ...

koolhydraten, vezels en eiwitten; er wordt veel onderzoek gedaan naar de medicinale eigenschappen van dit zaad



HUISGEMAAKTE GRANOLA OP Z'N AMERIKAANS

Dit is echt zo veel lekkerder dan alles wat je maar kunt kopen ... als je dit eenmaal hebt gemaakt, wil je helemaal nooit meer terug naar granola uit de winkel. Voeg ook je eigen verse fruit naar keuze toe – banaan, pruim, appel of peer – en wat yoghurt.

400 g havermout
75 g fijngehakte pecannoten
35 g grofgehakte hazelnoten
60 g zonnebloempitten
60 g pompoenpitten
60 g lijnzaad
60 g hennepzaden
250 ml ahornsiroop
60 g lichtbruine basterdsuiker
4 el raapzaadolie, arachideolie of hazelnootolie
150 g gedroogde appels, fijngehakt
75 g gedroogde cranberries
35 g rozijnen

Verwarm de oven voor tot 160 °C (gasstand 2 tot 3). Bekleed 1 grote of 2 kleine platte bakvormen met bakpapier.

Doe de havermout en al de noten en zaden in een schaal en roer ze door elkaar. Voeg de ahornsiroop, suiker en olie toe aan een flinke steelpan met dikke bodem en verwarm alles zachtjes; roer soms een beetje om de suiker te helpen smelten. Roer er het mengsel van de granen en zaden doorheen en meng alles goed totdat de droge ingrediënten helemaal zijn bedekt. Spreid het mengsel uit over het bakpapier – het mag niet in grote klonten blijven liggen, als dit wel zo is verdeel het dan – en zet dit ongeveer 25 minuten in de oven, of totdat het goudgeel wordt. Vermeng met het gedroogde fruit en zet nog 5 minuten in de oven. Neem de vorm(en) uit de oven en laat afkoelen. Breek de granola in stukken en bewaar in de koelkast, in een luchtdicht bakje.

Als je de granola warm wilt eten bij je ontbijt, zet je simpelweg een portie in de oven – daar wordt de granola alleen maar weer knapperig van – of leg je een paar stukjes in warme melk. De granola blijft twee weken goed en je kunt de stukken steeds weer vers maken door ze ongeveer 15 minuten in de oven op te warmen.



MAÏS, QUINOA & PEPER SOEP MET AVOCADOCRÈME

Omdat quinoa een graansoort is uit Zuid-Amerika gaat deze heel goed samen met Mexicaanse smaken. Je kunt deze soep ook serveren met een avocadosalsa in plaats van avocadocrème, als je dat liever wilt (zie pag. 52).

- 50 g roomboter
- 1 grote ui, fijngesnipperd
- 100 g aardappels, geschild en in blokjes gesneden
- 1 rode peper, gehalveerd, van zaadjes ontdaan en in blokjes gesneden
- 2 rode chilipepers, gehalveerd, van zaadjes ontdaan en in fijne ringetjes gesneden, plus extra voor het garneren
- 50 g quinoa
- 450 g maïskorrels
- zout en versgemalen peper
- 1 liter kippenbouillon
- sap van 3 limoenen
- 1 bosje koriander, grofgehakt, plus extra blaadjes voor het garneren
- 1 grote, zachte avocado
- 3 volle tl sherryazijn
- 75 ml koksroom
- 25 ml olijfolie

Smelt de roomboter in een flinke steelpan en voeg de ui, aardappels, rode peper en chilipeper toe. Roer goed door en voeg een beetje water toe. Doe de deksel op de pan en laat de groente ongeveer 15 minuten zachtjes garen. Voeg steeds weer een scheutje water toe als je ziet dat het mengsel niet meer smeugig genoeg is.

Doe intussen de quinoa in een droge koekenpan en rooster deze boven een middelhoog vuur, ongeveer 3 minuten, of totdat de quinoa donkerder van kleur wordt en begint te knappen. Neem de pan van het vuur en zet apart.

Voeg de maïskorrels, zout en peper en kippenbouillon toe aan de pan met de groente, gevolgd door de geroosterde quinoa. Laat 15 tot 20 minuten zachtjes pruttelen, maar niet te lang want dan wordt de quinoa papperig. Voeg het sap toe van 2 limoenen, daarna de gehakte koriander. Verdun de soep met extra bouillon of water als dat nodig is.

Om de avocadocrème te maken, doe je eenvoudig het avocadovruchtvlees in de foodprocessor en voeg je de azijn, het resterende limoensap, de koksroom en de 25 milliliter olijfolie toe. Pureer kort tot een zachte crème. Breng eventueel verder op smaak – misschien wil je nog wat meer limoensap, zout of peper. Serveer de soep heet, met de avocadocrème erbovenop gelepeld. Garneer met korianderblaadjes en ringetjes chilipeper.



ZWARTE BELUGA LINZEN SALADE MET GEROOSTERDE TOMAAT & RICOTTA

De kleuren – rood, zwart en wit – maken van deze salade een lust voor het oog. Je zult in het begin vinden dat je te veel tomaten hebt, maar bedenk dat ze nog flink zullen slinken.

12 pruimtomaten, gehalveerd
65 ml olijfolie
1 volle tl harissa
¾ el kristalsuiker of tafelsuiker, plus een mespuntje extra
zout en versgemalen peper
1 el wittewijnazijn
1 volle tl dijonmosterd
4 el extra vergine olijfolie, plus extra voor het bedruppelen
115 g zwarte beluga linzen, afgespoeld en uitgelekt
½ kleine witte ui, fijngesnipperd
½ stengel bleekselderij, fijngehakt
1 el fijngehakte platte peterselie
1 el fijngehakte munt
¼ kleine rode ui, flinterdun gesneden
125 g ricotta, in stukjes gebroken ter grootte van een walnoot

Verwarm de oven voor tot 160 °C (gasstand 2 tot 3). Leg de tomaten in een enkele laag, verdeeld over 1 grote of 2 kleine bakblikken. Vermeng 2½ eetlepel van de olijfolie met de harissa, giet dit over de tomaten en keer ze een paar keer (eventueel met je handen), zodat ze aan alle kanten met de olie zijn bedekt. Bestrooi ze met de suiker en breng op smaak met zout en peper. Rooster ze 45 minuten, of totdat de tomaten zijn gekaramelliseerd en licht zijn geslonken. Neem uit de oven en laat afkoelen (niet in de koelkast).

Maak de dressing: roer de azijn, mosterd, extra vergine olijfolie, de extra suiker en zout en peper stevig door elkaar. Zet apart.

Doe de linzen in een flinke steelpan, giet er veel koud water bij en breng ze aan de kook. Zet het vuur lager en laat de linzen zachtjes koken totdat ze zacht zijn maar nog wel hun vorm hebben, ongeveer 15 tot 20 minuten. Bak intussen de witte ui en de bleekselderij in de overgebleven olijfolie totdat de ui zacht is, maar niet gekleurd. Giet de linzen af en voeg toe aan de groente. Roer goed door, zodat alle smaken goed met elkaar mengen. Voeg de dressing, peterselie en munt toe en breng op smaak. Meng de rode ui erdoor.

Schep de linzen over op een mooie schaal en overdek ze met de geroosterde tomaten en de ricotta. Bedruppel het geheel met de extra vergine olijfolie en maal er zwarte peper overheen. Serveer warm of op kamertemperatuur.



BOEKWEIT & ZALM SALADE MET RODE BIETJES & SPINAZIE

Deze salade is verbazingwekkend snel klaar te maken, ook omdat je boekweit maar zo kort hoeft te koken. Neem gerookte forel als je dat liever eet, en je kunt de rode bietjes vervangen door fijngehakte komkommer.

400 g boekweit
105 ml raapzaadolie
sap van 1 citroen
zout en versgemalen peper
1 gekookt klein rood bietje, van
ongeveer 200 g, geschild en geraspt
50 g baby spinazieblaadjes,
in grove stukken gescheurd
225 g gerookte zalm
4 el fijngehakte dille
2 el extra vergine olijfolie
50 ml karnemelk

Doe de boekweit in een pan, giet er genoeg water bij en breng aan de kook. Zet het vuur lager en laat 15 minuten zachtjes koken. Laat uitlekken en spoel kort af. Roer 4 eetlepels raapzaadolie en het citroensap door de boekweit als deze nog warm is. Breng op smaak met zout en peper.

Wanneer de boekweit op kamertemperatuur is, vermeng je die met de rode biet, spinazie, zalm (op kamertemperatuur), dille en de rest van de raapzaadolie. Vermeng snel de extra vergine olijfolie met de karnemelk en breng op smaak met zout en peper. Druppel de dressing over de salade en serveer meteen.



LAM & BULGUR PILAF MET ABRIKOZEN, GEKONFIJTE CITROEN & PISTACHENOOTJES

Dit recept is ook prima te gebruiken wanneer je wat gegrild lamsvlees over hebt – snijd het eenvoudig in stukjes. Het combineert ook goed met kip.

2 el olijfolie, en wat extra voor het bakken

500 g lamsvlees, in flinke stukjes gesneden

1 ui, grofgehakt

1 rode chilipeper (middelgroot), gehalveerd, van zaadjes ontdaan en fijngesneden

1 tl gemalen *allspice*

2 teentjes knoflook, geperst

175 g bulgur

350 ml kippen- of lamsvbouillon

zout en versgemalen peper

50 g gedroogde abrikozen, fijngehakt

35 g ongezoeten pistachenootjes, gepeld

2 el fijngehakte platte peterselie of munt, of een mix van beide

de schil van 1 gekonfijte citroen, versnipperd

Verhit de olijfolie in een braadpan en bak daarin het lamsvlees totdat het een mooie bruine kleur heeft gekregen en wel gaar is, maar binnenin nog niet door en door gaar. Neem het vlees met de schuimspaan uit de pan en zet het apart.

Fruit in dezelfde pan de ui totdat deze goudbruin en zacht is – misschien moet je wat extra olie toevoegen. Voeg de chilipeper, de *allspice* en de knoflook toe en bak 1 minuut mee. Voeg de bulgur toe en roer kort mee; zorg ervoor dat de korrels goed zijn bedekt met de andere ingrediënten. Voeg de bouillon, zout en peper, en abrikozen toe. Breng aan de kook en zet dan meteen het vuur lager. Doe de deksel op de pan en laat 15 minuten stoven, of totdat het vocht is opgenomen en de bulgur zacht is.

Breng op smaak en roer er snel en luchtig het lamsvlees door. Doe de deksel op de pan, neem deze van het vuur en laat de pan een kwartiertje staan zodat de bulgur kan uitzetten. Roer er met een vork de pistachenootjes, de verse kruiden en de gekonfijte citroen doorheen. Griekse yoghurt (naturel) smaakt er lekker bij; serveer deze in een apart schaaltje.



SUPER ZADEN WORTELCAKE

Deze wortelcake smaakt bijzonder goed dankzij de vele zaden en het volkorenmeel dat is gebruikt.

150 g rozijnen
4 el appelsap
roomboter, voor het invetten
115 g zelfrijzend volkorenmeel
115 g volkoren speltmeel
2 tl bakpoeder
1 volle tl natriumbicarbonaat
1 volle tl koekkruiden
2 eieren
150 g lichtbruine basterdsuiker
125 ml zonnebloemolie
275 g wortels, geschraapt en geraspt
de geraspte schil van 1 sinaasappel
de geraspte schil van 1 citroen
50 g pecannoten, fijngenhakt
25 g zonnebloempitten
2 el pompoenpitten, grofgehakt
1½ el chiazaad
1½ el lijnzaad
200 g roomkaas
3 el poedersuiker

Doe de rozijnen in een steelpan en giet het appelsap erbij. Breng aan de kook, zet meteen het vuur uit en laat de rozijnen ongeveer 30 minuten wellen.

Verwarm de oven voor tot 160 °C (gasstand 2 tot 3). Vet een ronde cakevorm met een doorsnee van 23 centimeter in met roomboter en bedek de bodem met vetvrij papier. Meng in een grote schaal de twee soorten meel, het bakpoeder, natriumbicarbonaat en de koekkruiden.

Mix in een mengkom de eieren en suiker in ongeveer 2 minuten in een schuimig mengsel. Mix de zonnebloemolie erdoor. Roer met de hand snel de droge ingrediënten erdoor, de rozijnen met hun sap, de wortel, het sinaasappel- en citroenrasp, de pecannoten, alle zonnebloempitten en 1 eetlepel elk van de pompoen- en chiazaad en het lijnzaad. Roer stevig door elkaar – het mengsel zal nogal stug zijn.

Schep het mengsel in de cakevorm en zet 1 uur in de oven. De cake is klaar als je een satéprikker die je er in het midden in steekt weer schoon uit haalt. Neem uit de oven en laat 10 minuten staan. Keer de cake en laat hem 15 minuten op een metalen rekje verder afkoelen. Trek het papier eraf en keer de cake weer om. Laat volledig afkoelen voordat je de bovenlaag erop aanbrengt.

Maak de bovenlaag: roer de roomkaas los met een houten lepel en voeg de poedersuiker toe. Zet een poosje in de koelkast zodat de roomkaas weer kan opstijven. Bestrijk de cake met de roomkaas. Bestrooi met de overgebleven zaden. Snijd in 16 mooie stukken.

