

# GREENS

Over volle granen en dierlijke of plantaardige eiwitbronnen zijn de meningen soms verdeeld, maar over groenten zijn quasi alle voedingstheorieën het roerend eens: groenten zijn gezond. Dit hoofdstuk staat helemaal in het teken van groenten. In de zomer zijn er krokante boontjes en sappige courgetten, in de herfst mogen we aan de zoete pompoenen beginnen, in de winter zijn er knollen en kolen en in de lente piepen de eerste groene kruiden uit de koude grond. Elk seizoen opnieuw is er een overdaad aan verse oogst om mee te koken. En hoewel iedereen het erover eens is dat groenten gezond zijn, hou ik toch een paar dingen in het achterhoofd.





## Biologisch

Het kan natuurlijk niet dat we de chemische middelen die worden gebruikt in de gangbare landbouw nooit op een of andere manier terug op ons bord krijgen. Daarom vind ik het vanzelfsprekend dat mijn groenten en bij uitbreiding alles wat ik eet, biologisch geteeld is. Extra bonus: de smaak van bio is ook veel voller.

## Seizoensgebonden en lokaal

Verder koop ik altijd lokale groenten van het seizoen. Elk seizoen geeft je namelijk exact wat je lichaam nodig heeft. In de zomer zijn dat sappige, verfrissende groenten en in de winter verwarmende wortelgroenten. Eten met de seizoenen mee heeft mij – hout vasthouden - al twintig jaar gespaard van seizoensgriepjes. Eet mee op het ritme van de natuur en de kans is groot dat je natuurlijk gezond blijft.

## Nachtschade

Niet alle groenten zijn even gezond. Het Mediterrane dieet met zijn tomaten, aubergines en paprika's is niet echt mijn ding. Deze groenten behoren, net als de aardappel tot de tropische familie van de 'nachtschade' en dat maakt hen minder geschikt voor veelvuldig gebruik.

Ze zijn verzurend voor het lichaam en zeker als je reumatische aandoeningen hebt, zou ik ze links laten liggen.

Maar je hoeft ze niet helemaal te bannen! In de traditionele keukens van de landen waar ze veel voorkomen werden tomaten ingekookt tot passata of zongedroogd, paprika's zwart geblakerd en aubergines met zout bestrooid en uitgelekt om hun licht-giftige stoffen te neutraliseren. Om dezelfde reden maak je best frietjes met zeezout van je aardappelen. Waarmee ik niet wil zeggen dat je ze alle dagen op je menu moet zetten.

## Wat met rauwe groenten?

Ik ben fan van het – kort of lang – bereiden van groenten! Marineren, fermenteren, stomen, bakken, wokken, grillen, roosteren, frituren, noem maar op. Al deze bereidingswijzen helpen om de groenten voor te verteerren zodat jij de voedingsstoffen die ze leveren goed kan opnemen.

Want hoewel rauwe groenten absoluut verfrissend en lekker krokant zijn, zijn ze moeilijker verteerbaar en opneembaar. Tenzij je een konijn bent, dat eigenlijk niet veel meer is dan twee oren en een lang spijsverteringsstelsel of een koe, met maar liefst 4 magen, eet je maar beter vooral bereide groenten.

En als je dacht dat groenten saai zijn, beloof ik je nu al plechtig dat het komende hoofdstuk je enorm gaat verrassen. Ik ga je helpen om ze te fermenteren, te gebruiken in snacks en dessertjes, in een snelle hap, in kleurige salades en in troostende comfortfood.

## NO JUDGEMENT

Voor de duidelijkheid: ik vel absoluut geen oordeel over mensen die anders eten dan ikzelf. Ik zou het ook niet appreciëren als iemand mij mijn azukibonen zou verbieden, dus waarom zou ik iemand scheef bekijken als die kiest voor een côte à l'os op zijn bord? Mijn beste vrienden eten vlees, kaas en andere dierlijke producten. Als ik bij hen word uitgenodigd hebben ze altijd hun uiterste best gedaan om een overvloed aan groenten klaar te maken. Of ze hebben op YouTube opgezocht hoe ze een vegan chocomousse moeten maken met – tot hun grote verbazing – het kookvocht van kikkererwten! Maar als ze bij mij komen zet ik geen vlees of kaas op tafel. Dus *who's the better friend here?! Wereldvrede begint bij jezelf dus probeer ik liever ieders keuze te waarderen en ieders vrijheid te respecteren.*

PS. Het is trouwens mijn ervaring dat je met deze houding veel meer mensen inspireert!





# Coleslaw

4 personen • 15 minuten actief • 1 uur passief • Glutenvrij

Rauwe groenten zijn niet zo goed verteerbaar en hun voedingsstoffen niet zo goed opneembaar.

Daar moeten we iets op vinden, moet de bedenker van de geperste salade gedacht hebben.

En hij/zij sneed verse groenten fijn, kneedde ze met wat zout en zette er een zwaar gewicht op.

Een geniale kooktechniek was geboren. Waar blijft dat standbeeld?

## INGREDIËNTEN

Voor de coleslaw

½ kleine spitskool, fijngeschaafd

5 el zuurkool

2 kleine wortelen, in lucifers

1 bosje radijzen of chioggiabietjes, fijngeschaafd

1 el wakame vlokjes

Snuijfe fijn wit zeezout

1 el ume-pasta

2 el platte peterselie, fijngesneden

Voor de dressing

4 el ontgeurde zonnebloemolie

200 g zidentofe

½ el ume-pasta

¾ tl fijn wit zeezout

1 el citroensap

1 tl mosterd

## BEREIDING

Voor de coleslaw

• Meng alle ingrediënten, behalve de peterselie, en kneed goed.

Zet minstens 1 uur onder druk in de pikkelpers. Je kan ook een bord met een zwaar gewicht op de groenten leggen.

• Giet het vrijgekomen vocht weg en meng de platte peterselie onder de groenten.

• Vermeng vlak voor het opdienen met de dressing.

Voor de dressing

• Mix alles tot een homogene dressing.







# Knapperige jonge wortelen met pesto van hun loof

4 personen • 20 minuten • Glutenvrij

Waarom alleen de wortel opeten, als het loof ook zo lekker en gezond is? Elke plant heeft immers zijn eigen balans van koolhydraten, eiwitten, vetten, mineralen en vitaminen. Daarom is het een aanrader om de hele plant te eten. Dat is in het geval van jonge wortelen met hun loof zeker geen straf!

## INGREDIËNTEN

### Voor de wortelen

- 1 busjel jonge wortelen met loof
- 3 el olie
- 2 el maanzaad
- 1 tl kruidenzout

### Voor de pesto

- 75 g fris, groen wortelloof
- 60 g basilicum
- 2 teentjes knoflook
- 1 el citroensap
- 50 g hennepzaad
- 5 el goede olijfolie
- ½ tl zwarte peper
- 2 el witte miso
- ¼ tl fijn wit zeezout
- Optioneel: mespuntje geraspte citroenschil

## BEREIDING

### Voor de wortelen

- Blancheer de wortelen met een stukje loof eraan in licht gezouten water.
- Bak ze daarna kort op in olie.
- Bestrooi met het kruidenzout en maanzaad. Serveer met de pesto van wortelloof.

### Voor de pesto

- Mix alle ingrediënten tot een smeùige pesto.





# Zoete-aardappelwedges met spicy veganaise

4 personen • 10 minuten actief • 1 uur tot 1 nacht passief • Glutenvrij

Ken je dat? Je zit op restaurant en krijgt de perfect krokante zoete-aardappelfrietjes. Zonder blozen eet je het hele kommetje bijna in je eentje leeg. Je tafelgenoot krijgt amper de kans er ook een paar te proeven. En dan denk je: 'Dat ga ik thuis ook maken.' Alleen blijkt dat nog niet zo simpel te zijn. Je zoete-aardappelfrietjes zijn allesbehalve krokant en ook deze keer eet je bijna een heel kommetje alleen op. Maar dan uit frustratie. In dit recept zitten heel wat trucjes om dat te voorkomen. Volg het stap voor stap voor überknapperige zoete-aardappelwedges. PS: Deze anekdote berust geenszins op autobiografische feiten.

## INGREDIËNTEN

### Voor de frietjes

- 3 zoete aardappelen (± 680 g), in dunne wedges gesneden
- 2 el sesamolie
- 1 el maizena
- 1 tl gerookte-paprikapoeder
- 1 el fijn wit zeezout
- Optioneel: 1 tl lookpoeder

### Voor de spicy veganaise

- 1 cup veganaise
- ½ cup ketchup, gezoet met rijststroop
- Paar druppels tabasco

## BEREIDING

### Voor de frietjes

- Zet de wedges onder water en laat minstens 1 uur, maar bij voorkeur een nachtje, weken. Zo laten ze hun zetmeel los en bak je ze gemakkelijker krokant. Giet af en droog goed af.
- Verwarm de oven voor op 230 °C.
- Hussel de wedges en de olie, maizena, het geroosterde-paprika- en lookpoeder door elkaar. Voeg het zout pas na het bakken toe.
- Spreid de wedges uit op een bakplaat (dus niet op of tegen elkaar) en bak gedurende 30 minuten. Draai ze halverwege eens om, zodat ze gelijkmatig bakken. Afhankelijk van je oven en de dikte van je wedges kunnen ze wat langer nodig hebben.
- Haal uit de oven zodra ze krokant en gaar zijn. Bestrooi met zout en serveer met onderstaand sausje.

### Voor de spicy veganaise

- Meng alle ingrediënten en klaar!

## TIP

- \* Het recept voor zelfgemaakte veganaise vind je in het hoofdstuk Grains op p. 42.



# Zoetzure salade

6 personen • 15 minuten actief • 30 minuten passief • Glutenvrij

Zoetzuur is mijn favoriete smaak. Hij ontspant de galblaas en dus ook de lijntjes en rimpeltjes op je slapen. Deze salade is rechtstreekse concurrentie voor de botoxkliniek dus!

## INGREDIËNTEN

4 wortelen, in lucifers  
½ koolrabi, in lucifers  
½ venkel, in lucifers  
1 rode ui, in dunne maantjes  
1 bosje radijs, in dunne schijfjes  
5 el rijstazijn  
5 el ume-su  
3 el ahornsiroop

## BEREIDING

- Meng alle ingrediënten en laat minstens een halfuur marineren.
- Serveer lekker koud.

## TIP

\* De volgende dag is deze salade heel lekker tussen een broodje met wat veganaise, sla en gebakken tofoe, tempé of seitan.





# Groentetempura

4 personen • 20 minuten • Niet glutenvrij

Arrowroot zorgt ervoor dat je tempura lekker knapperig blijft en er geen olie in binnendringt. De combinatie van shoyu, gember en daikon helpt om de olie van de tempurabereiding mee te verteren, zodat je toch nog met een licht gevoel van tafel gaat.

## INGREDIËNTEN

### Voor het beslag

- 150 g tarwe- of speltbloem
- 270 ml koud bruisend water
- ½ el wijnsteenbakpoeder
- 1 el arrowroot
- 1 el kruidenzout

### Voor de groenten

- 1 ajuin, in ringetjes
- ½ pompoen, in schijven
- ½ broccoli of bloemkool
- 150 g champignons
- 10 cm lotuswortel

### Ook nog nodig

- Frituurolie
- Keukenrol

### Voor het dipsausje

- ¼ cup shoyu
- ¼ cup water
- ½ tl geraspte gember
- 1 el geraspte daikon

## BEREIDING

- Meng alle ingrediënten voor het beslag door elkaar.
- Verwarm de frituurolie tot 180 °C.
- Dip de rauwe stukjes groenten in het beslag en leg ze voorzichtig in de frituurolie. Frituur tot ze krokant zijn. Als ze klaar zijn komen de stukjes tempura bovendrijven.
- Schep ze uit de olie en laat uitlekken op keukenpapier.
- Serveer met onderstaand dipsausje.

### Voor het dipsausje

- Meng alle ingrediënten en serveer in individuele dipschaaltjes.

## TIP

\* Frituur niet te veel stukjes groenten ineens, anders zakt de temperatuur van de frituurolie te veel en te snel. Resultaat: slappe tempura.

