
6 Inleiding
9 Symbolen

10

hapjes
&
kleine
gerechten

48

brood
&
pizza's

84

salades
&
bij-
gerechten

138

soep
&
stoof-
gerechten

174

pasta,
gnocchi,
&
flensjes

228

groente-
taarten
&
hartig
gebak

268

granen,
gratins
&
gevulde
groenten

318

zoetigheden
&
desserts

354 Receptenlijsten
366 Register

Inleiding

Wat betekent het om Italiaans-vegetarisch te koken? De Italiaanse keuken heeft een rijke traditie van groentegerechten, vooral *primi* en *contorni*, salades, soepen en alle bijgerechten van een klassieke Italiaanse maaltijd. Dan is er ook nog de geliefde *cucina povera*, een armeluiskeuken met restjes en ingrediënten die je toch al hebt staan. Bij een feestmaaltijd kan vlees het hoofdgerecht zijn, maar het Italiaanse eetpatroon is nooit op vlees gebaseerd geweest. In de Italiaanse thuiskeuken spelen stevige vegetarische gerechten zoals gratins en stoofgerechten de hoofdrol.

Italianen hebben altijd een voorliefde gehad voor granen, peulvruchten, knollen en noten in allerlei vormen die te danken zijn aan de diversiteit van de regionale landbouw. Bekende ingrediënten zoals pasta, tomaten en kruiden zijn natuurlijk kenmerkend voor de hele Italiaanse keuken, ook de niet-vegetarische. Daarnaast is er een grote variatie aan dagelijkse ingrediënten met diepe historische wortels. Bij de plaatselijke bevolking zijn die vaak populairder dan gerechten die in de rest van de wereld als typisch Italiaans gelden. In Noordoost-Italië worden *canederli* (broodballetjes) bijvoorbeeld gemaakt van polenta, niet van meel, maar in het zuidwesten zijn aardappels en paprika's de populairste groenten.

In dit boek vind je meer dan 200 vegetarische recepten, zowel klassiekers uit de Italiaanse culinaire canon als gerechten met eigentijdse ingrediënten. Het zijn allemaal vleesloze gerechten die als maaltijd kunnen dienen, maar die je voor een bijzondere gelegenheid ook met andere kunt combineren. Begin een maaltijd bijvoorbeeld met een *aperitivo* of rijstballetjes met tomaat en

kaas (blz. 35), vervolg met een venkelsalade met artisjok (blz. 92) en eindig met een quinoataart (blz. 288). Of geef een simpele maar voedzame *infarinata* van polenta met palmkool en bonen (zie blz. 304). Dien dan als toetje bijvoorbeeld kastanjepudding (blz. 345) of kruidkoek met zaden (blz. 328) op.

De volgende hoofdstukken bevatten vegetarische gerechten op het snijvlak van traditie en moderniteit. Behalve bekende vegetarische en vegangerechten die tot de Italiaanse traditie horen, vind je er ook nieuwe ingrediënten in een klassiek jasje –met bijvoorbeeld tofu in plaats van kaas. Je kunt ook seitan of avocado toevoegen aan een bijgerecht dat daarmee een voedzamer hoofdgerecht wordt. Het zijn eigenlijk vertrouwde maar gemoderniseerde gerechten. Vaak maken ze gebruik van ingrediënten uit de hele wereld die in de eigentijdse Italiaanse thuiskeuken steeds populairder worden. Naast volkoren tarwebloem wordt bijvoorbeeld ook spelt-, boekweit- en zelfs kikkererwtenmeel verwerkt in pasta's, flensjes en gebak. Daarmee wordt hun voedingswaarde gevarieerder en kunnen ze ook als een losse gang dienen. Peulvruchten, noten, kiemen en zaden in salades en brood hebben dezelfde functie.

In dit boek vind je het beste van zowel de klassieke als de eigentijdse Italiaans-vegetarische keuken. Al die ingrediënten en recepten gaan uit van de Italiaanse culinaire traditie, waarin granen en verse groenten de kern van een maaltijd vormen. De nadruk ligt op regionale identiteit en seizoensgebondenheid, en het verloop van een maaltijd is een opeenvolging van verfijnde naar juist stevige smaken. In de opbouw van de hoofdstukken vind je eenzelfde opeenvolging

Symbolen

van licht naar zwaarder terug. De opmerkingen bij de recepten bevatten ideeën over hoe je er een hoofdgerecht of juist een lichte *aperitivo* van kunt maken. Daarnaast vind je bij elk recept een stel symbooltjes die de aard ervan verduidelijken, bijvoorbeeld vegan, glutenvrij, snel en makkelijk of gebaseerd op weinig ingrediënten. Ook 'moderne smaken' worden apart vermeld.

De beste vegetarische maaltijden zijn seizoensgebonden, rijk, smakelijk en gevarieerd – net als de rest van de Italiaanse keuken. Voor elke thuishok die van de Italiaanse keuken houdt en graag simpele maar uitstekende gerechten maakt, zijn deze recepten even bevredigend als spannend.

- Ⓩ zonder zuivel
- ⓖ glutenvrij
- Ⓥ vegan
- ⓂS moderne smaken
- 30 max. 30 minuten
- 5 max. 5 ingrediënten

Kruidenbrood

Erbazzone

- krap 300 g gewone bloem
- 120 ml plus 1 eetlepel extra vergine olijfolie
- 4 bosuitjes, in stukjes
- 1 teen knoflook, fijnggehakt
- 1 kg spinazie, grof gehakt
- 60 g geraspte parmezaan
- zout en zwarte peper

Vorbereiding: 30 minuten
plus rusttijd
Bereiding: 55 minuten
Voor: 4-6 personen

Meng de bloem, 60 ml olijfolie, een mespunt zout en 150 ml water in een grote kom en kneed er een zacht en glad deeg van. Wikkel het in plasticfolie en leg het minstens 30 minuten in de koelkast.

Verhit de oven tot 180 °C. Bekleed een rond bakblik (28 cm) met bakpapier.

Verhit intussen de overige 60 ml olie in een koekenpan met antiaanbaklaag op niet te hoog vuur. Voeg de uitjes en de knoflook toe en bak ze 5 minuten voorzichtig. Doe er de spinazie, een mespunt zout en wat peper bij. Zet het vuur wat hoger en kook alles ca. 10 minuten; al het vocht moet verdampt zijn. Roer er de parmezaan door.

Verdeel het deeg in tweeën. Rol de ene helft op een licht met bloem bestoven aanrecht dun uit en leg het in het bakblik. Druk het goed in de hoeken. Schep er de spinazie in en strijk die met een spatel glad.

Rol ook de rest van het deeg dun uit en leg het op de vulling. Rol de randen decoratief dicht. Prik het deeg overal met een vork in en zet het brood ca. 35 minuten in de oven. Bestrijk de bovenkant met olie en zet het nog 5 minuten in de oven. Zet het op tafel.

Voor een veganversie vervang je de parmezaan door 40 g chiazaad. Chiazaad komt van de plant *Salvia hispanica* en was al bij de Azteken bekend. Het is rijk aan de vetzuren omega-3 en omega-6 die sterke antioxidanten zijn, en er zit ook ijzer, calcium, magnesium, kalium, vitamine C en vezels in.



Lauwe salade van zwarte rijst met tofu

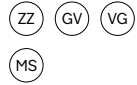
Insalata tiepida di riso nero, tofu e verdure

- 250 g zwarte rijst, afgespoeld
- 500 g raapstelen
- 60 ml extra vergine olijfolie
- 1 teen knoflook, gekneusd en geschild
- 200 g kerstomaatjes
- 1 theelepel bruine rietsuiker
- 200 g tofu, in blokjes
- 30 g grof gehakte pistachenoten
- zout

Vorbereiding: 15 minuten

Bereiding: 40 minuten

Voor: 4 personen



Breng een grote pan of water met zout aan de kook en kook de rijst 40 minuten.

Breng intussen een andere grote pan water met zout aan de kook en kook de raapstelen 5 minuten. Laat ze uitlekken en iets afkoelen en hak ze grof.

Verhit de olie in een grote koekenpan op niet te hoog vuur. Bak de knoflook goudbruin en gooi de teen weg. Doe de tomaten en de suiker in de pan en bak 10 minuten. Voeg de raapstelen en de tofu toe, zet het vuur uit en laat alles 5 minuten staan. Proef en voeg zout naar smaak toe.

Giet de rijstkorrels in een zeef af, spoel ze even onder de koude kraan, laat ze uitlekken en doe ze in een grote kom. Roer er de tofu en groenten door.

Bestrooi de rijstsalade met de pistachenoten en dien op.

Volkoren zwarte rijst heeft zijn zemelen nog (de buitenste laag van de graankorrel) en dus ook een lage glycemische index. Deze soort bevat meer mineralen dan witte rijst en garandeert een hoge inname van anthocyaninen, die nuttig zijn voor de versterking van het immuunsysteem.



Bietengazpacho met venkel

Gazpacho di barbabetola al finocchietto

- 500 g rode biet, geschild en in dunne plakjes
- 2 komkommers, geschild en in blokjes
- 2 bosuitjes, in plakjes (houd 1 eetlepel achter als garnering)
- 1 pikant chilipepertje, zonder zaadjes en fijngehakt
- 60 ml extra vergine olijfolie
- sap van 1 citroen
- 100 g oud brood
- 3 eetlepels fijngehakt (wild) venkelgroen
- zout

Bereiding: 15 minuten

Voor: 4 personen

ZZ VG MS

30

Meng de biet, de komkommers, de bosuitjes, de chilipeper, de olijfolie, het citroensap, een mespunt zout en 300 ml koud water in een keukenmachine en draai er een gladde, homogene massa van. Breek het brood in stukjes en doe ze in de keukenmachine. Zet hem nog eens 2-3 minuten aan.

Giet de gazpacho in 4 kommen, doe in elke kom een paar ijsklontjes, garneer met de achtergehouden bosui en het venkelgroen en dien de gazpacho op.

Als je geen rauwe bieten kunt krijgen, neem je voorgekookte of -gestoomde. Om de sterke smaak van de bosuitjes te dempen week je ze 10 minuten in koud water voordat je ze gebruikt. Vergeet niet dat gazpacho altijd koud wordt opgediend.



Kastanjelasagne met pompoen en palmkool

Lasagne di castagne con zucca e cavolo nero

- 200 g kastanjemeel
- 2 eieren
- 60 ml plus 3 eetlepels extra vergine olijfolie
- 300 g geschilde pompoen, in plakjes van 6 mm dik
- 3 tenen knoflook, geplet en geschild
- 300 g Toscaanse palmkool (cavolo nero)
- krap 50 g gewone bloem
- 700 ml melk
- mespunt vers geraspte nootmuskaat
- 40 g geraspte parmezaan
- zout en zwarte peper

Vorbereiding: 25 minuten plus rusttijd
Bereiding: 1 uur 15 minuten
Voor: 4 personen

Verhit de oven tot 180 °C.

Zeef het meel op je aanrecht, vorm er een bergje van en maak een kuiltje in het midden. Breek de eieren in het kuiltje, voeg 1 eetlepel olijfolie en een mespunt zout toe en werk de eieren en olie met behulp van een vork beetje bij beetje door de bloem; het moet een samenhangende massa worden. Kneed het deeg een paar minuten, wikkel het in plasticfolie en leg het minstens 30 minuten in de koelkast.

Meng de pompoen in een grote kom met de knoflook, 2 eetlepels olie, een mespunt zout en wat peper; de plakjes pompoen moeten goed bedekt zijn. Verspreid ze (ook de knoflook) over een bakplaat, leg er een vel aluminiumfolie over en zet ze ca. 30 minuten in de oven; de pompoen moet gaar zijn. Haal de plaat uit de oven en gooi de knoflook weg maar houd de oven aan.

Breng een grote pan water met zout aan de kook. Kook de palmkool 5 minuten. Giet de bladeren af en laat ze afkoelen. Knijp er dan het overtollige water uit en hak ze fijn.

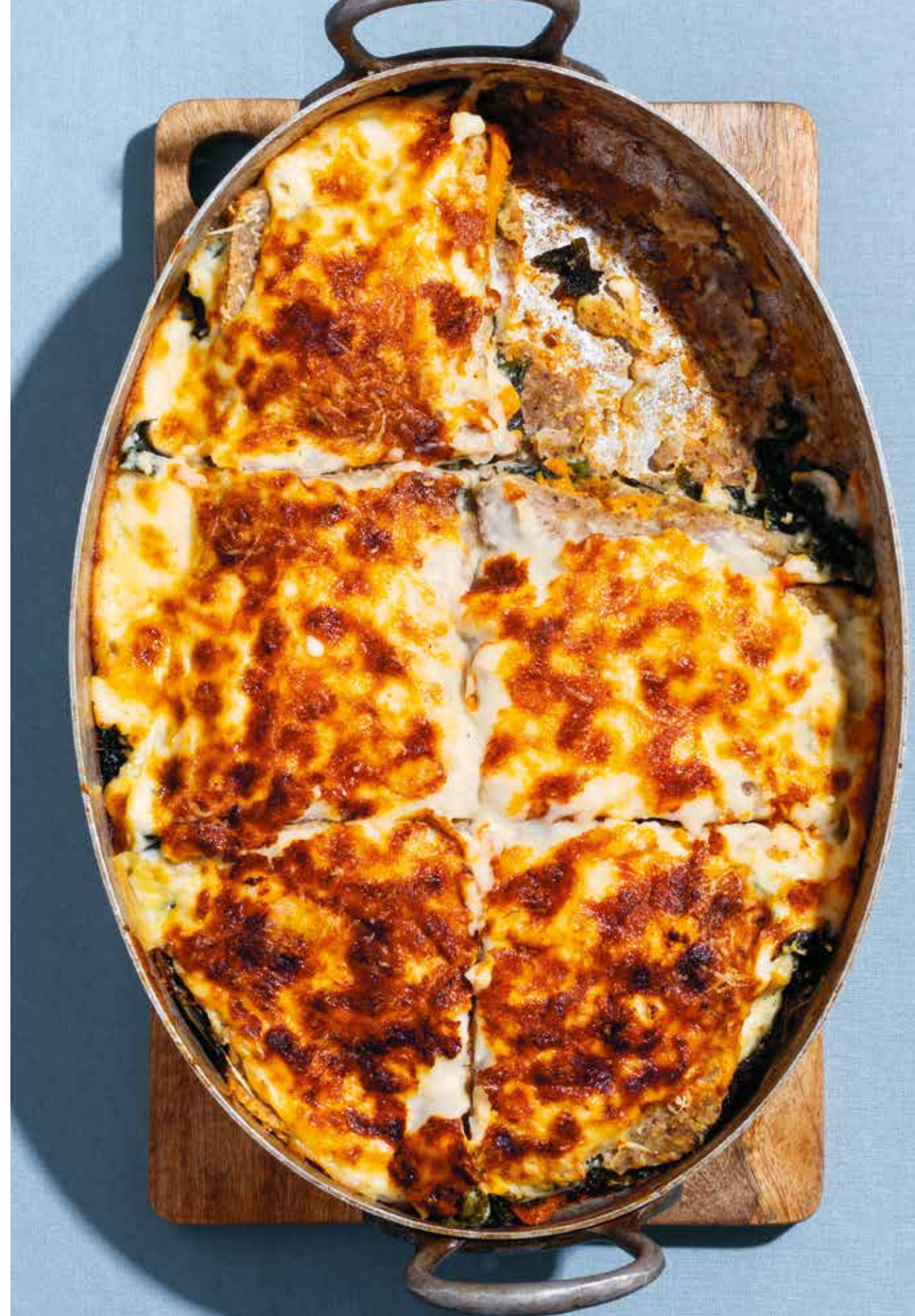
Verhit 60 ml olie in een middelgrote pan op niet te hoog vuur. Bak de bloem een paar tellen. Giet er al roerend langzaam de melk bij en kook 7-8 minuten; blijf roeren. Roer er de nootmuskaat, een mespunt zout, wat peper en de palmkool door. Zet het vuur uit en roer er de parmezaan door.

Breng een grote pan water aan de kook.

Rol het deeg op een licht met bloem bestrooid aanrecht dun uit en snijd het in rechthoeken van 7 x 15 cm. Doe zout bij het kokende water en kook de velletjes deeg 2-3 minuten. Giet ze af en leg ze uitgespreid op een vel bakpapier om te drogen.

Leg een laag deegvelletjes in een ovenschaal van 23 x 33 cm. Schep daarop een laag saus en daarna een laag pompoen. Herhaal dat en eindig met pompoen. Zet het gerecht ca. 35 minuten in de oven en dien het heet op.

Op een afkoelende bechamel kan een vel ontstaan dat klontjes geeft als je het door de saus roert. Dat kan je voorkomen door de nog warme saus met bakpapier of plasticfolie te bedekken. Leg het rechtstreeks op de saus.



Farropastei met doperwten en asperges

Crostata di farro e semi ai piselli e asparagi

- 220 g farromeel, plus iets meer
- krap 50 g gewone bloem
- 3 eetlepels zwart sesamzaad
- 1 eetlepel bruin lijnzaad
- 60 ml plus 50 ml extra vergine olijfolie
- 4 bosuitjes, fijngehakt
- 1 bosje asperges, in kleine stukjes
- 200 g gedopte doperwten
- krap 200 ml sojamelk
- geraspte schil van ½ citroen
- 2 eidooiers
- 2½ eetlepel zonnebloempitten
- zout en zwarte peper

Vorbereiding: 30 minuten
plus rusttijd
Bereiding: 1 uur
Voor: 6-8 personen



Meng het farromeel met de bloem, de sesam, het lijnzaad, 50 ml olijfolie en een mespunt zout in een keukenmachine en draai er een kruimelig mengsel van. Druppel er met draaiende motor 80 ml koud water bij; het moet een samenhangend deeg worden en een bal vormen. Wikkel het deeg in plasticfolie en leg het minstens 30 minuten in de koelkast.

Verhit de oven tot 180 °C met het rooster in het onderste deel.

Verhit intussen 60 ml olie op niet te hoog vuur in een koekenpan met dikke bodem. Fruit de uien en asperges 2-3 minuten. Voeg de doperwten en krap 100 ml water toe en kook 7-8 minuten of tot de vloeistof verdampt is. Bestrooi de groente met een beetje farromeel, giet er de melk bij en roer.

Zet het vuur laag en kook de saus 5-6 minuten. Voeg zout en peper naar smaak toe en roer er de citroenrasp door. Haal de pan van het vuur en laat de saus afkoelen. Roer er de dooiers door.

Rol tweederde van het deeg op een licht met bloem bestoven aanrecht tot 2 mm dik uit en bekleed er een rond bakblik van 22 cm mee. Vul de bodem met het groentemengsel. Rol de rest van het deeg dun uit en snijd het in reepjes van 1,5 cm breed. Schik de reepjes als een open latwerk op de vulling. Druk de uiteinden goed op de deegbodem en snijd het overtollige deeg rond de randen weg.

Bestrijk het latwerk met wat water en bestrooi alles met de zonnebloempitten. Bak de taart ca. 40 minuten in het onderste deel van de oven. Zet hem warm op tafel.

Sesamzaad krijgt extra smaak als je het afgedekt roostert in een koekenpan met dikke bodem op niet te hoog vuur. Wacht tot het gaat knetteren, leg het op een bord en laat het afkoelen. Voor een veganversie van het gerecht vervang je de dooiers door een opgehoopte eetlepel gierstvlakken.



Crostata met perziken en bramen

Tarte di avena con pesche e more

- 200 g havermeel
- krap 100 g gewone bloem plus iets meer voor het bestuiven
- krap 90 g ongeraffineerde bruine suiker
- mespunt zout
- rasp en sap van 1 citroen
- 120 g koude boter, in kleine blokjes
- 6 perziken, doormidden, ontpit en in partjes
- 150 g bramen
- krap 40 g havermout

Vorbereiding: 20 minuten plus rusttijd
Bereiding: 35 minuten
Voor: 4 personen

Doe het havermeel, de gewone bloem, 45 g suiker, het zout en de citroenrasp in een keukenmachine en zet het apparaat even pulserend aan. Voeg de boter toe en pulseer opnieuw; er moet een kruimelig mengsel ontstaan. Voeg krap 100 ml koud water toe en draai er een samenhangend deeg van dat een bal vormt. Wikkel het in plasticfolie en leg het 30 minuten in de koelkast.

Verhit de oven tot 180 °C. Bekleed een bakplaat met bakpapier.

Meng de perziken in een grote kom met de bramen, het citroensap en 45 g suiker.

Rol het deeg op een licht met bloem bestrooid aanrecht uit tot een ronde schijf van 2-3 mm dik en leg het op de met papier beklede bakplaat. Bestrooi de bodem met havermout maar laat rondom een rand van 7-8 cm vrij. Verdeel het fruit over de havermout en vouw het deeg over de vulling naar binnen maar laat het middendeel vrij. Zet de crostata ca. 35 minuten in de oven of tot de korst goudbruin is. Haal de taart eruit en laat hem voor het opdienen afkoelen.

Je kunt de havermout vervangen door ca. 40 g simpel broodkruim (geroosterd in een koekenpan met antiaanbaklaag) of 40 g verkrumelde koekjes. Voor een veganversie vervang je de boter door eenzelfde hoeveelheid veganistische boter.

