



JASON TJON AFFO

VEGAN
**rainbow
food**

60 KLEURRIJKE RECEPTEN





inhoud

VOORWOORD 9

EAT THE RAINBOW 10

OP VOORRAAD 21

RISE AND SHINE 24

RAINBOW DINNER 50

SIDES 86

FOR MY SWEETHEARTS 122

RAINBOW PARTY 148

SHOWSTOPPERS 170

TOP IT OFF 190

REGISTER 210

DANKWOORD 217



Dit derde boek dat de vegan-foodtrilogie afsluit, heeft me teruggebracht naar waar het allemaal mee begon: kleur. Kleur is wat me heeft geïnspireerd aan een veganistische levensstijl te beginnen. In dit boek komt alles wat ik de afgelopen acht jaar heb geleerd samen.

Kleur zit in elk aspect van ons leven: van de oranje gloed van de zon die ons verwarmt tot de groene bladeren die ons laten ademen. Door dat besef ben ik me gaan verdiepen in de rol van kleur in onze voeding. Ik begon meer kleur toe te voegen aan mijn maaltijden en leerde dat elke kleur bepaalde voedingsstoffen en gezondheidsvoordelen met zich meebrengt. Over het algemeen geldt: hoe meer kleur op je bord, hoe meer voedingsstoffen voor je lichaam.

Behalve de fysieke effecten doet kleur ook iets met onze gemoedstoestand. Kleur prikkelt ons, zeker als het om eten gaat! Ik krijg vaak uiteenlopende reacties op mijn doorgaans heel kleurrijke gerechten. Veel mensen worden enthousiast wanneer ik een gerecht deel met uitgesproken kleuren, maar er zijn ook mensen bij wie het een bepaalde weerzin oproept. We zijn namelijk niet gewend aan bijvoorbeeld felblauw eten, waardoor het een afwerende reactie oproept. Ons lichaam wil ons beschermen tegen gevaar en zo'n kleur is dan een rode vlag. Gelukkig is iedereen altijd snel weer gerustgesteld als ik vertel dat het eten allemaal natuurlijk gekleurd en zelfs gezond is.

Van ontbijt en brunch tot aan hapjes en diner: in dit boek deel ik allerlei gerechten waaraan je met groenten, fruit of natuurlijke kleurstoffen extra kleur kunt geven. Bij sommige recepten geef ik tips over hoe je de kleur kunt switchen, wat het makkelijker maakt om zoveel mogelijk verschillende kleuren binnen te krijgen. Soms is kleur iets subtieler zichtbaar, zoals bij de curry met knolselderij, terwijl sommige gerechten juist barsten van de kleur en een hele regenboog vormen, zoals de bentobox en mijn signature rainbow-noedels. En om het nóg makkelijker te maken om alle kleuren af te vinken, sluit ik af met een hoofdstuk condimenten. Heb je nog niks groens gegeten? Dan serveer je gewoon een groene kruidensaus bij je diner.

Ik heb gemerkt dat kleurrijk eten voor mijn body en soul helend werkt – wie wordt er nu niet blij van een bord vol kleur? Met dit boek hoop ik je te inspireren om je eigen invulling te geven aan wat kleurrijk eten voor jou betekent. Ik hoop dat we hiermee elkaars leven iets kleurrijker mogen maken. Aan het einde van deze regenboog staat een pot met gouden ingelegde lotuswortels. Echt waar, kijk maar!

Soso Lobi!



op voorraad

Weet je wat pas écht lekker is? Als je je boodschappenlijstje aan het maken bent en er dan achter komt dat je het grootste deel van de ingrediënten al in huis hebt. Dat gevoel ga je gegarandeerd krijgen als je zorgt dat je deze lijst aan veelvoorkomende ingrediënten in je keukenkastje hebt staan. Veel van onderstaande producten zijn lang houdbaar en bovendien te gebruiken in meerdere recepten.

VOOR DE KLEUR

- bietenpoeder (natuurwinkel of online)
- blauwe spirulina (online)
- gedroogde vlindererwt (online, Aziatische winkel of theespeciaalzaak)
- gedroogde hibiscus (online of Aziatische winkel of theespeciaalzaak)
- kurkuma
- matchapoeder (online of Aziatische winkel). Het liefst ceremonial grade (dat staat op de verpakking), dan ben je zeker van pure matcha van goede kwaliteit en zonder toegevoegde suiker of andere kleur-, geur- en smaakstoffen

VOOR DE SMAAK

- anijssterren
- cayennepeper, gemalen
- chilivlokken
- edelgistvlokken
- garam masala
- gedroogde oregano
- gerookte-paprikapoeder
- gochujang (Koreaanse chilipasta)
- groentebouillonblokjes
- Hindoestaanse masala
- kaneel
- kardemom, gemalen
- knoflookpoeder
- komijnzaad, heel en gemalen
- korianderzaad
- kruidnagel
- laurierbladeren
- mosterdpoeder
- natuurazijn
- nootmuskaat
- pimentkorrels, heel en gemalen
- rijstazijn
- selderijzout
- sesamolie

- sojasaus
- tomatenpuree
- vanille-extract
- venkelzaad
- vijfkruidenpoeder
- witte miso
- zeezout
- zwarte peper

VERS

- citroen
- gember
- knoflook
- limoen
- madame-jeanette (bewaar in vriezer of koelkast)
- rode chilipepers
- rode ui
- tomaat

DROOG

- baking soda
- bakpoeder
- basmatirijst
- bloem
- gedroogde gist
- kikkererwtenmeel
- kleefrijstmeel
- lijnzaad

- maizena
- norivellen
- pecannoten
- pompoenpitten
- sesamzaad
- (riet)suiker
- sushirijst
- tarwegriesmeel (semolina)

VLOEISTOFFEN

- ahorn- of agavesiroop
- appelciderazijn
- kokosmelk
- Franse mosterd
- havermelk
- hoisinsaus
- liquid smoke (toko of online)
- olijfolie
- pindasaus
- plantaardige boter
- sambal oelek
- kokoscrème (santen)
- tahin
- zonnebloemolie

rise and

Dit hoofdstuk staat vol gerechten waar ik de dag het liefst mee begin. Van heerlijke fluffy pancakes met verborgen groenten tot een kleurrijke Bulgaarse banitsa: de ontbijtjes in dit hoofdstuk zijn de ideale manier om je dag alvast te starten met groenten en fruit. Of je nu houdt van hartig of zoet, met deze recepten geniet je gegarandeerd van een kleurrijk en gezond ontbijt (of brunch)!

shine



Hartige bietenwafels

Bieten zitten vol met vezels en samen met de gezonde vetten van de avocado vind ik dat deze wafels de kwalificatie 'gezonde wafel' wel verdienen. De combinatie van rood, groen en blauw geeft mij bovendien een vrolijk gevoel – hiermee kun je de hele dag aan!

Voor: circa 5 wafels

Bereidingstijd: 20 minuten

Nodig: blender en een wafelijzer

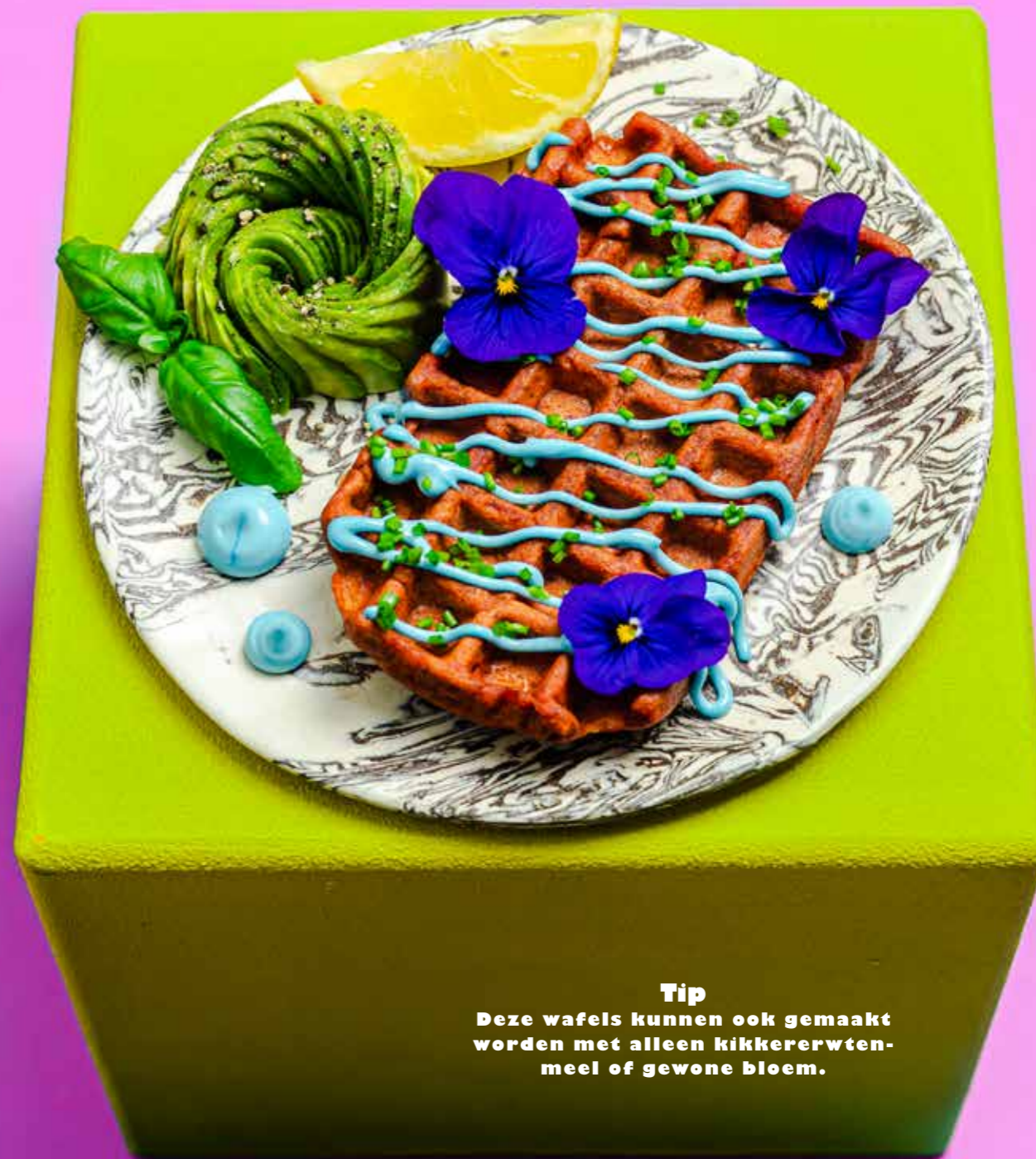
200 g voorgekookte rode bieten
1 el citroensap
3 el edelgistvlokken
¼ tl gerookte-paprikapoeder
½ tl kaneel
1 tl gemalen komijn
1 tl knoflookpoeder
1 tl oregano
1 tl bakpoeder
½ tl versgemalen zwarte peper
½ tl zout
100 ml haveremelk
3 el extra vierge olijfolie + extra voor
invetten
1 el gemalen lijnzaad
30 g kleefrijstmeel
120 g kikkererwtenmeel

lekker met

avocado, in plakjes
vegan mayonaise (zie blz. 209)
bieslook
basilicum

BEREIDING

- 1 Doe alle ingrediënten (behalve het kikkererwtenmeel) in een blender en mix tot een glad mengsel.
- 2 Doe het mengsel in een kom en voeg het kikkererwtenmeel toe. Meng dit goed en laat 5 minuten staan.
- 3 Verwarm een wafelijzer op de middelste stand en vet in met olijfolie. Verdeel een soeplepel van het beslag over het warme wafelijzer en sluit het ijzer. Bak 6-7 minuten of tot je merkt dat er niet veel stoom meer uit komt. Haal de wafels er voorzichtig uit.
- 4 Serveer met plakjes avocado, basilicum, bieslook en de mayo.



Tip
Deze wafels kunnen ook gemaakt worden met alleen kikkererwtenmeel of gewone bloem.

rainbow
dinner
rainbow
dinner
rainbow
dinner
rainbow
dinner
rainbow
dinner

BIETEN-KOKOSCURRY 54

GEROOSTERDE CURRYKNOLSELDERIJ 57

GEKRUIDE RODEKOOIJST 59

SHREK'S KIKKERERWTEN 61

**AARDAPPELGRATIN MET
RODE WIJN & BIETEN** 64

OKRA & TOMATENSOEP 67

GEVULDE PAPRIKA'S 70

GEROOSTERDE-KNOLSELDERIJSOEP 75

**PASTA MET RODEKOOIJST
& VEGAN KIP** 76

**WORTELSTAMPPOT MET
GEKARAMELISEERDE UI** 79

GEKLEURDE CHAMPIGNONRAVIOLI 82

Gekleurde champignonravioli

Als je champignons verpakt in deeg zijn ze meteen 100 keer lekkerder. Als je dat dan vervolgens weer door knoflook-salieboter haalt, is het wéér 100 keer lekkerder. Echt waar, het is zuivere wetenschap. Het fijne van dit pastadeeg is dat je het ook makkelijk kunt gebruiken om bijvoorbeeld verse tagliatelle mee te maken. En experimenteer vooral ook met de kleur!

Voor: 4-6 personen

Bereidingstijd: 1 ½ uur

Nodig: pastamachine (optioneel)

voor het pastadeeg

200 g 00-bloem (of gewone bloem)
+ extra om te bestuiven
200 g semolina (tarwegriesmeel)
1 tl zout
190 ml warm water
1 el olijfolie
2 tl blauwe spirulina
2 tl bietenpoeder

voor de vulling

1 el zonnebloemolie
1 rode ui, fijnggehakt
7 tenen knoflook, fijnggehakt
250 g champignons, in kleine blokjes
325 g tofu, verkruimeld
3 el edelgistvlokken
1 tl versgemalen zwarte peper
¼ tl zout
½ tl gedroogde oregano
3 el citroensap
1 el witte miso
15 g bladpeterselie, fijnggehakt
1 tl paprikapoeder

BEREIDING PASTADEEG

- 1 Meng de bloem, semolina en het zout in een kom. Voeg het water en de olie toe en meng tot een deeg. Kneed het deeg 10 minuten, of tot een egale deegbal vormt. Verdeel het deeg in twee ballen. Voeg de blauwe spirulina aan de ene bal toe en het bietenpoeder aan de andere. Kneed dit volledig door het deeg tot je een gladde deegbal hebt.
- 2 Pak de deegballen in met vershoudfolie en laat 30 minuten rusten.

BEREIDING VULLING

- 1 Verhit de olie in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de rode ui, knoflook en champignons toe en bak ongeveer 8 minuten tot het meeste vocht is verdampt.
- 2 Voeg de rest van de ingrediënten toe, bak deze nog 2 minuten al roerend mee en laat de vulling vervolgens afkoelen.

recept gaat verder op de volgende bladzijde ⇨



for my

Als je van zoet houdt is dit het hoofdstuk voor jou! Als er een kleur is die je vandaag nog niet hebt gegeten, dan zijn deze zoete gerechten het perfecte excuus om nog wat extra kleur naar binnen te schuiven. Van de ietwat hartige en kleurrijke misodonuts tot de chili-aardbeicake met een pittige kick.



Sweethearts

Bubble tea

Er was een periode dat ik wekelijks bubble tea haalde. Dat kwam tot een abrupt einde toen mijn bankrekening zich ermee ging bemoeien en ik het zelf moest gaan maken. En weet je, dat was eigenlijk nóg lekkerder, omdat ik zo helemaal zelf kon bepalen hoe ik het wilde: felgroene matcha-tee, lichtzoete kokosmelk en chewy tapiocaballetjes.

Voor: 2 porties

Bereidingstijd: 30 minuten

voor de bubble tea

2 tl matchapoeder
150 ml heet water
2-4 el tapiocaparels, zelfgemaakt
(zie hieronder) of kant-en-klaar
500 ml sojamelk of kokosdrink
1 el ahornsirop (optioneel)

voor de tapiocaparels

70 g tapiocameel + extra om te rollen
3 el ahornsirop
1 tl plantaardige kleurstof naar keuze,
zoals matchapoeder of blauwe
spirulina (optioneel)
45 ml kokend water

BEREIDING TAPIOCAPARELS

- 1 Meng het tapiocameel, de ahornsirop en eventuele kleurstof in een kom. Voeg hier het kokende water aan toe en meng tot een samenhangend geheel.
- 2 Leg het deeg op een werkblad en kneed het 1 minuut. Rol nu kleine balletjes van het deeg en rol deze door een beetje tapiocameel. Doe ze in een vergiet en schud om overtollig meel te verwijderen.
- 3 Breng een ruime pan met water aan de kook. Voeg hier de balletjes aan toe en kook ze 20 minuten. Giet het water af en spoel de parels af. Voeg 2 eetlepels ahornsirop toe en meng dit door de parels.

BEREIDING BUBBLE TEA

- 1 Als je gedroogde parels uit de winkel gebruikt, volg dan de instructies op de verpakking.
- 2 Meng het matchapoeder met het hete water en meng goed om klontjes te voorkomen. Hiervoor kun je een bamboe matchaklopper gebruiken. Laat daarna afkoelen.
- 3 Doe 1-2 eetlepels tapiocaparels in een glas, vul de helft van het glas met kokosdrink en maak af met matcha-tee. Voeg eventueel wat ahornsirop toe als je het wat zoeter wilt maken.



Spinazie, curry & aardappelkroket

Ik wilde eigenlijk een curry-bitterbal maken, maar ik heb last minute besloten om er een aardappelkroket van te maken. En met resultaat, want deze kroket is héérlijk. De smaken van aardappel, spinazie en garam masala vormen een gouden trio.

Voor: 8-10 kroketten

Bereiding: 45 minuten

1 el zout
400 g kruimige aardappelen,
in blokjes
1 el zonnebloemolie
1 sjalot, fijngehakt
1 tomaat, fijngehakt
1 el verse gember, fijngehakt
7 tenen knoflook, fijngehakt
300 g diepvriesspinazie
2 el garam masala
15 g koriander, fijngehakt
1 groentebouillonblokje, verkruid
1 el maizena
½ tl zout

voor de krokante laag

100 g bloem
150 ml haveremelk
100 g (panko) broodkruim

zonnebloemolie om te frituren

lekker met

mosterd

BEREIDING

- 1 Breng een pan met ruim water en het zout aan de kook en voeg de aardappelen toe. Laat 15 minuten koken, of tot je er makkelijk met een vork doorheen prikt. Giet af en laat 10 minuten uitstomen. Doe ze vervolgens in een kom en stamp met een aardappelstamper fijn.
- 2 Verhit de zonnebloemolie in een pan op middelhoog vuur. Voeg de sjalot, tomaat, gember en knoflook toe en bak deze 3 minuten. Voeg de diepvriesspinazie toe en bak 6 minuten mee, of tot het meeste vocht verdampt is.
- 3 Voeg vervolgens de garam masala, koriander, het groentebouillonblokje en de maizena toe. Roer 3 minuten goed door en haal van het vuur.
- 4 Doe nu het spinaziemengsel bij de aardappelen, meng tot een geheel en vorm 8-10 kroketten.
- 5 Rol de kroketten door de bloem, daarna de haveremelk en vervolgens de broodkruimels. Leg ze op een met bakpapier beklede schaal en zet een halfuur in de koelkast.
- 6 Verhit 2 centimeter zonnebloemolie in een pan op middelhoog vuur. Voeg wanneer de olie heet is de kroketten toe en bak deze aan beide kanten tot ze goudbruin zijn. Haal uit de pan en laat uitlekken op een stuk keukenpapier.
- 7 Serveer de kroketten met mosterd.







Tip
De dikte van de aquafaba bepaald hoeveel olie je nodig hebt. Tijdens het testen van dit recept was mijn aquafaba vrij dik, dus heb ik maar 160 milliliter olie gebruikt. Als je mayonaise nog niet dik genoeg is, kun je er langzaam terwijl je blijft blenden meer olie bij gieten.

top it off

Vegan mayonaise

Ik sluit graag af met een van de eerste recepten die ik ooit heb getest... Een écht lekkere vegan mayo. De eerste keer was een *massive failure* en toen heb ik het jaren niet meer geprobeerd te maken. Maar nu is het me gelukt en ben ik er zéér tevreden over – sterker nog, het zijn er zelfs drie geworden! Na talloze tests heb ik voor jullie een recept voor een neutrale mayo, een umeboshi-mayo en een madame-jeanette-mayo.

Voor: ca. 420 ml
Bereidingstijd: 10 minuten
Nodig: staafmixer

60 ml aquafaba* (dikte van eiwit, zie tip op blz. 208)
2 tl appelciderazijn
1 tl rietsuiker
1 tl mosterdpoeder
½ tl zeezout
3 umeboshi, zonder pit
1 tl plantaardige kleurstof
230 ml zonnebloemolie

* Aquafaba is het vocht van kikkererwten, voor dit recept heb je 1 blik kikkererwten nodig waarvan je het vocht bewaart. Je wilt dat de textuur van de aquafaba lijkt op dat van eiwit. Als de aquafaba uit de pot iets dunner is kun je het even opwarmen in een pan en heel licht laten sudderen tot het iets is ingedikt. Laat het daarna volledig afkoelen voor gebruik.

BEREIDING

- 1 Doe alle ingrediënten, behalve de olie, in een maatbeker. Mix met een staafmixer en giet, terwijl je mixt, langzaam de olie in de beker.
- 2 Je kunt de mayonaise een kleur geven met bijvoorbeeld blauwe spirulina. Dit geeft een leuk effect voor bijvoorbeeld de Rainbow burgers (zie blz. 188) of de Rainbow sandwich (zie blz. 183).

Tip

Je kunt variëren met dit recept. Zo kun je een spicy mayo maken door bijvoorbeeld madame-jeanette te gebruiken in plaats van umeboshi. Of voeg knoflook(poeder) toe voor een knoflookmayo. Ook met de kleur kun je spelen.