

BOWLS OF GOODNESS

VERRUKKELIJKE EN VOEDZAME VEGETARISCHE RECEPTEN



|.S

NINA OLSSON
NOURISH ATELIER

INHOUD

INLEIDING 4

GEZONDE GOEDEMORGEN 10

SOEPEN 36

SALADES 60

GRAANKOMMEN 84

PASTA, COURGETTI EN NOEDEL 106

MACHTIGE KOMMEN 130

HAPJES EN BIJGERECHTEN 150

LEKKER ZOET 170

REGISTER 188

BEDANKT! 192



Terug naar de kom

Dit kookboek bevat een groot aantal even gemakkelijke als verrukkelijke maaltijden in een kom, bedoeld voor iedereen die dol is op zalig comfort food van over de hele wereld. Ik heb een aantal van mijn favoriete vegetarische recepten voor ontbijt, avondmaal of een gezellig etentje verzameld, waarmee je moeiteloos een eenvoudige kom vol textuur en smaak op tafel zet.

Ik ben opgegroeid in de jaren zeventig, toen thuis koken nog de norm was en magnetrons alleen in sciencefictionverhalen voorkwamen. Ik denk dan ook met een mix van afschuw en nostalgie terug aan de overgang van zachtjes pruttelende ovenschotels en stoofpotten, naar de diepvriesmaaltijden uit de magnetron van de jaren tachtig. Mijn ouders hadden het altijd vreselijk druk, vandaar dat oplossingen om een snelle hap op tafel te zetten bijzonder welkom waren, maar tegen de tijd dat ik op mezelf ging wonen voelde ik de intuïtieve behoefte om met die gewoonte te breken – door zelf brood te bakken en vrijwel alleen nog volkorenproducten en natuurvoeding te eten. Ik maak mijn eten zo veel mogelijk helemaal zelf.

De manier waarop we eten verandert razendsnel. We worden ons steeds meer bewust van wat we eten en voedsel heeft in de afgelopen jaren de status van popmuziek en mode geëvenaard. Sociale media, zoals Instagram, waarop we onze smaken en verlangens etaleren, zorgen voor een sneeuwbal effect van 'likes' en volgers, en zijn inmiddels bepalend voor voedseltrends.

En dat is waar het verhaal van dit boek begint. Toen mijn redacteur me benaderde met het idee om een kookboek over gerechten in een kom te schrijven, sprak dat me meteen aan omdat het exact weergeeft hoe ik (en velen met mij) tegenwoordig eten.

De kom is behalve een prachtig stuk servies ook een symbool van gezond en mindful eten, waarin veel van de hedendaagse populaire ideeën over verantwoord voedsel samenkomen. Eén van de grote voordelen van het eten uit een kom is dat het zo bevredigend is. Wellicht omdat het appelleert aan bepaalde oergevoelens. Op de hele wereld wijzen archeologische vondsten immers uit dat we al sinds mensenheugenis uit kommen eten. Onze voorouders gebruikten al kommen van hout, kokosnoot, klei, glas en porselein – net zoals tegenwoordig eigenlijk.

In onze moderne, complexe wereld zijn veel mensen op zoek naar manieren om terug te keren naar de basis door hun levensstijl te vereenvoudigen. Inmiddels kent bijna iedereen de harde waarheid over bewerkt voedsel – het is minder voedzaam en de toenemende industrialisering heeft geleid tot producten met zoveel suiker en toevoegingen dat ze ons spijsverteringssysteem uitputten, of ons zelfs ziek maken. We kopen steeds minder zuivel en eieren van bedrijven die groeihormonen en krachtvoer gebruiken, en omdat de omstandigheden in de intensieve veehouderij veel te wensen overlaten, gaan mensen steeds bewuster, ethischer en gezonder eten. Dit boek is bedoeld als inspiratiebron voor iedereen die zich daarin herkent.

Uit een kom eten wordt vaak geassocieerd met gezonde voeding – een bewuste keuze voor natuurlijke, onbewerkte producten in plaats van haute cuisine en geraffineerde ingrediënten – maar het is vooral een alledaagse manier van eten. Gerechten in een kom zijn meestal vers en gezond, met invloeden uit diverse traditionele wereldkeukens, maar desondanks zijn ze ook ultramodern! Het gemak waarmee je restjes granen, verse groenten en eiwitrijke ingrediënten tot een voedzame maaltijd verwerkt, maakt het bovendien een zeer praktische keuze. Er komt ook weinig voorbereiding en koken aan te pas; kortom, we brengen de kom terug naar de eettafel omdat het aan alle kanten klopt.



Pokékom met watermeloen

SOBANOEDELS, WATERMELOEN, ZEEWIER, TEMPÉ EN SCHERPE GEMBERDRESSING

Aloha! Pokésalades met tonijn beginnen nu ook buiten Hawaï populair te worden. Mijn favoriete vegetarische versie van dit gerecht is met watermeloen en zeewier voor een ziltig smaakje. Hoewel er geen vis in zit, proef je zo toch de zee. Deze poké met noedels is een gemakkelijk en stevig maal, en dankzij de gefermenteerde tempé, avocado, zeewier en boekweit ook zeer voedzaam. Sobanoedels zijn heerlijk om koud te eten, en in dit recept worden ze met een heerlijke gember-sojadressing en pikante tempé opgediend. Tempé wordt net als tofu gemaakt van sojabonen, maar heeft wat meer beet en is perfect om te marinieren en frituren. Als je de ingrediënten eenmaal hebt voorbereid zet je deze kom in no time op tafel – ideaal als vlugge lunch of doordeweeks avondmaal.

Snijd de plakjes tempé in driehoekjes en leg ze in een kom. Meng de ingrediënten voor de marinade, giet deze bij de stukjes tempé en hussel ze goed door elkaar. Dek de kom af en laat minstens 30 minuten in de koelkast marinieren.

Meng de ingrediënten voor de dressing en zet deze zolang opzij.

Kook de sobanoedels intussen volgens de aanwijzingen op de verpakking, giet ze af, laat ze uitlekken en zet ze opzij.

Doe het zeewier in een kom, giet er zoveel water bij dat het onder staat en laat 10 minuten weken. Giet de blaadjes af en meng ze door de afgekoelde noedels.

Hussel de stukjes watermeloen met de koriander en lente-uitjes door elkaar. Verhit een koekenpan met een eetlepel kokosolie op middelhoog vuur en bak de stukjes tempé tot ze mooi bruin zijn.

Verdeel de sobanoedels over vier kommen en strooi er de kool, avocado, watermeloen en tempé over. Dien op met de dressing en het sesamzaad.

VE ✓

GV Gebruik glutenvrije sojasaus.

VOOR 4 PERSONEN

250 g tempé, in 2-3 plakken van ongeveer 1 cm dik
300 g sobanoedels
2 handenvol dulze (of ander zeewier)
2 handenvol Ierse zeespaghetti (of ander zeewier)
600 g watermeloen, geschild en in hapklare stukjes
2 handenvol koriander, grofgehakt
3 lente-uitjes, in dunne ringetjes
2 avocado's, zonder pit, geschild en in partjes
150 g rode kool, fijngesnipperd
kokosolie
peper en zout

MARINADE

1 tl geraspte verse gember
3 el sojasaus
1 teen knoflook, fijngehakt tot een pasta
1 tl pikante saus, zoals sriracha
1 tl agavesiroop

DRESSING

sap en geraspte schil van 1 limoen
1 tl geraspte verse gember
1 el rijstazijn
50 ml sojasaus
2 el extra vierge olijfolie
1 tl pikante saus, zoals sriracha

VOOR EROVER

1 el geroosterd sesamzaad



Regenboogsalade

BOEKWEIT, TAUGÉ, GROENTE EN FRUIT MET GREEN GODDESSDRESSING

Een regenboog in een graankom! Vind je deze kleurexplosie er niet fantastisch uitzien? Het idee is dat je verschillend gekleurde groente- en fruitsoorten in een soort regenboog bij elkaar legt. Voor een regenboogsalade moet je een beetje flexibel zijn bij het kiezen van je ingrediënten – ga gewoon voor de mooiste kleuren die je kunt vinden. Voedsel van dezelfde kleur bevat vaak ook dezelfde voedingsstoffen, zodat je met een complete regenboog meestal een gevarieerde maaltijd op tafel zet.

Haal de optimale smaak uit de ingrediënten door ze te stomen of roosteren, of werk gewoon met rauwe, gesneden groenten.

Door granen toe te voegen kun je je salade wat substantiëler maken, en met name boekweit is perfect omdat het heerlijk luchtig en veerkrachtig is! Bak de korrels van tevoren even om ze een extra nootachtige smaak te geven en maak de salade aan met een zalige Green Goddessdressing van romige avocado en kruiden.

Verhit de oven tot 200 °C/gasovenstand 6, bekleed een bakplaat met bakpapier en rooster de geschikte groenten, zoals radijsjes en tomaten, 20 minuten.

Maak de dressing door de ingrediënten in een keukenmachine te pureren en vervolgens scheutjes water toe te voegen tot hij de gewenste consistentie heeft.

Verhit een steelpan met een scheutje olijfolie en roerbak de boekweit 2 minuten. Giet er zoveel water bij dat de korrels onder staan, voeg een snufje zout toe en breng ze aan de kook. Laat de boekweit 10 minuten pruttelen, of tot de korrels zacht zijn, giet ze af, spreid ze uit op een schone theedoek en laat ze 10 minuten drogen.

Stoom of kook de bloemkool- en broccolirosjes 4 minuten en spoel ze onder de koude kraan af. Laat uitlekken en zet opzij.

Verdeel de boekweit over vier kommen en leg er de rest van de ingrediënten voor de salade op kleur gesorteerd, of gemengd op. Breng op smaak met peper en zout en geef er de dressing bij.

Tip! Maak deze superbowl ook eens met kikkererwten of bonen, voor een extra dosis eiwitten.

VE ✓ GV ✓

VOOR 4 PERSONEN

een bos bontgekleurde, verse rauwe groenten (regenboog- of gewone wortels, chioggiabietjes, radijsjes en tomaten), in stukjes of plakjes
een scheutje olijfolie

200 g boekweit

een handvol bloemkool- en broccolirosjes

een bos spinazie

1 mango, geschild, zonder pit, in blokjes

3 handenvol rode kool, gesnipperd

2 handenvol gemengde zaden en noten (ik gebruik hennepzaad en geroosterde amandelen)

kiemen (ik gebruik taugé en bietkiemen)

een handvol aardbeien
peper en zout

GREEN GODDESSDRESSING

1 avocado, zonder pit, geschild

1 teen knoflook

sap van ½ citroen

een handvol bieslook, gehakt

een handvol peterselie

1½ el verse dragon

peper en zout

water, om te verdunnen