

WAAROM EEN BOEK OVER VEGABURGERS?

Wat mij betreft hebben vegaburgers, met hun vrolijke laagjes en heerlijk harmonieuze smaken, echt alles in zich. Toen mijn redacteur Jonathan van Quarry Books me benaderde om het over een mogelijk volgend project te hebben, waren we het er al snel over eens dat mijn liefde voor vegaburgers een perfect onderwerp voor een boek was. Ik heb me voor de vegaburgers laten inspireren door smaken uit de hele wereld. Ze zijn stuk voor stuk eenvoudig te maken, overheerlijk en bereid met uitsluitend gezonde ingrediënten.

Ik ben al jaren fan van gezond eten en een toegewijd vegetariër, en heb daarbij een voorliefde voor het bedenken van nieuwe, gezonde varianten op klassieke fastfoodgerechten, zoals pizza's, taco's en burgers. Bij ons thuis is iedereen stapelgek op vegaburgers, vandaar dat we regelmatig samen echte 'happy meals' maken. Veel mensen denken nog steeds dat gezond vegetarisch eten saai is, en het is dan ook fantastisch om de gezichten te zien als ze hun eerste hap van een perfect samengestelde vegaburger nemen – vooral op het moment dat ze zich ineens realiseren dat het dus wel degelijk lekker kan.

De vegaburger is niet altijd het supergerecht geweest dat het nu is. De opkomst heeft wel iets weg van het beroemde sprookje over het lelijke eendje dat opgroeit tot een schitterende zwaan – ooit bespot, maar nu een schitterende ster. In de jaren voordat de nieuwe golf van vegetarisme in foodblogs en op sociale media explodeerde, stond de vegaburger bij het grote publiek niet bepaald hoog aangeschreven. Het werd over het algemeen

beschouwd als een beetje een treurige hap – 'zompig', 'smakeloos' en 'saai' waren de meestgebruikte omschrijvingen.

Maar dat is dus geschiedenis. De vegaburger heeft de laatste jaren een enorme vlucht genomen. Het is nu een van de hipste en meest besproken gerechten, en elke zichzelf respecterende chef heeft tegenwoordig wel een eigen plantaardige burger op de kaart staan. De mensen staan in de rij voor vegaburgers, alsof het popconcerten zijn, en met reden – nu steeds meer mensen geïnteresseerd zijn in groener en gezonder eten, is de concurrentie voor de lekkerste vegaburger gigantisch. Vegaburgers zijn inmiddels zo lekker en spannend dat ze echt niet meer alleen door vegetariërs gegeten worden. Ook de meest fanatieke carnivoren geven soms de voorkeur aan een vegetarische variant.

Maar behalve hot en hip zijn vegaburgers ook enorm veelzijdig – de mogelijkheden en variaties zijn eindeloos. Om de vegaburger goed onder de knie te krijgen moet je de alchemie van planten leren begrijpen. Dit boek laat zien hoe eenvoudig het is om met een paar smaakcombinaties een heerlijke plantaardige burger op tafel te zetten.

HOE JE DIT BOEK GEBRUIKT

De recepten in dit boek zijn makkelijk te volgen en aan te passen. Als je een specerij of graan niet in huis hebt, hoef je niet te wanhopen – gebruik dan gewoon iets soortgelijks. Veel recepten zijn geschikt voor veganisten, of kunnen eenvoudig aangepast worden om ze geschikt te maken.

In dit boek vind je verder een heleboel sausjes, dips en toppings om lekker mee te variëren. De burgers zijn geïnspireerd op diverse keukens, maar door te mixen en mengen kun je eindeloos van uiteenlopende culinaire tradities genieten!

VORK OF KEUKENMACHINE

Het mengsel maken: de meeste burgers in dit boek bestaan uit een mengsel van ingrediënten dat je op meerdere manieren kunt maken – doe het gewoon zoals jij het het prettigst vindt. Je kunt alles met je handen door elkaar werken, maar het kan ook prima met een vork of in een keukenmachine. Als je het met je handen of met een vork doet, moet je gebakken paddenstoelen of stevige groenten voor het mengen wel eerst in kleine stukjes snijden. Bonen moet je voor het mengen met een vork prakken. Als je het met een keukenmachine doet, moet je wel goed opletten dat je er geen puree van maakt.

BURGERS MAKEN

Burgers maken gaat prima met de hand, maar je kunt het mengsel eventueel ook in een metalen ring drukken. Schep de burgers met een spatel in de pan en op de broodjes.

OVEN OF PAN

Alle burgers kunnen zowel in de pan als in de oven klaargemaakt worden. Ik gebruik het liefst een koekenpan, omdat ze dan steviger en krokanter worden, maar de oven is een prima alternatief als je niet zo handig met pan en spatel bent. Burgers bakken kun je natuurlijk wel leren – gewoon een paar keer oefenen en je krijgt het vanzelf

onder de knie. Net als bij het bakken van perfecte pannenkoeken geldt: oefening baart kunst. Voor het beste resultaat moet je ze een voor een bakken, en meteen serveren.

TIJDEN EN TEMPERATUREN

Het burgermengsel hoeft van tevoren niet per se in de koelkast, maar het wordt wel steviger en beter te verwerken. De tijden in de pan zijn afhankelijk van het soort fornuis, en dat geldt ook voor oventemperaturen. Let gewoon goed op dat je ze niet laat verbranden. Omdat vegaburgers geen vlees bevatten, hoeven ze in tegenstelling tot hamburgers niet helemaal doorbakken te zijn. Als ze vanbinnen maar goed warm zijn en een krokant korstje hebben is het goed. Het luistert allemaal niet zo nauw, dus ga bij het bakken gewoon op je gevoel af.

GLUTENVRIJE BURGERS

De toppings en garneringen in de recepten zijn naar smaak uitwisselbaar. Gebruik bijvoorbeeld glutenvrij brood of andere alternatieven, zoals avocado, rijst, of portobello's, om de burgers mee te serveren. Wanneer in een recept sojasaus genoemd wordt, kun je ook tamari of glutenvrije sojasaus gebruiken. De burgermengsels in dit boek kun je natuurlijk ook gebruiken om vegetarische gehaktballetjes van te draaien, of om salades of glutenvrije granenkommen te maken.

VEGANISTISCH

Waar kaas of andere zuivel in het recept genoemd wordt, kun je ook prima veganistische alternatieven gebruiken.

Basis

DE VIER ELEMENTEN

Het geheim van een verrukkelijke vegaburger zit hem in de vier basiselementen van een perfecte burger: textuur, smaak, stevigheid, en smeugheid.

1. TEXTUUR

De textuur van voedsel heeft directe invloed op de smaak. De textuur alleen kan een perfect samengestelde burger maken of breken. In het algemeen kun je stellen dat een wat grovere textuur lekkerder is dan een fijne, gepureerde hap, maar vanzelfsprekend zijn er uitzonderingen op de regel, zoals falafelburgers, waar een fijne binnenkant gecombineerd wordt met een krokant korstje. Als het op het pulseren van mengsels in de keukenmachine aankomt, geldt het motto: 'less is more'. Verdeel het mengsel in porties en pulseer die een paar tellen om de stukjes tot grove kruimels te hakken.

Met een verscheidenheid aan ingrediënten krijgen je burgers een interessante textuur. Grove stukjes bonen en linzen, fijngestampde noten, en vezelige uitjes en worteltjes zijn heerlijk, maar hele granen, zoals gerst, rijst of freekeh, zijn noodzakelijk voor de veerkracht. Als je de granen van tevoren roostert, worden ze heerlijk nootachtig. Om ze extra krokant te maken kun je je burgers een jasje van pankopaneermeel of geroosterde broodkruimels geven.

Het broodje is ook belangrijk voor de smaakbeleving. Een zacht broodje met een dunne, harde korst is meestal ideaal.

2. SMAAK

Plant aardige burgers zijn vaak redelijk neutraal van smaak, vandaar dat specerijen en andere smaakmakers essentieel zijn. De belangrijkste

smaak voor een goede hartigheid is ongetwijfeld umami: een van de vijf basissmaken. Waar vlees, vis en schaaldieren op zich al umami hebben, moet je bij plantaardige burgers wat meer uit de kast halen. Soja, paddenstoelen, zongedroogde tomaatjes, knoflook, uien, noten, geroosterde-sesamolie en edelgist zijn populaire umami-ingrediënten in de veganistische keuken. Vegetariërs kunnen umami toevoegen in de vorm van kaas, of door de burgers in ghee (geklaarde boter) te bakken.

Ingrediënten met uitgesproken smaken, zoals bloemkool en venkel, maken je vegaburgers extra interessant, en vanzelfsprekend zijn kruiden en specerijen onmisbaar.

Menselijke smaakpapillen zijn afgestemd op voedsel dat gekookt, geroosterd of gerookt is (dat hielp onze voorouders om voedsel makkelijker te verteren). Liquid smoke (in flesjes verkrijgbaar in natuurvoedingswinkels en culinaire speciaalzaken) geeft een extra rooksmak, maar je kunt ook gegrilde groenten als topping of in je burgermengsel gebruiken.

Hoewel een lekkere burger natuurlijk enorm belangrijk is, is het maar één onderdeel van de totale smaakbeleving. Zurige, frisse toppings en sausjes zijn onmisbaar voor de balans. Een goede burger bestaat uit een harmonie van smaken, zoals fris, pikant, hartig en zuur.

3. STEVIGHEID

Als de textuur en smaak eenmaal goed zijn, wil je alle goeds natuurlijk wel bij elkaar houden,

TOVEREN MET PLANTEN!

Bij het combineren van plantaardige ingrediënten voor vegaburgers draait alles om balans. Experimenteer naar hartenlust met de vier basiselementen om je eigen burgers samen te stellen, en gebruik het Veggie Burgers Spiekbrieftje op blz. 154 als handig hulpmiddel.

dus maak het mengsel niet te vochtig. Bij vegaburgers draait alles om goede samenhang: te vochtige burgers worden zompig en zwaar en vallen snel uit elkaar, en als het mengsel te droog is verkrumelen ze. Bak of rooster groenten zoals paddenstoelen en aubergine voordat je ze aan het mengsel toevoegt om een deel van het natuurlijke vocht kwijt te raken. Zongedroogde tomaatjes en geconcentreerde tomatenpuree zijn uitstekend geschikt voor burgermengsels, maar gebruik verse tomaat alleen als topping.

Voor vegaburgers wordt vaak ei als bindmiddel gebruikt, maar ik ben er geen fan van. Ik gebruik soms wel een zogeheten ‘chia-ei’, dat behalve voedzaam ook een prima bindmiddel is. Doe om 1 chia-ei te maken 1 eetlepel (11 g) chiazaadjes met 3 el (45 ml) water in een kommetje en laat ze 15 minuten weken, tot je een kleverige gel hebt.

Er gelden een paar algemene basisregels voor solide burgers:

1. **Meng niet te grondig.** Een gevarieerde textuur zorgt voor betere samenhang.
2. **Meng een kleine portie** van het mengsel fijner dan de rest om het grovere deel bij elkaar te houden.
3. **Absorbeer overtollig vocht** van een al te nat mengsel door er gestampde granen bij te doen, maar maak het dan wel op smaak door wat extra specerijen toe te voegen.

Een vegaburger hoeft niet de smaak en textuur van een klassieke hamburger te benaderen – het is nou juist zo leuk dat je er alle kanten mee op kan. Een hap van een heerlijk zachte paddenstoelburger met grove stukjes is bijvoorbeeld zalig, en zo zijn er nog veel meer vormen en consistenties te bedenken. Een van de populairste basisingrediënten voor vegaburgers zijn zwarte bonen. Een stevige burger

van zwarte bonen en haver zou je als ‘well-done’ kunnen omschrijven, terwijl de wat zachtere beet van een biet-quinoaburger eerder ‘medium-rare’ is. De makkelijkste manier om een vegaburger te maken die gegarandeerd niet uit elkaar valt is door één enkel ingrediënt te gebruiken. Een plak geroosterde zoete aardappel, halloumi, of rode biet is bijvoorbeeld zeer geschikt om met wat verse toppings en sausjes op een zacht broodje te serveren.

4. SMEUÏGHEID

Een perfecte vochtbalans is cruciaal. Laat alles na het koken of wassen goed uitlekken, en maak gebruik van het natuurlijke vocht en andere ingrediënten die ook extra smaak toevoegen. Laat gekookte rijst en uitgelekte bonen het liefst 30 minuten drogen – spreid ze uit op een schone theedoek, of op een bakplaat met keukenpapier. Bak uitgelekte ingrediënten in een droge pan, of laat ze heel even in de oven drogen. Je kunt je mengsel smeugig maken met smaakmakers, zoals soja- of chilisaus, olijfolie, barbecuesaus of vers citroensap, maar je kunt ook sappige groenten, zoals biet, courgette en wortel gebruiken. Paddenstoelen en uien zijn ook perfecte smeugige ingrediënten, en zitten bovendien boordevol umami.

Een groot deel van de smeugigheid van burgers moet van de sausjes en toppings komen. Eenvoudige mayonaise met sriracha of ketchup, met wat verse sla en tomaat of avocado zijn combi’s waarmee je altijd goed zit. Maar waarom zou je daar stoppen, als burgers tot je favoriete gerechten behoren? Er zijn meer dan genoeg heerlijke sausjes en toppings om tot in lengte van dagen mee te experimenteren.