



My New Roots

INSPIRERENDE PLANTAARDIGE
RECEPTEN VOOR IEDER SEIZOEN

SARAH BRITTON



Karakter Uitgevers B.V.

INHOUDSOPGAVE

INLEIDING 7
ESSENTIËLE TECHNIEKEN 15

LENTE 31

VROEGE ZOMER

73

NAZOMER 113

HERFST 155

WINTER 201

JE VOORRAADKAST VULLEN 239

DANKWOORD 253

REGISTER 254





INLEIDING

MY NEW ROOTS IS BEGONNEN MET EEN TOMAAT. Een gele, peer-vormige tomaat, zo groot als een walnoot. Als een gouden traan hing hij aan de plant, in de warmte en het licht van de laatste zonnestrallen van de dag.

Ik stopte hem in mijn mond en voelde meteen hoe zacht en teer zijn velletje was. Toen ik hem met mijn tong tegen mijn gehemelte drukte, barstte hij open en kwam er een wereld aan smaken vrij, die ik nooit eerder had geproefd. De tomaat zat boordevol sap en smaakte puur, vers, zoet en een beetje naar gras. Eigenlijk smaakte hij naar alles wat hem gemaakt had: de zon, de regen, de aarde en de handen die hem zorgzaam hadden geteeld.

Dat moment heeft mijn leven veranderd. Ik was drieëntwintig jaar, een echt stadsmens en net afgestudeerd aan de ontwerpacademie, en ik dacht dat ik de rest van mijn leven volkomen gelukkig zou doorbrengen achter een beeldscherm. De tomaat waar dit verhaal over gaat, bevond zich op een biologische boerderij in Arizona. Ik was daar in het kader van een project waarover ik had gelezen tijdens mijn opleiding, en het leek me een leuke ervaring voor een maandje. Maar vanaf dat moment dacht ik erover na om op de boerderij te blijven. Voorgoed.

Mijn hele leven lang had ik niets anders gegeten dan bewerkte voedingsmiddelen en groenten en vruchten die te vroeg waren geoogst en duizenden kilometers hadden gereisd. Ik was verslaafd aan suiker, at te veel, maar was toch ondervoed en ik stond eigenlijk nooit stil bij wat ik at. Maar door die tomaat beseftte ik dat voedsel belangrijk is en dat we verbonden zijn met alles wat we eten. Dat we de schoonheid van de wereld kunnen ervaren door de

smaak, de geur en de textuur van één vrucht. Natuurlijke, onbewerkte voeding was voor mij een openbaring.

De vierweekse workshop op de boerderij liep uit op een allesomvattend voedselavontuur van een jaar. Ik at wat er werd verbouwd, werkte op het land en aan mijn lichaam, vermeid bewerkte voedingsmiddelen en plotseling trok de mist in mijn hoofd op. Ik voelde me een ander mens, en dat was ik ook.

Eenmaal terug in Toronto, wist ik niet wat ik met mezelf aan moest. Het was voor mij belangrijk om in harmonie met de natuur te blijven leven, dus het roer moest om. Ik schreef me in bij het Instituut voor Holistische Voeding, waar ik me wilde verdiepen in voedsel en het menselijk lichaam. Ik leerde dat voeding niet alleen van invloed is op ons lichaam, maar ook op onze geest en onze emoties. Mijn toenmalige vriend had al snel genoeg van mijn enthousiaste gebabbel hierover en hij stelde voor dat ik een blog zou schrijven voor mensen die wél geïnteresseerd waren in mijn verhalen. En zo was het einde van deze relatie tegelijkertijd het begin van de blog *My New Roots*.

Datzelfde jaar liep ik in New York een Deen tegen het enorm aantrekkelijke lijf. En omdat ik nu eenmaal een romantische idioot ben, zat ik achttien maanden later in het vliegtuig naar Kopenhagen, om te gaan samenwonen met de man die uiteindelijk mijn echtgenoot zou worden. Denemarken is een geweldig land, maar ik kwam er al snel achter dat mijn diploma 'holistisch voedingsdeskundige' hier niet wordt erkend. Dus moest ik een ander beroep kiezen. Ondanks mijn gebrek aan professionele kookervaring, leek het me een goed idee om mijn kennis over voeding in de praktijk te brengen in een restaurantkeuken. In de hoop een baantje te vinden, fietste ik de hele stad door om mijn cv langs te brengen bij zes vegetarische eetcafés. In het laatste restaurant dat ik bezocht, waren ze zo dom om me aan te nemen. Nadat ik heel wat pannen soep had verpest met te veel cayennepeper en een paar lasagnes in de as had gelegd, kreeg ik de slag te pakken. Ik stelde elke dag een nieuw menu samen met seizoensproducten en omdat het aanbod aan seizoensgroenten en -fruit vaak wisselt, moest ik creatief zijn, improviseren en steeds weer nieuwe gerechten verzinnen. De reacties van de gasten waren overweldigend en via mijn blog deelde ik mijn successen en ervaringen met mijn lezers.

Plotseling begonnen de verzoeken voor kooklessen en -lezingen binnen te stromen. Ik greep deze nieuwe kansen met beide handen aan, maar het was bijna niet te combineren met mijn voltijdbaan als kok en het bijhouden van mijn blog. De oplossing kwam helaas letterlijk uit de lucht vallen toen mijn echtgenoot zijn beide armen brak tijdens een deltavliegongeluk. Opeens

CHOCOLADEMUESLI MET KERSEN

VOOR 1 PERSOON   

Dit is een erg lekker ontbijt, maar je moet het wel van tevoren plannen. Doe 's avonds – vlak voordat je naar bed gaat – de ingrediënten in een kom en zet ze in de koelkast. De volgende ochtend staat er een heerlijk ontbijtje voor je klaar, waaraan je alleen nog wat vers fruit en rauwe cacao hoeft toe te voegen. Als het geen kersenseizoen is, kun je ander fruit nemen, zoals bessen in de zomer, peer, vijg en appel in de herfst of sharonfruit en granaatappel in de winter. (Gedroogd fruit werkt ook prima.)

1. Roer de havermout, de notenmelk, het citroensap en de chiazaadjes door elkaar in een kom. Laat het mengsel afgedekt een nacht in de koelkast staan.

2. Haal de muesli de volgende ochtend uit de koelkast en spatel het cacao-poeder, de cacaonibs en de ahornsiroop erdoor. Leg de kersen erbovenop. Voeg desgewenst wat extra melk of yoghurt toe. Je kunt de muesli eventueel 10 minuten op kamertemperatuur laten komen. Serveertip: presenteer de muesli en de kersen in afwisselende laagjes in een glazen potje of kommetje.

65 gr glutenvrije havermout of andere geplette (glutenvrije) graankorrels

250 ml notenmelk naar keuze (ik gebruik graag paranoten-, amandel-, of hennepmelk), plus wat extra om te serveren, of 225 ml water of 245 gr yoghurt

½ theel. versgeperst citroensap (laat dit sap weg als je yoghurt gebruikt om de granen te weken)

2 eetl. chiazaadjes

1½ eetl. rauw cacao-poeder

2 theel. cacaonibs

1 eetl. pure ahornsiroop

verse kersen, gehalveerd



© Karakter Uitgevers



LENTEKOOLBLADEREN MET COUSCOUS, ZA'ATAR EN PITTIGE TAHINDRESSING

VOOR 4 PERSONEN **V**

Ik heb een zwak voor de Libanese keuken. Ik word nu eenmaal ontzettend blij van verse ingrediënten, citroen, kruiden, goede olijfolie en flinke hoeveelheden tahin. Deze ingrediënten gaven mij inspiratie voor dit gerecht, maar de vulling pas ik aan aan het seizoen. In deze tijd van het jaar gebruik ik het liefst lentekool, die als eerste in de moestuin en op de markt verschijnt. Ik heb een paarse variant gevonden, die prachtig afsteekt tegen de groene kruiden en erwtscheuten. De malse, maar toch knapperige bladeren vormen een geweldig contrast met de zachte couscous. Maar de echte ster van dit gerecht is natuurlijk de tahindressing. Zet het potje op tafel, want elke hap verdient een extra lepeltje dressing. Strooi voor het serveren wat magische za'atar over het gerecht, voor een regelrechte smaakexplosie! Deze wraps zijn bijzonder lekker met ingemaakte meiraapjes (pag. 45).

1. Meng de couscous en het zout in een grote kom. Giet het kokende water erbij, roer even en dek de kom af met een bord of een stuk huishoudfolie. Laat de couscous 10 minuten wellen. Roer de korrels vervolgens los met een vork. (Als de couscous nog te hard is, dek je de kom weer af en laat je de couscous nog een paar minuten staan).

2. Spatel de ui, de peterselie, de olijfolie, de citroenrasp en de olijven door de couscous. Breng het geheel op smaak met zout.

3. Leg de koolbladeren op een serverbord en vul ze met de couscous. Garneer elk koolblad met een handvol bonen en wat erwtscheuten. Sprenkel de tahindressing en de olijfolie erover en bestrooi het gerecht met flink wat za'atar en een beetje zwarte peper.

COUSCOUS Wist je dat couscouskorrels geen graankorrels zijn, maar bolletjes fijngestampde durumtarwe, waarvan ook pasta wordt gemaakt? Omdat de tarwe niet wordt fijn-gemalen, is couscous minder bewerkt dan pasta en bevat hij meer vezels en voedingsstoffen. Dat geldt in het bijzonder voor volkorencouscous, de enige variant die ik gebruik. Ik eet niet vaak couscous, maar als ik snel een maaltijd op tafel wil zetten, ben ik altijd blij dat ik een voorraadje in huis heb. Gaar binnen 10 minuten! Vervang voor een glutenvrije versie van dit recept de couscous door gierst of quinoa.

175 gr volkorencouscous
1 theel. fijn zeezout
225 ml kokend water
1 kleine rode ui, in ringen
10 gr verse peterselie, gehakt
1 eetl. olijfolie, plus wat extra om te besprenkelen
geraspte schil van 1 biologische citroen
100 gr hele kalamataolijven
8 hele koolbladeren (2 per persoon)
145 gr gekookte limabonen (of andere bonen die je lekker vindt)
handvol verse erwtscheuten
pittige tahindressing (pag. 44)
za'atar (pag. 44)
versgemalen zwarte peper

REGISTER

- Aardbei: aardbeien-kokosmilkshake 33
aardbeienyoghurtijs met kamille-bloemen 69
chia-aardbeienjam 38
Abrikozen-rabarber-clafoutis 67
Ahorn-mosterddressing 165
Appel: appel-kaneel-boekweitkrispies 160
crumble met peer, appel en braam 191
vanille-roos-appel-cider 157
Asperge: socca met gegrilde asperges 61-62
Aubergine met miso-tahinglazuur 138
Avocado 104: beluga-linzensalade met tzatziki, avocado en erwtscheuten 56
rauwe avocado-limoentaartjes 149
salade van ingemaakte venkel, grapefruit, rodekool en avocado 212-213
Azijn 248
Bakpoeder 238
Banaan: bananen-granola 205
banoffetaart 198
'funky monkey' roomijs 153
Biet: psychedelische soep 218
swingende biet 214
Bisque: oesterzwambisque 52
Blauwebessen-cantuccini met steranijs 145
Bloedsinaasappel-chocoladetaart 236-238
Bloemkool: geroosterde bloemkool met linzen en canihua 183
Blondies, rauwe 106
Boekweit 19, 241, 243, *zie ook* kasha: appel-kaneel-boekweitkrispies 160
bananengranola 205
boekweit-pannenkoeken 142-144
ontbijttaart met boekweit en vijgen 166
Bonen 16-17, 28, 80, 239, 240: chocoladechili 186-187
flespomporentjes met boerenkool-pesto, kasha en limabonen 222
psychedelische soep 218
sperziebonen-kool-salade 142-144
wittebonenfondue 180
Boter 247: ghee, 20-21, 248
Braam: bramensaus 151
crumble met peer, appel en braam 191
Brood, *zie ook* platbrood: brood met olijven en karwijzaadjes 40-41
Cake: cranberry-wortelcake 211
vulkaancake met bosvruchten 146
Calzones met gekaramelliseerde ui, olijven en palmkool 93-95
Canihua: bloemkool met linzen en canihua 183
Cantuccini: blauwe-bessencantuccini met steranijs 145
Cashewnoten 245, *zie ook* roomijs: rauwe-cashewnotenkaas 170
rauwecashewnoten-yoghurt 116
Chagachocolademelk 203
Chagathee 203
Chiazaadjes 38, 251: chia-aardbeienjam 38
kokosmelkpudding met blauwe bessen 120
Chili: chocoladechili met tien specerijen 186-187
Chocolade: bloed-sinaasappel-chocoladetaart 236-238
chagachocolademelk 203
chocoladechili met tien specerijen 186-187
chocolade-dadelglazuur 238
chocoladedip 63-64
chocoladekoekjes met peper en zout 235
chocolademuesli 39
rauwechocolade-olijfoliesaus 232
rauwchocolade-wafeltjes 105
sterrenhemel van rauwe chocolade 197
Clafoutis: abrikozen-rabarberclafoutis 67
'Coquilles' van prei met cantharellen en zwarte rijst 224-225
Courgette: courgettemaïsbrood 125
gegrilde courgette en lente-ui 88
Thaise kokossoep met courgettelinten 101
Couscous 19, 43: lentekoolbladeren met couscous 43-44
Cranberry: cranberry-pecannotentaart 230
cranberry-wortelcake 211
Dadels: chocolade-dadelglazuur 238
rauwe blondies 106
Daslook: lentepasteitjes 48-49
Drankjes, *zie ook* milkshake, thee: chagachocolademelk 203
frambozensmoothie 115
gemberbier 90-92
meloenade met munt 123
vanille-roos-appelcider 157
Druivensalsa 124
Dukkah 179
Edelgist 144
Eieren 67: freekehburgers met snijbiet en gepocheerde eieren 36-37
spinaziesalade met kokospek en ei 165
Eierpunchmilkshake 229
Erwten, gedroogd 16-17, 28, 241
Erwten, vers: lentepasteitjes 48
ontkiemde wilde rijst met pistachenoten en lentegroenten 58
tuinbonen-dop-erwtensoepp 102
Folaat 56
Fondue: wittebonenfondue 180
Frambozen: duimafdrukkoeckjes met frambozenjam 109
frambozensmoothie 115
Freekeh 19: freekehburgers 36-37
Gember: gemberbier 90-92
gember-pruimen-compote 119
rooiboszonnethee met gember 75
wittemiso-gembersaus 228
Ghee 20-21, 248: in ghee gebakken radijsjes 51
Gierst 19, 28, 241: tempé met paddenstoelen en gierst 78-79
rucolasalade met gierst 96
Glazuur: chocoladedadelglazuur 238
miso-tahinglazuur 138
Glutenvrije granen en glutenvrij meel 241-242, 243
Granen 18-19, 28, 241-242, *zie ook de afzonderlijke soorten*
Granola: bananen-granola 205
Grapefruit: gegrilde grapefruit 206
salade van ingemaakte venkel, grapefruit, rodekool en avocado 212-213
Groene sterrenstelselsmoothie 159
Halloumi: flespompoe met gegrilde halloumi 177
Haver en havermeel 28, 241, 243: bananengranola 205
chocolademuesli 39
ontbijtbonken 81
Hazelnoten 245: dukkah 179
gegrilde courgette en lente-ui met spinazie en hazelnoten 88
hazelnootplatbrood 161-162
Hennepzaadjes 252: wittechocolade-hennepsaus 147
Hummus: zuring-hummus 82
IJsjes, piñacolada-passievruchtijesjes 110

- Ingemaakte meiraapjes 45
- Ingemaakte venkel 212-213
- Jam, chia-aardbeienjam 38
- Kaas: rauwecashew-notenkaas 170
- Karamelsaus, rauwe 199
- Kasha: fiespompoe-
torentjes met
boerenkoolpesto,
kasha en limabonen
222-223
- Kersen: chocolade-
muesli met kersen
39
- Kiemen 26-28
- Kikkererwten en kikker-
erwtenmeel 17, 28,
240, 243; kikker-
erwtentaboulé 141
- socca 61-62
- zuringhummus 82
- Knoflookstengels:
loof-lookpesto 87
- quinoarisotto met
gegrilde knoflook-
stengels 55
- Knolselderijsalade 173
- Koekjes: blauwebessen-
cantuccini met
steranijs 145
- chocoladekoekjes
met peper en zout
235
- duimafdrukkoekjes
109
- kokosmaankronen
63-64
- rauwechocolade-
wafeltjes 105
- Kokos: aardbeien-
kokosmilkshake 33
- kokosmaankronen
63-64
- kokosmelkpudding
met blauwe bessen
120
- kokospasta 64
- kokossoep met
courgettelinten 101
- piñacolada-
passievrucht-
ijsjes 110
- rauwe avocado-
limoentaartjes 149
- Kokospek: kokospek-
sandwich 134-135
- spinaziesalade met
kokospek 165
- Komkommer: spelt-
salade met kom-
kommer 137
- tzatziki 57
- Kool: boerenkoolpesto
222
- boerenkool-walnoot-
pesto 185
- calzones met
gekaramelliseerde
- ui, olijven en
palmkool 93-95
- fiespompoe met
gemasseerde
boerenkool 177
- lentekoolbladeren
met couscous
43-44
- rijstvrije palmkool-
sushi 227-228
- salade van
ingemaakte venkel,
grapefruit, rodekool
en avocado 212-213
- sperziebonen-kool-
salade 142
- Labneh met rozen-
blaadjes, sesam-
zaadjes en honing
85
- Lente-ui: gegrilde cour-
gette en lente-ui 88
- lentepasteitjes 48
- Linzen 16-17, 28, 56,
239, 240-241:
belugalinzensalade
56
- de beste lizensalade
aller tijden 133
- geroosterde bloem-
kool met Libanese
linzen 183
- rodeuien-linzensoep
169
- swingende biet met
sinaasappel 214
- wereldse linzensoep
221
- Lucuma 197, 252
- Maca 252
- Macadamianoten:
duimafdrukkoekjes
109
- macadamianoten-
room 206
- Maïs: salade met paarse
wortels en gegrilde
maïs 130
- Maisgriesmeel 19, 118,
243, *zie ook*
polenta: courgette-
maïsbrood 125
- maïsspannenkoekjes
119
- Meel 242-243, *zie ook*
de afzonderlijke
soorten
- Meiraap: ingemaakte
meiraapjes 45
- meiraap-radijssalade
47
- Meloenade met munt
123
- Milkshake: aardbeien-
kokosmilkshake 33
- eierpunchmilkshake
229
- Miso 180, 250:
aubergine met
miso-tahinglazuur
138
- wittemiso-gember-
saus 228
- Muffins: wortel-
rabarbermuffins 35
- Muhammara 126
- Muntijssandwiches 105
- Noten 245, *zie ook de*
afzonderlijke
soorten: kokos-
maankronen 63-64
- notenmelk 22-23
- notenpasta 24-25
- Oesterzwambisque 52
- Oliën 246-248
- Olijven: brood met
olijven en karwij-
zaadjes 40-41
- calzones met
gekaramelliseerde
ui, olijven en
palmkool 93-95
- heirloomtomaten met
ingemaakte olijven
129
- Ontbijtbonken 81
- Ontbijttaco's met zoete
aardappel en
paddenstoelen
208-209
- Paardenbloemblad: in
ghee gebakken
radijsjes met
paardenbloemblad
51
- Paddenstoelen:
bosbodempizza's
184
- chagachocolademelk
203
- chagathee 203
- 'coquilles' van prei
met cantharellen
224-225
- oesterzwambisque 52
- ontbijttaco's met
zoete aardappel en
paddenstoelen
208-209
- tempé met
paddenstoelen
78-79
- Pan bagnat met
vega-tonijnsalade
174-176
- Pannenkoeken:
boekweitpannen-
koeken 142-144
- maïsspannenkoekjes
119
- Pap: meergranenpap à
la worteltaart 76-77
- Paprika: muhammara
126
- Pasta: kokospasta 64
- notenpasta 24-25
- pompoe pasta 162
- zadenpasta 24-25
- Pasteitjes: lente-
pasteitjes 48
- Pastinaak met granaat-
- appeldressing en
za'atar 217
- Pecannoten 245:
cranberry-pecan-
notentaart 230
- pecannotencrunch 77
- Peer: crumble met peer,
appel en braam 191
- in rooibosthee
gepocheerde peren
232
- Perzik: gegrilde
perziken met
bramensaus 150-151
- Pesto: boerenkoolpesto
222
- boerenkool-
walnootpesto 185
- loof-lookpesto 87
- Peulvruchten 16-17,
239-241, *zie ook*
bonen, linzen,
erwten
- Piñacolada-passie-
vruchtijssjes 110
- Pizza: bosbodempizza's
184
- speltpizzadeeg 95
- Platbrood: hazelnoot-
platbrood 161-162
- socca 62
- Polenta 19, 118:
gekaramelliseerde
venkel met polenta
98-99
- Pompoe: fiespompoe
met gegrilde
halloumi 177
- fiespompoe-torentjes
222
- geroosterde
pompoe met
zwarte rijst 188-189
- pompoe pasta 162
- Pompoe-pitten 28, 246
- Pruimen: gember-
pruimencompote
119
- pruimentaart 192
- Psychedelische soep
218
- Pudding: kokosmelk-
pudding met
blauwe bessen 120
- Quinoa 19, 28, 242:
quinoarisotto met
gegrilde knoflook-
stengels en rucola
55
- Rabarber: abrikozen-
rabarberclafoutis
67
- wortel-rabarber-
muffins 35
- Radijs: in ghee
gebakken radijsjes
51
- meiraap-radijssalade
47
- Rijst 19, 28, 242, *zie*
ook wilde rijst:

- 'coquilles' van prei met cantharellen en zwarte rijst 224-225
geroosterde pompoen met zwarte rijst 188-189
Risotto: quinoarisotto 55
Rooiboszonnethee met gember 75
Roomijs: 'funky monkey' roomijs 153
muntijssandwiches 105
Rucola: quinoarisotto met gegrilde knoflookstengels en rucola 55
rucolasalade met gierst 96
Salades: belugalinzen-salade 56
de beste linsensalade aller tijden 133
heirloomtomaten met ingemaakte olijven 129
kikkererwentaboulé 141
knolselderijsalade 173
meiraap-radijssalade 47
rucolasalade 96
salade van ingemaakte venkel, grapefruit, rodekool en avocado 212-213
speltsalade 137
spinaziesalade 165
swingende biet met sinaasappel 214
zonsondergang-salade 130
Salsa: druivensalsa 124
Sandwiches: kokos-speksandwich met sla en tomaat 134-135
pan bagnat met vega-tonijnsalade 174-176
Sauzen: bramensaus 151
mandarijn-tahinsaus 189
rauwechocolade-olijfoliesaus 232
rauwe karamelsaus 199
wittechocolade-hennepsaus 147
wittemiso-gember-saus 228
Sesamzaadjes 28, 229, 246: aubergine met miso-tahinglazuur 138
brosse brokken 71
dukkah 179
Sinaasappel: bloed-sinaasappel-chocoladetaart 236-238
Smoothies: frambozen-smoothie 115
groene sterrenstelsel-smoothie 159
Snijbiet: freekehburgers met snijbiet en gepocheerde eieren 36-37
Socca met gegrilde asperges, dille en feta 61-62
Soep: oesterzwambisque 52
psychedelische soep 218
rodeuien-linzensoep met manchegotoast 169
Thaise kokossoep met courgettelinten 101
tuinbonen-doperwtensoen met dragon 102
wereldse linzensoep 221
Sojasauzen 249-250, zie ook miso
Spelt en speltmeel 19, 28, 95, 242: spelt-pizzadeeg 95
speltsalade met komkommer en nigella 137
Sperziebonen-koolsalade 142-144
Spinazie: gegrilde courgette en lente-ui met spinazie en hazelnoten 88
spinaziesalade met kokospek en ei 165
Spirulina 252
Suiker, zie zoetmakers
Superfood 251-252
Sushi: palmkoolsushi met wittemiso-gembersaus 227-228
Taart(jes): bloedsinaas-appel-chocoladetaart 236-238
cranberry-pecannotentaart 230
kruidige omgekeerde pruimentartaart 192
ontbijttaart met boekweit en vijgen 166
rauwe avocado-limoentaartjes 149
Taboulé: kikkererwentaboulé 141
Tahin: mandarijn-tahinsaus 189
miso-tahinglazuur 138
tahindressing 44
Tempé met paddenstoelen en gierst 78-79
Thaise kokossoep met courgettelinten 101
Thee: chagathee 203
rooiboszonnethee met gember 75
Tomaat: heirloom-tomaten met ingemaakte olijven 129
kokosspeksandwich met sla en tomaat 134-135
pan bagnat met vega-tonijnsalade 174-176
Tuinbonen 17, 102, 240: tuinbonen-doperwtensoen met dragon 102
Tzatziki 57
Ui, zie ook lente-ui: calzones met gekaramelliseerde ui 93-95
rodeuien-linzensoep 169
Venkel: gekaramelliseerde venkel met polenta 98-99
salade van ingemaakte venkel, grapefruit, rodekool en avocado 212-213
Vetten en oliën 246-248
Vijgen: ontbijttaart met boekweit en vijgen 166
vijg-walnootrepen 194-195
Vulkaan cake met bosvruchten 146
Walnoten 28, 106, 245: bananengranola 205
boerenkool-walnoot-pesto 185
muhammara 126
rauwe blondies 106
vijg-walnootrepen 194-195
Water 252
Wilde rijst 19, 28, 58, 242: ontkiemde wilde rijst met pistachenoten en lentegroenten 58
Witte bonen, zie bonen
Wittechocolade-hennepsaus 147
Wortel: cranberry-wortelcake 211
loof-lookpesto 87
meergranenpap à la worteltaart 76-77
salade met paarse wortels en gegrilde maïs 130
wortel-rabarber-muffins 35
Yoghurt: aardbeien-yoghurtijs 69
labneh 85
rauwecashewnoten-yoghurt 116
tzatziki 57
Yoghurtijs: aardbeien-yoghurtijs 69
Za'atar 44: pastinaak met granaatappel-dressing en za'atar 217
Zaden 246, zie ook de afzonderlijke soorten: kiemen kweken 26-28
zadenmelk 22-23
zadenpasta 24-25
Zoete aardappel: ontbijttaco's met zoete aardappel en paddenstoelen 208-209
Zoete lekkernijen, zie ook cake, koekjes: aardbeien-yoghurtijs 69
abrikozen-rabarber-clafoutis 67
banoffeetaart 198
brosse brokken met zonnebloempitten 71
cranberry-pecannotentaart 230
crumble met peer, appel en braam 191
gegrilde perziken met bramensaus 150-151
in rooibosthee gepocheerde peren 232
muntijssandwiches 105
piñacolada-passievrucht-ijsjes 110
rauw 'funky monkey' roomijs 153
rauwe avocado-limoentaartjes 149
rauwe blondies 106
sterrenhemel van rauwe chocolade 197
vijg-walnootrepen 194-195
Zoetmakers 29, 197, 243-244, 252
Zonnebloempitten 28, 71, 246: brosse brokken met zonnebloempitten 71
loof-lookpesto 87
pan bagnat met vega-tonijnsalade 174-176
Zout 29, 249
Zuringhummus 82
Zwarte rijst, zie rijst