

INHOUD

VEGETARIËR ZIJN	6
EEN GEZOND VEGETARISCH DIEET	8
EEN VETARM DIEET OPSTELLEN	10
VETARM KOKEN	11
BOUILLON, SAUSEN EN SMAAKMAKERS	12
DRESSINGS, MARINADES EN RELISHES	14
GROENTEN	16
FRUIT	22
ZUIVELPRODUCTEN	26
SOJAPRODUCTEN	27
PASTA, RIJST, GRANEN EN PEULVRUCHTEN	28
KRUIDEN EN SPECERIJEN	32
NOTEN EN GEDROOGD FRUIT	34
OLIE EN AZIJN	35
VET- EN CALORIEGEHALTE VAN PRODUCTEN	36
SOEPEN	38
VOORGERECHTEN EN TUSSENDOORTJES	72
SALADES	88
BIJGERECHTEN	108
LICHT E MAALTIJDEN	130
HOOFDGERECHTEN	158
NAGERECHTEN	208
BROOD EN GEBAK	230
REGISTER	252



VEGETARIËR ZIJN

Veel mensen denken dat vegetarisme een vrij recente trend is, maar in veel landen is dit in de een of andere vorm al honderden – zo niet duizenden – jaren de natuurlijke manier van leven. Tegenwoordig zijn miljoenen mensen vegetariër.

Natuurlijk zijn er vegetarische gerechten die veel calorieën en vet bevatten. Toch is een groot aantal prima in te passen in een gezond vetarm dieet. Met een paar algemene richtlijnen is een vetarm vegetarisch dieet eenvoudig te bereiken.

Definities van vegetarisme

Er bestaan verschillende vormen van vegetarisme: u kunt veganist zijn, lactovegetariër, fruitariër of macrobiot. Een vegetariër is iemand die een dieet volgt van granen, groenten, peulvruchten en fruit, al dan niet aangevuld met zuivelproducten en eieren (bij voorkeur scharreleieren). Een vegetariër eet geen vlees, gevogelte, wild, vis, schaal- en schelpdieren of producten die verborgen dierlijke

ingrediënten bevatten. Denk daarbij aan gelatine, of stremsel in kaas.

Een vegetarisch dieet bevat doorgaans verschillende producten uit de diverse voedselgroepen, zoals ontbijtgranen, noten, pitten, zaden, fruit en groenten naast zuivel- of sojaproducten, eieren en plantaardige oliën en vetten. Dit alles vormt de basis voor een gezond en voedzaam dieet.

Er zijn verschillende soorten vegetarische diëten. De meest voorkomende is een lactovegetarisch dieet, waarbij vlees en vis worden gemeden, maar wel zuivelproducten en eieren worden gegeten. Een lacto-ovo-vegetariër eet dezelfde producten als een lactovegetariër, op de eieren na.

Veganisten volgen daarentegen een veel strenger dieet en eten geen vlees of vis, zuivelproducten, eieren of andere dierlijke producten. Fruitariërs volgen een dieet dat hoofdzakelijk bestaat uit rauwe vruchten, granen en noten. Bewerkte of gekookte voedingsmiddelen worden door hen nauwelijks genutzt. Tot slot zijn er

mensen die, meestal uit spirituele en filosofische overwegingen, kiezen voor een macrobiotisch dieet. Dit dieet doorloopt tien stadia, die steeds meer beperkend worden. Niet elk stadium is vegetarisch, maar wel worden er in elk stadium bepaalde dierlijke producten uitgesloten, tot het hoogste niveau uiteindelijk is bereikt: een dieet van zilvertviesrijst.

Zolang u gevarieerd eet, hoeft het leven als vegetariër niet saai te zijn. Een uitgebalanceerd vegetarisch dieet bevat van zichzelf al weinig verzadigde vetten. Daarnaast is het rijk aan voedingsvezels en complexe koolhydraten en bevat het veel beschermende vitaminen en mineralen. Een uitgebalanceerd vegetarisch dieet bevat alle voedingsstoffen, vitaminen en mineralen die uw lichaam nodig heeft.

In de vegetarische keuken kunt u de kleuren, texturen en smaken van de verschillende groenten, vruchten, peulvruchten en granen mengen en combineren met veel andere opwindende ingrediënten. Ook kunt u experimenteren met wat minder bekende producten en zo de heerlijkste en meest aantrekkelijke gerechten uit de wereldkeuken creëren.

Vegetarische producten kopen

Op de verpakking staat vaak vermeld of een product ook geschikt is voor vegetariërs. Veel landen gebruiken het internationale vegetarische keurmerk, het V-keurmerk, om aan te geven dat het om een vegetarisch product gaat. In Nederland wordt het V-keurmerk beheerd en gecontroleerd door de Nederlandse Vegetariërsbond (NVB) en in Vlaanderen door het Ethisch Vegetarisch Alternatief (EVA). In andere Europese landen zijn soortgelijke organisaties actief. De nationale organisaties zijn verenigd in de European Vegetarian Union (EVU). Het etiket bevat vaak ook andere nuttige informatie. Er kan bijvoorbeeld

Links: rijst leent zich uitstekend voor experimenten met veel verschillende vegetarische ingrediënten.



KRUIDEN EN SPECERIJEN

Kruiden en specerijen worden aan gerechten toegevoegd om ze extra smaak te geven of om de al aanwezige smaak te versterken. Ze zijn ideaal voor de vetarme vegetarische keuken.

Basilicum

Basilicum is een van de meest gebruikte kruiden. Het heeft een heerlijk intens aroma en een zoete smaak, en basilicum oogt ook nog eens mooi. De malse blaadjes passen goed bij tomaten, aubergines, paprika's, courgettes en kaas. Basilicum is misschien wel het bekendst als de basis van de Italiaanse saus pesto, maar een handvol gescheurde blaadjes kan een gewone groene salade eveneens opfleuren. U kunt de blaadjes beter scheuren dan fijn-snijden of hakken, want ze kneuzen gemakkelijk. Voeg basilicum pas aan het einde van de bereidingstijd toe aan het gerecht.

Laurierblaadjes

Laurierblaadjes groeien aan de sterke laurierboom. Ze worden veel gebruikt in bouillons en in gerechten die langzaam gaar worden gekookt, zoals stoofschotels. In een bouquet garni mogen laurierblaadjes evenmin ontbreken. U kunt ze ook aan kebabs toevoegen of ze op de barbecue leggen ter versterking van de rokerige smaak.

Chilipepers

De chilipeper is het pikante neefje van de paprika. Chilipeper wordt veel gebruikt in de vegetarische keuken. Ze kunnen vers of

Onder: laurierblad heeft een kenmerkende aromatische, kruidige smaak.



gedroogd worden gebruikt in allerlei gerechten, zoals stoofschotels, roerbakgerechten en curry's.

Bieslook

Bieslook behoort tot dezelfde familie als de ui. Bieslook heeft een mildere smaak. Lekker als garnering over ei- en aardappelgerechten of in salades en pasten.

Koriander

Verse koriander geeft een kenmerkende smaak aan soepen, stoofgerechten, sausen en pikante gerechten. Voeg het kruid pas aan het einde van de bereidingstijd toe. Ook lekker in salades en gerechten met yoghurt.

Komijnzaad

Deze donkere, spichtige zaadjes spelen een belangrijke rol in de Indiase, Mexicaanse, Thaise en Vietnamese keuken. Deze specerij is een essentieel bestanddeel van chilipoeder. Komijn heeft een sterk, kruidig en zoet aroma met een wat bittere, scherpe smaak. Het zaad wordt gemalen of heel gebruikt.

Dille

De milde maar kenmerkende anijssmaak van dille past goed bij aardappelen, cour-

Onder: chilipepers maken een gerecht lekker pikant. Verwijder eventueel de zaadjes.



Boven: citroenmelisse, majoraan, munt en oregano

gettes en komkommer. Dille past goed bij allerlei sausen en bij gerechten met ei. Dille is ook geschikt als smaakmaker voor dressings en marinades en combineert goed met mosterd. Voeg dille pas vlak voordat u het gerecht serveert toe, want de milde smaak gaat door verhitting snel achteruit.

Citroenmelisse

Met dit kruid kunt u verfrissende thee maken. Ook lekker in zoete of hartige gerechten waarin citroensap wordt gebruikt.

Onder: oregano is een wilde vorm van majoraan en heeft een karakteristiek aroma.



KOUDE TOMATEN-PAPRIKASOEP ★

DIT IS EEN RECEPT NAAR VOORBEELD VAN DE SPAANSE GAZPACHO, EEN KLASSIEKE KOUDE TOMATENSOEP MET DIVERSE RAUWE INGREDIËNTEN. IN DEZE MODERNE VERSIE WORDEN DE PAPRIKA'S, UI, TOMATEN EN KNOFLOOK EERST GEGRILD EN/OF GEBAKKEN.



VOOR 4 PERSONEN

INGREDIËNTEN

- 2 rode paprika's, gehalveerd
- 2 tl olijfolie
- 1 ui, gesnipperd
- 2 teentjes knoflook, geperst
- 675 g rijpe tomaten
- 1,5 dl rode wijn
- 6 dl groentebouillon
- peper en zout
- geknipte bieslook, als garnering

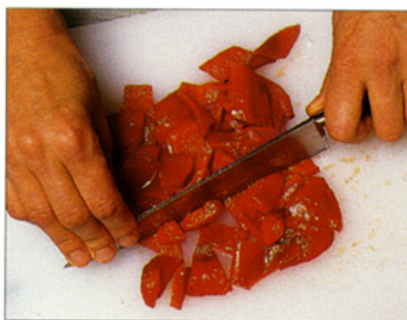
Voor de croutons

- 2 sneetjes droog witbrood, zonder korst
- 2 tl olijfolie

TIP

Als er vocht is vrijgekomen bij het grillen van de paprika's, kunt u dat ook toevoegen. Het maakt de soep extra lekker.

1 Snijd de paprikahelften in tweeën en verwijder de zaadlijsten. Leg de paprika's met het snijvlak naar onderen op een rooster en grill ze tot het velletje zwart begint te worden. Leg ze in een schaal en dek af met een bord.



2 Verhit de olie in een grote pan met anti-aanbaklaag. Fruit de ui en knoflook. Verwijder intussen de velletjes van de paprika's en snijd het vruchtvlees in stukjes. Snijd de tomaten in stukjes.

3 Doe de stukjes paprika en tomaat in de pan en bak alles afgedekt 10 min. Voeg de wijn toe en verhit alles nog eens 5 min. Voeg de bouillon toe en peper en zout naar smaak. Laat de soep 20 min. zachtjes koken.

4 Snijd intussen voor de croutons het brood in blokjes. Verhit de olie in een kleine koekenpan met anti-aanbaklaag en bak het brood goudbruin en knapperig. Laat de croutons uitlekken en afkoelen op keukenvoorzetpapier.

5 Pureer de soep in de blender of keukenmachine. Laat de soep afkoelen in een kom. Zet hem daarna minstens 3 uur in de koelkast. Breng de koude soep op smaak met peper en zout.

6 Serveer de soep in kommen. Strooi een paar croutons over de soep en garneer met bieslook.

SALADE VAN RUCOLA MET PEREN EN PARMEZAAN ★

EEN EENVOUDIGE COMBINATIE VAN RIJPE PEREN, PARMEZAAN EN AROMATISCHE RUCOLA MET EEN VERFIJND RESULTAAT. LEKKER BIJ ITALIAANS BROOD OF KNÄCKEBRÖD.

VOOR 4 PERSONEN

INGREDIËNTEN

3 rijpe peren
2 tl citroensap
1 el hazelnoten- of walnotenolie
ruim 100 g rucola
25 g verse parmezaan
gemalen zwarte peper



1 Schil de peren en verwijder het klokhuis. Snijd het vruchtvlees in dikke plakken. Leg de plakken in een kom en schep het citroensap erdoor (tegen het verkleuren).



2 Meng de olie door de peren. Voeg de rucola toe en schep alles om.



3 Verdeel de salade over vier bordjes en leg er wat geschaafde parmezaan op. Breng de salade op smaak met peper en serveer meteen.



TIP

U kunt van vroeg in het voorjaar tot laat in de zomer zelf rucola kweken. De rucola kunt u vervangen door waterkers.

GEMENGDE GROENTEN ★

DIT RECEPT IS AFKOMSTIG VAN CHINESE MONNIKEN. ZIJ ETEN GEEN VLEES OF VIS EN DAAROM IS DIT GERECHT IDEEAAL VOOR VEGETARIËRS. DE GROENTEN HEBBEN EEN WAT SCHERPE SMAAK.

VOOR 4 PERSONEN

INGREDIËNTEN

- 50 g gedroogde strengen tofoe (toko)
- ruim 100 g verse lotuswortel of 50 g gedroogde
- 10 g gedroogde wolkenoortjes
- 8 gedroogde shiitakes
- 2 tl plantaardige olie
- 75 g stropaddenstoelen uit blik, uitgelekt
- ruim 100 g maïskolfjes, in tweeën
- 2 el lichte sojasaus
- 1 el droge sherry
- 2 tl fijne kristalsuiker
- 1,5 dl groentebouillon
- 75 g peultjes, afgehaald, in tweeën
- 1 tl maïzena
- 1 el koud water
- zout



1 Doe de tofoe in een kom. Giet er heet water over tot ze onderstaan en laat ze 1 uur weken. Schil de verse lotuswortel en snijd hem in plakjes; of leg de gedroogde lotuswortel in een kom met heet water en laat hem 1 uur weken.



2 Week de gedroogde wolkenoortjes en shiitakes 15 min. in aparte kommen in heet water. Giet de wolkenoortjes af. Verwijder de harde onderkant en snijd de rest in stukjes. Giet de shiitakes af. Verwijder de steeltjes en snijd de hoedjes in stukjes.



3 Laat de tofoe uitlekken. Snijd hem in stukjes van 5 cm en gooi eventuele harde stukjes weg. Laat de gedroogde lotuswortel goed uitlekken.



TIP

De smaak van dit groentegerecht wordt na verloop van tijd beter. Eventuele restjes zijn de volgende dag dus nog lekkerder.



4 Verhit de olie in een koekenpan met antiaanbaklaag of in een wok. Voeg de paddenstoelen en lotuswortel toe en roerbak ze ca. 30 sec.



5 Voeg de stukjes tofoe, stropaddenstoelen, minimaïs, sojasaus, sherry, suiker en bouillon toe. Breng het geheel aan de kook en laat het afgedekt 20 min. zachtjes koken.

6 Roer de peultjes erdoor en voeg zout toe naar smaak. Kook alles onafgedekt nog eens 2 min. Meng de maïzena en het water in een kommetje tot een papje. Voeg het maïzenapapje toe aan de groenten en paddenstoelen. Kook de saus al roerend tot hij indikt. Serveer meteen.

VARIATIES

- Vervang de peultjes door sugar snaps.
- Gebruik eventueel maïs uit blik in plaats van minimaïskolfjes.



HERFSTPUDDING ★

DIT IS EEN NAJAARSVARIATIE OP DE TRADITIONELE, ENGELSE ZOMERPUDDING, GEMAAKT VAN WITBROOD EN GEKOOKT ZOMERFRUIT. VOOR DIT RECEPT GEBRUIKEN WE APPELS, PRUIMEN EN BRAMEN.

VOOR 6 PERSONEN

INGREDIËNTEN

- 450 g handappels
- 450 g pruimen, gehalveerd, pit verwijderd
- 225 g bramen
- 4 el appelsap
- wat kristalsuiker of honing, voor het zoeten (naar keuze)
- 8 sneetjes volkorenbrood zonder korst
- een takje verse munt en een braam, als garnering
- demi-crème fraîche, voor erbij (naar keuze)

VARIATIES

Gebruik witbrood in plaats van volkorenbrood. Vervang de bramen door frambozen.



1 Snijd de appels in vieren, schil ze en verwijder het klokhuis. Snijd de appels in plakjes en doe ze in een pan. Voeg pruimen, bramen en appelsap toe. Laat het fruit afgedekt 10-15 min. zachtjes koken. Zoet het fruit zo nodig met wat suiker of honing; eigenlijk zou het fruit van zichzelf al zoet genoeg moeten zijn.

2 Bekleed de bodem en zijanten van een vuurvaste kom (inhoud 1,2 l) met op maat gesneden sneetjes brood. Druk ze stevig tegen elkaar aan.



3 Schep het fruit in de kom. Giet er voldoende sap bij om alles vochtig te maken. Bewaar eventueel overgebleven sap.

4 Bedek het fruit volledig met het resterende brood. Leg er een passend bord op dat net onder de rand op het brood rust. Zet de kom in een grotere kom om eventueel overlopend sap op te vangen. Zet iets zwaars op het bord en zet alles zo een nacht in de koelkast.

5 Stort de pudding de volgende dag op een bord en giet het resterende sap over de delen die geen sap hebben opgenomen. Garneer met het takje munt en de braam. Geef er desgewenst wat crème fraîche bij.

