

inhoud

- 4 inleiding
- 12 comfort-klassiekers
- 34 sociaal
- 74 solo
- 106 bijgerechten & hapjes
- 124 zoet
- 158 register
- 160 dankbetuiging

wat is comfortfood?

Soms heb je na een dag die niet volgens plan verliep net dat ene nodig. Die eenvoudige hap voedsel kan herinneringen oproepen aan gelukkiger tijden en momenten. Misschien heeft u gewoon behoefte aan iets voedzaams, smakelijks en zelfgemaakts, gewoon omdat u er zin in heeft.

Door comfortfood voelen we ons beter. Behalve het lichaam kan het ook de geest en de ziel voeden, wat precies is wat eten moet doen. Comfortfood gaat verder dan het halen van voedingsstoffen uit bepaalde producten voor een goede gezondheid, het gaat ook over het genieten van het koken en het eten, inclusief alle momenten waarop u zich gelukkig, veilig en thuis voelt, waar u zich ook bevindt.

Iedereen heeft zijn favoriete comfortfood. En comfortfood kan van alles zijn, zolang u zich er maar goed door voelt. Perfect imperfect, pretentieloos en met liefde gemaakt zijn de gangbare ingrediënten van alle comfortfood – al het andere is aan u. Of u het nu uit uw lievelingskom wilt eten, uit een Tupperwarebakje tijdens een picknick of uit een papieren zak op het strand, bij comfortfood draait het helemaal om proeven en genieten van het moment.

Comfortfood wordt vaak geassocieerd met herfst- en wintergerechten, zoals stoofschotels en hartige taarten, allemaal met room, en natuurlijk ook met zoete en machtige desserts. Meestal zijn dit geen vegan gerechten, en ze staan zeker niet binnen vijftien minuten op tafel. Het is een misvatting dat het bereiden van vegan comfortfood veel tijd kost – zonder vlees, vis, eieren of zuivel zijn er

juist minder gezondheidsrisico's en de basisingrediënten kunnen heel goed makkelijk en snel te bereiden zijn. Sta open voor nieuwe ingrediënten (of voor de ongeopende pakken achter in de voorraadkast). Ook is het heel makkelijk om bekende producten door veganistische te vervangen, die tegenwoordig steeds beter en voordeliger verkrijgbaar zijn. Veganistisch koken is makkelijk als u het 'vlees-en-groenteconcept' loslaat. De mogelijkheden zijn eindeloos en u hoeft geen bijzonder goede of ervaren kok te zijn.

Vegan comfortfood is snel en gemakkelijk te bereiden en bovendien verzekert u zich ervan dat uw gerechten geen dierenleed hebben veroorzaakt. Wanneer u het ethische besluit neemt als veganist door het leven te gaan, of een vegan maaltijd te bereiden, maakt u een bewuste keuze waarbij geen dieren worden geëxploiteerd.

Geniet niet alleen van het heerlijke eten dat u bereidt, maar ook van de ethische keuze die u maakt. Steeds meer mensen kiezen voor een veganistische levenswijze, om allerlei verschillende redenen, waaronder ethische waarden, duurzaamheid en milieuaspecten en de lagere prijs van het voedsel. Ook willen steeds meer mensen weten waar hun voedsel vandaan komt en welke productiemethoden zijn toegepast. Koken en eten wordt zo een steeds bewuster proces, waarbij u stilstaat bij uw voedsel en hoe u zich erdoor voelt. Veganisme geeft comfortfood een nieuwe dimensie, waarbij u zowel tevreden kunt zijn met uw keuzes als met de heerlijke kom eten die voor u staat.

tortillachipsschotel met limoen- yoghurt

Voor 2 personen

Een berg warme, knapperige tortillachips, pittige rode chilipeper en verkoelende limoenyoghurt vormen samen het perfecte comfortfood – bijna te lekker om te delen!



Serveer als bijgerecht bij de Chocoladechili van blz. 26, of als tussendoortje.

Verwarm de oven voor op 200 °C.

Leg de tortilladriehoekjes op een bakplaat en bestrooi ze met de chilivlokken. Sprenkel de zonnebloemolie erover en wrijf de olie gelijkmatig in de driehoekjes. Bak ze in 8 minuten goudbruin en knapperig en schep ze dan voorzichtig in een grote kom.

Bestrooi de tortillachips met de chilipeper, de lente-ui, de koriander en het gerookte zeezout. Voeg tot slot de avocado toe.

Schep de sojayoghurt erover en bestrooi met de geraspte limoenschil.

2 zachte tortilla's, in grove driehoekjes

½ tl chilivlokken

scheutje zonnebloemolie

1 rode chilipeper, zaadlijsten verwijderd en in dunne ringen

1 lente-ui, in dunne ringen

klein handje verse koriander, grof gehakt

royale snuf gerookt zeezout

1 kleine avocado, schil verwijderd en in dunne plakken

2 el ongezoete sojayoghurt

geraspte schil van 1 onbehandelde limoen



chocolade- chili

Voor 4 personen

Dit is soulfood in een kom. De pittige, verse, donkere en diepe smaken worden gecombineerd tot deze verrukkelijke chili, die smaakt alsof hij uren op heeft gestaan. Misschien bent u sceptisch over de toevoeging van chocolade, maar deze donkere saus heeft een prachtig uitgebalanceerde smaak.

Deze chili is goed in te vriezen, dus maak hem klaar, eet er een portie van en zet de rest in de vriezer voor avonden waarop u minder dan vijftien minuten hebt voor een maaltijd.

Verzeker u er ook van dat de chocolade zuivelvrij is.

Doe de stukjes tomaat en de ui in een grote pan en zet hem op matig-hoog vuur. Voeg de rode paprika, de bleekselderij en de mais toe en bak alles 2-3 minuten.

Voeg de cacao, het chilipoeder, de suiker, het gerookte-paprikapoeder en de kaneel toe. Roer de kidneybonen en de cannellini-bonen er goed doorheen. Laat alles onder geregeld roeren 12 minuten pruttelen.

Neem de pan van het vuur en bestrooi het gerecht met de lente-ui en de koriander. Besprenkel met het limoen-sap. Strooi er vlak voor het serveren de pure chocolade over.

400 g stukjes tomaat uit blik

1 ui, gesnipperd

1 rode paprika, zaadlijsten verwijderd en in repen

1 stengel bleekselderij, in grove stukjes

4 el mais, uit de diepvries of uit blik

2 tl cacao-poeder en net zoveel mild chilipoeder

1 tl bruine basterdsuiker en net zoveel gerookte-paprikapoeder

½ tl kaneel

400 g kidneybonen uit blik en 400 g cannellini-bonen uit blik, afgegoten en afgespoeld

1 lente-ui, grof gehakt

klein handje verse koriander, grof gescheurd

sap van 1 onbehandelde limoen

1 blokje pure chocolade, geraspt



I. kastanje- champignons bourguignon

Trakteer uw gasten op deze volle bourguignon met rode wijn en kruiden.

Champignons nemen veel vocht op, dus bak ze niet in dezelfde pan als de basissaus.

Verwarm in een koekenpan 1 eetlepel olijfolie en bak daarin de champignons in 10 minuten op matig-hoog vuur zacht en geurig.

Verwarm in een andere grote pan de resterende olijfolie. Bak daarin de sjalotten en de wortel 4 minuten op matig-hoog vuur, tot de wortel zacht wordt. Voeg de knoflook, de tijm en de rozemarijn toe en bak alles nog 1 minuut. Strooi er dan de bloem over en zorg dat de groenten hier goed mee worden bedekt.

Voeg de wijn en de ketchup toe aan de pan met de sjalot. Roer het mengsel goed door en kook het 10 minuten in. Voeg zodra de saus dik wordt het hete water toe.

Schep de gare champignons met het bakvocht uit de pan in de sauspan. Breng het gerecht op smaak met zeezout en zwarte peper.

2 el olijfolie

600 g kastanjechampignons, schoongeborsteld en gehalveerd

6 sjalotten, gehalveerd

1 wortel, in plakjes

1 teen knoflook, geperst

½ tl gedroogde tijm

½ tl gedroogde rozemarijn

3 tl bloem

2 dl rode wijn (vegan)

1 el tomatenketchup

1,5 dl heet water

snufje zeezout en zwarte peper

