



ISABEL BOERDAM

DE VEGA ATLAS

IN 160 VEGA(N) RECEPTEN
DE WERELD ROND


CARRERA
culinaire



INHOUD

Voorwoord	7
Een vega(n) reis om de wereld	8
1 NOORD-AMERIKA	16
2 DE CARAÏBEN	46
3 LATIJNS-AMERIKA	64
4 SCANDINAVIË	94

5 WEST- EN MIDDEN-EUROPA	114
6 OOST-EUROPA	137
7 MÉDITERRANÉE	148
8 MIDDEN-OOSTEN	193
9 NOORD-AFRIKA	227
10 WEST-AFRIKA	244
11 OOST-AFRIKA	255

12 ZUID-AFRIKA	265
13 OOST-AZIË	274
14 ZUIDOOST-AZIË	309
15 ZUID-AZIË	336
16 OCEANIË	353
Dankwoord	367
Receptenindex	369



VOORWOORD

Vanaf mijn achttiende begon het te kriebelen: een wereldreis maken. Dit idee groeide en groeide in mijn onderbuik, hart en hoofd, tot ik op mijn tweeëntwintigste na mijn bachelor de sprong waagde. Op 5 oktober 2012 stapte ik in de Trans-Mongolië Express om van Sint-Petersburg via Ulaanbaatar naar Beijing te reizen, en vanaf daar door China naar Japan, Vietnam, Laos, Thailand, India, Zuid-Afrika, Namibië, Botswana, Zimbabwe, Brazilië, Argentinië en Chili. Een reis die ik nooit zal vergeten.

Vijftien landen lang keek ik mijn ogen uit, snoof culturen en keukens op, en baande mezelf als vegetariër een weg door de wereld. Ik zal nooit vergeten hoe ik door China liep met een handgeschreven briefje waarop stond: 我是素食主義者. Oftewel: 'Ik ben vegetariër.' Hiermee gewapend bestelde ik op iedere hoek van de straat streetfood, en leerde vele smaken en geuren kennen, die me tot op de dag van vandaag inspireren.

Waar de Nederlandse keuken van oudsher bekendstaat om de drie-eenheid aardappels, groenten en vlees, zie je dat de vegetarische keuken in andere landen juist geworteld zit in de cultuur. Daar wordt 'vegan' helemaal niet beschouwd als een modern verschijnsel of hype, maar als de normaalste zaak van de wereld. Daar hebben ze nog nooit van het begrip 'vleesvervanger' gehoord, en wordt een volwaardige maaltijd op tafel getoverd met alles wat de natuur te bieden heeft. Die keukens krijgen in *De vega atlas* natuurlijk de volle aandacht. Maar óók de keukens waar vlees en vis niet weg te denken zijn passeren de revue. Hier gieten we de klassiekers in een eigentijds vegetarisch jasje, met een charmante knipoog naar het origineel. Want dat is het mooie van de vega-keuken: het kan altijd.

De vega atlas neemt je dus mee op een vegetarische (en waar mogelijk zelfs plantaardige) reis door de wereld, maar wel met enige dichtelijke vrijheid. We hebben de wereldkaart vrij geïnterpreteerd, de landen gekozen die ons inspireerden, en deze gebundeld op een manier die recht doet aan de sfeer van de keukens, niet aan de landsgrenzen. Een eigen, culinaire interpretatie dus.

Het is tijd om op reis te gaan! Laat je verrassen door onbekende ingrediënten, kruiden en specerijen. Ontdek smaakcombinaties die we ons in Nederland niet kunnen voorstellen. Proef wat de verschillende keukens van onze wereld te bieden hebben, en sta versteld.

Ga je mee op reis?

Isabel

CHICAGO-STYLE DEEP DISH PIZZA MET CHAMPIGNONS EN ZELFGEMAAKTE TOMATENSAUS

Vrij vertaald een 'diep schotel pizza'. Kun je je daar geen voorstelling bij maken? Denk dan aan een pizzataart en je komt dicht in de buurt! In plaats van de Italiaanse manier van het deeg rollen, wordt het in deze Chicago-variant tegen de zijkanten van de *skillet* of diepe koekenpan gedrukt. Zo ontstaat een krokante korst, vergelijkbaar met die van een appeltaart!

INGREDIËNTEN

Voor 1 deep dish pizza
150 ml lauwwarm water
1 tl kristalsuiker
½ zakje gist (3 à 4 g)
200 g bloem, en extra om te bestuiven
50 g voorgekookt maismeel
½ tl zout
1 el olijfolie
125 g champignons, in plakjes
250 g mozzarella, in stukjes gescheurd
100 g gruyère, geraspt
50 g Parmezaanse kaas, geraspt
olijfolie
zout en peper

Voor de tomatensaus
5 roma-tomaten
1 ui, gesnipperd
2 el tomatenpuree
5 g basilicum, fijngesneden
1 tl gedroogde oregano

BENODIGDHEDEN

staafmixer of blender
skillet

1. Meng voor het pizzadeeg het gistmengsel, lauwarme water, de suiker en de gist in een kom. Laat dit 10 minuten staan tot er een schuimlaag ontstaat. Meng de bloem, het voorgekookte maismeel en het gistmengsel in een kom, roer goed door elkaar en voeg vervolgens het zout en de olijfolie toe.

2. Kneed op een schoon werkblad tot een stevig, iets plakkerig deeg. Leg het deeg in een ruime met olijfolie ingevette kom en dek af met een vochtige theedoek. Laat het deeg minimaal 1 uur rijzen op een warme plek of tot het deeg bijna verdubbeld is in volume.

3. Maak intussen de tomatensaus. Kook de tomaten 1 minuut in een pan met ruim kokend water en een snuf zout. Haal de tomaten uit het water en leg deze daarna in ijskoud water. Pel het velletje van de tomaten en snijd het vruchtvlees in grove stukken.

Zie voor het vervolg van dit recept pagina 41





KNOLSELDERIJ-‘CEVICHE’ MET POPCORN

VEGAN

We geven de populaire schotel waarin vis gemarineerd wordt in frisse *tiger milk*, een plantaardig jasje! Schrik niet, er komt voor deze tijgermelk geen dier aan te pas: met een marinade van limoensap, sinaasappel, rode ui en olijfolie is de basis van dit gerecht gelegd. Laat de knolselderij één tot twee uur marineren en serveer vervolgens met zelfgebakken maispopcorn. Een feestje op je bord!

INGREDIËNTEN

Voor de knolselderij-‘ceviche’

1 knolselderij, geschild en in dunne linten

3 tomaten, in kleine blokjes

1 sinaasappel, gepeld en grof gehakt

1 rode ui, gesnipperd

3 limoenen, het sap

3 el extra vierge olijfolie

5 g koriander, fijngehakt

zout en peper

Voor de popcorn

40 g popcorn mais

2 el zonnebloemolie

½ tl zout

1. Meng voor de ceviche de knolselderij, tomaten, sinaasappel, rode ui, het limoensap en de extra vierge olijfolie in een kom. Proef en breng op smaak met zout en peper. Laat afgedekt 1-2 uur marineren in de koelkast.

2. Maak nu de popcorn. Verhit de zonnebloemolie in een pan met dikke bodem op middelhoge temperatuur. Voeg de popcorn mais toe en doe de deksel op de pan. Schud, wanneer het poppen begint, de pan af en toe heen en weer. De popcorn is klaar wanneer er 3 seconden geen pof te horen is. Haal van de warmtebron, voeg het zout toe en schud het geheel door elkaar. Laat de popcorn kort afkoelen.

3. Haal de knolselderij-‘ceviche’ uit de koelkast.

4. Gebruik een tang om de knolselderijlinten klokgewijs te verdelen over een serverbord. Schep hier het tomaten-mengsel overheen. Garneer met koriander en de zoute popcorn. Serveer direct.

FRISSE SMÖRGÅSTÅRTA MET GEROOSTERDE KNOLSELDERIJ EN AVOCADO-FROSTING

Brood is in heel Scandinavië populair, maar deze hartige broodtaart is zonder twijfel het spektakelstuk! Net als een gelaagde slagroomtaart, bestaat deze sandwichtaart uit verschillende lagen brood, besmeerd met roomkaas en kruiden. Het originele recept bevat verschillende soorten vis als topping en vulling: in dit recept kiezen we geroosterde knolselderij, zelfgemaakte avocadocrème, radijsjes en groentekiemen.

INGREDIËNTEN

12 sneeën casinobrood, korstjes verwijderd
 ½ knolselderij, geschild en in dunne plakjes
 1 tl knoflookpoeder
 200 g roomkaas
 200 g crème fraîche
 15 g dille, fijngehakt
 1 citroen, sap en rasp
 1 komkommer, in de breedte gehalveerd
 150 ml groentebouillon
 200 g radijsjes, in heel dunne plakjes
 2 avocado's, in blokjes
 30 g groentekiemen
 zonnebloemolie
 zout en peper

BENODIGDHEDEN

keukenmachine
 vershoudfolie

1. Verwarm de oven voor op 200 °C en verdeel de knolselderij over een met bakpapier beklede bakplaat. Voeg hier de zonnebloemolie, het knoflookpoeder en zout en peper naar smaak aan toe en rooster het geheel 20 minuten in de oven. Zet opzij en laat afkoelen.

2. Doe de roomkaas, de helft van de crème fraîche, het sap en de rasp van een halve citroen en ⅔ van de dille in een mengkom en roer alles door elkaar. Proef en breng op smaak met zout en peper. Zet de vulling afgedekt in de koelkast.

3. Snijd van de ene helft van de komkommer dunne, ronde plakjes. Snijd met behulp van een dunschiller lange linten van de andere helft.

Zie voor het vervolg van dit recept pagina 106



PATATJE STOOFSWAM

VEGA(N)

Onmiskenbaar aan de Belgische keuken: patatten (of Vlaamse frieten) met stoofvles. Hoe we dat weten te *veganizeren*? Het begint allemaal met oesterzwammen en Belgisch bier in een stoofpan. Dit laat je lekker pruttelen met laurier, bouillon, mosterd en peperkoek. Frieten bakken en smullen maar!

INGREDIËNTEN

Voor het patatje stoofzwam

1 kg kruimige aardappels, in dikke frieten gesneden

1½ l zonnebloemolie, om in te frituren

1 gele ui, gesnipperd

2 wortels, geschrapt en fijngesneden

450 g oesterzwammen, in reepjes gescheurd

150 g koningsoesterzwammen, in reepjes gesneden

1 el bloem

2 flesjes Dubbel-bier

2 laurierblaadjes

1 blokje groentebouillon

1 el mosterd

2 plakken peperkoek, in grove stukken

(plantaardige) roomboter

zonnebloemolie

zout en peper

Voor de plantaardige mayonaise

100 ml ongezoete sojamelk

1 el appelazijn

½ citroen, het sap

1 tl mosterd

200 ml olijfolie

BENODIGDHEDEN

keukenmachine

frituurpan (optioneel)

keukenpapier

1. Spoel de frieten af en laat deze uitlekken. Verhit zonnebloemolie in een kookpan of frituurpan op middelhoge temperatuur tot ongeveer 150 °C. Frituur de frieten 4-5 minuten totdat deze heel licht gebruind zijn. Let op: zorg dat de frietjes niet bruin kleuren. Laat ze uitlekken en afkoelen.

2. Verhit roomboter in een braadpan op middelhoge temperatuur en fruit de ui en de wortels 5-6 minuten totdat de ui glazig begint te worden. Breng op smaak met zout en peper. Verhoog de temperatuur en bak de zwammen 6-8 minuten totdat deze goudbruin kleuren. Bestrooi met bloem, bak 1-2 minuten en voeg het Dubbel-bier toe. Voeg de laurierblaadjes, het bouillonblokje, de mosterd en de peperkoek toe en roer alles goed door elkaar.

3. Verlaag de temperatuur, zet de deksel op de pan en laat de oesterzwammenstoof 2 uur zachtjes sudderen terwijl je deze af en toe doorroert. Kookt de stoof te ver in? Voeg dan een scheut water toe. Haal op het laatst de laurierblaadjes uit de stoof.

4. Verwarm de laatste 15 minuten van de kooktijd opnieuw de zonnebloemolie in de kookpan of frituurpan tot 190 °C. Frituur de frieten 5-6 minuten totdat deze goudbruin kleuren en knapperig zijn geworden. Laat uitlekken op keukenpapier en bestrooi met zout.

5. Maak nu de mayonaise. Doe de sojamelk, appelazijn, het citroensap en de mosterd in de keukenmachine. Mix en giet langzaam de olie erbij tot er een samenhangend geheel ontstaat. Proef en breng op smaak met zout en peper, en eventueel extra citroensap.

6. Verdeel de stoof over de borden samen met de Vlaamse frieten en serveer met mayonaise.



SPANAKOPITA

De Grieken hadden het al vroeg begrepen: spinazie en feta zijn een gouden combinatie! In deze hartige taart met filodeeg vind je naast dit krachtige duo ook prei, rode ui en dille. Lekker als bijgerecht in de vorm van kleinere hapjes, maar ook zeker geschikt om van te genieten als hoofdmaaltijd.

INGREDIËNTEN

7 vellen filodeeg, ontdooid
1 rode ui, gesnipperd
1 prei, in dunne ringen
1 teentje knoflook, geperst
600 g spinazie, grof gehakt
200 g feta, gebrokkeld
1 ei, losgeklopt
50 ml melk
15 g dille, fijngehakt
15 g peterselie, fijngehakt
olijfolie
boter
zout en peper

BENODIGDHEDEN

taartvorm met een \emptyset van 24-28 centimeter

1. Verwarm de oven voor op 200 °C.

2. Verhit olijfolie in een grote koekenpan op middelhoge temperatuur en fruit de ui en de prei 5-6 minuten totdat de ui glazig begint te worden. Voeg de knoflook toe en bak 1-2 minuten mee totdat die begint te geuren. Voeg de spinazie in delen toe en laat die slinken. Plaats het spinaziemengsel in een fijne zeef en laat uitlekken.

3. Meng de feta, het ei en de melk in een kom en voeg hier de uitgelekte spinazie, dille en de peterselie aan toe en meng alles goed door elkaar. Breng op smaak met zout en peper.

4. Vet een taartvorm in met boter en bekleed deze met een vel filodeeg. Bestrijk dit vel met boter en leg hier weer een nieuw vel filodeeg op. Bestrijk dit vel met boter en herhaal deze stap totdat alle randen van de vorm bedekt zijn en er twee vellen filodeeg over zijn.

5. Giet het spinazie-fetamengsel over de beklede taartvorm en dek het mengsel af met de overgebleven vellen filodeeg. Bestrijk de bladen met gesmolten boter.

6. Bak de spanakopita 30-35 minuten in het midden van de oven totdat deze goudbruin kleurt en knapperig is geworden. Laat 'm 15 minuten afkoelen.

7. Snijd de spanakopita in punten en serveer direct.



VEGGIE PAELLA

VEGAN

Op vakantie een veggie paella bestellen? Mij is het nog niet vaak gelukt. En daarom des te leuker om thuis de keuken in te duiken met dit recept! Aan de basis ligt een risotto met chili, gerookte paprikapoeder en tomatenpuree. Onmisbaar is saffraan, dé specerij die paella de goudgele kleur geeft. Voeg zeekraal toe voor een plantaardige, ziltige 'zeesmaak'.

INGREDIËNTEN

1 gele ui, gesnipperd
2 teentjes knoflook, geperst
2 tl gerookte paprikapoeder
½ tl chilivlokken
1 el tomatenpuree
3 tomaten, in blokjes
1 paprika, zaadlijsten verwijderd en in reepjes
100 g zongedroogde tomaten, in reepjes
200 g doperwtten (diepvries), ontdooid
400 g risottorijst
1 tl saffraan
2 laurierblaadjes
750 ml groentebouillon
100 g zeekraal
1 citroen, in parten om te serveren
platte peterselie, om te garneren
zonnebloemolie
zout en peper

1. Verhit zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoge temperatuur en fruit de ui 5-6 minuten totdat deze glazig begint te worden. Voeg de knoflook toe en bak 1-2 minuten totdat die begint te geuren. Voeg vervolgens het gerookte paprikapoeder, de chilivlokken en de tomatenpuree toe en laat dit nog 5 minuten meebakken tot de olie van de tomatenpuree begint te scheiden.

2. Voeg de tomatenblokjes en paprika toe en breng op smaak met zout en peper. Bak het geheel 5 minuten tot de paprika zacht begint te worden en voeg de zongedroogde tomaatjes, doperwtten en de risottorijst toe. Bak het geheel totdat de rijst glazig begint te worden.

3. Voeg de saffraan en het laurierblad toe en giet de groentebouillon langzaam in de pan. Schud de pan om de rijst in een gelijkmatige laag te krijgen en breng het geheel aan de kook. Verlaag de temperatuur en schud de pan tijdens het koken een of twee keer zachtjes heen en weer. Let op: roer niet in de pan, zo kan de rijst op de bodem een beetje knapperig worden.

4. Blancheer de zeekraal door er kokend water over te gieten. Laat vervolgens uitlekken.

5. Laat de rijst ongeveer 15-18 minuten koken en verdeel op het laatste moment de geblancheerde zeekraal over de paella. Haal de pan van de warmtebron en dek de pan af met een deksel. Laat de paella 10-15 minuten nagaren.

6. Verdeel de paella over de borden, serveer met een citroenpartje en garneer met platte peterselie.

TAJINE MET ABRIKOOS EN COUSCOUS MET ROZIJNEN

VEGAN | PITTIG

De gerechten die bereid worden in de vaak terracottakleurige stoofpot van aardewerk, heten net zoals de stoofpot zelf: tajine! Je vult de tajine met ingrediënten en vocht, en zo stoof je je maaltijd gaar. Vaak gevuld met couscous en groenten, maar ook aardappels en kikkererwten vind je hierin terug. Aan deze schotel voegen we gedroogd fruit zoals abrikoos en rozijnen toe. Sùpersmaakvol!

INGREDIËNTEN

300 g couscous
50 g rozijnen
2 uien, gesnipperd
5 teentjes knoflook, geperst
2 wortels, geschrapt en in halvemaantjes
2 zoete aardappels, geschild en in blokjes
1 courgette, in blokjes
1 el harissa*
1 tl komijnpoeder
1 tl korianderpoeder
1 tl saffraan
800 g tomatenblokjes (blik)
250 ml groentebouillon
100 g gedroogde abrikozen, in reepjes
400 g kikkererwten (blik), uitgelekt en afgespoeld
15 g platte peterselie, grof gehakt
1 citroen, het sap
zonnebloemolie
zout en peper

BENODIGDHEDEN

tajine of braadpan

* Houd je niet zo van pittig? Gebruik dan wat minder harissa.

1. Verhit zonnebloemolie in een tajine of een braadpan op middelhoge temperatuur en fruit de uien 5-6 minuten totdat deze glazig beginnen te worden. Voeg de knoflook toe en bak 1-2 minuten tot die begint te geuren. Voeg de wortels, zoete aardappels en de courgette samen met de harissa, het komijnpoeder, korianderpoeder en de saffraan toe en bak het geheel nog 5 minuten. Breng op smaak met zout en peper.

2. Voeg de tomatenblokjes, de groentebouillon en de gedroogde abrikozen toe. Breng het geheel aan de kook en verlaag de temperatuur. Laat de stoof 30 minuten sudderen met de deksel op de pan terwijl je af en toe roert. Roer in de laatste 5 minuten van de kooktijd de kikkererwten door de saus zodat deze kunnen opwarmen.

3. Meng de couscous en de rozijnen in een kom en breng op smaak met zout. Bereid de couscous volgens de instructies op de verpakking en zet opzij.

4. Proef de tajine en breng op smaak met het sap van de citroen, $\frac{2}{3}$ van de platte peterselie en zout en peper naar smaak. Voeg eventueel meer harissa toe als je van pittig houdt en verwijder de saus van de warmtebron.

5. Verdeel de couscous en de tajine over de borden en garneer met de overgebleven platte peterselie.



BAO'S MET STICKY TEMPÉGEHAKT EN HOISINSAUS

VEGAN | PITTIG

Deze luchtige, gestoomde witte broodjes met vulling zijn er in allerlei soorten en maten. Je vindt ze tegenwoordig zelfs in vegetarische vorm in de supermarkt. Met dit recept maak je ze gemakkelijk zelf! Lekker met pulled tempé, vijfkruidenpoeder én hoisinsaus, een zwarte, stroperige saus van gefermenteerde sojabonen die zoet én hartig smaakt.

INGREDIËNTEN

Voor het deeg

1 el lauwwarm water
1 el suiker
1 zakje gist (à 7 g)
400 g bloem, en extra om te bestuiven
1 tl zout
1 tl bakpoeder
2 el zonnebloemolie
230 ml warm water

Voor het sticky tempégehakt

250 g tempé, in grove stukken
2 bosuïen
2 teentjes knoflook, geperst
25 ml water
2 el lichte sojasaus
2 el hoisinsaus
1 el sriracha*
1 el agavesiroop
1 tl sesamololie
½ tl vijfkruidenpoeder

Verder nodig

2 wortels (150 g), geschild en grof geraspt
½ komkommer, in dunne plakjes van 2 mm
40 g geroosterde pinda's, grof gehakt
2 el zwarte sesamzaadjes
hoisinsaus, om te serveren
zonnebloemolie
zout en peper

BENODIGDHEDEN

stoommand
kwast
bakpapier

** Houd je niet zo van pittig? Gebruik minder sriracha of vervang de sriracha door 1 eetlepel ketchup en halveer de hoeveelheid agavesiroop.*

1. Meng voor het deeg het lauwwarme water, de suiker en de gist in een kom. Laat dit 10 minuten staan tot er een schuimlaag ontstaat. Meng de bloem samen met het zout en het bakpoeder in een mengkom. Voeg de zonnebloemolie en het gistmengsel toe aan de kom en voeg al roerend het water toe tot er een geheel ontstaat.

Zie voor het vervolg van dit recept pagina 284

