

Aan mijn liefste
papa, jij gaf me
mijn liefde voor
koken. Ik mis je.



FourPlay

speelse vegetarische gerechten
voor vier seizoenen

Marta Majewska

DAVIDSFONDS
UITGEVERIJ

Voorwoord 7

Figuranten 10

LENTE

Frisse limonade 14
van rabarber en tijm
IJslolly's van rabarber, 16
aardbei en basilicum
Gember-aardbei-yoghurtijs 18
Rabarber-kokosmuffins 20
Chocoladepannenkoeken 22
met aardbeien
Tweekleurige lentesoep 24
van prei en asperges
Spinazie-fetadip 26
In de oven geroosterde 28
bloemkool met kurkuma
Lente-ui-tempura 30
met kikkererwtbloem
Asperges en haloumi 32
in een amandelkorst
In de oven geroosterde radijzen 34
Spinaziedriehoekjes 36
met haloumi
Zoete aardappel gevuld 38
met cottagecheese,
lente-ui en radijs
Frittata's van prei 40
en aardbeien
Erwtenpanini 42
Mini-portobellopizza's 44
Lentepasta met erwttjes 46
Quinoasalade met asperges, 48
boontjes en avocado
Olijfolie-flatbread met asperges,
tuinbonen en radijsjes 50
Risotto van bloemkool 52
met wilde asperges

ZOMER

Limonade van frambozen 56
en blauwe bessen
Limonade van perzik, 58
citroen en rozemarijn
Bessen-kokossmoothie 60
IJslolly's van abrikozen en 62
braambessen op rozemarijnstokjes
Chocoladewafels met blauwe 64
bessen
Ricottagebak met blauwe bessen 66
Geroosterd zomerfruit met 68
rozemarijn
Romig kersendessert met 70
pistachenootjes
Kokoschocomousse met frambozen 72
Chocoladecake met bessen 74
Quinoa-frambozenmuffins 76
Gele paprikagazpacho 78
Koude komkommer-avocado-soep 80
met dille
Tomatensoep met curry en honing 82
Geroosterde tijmtomaatjes 84
Tapenade van rode paprika 86
en noten
Courgettepannenkoeken 88
Courgette-maisburgers 90
Courgettenoodles met 92
zelfgemaakte pesto en
kerstomaatjes
Quiche met tomaten en gele 94
courgette

HERFST

Notengranola 98
Croque met appel, kaneel 100
en notenpasta
Pompoen-kokosijs 102
Minibrownies met pompoen 104
en walnoot
Minimuffins met pruimen 106
en ricotta
Pruimen-havermoutcrumble 108
Appeltaart met kaneelmeringue 110
Kastanje-chocolademuffins 112
Honing-wortelsoep met 114
komijnkikkererwten
Kastanjehummus met gebakken ui 116
Kastanjechampignons met feta, 118
pompoen en tijm
Wortelboterhammetjes 120
Bospaddenstoelenbaguette 122
Haverpannenkoeken 124
met bospaddenstoelen
Hachee van pompoen en zoete 126
aardappel met gebakken ei
Minigalettes met kastanje, ui, 128
appel en pompoen
Olijfolie-flatbread met pruimen 120
Pompoenfrietjes 132
Quinoapasta met pompoen, 134
feta en walnoten
Spaghetti al forno met 136
bospaddenstoelen en geitenkaas
Bulgurrisotto met wortel en knoflook 138

WINTER

Appel-chilipannenkoeken 142
Choco-peercroque 144
Rodebietenmuffins 146
Peren met yoghurt en noten 148
Chocolade-wortelcake 150
Appel-speculaasgalette 152
Winterse currysoep 154
Witlof-pastinaaksoep 156
met boerenkoolchips
Boerenkoolchips 158
Paars-gele wortelsalade 160
Dip van peer, roquefort 162
en walnoten
Mini-rodebietenfrittata's 164
met geitenkaas
Aardpeerrösti 166
Volkorenpitabroodjes met 168
geroosterde biet, mozzarella,
munt en pecannoten
Spruitenbroodjes 170
Spruitjestaart met feta 172
Rodebietenpizza 174
In de oven gebakken pastinaak 176
met hazelnoten en ahornsiroop
Gebakken eitjes met kool 178
en tomaat
Pastinaakfrietjes 180
met rozemarijn en knoflook

Dankwoord 183

Register 184

Voorwoord

Mijn vader had een enorme passie voor tuinieren. Als kind speelde ik in onze tuin en serres, zolang ik mij kan herinneren. Wij hadden ook een grote moestuin buiten de stad. In het Polen van de jaren 1980 waren er nog niet echt winkels zoals we die vandaag kennen. Wat op ons bord belandde, kwam uit de tuin of van het veld: de eerste rabarber in de lente, tomaten de hele zomer lang, bieten in de herfst en spruitjes in de winter... Het komen en gaan van de seizoenen dicteerde wat we aten. En zo kook ik vandaag nog steeds, met ingrediënten van het seizoen.

Het hart van ons huis was de keuken. Mijn vader voerde daar de plak, hij was diegene die kookte. Naast tuinieren was dat een van zijn grootste passies. Aan moeders kant zit koken ook in ons bloed; mijn grootmoeder was een professionele kok. Lekker eten was er dus altijd bij ons thuis.

Ikzelf begon pas echt met koken toen ik naar Nederland verhuisde voor mijn studies. Daar had ik geen moestuin

en moest ik opeens op zoek gaan naar mijn ingrediënten. In het begin kocht ik klaargemaakte gerechten. Die smaakten nergens naar, dus leerde ik zelf koken.

Lekker eten was zo vanzelfsprekend voor mij toen ik nog thuis woonde, maar nu moest ik dat zelf zien klaar te spelen. Ik bracht uren door aan de telefoon met mijn vader om te weten te komen hoe hij kookte.

Daar begon mijn obsessie met koken. Eens ik de basis onder de knie had, begon ik te experimenteren met smaken en ingrediënten en die deelde ik dan met mijn vader als ik thuis op bezoek was. Nieuwe ingrediënten dienden zich ook aan op reis. Ik woonde in Spanje en Mexico, bezocht Australië, Thailand, de Verenigde Staten, Costa Rica, Panama, Maleisië... Daarom begon ik ook met mijn blog: zodat ik mijn recepten met vrienden van over de hele wereld kon delen.



In het begin was het recept het belangrijkste. Samen met de blog ontwikkelde mijn stijl als kok zich geleidelijk. Voor mij moet een gerecht eenvoudig en puur zijn met verse ingrediënten, van het seizoen en zonder al te veel poespas. Ik maak graag speelse en onverwachte combinaties, dingen die mensen niet meteen samen op één bord verwachten. Ik begon na een tijdje ook te experimenteren met alternatieve en gezondere basisproducten zoals speltbloem, kokosolie, amandelmelk, ahornsiroop... Die vind je terug in veel van mijn recepten. Ik ben een erg visueel ingesteld persoon. Dat speelse aspect van mijn gerechten wilde ik graag ook in een beeld vertalen. Culinaire fotografie, daar wist ik niks



van. Gelukkig woonde ik samen met Dieter, mijn toen-nog-niet echtgenoot, een fantastische fotograaf. Ik vroeg hem om advies en hij legde mij de basis uit. Met vallen en opstaan leerde ik hoe je eten moet fotograferen. Geleidelijk aan begon ik het vastleggen van mijn gerechten ook leuk te vinden. Vandaag zou ik je niet kunnen zeggen wat ik leuker vind: koken of fotograferen.

Ik kreeg de smaak echt te pakken en besloot cursussen te volgen, eerst eentje in Toscane, gegeven door vier foodbloggers, en daarna in Duitsland. Beetje bij beetje werd de juiste foto



een obsessie. Bord na bord, pannetje na pannetje... Overal waar ik kom, neem ik dingen mee voor de styling van mijn foto's. Die jacht op attributen neemt mijn leven soms een beetje over. Bij het grof huisvuil van de burens, in de kringloopwinkel, op de rommelmark... Je kunt het zo gek niet bedenken of ik heb er iets gevonden. Gebruikte dingen, die al geleefd hebben, laten mij toe om het verhaal van mijn recept beter te vertellen.

Als je mij vijf jaar geleden verteld zou hebben dat ik dag in, dag uit bezig zou zijn met koken en van eten fotograferen mijn beroep gemaakt had, en nu ook dit kookboek mocht maken... Ik had je nooit geloofd. Mijn eigen mama gelooft het ook nog steeds niet. Veel nuttigs deed ik thuis immers niet in de keuken, buiten de potten aflikken. Maar de liefde voor lekker eten, de manier van koken, puur en met ingrediënten van het seizoen en het leven dat zich afspeelde in de keuken, dat beïnvloedde mij veel meer dan iemand ooit had kunnen voorspellen. Daar is het voor mij allemaal begonnen en door de jaren heen werd het mijn passie, mijn tweede natuur, mijn leven.

FiguRanten

Vind je ingrediënten terug in de recepten die je niet kent of nog niet geprobeerd hebt? Geen probleem! In dit stukje stel ik je voor aan mijn favoriete alternatieve producten en vertel ik je waar je ze kunt kopen.

GHEE

Ooit al van ghee gehoord? Neen?! Dat is gek, want het bestaat al vijfduizend jaar. Deze geklaarde boter kun je gebruiken als gewone boter en smaakt ook ongelooflijk goed in cakes. Verteer je geen lactose? Dan is ghee voor jou een absolute aanrader. Je kunt ghee vinden in biowinkels en in sommige supermarkten.



KOKOSOLIE

Voeg een tropische toets toe aan je gerechten en vervang boter of andere oliën door supergezonde kokosolie. Koop de organische versie, dan ben je zeker dat ze puur en onvervuild is! Perfect voor bakken, braden en zelfs frituren. Verkrijgbaar in de biowinkel.



AHORNSIROOP

Zoetbekken zijn al helemaal verzot op ahornsiroop. Goed nieuws! Het is niet alleen lekker, maar zit ook bomvol antioxidanten, vitaminen en mineralen. Ga wel voor de pure versie! Verkrijgbaar in biowinkels en in de meeste supermarkten.

AGAVESIROOP

Agavesiroop is geweldig om mee te bakken en beter dan gewone suiker vanwege de lage glykemische index. Lekker vloeibaar en een natuurlijke manier om te zoeten. Je kunt dit vinden in biowinkels en in de meeste supermarkten.

SPELTBLOEM

Is volkorenbloem niet jouw ding? Dan word je zeker en vast fan van speltbloem. Die bloem komt van speltgraan (vanwaar anders?) en is lichter en beter verteerbaar dan gewone bloem. Probeer het uit en je wilt vast nooit meer bakken zonder speltbloem. Je vindt speltbloem in biowinkels en in sommige supermarkten.



KIKKERERWTENBLOEM

Kikkererwten ken je vast al. Maar wist je dat dit superfood ook in bloemvorm bestaat? De aardse smaak van deze bloem maakt ze ideaal voor hartige gerechten. Verkrijgbaar in biowinkels.



QUINOA

Klein maar dapper! Dit kleine graan barst van ijzer, vezels en massa's proteïnen. De lichte pasta gemaakt van quinoa wordt vast en zeker een favoriet! Je kunt quinoa vinden in biowinkels en in de meeste supermarkten.

AMANDELMELK

Amandelmelk is een geweldig alternatief voor melk! Amandelmelk is lekker, van nature lactosevrij en perfect voor in pannenkoeken en cakes. Als je het avontuurlijke type bent, kun je amandelmelk ook zelf maken. Verkrijgbaar in biowinkels en in de meeste supermarkten.



SOJAPRODUCTEN

Sojamelk, sojayoghurt en sojaroom komen je zeker bekend voor! Deze vervangmiddelen voor de klassieke zuivelproducten vind je al langer in de supermarkten. Ben je lactose-intolerant of probeer je gewoon graag eens iets nieuws, dan zijn sojaproducten vast helemaal je ding! Heb je toch liever gewone zuivelproducten? Geen probleem! De hoeveelheden blijven exact dezelfde.





Die eerste hap van verse
aardbeien, gekke bekken trekken
terwijl ik rabarber eet, verse
asperges van de markt, te veel
chocolade-eieren eten met
Pasen, de eerste barbecue, roze
bloesembomen, fietsen in de
velden, mijn verjaardag, een
bord vol groen, erwtjes die uit
de peulen springen, lammetjes,
kruiden uit de tuin, de dagen
die langer worden.

Lente
kriebels

Lente

Sterren
van
het seizoen

Asperge, radijs, bloemkool,
tuinboon, prei, spinazie,
erwt, lente-ui, rabarber,
aardbei



gember- AardbEi- YogHURt ijs

± 10 bolletjes

In de
hoofdrol

500 g aardbeien

In de
bijrol

4 cm verse gember
1 l sojayoghurt
120 ml agavesiroop

Scenario

Verwijder de kroontjes van de aardbeien en snij in fijne stukjes. Schil en rasp de gember. Meng de yoghurt met de agavesiroop, gember en aardbeien en doe het mengsel in de ijsmachine. Serveer het ijs onmiddellijk.



In de hoofdrol

100 g rabarber

In de bijrol

200 g speltbloem
1 eetlepel bakpoeder
0,5 theelepel bicarbonaat
150 ml agavesiroop
150 ml kokosmelk
1 ei
bakspray

rAbarbEr. kokos MUffINs

Scenario

± 6 muffins

Verwarm de oven voor op 200°C.
Meng speltbloem, bakpoeder en bicarbonaat in een kom. Meng de agavesiroop met de kokosmelk en het ei in een andere kom. Voeg de natte en droge ingrediënten samen en meng kort - anders krijg je taaie muffins. Schil de rabarber, snij in kleine blokjes en doe ze bij het beslag. Roer zachtjes. Vet het muffinblik in met bakspray. Verdeel het beslag over de muffinvorm. Bak de muffins in ongeveer 15 minuten goudbruin. Prik aan het einde van de baktijd met een houten sateestokje in het midden van een muffin - als dat er droog uitkomt, is de muffin gaar.

