

## Vervangen

1 el bakpoeder = 2 tl zuiveringszout + 1 tl cremor tartari

225 g bruine suiker = 225 g kristalsuiker + 2 el melasse

120 g cakemeel = 105 g bloem + 15 g maizena

2,5 dl karnemelk = nagenoeg 2,5 dl melk op kamertemperatuur + 1 el witte azijn

230 g zure room = 230 g volle yoghurt

## Omrekenen

1 pond = 500 g of  $\frac{1}{2}$  kilo

1 theelepel = 5 milliliter (ml)

1 eetlepel = 15 milliliter (ml)

100 milliliter (ml) = 1 deciliter (dl)

10 milliliter (ml) = 0,1 deciliter (dl)

1 liter (l) = 10 deciliter (dl)

## Ovenstanden

Lauwwarm = gasovenstand 1 = 140 °C = heteluchtoven ca. 125 °C

Matig warm = gasovenstand 2 = 160 °C = heteluchtoven ca. 140 °C

Vrij warm = gasovenstand 3 = 180 °C = heteluchtoven ca. 155 °C

Warm = gasovenstand 4 = 200 °C = heteluchtoven ca. 170 °C

Zeer warm = gasovenstand 5 = 220 °C = heteluchtoven ca. 185 °C

Heet = gasovenstand 6 = 240 °C = heteluchtoven ca. 205 °C

Erg heet = gasovenstand 7 = 260 °C = heteluchtoven ca. 225 °C

Zeer heet = gasovenstand 8 = 280 °C = heteluchtoven ca. 240 °C

# DE DIKKE VEGETARIËR

# DE DIKKE VEGETARIËR

*Hét standaardwerk met meer dan 2000 vegetarische recepten*

M A R K      B I T T M A N

*Met een voorwoord van Antoinette Hertsenberg*



Karakter Uitgevers B.V.

# Inhoud

## **Voorwoord vii**

## **Inleiding ix**

De beste vegetarische maaltijden kook je zelf. Begin nu meteen.

## **Ingrediënten 1**

Lekker vegetarisch eten begint bij eenvoudige, alledaagse ingrediënten.

## **Keukengerei 7**

Je hoeft geen fortuin aan keukengerei uit te geven om goed te koken, slechts een paar essentiële zaken. Ik geef ook aan wat je nog meer nodig hebt voor jouw persoonlijke kookwijze.

## **Technieken 17**

Begin bij de basissnijtechnieken, het afmeten en de veiligheid. Lees dan de belangrijkste

kooktechnieken door, en dan kom je langzaam maar zeker toe aan experimenteren.

## **Salades 33**

Salades kunnen een licht bijgerecht of een volledige maaltijd zijn. Hier vind je veel frisse groene salades, evenals salades op basis van groenten, bonen en granen. En niet te vergeten: tafelzuur.

## **Soepen 99**

Soepen zijn heel eenvoudig te bereiden en bijna iedereen is er dol op. Hier volgt een keur aan vegetarische soepen uit de hele wereld, van eenvoudig tot complex.

## **Eieren, melkproducten en kaas 161**

Als je gekookte, gebakken en roereieren hebt leren maken, kun je een eenvoudig maar verfijnder recept uitproberen. Je kunt ook een kaasrecept maken of zelfs je eigen kaas maken.

## **Groente en fruit 233**

Alles wat je moet weten over elke belangrijke groente- en fruitsoort, evenals technieken en recepten om ze op alle mogelijke manieren te bereiden.

## **Pasta, noedels en dumplings 439**

De wereldwijde favorieten maar dan vegetarisch, zoals zelfgemaakte noedels, klassiekers uit Europa en Azië en inspiratie voor talloze variaties.

## **Granen 499**

Naast rijstgerechten, zoals risotto en sushi, zijn er nog veel meer graansoorten. De veelzijdige hele graansoorten, zoals gerst, burghul en quinoa, zijn snel klaar en eenvoudig te bereiden.

## **Peulvruchten 575**

Bonen, linzen en erwten vormen de basisgrondstoffen voor vegetariërs en smaken nog heerlijk ook. Vooral in gerechten als stoofpot, puree, klassieke en eigentijdse witte bonen in tomatensaus, gefrituurde hapjes en gebak.

## **Tofoe, groenteburgers en ander eiwitrijk voedsel 637**

Hier vind je recepten voor gerechten met veel eiwitten als gegrilde tofoe en sappige vegetarische burgers.

## **Brood, pizza, sandwiches en wraps 679**

Basisrecepten voor snelle broden en muffins, plat brood en crackers, gistbrood en pizza, en tips voor het vullen van broodjes, taco's en wraps.

## **Sauzen, smaakmakers, kruiden en specerijen 749**

Ontzettend veel verschillende sauzen, salsa's, droge en natte marinades en veel meer, plus basisinformatie over kruiden en specerijen, olie en azijn, en Spaanse peper.

## **Desserts 833**

Creatieve, heerlijke, eenvoudig te bereiden en fantasierijke koekjes en repen, taarten, roomijs, pudding en andere zoete lekkernijen.

*Menu's* 909

*Recepten naar symbool* 915

*Dankbetuiging* 931

*Illustratielijst* 933

*Register* 935

# Voorwoord

In 2008 was ik betrokken bij de introductie van *Vegetariancan*, het kookboek waarin alle keukengeheimen van Montali, het beste vegetarische hotel ter wereld, werden onthuld.

Binnen enkele maanden werden er 50.000 exemplaren verkocht, waarmee het bewijs werd geleverd dat er een enorme honger in Nederland bestaat naar lekker vegetarisch eten. En liefst een beetje eenvoudig klaar te maken met ingrediënten die we allemaal in huis hebben.

Om die honger te helpen stillen ben ik op zoek gegaan naar een standaardwerk op het gebied van vegetarisch koken, het kookboek dat antwoord geeft op alle vragen die denkbaar zijn op het gebied van koken zonder vlees, vis en gevogelte.

En ik heb het gevonden. Mark Bittman, het culinaire geweten van *The New York Times*, publiceerde onlangs *How to Cook Everything Vegetarian*, het meest complete vegetarische kookboek ter wereld met meer dan 1000 pagina's en 2000 recepten uit alle windstreken.

Ik heb Mark Bittman ontmoet in Brussel en we waren

het er heel snel over eens: Nederland zou het eerste Europese land worden waar dit standaardwerk voor vegetariërs zou uitkomen.

Ik heb 't *De dikke vegetariër* gedoopt, omdat het zo veelomvattend is. Een standaardwerk dat naar mijn gevoel antwoord geeft op alle vragen die beginnende én doorgewinterde vegetarische koks kunnen hebben. Naar mijn gevoel bevat het boek alle ingrediënten voor een internetcommunity waar vegetariërs en vleesverlaters hun ervaringen met de 2000 recepten kunnen delen.

Om die reden is er een website gebouwd, bezoek daarvoor: [www.devegetarier.nl](http://www.devegetarier.nl), waar iedere gebruiker van dit boek per recept ervaringen en foto's met andere gebruikers kan uitwisselen – een geweldige manier om de handen ineen te slaan en contact te krijgen met andere lezers met dezelfde passie.

Mark Bittman was razend enthousiast toen hij van het plan hoorde en overweegt het 2000-vegetarische-receptenforum ook in de VS te introduceren naast het boek. Het forum is een groeiende database van kennis en

et, zelfs geen melkproducten en honing). Flexitariërs en vegetariërs zijn allebei bereid om de maaltijd uitsluitend op groenten te baseren.

Deze tendens heeft grotendeels als reden dat we meer op onze gezondheid letten, maar de wens om dieren beter te behandelen, bewuster met de aarde om te gaan, een groeiend besef dat alleen aan je eigen genot denken op de lange duur rampzalige gevolgen kan hebben en het erkennen dat gevarieerd eten, niet alleen vlees en aardappels, goed is, spelen ook mee. Omdat er zoveel redenen zijn om het te doen, is vegetarisch eten al snel met allerlei complexe persoonlijke en politieke idealen verbonden.

Maar gezonde voeding is *niet* complex, en kan als volgt worden gekarakteriseerd: *een dieet met veel groenten, fruit, hele granen en peulvruchten is gezonder dan een dieet zonder die elementen*. Het geleverde bewijs voor die stelling is door de jaren heen niet veel veranderd, het is alleen overtuigender geworden en dat zal zo blijven.

Melkproducten, vis en vlees kunnen worden toegevoegd, maar er zijn steeds minder voedingsdeskundigen die beweren dat dierlijke producten noodzakelijk zijn en niemand zal beweren dat het eten van gemiddeld een half pond dierlijke eiwitten per dag goed voor ons is.

Helaas is het nog steeds moeilijk om goed vegetarisch te eten, tenzij je zelf kookt. De reden daarvoor is eenvoudig en wat wrang: mensen gezonder laten eten levert niet zoveel op. (Om die reden subsidieert de overheid de vleesconsumptie op directe en indirecte wijze.) De restaurantwereld heeft er geen problemen mee als je een salade neemt in plaats van een stukje vlees, maar ze zien liever dat je salade neemt met vlees, frietjes en een drankje. De supermarktwereld wil best een ruime keus aan groenten bieden, maar op de een of andere manier weten ze mensen over te halen om daarnaast nog tonnen aan voorbewerkte en kant-en-klare levensmiddelen te kopen.

Waarom? Omdat rauwe, min of meer onbewerkte groenten, fruit, granen en bonen restaurants en supermarkten de minste winst opleveren. Het grote geld zit in de zogenoemde voorbewerkte levensmiddelen, wat in principe betekent dat ze winst maken op de goedkope arbeidskrachten die het voedsel verwerken en verpakken.

Stel dat een krop bindsla van ongeveer een pond een euro kost. Snijd hem aan stukken en meng hem met wat reepjes kool en wortel en je kunt een kwart pond verkopen voor twee tot tweeënhalve euro. Leg een stukje gekookte kip op de sla en wat slechte dressing en het is al drie of vier euro, misschien zelfs vijf. Je begrijpt waar ik heen wil.

Het feit dat je dit boek in handen hebt en deze bladzijden leest, geeft aan dat je meer niet-dierlijke producten wilt gaan eten en het toont nog iets even belangrijks aan: je bent bereid om op zijn minst af en toe vegetarisch te koken. Ik heb dit boek geschreven om je vegetarische kookkunsten te verbeteren en uit te breiden.

*De dikke vegetariër* begint bij het begin van het zonder vlees koken: een benadering die uitgaat van de basisprincipes van het koken in een hedendaagse keuken. We hebben tegenwoordig alles wat nodig is om goed te koken binnen handbereik. Ondanks hun tekortkomingen zijn supermarkten efficiënte voedselleveranciers; en als dat niet genoeg blijkt te zijn, kunnen we ook nog via internet bestellen. Er is geen excuus meer mogelijk: iedereen kan eenvoudig aan zeer diverse vegetarische producten komen.

Het ontbreekt veel mensen aan de ervaring om een vegetarische maaltijd samen te stellen. We zijn gewend (volgens sommige mensen zelfs verslaafd) aan restaurant-, afhaaleten en kant-en-klare maaltijden, die meestal zijn gebaseerd op vlees. Er zijn niet veel mensen die durven te beweren dat dat gezond is en de beste smaak oplevert. Zelfs mensen die wel thuis koken, zijn van mening dat gemakkelijk koken betekent een biefstukje of kipfiletje in de pan bakken en er wat groenten bij doen.

Als je in staat bent om een maaltijd op te bouwen zonder die biefstuk of kipfilet, ben je meestal al een flink eind op weg naar een verstandigere maaltijd, in elk opzicht. Zoals ik aan het begin al gezegd heb, ga ik je niet overhalen om vegetariër te worden. Ik heb dit boek geschreven om jou (en mezelf) te helpen om meer vleesloze producten te gaan eten. En de enige manier waarop dat lukt is door vegetarische maaltijden aantrekkelijk en lekker te maken, of je die nu maar af en toe of elke dag eet.

*De dikke vegetariër* bevat ongeveer alles wat je nodig hebt om alle eenvoudig en enkele wat lastiger verkrijgbare

groenten, fruitsoorten, granen, peulvruchten en melkproducten te bereiden. Het legt alle basistechnieken uit, van het koken van witte rijst tot het bereiden van dingen waar je wellicht nooit van gehoord hebt, zoals seitan. Er is een recept voor simpele groene salade, maar ook van zeeuiersalade. Je vindt er soepen, stoofgerechten, desserts, oven-schotels, grillgerechten, pasta, rijst, bonen, salades... niet letterlijk alles, maar wel alle nuttige dingen die ik kon bedenken voor de beginnende en ervaren thuishoofd die minder of helemaal geen vlees meer willen gaan eten.

En bij dit alles was mijn uitgangspunt dat het eenvoudig moest zijn. Ik ben geen chef-kok, maar heb mezelf leren koken en kook al bijna veertig jaar dagelijks (soms zelfs twee keer of vaker op een dag) en schrijf er ongeveer dertig jaar over. Dit boek is het vervolg op de bestseller *How to Cook Everything*, dat nu als basiskookboek voor omnivoren beschouwd kan worden, en is net als dat boek bedoeld als een begrijpelijk naslagwerk met heerlijke recepten.

Daar draait het om in dit boek: eenvoudig, lekker koken zonder poespas. En zonder vlees, gevogelte en vis.

## Vegetarische maaltijden plannen

Hoewel het aan het veranderen is, tenminste bij mensen die bewuster eten, hebben vleesmaaltijden meestal vlees als basis en worden alle andere gerechten afgedaan als bijgerecht. Dat kun je ook met vegetarische maaltijden doen. Je kunt bijvoorbeeld lasagne of quiche als vleesvervanger nemen, waardoor de maaltijd aanvoelt als een vleesmaaltijd.

Maar een vegetarische maaltijd bestaat eerder uit enkele gerechten die allemaal even belangrijk zijn (Daarom kent dit boek geen hoofdstuk met 'voorgerechten'; bijna alle recepten kunnen als voor- of hoofdgerecht worden gemaakt.) Graan is niet van minder belang dan groenten, salade of brood; ze vullen elkaar allemaal aan. Zelfgemaakt tafelzuur, een lekker stukje kaas of een kommetje noten zijn allemaal waardevolle elementen in de vegetarische maaltijd. De meeste volledige vegetariërs zullen ontdekken

dat ze meer moeten eten dan ze deden als vleeseter (en toch zullen ze afvallen), omdat vegetarisch eten over het algemeen minder vet en eiwitten bevat, en daar krijgen we genoeg van binnen, ook als we uitsluitend vegetarisch eten. Omdat we de neiging hebben om verzadigd te worden van een bepaalde smaak naarmate we er meer van eten (let maar eens op: de eerste hap is altijd het lekkerst) heb je als je vegetarisch eet wellicht een paar gerechten meer nodig om alles lekker te blijven vinden.

Dat kost geen extra werk, echt niet, vooral niet als je niet meer zo rechtlijnig denkt over koken: de ene gang of maaltijd gevolgd door een volgende, enzovoort, alsof het onafhankelijke, op zichzelf staande activiteiten zijn. (Dat was 150 jaar geleden anders, toen bijna iedereen op een boerderij opgroeide en er iemand was die fulltime voor het eten zorgde. Maar dat geldt niet voor de meesten van ons. Als we al hebben leren koken, is dat omdat we er belangstelling en tijd voor hebben, niet omdat het onze hoofdtaak is.)

Als je oog krijgt voor het grotere geheel, zul je te allen tijde de bouwstenen voor allerlei maaltijden in huis hebben: in je koelkast, vriezer en voorraadkast. Je hebt dan een pan of pot gekookte graanproducten (je kunt het recept gerust verdubbelen; ze blijven enkele dagen goed); bonen (zelfde verhaal, en bonen kun je ook nog eens invriezen); een mand vol met verse groenten; zelfgemaakte vinaigrette; een pot koud tafelzuur; veel bloem, kaas, noten en eieren; en wellicht een stapel tortilla's of een brood, zelfgebakken of gekocht.

Wat je ooit als restjes beschouwde, zijn nu de hoofdbestanddelen van de maaltijd. Je neemt wat 'restjes' graanproduct en bak ze in een beetje olie, misschien met wat knoflook en 'restjes' groente; ineens beseft je dat je een soort nasi maakt. Van bonen maak je, misschien met wat wortel en ui, soep, gebakken bonen of bonentaartjes.

Groente wordt gestoomd of met vinaigrette rauw geserveerd. Tafelzuur zet je gewoon op tafel; waarom niet? In zo'n geval heb je waarschijnlijk niet eens brood en kaas nodig. (Zie ook het kader op blz. 30.)

Ik wist dat ik goed vegetarisch kon koken toen ik in de zomer van 2006 een diner voor familie en vrienden in



Oklahoma had georganiseerd. De avond ervoor hadden we een enorme vleesmaaltijd gegeten: een enorm braadstuk uit de oven met enkele weinig interessante bijgerechten. Het ontbijt had gedraaid om bacon en worstjes; bij de lunch aten we restjes braadstuk en wat salami. Je kent het wel.

Maar de zomer is voor mij een waar groentefestijn. Ik ben dus naar de winkel gegaan en heb verse bonen, prachtige meloenen en perziken, flink veel mais, wat krieltjes, wat augurken en verder niet eens zoveel gekocht. Ik hield me verre van vlees, wat niet verwonderlijk was na de afgelopen 24 uur. Ik heb de mais en watermeloen gegrild (op blz. 430 staat hoe), perziksalsa en bonensalade gemaakt, de augurken snel ingelegd en de aardappelen gekookt en er boter op gedaan. Dat heeft me hooguit anderhalf uur gekost en ik kookte voor wel vijftien man (ik had wel wat hulp). Toen we bij het ijs waren aanbeland (dat ik gekocht had; je hoeft niet alles zelf te maken), beseften de chronische vleeseters dat ze *wel een hele maaltijd* geen vlees hadden gegeten... en ervan genoten hadden als van een willekeurige vleesmaaltijd.

## Zo gebruik je dit boek

Een kookboek is alleen handig als je er ook in kunt vinden wat je zoekt en dan meteen aan de slag kunt (of op zijn minst boodschappen kunt gaan doen). De recepten in *De dikke vegetariër* zijn heel goed leesbaar, maar ik heb een aantal dingen bedacht zodat echt iedereen er meteen mee aan de slag kan, hoe je ook wilt koken.

**Recepttitels:** zijn in het Nederlands of zijn bekende termen, zoals taco's, burrito's en risotto. Bij minder bekende namen staat een vertaling of toelichting.

**Aantal personen:** de meeste recepten zijn voor vier personen. Uitzondering daarop vormen desserts, peulvruchtengerechten (omdat ik je wil aansporen om nieuwe ingrediënten en restjes te combineren) en sauzen en smaakmakers. Omdat vegetarische maaltijden niet altijd rond een hoofdgerecht zijn

opgebouwd, staat aan het begin van enkele hoofdstukken een inleiding over het bepalen van de grootte van porties.

**Tijd:** bij elk recept staat een schatting van de totale bereidingstijd en de tijd die je daadwerkelijk aan het koken bent. Dit hangt natuurlijk van je ervaring af, maar je hoeft geen topkok te zijn om deze geschatte tijd te halen.

**Symbolen:** er zijn drie symbolen: **S** (snel), **E** (eerder) en **V** (veganistisch). **S** betekent dat het recept snel is en minder dan 30 minuten bereidingstijd kost. **E** geeft aan dat het – geheel of gedeeltelijk – eerder gemaakt kan worden en tot gebruik of serveren bewaard dient te worden. (Deze recepten zijn heel geschikt als je gasten hebt.) **V** houdt in dat het gerecht of een variatie erop veganistisch is, of dat met enkele aanpassingen kan worden. Lees meer over het aanpassen in Basiskennis veganistisch koken op blz. 29.

**Variaties, lijsten en schema's:** zorgeloos koken kan alleen als je keuzes hebt, dus bijna alle recepten hebben variaties. Als er een techniek of enkele ingrediënten vervangen worden, staan die na het recept en staan ze ook in het register. Lijsten en schema's daarna zijn gebaseerd op de variaties, met meer tips om ingrediënten en smaken te combineren. Volg deze suggesties gerust volledig op of gebruik ze als inspiratiebron om zelf naar hartelust te experimenteren.

**Lexicon:** dit is het overzicht van de belangrijkste ingrediënten uit de vegetarische keuken, zoals rijst, granen, peulvruchten, Spaanse pepers en olie. Ze staan altijd daar waar ze het meest relevant zijn. Het hoofdstuk Groente en fruit is in principe één lang lexicon, met veel schema's vol met informatie over variaties van elke fruit- en groentesoort, gevolgd door recepten met dat betreffende product.

**Register:** zeer uitgebreid en de snelste manier om iets op te zoeken.

# Ingrediënten

Als je gaat koken is het logisch om met de ingrediënten te beginnen. Je hebt keukengerei nodig, je moet de techniek beheersen, je hebt tijd nodig en de meeste mensen hebben een recept nodig, maar zonder

voedsel valt er niets te eten, dus is het logisch om daarmee te beginnen. Als je vegetarisch kookt, beperk je je mogelijkheden enigszins. Als je denkt aan al het voedsel dat zich al in je keuken bevindt, zul je echter snel merken dat niet veel daarvan vlees, gevogelte en vis is. Het voedsel dat je nodig hebt om vegetarisch te koken en om vegetariër te worden, als je daarvoor kiest, heb je al in huis.

Er wordt wel beweerd dat het schrappen van dieren uit je voeding betekent dat het voedsel dat je eet van betere kwaliteit moet zijn; ik doe dat niet. Ik zou zelfs willen stellen dat alle ingrediënten die je gebruikt altijd van de hoogste kwaliteit moeten zijn (zolang dat binnen je budget past).

Ik kan bijvoorbeeld meestal blindelings het verschil proeven tussen een kwalitatief hoge extra vergine olijfolie uit het Italiaanse Ligurië (waar mijn favoriete soort vandaan komt) en de doorsnee olie zonder duidelijke afkomst. De eerste kost meestal echter rond de 20 euro of meer; de tweede kost ca. 2,75 euro per liter. Het verschil is het me meestal niet waard. Soms gebruik ik de betere soort, en als ik die heb, bewaar ik die voor speciale gelegenheden, maar ik heb er geen moeite mee als ik de minder goede olijfolie moet gebruiken. (De goedkope extra vergine olijfolie van tegenwoordig is altijd nog beter dan 99 procent van de olijfolie die je vijftien tot twintig jaar geleden kon kopen.)

Ambachtelijk gemaakte pasta? Yoghurt van biolo-

gisch-dynamische melk? Biologisch geteelde authentieke bonen? Lokaal ingemaakte rijpe witte perziken? Boerenkaas? Als je er zin in hebt, waarom niet? En anders zijn goede pasta, yoghurt uit de buurt, supermarktbonen, gele perziken, redelijke belegen kaas ook prima. Het is een kwestie van kiezen en schipperen, en dat hoort bij koken.

Ik trek de grens bij slechte kwaliteit (meestal; net als iedereen maak ook ik wel eens een uitzondering), bij eten waarbij je echt verschil proeft, of bij ingrediënten die echt slecht gemaakt zijn. Je kunt bijvoorbeeld sojasaus kopen die in een dag gemaakt is en eigenlijk gezouten bruine vloeistof is; je kunt net zo goed en voor niet zoveel meer geld echte gefermenteerde sojasaus kopen, een complex en heerlijk product dat aan bijna alles iets extra's geeft. Hier volgt wat ik belangrijk vind.

## 8 ingrediënten die echt goed moeten zijn

1. Extra vergine olijfolie. Als het maar extra vergine is.
2. Parmigiano-Reggiano. De echte is de koning onder de kazen.
3. Echte sojasaus. Op het etiket moet 'gefermenteerd' staan. Ingrediënten zijn soja, tarwe, zout, water en bacteriën. Verder niets, en vooral geen plantaardig eiwithydrolysaat of karamelkleurstof.
4. Yoghurt. Ik wil volle melk, ik wil actieve culturen en ik wil geen verdikkingsmiddel. Maar gebruik als het moet halfvolle of zelfs magere yoghurt.
5. Gedroogde pasta. Hij moet echt uit Italië komen. De meeste Italiaanse merken zijn goed. De Nederlandse niet allemaal.
6. Basmatirijst. Veel goede rijstsoorten worden buiten het oorspronkelijke gebied geproduceerd, maar de basmati uit India is nog steeds de beste soort.
7. Zout. Het hoeft geen zeezout te zijn; keukenzout is prima. Als het maar geen jodium of andere additieven bevat.
8. Zwarte peperkorrels. Zelf malen vlak voor gebruik is echt het beste.

## En biologisch?

Als je begint over vegetarisme of over een gezonde voeding, valt bijna niet te ontkomen aan de vraag of je ook biologische producten koopt. Dit is helaas eerder een politieke dan een culinaire vraag, zeer ingewikkeld en hier niet volledig te beantwoorden, als er al een volledig antwoord op te geven is.

Deze vraag wordt me heel vaak gesteld en omdat je bij het schrijven van een boek over vegetarisch koken diep gaat nadenken over dit onderwerp, leek het me een goed idee om mijn standpunt te geven. Het is voor mij niet vanzelfsprekend dat ik biologische producten koop en ik doe zelden extra moeite om die te pakken te krijgen. Ik ben er niet tegen; toen ik een grote tuin had, en die heb ik tien jaar lang gehad, was die bijna helemaal biologisch: we maakten compost, gebruikten geen kunstmest en hielden ons ver van bestrijdingsmiddelen.

Maar dat is in het klein en dat is ook meteen mijn bezwaar: ik koop liever groenten van een bewuste tuinier of boer uit de buurt dan zogenaamd biologische groenten van een multinational. Het is belangrijker om producten uit de buurt te kopen dan te gaan voor biologisch.

Het is zo lastig om een goed antwoord te geven omdat mijn voorkeur in de praktijk niet handig is. Het ontbreekt me aan de tijd en energie om regelmatig lokale levensmiddelen te zoeken; ik doe de meeste boodschappen in de supermarkt, net zoals de meeste mensen. En in supermarkten is biologisch eten vaak niet veel beter dan de gewone producten. Ze zijn allebei industrieel geproduceerd in een ver land. Ik koop liever plaatselijke gewone melk dan ultragepasteuriseerde biologische melk van honderden of duizenden kilometers ver weg. Maar of ik liever biologische broccoli uit Californië (ik woon aan de oostkust) koop dan normale broccoli uit New Mexico? Jawel. Denk ik dat het veel uitmaakt? Nee. Ik ben er zelfs niet van overtuigd dat grootschalig geproduceerd 'biologisch' eten gezonder of duurzamer is dan grootschalig geproduceerd 'normaal' eten.

Het is duidelijk een ingewikkelde kwestie die steeds moet worden bijgesteld. Mijn snelle advies luidt: koop

zoveel mogelijk plaatselijk geteelde producten. Koop het beste eten dat je kunt vinden als je geen eten uit de streek kunt krijgen. Wees over het algemeen flexibel; soms zul je groenten vinden die niet uit de streek komen, niet biologisch zijn en al helemaal niet vers. Soms is er alleen diepvrieseten.

Als je een ingrediënt tegenkomt dat je niet kent, zoals ik al in *Zo gebruik je dit boek?* (blz. xiv) heb gezegd, of als je begrijpelijke informatie zoekt over een groep ingrediënten, zoals peulvruchten, kun je in het register kijken, dat zo praktisch mogelijk is opgesteld.

## De kern: wat je echt nodig hebt

Je kunt de lijst van benodigde ingrediënten zo kort of zo lang maken als je maar wilt. (Tijdens het schrijven van dit boek heb ik een paar dagen prima geleefd in een hutje in het bos op slechts granen, bonen, voedsel uit blik, sojasaus en olijfolie, samen met melk en wat groenten van een boerenstalletje.) Probeer de grens te vinden tussen een voorraad hebben die groot genoeg is om meer keuze te hebben en zoveel eten hebben dat het gaat rotten. (Ik probeer mijn voorraadkast ook eens per jaar helemaal leeg te maken, meestal in de zomer, om ervoor te zorgen dat alles, zelfs gedroogd voedsel en specerijen, in elk geval vers lijkt.) Maar als je nu pas begint met het aanleggen van een vegetarische voorraad en ook wat zaken in de koelkast bewaart, zonder te ver te gaan, zou ik het volgende nemen:

### 21 noodzakelijke ingrediënten

1. Olijfolie. Extra vergine, zie blz. 2. En een goede neutrale olie, zoals druivenpit- of maisolie.
2. Azijn. Zie blz. 759.
3. Sojasaus. Zie blz. 2.
4. Rijst. Zie blz. 501. Neem tenminste langkorrelige, rondkorrelige, witte en zilvertviesrijst.
5. Pasta. Italiaanse, zoals eerder gezegd. Rijstmie is ook handig (zie blz. 464).
6. Bonen. Gedroogd en uit blik, en als je ze kunt vinden diepgevroren. Je hebt niet altijd tijd om eerst te weken en koken en dan zijn bonen uit blik beter dan niets.
7. Specerijen. Van chilipepers en kerriepoeder tot peperkorrels. Koop slechts zoveel als je in een jaar denkt te gebruiken.
8. Meel. In elk geval bloem. Misschien nog tarwemeel. Koop ook maismeel. Bewaar het als het past in de koelkast of diepvries.
9. Tomaten uit blik. Ik koop het liefst hele en hak of pureer ze zelf.
10. Aromatische groenten. Uien, knoflook, sjalotjes, bleekselderij en wortels.
11. Zuiveringszout, bakpoeder, maizena, enzovoort. Gist als je brood gaat bakken.
12. Gedroogde paddenstoelen. Vooral eekhoornbrood en shiitakes. Zie blz. 313 en 314.
13. Eieren.
14. Melk en yoghurt, en karnemelk voor bakgerechten.
15. Parmezaanse kaas. Zie blz. 2 en blz. 209.
16. Noten en zaden. Sesamzaad om te beginnen, maar leef je vooral uit. Veel soorten zijn beperkt houdbaar, dus bewaar ze in kleine porties in de diepvries.
17. Citroenen en limoenen. Maakt bijna alles fris; in veel gevallen veel lekkerder dan azijn.
18. Boter. Dit is een van de beste ingrediënten, tenzij je er niet tegen kunt.
19. Suiker en andere zoetmakers.
20. Lang houdbare groenten en fruit, zoals aardappelen, appels en sinaasappels. Wat een zegen dat die weken of maanden houdbaar zijn.
21. Standaard smaakmakers zoals ketchup, mosterd en mayonaise.

### Nog 16 ingrediënten die heel handig zijn

1. Kappertjes. In azijn of zout. De ansjovis van de vegetarische wereld.
2. Zeewier of zeegroenten. Zeer goed om op voorraad te hebben; zie blz. 355.

3. Miso. Zie blz. 151. Een van 's werelds beste ingrediënten.
4. Sesamolie. Donker. Bij voorkeur koel bewaren; zie blz. 755.
5. Paneermeel. Vers gemaakt is het beste, maar ja... dat is niet altijd mogelijk. De beste voorverpakte is panko, de Japanse, die heel knapperig is.
6. Verse lente-uitjes, chilipepers en gember. Sterke ingrediënten die enkele dagen of langer houdbaar zijn.
7. Kokosmelk. Ik had hem in mijn top 21 willen zetten, maar niet iedereen kookt er zo vaak mee als ik. De blikken zijn bijna eeuwig houdbaar, dus haal ze in huis.
8. Chilisaus, hoisinsaus, tamarindepasta, currypasta, mierikswortel en andere exotische smaakmakers en specerijenmengsels.
9. Mirin en sake. Uitstekend voor Japans eten.
10. Gefermenteerde zwarte bonen. Deze zijn bijna eeuwig houdbaar en geven een roerbakgerecht iets extra's.
11. Gedroogde vruchten. Om van te snoepen en mee te koken.
12. Diepvriesgroenten. Het leven is verre van perfect. Beter deze dan niets. Zie blz. 235.
13. Tahin en/of pindakaas. Veel mensen kunnen niet zonder laatstgenoemde, maar ze zijn allebei nuttig.
14. (Zure) room, kookroom en/of crème fraîche. Als je ze in huis hebt, zul je ze met plezier gebruiken.
15. Peterselie (in elk geval) en andere verse kruiden. Zwaar onderschat en heerlijk.
16. Rode en witte wijn. Je kunt zonder ook koken, maar als je het toch drinkt, kun je er ook mee koken.

## Tijd

Wat kan ik hierover zeggen? Er is nooit genoeg tijd. Als je een moestuin hebt, kun je zelf tafelzuur en jam maken en tomatensaus van verse tomaten invriezen voor de winter. Maar de meeste mensen lukt het nog maar net om een paar keer per week te koken. Dat is helaas de realiteit.

We moeten allemaal eten, maar niet veel mensen hoeven zelf te koken. Ik ben echter van mening dat je moet koken om goed te eten. Afhaal-, kant-en-klaar- en restaurantmaaltijden zijn prima – soms tenminste – maar ze zijn zelden vers en je hebt geen enkele zeggenschap over wat erin gaat. Als je zelf kookt, gebruik je geen ingrediënten die je niet kent of chemicaliën of massa's vet; dat doe je gewoon niet.

Dat heeft niets met tijd te maken; ik wil je graag overhalen om zelf te koken. Het is ook veel goedkoper en kan heel leuk zijn (zie De zen van het koken hieronder). Deze twee zaken bepalen in grote mate of je het de moeite waard vindt om te doen. Als het goedkoper is, kun je minder hard werken; als het leuk is, is je vrije tijd goed besteed, nietwaar? En als het gezonder is, heb je ook meer tijd omdat je langer leeft.

Maar dit alles is zelden overtuigend genoeg voor mensen die klagen dat ze 'geen tijd hebben' om uitgebreid te koken. Tegen die mensen wil ik zeggen: het kost een halfuur tot een uur om een behoorlijke maaltijd op tafel te zetten; met behulp van je partner en/of kinderen en/of gasten kan het zelfs nog sneller. Dat is niet veel meer dan de tijd die het kost om een kant-en-klaarmaaltijd op te warmen of een pizzeria te bellen. Als je een goed gevulde voorraadkast, koelkast en vriezer hebt (en dat is zo als je de ingrediënten koopt die ik net genoemd heb) en je kunt koken (dat lukt als je oefent, ook al kun je nu nog niets), gaat een goede maaltijd bereiden vele malen sneller dan het optrommelen van je gezin, naar een restaurant rijden, bestellen, wachten en eten.

Zelf koken gaat natuurlijk niet sneller dan iets in de magnetron gooien, maar zelfs als je geen ervaring hebt, is het wel veel beter, goedkoper en gezonder.

## *De zen van het koken*

Nog een laatste opmerking over tijd. Zen is een toestand waarin ervaren koks op een gegeven moment raken, en dat is geen beschonken toestand (wat ook mogelijk is, aangezien de wijn altijd bij de hand is). Dicht bij echt eten zijn, schillen, hakken, aanbraden, roeren, proeven...

deze elementaire routineklusjes gaan op den duur bijna vanzelf. Bij het koken hoef je niet veel na te denken, maar je moet op een plek blijven en kalm en geconcentreerd werken. Als je dat vaak genoeg doet, zul je je op je gemak gaan voelen, ervan genieten, zoals wanneer je op een lege weg rijdt of het gazon maait of gedachteloos televisie-

kijkt. Sommige mensen koken zelfs om hun creatieve kant te laten zien of om even te ontspannen na een drukke dag. Zoals een zenboeddhist zou zeggen: 'Als je afwast, moet je afwassen.' Dat betekent gewoon: Als je gaat koken, zul je ervan genieten en het een nuttige bezigheid vinden. Dan denk je niet meer aan de tijd die het kost.



# Keukengerei

Koop als je net begint met koken alleen het hoognodige, zoals een paar basispannen, goede messen, wat afmeetgerei en kooklepels en spatels, tot je hebt ontdekt welke gerechten je graag kookt.

Laat je manier van koken bepalen wat je erbij koopt. Misschien heb je geen baksteen en pizzasnijder, een soep-pan of veel taartvormen nodig, maar misschien ook wel. Het wordt zinvol om iets specialistisch te kopen als je iets vaak genoeg maakt om te beseffen dat je betere spullen nodig hebt: en ze moeten dan inderdaad beter zijn. Tot die tijd doe je het met het hoognodige. Koop pas keukengerei als je weet wat je echt nodig hebt.

Let bij het aanschaffen van nieuwe spullen op kwaliteit en functionaliteit en niet op uiterlijk. Voel hoe handgereedschap in de hand ligt, controleer hoe elektrische apparaten bewegen (zet ze als het mag in de winkel aan om het geluid en de trilling te controleren) en vergelijk het gewicht van verschillende pannen. Het doel is

om alleen dingen te kopen die je ook daadwerkelijk gebruikt, dus koop ze alleen als je zeker van je zaak bent.

Goede kookspullen hoeven niet duur te zijn: er zijn echte koopjes, zelfs bij zeer goede producten. Zoek je keukengerei en bestek in de uitverkoop en in kringloopwinkels of vraag je familie en vrienden om hun afdankertjes. Soms zijn de ouderwetse modellen sowieso het beste.

Omdat op groente gebaseerd koken veel meer leunt op brood, soep en salade dan koken met vlees heb je iets ander keukengerei nodig. Hier volgt een lijstje van wat ik essentieel acht voor vegetarisch of flexitarisch koken, ongeveer in volgorde van belangrijkheid.



## Basiskennis messen

Zonder messen kun je niet koken en een goed mes is een goede investering. Let op, ik had het niet over een duur mes; gewoon een goed mes. Er worden tegenwoordig zo veel goede messen verkocht dat het niet meer nodig is om er een van slechte kwaliteit te kopen. Controleer het mes voor je het koopt en voel of het lekker in de hand ligt en goed van gewicht is en of de verhoudingen kloppen.

Ik ben van mening dat messen met een lemmet van koolstofstaal het beste zijn voor beginners en sowieso voor de meeste vegetariërs.

Er zijn messen van ouderwets staal (die je vaak moet slijpen en die snel verkleuren), roestvrij staal (te dun en moeilijk te slijpen) en zelfs keramiek (prachtig, maar voor de meesten ongeschikt), maar koop deze niet, wat de advertentie ook belooft.

Het maakt niet uit of het heft van plastic, hout of gerecycled rubber is, zolang het lemmet maar goed is en het heft lekker aanvoelt en niet veel verschuift in je hand. De grip is bijna even belangrijk als het lemmet en alleen jij kunt bepalen of het heft van het mes bij je past. (Zie voor meer details over het gebruik van messen blz. 18 tot en met 23.)

### *De drie absoluut noodzakelijke messen*

- **Koksmes:** een lemmet van 20 cm bevat de meeste thuiskok; koop er een van 25 cm als je grote handen hebt of van 15 cm als je handen klein zijn. Deze gebruik je voor bijna alle keukentaken.
- **Officemes:** je kunt dure officemessen kopen of vrij goede die zo goedkoop zijn dat je ze als wegwerpmes kunt beschouwen. Koop een paar verschillende maten. Gebruik ze voor schil-, schoonmaak- en ander precisiewerk.
- **Lang kartelmes of broodmes:** een must voor brood en andere bakgerechten, om lasagne te snijden en om taart in lagen te snijden. Ook heel handig voor

rijpe tomaten en groot fruit of groenten zoals meloen of pompoen.

### *Messen afwassen en opbergen*

Hoewel veel messen in de vaatwasser kunnen, vooral die met plastic heft, doe ik het niet. Er komen te gemakkelijk krasjes op. Was ze voorzichtig af met afwasmiddel, spoel ze na en droog ze af; vergeet het heft niet. Laat messen niet in het afdruiprek staan of op een plek waar je je eraan kunt snijden.

### *Slijpen*

Botte messen zijn gevaarlijk. Ze glijden van het eten dat je snijdt op het dichtstbijzijnde oppervlak, wat je vinger kan zijn. Je moet ook heel voorzichtig zijn met scherpe messen – elk contact leidt tot een snee – maar ze snijden wel wat je wilt dat ze snijden. Behandel je messen met respect: koop goede messen en houd ze scherp.

Een elektrische messenslijper is de beste, makkelijkste en duurste manier om messen te slijpen. En het gemak om te kunnen slijpen zodra het nodig is, is niet te evenaren. Zelfs mensen die niet zo vaak koken, zouden er eentje moeten aanschaffen. Je kunt ook met een wetsteen leren werken (niet zo moeilijk en zeer effectief, maar het kost wel veel tijd) of je messen naar een winkel brengen die ze slijpt.

Een aanzetstaal is handig om de rand tussen het slijpen door scherp te houden. Het is gewoon een stevige staaf met een heft, maar hiermee slijpen vergt wat oefening (zie blz. 18). Houd het mes in de hand waarmee je snijdt en het aanzetstaal in de andere. Houd het aanzetstaal rechtop of leg het plat op het aanrecht. Houd de mesrand aan de bovenkant en tegen de binnenkant van het aanzetstaal op een hoek van vijftien tot twintig graden en trek het enkele keren naar beneden en opzij naar je toe. Slijp de andere kant door het mes om te keren en hem bovenaan aan de buitenkant van het aanzetstaal te zetten. Herhaal dit een paar keer.

## Basiskennis potten en pannen

Als je eenmaal enthousiast bent geworden, is het verleidelijk om een hele set glimmende, nieuwe potten en pannen te kopen. Maar je kunt beter nemen wat je gebruikt, niet wat de fabrikant samen in een doos heeft gestopt. Het is wel handig om als beginner een kleine set van drie kookpannen met deksel in verschillende maten te kopen.

### *Een pan kiezen*

Er gaat niets boven koperen pannen. Ze geleiden de warmte perfect, slijten niet en zien er prachtig uit. Maar ze zijn waanzinnig duur en ook nog behoorlijk lastig te onderhouden.

Gelukkig zijn er goede tweede keuzes. Gietijzer verhit bijna even goed voor een fractie van de prijs en bakt vrijwel niet aan. Omdat er steeds meer slecht nieuws naar buiten komt over antiaanbaklagen (zie rechts), kook ik nu bijna alles in ingebrande gietijzeren pannen. Daar zitten echter ook nadelen aan: gietijzer is loodzwaar (dus kijk bij grote pannen of ze aan weerszijden een handvat hebben); er is een bepaalde mate van (eenvoudig) onderhoud nodig; en het ijzer zelf kan ervoor zorgen dat sommige etenswaren – vooral zure producten – verkleuren of naar ijzer gaan smaken. (Dat is niet erg voor je gezondheid of voor de pan; je krijgt zelfs wat ijzer binnen. Maar het kan vies smaken.) Koop wel puur ijzer en geen legering.

Roestvrij staal is een goede keuze, maar duurder omdat je goede kwaliteit moet kopen; goedkoop roestvrij staal is te dun. De bodem van goede pannen is gemaakt door relatief dik roestvrij staal om een kern van aluminium en/of koper te wikkelen; de combinatie geleidt hitte gelijkmatig, voorkomt vervormen en beperkt aanbranden tot een minimum. Deze pannen horen vrij zwaar aan te voelen. Koop geen lichte exemplaren.

Duurzaam en mooi ogend roestvrij staal is een ‘neu-

traal’ metaal, wat inhoudt dat je er alles in kunt koken zonder bang te zijn dat het indeukt of reageert (zie het kader op blz. 11). Het is zeer geschikt voor soep- en kookpannen, waar voornamelijk vloeistof in gaat. Sauteuses en koekenpannen van roestvrij staal zijn ook uitstekend, zolang je er niet mee zit dat het eten aanbakt als je niet minstens een laagje boter of olie in de pan doet en hem op de juiste manier verhit (zie blz. 25). Je kunt deze pannen zo heet laten worden als je wilt.

Aluminium is ook een populair materiaal voor kookgerei, maar koop alleen geanodiseerd aluminium; door te anodiseren wordt het metaal harder, duurzamer en reageert het minder snel (zie weer het kader op blz. 11). Soms kan de ene serie pannen qua uiterlijk op de andere lijken, terwijl de kwaliteit en prijs sterk uiteenlopen, dus controleer de dikte van het metaal, vooral dat van de bodem. Het loont de moeite om de productinformatie door te lezen en te vergelijken zodat je precies weet wat je koopt en hoe je de pannen moet behandelen.

Keramisch kookgerei is geweldig voor in de oven of voor gratineerschotels, maar kan op een paar uitzonderingen na niet op het fornuis. Koop vooral geen pannen van glas. Ze breken altijd als je er niet op verdacht bent en zijn eigenlijk alleen geschikt om water in te koken. (Dat geldt niet voor glazen en keramisch ovengerei; zie blz. 12.)

Tot slot nog iets over antiaanbaklagen: tot voor kort kookte ik veel dingen op hoog vuur in allerlei pannen met een chemische antiaanbaklaag. Maar net als de meeste mensen ben ik ervan overtuigd geraakt dat je moet oppassen bij het verhitten op matig en hoog vuur. Ik gebruik die pannen nu alleen nog om in aan te braden of eieren in te bakken, en altijd met een grote hoeveelheid vocht of vet in de pan. Ik gebruik zulke pannen niet meer om te bakken als ik de pan voor het toevoegen van de ingrediënten droog moet verhitten, omdat daarbij mogelijk schadelijke gassen vrij kunnen komen. Ik koop ook geen nieuwe meer als ze kapot zijn; gietijzer is ongeveer even geschikt als een pan met antiaanbaklaag als je er eenmaal aan gewend bent.