

69

FOOD &
WINE
affairs





69

FOOD &
WINE

affairs

Sepideh Sedaghatnia

.....
fotografie: Heikki Verdurme




Dag levensgenieter. Maakt de combinatie van lekker eten met een goed glas wijn jullie ook zo gelukkig? Omdat ik jullie vorig jaar niet wilde overstelpen, heb ik de meest beruchte Food Affairs uit de Perzische keuken voor een tweede boek opgespaard.

Niet alleen is Iran mijn geboorteland, het is ook de plek waar ik mijn inspiratie vandaan haal. Zo ben ik opgegroeid met het idee dat kruiden een geneeskrachtig effect op je lichaam kunnen uitoefenen. Elk product heeft in Iran een warme of een koude energiebron, vergelijkbaar met de yin en yang uit de Chinese medicinale keuken. Zelf ben ik ervan overtuigd dat je lichaam in balans moet blijven, vooral als je een gezonde levensstijl nastreeft. Omdat ik mijn moeder steevast zag snuisteren in een mysterieus groen boekje waaruit zij haar kennis over voeding haalde, kwam ik op het idee om mijn favoriete Perzische recepten te bundelen, samen met een woordje uitleg over de producten die in onze keuken aan bod komen. Zo hebben we dan ook onze hoofdstukken verdeeld. Komen aan bod: kruiden, specerijen en zaden (hoofdstuk 1), zuivelproducten (hoofdstuk 2), vruchten, groenten en fruit (hoofdstuk 3), noten en granen (hoofdstuk 4), peulvruchten (hoofdstuk 5) en tot slot ook vlees en vis (hoofdstuk 6).

Als sommelier hecht ik uiteraard veel belang aan de koppeling van eten met wijn. Jammer genoeg hinkt de Iraanse wijncultuur, zeker de laatste 50 jaar, achterop. Nooit wordt wijn met voeding gecombineerd. Wijn wordt als aperitief of na de maaltijd gedronken. In *69 Food & Wine Affairs* bestond de uitdaging erin om een combinatie te zoeken tussen een dertigtal Midden-Oosterse recepten en 69 wijnen (hoofdstuk 7) uit de hele wereld. Daarbij laat ik je zowel de klassieke, verrassende als meer budgetvriendelijke opties ontdekken.





Omdat ik sinds mijn zeventiende in België ben opgegroeid, heb ik ook de westerse keukens leren appreciëren, waar gerecht per gerecht wordt opgediend. Daartegenover staat een Iraanse maaltijd, waarbij alles simultaan op tafel wordt gezet en iedereen eet wat hij of zij zelf wil. De invloed van de Midden-Oosterse keukens is intussen ook in de westerse keukens doorgedrongen – denk maar aan sterrenchefs en persoonlijkheden als Ottolenghi, die steeds meer aandacht besteden aan onze typische kruiden en mengelingen. Met mijn gastrobar én dit boek wil ik de brug slaan tussen beide culturen door de Perzische keukens de verfijning te geven die ze verdient.

Hopelijk word jij evenzeer geprikkeld door dit boek als ik tijdens het schrijven!

Veel leesplezier gewenst,

sepideh



inhoud

VOORWOORD	4	Bieslook	19
		Fenegriek	19
		Cress	20
<i>Hoofdstuk 1: kruiden, specerijen en zaden</i>	10	Bonenkruid	20
Laurier	14	Postelein	21
Koriander	14	Chai	21
Dragon	15	Kardemom	24
Oregano	15	Komijnzaad	24
Rozemarijn	15	Kruidnagel	24
Salie	16	Karwijzaad	25
Tijm	16	Nootmuskaat	25
Basilicum	16	Venkelzaad	25
Knoflook	18	Saffraan	26
Dille	18	Peper	26
Peterselie	19	Tamarinde	27
		Zonnebloempitten	27
		Pompoenpitten	28
		Meloenzaad	29
		Sumak	29
		Sesam	29
		Hennep	30
		Maanzaad	31
		Lijnzaad	31
		Mahlepi	31



Hoofdstuk 2:					
zuivelproducten	33				
Yoghurt	35	Rode kidneybonen	76	Polo meigo	157
Schapen- en geitenmelk	36	Tuinbonen	77	Polo adas	158
Kashk	37	Witte cannellini-bonen	78	Shevid polo	159
Panir	38	Mungboontjes	78		
Wei	39	Kikkererwten	78	Soepen	160
		Gele spliterwten	79	Soepe jo (soep met gerst en mergpijpes)	160
		Groene en rode linzen	79	Ash e reshteh (soep met Iraanse noedels, kruiden en peulvruchten)	162
Hoofdstuk 3:		Hoofdstuk 6: vlees en vis	81	Lamskop	166
vruchten, groenten en fruit	40	Lam	82		
Snijbiet	43	Geit	82	Kabab	168
Romeinse sla	43	Rund	82	Kabab	168
Witte courgette	44	Kameel	84	Kobideh	170
Libanese komkommer	44	Kalkoen	84		
Selderij	45	Kip	84	Stoofpotjes	174
Rabarber	45	Patrijs	84	Khorsht sabzi of ghormeh sabzi (lamsstoofpotje met bonen en groene kruiden)	174
Uivariëteiten	46	Kwartel	85	Khorsht karafs (lamsstoofpotje met selderij, munt en peterselie)	178
Mais	46	Eend	85	Khorsht bamye (lamsstoofpotje met okrabonen)	182
Rapen	46	Snip	86	Khorsht bademjan (lamsstoofpotje met aubergine)	184
Okra's	47	Fazant	86	Khorsht gheime (lamsstoofpotje met tomatensaus, knoflook en gele spliterwten)	188
Koolvariëteiten	48	Calobassi	86	Dizi (lamsstoofpotje met kikkererwten en bonen)	192
Aubergine	48	Gevogelte- of runderworsten	86	Fesenjan (kipstoofpotje met walnoten en granaatappelsiroop)	196
Rode radijs	50	Mortadella	86		
Paprika	50	Zeebaars	87	Desserts en verfrissers	198
Cayennepeper	51	Tong	87	Majoun (bananen-milkshake met noten)	198
Trostomaten	52	Kabeljauw	87	Gazpacho à la Sepi	200
Kweeper	53	Steur	87	Saffraanijs met pistache	204
Dadels	53	Forel	89	Cupcakes met saffraan en wortel	206
Granaatappel	54	Rode snapper	89	Baklava	210
Meloenvariëteiten	54	Brasem	89	Faloedeh (koud noedelsoepje met bevroren engelenhaar)	214
Vijgen	55	Tarbot	89	Rankinak (dadelbolletjes met noten en kokos)	218
Druiven	55	Rog	89		
Citrusvariëteiten (limquat, limeta en aurantium)	56	Ombervis	89	DANKWOORD	222
Kaki	57				
Pruimen	58	Hoofdstuk 7: recepten	91		
Frambozen	58	Overzicht van de recepten	95		
Cornealian cherries	58				
Kokosnoot	59	Fingerfood en voorgerechten	96		
Abrikoos	60	Palafel	96		
Perzik	60	Wrap	100		
Braambessen	60	Baba ganoush	103		
Moerbeien	61	Samosa	106		
Meidoorn	61	Hummus à la mama met huisgemaakte bread puffs	110		
Aardbeien	62	Naan met dipsauzen	116		
Krieken en kersen	62	Dolmeh	120		
Rozijnen	62	Mini-pizza à la Perzië	124		
Berberissen	63	Köfte berenji (rijstballetjes)	127		
		Gemarineerde gamba's op de barbecue	130		
Hoofdstuk 4:		Tuinbonen in eigen jus met olijfolie en oregano	132		
noten en granen	65	Koekoe	135		
Amandelen	67				
Pistachenoten	67	Vlees en vis	138		
Hazelnoten	68	Spaghetti op Sepi's wijze	138		
Pinda's	69	Salad shirazi	142		
Walnoten	69	Zeebaars	143		
Rogge	69	Kabab shami	148		
Gerst	70	Gebraden kip met rijst, rozijnen, walnoten en kaneel	150		
Tarwe	70				
Bulgur	71	Polo	154		
Rijst	71	Polo zeresh	156		
Hoofdstuk 5: peulvruchten	73				
Zwartoogbonen/vignabonen	76				
Kivietsbonen/borlottibonen	76				



hoofdstuk

01

**KRUIDEN, SPECERIJEN
EN ZADEN**



Kruiden, specerijen en zaden

.....

DAT DE IRAANSE KEUKEN WERELDWIJD ALS EEN MEDICINALE KEUKEN WORDT BESCHOUWD, HEEFT ZE VOOR EEN GROOT STUK TE DANKEN AAN HAAR KRUIDENRIJKDOM. DIKWILS IS DE VOEDINGSWAARDE VAN ONZE SPECERIJEN ECHTER GROTER DAN ONZE DIVERSITEIT AAN KRUIDEN, EN GELOOF ME VRIJ: WE HEBBEN ER VEEL. SPECERIJEN EN KRUIDEN MAKEN EEN BELANGRIJK DEEL UIT VAN DE MEESTE GERECHTEN, ZONDER DAT ZE DE SMAAK VAN HET GERECHT OVERHEERSEN.

Een wandeling door een bazaar in een van onze steden is niet compleet zonder een bezoek aan de kruidenwinkels. Ze zijn niet moeilijk te vinden: ga gewoon op de geur af. Verder zie je vaak oudere vrouwen op de hoek van de straat met kleine bosjes verse kruiden. De meeste van onze Perzische gerechten worden gekruid met saffraan, kardemom, kaneel, kruidnagel, basilicum en/of koriander. Voor het zoete Iraanse gebak worden meestal rozenwater, oranjebloesemwater en limonade gebruikt, maar dat is voor hoofdstuk 3. Verse kruiden spelen ook een hoofdrol in themengsels. Daarnaast worden in dit hoofdstuk ook onze zaden besproken. Toen ik klein was, kreeg ik nooit chips voorgezet. De typische snacks uit Iran waren toen gepofte en gezouten hennepzaadjes. Ook nu zie je meer en meer bewuste ouders en opvoeders teruggrijpen naar gezonde snacks. Heel lekker

is de mengeling van gepofte rijst met hennepzaad en kikkererwten: hun lichte zouttoets maakt van deze zaadjes een erg leuke knabbel. Nadat de zaadjes gepoft zijn, voegen we nog een scheutje limoen-sap toe voor een extra frisse toets. Wil je liever een pittige smaak, dan gebruik je beter een lepel curry. En nu laat ik je zelf proeven van onze fantastische, kruidige keuken...





Laurier

Laurier bevat erg veel mineralen, vitaminen en gezonde vetten waardoor zijn voedingswaarde hoger ligt dan die van andere kruiden. In het Perzisch betekent laurier trouwens zoveel als ‘grotboom’. De groene laurierboom kan uitgroeien tot maar liefst tien meter. De stam is donkergrijs en hard, terwijl de takken veel flexibeler zijn. Laurier groeit in de meeste tuinen, maar ook in de culinaire wereld is het een graag geziene gast, zowel in de gedroogde als in de groene versie. In de mediterrane keuken wordt laurier voornamelijk gebruikt om zijn parfumerend effect. Zijn heerlijke geur zou bovendien onze appetijt aanscherpen. Daarnaast heeft laurier nog enkele medicinale werkingen. Hij versterkt niet alleen het immuunsysteem en de maag maar bevordert ook een betere werking van het zenuwstelsel. Ook het risico op mond- en longkanker zou door laurier drastisch verminderd worden.

BEVAT:

- | | |
|--------------|-------------|
| - Mineralen | - IJzer |
| - Vitamine A | - Calcium |
| - Vitamine B | - Kalium |
| - Vitamine C | - Magnesium |

- GEBRUIK -

Laurier is een doeltreffend **koortswerend** middelje: drink thee van laurierblaadjes en je koorts neemt onmiddellijk af. Heb je last van een **verkoudheid** of een **zware hoest**, dan kook je enkele laurierblaadjes die je vervolgens opknoopt in een zakdoek en op je borstkas legt. Je slijmen worden losgemaakt en je keelpijn wordt

verzacht. Enkele druppeltjes laurierolie vormen een doeltreffend middelje tegen **haarroos**.

Koriander



Veel mensen zijn verslaafd aan de heerlijke geur van koriander, al blijft het belangrijk om het gebruik ervan te doseren. De aan te raden portie koriander bestaat uit 35 gram (van de blaadjes) of 4 gram (van de zaadjes) per dag. De blaadjes en de zaadjes hebben ook enkele medische troeven. Koriander bestrijdt microben en werkt infectiewerend – artsen legden vroeger korianderblaadjes op de ogen van patiënten om de pijn weg te nemen. Koriander zou verder de werking van de hersenen, het hart en de maag versterken. Omdat koriander de urinewegen zuivert, neemt het kruid elke vorm van hoofdpijn weg. Anderen zijn dan weer allergisch aan koriander. Dan kan het helpen om na de eerste misselijkheid eieren te eten of melk te drinken.

- GEBRUIK -

Om vlees langer te kunnen bewaren, plet je koriander in combinatie met een snufje peper en zout. Zo maak je in een mum van tijd een **natuurlijk conserveermiddel**. Gebruik koriander om **tandpijn** weg te nemen en het **tandvlees te versterken**: één blaadje kan bijvoorbeeld een aftje in de mond desinfecteren of een **mondbloeding stelpen**.



DRAGON

Dragon behoort tot de oudste kruiden, het werd al 500 jaar voor onze jaartelling ontdekt in Siberië (Rusland). Dit kruid wordt hoogstens 60 centimeter hoog, kleurt groen en heeft lange, smalle blaadjes. Wist je trouwens dat dragon familie is van de zonnebloem? De dragonbloem is geel en bloeit doorgaans in september. Op dit moment worden twee verschillende rassen geproduceerd, respectievelijk afkomstig uit Rusland en Frankrijk. De Franse versie blinkt, is zacht en smaakt een tikkeltje pikanter dan de Russische variant. In de handel wordt meestal de Franse versie verdeeld. Tegenwoordig is dragon het populairst in de culinaire wereld. De oude Grieken gebruikten dragon om tandpijn te verzachten, of zelfs als tegengif bij een slangenbeet.

Dragon verhoogt de appetijt, regelt de vrouwelijke cyclus en is een natuurlijk middeltje tegen vermoeidheid. Zennnnn! Dragonoliën bevorderen daarenboven de bloedcirculatie en verspreiden voldoende mineralen, zuurstof, hormonen en enzymen door ons lichaam. Voorts is dragon goed voor de vertering en remt het kruid de groei van hartziekten af.

BEVAT:

- | | |
|-------------|--------------|
| - Calcium | - Kalium |
| - IJzer | - Vitamine A |
| - Magnesium | - Vitamine C |

- GEBRUIK -

Tip: de sterke geur van dragon neemt een **onfrisse adem** weg. Mensen met een **hoge bloeddruk** kunnen zout vervangen door dragon.

OREGANO

Oregano is een telg van de muntfamilie. In Iran wordt bergoregano – even fris als munt – het vaakst gebruikt in zomerse gerechten en yoghurtbereidingen. Het is een plant die voornamelijk tijdens warme maanden groeit en van schaduw houdt. Omdat oregano veel vitamines en gunstige oliën bevat, wordt het vaak gebruikt tegen virussen en infecties. Ook astmapatiënten en mensen die geplaagd worden door een verkoudheid hebben baat bij het eten van (pure) oregano.

ROZEMARIJN



Een stengel rozemarijn roept een wereld van gezondheidsvoordelen op. De hoogste concentratie gunstige stoffen zit in de topjes. Rozemarijn ruikt niet alleen erg lekker, het kruid controleert ook de vetten in de lever, bevordert de vertering en gaat verzuurde spieren tegen. Terwijl de oude Grieken rozemarijn gebruikten om hun geheugen te trainen, heeft het bekendste gebruik momenteel te maken met onze haargroei: zo zou rozemarijn de haren versterken.



dragon

mint

tijm

postelein

rood basilicum

rozenmarijn



SALIE

Salie is een typisch kruid dat gedijt in een mediterraan klimaat. Het werd pas in de middeleeuwen naar Midden-Europa en de rest van de wereld verspreid. Het kruid komt prima tot zijn recht bij iets vette vleeswaren zoals eend en gans, al levert salie ook een prima parfum op in combinatie met aardappelen, tomaten, aubergines of in een stoofpotje. Salie neemt keelpijn weg en wordt vaak voorgeschreven als kalmeermiddel. Diabetici gebruiken salie om hun suikerspiegel te verlagen, en vrouwen om hun hormonale werking te reguleren. Ook in luchtverfrissers ruik je meestal salie.

- GEBRUIK -

Salie **stelpt de bloeding** bij een snijwonde aan de vinger.

TIJM



Net zoals oregano is tijm een bijzonder aromatisch kruid. De voordelen zijn schier eindeloos. Daarom wordt tijm gebruikt in de beautysector, in de gastronomie, maar ook in de heelkunde. Omdat tijm zo'n sterke geur heeft, staat het kruid bekend als een degelijk middel om je mond te spoelen. Het versterkt ook je tandvlees. Thee op basis van tijm zorgt voor een betere vertering, een vastere slaapcyclus en gaat gewrichtspijn tegen. Verder wordt het zenuwstelsel erdoor versterkt, net als het gezichtsvermogen en de haargroei. Enkel zwangere vrouwen mogen niet overdrijven met hun gebruik van tijm omdat de kans bestaat dat de vrucht erdoor wordt beschadigd.

- GEBRUIK -

Bij **opgezwollen amandelen en keelpijn** maak je een poeder van tijm dat je gedurende 20 minuten opkookt en doorzeeft. Spoel hiermee regelmatig je mond.

Nierpatiënten, mensen met pijn ter hoogte van de onderrug, gewrichtspijnen of een **moeilijke ademhaling** koken 1 liter water op met tijmblaadjes en enkele druppels honing om de pijn te verminderen.

BASILICUM



Basilicum is een belangrijk kruid in Iran en nagenoeg alle andere zuidere landen. De eenjarige plant wordt 20 tot 25 centimeter hoog en bestaat in talloze varianten. De kleur varieert van groen tot donkerpaars. Overal ter wereld wordt basilicum gebruikt vanwege zijn aromatische effect. In Egypte wordt het kruid gebruikt als kalmeermiddel, terwijl het in Maleisië wordt aangeplant op kerkhoven. In Iran wordt basilicum in salades verwerkt; er hoeft zelfs geen vinaigrette bij. Het is een van de essentiële groene kruiden die bij ons altijd aan tafel verschijnen. Door zijn sterke geur heerste vroeger de overtuiging dat basilicum een gevaarlijke en giftige plant was. De belangrijkste voordelen zijn dat het kruid een opgezwollen gevoel, hoofdpijn en misselijkheid wegneemt.

- GEBRUIK -

Voor of na het eten: kook 20 tot 50 gram basilicum (incl. bloemen en takken) op in 1 liter water gedurende 12 minuten, voeg een beetje zoetstof toe en doorzeef. Eén kopje van deze thee neemt je hoofdpijn weg en zou depressieve gevoelens aanzienlijk verminderen.

MINI-PIZZA

À LA PERZIÈ

- *Pizza* is naar mijn gevoel een van de leukste culinaire concepten, die dankzij een fancy presentatie nog zo lekker kunnen smaken. Ideaal om je creativiteit en inspiratie op los te laten. Toch is een goede basis een must.

Volgens de legende werd Perzische pizza vroeger gemaakt met platte broden (naan) die op een hete plaat werden gebakken. De hoofdingrediënten waren kaas en dadels. De Romeinen hebben die basissamenstelling verrijkt met lokale mediterrane ingrediënten, tot de geboorte van de befaamde Italiaanse pizza. Ik verkies echter mijn eigen versie en beleg daarom mijn pizza met 'stoofpotjes': dat zijn bijzonder originele en lekkere groentemengelingen. Aangezien ik hier voor kleine pizza's kies (met een diameter van maximaal 15 centimeter), krijgt het geheel een feestelijke toets. Op de minipizza's staat ook geen tijd – lunch, diner, tussendoortje: alles kan. Zelfs een minipizza als *midnight snack!*

WIJNTIPS

- a) Bij dergelijke warme en oosterse smaken zou ik durven te gaan voor een wijn uit het Griekse Nemea, een chianti classico uit Toscane of dolcetti uit Piëmont.
- b) Een gewaagdere keuze is een Portugees wijn op basis van *baga* uit de wijnregio Bairrada.

- *Hoe maken we het deeg:*

1.



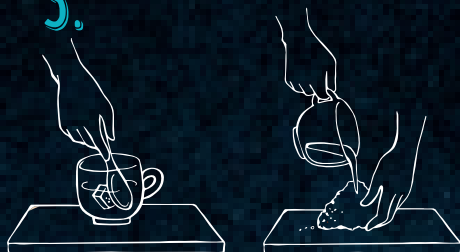
maak een kuultje in de bloem.

2.



strooi het zout over de bloem.

3.



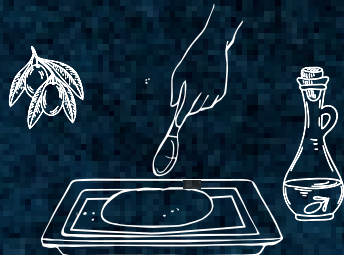
meng het water met de gist en giet het in het kuultje.

4.



kneed alles tot een homogene massa.

5.



bestrijk het deeg met olijfolie.



MINI-PIZZA

INGREDIËNTEN

DEEG:

- 200 g bloem
- snufje zout
- 100 ml water
- 20 g gist
- 2 lepels olijfolie

BELEG:

- 2 paprika's
- 1 aubergine
- 1 courgette
- peper en zout (naar eigen smaak)
- 3 takjes tijm
- 1 koffielepel oregano
- 1 eetlepel curry
- 3 eetlepels olijfolie
- 2 tomaten
- 2 à 3 teentjes knoflook
- mespuntje cayennepeper
- 4 eetlepels harissamayonaise (zie blz. 119)
- 80 g feta
- 1 bosje basilicum of ½ handje munt

BEREIDING

1. Om je pizzadeeg te maken, ga je te werk zoals bij een regulier deeg. Meng eerst je deeg (zie hierboven) en laat het vervolgens anderhalf uur rijzen. Pas daarna kun je er echt mee aan de slag.
2. Verwarm de oven voor op 180 °C.
3. Snijd de paprika, aubergine en courgette in gelijke reepjes en bak ze in een ruime hoeveelheid olijfolie. Strooi vervolgens peper, zout, tijm, oregano en curry over de groenten.
4. Pureer de tomaten met de knoflook, cayennepeper en oregano en besmeer er de pizzabodem mee. Beleg de pizza met de groenten en werk alles nogmaals af met olijfolie en curry.
5. Bak de pizza 6 minuten af in de oven op 180 °C.
6. Haal de pizza uit de oven en werk af met enkele dotjes harissamayonaise, brokjes feta en gesnipperde basilicumblaadjes of munt.



KÖFTEH BERENJI

(RIJSTBALLETTJES)

- *Köfteh* bestaan in veel verschillende soorten en varianten. Ik kies hier voor de versie met rijst en gehakt, maar er bestaan evengoed köfteh met kip. Elke regio in Iran heeft typische köfteh, maar de grootste fans bevinden zich in het noorden.

WIJNTIPS

- a) De tomatenpuree zorgt voor heel wat aciditeit en dan denk ik automatisch aan het Zuiden. De Zuid-Afrikaanse wijnen uit de Hemel-en-Aardevallei passen hier uitstekend bij. Wijnen op basis van mourvèdre of grenache met kruidige accenten doen het ook goed, net zoals pinot-noirvariëteiten.
- b) Dichter bij huis kun je kiezen voor wijnen uit de Loire op basis van cabernet franc of lokale druiven uit de Loire-streek zoals de pineau d'aunis.



KÖFTEH BERENJI

INGREDIËNTEN

- 100 g rijst
- 100 g spliterwten
- 50 g kikkererwtbloem of kikkererwten om bloem van te maken
- 500 g groene kruiden (zeer fijn gehakt: lente-ui, platte peterselie, koriander, dille, dragon, munt)
- 500 g runder- of lamsgehakt
- 3 eieren
- 2 grote uien
- 100 g berberis
- 100 g walnoten
- 50 cl vloeibare vetstof
- 900 ml water
- peper en zout (naar eigen smaak)
- 2 à 3 eetlepels tomatenpuree
- snufje kurkuma
- enkele blaadjes groene kruiden voor de afwerking

MATERIAAL

- thermomix

BEREIDING

1. Kook de rijst en de spliterwten gaar en giet ze af.
2. Laat de kikkererwten poffen in de pan en maak er bloem van met behulp van een thermomix of een elektrische molen.

- TIP SEPI -

Je kunt kikkererwtbloem eveneens kant-en-klaar kopen in gespecialiseerde handelszaken.

3. Meng de groene kruiden, rijst en kikkererwtbloem, het gehakt en de eieren in een grote mengkom.
4. Draai mooie medium balletjes van de mengeling.
5. Snijd één ui in fijne halve maantjes of ringetjes.
6. Maak in de balletjes een kuiltje met je duim en vul het met berberis, walnoten en een klein lepeltje ui.
7. Snipper de andere ui en stoof hem aan in wat vetstof. Voeg er het water aan toe, samen met peper, zout, tomatenpuree en kurkuma. Laat koken op een laag vuur.
8. Doe de balletjes in de pan en laat ze een halfuurtje garen op een laag vuur met het deksel op de pan.
9. Serveer de köfteh in een mooi schaalpje en versier ze met platte peterselie of andere groene kruiden.





WWW.LANNOO.COM

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

AUTEUR: Sepideh Sedaghatnia

EINDREDACTIE: Femke Vandevelde

FOTOGRAFIE: Heikki Verdurme, assistentie Sarah Wijns

behalve Shutterstock op pagina 22, 23, 26, 28, 34, 36, 38, 39, 43, 50, 51, 55, 59, 61, 66, 74, 79, 157, 170, 173, 181, 184, 188 en 191

VORMGEVING: Whitespray

ILLUSTRATIES: Whitespray & Shutterstock

Als u opmerkingen of vragen heeft, dan kunt u contact nemen met onze redactie:
redactielifestyle@lannoo.com.

© Uitgeverij Lannoo nv, Tiel, 2016

D/2016/45/490 - NUR 442

ISBN 978-94-014-3330-3

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.