

Voor mijn familie

Oorspronkelijke uitgever: Quadrille,
een imprint van Hardie Grant
Oorspronkelijke titel: *SupperLove*
Tekst © 2017 David Bez
Fotografie © 2017 David Bez
met uitzondering van pag. 6-7 © Graeme Robertson
Design en lay-out © 2017 Quadrille Publishing

Nederlandstalige uitgave
© 2017 Good Cook
's-Gravenlandseweg 8
1211 BR Hilversum
www.goodcook.nl

Vertaling: Ammerins Moss
Redactie: Cocky Rietman en Martine van der Deijl
Opmaak: ItsMedia
Productie: Wouter Eertink

ISBN: 978 94 6143 175 2
NUR: 440

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden
verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand
of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm,
elektronisch databestand of op welke andere wijze ook, zonder
voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.
Deze uitgave is met de groots mogelijke zorgvuldigheid samengesteld.
Noch de maker, noch de uitgever stelt zich echter aansprakelijk
voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of
onvolledigheden in deze uitgave.

Enkele opmerkingen bij de recepten:

- In de recepten worden de volgende inhoudsmaten gebruikt:
1 theelepel (tl) = 5 ml
1 eetlepel (el) = 15 ml
- De oventemperaturen in de recepten gaan uit van een conventionele
oven. Verlaag de aangegeven temperatuur met
10% als je een heteluchtoven gebruikt.

INHOUD

MIJN CAFÉ, MIJN KEUKEN

in de wintermaanden 8

TROOSTRIJKE GERECHTEN

met voedzame granen & soepen 12

DE ANATOMIE VAN EEN KOM SOEP 14

bouillon & roomsoep 16

DE ANATOMIE VAN EEN GEZONDE MAALTIJD 20

dressings & sauzen 22

1. DE BASIS 26

2. GROENTE 28

Roosteren 30

De spiraalsnijder 32

3. EIWITTEN 34

4. KRUIDEN & KIEMEN 38

5. GARNERING 38

Tafelzuur 40

Fermenteren 41

De basis van zuurkool 41

MIJN CONCLUSIE 44

SOEP 48

VOEDZAME MAALTIJDEN 116

REGISTER 186

DANKWOORD 192

BOUILLON



GROENTE

1 kopje water, 1 kopje gehakte rauwe groenten (geen aardappels), ½ ui, 2 laurierblaadjes. Breng aan de kook in een pan en laat minstens 1 uur koken. Giet door een zeef.



KIP

1 gesnipperde ui, 1 fijngehakte wortel, een bosje verse tijm en verse rozemarijn, alle botten van 1 gebraden kip en genoeg water om alles toe te dekken in een pan. Breng aan de kook en laat minstens 1 uur koken. Giet door een zeef en laat snel afkoelen.



RUNDEVLEES

1 gesnipperde ui, 1 fijngesneden stengel bleekselderij, een bosje verse salie, 1 teen knoflook, een paar botten van een stuk rundvlees en genoeg water om alles toe te dekken in een pan. Breng aan de kook en laat minstens 1 uur koken. Giet door een zeef en laat snel afkoelen.



ZEEWIER & MISO

Een kleine handvol gedroogde paddenstoelen en een kleine handvol dulse-zeewier, 1 kopje water. Breng aan de kook in een pan, kook 20 minuten en haal alleen de paddenstoelen eruit. Laat het zeewier in de pan en roer er 1 el misopasta door.

ROOMSOEP



KOKOSROOM

250 ml kokosroom, 250 ml kokend water, 1 el kurkuma, 1 el cayennepeper, zout en zwarte peper. Verwarm alles in een pan.



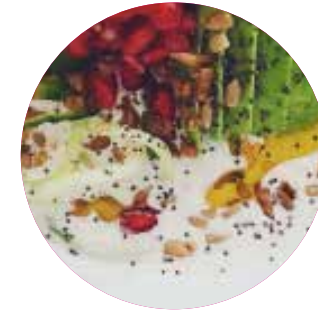
ROOM & GROENTE

Verwarm 250 ml kookroom in een pan. Voeg een kleine handvol geroosterde of rauwe groenten naar keuze toe (rode biet, wortel, paprika, artisjok, paddenstoelen), 125 ml kokend water, peper en zout, en roer door.



RAUWE SMOOTHIE

Meng 250 ml water met 150 g gehakte rauwe groenten naar keuze (tomaat, wortel, knolselderij, paprika, venkel), zout en peper.



RAUWE CASHEWSOEP

Meng 1 tl extra vergine olijfolie met 250 ml water, 2 el cashewnoten (een nacht geweekt) en een snuffje zout.

DE ANATOMIE VAN EEN GEZONDE MAALTIJD

Bij het samenstellen van mijn voedzame maaltijden werk ik met verschillende lagen, net zoals bij de soep: een basis, groenten, eiwitten, garnering en een soort saus, room of dressing. Dit zijn de belangrijkste ingrediënten, maar zoals je zult zien: ook hier pas ik de recepturen aan naar mijn eigen smaak. Ik gebruik voor mijn kommetjes 20% basis, 50% groente, 25% eiwitten, 5% garnering en kruiden, plus de saus of dressing.



DE BASIS

De basis kan variëren, van noedels of pasta tot rijst en boekweit, maar ook vullende groenten zoals zoete aardappel, kool en rode biet, om er maar een paar te noemen, zijn lekker.

GROENTEN

Mijn maaltijd bestaat voor het grootste gedeelte uit groenten. Mijn avondkom bevat minstens twee porties groenten, ofwel gekookt of rauw. Dit is een behoorlijke verandering ten opzichte van traditionele avondmaaltijden, die voornamelijk uit zetmeel, vis of vlees bestaan.

EIWITTEN

Eiwitten vormen een belangrijk onderdeel van mijn maaltijd. Ik voeg graag een kleine handvol van mijn favoriete eiwitten toe, maar dat hoeft niet per se ham, rundvlees, kip, eieren of vis te zijn; yoghurt, kaas, tofu, linzen, quinoa, noten en zaden – alles kan, afhankelijk van je wensen en voorkeuren.

GARNERING

De garnering geeft geur en kleur aan je kom en geeft het geheel net dat beetje extra. Ik houd van gefermenteerde of ingemaakte groente, zoals zuurkool of olijven, maar geroosterde noten en zaden zijn ook lekker.

VERSE KRUIDEN

Ik probeer altijd een handvol verse kruiden toe te voegen, zoals koriander, voor een geweldige smaakexplosie.

SAUS

Dit is het element dat alle smaken van een voedzame kom samenbrengt. Je kunt een dressing, sausje of hummus toevoegen.

VIS



ALTERNATIEF:
VEGANISTISCH

Vervang de zalm
door een handvol
peulvruchten
naar keuze

ZALM, BRUINE RIJST, WORTEL, DOPERWT & MISO

INGREDIËNTEN

50 g gerookte zalm
50 g gekookte bruine rijst
½ wortel, in linten
handvol verse doperwten
snuf sesamzaad
handvol verse bieslook

BOUILLON

1 el misopasta
250 ml heet water

RAUW



ALTERNATIEF:
VEGETARISCH

Voeg 50 g feta toe

GAZPACHO VAN AVOCADO & KOMKOMMER

INGREDIËNTEN

½ avocado, in plakjes
handvol komkommer uit de
spiraalsnijder
¼ rode ui, in dunne ringen
handvol verse basilicum
1 tl gepeld hennepzaad
1 tl maanzaad

BOUILLON

Pureren:
4 tomaten
sap van 1 limoen
snuffe chilivlokken
zout en zwarte peper

VLEES



ALTERNATIEF:
VEGANISTISCH

Vervang de chorizo
door 2 el gekookte
zwarte bonen en 1 tl
gerooktpaprika-
poeder

CHORIZO, BRUINE RIJST, PADDENSTOEL & BOUILLON

INGREDIËNTEN

100 g bruine rijst, gekookt
100 g aardperen, geroosterd
50 g chorizo, geroosterd
100 g oesterzwammen, geroosterd
een beetje sesamzaad
handvol verse bladpeterselie

BOUILLON

250 ml hete groentebouillon
1 tl misopasta

VEGANISTISCH



ALTERNATIEF:
VIS

Voeg 50 g gekookte
garnalen toe

POMPOEN, WORTEL, LINZEN & KOKOS-KURKUMASOEP

INGREDIËNTEN

1 paarse wortel, geroosterd, julienne
handvol pompoenblokjes, geroosterd
100 g gekookte boekweit
handvol (Chinese) bieslook
een beetje sesamzaad
1 el pittige rode zuurkool (pag. 42)
50 g belugalinzen, gekookt

ROOMSOEP

250 g warme kokosmelk
1 tl gemberpoeder
1 tl kurkuma
sap van 1/2 citroen
zout en zwarte peper

VEGANISTISCH



**RAUW
ALTERNATIEF**
Vervang de
kapucijners door een
handvol cashewnoten

MIZUNA, KAPUCIJNERS, KNOLSELDERIJ & GOJIBESSEN

INGREDIËNTEN

30 g rode rucola of mizuna
handvol knolselderij uit de spiraalsnijder
1 el ingemaakte plakjes radijs
50 g kapucijners, gekookt
een beetje sesamzaad
microgroente van venkel

DRESSING

1 el extra vergine olijfolie
1 tl tahin
1 tl ciderazijn
een paar gojibessen,
10 minuten geweekt
zout en zwarte peper

VEGETARISCH



**ALTERNATIEF:
VEGANISTISCH**

Vervang de yoghurt
door een alternatief van
amandel, haver of soja
en voeg een kneepje
citroensap toe

YOGHURT, KOMKOMMER, PAPRIKA, RODE UI & OLIJVEN

INGREDIËNTEN

100 g komkommer uit de spiraalsnijder
½ gele paprika, geroosterd en in blokjes
1 rode ui, in ringen en geroosterd
handvol verse dille
handvol zwarte olijven
snufje zwart sesamzaad

SAUS

2 el yoghurt
1 el extra vergine olijfolie
zout en zwarte peper

VIS



**ALTERNATIEF:
VEGANISTISCH**
*Vervang de
kabeljauw door
2 el gekookte
sperziebonen*

KABELJAUW, QUINOA, RODE PAPRIKA & OLIJVEN

INGREDIËNTEN

*50 g geroosterde kabeljauwfilet
100 g zwarte quinoa, gekookt
½ rode paprika, geroosterd
handvol groene olijven
een paar pijnboompitten
handvol verse bladpeterselie*

SAUS

*1 tl citroensap
1 el extra virgine olijfolie
zout en zwarte peper*

VEGETARISCH



**ALTERNATIEF:
VLEES**
*Voeg plakjes
uitgebakken spek toe*

EI, SPINAZIE, PADDENSTOELEN, PASTA & MOSTERDROOM

INGREDIËNTEN

*1 zachtgekookt ei
2 portobello's, geroosterd
handvol spinazie, geroerbakt
100 g spelt-farfalle, gekookt
snufje verse dragon
snufje maanzaad*

ROOM

*2 el kookroom
1 el milde mosterd
een beetje olijfolie
zout en zwarte peper*