

Flexitarisch koken



FORTE
CULINAIR

GROENTEGERECHTEN – KIES ZELF VIS, KIP,
VLEES OF PLANTAARDIGE EIWITTEN



INHOUD

Waarom flexitairisch koken? 6

Zuivel & eieren 16

Granen & peulvruchten 56

Geweldige groenten 104

Noedels & pasta 152

Vruchten & noten 198

Woordenlijst 230

Register 235

Waarom flexitarisch koken?

Het is bekend dat het schrappen van vlees en andere dierlijke producten van het menu, of in elk geval het beperken ervan, goed kan zijn voor de gezondheid. Het eten van te veel vlees kan leiden tot een overmatige inname van calorieën, verzadigde vetten en eiwitten, maar ook tot een te lage inname van vezel- en voedingsstofrijk voedsel. Onderzoek toont aan dat te veel rood vlees het risico op hartziekten, beroertes en diabetes kan verhogen; vleeswaren worden zelfs in verband gebracht met kanker. Het milieu en duurzaamheid bepalen steeds vaker onze voedselkeuzes. Mensen die op plantaardige basis eten, kiezen vaak ook voor lokale en zo mogelijk biologische producten. De productie van dierlijke producten vraagt over het algemeen om meer energie en hulpmiddelen en veroorzaakt meer uitstoot dan de productie van plantaardige voedingsmiddelen. Het eten van verse, lokaal geproduceerde producten in plaats van geïmporteerd voedsel verkleint ook onze ecologische voetafdruk.

Wat is flexitarisch?

Bij een plantaardig voedingspatroon ligt de nadruk op verse, seizoensgebonden, onbewerkte ingrediënten en worden bewerkte producten die bloem, toegevoegde suikers en

bewerkte oliën bevatten tot een minimum beperkt. Het gaat hier dus om een levensstijl en niet zozeer om een dieet dat bedoeld is om af te vallen. Het draait om een manier van eten op basis van wat het beste is voor je lichaam en de planeet, gericht op het minimaliseren van verspilling en de consumptie van duurzaam voedsel.

Dit betekent niet automatisch dat je helemaal geen dierlijke producten meer eet, hoewel dat wel kan. Een veganistisch eetpatroon, bijvoorbeeld, is plantaardig en gaat uit van het vermijden van alle dierlijke producten, inclusief melk, eieren en andere zuivelproducten. Maar je kunt ook op plantaardige basis eten en er een matige hoeveelheid dierlijke eiwitten aan toevoegen, zoals kip, eieren, kaas of vis, het liefst biologisch en duurzaam geproduceerd – dit is wat we flexitarisch noemen. De recepten in dit boek kun je zo serveren of met bijvoorbeeld kipfilet, gepocheerd ei of gegrilde vis. Bij elk recept laten we slechts een van de eiwitopties zien om je een idee te geven van hoe je maaltijd uitvalt als je voor extra eiwitten kiest.

Plantaardige & vervaardigde eiwitten

Eiwitten vormen een van de vijf essentiële groepen voedingsmiddelen waar je lichaam niet

zonder kan. Ze bestaan uit aminozuren: het lichaam maakt zelf elf aminozuren aan en moet er nog negen uit voeding halen. Eiwitten zorgen voor de opbouw en het behoud van spiermassa, de instandhouding en het herstel van cellen en leveren brandstof. De dagelijkse calorie-inname van een volwassene moet voor 10-35% uit eiwitten bestaan, afhankelijk van je gewicht. Dierlijke producten (vlees, eieren, zuivel, vis) zijn natuurlijke eiwitbronnen. Een plantaardig eetpatroon kan leiden tot een verminderde eiwit-inname. Hoewel bepaalde plantaardige producten een goede bron van eiwitten zijn, zijn die eiwitten vaak niet compleet, waardoor je verschillende producten moet eten om voldoende eiwitten binnen te krijgen, zeker als je geen vlees eet.

Edamame zijn sojabonen die worden geoogst voor ze volgroeid zijn. Laag in calorieën, hoog in ijzer en calcium; 100 g rauwe edamame bevatten zo'n 13 g eiwit, vergelijkbaar met eieren.

Tempé is een gefermenteerd product van gekookte sojabonen in de vorm van een stevige koek. Kan worden bereid in de koekenpan, wok, frituur, stoompan en oven. Bevat meer eiwitten (20 g eiwit per 100 g) en vezels dan tofoe en is lichter verteerbaar.

Tofoe wordt bereid van gestremde sojamelk; koop biologische tofoe om genetisch gemodificeerde sojabonen en pesticiden te vermijden. Tofoe is een goede bron van eiwitten (12 g per 100 g tofoe), ijzer, calcium, koper, zink en vitamine B1. Kan worden geroerbakt,

gefrituurd, gebakken, gestoomd of rauw gegeten. Er bestaan diverse soorten die in stevigheid variëren.

Linzen zijn veelzijdig, leveren 7-9 g eiwit per 100 g en zitten boordevol vezels. Ze zijn heerlijk in salades, burgers, dips, soepen, stoofschotels, curry's en als bijgerecht. Er zijn veel soorten linzen en sommige lenen zich beter voor bepaalde gerechten dan andere; de eiwitgehalten zijn ongeveer gelijk.

Gedroogde bonen leveren circa 8 g eiwit per 100 g, maar bevatten ook veel vezels, ijzer en kalium. Het hoogste eiwitgehalte zit in kidneybonen, zwarte bonen, limabonen, borlottibonen, witte bonen en kievitsbonen. Gedroogde bonen moeten voor het koken eerst een nachtje weken.

Pinda's zijn rijk aan onverzadigde vetten, vezels, vitamine E en B6 en diverse mineralen; ze leveren ongeveer 25 g eiwit per 100 g. Pinda's zijn geen noten maar peulvruchten en verwant aan linzen en sojabonen.

Amandelen leveren 21 g eiwit per 100 g, maar om alle aminozuren binnen te krijgen moet je ze combineren met andere eiwitrijke bronnen. Ze zijn een goede bron van vezels, vitamine E, calcium, kalium, ijzer en andere mineralen.

Pistachenoten leveren 20 g eiwit per 100 g, net als andere noten. Ze zijn calorierijk omdat ze veel vet bevatten, maar zitten ook vol vezels en diverse micronutriënten. Ze behoren tot de meest voedingsrijke noten.

Seizoenskalender



Zomer



Herfst



Winter



Lente

Seizoensgebonden
fruit en groenten zitten
boordevol voedings
stoffen en zijn onge-
looflijk vol van smaak.
Bekijk het overzicht op
de volgende bladzijden
om te zien wanneer je
wat kunt kopen.

Indiase butter chicken met of zonder kip

VOORBEREIDING + BEREIDING 1 UUR (+ KOELEN) VOOR 6 PERSONEN

200 g Griekse yoghurt
 2 el citroensap
 1 el geraspte verse gemberwortel
 1 tl chilipoeder
 2 tl garam masala
 50 g boter
 1 ui, gesnipperd
 4 teentjes knoflook, geperst
 1 tl korianderpoeder
 1 tl komijnpoeder
 1 tl paprikapoeder
 2 el tomatenpuree
 1 blik (400 g) gezeefde tomaten
 2,5 dl bouillon (kip, vis of groente, zie tip)
 2 el honing
 1 kaneelstokje
 80 ml slagroom
 50 g cashewnoten, geroosterd
 verse koriander
 warme roti, voor orbij

KIES-JE-EIWITTEN
 8 kipdijfilets (1,5 kg), zonder vel en vet OF
 800 g stevige witvisfilet, zonder huid, in blokjes van 4 cm OF
 2 blokken paneer à 400 g, in blokjes van 4 cm + bakspray (olijfolie)

1 Roer de yoghurt, het citroensap, de gember, het chilipoeder en 1 tl garam masala in een grote kom door elkaar. Schep de kip, vis of paneer door de marinade. Dek af en zet 30 minuten in de koelkast.

2 Verhit de boter in een grote gietijzeren pan of stooftan op hoog vuur. Bak de kipblokjes, als je die gebruikt, in 8 minuten rondom goudbruin; schep ze regelmatig om. Schep ze in een grote, hittebestendige kom.

3 Temper het vuur en fruit de ui en knoflook al roerend 5 minuten. Strooi de rest van de garam masala en het koriander-, komijn- en paprikapoeder in de pan en bak ze 1 minuut, tot de aroma's vrijkomen. Voeg de tomatenpuree, gezeefde tomaten, bouillon, honing en kaneel toe en meng goed. Zet het vuur laag.

4 Bereid de kip, vis of paneer:

Kip Doe de kipblokjes weer in de pan. Dek de pan af en laat ze 40 minuten stoven, tot het vlees zacht en gaar is.

Vis Laat de saus 15 minuten zacht koken. Voeg de vis toe. Dek de pan af en laat de vis 10 minuten stoven, tot hij gaar is.

Paneer Laat de saus 15 minuten zacht koken. Verhit een antiaanbakpan op matig vuur en spuit de bodem in met olijfolie. Bak de paneer 2 minuten aan elke zijde, tot de blokjes goudbruin zijn; schep ze door de saus.

5 Roer de slagroom door de saus en breng op smaak met zout en peper.

6 Strooi de cashewnoten en wat koriander over de curry en serveer de roti er apart bij.

TIP

Gebruik kippenbouillon bij kip, visbouillon bij vis en groentebouillon bij paneer.





Pittige linzen & rode biet met dilleyoghurt

VOORBEREIDING + BEREIDING 45 MINUTEN VOOR 4 PERSONEN

160 g groene linzen
80 ml extra vergine olijfolie
1 rode ui (150 g), gesnipperd
2 teentjes knoflook, in dunne plakjes
3 tl komijnpoeder
3 tl korianderpoeder
3 citroenen (420 g)
250 g vacuümverpakte gekookte kleine rode bieten, in viaren
120 g bladspinazie
10 g verse koriander
310 g Griekse yoghurt
10 g dilletakjes, gehakt
citroenpartjes, voor erbij

KIES-JE-EIWIJTEN

2 x 400 g zalmfilet met huid +
2 el extra vergine olijfolie OF
600 g lamshaas +
2 el extra vergine olijfolie OF
320 g verse geitenkaas op olie, uitgelekt

1 Verwarm de oven voor op 200 °C. Bekleed een bakplaat met bakpapier.

2 Breng de linzen in 2 liter water op middelhoog vuur aan de kook. Kook ze op matig vuur in 20 minuten gaar. Giet ze af.

3 Als je voor zalm of lam kiest:

Zalm Leg de zalm op de huid op een bakplaat en wrijf in met de olie. Rasp de schil van 1 citroen boven de zalm (bewaar de citroen voor stap 6). Bestrooi met ½ theelepel zout en ½ tl zwarte peper. Rooster de zalm 7 minuten, tot hij bijna gaar maar nog iets rosé in het midden is; snijd de filets horizontaal doormidden. Dek ze losjes af met aluminiumfolie om ze warm te houden.

Lamshaas Leg de lamshaas op een bakplaat en wrijf in met de olie. Rasp de schil van 1 citroen boven de lamshaas (bewaar de citroen voor stap 6). Bestrooi met ½ theelepel zout en ½ theelepel zwarte peper. Rooster de lamshaas 8 minuten, tot hij bijna gaar maar nog iets rosé in het midden is; snijd hem op de draad in dikke plakken. Dek ze losjes af met aluminiumfolie om ze warm te houden.

4 Verhit 60 ml olie in een koekenpan op matig vuur. Bak de ui, knoflook en specerijen al roerend in 3 minuten goudbruin. Voeg de linzen toe, dek de pan af en verwarm ze 1 minuut. Neem de pan van het vuur.

5 Pers 2 citroenen boven een kom uit; voeg het linzenmengsel, de rode biet, spinazie en koriander toe. Breng op smaak met zout en peper en schep voorzichtig door elkaar.

6 Pers de geraspte citroen uit boven een kommetje. Klop de yoghurt erdoor en breng op smaak met zout en peper. Sprenkel de rest van de olie erover en bestrooi met de dille.

7 Verdeel de linzen over de borden. Verkruiemel de geitenkaas erboven of leg de zalm of lamshaas erop. Breng op smaak met zout en peper en serveer met de citroenyoghurt en -partjes.

Avocadopizza met tomaat & labneh

kies-je-eiwitten



avocadopizza met lamsgehakt



avocadopizza met tempe

avocadopizza met garnafen

Tofoe, inktvis of garnalen met pindakorstje en roerbakgroenten

VOORBEREIDING + BEREIDING 40 MINUTEN (+ RUSTEN) VOOR 4 PERSONEN

75 g geroosterde gezouten pinda's
 1 norivel, grof gehakt
 2 el sesamzaad, plus extra naar wens
 150 g volkorenmihoen
 2 eiwitten, licht geklopt
 plantaardige olie, voor het frituren,
 plus 1 el extra
 2 teentjes knoflook, geperst
 2 tl geraspte verse gemberwortel
 1 tl maïzena
 80 ml sojasaus
 80 ml oestersaus (zie tip)
 2 el mirin
 200 g sugarsnaps, afgehaald
 175 g paksoi, in stukjes van 4 cm
 1 courgette (120 g), in dunne reepjes
 230 g waterkastanjes uit blik, afgegoten,
 in plakjes (te koop in de toko)

KIES-JE-EIWITTEN

600 g (halfstevige) tofoe (zie tip) OF
 700 g pijlinktvislijfjes, schoongemaakt
 1 kg rauwe jumbogarnalen

1 Doe de pinda's en nori in een keukenmachine en hak ze op de pulsestand grof. Meng het sesamzaad door.

2 Leg de mihoen 2 minuten in een kom met kokend water. Giet hem af, spoel af onder koud water en laat uitlekken.

3 Bereid het eiwit van je keuze:

Tofoe Leg de tofoe tussen twee stukken keukenpapier op een bord; zet er een bord met iets zwaars op en laat de tofoe 10 minuten uitlekken. Snijd hem in blokjes van 2 cm en dep ze droog met keukenpapier.

Inktvis Snijd de inktvislijfjes in de lengte doormidden en kerf de stukken kruislings in. Snijd ze in stukjes van 5 cm.

Garnalen Pel de garnalen, laat de staart intact en verwijder het zwarte deel.

4 Haal de tofoe, inktvis of garnalen eerst door het eiwit en daarna door het pindamengsel.

5 Verhit een laag van 1,5 cm olie in een antiaanbakpan met dikke bodem op matig vuur. Bak de tofoe, inktvis of garnalen, in porties, 2 minuten aan elke zijde, tot ze goudbruin en gaar zijn. Laat uitlekken op keukenpapier en houd warm.

6 Verhit de extra olie in een wok en roerbak de knoflook en gember 1 minuut. Meng de maïzena, soja- en oestersaus en mirin en schenk het mengsel in de wok; voeg de groenten en waterkastanjes toe en roerbak tot de saus iets indikt en de groenten beetgaar zijn. Neem van het vuur en schep de mihoen erdoor.

7 Schep de tofoe, inktvis of garnalen op de roerbakschotel en bestrooi naar wens met nog wat sesamzaad. Serveer direct.

TIP

Voor een vegetarische schotel kun je tofoe en vegetarische oestersaus gebruiken.



Pad thai van courgettenoedels

VOORBEREIDING + BEREIDING 30 MINUTEN VOOR 4 PERSONEN

30 g dadels zonder pit, grof gehakt
 100 g geroosterde cashewnoten, 1 el apart
 2 el limoensap
 1 tl cayennepaper
 1 el grof gehakte verse gemberwortel
 2 teentjes knoflook, geperst
 ½ bosje verse koriander, steeltjes (lieft met wortel en goed schoongespoeld) fijngehakt en blaadjes apart
 1 courgette (150 g)
 150 g glasvermicelli
 1 el extra vergine olijfolie
 2 wortels (240 g), julienne gesneden
 10 g verse munt
 limoenpartjes, voor erbij

KIES-JE-EIWITTEN

800 g rauwe jumbogarnalen, gepeld, met staart, zwarte doel verwijderd OF
 500 g varkensfilet, in dunne plakjes OF
 2 kipfilets (400 g), in dikke plakken

1 Meng de dadels, cashewnoten, het limoensap, de cayennepaper, gember, knoflook, koriandersteeltjes (met wortel) en 1,6 dl water in een keukenmachine tot een gladde pasta.

2 Snijd de courgette met een spiraalsnijder (zie tip) in lange slierten. Blancheer de courgettenoedels in een pan met kokend water, giet af en spoel ze af onder koud stromend water.

3 Bereid de glasvermicelli volgens de aanwijzingen op de verpakking en giet af.

4 Verhit de olie in een wok of grote koekenpan met dikke bodem op hoog vuur. Roerbak garnalen, vlees of kip en de wortel 3 minuten, of tot de garnalen, plakjes filet of kipfilets net gaar zijn. Voeg de cashewpasta toe en roerbak tot hij heet is.

5 Voeg de glasvermicelli, courgettenoedels en de helft van de korianderblaadjes toe en roerbak alles 1 minuut, tot het heet is. Breng op smaak met peper.

6 Garneer de pad thai met de rest van de korianderblaadjes, de munt en de bewaarde cashewnoten en serveer de limoenpartjes erbij.

TIP

Met een spiraalsnijder maak je in een handomdraai groentenoedels. Als je die niet hebt, kun je een mandoline of julliennesnijder gebruiken. Je kunt desnoods de courgette met een dunschiller in lange linten schaven en de linten daarna met een scherp mes in dunne slierten snijden. Of rasp hem op de grove kant van een blokrasp.



Mud cake van witte chocolade met frambozen

VOORBEREIDING + BEREIDING 1 UUR EN 10 MINUTEN (+ AFKOELEN) VOOR 8 PERSONEN

250 g boter, in grote blokjes
180 g witte chocolade, grof gehakt
330 g fijne kristalsuiker
1,8 dl melk
225 g tarwebloem, gezeefd
75 g zelfrijzend bakmeel
¼ tl vanille-extract
2 eieren, losgeklopt
300 g frambozen of aardbeien, vers of uit de vriezer
45 g geroosterde hazelnoten OF pistachenoten, grof gehakt

WITTECHOCOLADEGANACHE

1,25 dl slagroom
360 g witte chocolade, fijngohakt

- 1 Verwarm de oven voor op 170 °C. Vet een hoog rond bakblik van 20 cm in en bekleed de bodem en zijkant met bakpapier.
- 2 Roer de boter, chocolade, suiker en melk in een pan op laag vuur goed door elkaar tot je een gladde saus hebt. Schenk de saus in een grote kom en laat hem 15 minuten afkoelen.
- 3 Klop de bloem, het bakmeel, vanille-extract en losgeklopte ei door de chocoladesaus; schep twee derde van het fruit erdoor. Giet het beslag in de bakvorm.
- 4 Bak de cake 1 uur en 40 minuten en laat hem afkoelen in de vorm.
- 5 Maak intussen de chocoladeganache. Doe de chocolade in een hittebestendige kom. Breng de slagroom aan de kook in een kleine pan en giet hem over de chocolade; roer tot je een gladde saus hebt. Dek de kom af en zet hem 30 minuten in de koelkast, tot de ganache smeerbaar is; klop deze tussendoor een paar keer door.
- 6 Bestrijk de bovenkant van de cake met de ganache. Garneer met de noten naar keuze en de rest van het fruit.

BEWAREN

De taart is 1 week houdbaar in een luchtdicht afgesloten doos in de koelkast. Zonder de ganache is de cake 3 maanden houdbaar in de vriezer.





Smeuige brownies van zoete aardappel

VOORBEREIDING + BEREIDING 1 UUR EN 30 MINUTEN VOOR 14 STUKS

1 oranje of paarse zoete aardappel (400 g), in grote blokjes
2 el gemalen lijnzaad (zie tip)
180 g pure chocolade (70% cacao), in stukjes
220 g fijne kristalsuiker
2 tl vanille-extract
2 el cacao, gezeefd
120 g hazelnootmeel OF amandelmeel
¼ tl zuiveringszout

AVOCADOGLAZUUR

1 rijpe avocado (320 g)
2 el cacao
2 el kokosolie, gesmolten
2 el pure ahornsiroop

KIES-JE-NOTEN

70 g hazelnoten, geroosterd en fijngehakt OF
80 g fijngehakte amandelen

1 Doe de zoete aardappel in een pan met koud water en breng dat aan de kook. Laat de aardappel 20 minuten koken, tot hij zacht is; giet hem af en prak hem in de pan tot een gladde puree.

2 Verwarm de oven voor op 180 °C. Vet een hoge bakvorm van 20 x 20 cm in en bekleed de bodem en zijkanten met bakpapier.

3 Roer het gemalen lijnzaad en 1,25 dl heet water in een kleine hittebestendige kom door elkaar en laat het 10 minuten wellen.

4 Doe de chocolade, suiker, het vanille-extract, de cacao en 60 ml water in een grote hittebestendige kom en zet die op een pan met zacht kokend water (de onderkant mag het water niet raken); roer tot je een gladde saus hebt. Haal de kom van de pan en roer de geprakte aardappel door de chocoladesaus. Voeg het lijnzaad, hazelnoot- of amandelmeel en het zuiveringszout toe en meng goed. Schenk het beslag in de bakvorm en bak de brownie 1 uur, tot de bovenkant stevig aanvoelt. Laat hem afkoelen in de vorm.

5 Roer de ingrediënten voor het avocadoglaazuur tot een glad en glanzend glazuur.

6 Bestrijk de brownie met het glazuur en bestrooi met de fijngehakte noten van je keuze. Snijd de brownie in repen en serveer.

TIP

Maal je lijnzaad zelf of koop het bij een winkel waar het veel verkocht wordt, omdat gemalen lijnzaad snel ranzig wordt.

BEWAREN

De brownies zijn 3 dagen houdbaar in een luchtdicht afgesloten doos in de koelkast. Laat ze voor het serveren op kamertemperatuur komen. Brownies zonder glazuur zijn in een luchtdicht afgesloten doos tot 2 maanden houdbaar in de vriezer.



In *Flexitarisch koken* vind je volop verse, onbewerkte, lokale en seizoensgebonden groentegerichten. Dit betekent niet dat er helemaal geen vlees, vis of zuivel wordt gebruikt, hoewel dat prima kan.

In de flexitarische keuken kun je op plantaardige basis eten en er – als je dat wilt – een matige hoeveelheid dierlijke eiwitten aan toevoegen, zoals kip, eieren, kaas of vis, het liefst biologisch en duurzaam geproduceerd. Maar je kunt de recepten ook als groenterecht serveren. Bij elk gerecht vind je verschillende eiwitopties om toe te voegen.

Dit maakt *Flexitarisch koken* tot een onuitputtelijke bron van heerlijke en gezonde maaltijden.

Met de grote verscheidenheid aan groenten en alternatieve eiwitbronnen, zoals linzen, bonen, noten en zaden, ontdek je niet alleen heerlijke nieuwe producten, maar geef je ook je gezondheid een boost.



www.flexitair.nl



9 789462 602512