

DETOX
KITCHEN
GROENTEN

LILY SIMPSON

SCRIPTUM

Inhoud

Plezier en een goede gezondheid	7
Koken met groenten	8
De voorraadkast vullen	9

Tuinbonen	12
Erwten	20
Asperges	30
Aardperen	40
Venkel	48
Rabarber	58
Radijs	66
Komkommer	76
Spinazie	84
Boerenkool	90
Waterkers	98
Paksoi	104
Kool	112
Spruiten	118
Broccoli	124
Bloemkool	134
Okra	148

Flespompoen	154
Pompoen	166
Zoete aardappel	176
Artisjok	186
Wortel	192
Pastinaak	202
Biet	208
Prei	218
Ui	224
Paddenstoel	232
Aubergine	240
Paprika	252
Tomaat	260
Courgette	272
Marrow	282
Mais	288
Index	296
Dankwoord	303

Plezier en een goede gezondheid

Allereerst wil ik duidelijk maken dat dit boek niet alleen voor vegetariërs is. Het is een boek over groenten, dat laat zien hoe lekker en veelzijdig deze kunnen zijn.

In 2012 lanceerde ik Detox Kitchen, een bezorgdienst waar natuurlijke ingrediënten centraal staan. Sindsdien heb ik het genoeg gehad honderden groentegerechten te delen met duizenden klanten en heb ik uit de eerste hand gezien hoe een dieet van voornamelijk plantaardige producten van hoge kwaliteit de gezondheid en het welzijn ten goede kan keren.

Met de jaren heb ik ook de kunst van het koken zonder tarwe, zuivel of geraffineerde suiker onder de knie gekregen. Hoewel we deze producten niet per se met z'n allen zouden moeten vermijden – naar mijn idee bevat een goed uitgebalanceerd dieet van alles wat – denk ik wel dat we er vaak te veel van eten. Met de recepten in dit boek hoop ik je te laten zien hoe makkelijk je op een evenwichtiger manier kunt eten.

Thuis en op mijn werk wil ik gerechten maken waar je je goed en verzadigd door voelt; ook wil ik het feit vieren dat we in staat zijn drie maaltijden per dag te nuttigen. Van het ontbijt, waarbij ik met mijn kinderen op het kleed zit – een kop hete thee voorzichtig buiten hun bereik neergezet – tot het avondeten, dat ik thuis haastig in elkaar draai (thuis moeten zelfs koks soms improviseren!), zodra ik aan tafel zit met de mensen van wie ik het meest houd voel ik een totale rust over me heen komen.

Ikzelf kook en eet volgens twee heldere principes: elke dag plezier en een goede gezondheid. Wanneer beide in balans zijn is je eetwijze dat ook en zul je je echt gelukkig kunnen voelen.

Artisjok

‘Een vrouw is als een artisjok: je moet hard werken om bij haar hart te komen.’ Aldus Jacques Clouseau, detective en hoofdrolspeler van de *Pink Panther*-films. Artisjokken zien er inderdaad vrij intimiderend uit, met hun dikke, pantserachtige blaadjes. De dappere kok wacht echter indrukwekkende verrassingen, want artisjokken zijn niet alleen verrukkelijk maar ook gezond.

De Italiaanse stoofschotel *vignole* zingt me toe over het voorjaar en de vroege zomer, en het recept op bladzijde 46 is een van mijn absolute favorieten. Verse artisjokken zijn misschien wat tijdrovend – ze moeten worden schoon-gemaakt, gekookt, vervolgens moeten de blaadjes worden afgepeld tot je het hart bereikt, plus het verwijderen van het ‘hooi’ – maar voor *vignole* loont dit.

Ik heb altijd een pot artisjokharten in mijn voorraadkast, want die geven met minimale culinaire inspanning zoveel gerechten net dat speciale. Het is heel makkelijk om zelf artisjokharten in te maken – als je ze vers klaarmaakt voor *vignole* of een ander recept, dan kun je net zo goed een dubbele hoeveelheid maken en de helft bewaren voor later. Doe de artisjokharten in een brandschone pot, voeg citroen-rasp en chilivlokken toe, vul de pot met koolzaadolie en sluit hem. In de koelkast zijn de harten 4-6 weken houdbaar.

Artisjokken zijn het lekkerst in de zomer en herfst. Koop artisjokken met stevig gesloten, onbeschadigde blaadjes. Kleinere ‘baby’-artisjokken hebben vaak zachtere blaadjes, maar grotere exemplaren hebben een groter hart.

Voedingswaarde

Artisjokken zijn een goede bron van **vezel** en **foliumzuur**, en bevatten **kalium**, voor een gezonde bloeddruk.



Venkel-chocoladecake

Voor 8 personen

415 calorieën per portie (met ijs)

Venkel is verrassend lekker in combinatie met chocolade in een dessert, want de anijssmaak gaat het zoete van chocolade wat tegen. Hier ontstaat uit deze combinatie een machtige en zeer smaakvolle cake. Het zuivelvrije ijs erbij maakt er een weelderig dessert van.

1 tl venkelzaad

100 g cacaopoeder, plus extra voor het bestrooien

200 g honing

60 ml kokend water

1 vanillestokje, gesplitst en merg eruit geschraapt

3 eieren

1,3 dl olijfolie

120 g amandelmeel

½ tl glutenvrije baksoda

snufje zeezoutvlokken

Voor het ijs

3 zeer overrijpe bananen (met bruine schil), gepeld

1 vanillestokje, gesplitst en merg eruit geschraapt

2 el kokosyoghurt

1 dl amandel- of kokosmelk

- 1 Doe alle ingrediënten voor het ijs in een bullet blender of hogesnelheidsblender en pureer ze tot een gladde massa. Schenk deze in een kleine lage vorm en zet hem in de vriezer.
- 2 Verwarm de oven voor op 190 °C. Bekleed een springvorm van 20-22 cm met bakpapier.
- 3 Rooster het venkelzaad lichtjes in een kleine droge koekenpan en stamp het in een vijzel tot poeder. Meng het cacaopoeder met de honing en het kokende water tot een pasta. Roer het venkelpoeder en het vanillemerg erdoor.
- 4 Klop in een andere, grotere kom de eieren luchtig. Voeg de olijfolie toe en blijf nog een paar minuten kloppen tot het mengsel dik en romig is. Klop de cacaopasta erdoor en voeg dan het amandelmeel en de baksoda toe. Meng alles goed met een spatel.
- 5 Doe het mengsel over in de springvorm. Strooi het zout erover. Bak het beslag in 25-35 minuten in de oven gaar; de cake moet in het midden nog iets nat zijn. Test dit door er een mes in te steken: dit moet eruit komen met nog wat sporen van het cacaomengsel. Laat de cake in het blik afkoelen.
- 6 Serveer de cake met het ijs en strooi er nog wat cacaopoeder over.



Pompoentaart met kersen en amandelen

Voor 4 personen

646 calorieën per portie

Pompoen wordt al sinds mensenheugenis in zoete gerechten gebruikt – ooit werden pompoenen gevuld met appel, suiker en specerijen en bij hartige gerechten geserveerd, en gekruide zoete pompoentaart is een Amerikaanse traditie op Thanksgiving. Ik houd van de natuurlijk zoete, gladde textuur van deze pompoenvulling, die heel lekker is met kersen. De deegbodem kan wat lastig te maken zijn omdat deze wat kruimiger is dan gewoon korstdeeg, maar het is de moeite waard. Als het deeg tijdens het bekleden van de vorm breekt, kun je hem met een stukje deeg 'repareren'.

Voor het deeg

200 g havermout

150 g amandelmeel

geraspte schil van 1 sinaasappel

4 el ahornsiroop

1 ei

1 el tarwevrije bloem, plus extra voor het uitrollen en het bestuiven van de vorm

Voor de vulling

400 g pompoen, geschild, zonder pitten en in stukken

4 el koolzaadolie

2 el ahornsiroop

1 el koekkruiden

½ tl kardemompoeder

70 g amandelmeel

geraspte schil van 1 sinaasappel

3 eieren

400 g verse kersen, ontpit en gehalveerd

Voor erbij

100 g verse kersen, ontpit

1 el honing

kokosyoghurt

- 1 Doe voor het deeg de havermout, het amandelmeel, de sinaasappelrasp, de ahornsiroop en het ei in een grote kom. Breng met je handen alles samen tot een deeg.
- 2 Bestuif het werkvlak met een eetlepel bloem. Leg het deeg erop en kneed het tot een bal. Verpak deze in plasticfolie en leg hem 30-40 minuten in de koelkast.
- 3 Verwarm de oven voor op 200 °C. Bestuif een taartvorm van 20 cm met geribbelde rand met bloem.
- 4 Haal het deeg uit de koelkast en rol het uit op een met bloem bestoven werkvlak. Leg het over de taartvorm en druk het voorzichtig over de bodem en langs de wanden uit. Snijd het teveel af en gebruik het om gaatjes op te vullen. Bekleed de deegbodem met bakpapier en vul hem met bakbonen. Bak de bodem 10 minuten blind. Verwijder dan papier en bonen en zet de taartbodem apart om af te koelen. Laat de oven aanstaan.
- 5 Leg voor de vulling de stukken pompoen op een bakplaat en rooster ze in ongeveer 30 minuten gaar. Laat ze afkoelen en doe ze in een keukenmachine. Voeg de olie en de ahornsiroop toe en pureer de pompoen. Doe de overige ingrediënten voor de vulling, behalve de kersen, erbij en meng alles – de textuur moet gelijk zijn aan cakebeslag.
- 6 Schenk de vulling in de deegbodem. Strooi de kersen er gelijkmatig over en druk ze half in het mengsel, zodat ze nog zichtbaar zijn. Bak de taart 25-35 minuten, tot de vulling is gestold en lichtbruin is. Laat de taart afkoelen tot kamertemperatuur en serveer hem.
- 7 Doe terwijl de taart in de oven staat de extra kersen met de honing in een pan. Kook ze een paar minuten op laag vuur zodat ze zacht worden. Laat ze afkoelen.
- 8 Schep voor het serveren op elke punt pompoentaart wat kokosyoghurt en een paar honingkersen.



Wortel

Door het groen boven aan de wortel weet je misschien dat deze groente deel uitmaakt van de peterseliefamilie, wat wil zeggen dat ze verwant is aan selderij, venkel en pastinaak. (Het is altijd handig de familieleden van een groente te kennen, want verwante groenten passen vaak heel goed bij elkaar – zoals blijkt uit de salade van wortel, venkel en bleekselderij op bladzijde 194.)

Bij wortels is de kwaliteit van het grootste belang, want een wortel vinden die net zo goed smaakt als dat hij eruitziet kan best lastig zijn. Ik adviseer dringend biologische wortels te kopen (een van de weinige biologische producten in mijn winkelmandje), want massaal geteelde wortels geven een gerecht geen smaak. Ik gebruik graag heirloom-wortels, dat wil zeggen gekleurde wortels. Die kunnen in de supermarkt moeilijk te vinden zijn, maar meestal zijn ze in het seizoen wel verkrijgbaar bij de groenteboer of op de boerenmarkt. Van mei tot oktober gaat er niets boven de prachtige paarse, gele en roze variëteiten die worden geoogst.

Als ik een stoofschotel maak zoals die op bladzijde 198 zoek ik altijd naar een Chantenay-wortel, vanwege de lekkere smaak en de stevige textuur. Ik gebruik ook graag wortels in gebak, want ze geven dit een subtiele, aardse zoete noot. Zo zijn mijn miniwortelmuffins (zie blz. 200) bijvoorbeeld heerlijk voor bij de middagthee, omdat ze tussen een zoete traktatie en een hartige snack in zitten.

Wortels zijn vrij makkelijk in je tuin te kweken. Alles wat ze nodig hebben is flink wat zon en goed doorlatende, vruchtbare grond. Zaai de zaden in april voor een oogst aan het eind van de zomer.

Voedingswaarde

Wortels zijn een rijke bron van **caroteen**, dat door het lichaam wordt omgezet in **vitamine A**, en van **vezel**. Maar de vraag die iedereen zich stelt luidt: kun je door het eten van wortels in het donker zien of krijg je er een oranje teint door? Alleen als je er 100 kilo per week van eet!



Wortelcassoulet

Voor 4 personen

502 calorieën per portie

Ik vind dat wortels altijd prominent aanwezig moeten zijn in een cassoulet. In dit recept rooster ik wortels met andere oranje en rode groenten voordat ik ze in een ovenschaal doe, met bouillon en witte bonen. Ik laat alles dan zachtjes in de oven garen, waardoor het gerecht een heerlijke smaakverdieping krijgt. Daarna voeg ik de knapperige topping toe. Een spinazie-waterkers-salade is het perfecte bijgerecht bij deze cassoulet, die bij uitstek geschikt is voor een koude winteravond.

1 ui, gehakt

3 tenen knoflook, fijngehakt

500 g wortels (bij voorkeur Chantenay),
in schijfjes

1 koolraap, in blokjes

1 rode paprika, schoongemaakt en in repen

4 zongedroogde tomaatjes, grof gehakt

4 verse takjes tijm

1 laurierblaadje

2 el olijfolie

500 g witte of cannellini-bonen uit een pot,
afgegoten

4 dl groentebouillon

2 sneetjes licht roggebrood

Voor de salade (naar keuze)

100 g spinazie

100 g waterkers

1 el olijfolie

sap van 1 citroen

zeezoutvlokken en grof gemalen zwarte peper

- 1 Verwarm de oven voor op 200 °C.
- 2 Verdeel de ui, de knoflook, de wortel, de koolraap, de rode paprika en de zongedroogde tomaatjes over een bakplaat. Voeg de kruiden toe. Sprenkel de helft van de olie en strooi er een beetje zout en peper over. Rooster de groenten 20-25 minuten in de oven, tot ze iets bruin zijn en aan de randen beginnen te blakeren.
- 3 Doe de groenten over in een ovenschaal. Voeg de witte bonen en de groentebouillon toe en roer alles door. Dek de schaal af en zet hem in de oven. Bak de groenten in nog 30-35 minuten gaar.
- 4 Scheur het roggebrood in kleine stukjes. Verwijder de deksel van de ovenschaal en strooi de stukjes roggebrood over de groenten. Bak alles zonder deksel nog 10-15 minuten in de oven, tot de broodstukjes knapperig zijn.
- 5 Wil je er een salade bij geven, doe de spinazie en de waterkers dan in een kom en sprenkel de olie en het citroensap erover. Voeg een beetje zout en peper toe en schep alles door elkaar.



Ovenschotel met prei en broccoli

Voor 4 personen

327 calorieën per portie

Deze ovenschotel met prei en broccoli is eigenlijk een recept van mijn moeder, dat ik nu maak als ik zin heb in comfortfood. Voor de textuur van het gerecht is het belangrijk dat de prei bruin wordt gebakken. Geef er een groene salade bij.

2 preien, donkergroene deel verwijderd

koolzaadolie, voor het bakken

500 g broccoli, in kleine roosjes

½ bloemkool, in kleine roosjes

150 g glutenvrij paneermeel

Voor de saus

1 el koolzaadolie

2 uien, fijngehakt

2 tenen knoflook, in plakjes

4 tomaten, grof gesneden

6 kastanjechampignons, grof gesneden

1 grote courgette, grof gesneden

1 rode paprika, schoongemaakt en grof gesneden

1 tl gedroogde gemengde kruiden

5 dl water

zeezoutvlokken en grof gemalen zwarte peper

- 1 Verwarm voor de saus een beetje olie in een pan en bak daarin de ui en de knoflook zacht. Voeg de tomaten, de champignons, de courgette, de rode paprika, de gemengde kruiden, het water en een beetje zout en peper toe. Breng dit aan de kook en laat alles onder af en toe roeren 20 minuten pruttelen. Doe het mengsel in een keukenmachine en pureer het. Zet de saus in een schone pan apart.
- 2 Verwarm de oven voor op 200 °C.
- 4 Snijd elke prei in de breedte in drie stukken van ongeveer 7,5 cm lang. Verwarm de olie in een koekenpan en bak daarin de stukken prei in ongeveer 10 minuten aan alle kanten bruin. Voeg de broccoliroosjes toe en bak die nog een paar minuten mee, tot ze wat kleur hebben gekregen.
- 4 Doe de prei en de broccoli in een ovenschaal en voeg de bloemkoolroosjes toe. Schep hier de saus over en bestrooi deze met de paneermeel. Bak het gerecht 25-30 minuten, tot het paneermeel goudbruin is en alle groenten gaar zijn.

Preisalade met zwarte linzen en kappertjes

Voor 2 personen

460 calorieën per portie

Deze salade is vooral speciaal door de verschillende texturen – de beetgare linzen met de zachte prei en de knapperige rucola zorgen ervoor dat elke hap weer een genot is. Kappertjes voegen een welkome scherpe zoute smaak toe die de zoete prei goed aanvult.

200 g zwarte linzen

1 tl koolzaadolie

2 preien, in stukjes

1 courgette, in stukjes

2 el kappertjes

100 g sugar snaps, gehalveerd

kleine bos radijs, in dunne plakjes

kleine hand rucola

1 citroen, in partjes

zeezoutvlokken en grof gemalen zwarte peper

- 1 Doe de linzen in een pan en voeg driemaal zoveel water toe. Breng dit aan de kook en kook de linzen in ongeveer 20 minuten op laag vuur gaar. Giet ze af en zet ze apart.
- 2 Verwarm de olie in een koekenpan en bak daarin de prei zacht. Voeg de courgette, de kappertjes en de sugar snaps toe en bak alles zo'n 5 minuten, tot alle groenten gaar zijn. Breng het mengsel op smaak met zout en peper.
- 3 Voeg de linzen toe aan de nog warme groenten en meng alles. Schep de radijs erdoor. Serveer de salade met de rucola en partjes citroen om erover uit te knippen.



Gepofte aubergine met ingelegde-citroenyoghurt

Voor 4 personen

214 calorieën per portie

In de oven gebakken aubergine met honing en tamari is heerlijk zoet-zout en kleverig. De frisse citroen-saffraanyoghurt maakt deel uit van de geurige complexiteit van dit op de Midden-Oosterse keuken geïnspireerde gerecht. Het is bij uitstek geschikt voor een etentje, als deel van een feestmaaltijd, of gewoon met rijst en een groene salade op een doordeweekse dag.

2 grote aubergines, in schijven van 1 cm dik

2 el tamari

1 el honing

1 el geroosterd-sesamolie

2 ingelegde citroenen, in grove stukjes

3 snufjes saffraandraadjes

2 dl sojayoghurt

zeezoutvlokken en grof gemalen zwarte peper

Voor de garnering

kleine bos verse koriander, fijngehakt

2 takjes verse munt, blaadjes van de steeltjes en
fijngehakt

1 rode peper, in ringen

2 el cashewnoten, geroosterd en fijngehakt

- 1 Verwarm de oven voor op 200 °C. Bekleed een bakplaat met bakpapier.
- 2 Verdeel de aubergineschijven over de bakplaat. Klop de tamari, de honing en de sesamolie in een kom door elkaar en schenk dit gelijkmatig over de aubergine. Bak deze in 20-25 minuten zacht en goudbruin.
- 3 Doe intussen de ingelegde citroen, de saffraan, de yoghurt en een snufje zout en peper in een keukenmachine en meng dit tot de yoghurt een diepe gele kleur heeft en glad is.
- 4 Leg de aubergineschijfjes in een grote serveerschotel. Sprenkel de saffraanyoghurtdressing erover en garneer het gerecht met de koriander, munt, rode peper en geroosterde cashewnoten.



Mais-polpette

Voor 2 personen

618 calorieën per portie

Dit is mijn vegetarische versie van 'polpette', Italiaanse gehaktballetjes. De kikkererwten zorgen voor een zachte textuur, en mais voegt massa toe. De vele kruiden en specerijen geven er een heerlijke smaak aan. Doorgaans worden gehaktballetjes geserveerd met tomatensaus en spaghetti. Ik gebruik courgetti, voor een lichtere variant.

3 gele courgettes

vers basilicum, voor de garnering

Voor de polpette

200 g diepvriesmais, ontdooid
400 g kikkererwten uit blik, afgegoten en afgespoeld
2 tenen knoflook, fijngehakt
1 tl gedroogde oregano
1 tl gedroogd basilicum
1 tl venkelpoeder
1 tl komijnpoeder
1 rode ui, gesnipperd
2 el haverwort
2 el glutenvrije bloem
geraspte schil van 1 citroen
1 tl honing
1 el koolzaadolie, plus extra voor het besprenkelen

Voor de tomatensaus

1 el koolzaadolie, plus extra voor het besprenkelen
1 ui, in stukjes
2 tenen knoflook, fijngehakt
150 g kerstomaatjes
zeezoutvlokken en grof gemalen zwarte peper

- 1 Verwarm de oven voor op 200 °C. Bekleed een bakplaat met bakpapier.
- 2 Doe alle ingrediënten voor de polpette in een keukenmachine en meng ze zeer goed. Voeg een snufje zout toe. Vorm kleine balletjes van het mengsel en leg deze op de bakplaat. Zet deze ongeveer 15 minuten in de koelkast.
- 3 Neem de polpette uit de koelkast. Sprenkel er een beetje olie over en bak ze in 20-25 minuten goudbruin en stevig.
- 4 Maak terwijl de polpette in de oven staan de tomatensaus. Verwarm de olie in een kleine koekenpan en bak daarin de ui doorschijnend. Voeg de knoflook en de tomaatjes toe. Zet het vuur laag en bak het mengsel onder af en toe roeren tot de tomaatjes volledig uiteen zijn gevallen en er een saus is ontstaan. Voeg een beetje water toe als de saus begint aan te bakken. Voeg zout en peper naar smaak toe.
- 5 Maak met een julienne- of spiraalsnijder courgetti (courgettenoedels).
- 6 Serveer de courgetti met de tomatensaus en leg de polpette erop. Garneer het gerecht met vers basilicum.

