

Katharina Seiser

*Vegan*  
VOOR  
ALTIJD

*De beste traditionele  
plantaardige recepten  
van de wereld*

STERCK & DE VREESE

# INHOUD

- 7 Voorwoord
- 10 De plantaardige voorraadkast
- 13 Groente
- 14 Aardappelen & co.
- 17 Sla & kruiden
- 18 Paddenstoelen
- 20 Peulvruchten
- 22 Specerijen
- 23 Olie & vet
- 24 Noten & zaden
- 27 (Brood)granen
- 28 Rijst, mais & co.
- 30 Gedroogde vruchten
- 31 Zoetigheid
- 33 Vruchten

## LENTE

### LENTE

- 37 Avocado-toast
- 38 Zwarte kokosrijstepap

### KOUD

- 41 Prei-, rodebiet- en spinaziespread
- 42 Rodelinzenballetjes
- 45 Overheerlijke rijstrolletjes
- 46 Koude sesamspinazie

### LAUW WARM

- 47 Rijstnoedelsalade met knapperige loempiaatjes
- 51 Groentesalade met frisse kokostopping

### WARM

- 52 Spinazierijst
- 55 Gevuld platbrood met korianderchutney
- 56 Perzische noedelsoep met peulvruchten en kruiden

### ZOET

- 58 Wortelcake met walnoten
- 60 Gebakken bananenballetjes
- 61 Gedroogdevruchtencompote

## ZOMER

### ONTBIJT

- 65 Koude griesmeelpap met rode vruchten

### KOUD

- 67 Zoetzure courgettes met munt
- 67 Gegrilde paprika met knoflook
- 68 Gebakken aubergines uit de oven
- 69 Maissalade met avocado, chilipeper en limoen
- 71 Koude amandelseop met knoflook
- 72 Toscaanse broodsalade
- 74 Koude boekweitnoedels met kruidige dip
- 76 Georgische ratatouille

### WARM

- 77 Spaghetti met knoflook, olie en chili
- 79 Mallorcaanse zomergroenteschotel
- 81 Aubergineschotel met kikkererwten en munt
- 82 Knapperige tomatenköfte

### ZOET

- 84 Rote grütze
- 87 Suikermeloen met kokosiroop

## HERFST

### ONTBIJT

- 91 Focaccia met kerstomaten en groene olijven
- 92 Gegratineerde grapefruit

### KOUD

- 95 Quinoasalade met noten en Kaapse kruisbessen
- 96 Paprika-walnootpasta
- 97 Vinegret

### WARM

- 98 Pittige gebakken aardappelen met koriander en tahinsaus
- 101 Farinata-sandwich met ingemaakte aubergines
- 103 Falafel met tahinsaus en Israëliische salade
- 107 Rodelinzensoep met paprika-muntolie
- 108 Gesmoorde tomatentofe
- 110 Daikon met misosaus

### ZOET

- 111 Wijn-druivenkoekjes
- 115 Appelcompote
- 117 Kastanjekoek

## WINTER

### ONTBIJT

- 121 Pap van groene bananen
- 122 Gevouwen sesambroodjes

### KOUD

- 125 Wilderijstsalade met cranberry's en noten
- 127 Tofoezakjes-sushi met ingemaakte gember

### WARM

- 129 Samosa's met mangochutney
- 132 Boheemse aardappel-paddenstoelensoep
- 133 Kikkererwtten-kastanjesoep met rozemarijn
- 135 Polenta met palmkool
- 137 Zwarte kikkererwtten-masala
- 138 Selderij in sinaasappelsaus
- 139 Rode kokosbonen

### ZOET

- 141 Vruchtenbrood
- 143 Gevulde chocovijsen
- 144 Rumkogels
- 146 Kleefrijstballetjes met sesam in gembervocht

## ALTIJD

### ONTBIJT

- 151 Bialy met maanzaad-uienvulling
- 152 Knapperige granola
- 155 Kruidige rijstmeelpannenkoekjes

### KOUD

- 156 Gele erwtenpuree uit Santorini
- 159 Hummus
- 160 Pitabrood

### WARM

- 163 Spaghetti met tomatensaus, sesam en munt
- 164 Gebakken knoflook-paddenstoelen
- 167 Linzenrijst met uien en koolsalade
- 168 Kimchi-pannenkoeken
- 170 Wittebonensoep
- 171 Cubaanse bonenrijst

### ZOET

- 173 Tahinspiralen
- 174 Oliebollen in gekruide suiker

### TOT SLOT

- 177 Voordat je begint
- 178 Woordenlijst
- 180 Register
- 188 Literatuur
- 190 Dankwoord & het team
- 192 Colofon

### BETEKENIS VAN DE SYMBOLEN



in ca. 30 minuten op tafel



lukt ook met weinig ervaring



uitleg in de woordenlijst op BLZ. 178



## VOORWOORD

Zaterdags word ik veel vroeger wakker dan anders en voel ik me opgewonden, alsof ik op reis ga. Kort voor vertrek stel ik me voor wat er allemaal te ontdekken valt op mijn bestemming. Daar verheug ik me enorm op, want ik heb alles al ver van tevoren gepland, een tafel gereserveerd en er een boek over gelezen. En dan is er nog de voorpret over alle verrassingen die mijn reis voor me in petto heeft. Met deze grenzeloze nieuwsgierigheid word ik al 30 jaar lang bijna elke zaterdag wakker, terwijl ik alleen maar de markt ga. Want daar vind ik niet alleen de levensmiddelen die op mijn boodschappenlijstje staan, maar ook producten die ik totaal niet had verwacht. En het mooiste is dat ik altijd nieuwe ideeën opdoe als ik over de markt loop en met de boeren en boerinnen praat. Wat ik zou kunnen combineren met wat. Waar ik al een hele tijd weer eens zin in heb. Wat goed bij elkaar past, omdat ze op dit moment beide op hun best zijn.

Mijn keuken is gebaseerd op groenten, omdat ik gefascineerd ben door hun eindeloze variatie aan soorten, texturen, kleuren en natuurlijk smaken. Maar groenten zijn alleen lekker als ze volrijp zijn. Koken volgens de seizoenen is dus de basis voor elke maaltijd. Wat ik net zo belangrijk vind, is aandacht voor smaak. Je hebt niets aan geweldige ingrediënten als je ze niet met zorg gebruikt. Daarvoor heb je goede recepten en kookervaring nodig.

### VEGAN VOOR ALTIJD

Hoewel ik op de markt (en voor ons oogstaandeel, zie ook blz. 13) overwegend groenten, sla, kruiden, fruit en bloemen van het seizoen koop, neem ik af en toe ook een stuk biologische rauwmelkse boter of luchtgedroogd biologisch buikspek van scharrelvarkens mee. Ik ben geen veganist en ook geen vegetariër. Maar ik ben ervan overtuigd dat elke maaltijd zonder dieren een verstandige maaltijd is, mits hij echt lekker is. En ik ervaar de rijke culinaire traditie van de cultuur waarin ik opgegroeid ben als een geschenk. Waarvoor hebben we onze zintuigen

anders dan om ons te laten weten wat goed smaakt en hopelijk ook goed voor ons is?

Maar we weten ook dat ons voedsel binnen afzienbare tijd niet meer zo is als vroeger: vanwege de opwarming van de aarde, de wereldbevolking, de gezondheid en het dierenleed. De oplossing is simpel: minder dieren en meer planten eten. Ik snap dat dit in het dagelijks leven – ook voor mij – vaak niet zo makkelijk is als het misschien lijkt, vooral omdat we het niet gewend zijn. Daarom schrijf ik kookboeken als dit boek: om iedereen te laten zien wat er allemaal mogelijk is. Altijd puur plantaardig eten is voor velen van ons nieuw terrein, als een exotische keuken. Dingen uitproberen is leuk, verbreedt je horizon, smaakt goed – en is ook nog eens goed voor het klimaat, het milieu, de dieren en de mensen.

#### ECHTE LEVENSMIDDELEN

In dit boek heb ik gerechten verzameld die altijd al puur plantaardig waren. Ze werden alleen nooit ‘vegan’ genoemd, omdat dat woord nog maar enkele tientallen jaren oud is: pas in 1962 werd het opgenomen in de *Oxford English Dictionary*. De meeste gerechten in dit boek (en in mijn bestseller *Immer schon vegan*) bestaan al veel langer. Ze komen uit ongeveer dertig landen over de hele wereld en bevatten geen enkel vervangend product. Waarom zouden ze ook? Echte levensmiddelen zijn zo natuurlijk mogelijk. Zo kunnen we in de keuken aan de hand van onze eigen smaak bepalen hoe we ze het best kunnen gebruiken. Ik vind vervangende producten – net als alle sterk bewerkte voedingsmiddelen – geen goed idee, omdat ze onze culinaire soevereiniteit gedeeltelijk wegnemen met hun toegevoegde aroma’s, smaakversterkers, conserveringsmiddelen en andere additieven. En omdat ze altijd hetzelfde smaken. Zo saai! Het leuke van echte, verse levensmiddelen is juist dat ze stuk voor stuk en van week tot week anders zijn qua uiterlijk en smaak.

### OVER DIT BOEK

De recepten in dit boek zijn ingedeeld naar de seizoenen. Bij groenten en vruchten die maar een paar weken of maanden per jaar verkrijgbaar zijn, spreekt dit voor zich, maar bij sommige andere ingrediënten niet. Voor mij zijn ook de bereidingswijzen, kruiden en de consistentie of het karakter van een gerecht redenen om het bij een bepaald seizoen in te delen. In elk seizoen zijn er ontbijtideeën en koude, warme en zoete gerechten. Het ontbijt is voor mij net zo belangrijk als de andere maaltijden, en afwisseling is altijd essentieel. De koude en warme (hartige) gerechten zijn bedoeld als hele maaltijd, niet als onderdeel van een menu. Want hoe graag ik ook veel tijd in de keuken doorbreng, ik besef heel goed dat er in het dagelijks leven meestal maar tijd is voor één gerecht. (Maar verse vruchten, zie blz. 33, of compote, zie blz. 115, als nagerecht kunnen altijd.)

Als je op zoek bent naar ideeën voor je favoriete ingrediënten die op dit moment verkrijgbaar zijn, vind je alle geschikte recepten in het register vanaf blz. 180. Beschouw dit boek als een reisgids voor het plantenrijk; markeer de plaatsen/recepten die je wilt verkennen en ga vol verwachting op pad. De belangrijkste reistips staan op de volgende bladzijden (De plantaardige voorraadkast, zie blz. 10-33) en blz. 177 (Voordat je begint).

Dat je nieuwsgierig bent, is wel duidelijk, anders was je al gestopt met lezen. Echt spannend wordt het in het receptendeel vanaf blz. 34.

Veel plezier tijdens je reis  
door de plantenwereld!



Katharina Seiser

## DE PLANTAARDIGE VOORRAADKAST

*Er zijn zo'n 400.000 soorten planten op de wereld. Slechts vier daarvan voorzien in de helft van de caloriebehoefte van de wereld: tarwe, mais, rijst en aardappelen. En hoewel 'slechts' iets minder dan een kwart van alle bekende plantensoorten eetbaar is, gaat het aantal mogelijke plantaardige ingrediënten en recepten waarschijnlijk niet alleen mijn voorstellingsvermogen te boven.*

Daarom nodig ik je uit om op de volgende bladzijden een ontdekkingsreis te maken door de plantaardige voorraadkast en te pakken waar je zin in hebt en wat er in een bepaald seizoen verkrijgbaar is. Ik wil je aan de hand van voorbeelden laten zien hoe veelzijdig de plantenwereld is en wat er allemaal mogelijk is. Ik heb de 'schappen' van de voorraadkast ingedeeld naar hun culinaire toepassingen, dus niet elke indeling is wetenschappelijk of botanisch correct. Sommige ingrediënten zijn nieuw en andere kennen we wel, maar hebben we nog nooit gebruikt. Voor elke groep ingrediënten krijg je tips voor het kopen en bewaren, en daarnaast vertel ik je wat je ermee kunt doen, of je ergens rekening mee moet houden en of er handige keukenhulpjes voor zijn.

Uit principe kraak ik geen levensmiddelen af, maar ik verheerlijk ze ook niet als superfood. Als de product- en proceskwaliteit – dat wil zeggen: de manier waarop het geproduceerd is – kloppen, is elk ingrediënt welkom in mijn voorraadkast.

Van onze Food Guide, die ons drie dagen lang heeft rondgeleid op het Maleisische eiland met het werelderfgoed George Town, hebben we geleerd hoe je inkopen moet doen op de markt: *First we take a look, then we discuss, and then we decide.* Kijk naar de verscheidenheid, stel vragen en vergelijk kritisch – maak er gebruik van!



### GROENTEN

altijd seizoensgebonden

vruchtgroenten, koolsoorten, blad- en stengelgroenten, knolgroenten, prei, solitaire planten

voor: kleur, vorm, consistentie, smaak, internationale keukens

### AARDAPPELEN & CO.

deels seizoensgebonden

kruimige en vastkokende aardappelen, zoete aardappelen en andere zetmeelhoudende knollen

voor: basis, energie, consistentie

### SLA & KRUIDEN

overwegend seizoensgebonden

zoete en bittere, knapperige en fijne slasoorten, tere en robuuste, verse en gedroogde kruiden

voor: consistentie, frisheid, smaak, geur, internationale keukens

### PADDENSTOELEN

deels seizoensgebonden

verse en gedroogde gekweekte en wilde paddenstoelen

voor: structuur, smaak, consistentie, kruidigheid

### PEULVRUCHTEN

deels seizoensgebonden

verse en gedroogde bonen, erwten, sojabonen, linzen, kikkererwten; tofoe en kiemen

voor: basis, energie, consistentie, smaak, internationale keukens

### SPECERIJEN

deels seizoensgebonden

gedroogde en verse specerijen, azijn, specerijenpasta's, gefermenteerde producten, zeewier, alcohol

voor: smaak, zuurheid, umami, scherpte, geur, internationale keukens

### OLIE & VET

het hele jaar door verkrijgbaar

olijfolie, koudgeperste en geraffineerde olie uit (deels geroosterde) zaden en noten, kokosolie/-vet

voor: energie, basis, consistentie, smaak, internationale keukens

### NOTEN & ZADEN

het hele jaar door verkrijgbaar

alle soorten noten en zaden; tahin en notenpasta's

voor: energie, consistentie, smaak, kruidigheid, internationale keukens

### (BROOD)GRANEN

het hele jaar door verkrijgbaar

tarwe, rogge, durum, oergranen, haver; meel, bloem, griesmeel, vlokken, deegwaren en brood

voor: basis, energie, consistentie, internationale keukens

### RIJST, MAIS & CO.

grotendeels het hele jaar door verkrijgbaar

witte, rode en zwarte rijst, lang-, middel- en rondkorrelige, aromatische rijst, kleefrijst; rijstmeel, rijstnoedels, rijstvellen; mais, polenta

voor: basis, energie, smaak, internationale keukens

### GEDROOGDE VRUCHTEN

het hele jaar door verkrijgbaar  
pit- en steenvruchten, rozijnen, vijgen, dadels, tropische vruchten  
voor: energie, smaak, zoetheid

### ZOETE PRODUCTEN

het hele jaar door verkrijgbaar  
suiker uit suikerbieten, suikerriet en palmbloesem, ahornsiroop, diksap, jam, chocolade  
voor: smaak, energie, zoetheid, internationale keukens

### VRUCHTEN

overwegend seizoensgebonden  
pit- en steenvruchten, bessen, meloenen, druiven, vijgen, citrusvruchten, tropische vruchten, wilde vruchten  
voor: smaak, zoetheid, zuurheid, consistentie, energie, kleur, internationale keukens



*Bijv.*  
*Aardpeer*  
*Artisjok*  
*Asperge*  
*Aubergine*  
*Avocado*  
*Bloemkool*  
*Boerenkool*  
*Broccoli*  
*Chilipeper*  
*Courgette*  
*Knoflook*  
*Komkommer*  
*Koolraap*  
*Koolrabi*  
*Lente-ui*  
*Meiraap*  
*Okra*

*Paksoi*  
*Palmkool*  
*Paprika*  
*Pastinaak*  
*Pompoen*  
*Prei*  
*Radijs*  
*Rammenas*  
*Rode biet*  
*Rode kool*  
*Romanesco*  
*Savooiekool*  
*Schorseneer*  
*Selderij*  
*Sjalot*  
*Snijbiet*  
*Spinazie*  
*Spruitjes*  
*Tomaat*  
*Ui*  
*Venkel*  
*Witte kool*  
*(zuurkool)*  
*Wortel*  
*Wortelpeterselie*



# GROENTE

Het keukenjaar draait om groente; groente is het kleurrijke, gevarieerde hart van de seizoenskeuken. Daarmee bedoelen we over het algemeen vers gebruikte delen van planten: bladeren en bloemen, verdikte stengels en kiemen, vruchten, knollen, rapen en wortels. Er zijn uitstekende boeken over de grenzeloze verscheidenheid van het plantenrijk (Literatuur blz. 188) en seizoenskalenders zijn online en in de vorm van apps te vinden – maar er gaat niets boven een bezoekje aan de markt.

## KOPEN

De beste manieren om verse groente te kopen is rechtstreeks van de (biologische) boerderij, op de markt of als lid van een gemeenschapslanbouworganisatie (of CSA – Community Supported Agriculture). Alleen als je elke week of eens in de twee weken naar een lokale markt gaat, ontdek je welke groenten er echt bij een bepaald seizoen horen – ook in de winter, want er zijn veel bedrijven die zich (weer) op het verbouwen van wintergroente richten om het hele jaar door variatie te kunnen bieden.

Maar goede groente hoeft niet altijd vers te zijn: houdbare tomatenproducten als polpa, met fijne blokjes tomaat, geconcentreerde tomatenpuree of gedroogde tomaten in olie, en ingemaakte groenten als augurken, artisjokken in olie, gegrilde paprika's, zuurkool en kimchi zijn een verrijking en er zijn heel goede biologische varianten verkrijgbaar.

## BEWAREN

In een moderne koelkast met grote groenteladen zijn goede biologische groenten, zoals rapen en knolgroenten als wortels, koolrabi, rode bieten en knolselderij, en alle soorten kool wekenlang houdbaar. Niet dat dat nou per se de bedoeling is, maar het is goed om te weten dat je niet alles in een keer hoeft op te maken. Hetzelfde geldt voor blad- en stengelgroenten zoals spinazie, snijbiet en bleekselderij, bij voorkeur in afzonderlijke zakken. Asperges die je in een vochtige doek hebt gewikkeld, zijn in theorie een paar dagen houdbaar in de koelkast, maar in de praktijk kun je

ze het best zo snel mogelijk opeten, omdat ze snel minder zoet worden. Prei en lente-uitjes horen ook in de groentela; lente-uitjes bederven zelfs daar vrij snel.

Vruchtgroenten als courgettes, komkommers, paprika's, chilipepers en aubergines houden niet van de kou. Buiten de koelkast worden ze snel slap; in de koelkast bevroren ze of beginnen ze te rotten. De oplossing is simpel: leg ze helemaal boven in de koelkast, want daar is het het minst koud. Het liefst in een afgesloten bak, zodat er niet te veel vocht verloren gaat. En gebruik ze binnen enkele dagen.

Wat nooit in de koelkast mag, zijn tomaten. Die verliezen hun aroma. Ook gedroogde uien en knoflook kun je beter op een goed geventileerde, droge, donkere plek bewaren, bijvoorbeeld in de voorraadkast of in de kelder. Pompoenen voelen zich daar ook prima thuis en blijven er maandenlang goed. Als je ze aangesneden hebt, moet je ze verpakt in de koelkast bewaren en snel opmaken. Een bijzonder geval zijn avocado's: die rijpen net als tomaten na en mogen ook niet in de koelkast.

Enkele vruchten (zie blz. 33) en groenten zoals kool en tomaten produceren veel ethyl en zorgen ervoor dat andere producten die in de buurt liggen sneller bederven.

## KEUKENGEREI

Groenteborstel, schilmesje met een klein, stevig, gebogen lemmet, dunschiller, groenterasp/mandoline.

## GEBRUIKEN

Het is misschien even wennen, maar als je ziet wat er van lokale boerderijen op de markt of in groentebalen verkrijgbaar is, ga je vanzelf eten en koken volgens de seizoenen. Goede kookboeken hebben een ingrediëntenregister waarin je allerlei soorten groente en bijpassende recepten kunt vinden. Dat maakt het boodschappen doen ook veel gemakkelijker – de andere ingrediënten zijn bijna altijd wel verkrijgbaar. Tip: als wij ons CSA-oogstadeel ophalen, maak ik een lijst van de verse groenten. Vervolgens schrijf ik voor elke groente twee of drie gerechten op die spontaan in me opkomen of waar we zin in hebben. Zo hebben we binnen de kortste keren meer opties dan er maaltijden in een week zitten.

## AARDAPPELEN & CO.

Zijn aardappelen groente? Granen? Of zetmeelhoudende knollen? Aardappelen waren lange tijd onbekend in Europa en nadat ze hier aan het einde van 15e eeuw naartoe waren gebracht, duurde het nog een paar eeuwen voordat ze in onze cultuur werden opgenomen. Nu zijn ze in de meeste keukens van het continent niet meer weg te denken; de onooglijke knollen zijn overal zeer geliefd, van Scandinavië tot Italië en van Engeland tot Polen. Zou dat ook ooit gebeuren met maniok, taro, bakbananen en yams? Die zijn onmisbaar in Afrika, Latijns- en Zuid-Amerika en Azië, maar bij ons vrij onbekend. De zoete aardappel/bataat – een verre verwant van de aardappel – is al wel goed ingeburgerd.

### KOPEN

Vanaf de zomer zijn er vroege aardappelen uit eigen land en in de herfst komt de grote verscheidenheid, van vingerdik tot vuistgroot, van knalgeel tot donkerpaars en van kruimig tot vastkokend, op de markt. Daar zitten vaak ook oude of gekweekte soorten bij die aan oeraardappelen uit de Andes doen denken. Een echte smaakopenbaring! De gangbare aardappelen met verschillende kookeigenschappen zijn doorgaans verkrijgbaar tot het einde van de lente.

Ik koop alleen biologische aardappelen. Ongewassen, dat wil zeggen: met aarde op de schil, geven ze weliswaar meer rommel tijdens het bewaren, maar ze blijven veel langer goed, omdat ze beter beschermd zijn tegen uitdrogen.

Zoete aardappelen worden al jaren ook in Nederland (biologisch) geteeld. Die met een rode schil zijn aromatischer; grote zijn beter dan kleine.

### BEWAREN

Bewaar rauwe aardappelen niet in de koelkast, maar altijd op een donkere, koude en goed geventileerde plek. Ik bewaar ze in een papieren zak met de datum erop in mijn voorraadkamer. In het donker dus, omdat ze anders al gauw beginnen te ontkiemen.

Gekookte en afgekoelde aardappelen in de schil zijn enkele dagen houdbaar in de koelkast; dan zijn ze vooral voor gebakken aardappelen en deeg nog prima geschikt. Maar vers gekookt zijn ze het lekkerst.

### KEUKENGEREI

Groenteborstel voor het schrobben, dunschiller voor rauwe aardappelen, schilset met drietandige spies en een klein, recht mes voor gekookte aardappelen, pureeknijper voor het pureeren.

### GEBRUIKEN

Probeer in de herfst aardappelsoorten uit die je nog niet kent; je zult versteld staan hoe breed het smakenspectrum is: van zoetig en kastanjeachtig tot kruidig en uitgesproken umami. Ik voeg ook zout aan het kookwater toe als ik aardappelen in de schil kook. Zet aardappelen altijd op in koud water, zodat ze gelijkmatig gaar worden.

Als aardappelen ontkiemen, maar nog wel stevig zijn, kun je de kiemen afbreken en verwijderen. Net als groene plekje bevatten ze de giftige alkaloïde solanine en mogen ze niet gegeten worden. Kleine groene plekjes kun je voor het koken ruim wegsnijden. De schil bevat trouwens ook een kleine hoeveelheid solanine. Daarom ben ik geen voorstander van het eten van de schil, ook al kan die erg lekker zijn, vooral bij geroosterde, gebakken en gefrituurde aardappelen. Je kunt de schil beter af en toe eten en er dan ook echt van genieten, dan regelmatig om vermeende gezondheids- of no-waste-redenen.

Pureer aardappelpuree (in Frankrijk is er een versie met een enorme hoeveelheid olijfolie) nooit met een staaf- of handmixer of blender, anders wordt het zetmeel plakkerig en wordt de puree lijmachtig. Maak een grove puree met een pureestamper of een fijne met een pureeknijper en klop de puree daarna luchtig met een garde.

Zoete aardappelen zijn populair in de VS en worden in Korea en Japan gebruikt voor nagerechten. Ik vind dat ze voor pittige gerechten een goede tegenpool in de vorm van iets zuurs, zouts of pittigs nodig hebben, zodat de smaak niet te saai en te zoet wordt.



*Bijv.*  
*Aardappel*  
*Bakbanaan*  
*Maniok*  
*Taro*  
*Yam*  
*Zoete aardappel/bataat*





- |                                |                       |
|--------------------------------|-----------------------|
| <i>Bijv.</i>                   | <i>Basilicum</i>      |
| <i>Andijvie</i>                | <i>Bieslook</i>       |
| <i>Aziatische bladgroenten</i> | <i>Bonenkruid</i>     |
| <i>Batavia</i>                 | <i>Citroengras</i>    |
| <i>Bindsla</i>                 | <i>Citroenverbena</i> |
| <i>Chinese kool</i>            | <i>Dille</i>          |
| <i>Eikenbladsla</i>            | <i>Dragon</i>         |
| <i>Frisée</i>                  | <i>Kers</i>           |
| <i>Groenlof</i>                | <i>Kervel</i>         |
| <i>Ijsbergsla</i>              | <i>Koriander</i>      |
| <i>Kiemen</i>                  | <i>Laurier</i>        |
| <i>Kropsla</i>                 | <i>Lavas</i>          |
| <i>Lollo rosso</i>             | <i>Majoraan</i>       |
| <i>Paardenbloem</i>            | <i>Munt</i>           |
| <i>Postelein</i>               | <i>Oregano</i>        |
| <i>Radicchio</i>               | <i>Pandanblad</i>     |
| <i>Rucola</i>                  | <i>Peterselie</i>     |
| <i>Stengelsla</i>              | <i>Rozemarijn</i>     |
| <i>Veldsla</i>                 | <i>Salie</i>          |
| <i>Witlof</i>                  | <i>Shiso/perilla</i>  |
|                                | <i>Tijm</i>           |
|                                | <i>Veldzuring</i>     |

## SLA & KRUIDEN

Niet alleen verse groente is het hele jaar door verkrijgbaar, maar ook sla: de late lente is het hoogseizoen voor de ‘zoete’ soorten zoals kropsla, bindsla en ijsbergsla, en voor verse kruiden. In de herfst komen de bittere – waaronder de weelderige leden van de radicchio-familie – op de markt plus nog meer kruiden. En zelfs in de winter zijn er geweldige slasoorten: witlof, andijvie, groenlof, veldsla en Aziatische bladgroenten. Ik ben gek op sla! De kleuren en vormen, de texturen, de smaken, de bitterheid en alle mogelijkheden die zich openbaren met de dressing. En verse kruiden beschouw ik niet als ‘decoratie’, maar als essentiële bestanddelen van een met zorg bereide maaltijd.

### KOPEN

Net als voor groente kun je ook voor sla het best naar de markt of een (biologische) boerderij. In de supermarkt vind je vaak steeds dezelfde, veel te grote slasoorten; in onze familie noemen we die ‘zakdoeksla’. Als je die niet wilt, moet je zaterdag vroege opstaan: verse sla is zeer gewild.

Van een overvloed aan verse kruiden zoals in Zuidoost-Azië, Georgië, Iran, maar ook in Frankrijk en sommige regio’s in Duitsland (Frankfurt) kunnen we in mijn land, Oostenrijk, helaas alleen maar dromen. Gesneden verse kruiden zijn niet lang houdbaar. ’s Ochtends vroege op de markt of in een natuurvoedingswinkel kun je nog wel geluk hebben. Verschillende soorten kruiden in potjes zijn het hele jaar door verkrijgbaar.

Je kunt allerlei soorten kruiden kweken in de tuin, in verhoogde kweekbakken, op het balkon, op het terras of in de vensterbank. Om plantjes te kopen kun je – vooral in april en mei – terecht in biologische kwekerijen.

### BEWAREN

Sla en de meeste kruiden bewaar je in de koelkast. Doe ze in afzonderlijke zakken, zodat ze niet zo snel slap worden. Als de blaadjes een beetje slap zijn, kun je een scheutje koud

water in de zak doen, goed schudden, het water afgieten en daarna de zak afsluiten en weer in de koelkast leggen. Bewaar kiemen ook in de koelkast en gebruik ze snel.

Basilicum en koriander zijn heel gevoelig voor kou. Gebruik ze het liefst snel of bewaar ze in een zak helemaal boven in de koelkast.

Rozemarijn snijd ik altijd af in grote takjes, die ik vervolgens in een karaf zet. Zo blijven ze wekenlang goed. Ook laurier gebruik ik al jaren alleen maar vers. In de zomer staat mijn plant voor het keukenraam en in de winter in het koele trappenhuis; dat gaat al jarenlang goed.

Dille, lavas, peterselie en bieslook (allemaal gesneden), citroengras en pandanbladeren zijn goed in te vriezen.

Heb je grote hoeveelheden robuuste kruiden als bonenkruid, majoraan, oregano, tijm, munt of citroenverbena, laat ze dan in bosjes ondersteboven drogen. Dragon ‘bewaar’ ik het liefst in wittewijnazijn.

### KEUKENGEREI

Slacentrifuge, kleine garde voor dressings.

### GEBRUIKEN

Sla kan altijd. In elk seizoen, als bijgerecht, voorgerecht of – waarom niet – nagerecht.

Sla en kruiden moet je altijd wassen en droog slingeren (dep fijne blaadjes droog met keukenpapier), anders houden ze de dressing niet vast en/of wordt de dressing waterig.

Gebruik tere kruiden gerust in royale hoeveelheden in of als een salade, bijvoorbeeld peterselie, kervel en koriander.

Experimenteer met verschillende soorten azijn en olie. Meng krachtige soorten met milde en proef het resultaat. Leef je uit!

Mijn sladressing, waarmee ik afhankelijk van de soort(en) en het seizoen varieer: zout, peper, mosterd, appeldiksap, azijn en soms ook wat citrusvruchtensap kloppen met een garde en dan pas olie (het liefst verschillende soorten) erdoor roeren, tot er een emulsie ontstaat. Vergeet niet je dressing op smaak te brengen.

# PADDENSTOELLEN

Ze hebben geen zonlicht of aarde nodig om te groeien: paddenstoelen zijn fascinerend, maar ook een beetje mysterieus. Omdat we altijd verse groente van ons oogstaandeel (zie blz. 18) in huis hebben, denk ik vaak niet eens aan deze smaakrijke levensmiddelen. Terwijl gekweekte paddenstoelen het hele jaar door vers verkrijgbaar zijn.

## KOPEN

Ik koop alleen biologische, gekweekte paddenstoelen (het liefst oesterzwammen, maar die zijn helaas zeldzaam geworden, omdat ze niet zo gemakkelijk te kweken zijn als champignons of koningsoesterzwammen) en in het seizoen ook wilde paddenstoelen zoals morieljes, cantharellen en eekhoortjesbrood. Verse paddenstoelen zijn stevig, ruiken lekker en zijn niet vochtig of slijmerig. Een wit harig vlies, dat onder andere bij oesterzwammen ontstaat als je ze bewaart, is volkomen natuurlijk en geen schimmel.

In stedelijke gebieden komen er steeds meer innovatieve paddenstoelenkwekerijen, die bijvoorbeeld paddenstoelen op koffiedik kweken.

In Nederland en België worden ook biologische shiitakes gekweekt. Gedroogde shiitakes zijn onmisbaar voor Japanse dashi (blz. 74).

Let bij gedroogde paddenstoelen op de herkomst, vooral vanwege de mogelijke radioactieve deeltjes.

Mensen die zelf paddenstoelen plukken, kennen het risico op verwisselingen en dergelijke. Als je elders in Europa, waaronder in Oostenrijk, paddenstoelen wilt plukken, moet je ook altijd de cesiumkaart van de regio raadplegen. Er zijn nog steeds gebieden die sterk vervuild zijn als gevolg van de kernramp in Tsjernobyl in 1986.

## BEWAREN

Paddenstoelen moeten thuis altijd in de koelkast worden bewaard, ook als ze in de winkel buiten de koeling lagen, omdat ze snel uitdrogen en bederven.

Gebruik verse paddenstoelen – ongeacht of je ze zelf geplukt hebt of gekocht – zo snel mogelijk, bij voorkeur op dezelfde of de volgende dag. Alleen vers geoogste paddenstoelen die je hebt afgedekt met een vochtige doek zijn een paar dagen houdbaar in de koelkast.

Als je paddenstoelen plukt, kun je met name de aromatische exemplaren, zoals morieljes, eekhoortjesbrood en hoornvan-overvloed, ook zelf drogen in een voedseldroger.

## BENODIGDHEDEN

Voor wie zelf gaat plukken: paddenstoelenmes en -borstel, en een stoffen tas met een vlakke, stabiele bodem, zodat de paddenstoelen niet geplet worden.

## GEBRUIKEN

Was verse gekweekte paddenstoelen niet, maar snijd alleen het droge uiteinde van de steel. Bij shiitakes snijd je de droge, harde stelen eraf; je kunt ze heel goed vers – of nog beter gedroogd – gebruiken om een fond of soep smaak te geven.

Gedroogde, in stukken verdeelde paddenstoelen week je in lauw water. Het water kun je na gebruik door een fijne zeef schenken en voor een soep of saus gebruiken. Paddenstoelenpoeder is een aromatische, umamirijke specerij.

Paddenstoelen zijn moeilijk verteerbaar; je hebt er relatief weinig van nodig om een voldaan gevoel te krijgen.

Ze zijn heel simpel en snel te bereiden: gebakken paddenstoelen – op smaak gebracht met knoflook, peterselie en citroen, of met gember en sojasaus (blz. 164) – verdienen een vaste plaats op de lijst met snelle favoriete gerechten.





*Bijv.*

*Cantharel*

*Champignon*

*Eekhoortjesbrood*

*(vers & gedroogd)*

*Grote parasolzwam*

*Hoorn-van-overvloed*

*(vers & gedroogd)*

*Koningsoesterzwam*

*Morielje*

*(vers & gedroogd)*

*Oesterzwam*

*Shiitake*

*(vers & gedroogd)*

*Truffel*

