100% vegan

Bak to Basic

35 seizoensgebonden taart- & snackrecepten, baktips en -tricks

Door Sifra Opstal

© 2018 Sifra Opstal en Jacintha Opstal
www.unieketen.nl

Titel	Bak to basic
Ondertitel	35 seizoensgebonden recepten voor taarten en snacks, baktips en –tricks voor plantaardig bakken
ISBN	978–90–828747–0–9
NUR	444

Auteurs	Sifra Opstal en Jacintha Opstal
Tekstcorrectie	Het Boekenschap
Omslagontwerp	Studio Ketchup
Vormgeving binnenwerk	Studio Ketchup
Fotografie	Daniela Depau & Studio Ketchup
Boekproductie	Het Boekenschap
Trefwoorden	kookboek, bakken, plantaardig, vegan

MIX
Papier van verantwoorde herkomst
FSC® C014138

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van UniekEten.nl. Ondanks alle aan de samenstelling van dit boek bestede zorg kan noch de uitgever, noch de auteur aansprakelijk worden gesteld voor eventuele schade die het gevolg is van enige fout in deze uitgave.

Door Sifra en Jacintha Opstal

vegan–specialist en patissier

Let's share!

Inhoud

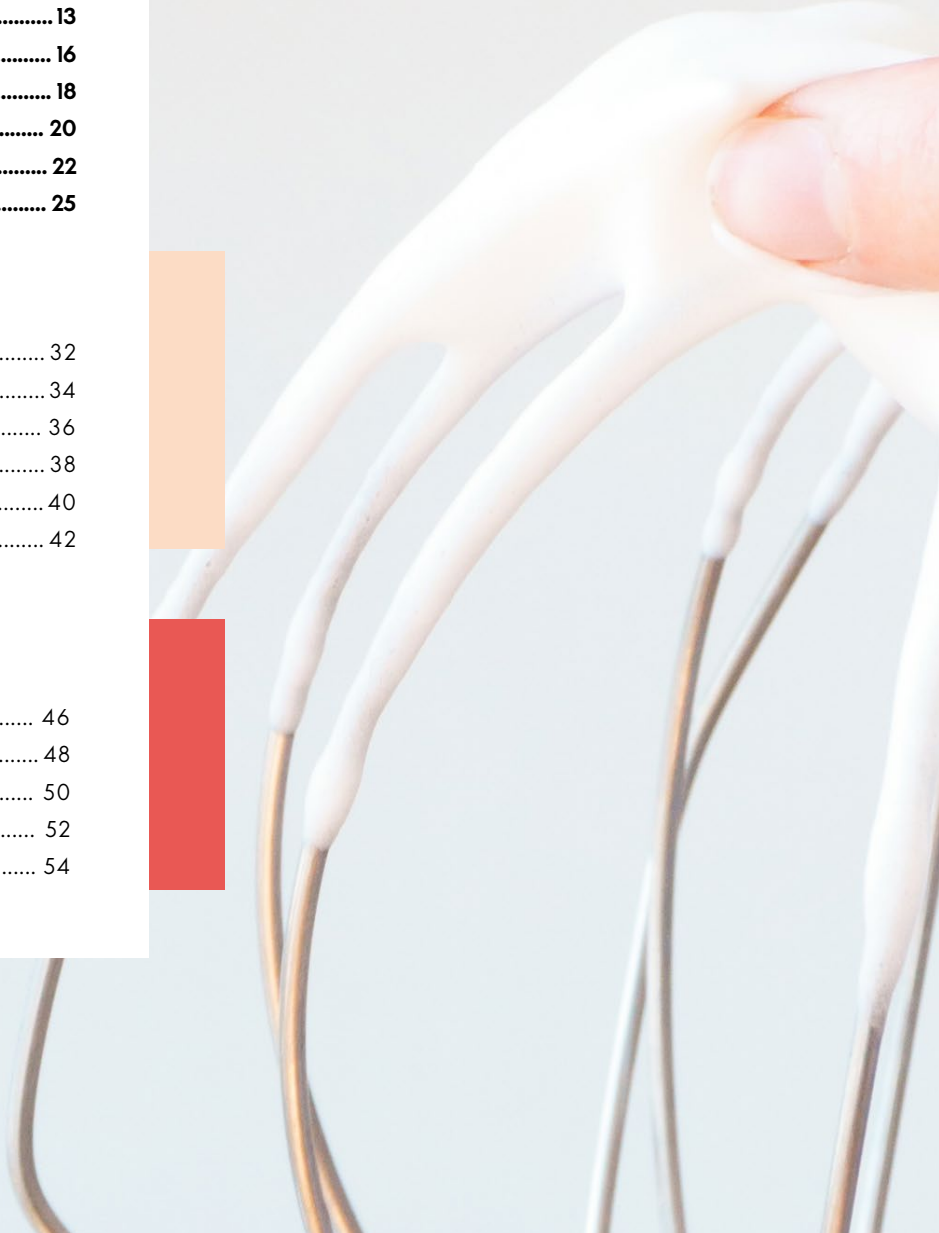
Inleiding **7**
Informatie **8**
Even voorstellen **13**
Over veganisme **16**
Seizoensgroente- en fruit **18**
Wat kun je in dit boek vinden? **20**
Raw, no-bake en bakken **22**
Je eerste stap in de plantaardige keuken **25**

Lente

Macadamia donuts 32
Chocolate pie 34
Aardbeienschelpjes 36
Sweet potato mini–quiches 38
Rabarber – kokostaart 40
Carrotcake 42

Zomer

Amandelbosbessentaart 46
Raspberry pie 48
Broccoli tofoe quiche 50
Kersen rijstvlaai 52
Verrry berry 54



Herfst

Kruidcake 58
Sweet potato scones 60
Appelkruimelvlaai 62
Blackberry goddess 64
Sweet pumpkin pie 66

Winter

Scones 70
Mince pie 72
Smokey veggie quiche 74
Schwarzwalderkirsch 76
Gevulde speculaas 78

Chocolade & snacks

Bliss Balls 84
Nuts & chocolate bar 86
Chocolade 88
Crispy truffle 90
Crunchy caramel bonbon 92

Basisrecepten 94
Merkenindex 102
Register 104
Dankwoord 106

Inleiding

Dit boek is geschreven voor jou, omdat je meer wilt leren over plantaardig bakken met zo min mogelijk bewerkte producten, minder geraffineerde suikers en met extra fruit of groenten. Is dit jouw eerste keer dat je een plantaardige taart gaat bakken? Geen probleem! Wij brengen je de kneepjes van het vak bij en geven je tips om de beste en lekkerste taart te maken. Ook de gevorderde keukenprinsen en –prinsessen kunnen hun hart ophalen aan dit boek, bijvoorbeeld het maken van bonbons en luchtige cake of crème.

Eerste taartje van Sifra

Een van de allereerste veganrecepten die ik zelf maakte was een taartje. Ik weet nog goed dat het een bosbessen–cashewtaartje was, waar ik hard aan had gewerkt. Het was een hele kunst om de cashewvulling zo zacht mogelijk te maken en daar heb je een goede keukenmachine voor nodig. Het was de uitdaging en creativiteit die mij enorm trok. Niet iedereen was gelijk enthousiast, want de structuur en smaken zijn nieuw en daarom vaak spannend. Ik gaf niet op en probeerde steeds meer nieuwe technieken in de plantaardige keuken uit. Dit leidde ertoe dat Uniek Eten begin 2017 haar eerste taarten ging verkopen. Nu, in 2018, komen we met ons eerste boek.

Voor het schrijven van dit boek heb ik mijn lieve zus, Jacintha, gevraagd om mij te helpen en te ondersteunen met haar kennis en creativiteit. Jacintha is sinds 2015 patissier. Samen gingen we aan de slag om beproefde technieken vanuit de bakkerswereld om te zetten naar de plantaardige keuken.

Let's share!

Sifra

Ik ben Sifra. Al sinds 2016 ben ik bezig om met mijn blog 'Uniek Eten' heerlijke veganistische maaltijden makkelijk en aantrekkelijk aan mensen voor te schotelen.

Mijn interesse in gezond en bewust eten is zeker niet pas in 2016 begonnen, ik heb al mijn hele leven lang vegetarisch en bewust gegeten. Van huis uit heb ik veel gezonde gewoontes meegekregen. Zo aten we thuis biologische en gezonde snacks in plaats van standaard snoepgoed. De manier waarop ik mijn hele leven heb gegeten is voor veel mensen toch vreemd. Dit merkte ik niet alleen vroeger op school, maar ook tijdens mijn studie.

'Sifra, wat eet jij nou weer?' was een vaak gehoorde opmerking als ik een paar stengels bleekselderij of een potje appelmoes mee had naar de les. Ik heb me in het verleden wel onzeker gevoeld over dit soort opmerkingen, maar tegenwoordig kan ik er goed tegen.

Het bewuste eten is namelijk waar mijn grote passie ligt en waar ik mijn inspiratie uit haal. Ik kan koken met onbewerkte ingrediënten, in hun zo natuurlijk mogelijke staat, en dingen maken die heerlijk én gezond zijn.
Ik eet tegenwoordig voornamelijk veganistisch, ik voel me prettiger in mijn lichaam en heb geen opgeblazen gevoel meer. Niet alleen voel ik me beter, ik krijg ook enorm veel energie van het creatief bezig zijn en het bedenken van veganistische oplossingen in de keuken.

Al deze dingen samen leidden tot de geboorte van Uniek Eten. Mijn missie? Mensen inspireren en laten ervaren hoe lekker eten met alleen plantaardige ingrediënten kan zijn.

Jacintha

Mijn naam is Jacintha Opstal-Dees, afgestudeerd patissier. Ik koos voor dit vak om mijn creativiteit in prachtige producten te kunnen leggen. Mooie producten verdienen goede ingrediënten. Daarom werk ik het liefst met biologische grondstoffen zonder chemisch ontwikkelde geur, kleur en smaak. Dat is ook niet nodig, omdat we alle mooie ingrediënten gewoon in de natuur kunnen vinden.

Andere mensen verblijden met een verjaardags– of bruidstaart vind ik het mooist. Want op die manier geef ik mijn liefde over het werken met natuurlijke grondstoffen door. Ja inderdaad, soms is het wat lastiger en duurt het wat langer, maar dat is het waard. Een mooi product neerzetten verdient aandacht en geduld.

Sinds 2011 werk ik professioneel in de bakkerij. Eerst fulltime in mijn opleiding, daarna als banketbakker en nu als patissier. Ik heb al veel mooie dingen mogen doen: workshops geven en op festivals mijn verhaal vertellen en laten zien. Als kers op de taart deed ik mee aan verschillende vakwedstrijden.

In 2016 deed ik mee aan de Gouden Gard, een wedstrijd voor afgestudeerde patissiers. Hier zag ik een mogelijkheid om het eens wat anders te doen, proberen mensen te inspireren met een aantal alternatieven. Zo heb ik biologisch, glutenvrij, suikervrij en vegan terug laten komen in mijn producten.

De combinatie van kennis, creativiteit en liefde voor eten maakt dat mijn zus en ik elkaar op de juiste manier aanvullen. In dit boek willen wij laten zien dat veganistisch en gezond bakken niet alleen enorm lekker is, maar dat de bereiding ook makkelijk kan zijn en je er geen enorm arsenaal aan gekke en dure ingrediënten voor nodig hebt. Wij hopen jullie blij te maken met mooie producten, een stukje kennis en handenvol tips. We hopen dat je een nog betere prins of prinses mag worden in je eigen keuken.

Wat kun je in dit boek vinden?

Taart! In dit boek vind je taarten in alle soorten, smaken en maten. We laten je zien hoe eenvoudig het is om een 100% plantaardige taart te bakken. We leren jou bakken met producten die dicht bij de natuur staan, dus zo min mogelijk bewerkt.

We gaan terug naar de basis van het bakken: pakjes en zakjes zijn taboe. Gewoon met verse groenten en fruit en met ingrediënten die je kunt herkennen en zelf bewaart in een mooie weckpot.
Dit boek volgt de seizoenen omdat Moeder Aarde ons elk seizoen weer fantastische producten schenkt met de vitamines die we in die tijd van het jaar nodig hebben. Daarnaast is het goedkoper om lokaal te kopen, goed voor de boeren en beter voor het milieu.
We willen het jou natuurlijk zo makkelijk mogelijk maken om snel een keus te maken welke taart je wilt maken. Naast dat je kunt kiezen uit de taarten per seizoen, hebben we per recept drie iconen gemaakt zodat je in één oogopslag informatie hebt over de taart.

Tijdsaanduiding

Het aantal minuten aan voorbereiding en baktijd.
Exclusief opstijftijd (dit kan 2 uur duren).

Moeilijkheidsgraad

Elk seizoen begint met taart van level 1 en loopt op tot level 3. Dit geeft aan hoe moeilijk het is. Level 1 is simpel, weinig stappen en geen moeilijke technieken. Level 2 heeft al meer stappen en moeilijkere technieken. Level 3 is voor de mensen die al ervaring hebben of van een uitdaging houden. Je hebt veel stappen en moet letten op bijvoorbeeld temperaturen.

Gezond

Gezonder, maar net zo lekker. Dit product bevat geen geraffineerde suikers en minder of geen witte bloem.

Raw, no-bake en bakken

Taart, cake, muffins en snacks kun je op verschillende manieren maken, de meest voorkomende is bakken in de oven. Naast bakken kan je ook raw en no-bake taarten maken. Wij leggen je uit wat het verschil is maar ook wat de voordelen zijn.

Raw

Rawfood is eten dat niet gekookt, gebakken, gestoomd of gebraden is. Rawfood wordt niet verwarmd boven de 42 graden. Rawfood bestaat met name uit groente, fruit, zaden, noten en zeewier. Wil jij graag raw eten, wees dan niet bevreesd, want je kunt heerlijke taarten maken die raw zijn. De taart wordt meestal gemaakt met een bodem van gedroogde vruchten en rauwe noten. De topping wordt gemaakt met een of meer van deze basis ingrediënten: dadel, cashewnoten (gepureerd), banaan, avocado of kokos(olie). Deze basis ingrediënten zorgen voor de binding en dat de taart niet inzakt. Vervolgens kan je smaken toevoegen zoals limoen, cacao, bosvruchten of spices.
Raw taarten worden gemaakt met een keukenmachine of een sterke blender. De taarten worden vervolgens in een vorm gegoten en hebben nog wat tijd nodig om op te stijven in de koelkast.

No-bake

No–bake spreekt voor zich, niet gebakken. Er komt geen oven aan te pas. Denk hierbij bijvoorbeeld aan de kwarktaart die op moet stijven.
In de plantaardige keuken gebruiken we natuurlijk geen kwark en ook geen gelatine zoals in een traditionele kwarktaart. In de plantaardige keuken gebruik je natuurlijke producten voor het opstijven van taart, beschreven op pagina 26. Er zijn heel veel verschillende soorten no–bake taarten. Vaak zijn ze opgebouwd uit verschillende lagen van noten, vruchten, zaden, olie en fruit of groenten. No–bake taarten kunnen heel veel in de buurt komen van een raw taart maar je hebt meer variaties die je kunt gebruiken, denk aan chocolade, snelkook havermout, grutten en agar agar.
Dit betekent dat je een groter assortiment aan taarten kan maken.

Bakken

De meest bekende manier van taarten maken is wel het bakken van een cakebeslag, schuim of koekdeeg.
De variaties in soorten en smaken is op deze manier nog groter. Het scala aan ingrediënten van de plantaardige keuken is anders als het gaat om vet en bindmiddelen. In de standaart keuken zul je bijvoorbeeld boter, melk en eieren vinden terwijl je in de plantaardige keuken soja– kokosboter, lijnzaad, banaan, amandel– havermelk of kikkererwtenvocht vindt.
Je hebt de mogelijkheid om bepaalde taarten bijna foutloos na te maken met plantaardige ingrediënten maar het leuke is dat je nieuwe smaken en structuren van de plantaardige keuken gaat ontdekken.

Macadamia donuts

met witte chocoladefrosting

Deze donut is een no-bake snack en dat betekent dat het een andere structuur heeft dan een normale donut. Wel met gezondere ingrediënten!

100 gram ongezouten macadamianoten
30 gram kokosrasp
5 grote medjoul dadels
30 gram kokosolie
30 gram havermout
50 gram veganistische witte chocolade
Versiering naar keuze, bijvoorbeeld stukjes noot, kokos of cacao

Extra nodig: pan en keukenmachine of blender

Bereiding

Mix de macadamianoten, kokosrasp, dadels, zachte kokosolie en havermout tot een deeg in de keukenmachine.

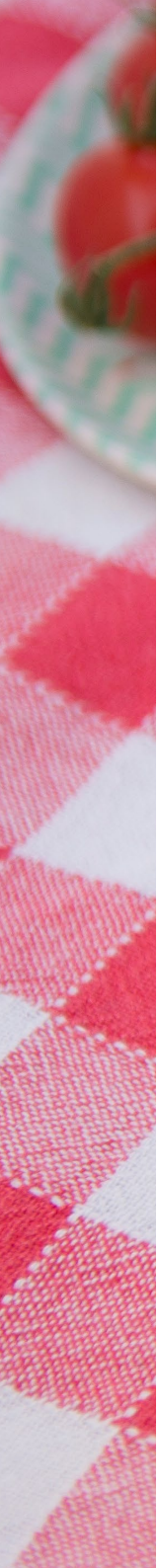
Maak 8 balletjes van het deeg. Als het deeg erg zacht is, leg het dan even in de koelkast of vriezer zodat het wat harder kan worden en je het kunt vormen tot een donut.

Om de donut vorm te geven druk je de bolletjes plat en druk je daarna voorzichtig met een vinger in het midden om een gat te creëren.

Smelt de witte chocolade au bain-marie en doop alle donuts om de beurt in de chocola en versier ze op jouw manier.

tip

Kokosolie heeft een smeltpunt van 24–26 graden en dat betekent dat in de lente en zomer de kokosolie vaak zacht of gesmolten is. Is het herfst of winter en is de kokosolie erg hard? Smelt dan de kokosolie voordat je het samen met andere ingrediënten mixt in de keukenmachine. Op deze manier voorkom je klontjes!



Sweet potato - mini-quiches

Om te delen! Mini-quiches met een kaasachtige vulling van groente en noten.

Voor 3 stuks

100 gram mix van zoete aardappel en wortel
30 gram ui
50 gram plantaardige melk
30 gram cashewnoten
2 eetlepels edelgistvlokken
Zout en peper naar smaak
3 plakjes hartige–taart–deeg of 150 gram zelfgemaakte hartige–taart–deeg (pagina 99)
Snacktomaatjes als versiering

Extra nodig: muffinvormen en keukenmachine of blender

Bereiding

Snij de zoete aardappel, wortel en ui in blokjes en kook ze in een pan totdat ze gaar zijn.

Doe de gekookte groenten samen met de cashewnoten, plantaardige melk en edelgistvlokken in een keukenmachine en mix het totdat het een gladde massa is. Breng op smaak met zout en peper en eventueel wat knoflookpoeder.

Verwarm de oven op 180 graden en vet 3 muffinbakjes in.

Bedek de muffinvormen met het (zelfgemaakte) hartige–taart–deeg. Verdeel de zoete aardappelvulling over de muffins en versier met kleine tomaatjes.

Bak de mini–quiches 20 minuten in de oven. De mini–quiches zijn klaar wanneer het deeg een mooi bruin kleurtje heeft gekregen.

Bak to Basic

Bekend van foodblog unieketen.nl

Laat je verleiden door de taarten van het seizoen, zoals een heerlijke rabarber-kokostaart, frisse kersenvlaai, verrukkelijke carrotcake of sweet pumpkin pie. Wil je wat kleins? Zoals een bliss ball of bonbons? Of iets hartigs voor de picknick? Dit boek geeft jou dé tips en tricks om je eigen vegan taart te bakken.

Vegan foodie Sifra Opstal, van het foodblog Uniek Eten, en haar zus patissier Jacintha Opstal, zijn de gezichten achter Bak to Basic. Sifra schreef dit boek om jou te laten zien hoe makkelijk het is om een lekkere vegan taart te maken. Bovendien heb je daar niet altijd een heel arsenaal aan dure ingrediënten voor nodig. Patissier Jacintha ondersteunt de recepten met al haar kennis over bakken.

Een boek vol met taarten, geïnspireerd op onze verhalen en ervaringen.

Sifra & Jacintha

HET BOEKENSCHAP

uniek eten

9 789082 874709 >