

# Het goede leven delen

---

**Dit boek staat vol** vegetarische recepten voor etentjes, feesten en partijen. Het zijn gerechten die ik zelf graag eet en voor familie en vrienden klaarmaak. Er gaat niets boven een gezamenlijk feestmaal van zalige groenten, zoals goudbruine wortelgratin met paddenstoelen, of een bontgekleurde, frisse regenboogsalade. Dit boek gaat over een van de mooiste dingen in het leven: het delen van lekker eten.

Een goed feestmaal maakt mensen blij en je zou het zelfs een soort wellness kunnen noemen, vandaar dat je je ook totaal niet schuldig hoeft te voelen als je af en toe een feestje geeft en het goede leven met anderen deelt.

Toen ik nog te jong was om echt deel te nemen aan de etentjes van mijn ouders, viel ik altijd samen met mijn broertjes en zusjes in slaap bij het geruststellende geluid van vrolijk gelach en gedempte muziek. Ik weet nog goed hoe spannend ik dat vond, zo'n huis vol vrienden en al dat lekkere eten. Als ik mezelf als volwassene voorstelde, was ik ook altijd aan het koken en organiseerde ik mijn eigen etentjes. Dat bijzondere gevoel is nooit verdwenen, en het is het sterkst wanneer het daadwerkelijke koken erop zit, ik bij mijn gasten aanschuif met een drankje, en de magie van de avond zich ontvouwt.

Mijn moeder, die huisvrouw was in de jaren zeventig, vond haar textiel- en schilderwerk belangrijker dan het huishouden, maar voor feestjes haalde ze altijd alles uit de kast om ze onvergetelijk te maken. Een van mijn dierbaarste herinneringen is die aan mijn zevende verjaardag, toen ik op een warme zomerdag, aan het hoofd van een lange tafel tussen de seringeng, met mijn vriendinnetjes genoot van verrukkelijke aardbeientaart en limonade. De liefde en aandacht die mijn moeder aan het organiseren van die onvergetelijke dag had besteed, is nu een maatstaf voor me als ik mijn eigen gasten wil verwennen. Mijn verjaardag valt toevallig samen met het midzomerfeest, en je kunt waarschijnlijk wel raden wat mijn favoriete feestdag is. Geslaagde feesten zorgen voor herinneringen die niet zelden ijkpunten in ons leven blijken, en een goed feest valt of staat bij de locatie, de mensen en het eten.

De groenten zijn de sterren in dit boek, en het is nu een opwindende tijd om vegetariër te zijn. De kunst van het bereiden van groenten beleeft een ware renaissance, en er zijn inmiddels talloze creatieve chefs, auteurs en bloggers die hun eigen vegetarische stijl ontwikkeld hebben. Naar mijn mening is het niet meer van deze tijd om over groenten en vegetarische ingrediënten als vleesvervangers te praten. Het gaat er al lang niet meer om 'of' we meer plantaardig voedsel moeten eten, maar 'hoe' we dat doen. En mijn antwoord op die vraag is: focussen op smaak, inspiratie opdoen in wereldkeukens, van de gebaande paden afwijken en technieken gebruiken waardoor de texturen en smaken optimaal tot hun recht komen. De creatieve mogelijkheden zijn enorm. Ik kan eigenlijk geen betere manier bedenken om ons voedsel een mooie toekomst te bezorgen, dan door groenten te serveren.

## Kwestie van stijl

---

**Een goed feest kan** een gigantisch spektakel zijn, maar net zo goed een bescheiden picknick in het park – uiteindelijk draait alles om de bezieling waarmee je de boel organiseert. Het zijn de mensen die het feest maken, niet de meubels. Een schitterend gedekte tafel met prachtig servies en professionele bloemstukken kan een onvergetelijke indruk maken, maar dat wil niet zeggen dat het leuker is dan een feestje op het strand waarbij iedereen wat meeneemt, en je bij zonsondergang van een heerlijke vegaburger van de barbecue geniet.

Als je thuis een etentje geeft, kun je met kaarslicht en bloemen al een geweldige sfeer creëren. En een allegaartje van nieuw, oud en geleend tafelgerei is altijd charmant.

Al fresco eten in de vrije natuur is ook fantastisch: neem stoelen, tafels en – waarom niet – kleden, kussens en bankjes mee voor een prachtig feestmaal in de openlucht. Maak een mooi (veilig) kampvuur en hang lampen of lampionnen in de bomen.

# Een etentje organiseren

---

Etentjes worden steeds minder formeel – het belangrijkste is dat de sfeer gastvrij is en dat je gasten zich vermaken, dus ga vooral niet lopen stressen. Vergeet perfectie en strikte tafeletiquette!

**Prik een datum en nodig wat mensen uit, en doe je voordeel met deze tips om er een memorabel feestmaal van te maken.**

- **Een ontspannen gastvrouw (of -heer)** is essentieel! Maak dus een plan en bereid zo veel mogelijk voor.
- **Vraag van tevoren of je gasten** allergieën of speciale dieetwensen hebben en pas het eten zo nodig aan.
- **Creëer sfeer**, steek kaarsen aan, maak een muziekplaylist, koop bloemen, zet meubels anders neer en maak zo nodig extra ruimte vrij.
- **Zorg voor een uitgebalanceerd menu.** Geef je gasten niet te veel brood, knabbels of machtige voorgerechten als je hoofdgerecht het hoogtepunt van de maaltijd is. Als iedereen al redelijk vol zit wanneer het op tafel komt, wordt het minder gewaardeerd. Trek is de ultieme smaakmaker!
- **Zorg dat je voldoende ijs in de vriezer hebt** voor de drankjes en vergeet ook de glazen niet.
- **Benader alles met een wabi-sabi-instelling:** maak je niet druk als dingen mislopen en ga gewoon verder.
- **Wees niet overambitieuus.** Maak als je er alleen voor staat niet te veel ingewikkelde gerechten tegelijk. Kies één of twee arbeidsintensieve gangen om indruk mee te maken, en hou de rest eenvoudig. Of vraag iemand om je te helpen.
- **Het is altijd slim** om je partner of goede vrienden in te schakelen om te helpen. Delegeer verantwoordelijkheden voor gerechten en laat mensen voor de muziek of de drankjes zorgen, of tussen de gangen door de vaatwasser in- en uitruimen.
- **Let ook goed op** of iedereen het naar zijn zin heeft. Als gasten buiten de boot vallen, moet je ze actief bij het gesprek betrekken.

## Ga georganiseerd te werk

---

Bereid zo veel mogelijk voor, zodat je, als de gasten gearriveerd zijn, de gerechten alleen nog maar hoeft af te maken. Bedenk ook dat niet alles per se zelfgemaakt hoeft te zijn; het is echt geen schande om als dessert lekkere bonbons, lekker ijs of vers fruit te serveren.

**Maak een plan en doe op tijd boodschappen.**

**Eventueel een week van tevoren:**

jam, confit, chutney en ijs.

**Een paar dagen van tevoren:**

zoek servies, tafelkleden, glazen en servetten uit en was of vervang ze.

**Eventueel een dag van tevoren:**

stoofpotten, curry's en soepen. Bewaar ze in de koelkast en warm ze vlak voor het serveren op. Door stoofschotels te laten staan, intensiveren de smaken en worden ze alleen maar lekkerder. Koude sauzen, marinades, dressings en noten- of zeewierstrooisels kun je ook een dag van tevoren maken.

Cake, brood, pizzadeeg en koekjes kun je een paar uur, of een dag eerder bakken, maar taarten met laagjes moet je wel pas vlak voor het serveren opbouwen en glazuren.

Groenten die geroosterd, gebakken of gegrild worden kun je een dag van tevoren snijden en marinieren.

Burgers, worstjes en kroketten kun je 24 uur van tevoren mengen, draaien en in de koelkast leggen, zodat je ze voor het serveren alleen hoeft te bakken.

Pasta kun je prima een dag van tevoren maken en op het laatste moment koken.

Meng siropen voor cocktails ook een dag van tevoren.

**Enkele uren van tevoren of op dezelfde dag:**

maak salades op de dag zelf. Meestal geldt wel: hoe verser hoe lekkerder, dus maak hem liever niet meer dan 2-3 uur voor het serveren.

Zorg voordat je met koken begint voor een goede mise en place. Dat is een deftige Franse term voor alles klaarzetten.

# Hoe gebruik je dit boek

---

Alle gerechten in dit boek kunnen in een menu gecombineerd worden, en ik gebruik waar mogelijk zo veel mogelijk biologische ingrediënten.

**De meeste recepten zijn voldoende** voor vier personen, maar voor grote gezelschappen kun je de hoeveelheden makkelijk vermenigvuldigen.

**Proef gerechten** voor het serveren en voeg zo nodig zout, citroensap, rode peper of extra vergine olijfolie toe. Ik doe altijd zuinig met zout en zet een potje op tafel zodat gasten zelf kunnen pakken.

**Als je een suikervrij dieet volgt**, laat dan de suikers in de recepten gewoon achterwege.

**Als je geen kokosproducten gebruikt**, kun je ze eenvoudig vervangen. Gebruik andere plantaardige olie in plaats van kokosolie, en veganistische of zuivelroom in plaats van kokosmelk.

**Sojasaus:** in dit boek gebruik ik de Japanse term shoyu als ik sojasaus bedoel. Veel sojasauzen uit de supermarkt komen uit China en bevatten kunstmatige kleurstoffen en melasse. Ze zijn bovendien niet op traditionele wijze gefermenteerd, waardoor ze minder gezond zijn. Japanse sojasaus is bijna altijd gefermenteerd, maar om extra zeker van je zaak te zijn kun je het best naar de natuurvoedingswinkel gaan.

## Vervangers

---

De meeste ingrediënten kunnen vervangen worden door soortgelijke ingrediënten. Als in een recept bijvoorbeeld cavolo nero (zwarte bladkool) als ingrediënt genoemd wordt, kun je dat prima vervangen door boerenkool. Verschillende pompoensoorten zijn uitwisselbaar, en hetzelfde geldt onder meer voor rode en andere uien.

**Kruiden:** verse, zachte kruiden, zoals dragon, basilicum, peterselie, koriander en munt, zijn vaak uitwisselbaar, maar dat heeft wel invloed op de smaak van het gerecht. Houd er ook rekening mee dat munt een erg overheersende smaak is. Harde kruiden, zoals rozemarijn en tijm, zijn ook goed uitwisselbaar.

**Granen** kun je prima uitwisselen, maar pas wel de kooktijd en hoeveelheid water aan.

**Zoetstoffen:** ik gebruik altijd honing of agavesiroop als vloeibare zoetstof, en kokossuiker of bruine suiker waar kristalsuiker nodig is, maar dat is puur een kwestie van gemak. Honing en agavesiroop kun je prima vervangen door ahornsiroop of andere vloeibare zoetstoffen, of door stevia, maar dan moet je de hoeveelheid wel aanpassen.

**Pikante sausjes:** chilisaus is er in verschillende soorten, en in dit boek gebruik ik diverse varianten. Pikante chilisaus kun je eventueel vervangen door fijngehakte verse rode peper.

**Veganistisch:** waar boter of ghee genoemd wordt, kun je plantaardig vet gebruiken. Voor zuivel en eierproducten zijn tal van veganistische alternatieven verkrijgbaar. Bij de recepten worden, waar van toepassing, alternatieven vermeld.

**Glutenvrij:** bij de recepten worden mogelijke alternatieven gegeven.

‘Een goede kok is als een tovenaar die geluk toedient.’

ELSA SCHIAPARELLI

# Okonomiyaki

---

VOOR 4 PANNENKOEKEN; 4 PERSONEN

400 g radicchio of witte kool, heel fijn  
gesnipperd (of andere fijngesnipperde  
kool of groenten – zie inleiding recept)  
2 lente-uitjes, in dunne ringen  
2 el fijngehakte ingelegde gember of  
1 el gemberpoeder  
50 ml dashi (zeewierbouillon) of water  
4 middelgrote biologische eieren,  
licht geklopt  
250 g bloem  
1 tl bakpoeder  
zout, naar smaak  
sesam- of andere olie, om in te bakken

OKONOMIYAKISAUS:

50 ml worcestersaus  
50 ml tomatenketchup  
50 ml shoyu-sojasaus of tamarisaus

VOOR ERBIJ:

mayonaise of (Japanse) kewpiemayonaise  
furikake (zie blz. 12 en 166 voor  
zelfgemaakte)  
extra gesnipperde kool (radicchio als  
topping)

**Okonomiyaki betekent in het Japans letterlijk ‘zoals u het wilt’ en je kunt dit pannenkoekenrecept dan ook heel eenvoudig aan je eigen smaak aanpassen. Kies bijvoorbeeld je favoriete kool of andere fijngeraspte groente, zoals aardappel, biet, courgette of radijsjes.**

---

Meng de ingrediënten voor de okonomiyakisaus in een kommetje. Doe de kool, lente-uitjes en gember met de dashi of het water en de geklutste eieren in een kom en meng alles goed. Strooi de bloem en het bakpoeder over het groentemengsel, strooi er een snufje zout bij en roer alles goed door elkaar.

Verhit een koekenpan met deksel op matig hoog vuur – de pannenkoekjes branden snel aan, dus pas op dat je de pan niet te heet laat worden. Sprenkel een beetje olie in de pan, schep er een kwart van het beslagmengsel bij en kantel de pan om het tot een diameter van ongeveer 15 cm uit te laten vloeien. Bak de pannenkoek ongeveer 1 minuut, tot hij stolt, leg een deksel op de pan en laat hem zo nog 1-2 minuten bakken tot de onderkant mooi bruin is. Om de pannenkoek te keren moet je het deksel stevig op de pan drukken en hem in een vloeiende beweging omkeren zodat de pannenkoek op het deksel ligt. Haal de pan van het deksel en laat de pannenkoek voorzichtig van het deksel terug in de pan glijden. Bak de andere kant ook 1-2 minuten, tot hij mooi goudbruin is, en leg hem op een warm bord. Herhaal dit met de rest van het beslag.

Serveer de pannenkoeken warm, met de okonomiyakisaus, mayonaise, furikake en eventueel extra koolsnippers.

**VE** Gebruik eivervanger en veganistische worcestersaus en mayonaise; maak je eigen furikake (zie blz. 12 en 166) of kijk of je ergens tonijnvrije furikake kunt krijgen.

**GV** Kijk op het etiket of je bakpoeder glutenvrij is; gebruik tamarisaus.

# Orkaan-popcorn

---

## VOOR 4 PERSONEN

50 g boter of 3 el olie  
½ tl shoyu-sojasaus of tamarisau  
100 g popcornmais  
zout, naar smaak (desgewenst)

## ORKAAN-FURIKAKEMENGSEL:

1 vel nori, geroosterd en met een schaar  
in heel smalle reepjes geknipt (plus een  
paar extra reepjes als garnering)  
50 g sesamzaad  
2 el shoyu-sojasaus of tamarisau  
½ el shichimi togarashi of chilivlokken  
1 el kokossuiker

Toen ik over deze Hawaïaanse popcorn hoorde, wist ik meteen dat het iets voor mij was. In de eerste plaats is het een mix van Oost en West, vanwege het Japanse specerijenmengsel furikake, dat traditioneel aan rijst en andere Japanse gerechten toegevoegd wordt om ze een umami-boost te geven. Om het allemaal nog interessanter te maken is het ook een mix van hartig en zoet – altijd een succesvolle combinatie – dankzij het schepje kokossuiker door het furikakemengsel van zeewier en sesam, wat deze funky popcorn ronduit verslavend maakt. Shichimi togarashi is een Japans specerijenmengsel op basis van rode peper dat, net als nori-velletjes, bij de betere supermarkt en Aziatische winkels, of anders online, verkrijgbaar is. Hawaï bedankt!

---

Doe alle ingrediënten voor de furikake in een keukenmachine en hak ze goed door elkaar.

Voor het beste resultaat kun je de popcorn het beste vlak voor het serveren bakken. Verhit een grote pan met goed passend deksel op hoog vuur, doe er de boter of olie, sojasaus en maiskorrels in en schud de pan flink om de korrels met de gesmolten boter of olie in te vetten. Leg het deksel op de pan en zet hem terug op het vuur tot het poppende geluid stopt.

Doe de popcorn in een kom, strooi er de furikake en zout naar smaak over, hussel de boel goed door elkaar en klaar ben je.

**VE** Gebruik plantaardige olie.

**GV** Gebruik tamarisau.

---

## Pop it!

*Er is een trend gaande waarbij nieuwe, creatieve popcornmerken met spannende smaken op de markt komen, maar er gaat natuurlijk niets boven zelfgemaakte, verse popcorn met je eigen moderne smaakjes. Probeer bijvoorbeeld eens edelgiste, rodebosbespoeder, kaneel, chocola met zoute karamel, wasabipoeder, za'atar, dille of parmezaan.*

# Auberginechips

Wil je ook eens iets avontuurlijkers dan saaie aardappelchips uit een zak? Deze zelfgemaakte auberginechips zijn een prima alternatief!

VOOR 10 PERSONEN

1 tl shichimi togarashi  
1 tl zout, of naar smaak  
4 kleine aubergines, in de lengte in dunne plakjes gesneden  
geroosterde-sesamolie, om te kwasten  
2 handjesvol panko-paneermeel

RODE PAPRIKA-MISODIP:

1 geroosterde rode paprika uit een pot, uitgelekt  
1 teen knoflook, geperst  
2 el rode of bruine miso  
1 tl sesamolie  
2 el rijstazijn  
water, om te verdunnen  
zout, naar smaak

Verhit de oven tot 180 °C/gasovenstand 4. Bekleed twee grote bakplaten met bakpapier en meng de shichimi togarashi en het zout door elkaar. Leg de plakjes aubergine naast elkaar op de platen, kwast ze in met de geroosterde-sesamolie en strooi er het zoutmengsel en panko-paneermeel op. Zet ze 15 minuten in de oven, keer ze om en zet ze nog 5 minuten terug, tot ze goudbruin en krokant zijn.

Hak intussen de ingrediënten voor de dip in een keukenmachine door elkaar. Verdun de dip met water tot de gewenste consistentie, voeg naar smaak zout toe en ga aan tafel.

VE ✓

GV Gebruik glutenvrij paneermeel of laat het panko-paneermeel helemaal achterwege.

# Koolchips met citroen-cashewroom

Deze lichte, krokante chips met za'atar of andere specerijen zijn superlekker. De citroenachtige cashewroom is een van mijn favoriete dipsausjes en bevat geen zuivel.

VOOR 4 PERSONEN

CITROEN-CASHEWROOM:

3 el cashewboter  
sap van ½ citroen  
2 el extra vergine olijfolie  
een snufje zout  
1 teen knoflook  
1 tl honing  
3 el amandelmelk

KOOLCHIPS:

500 g groene of zwarte bladkool (cavolo nero), zonder steeltjes, in kleine stukjes  
1 el olijfolie, om in te bakken  
1½ el za'atar  
een snufje zout

Verhit de oven tot 200 °C/gasovenstand 6 en bekleed een bakplaat met bakpapier.

Meng de ingrediënten voor de citroen-cashewroom in een kom en zet opzij.

Doe de blaadjes kool in een kom en maak ze aan met de olijfolie, za'atar, en een snufje zout. Strooi ze op de plaat en zet ze 15-20 minuten in de oven – let goed op dat ze niet verbranden. Laat de chips afkoelen en serveer ze met de citroen-cashewroom.

VE ✓

GV ✓

# Zoete-aardappelchips

Deze chips zijn niet alleen voedzaam, maar hebben ook iets decadents. In combinatie met een bakje citroen-cashewroom zet je hiermee een perfecte snack op tafel.

VOOR 4 PERSONEN

2-3 zoete aardappels, geschild en in plakjes  
1 el olijfolie, om in te bakken  
een snufje zout  
1 el appelciderazijn  
een snufje kaneel

VOOR ERBIJ:

Citroen-cashewroom (zie links)

Verhit de oven tot 150 °C/gasovenstand 3 en bekleed een bakplaat met bakpapier.

Maak de plakjes zoete aardappel in een kom aan met de olijfolie, appelciderazijn en zout, leg ze op de plaat, kruid ze met kaneel en zet ze 20 minuten in de oven. Het is belangrijk dat je ze goed in de gaten houdt om te bepalen wanneer ze klaar zijn – ze moeten een beetje opkrullen en vrij droog worden. Laat ze afkoelen en serveer ze met de citroen-cashewroom.

VE ✓

GV ✓

# Onigiri

---

## VOOR 8 PERSONEN

300 g Japanse of sushirijst (ronde, witte rijst met korte korrel)  
360 ml water  
½ tl zout  
2 el zwart sesamzaad  
reepjes nori van 5 bij 1 cm (uit een vel nori geknipt)

## PICKLES:

groenten, zoals wortel, biet en kool  
ume-su (zie tip) of rijstazijn  
zout, naar smaak

Voor de oranje onigiri gebruik ik  
ingelegde wortel en umeboshi-ruimen  
Voor de groene onigiri gebruik ik  
ingelegde boerenkool, lente-uitjes,  
verse koriander en umeboshi-ruimen  
Voor de roze onigiri gebruik ik ingelegde  
radicchio, rode ui, shisopoeder en  
umeboshi-ruimen

## ANDERE MOGELIJKE SMAAKMAKERS OF VULLINGEN:

verkruimelde, gerookte tofu met  
wasabimayonaise  
lente-uitjes, fijngehakt  
furikake (zie blz. 12 en 166)  
nori  
zwart sesamzaad  
shisopoeder

---

## Tip

*Shisopoeder is in de betere supermarkt en anders in Aziatische winkels of online verkrijgbaar. Daar kun je ook terecht voor ume-su (umeboshi-ruimenazijn). Japanse of sushirijst is geen specifieke rijstvariëteit, maar rijst met een ronde, korte korrel, die na het koken flink kleeft.*

**Onigiri zijn Japanse rijstballetjes, die vaak in Japanse delicatessenwinkels verkocht worden en vaste prik zijn in de traditionele Japanse bento-lunchbox. Hoewel je ze misschien nog nooit gegeten hebt, ken je ongetwijfeld de onigiri-emoji, om maar aan te geven hoe populair ze wereldwijd zijn. Ze zijn leuk om te maken en kunnen met talloze smaken en vullingen gecombineerd worden, maar ik beperk me tot typisch Japanse ingrediënten – een mix van furikakespecerijen en pickles. De pickles en smaakmakers kun je door de rijst mengen of als vulling gebruiken.**

---

Als je pickles als smaakmaker of vulling voor je onigiri wilt gebruiken, moet je de groenten waar nodig schillen of raspen, dan in stukjes snijden en die in een aardewerken of glazen kom doen. Giet er zoveel ume-su of rijstazijn bij dat ze onderstaan en laat ze 30 minuten marinieren. Masseer de marinade ongeveer 2 minuten door de groenten, giet ze af en hak ze heel fijn.

Spoel de rijst in een zeef onder de koude kraan tot het water helder blijft. Doe de uitgelekte rijst in een pan met goed passend deksel, roer er de afgemeten hoeveelheid water en het zout door, en breng aan de kook. Draai het vuur laag en laat de rijst 20 minuten met het deksel erop pruttelen. Draai het vuur uit, laat de rijst nog ongeveer 10 minuten met deksel stomen, haal het deksel eraf en laat een beetje afkoelen. De rijst moet nog wel warm zijn wanneer je de onigiri maakt.

Je kunt de gekookte rijst nu door de pickles en de geprepareerde groenten en kruiden roeren, of door andere smaakmakers, zoals gerookte tofu en wasabimayo, verse kruiden, lente-uitjes of furikake. Ingrediënten die je door de rijst mengt, moet je wel heel fijn hakken. Of je laat de rijst zoals hij is en vult de onigiri met de gekozen smaakmakers.

Maak je handen nat en druk een handjevol rijst tot een soort driehoekig torentje. Als je deze vult moet je met je duim een kuiltje in het midden drukken, wat vulling in het kuiltje scheppen en de rijst eroverheen boetseren om de vulling in te sluiten. Strooi er desgewenst de zwarte sesamzaadjes of wat shisopoeder op en wikkel elke onigiri in een reepje nori.

De vullingen kun je twee dagen van tevoren maken en afgedekt in de koelkast bewaren. De onigiri blijven in een afgesloten bak in de koelkast maximaal een dag goed.

**VE** Gebruik veganistische mayonaise; maak je eigen furikake (zie blz. 12 en 166) of kijk of je ergens tonijnvrije furikake kunt kopen.

**GV** Gebruik glutenvrije mayonaise.