



INLEIDING

<i>Inleiding</i>	04
De kracht van peulvruchten	06
Red de aarde	09
De windkracht	10
Alles wat je moet weten	12
<i>Wat moet je kopen: vers, ingeblikt of gedroogd?</i>	12
<i>Weken of niet weken?</i>	14
<i>Zelf weken en koken</i>	15
<i>Breng peulvruchten tot leven</i>	17
<i>Gekookte peulvruchten bewaren</i>	17
<i>Perfekte partners</i>	18
<i>Kiemen kweken</i>	20
<i>Zo gebruik je de recepten</i>	23
Hapjes, dips en purees	24
Falafel, burgers en andere snacks	48
Soep	68
Stijlvolle voorgerechten	96
Salades	112
Bijgerechten	142
Vegetarische hoofdgerechten	170
Alles erop en eraan	202
Zoete toetjes	234
Sauzen, salsa's en smaakmakers	242
De basis	248
De peulvruchtenparade: een overzichtelijke indeling	252
<i>Register</i>	266
<i>Dankbetuiging</i>	271
<i>Over de auteur</i>	272



INLEIDING

Ik ben dol op peulvruchten, zelfs nadat ik ze anderhalf jaar lang bijna dagelijks heb bereid en gegeten. Ik kan ver gaan in mijn passie – voor mijn familieleden zat er niets anders op dan zich te schikken in hun rol als proefkonijnen. Je kunt je dus voorstellen hoe geweldig ik het vond dat mijn zesjarige dochter in een restaurant Syrische linzen bestelde, terwijl ik haar thuis al maanden bijna niets anders dan peulvruchten had voorgeschoteld. Met bonen, kikkererwten en linzen kun je alle kanten op: van troostrijke, romige Italiaanse kikkererwtensoepp tot opwekkende, frisse noedelsalade met krab en edamames. Peulvruchten vervelen nooit en ze behoren tot de veelzijdigste en lekkerste ingrediënten in de keuken. Ik eet ze vooral omdat ze fantastisch smaken en alle talloze andere pluspunten beschouw ik als een bonus.

Ik ontdekte peulvruchten als tiener in Spanje. Tot die tijd kende ik alleen witte bonen in tomatensaus uit blik en salade van kidneybonen, groene paprika en maïs, waar je in Engeland in de jaren zeventig van de vorige eeuw mee werd doodgegooid. Spaanse gerechten, zoals gestoofde bruine linzen met gerookte chorizo en smeùige witte bonen met Catalaanse butifarraworst, waren voor mij een opening. In Spanje hadden peulvruchten absoluut geen geitenwollensokkenimago, maar dat was destijds in Engeland wel anders. Volgens de Britten waren peulvruchten alleen voor vegetariërs, maar de rest van de Europeanen maakte er heerlijke gerechten met varkens- of eendenvet van, zoals het Spaanse *fabada* en de Franse cassoulet.

Tegenwoordig zijn peulvruchten hun stoffige imago ontstegen. Bonen, kikkererwten en linzen worden nog steeds veel door veganisten en vegetariërs gegeten, maar onze houding ten opzichte van peulvruchten is veranderd. Ze worden steeds vaker gezien als middelpunt van een gerecht en niet meer alleen als vleesvervangers. Want waarom zou je bonen verstop-

pen in een moussaka, als je er *gigantes plaki*, een klassiek Grieks vegetarisch gerecht, van kunt maken? Vegetarisch eten is gevarieerd en spannend geworden dankzij de invloed van de mediterrane, Midden-Oosterse en Aziatische keukens.

Vandaag de dag worden er heerlijke peulvruchten geserveerd in veel goede restaurants, zoals Ottolenghi, Moro, Petersham Nurseries, Polpo, St John en Leon. Wie had ooit gedacht dat de nederige linze zo trendy zou worden? Maar ja, zelfs kamperen is terug van weggeweest (mits je het ‘glamperen’ noemt) en ook die oude kaftan van je moeder is weer helemaal in. Toch denk ik dat onze passie voor peulvruchten meer is dan een modegril. De peulvrucht is een blijvertje en ik zal je uitleggen waarom.

Veel mensen kijken bewuster naar wat ze eten en dat heeft verschillende redenen. De eerste reden is geld. Als je wilt besparen, hoef je echt geen inferieur voedsel te kopen, je moet gewoon beter plannen en goede, bruikbare recepten zoeken. Peulvruchten, zowel gedroogd als ingeblikt, zijn opvallend goedkoop. Dal met gember en een pittige tarka, geserveerd met wat rijst of platbrood, is een van mijn favoriete gerechten en kost nog geen tien eurocent per maaltijd.

Ik ben geen vegetariër, maar ik eet steeds minder vlees, net als veel mensen die ik ken. In plaats van elke dag een stuk goedkoop vlees, eet ik liever één keer in de week een wat duurder, maar lekkerder stuk vlees en soms kies ik ervoor om kleinere hoeveelheden vlees te eten, in combinatie met peulvruchten. Ik vind het een prettig idee dat het dier op mijn bord een gezond en goed leven heeft geleid en dat zijn vlees met zorg en aandacht is verwerkt. Vis is heerlijk, maar duurzaam gevangen of gekweekte vis is vaak een aanslag op je portemonnee. Gelukkig kun je met een klein stukje duurzame vis en wat voedzame peulvruchten een stevige maaltijd maken. Door minder vlees en vis te eten, draag je je steentje bij aan een beter milieu.

Peulvruchten zijn zonder twijfel gezond en nu steeds meer mensen te kampen krijgen met overgewicht, kan het geen kwaad om eens kritisch te kijken naar wat we consumeren. Ik houd van eten en ik houd van koken, dus is het logisch dat ik een voorkeur heb voor eenvoudige, onbewerkte ingrediënten. En dat is precies wat peulvruchten zijn. Of je ze nu gedroogd, ingeblikt of ingevroren koopt: je weet wat je krijgt. Aan jou de keuze om er een uitbundig feestmaal of een gezonde salade van te maken.

Er worden dagelijks miljoenen peulvruchtgerechten gegeten. In veel ontwikkelingslanden zijn peulvruchten een basisvoedingsmiddel en ook in de westerse keuken hebben ze eeuwenlang een belangrijke rol gespeeld. Daarom heeft elk continent, elk land en elke regio zijn eigen klassieke bereidingswijzen. Dit boek is geen verzameling van de meest traditionele en bekendste recepten, maar het bevat een uitgekiende mix van gerechten met toegankelijke ingrediënten die ik graag eet, gebruik en met de lezer wil delen.

Veel van mijn vrienden en veel studenten die mijn kookcursussen volgen, hebben geen flauw idee wat ze met peulvruchten aan moeten en ze maken thuis keer op keer dezelfde bonengerechten. Met behulp van dit boek kun je een keuze maken uit het groeiende aanbod peulvruchten in natuurvoedingswinkels en supermarkten. In steeds meer gezinnen heeft iedereen zijn eigen eetgewoonten, dus neem ook gerechten op in je repertoire die geschikt zijn voor vegetariërs en waarmee je, met een paar kleine aanpassingen, ook de vleeseters tevreden houdt. Rond het weken en koken van peulvruchten bestaan veel mysteries. Ik wil ze graag voor je ontrafelen, want eigenlijk is het bereiden van peulvruchten... een peulenschil. Ik hoop dat deze recepten je inspireren om vol energie en ideeën achter het fornuis te gaan staan.



HAPJES, DIPS EN PUREES

Of ze nu vers, gestoomd of geroosterd zijn, erwten en bonen smaken altijd naar meer en ze zijn een gezonder tussendoortje dan chips. Van peulvruchten kun je ook veelzijdige purees maken, die ideaal zijn voor hapjes, dips en sandwiches. Je kunt er zelfs voedzame babyvoeding mee maken. En door deze purees te combineren met bijzonder brood, maak je elegante croûtes of stevige maaltijdbruschetta's.





Pinchitos morunos, of Moorse kebabs, kom je vaak tegen in Spaanse tapasbars.

Deze kleine kebabs van sappig, gekruid lams- of varkensvlees worden van oudsher boven houtskool gegrild, maar met een gloeiend hete grillpan gaat het ook.

Vergeet niet het vlees eerst 12 uur te marineren.

De tuinbonenpuree is erg lekker bij het lamsvlees en maakt van dit heerlijke hapje een elegant voorgerecht. Je kunt de puree ruim van tevoren maken, zodat je alleen nog het vlees hoeft te grillen wanneer je trek krijgt.

PITTIGE LAMSKEBABS MET TUINBONEN-KNOFLOOKPUREE

Voor 4 personen

400 gr mager lamsboutvlees, in blokjes van 4 cm

VOOR DE MARINADE

2 teentjes knoflook, geperst

3 eetl. olijfolie

sap van ½ citroen

1 theel. korianderpoeder

1 theel. komijnpoeder

1 theel. paprikapoeder

½ theel. gedroogde tijm

VOOR DE TUINBONENPUREE

1 kleine bol knoflook, overdwars gehalveerd

1 eetl. olijfolie

200 gr jonge tuinbonen (vers of diepvries)

1 klein takje rozemarijn, blaadjes fijngehakt

2 eetl. extra vergine olijfolie

geraspte schil en sap van ½ (biologische) citroen

zout en peper

Meng alle ingrediënten voor de marinade in een grote kom en doe het vlees erbij.

Zet dit afgedekt 12 uur in de koelkast. Leg 12 houten satéprikkers een paar uur in water.

Verwarm de oven voor op 180 °C/gasovenstand 4. Leg de gehalveerde bol knoflook met de snijkant omhoog op een bakplaat en bestrijk hem met de olijfolie.

Rooster hem ongeveer 20 minuten in de voorverwarmde oven tot de teentjes zacht zijn. Laat hem afkoelen en knijp de pulp uit de teentjes.

Stoom of kook verse tuinbonen 3-5 minuten en diepvriestuinbonen 1 minuut.

Doe de bonen in een kom koud water en dubbeldop ze.

Pureer de bonen in een blender of keukenmachine met de knoflookpulp, de helft van de rozemarijn, de extra vergine olijfolie, het grootste gedeelte van de rasp en het sap van de citroen en wat zout en peper. Proef en breng de puree op smaak met wat meer rozemarijn, citroenrasp en -sap, zout en peper. Verwarm de puree vlak voordat je hem wilt serveren in een pannetje met een scheutje water of in de magnetron.

Laat een grillpan gloeiend heet worden. Als je het vlees op de barbecue wilt bereiden, moet die ook heel heet zijn. Rijg het vlees op de satéprikkers en strooi er wat zout over. Gril de kebabs een paar minuten aan elke kant. Serveer ze direct met de tuinbonen-knoflookpuree.





Heerlijk als warm bijgerecht naast een tajine of een gegrild gerecht, maar ook koud erg lekker. Wat je overhebt, kun je de volgende dag eten met geroosterde aubergine, granaatappelpitten en yoghurt.

Probeer ook eens volkorencouscous of couscous van gerst (die is glutenvrij!). Ze zijn allebei vezelrijk en heerlijk nootachtig van smaak.

Met het Marokkaanse specerijenmengsel *ras el hanout* geef je een Noord-Afrikaans tintje aan dit gerecht, zonder dat je een fortuin hoeft te besteden aan tientallen verschillende specerijen. Er bestaat geen standaardrecept voor dit mengsel; sommige versies bevatten wel honderd ingrediënten.

COUSCOUS MET KIKKERERWTEN EN AMANDELSCHAAFSEL

Voor 4 personen

2 eetl. olijfolie

2 rode uien, in dunne ringen

2 theel. *ras el hanout*, of een mengsel van komijnpoeder, korianderpoeder, cayennepeper en kaneelpoeder, van elk ½ theel.

200 gr couscous

300 ml kokendhete groente- of kippenbouillon (gebruik gerust een groentebouillonblokje)

4 eetl. extra vergine olijfolie

250 gr zelfgekookte kikkererwten

of 1 blik kikkererwten à 400 gr

flinke handvol verse peterselie, gehakt

85 gr amandelschaafsel, geroosterd

sap van 1 citroen

zout en peper

Verhit de olijfolie in een pan en bak de ui op laag vuur tot hij heel zacht is. Bak de ui vervolgens nog een paar minuten op hoog vuur tot hij een beetje bruin wordt. Roer de specerijen erdoor.

Doe de couscous in een grote kom en giet de hete bouillon erbij. Dek de kom af met een bord en laat de couscous 5 minuten staan tot de bouillon is opgenomen. Doe de extra vergine olijfolie erbij en roer de couscous los met een vork. Als hij nog een beetje droog of korrelig lijkt (dit kan vooral bij volkorencouscous het geval zijn), voeg je gewoon een extra scheutje kokend water toe en laat je hem nog even wellen.

Roer met een vork de kikkererwten, de peterselie, wat amandelschaafsel, het citroensap en het grootste gedeelte van de gebakken ui door de couscous.

Proef en breng de couscous op smaak met zout, peper en indien nodig nog wat citroensap of extra vergine olijfolie.

Schep de couscous in een berg op een schaal of in een ondiepe kom. Verdeel de rest van het amandelschaafsel en de ui erover. Serveer de couscous warm of koud.

ZO KAN HET OOK

- Voeg voor een uitgesprokenere smaak verse koriander, de fijngehakte schil van een ingelegde citroen en een aantal groene olijven toe.
- Hussel er wat gedroogd fruit door, zoals gehakte vijgen, sultana's, abrikozen of dadels.
- Roer er een paar lepels harissa (zie pag. 245) door.

Voor veel moderne recepten heb je allerlei vreemde, bijzondere ingrediënten nodig, die gedoemd zijn om achter in je keukenkastje te staan tot ze over datum zijn. Denk je dat granaatappelmelasse ook zo'n ingrediënt is? Mis! Van deze bijna eeuwig houdbare, zoetzure siroop kun je een fantastische Midden-Oosterse dressing maken, met slechts wat citroensap en flink wat olijfolie. Je kunt hem ook gebruiken om kip, eend of lamsvlees mee te glaceren en als je er ijskoud water bij giet, heb je een verfrissend drankje. Zoete wortelgroenten en kikkererwten vormen een fantastische combinatie met yoghurt, maar het zijn de granaatappelmelasse en de specerijen die dit gerecht naar een hoger niveau tillen.

GEROOSTERDE WORTELGROENTEN MET KIKKERERWTEN

Voor 4 personen

400 gr wortels, het liefst kleine wortels, grote gehalveerd	4 eetl. granaatappelmelasse
3 pastinaken, in de lengte in vieren gesneden, harde kern verwijderd	1 theel. karwijzaadjes
4 eetl. olijfolie	1 theel. komijnzaadjes
zout en peper	½ theel. gewone chilivlokken of mildere pul biber
300 gr rode biet, geschild en in vieren of hapbare stukken gesneden	sap van 1 citroen
250 gr zelfgekookte kikkererwten	extra vergine olijfolie
of 1 blik kikkererwten à 400 gr	flinke handvol bladpeterselie, koriander of een mix van beide, gehakt
	250 gr Griekse yoghurt

Verwarm de oven voor op 200 °C/gasovenstand 6.

Leg de wortel en de pastinaak in een grote braadslee, doe er 2 eetlepels olijfolie en wat zout bij en hussel alles door elkaar. Als je braadslee groot genoeg is, leg je de rode biet in een hoekje. Gaat dat niet, dan leg je de biet in een aparte braadslee. Hussel de rest van de olijfolie door de rode biet. Zorg dat de rode biet tijdens het roosteren niet in aanraking komt met de overige groenten, anders krijgt je hele gerecht een onaantrekkelijke roze kleur.

Rooster de groenten ongeveer 15 minuten en doe dan de kikkererwten erbij. Schep de groenten voorzichtig om en meng de kikkererwten goed met de olie in de braadslee.

Rooster de groenten nog 10 minuten. Besprenkel ze met de granaatappelmelasse en strooi de specerijen erover. Schep de groenten nogmaals om en rooster ze nog 5-10 minuten tot ze beetgaar zijn en bruin worden. Breng de groenten goed op smaak met zout, extra chilivlokken of peper, wat citroensap en een scheutje extra vergine olijfolie.

Schep de groenten op een schaal en strooi de kruiden erover. Serveer dit gerecht heet of warm en geef er aan tafel een kommetje Griekse yoghurt bij.

ZO KAN HET OOK

- Voeg ook eens pompoen, zoete aardappel of knolselderij toe.
- Schep de geroosterde wortelgroenten en de kikkererwten op een bedje gekookte tarwekorrels, gerst of spelt (zie pag. 18) en je hebt een enorm gezonde en voedzame maaltijd.
- Serveer dit gerecht als bijgerecht naast lamsvlees of kip.

