

Eenvoudig-duurzaam-gezond-eten

5 basis recepten
om eindeloos mee te variëren

(en een toetje als bonus)

K.eetmee

Goede voeding op alle fronten: je lijf, lokale (bio)boer, de dieren en de Aarde

Hallo!

Wat leuk dat je dit boekje hebt opgevraagd.

Veel mensen denken dat het ingewikkeld is om gezond te eten. En dat is helemaal niet waar!

Gezond eten is zoveel mogelijk:

- **Vers** (van het seizoen en lokaal)
- **Onbewerkt**
- **Plantaardig**
- **En liefst Biologisch**

En dat is ook nog eens hartstikke duurzaam: gezond voor jezelf en voor de Aarde.

Ga uit van seizoensgroenten en leer spelen met combinaties, verschillende bereidingswijzen en smaken. Je keuken wordt niet alleen duurzaam gezond maar ook veel avontuurlijker. Met deze basisrecepten kun je het hele jaar door eindeloos variëren.

Meer inspiratie nodig? Kijk dan eens op:

- velt.nu/ecologisch-leven-in-je-keuken
- mijn [receptenblog](http://receptenblog.leetmee.wordpress.com): *culinaire avonturen in de achtertuin*. (keetmee.wordpress.com) en website: keetmee.nl

Ik wens je veel plezier in jouw culinaire ontdekkingsstocht!

Cathy Verschoor

Basis recepten

— om eindeloos mee te variëren —

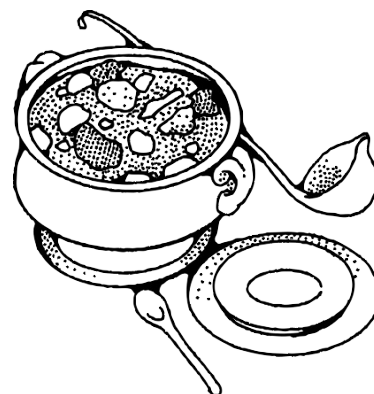
1. Bouillon voor soep & saus
2. Vegetarisch broodbeleg (dips & spreads)
3. Basisballen en -burgers
4. Groenten curry
5. Basis vegetarische maaltijd: groen, graan, boon

Bonus: Toetjes met zoete groenten

Bouillon voor soep & saus

Basis voor elke bouillon = WUPS
Wortel
Ui
Prei
Selderij

– Gebruik Kombu (zeewier) als vegetarisch soepbot



Groentebouillon van groente resten

- Bladeren en stonken van bloemkool, broccoli, kool
- Harde stengels van kruiden, selderij, venkel etc
- Schillen pompoen, wortel, ui, selderij
- Donkergroene bladeren en wortels van prei
- Puntjes van sperziebonen
- Pitten en weke delen van pompoen, courgette
- Schillen en klokhuis van appels
- etc

Kruiden en smaakmakers: karwij, dille, jeneverbes, foelie, laurier, peperkorrels, lavas, tijm, gember (schil) **kombu** (zeewier) als vegetarisch soepbot

Groente resten wassen en met kruiden en koud water aan de kook brengen; 20 min zachtjes laten koken, daarna zeven of met groente resten laten staan.

Opmerkingen:

- gebruik koud water, geen zout
- liever geen groenten van gangbare landbouw
- kombu kun je 'op' gebruiken, dus rest uit bouillon vissen en bewaren
- bouillon kan 2-3 dagen bewaard worden in koelkast
- te gebruiken als basis voor soepen, sauzen en kookvloeistof (pasta, granen, peulvruchten)

Bouillonpasta

- geurige groenten en kruiden (gebruik WUPS als basis)
- Zeezout (12 % van hoeveelheid groenten en kruiden)
(zeewier en/of (gedroogde) paddensstoelen zijn fijne hartige smaakmakers)

Fijn malen in de keukenmachine (met het zout) en heel goed mengen. In schoongemaakte potten doen. Ong. 3 weken laten fermenteren. Na openen in koelkast bewaren en altijd schone lepel gebruiken.

Recept uit Natasja's Soepkeuken: Bouillonpasta gefermenteerd

Ingrediënten bouillonpasta (genoeg voor 4 jampotten):

- 250 gram prei (1 grote prei)
- 200 gram knolselderij (ongeveer een ½ knolselderij)
- 250 gram winterwortel (ongeveer 3 grote wortels)
- 200 gram bleekselderij (ongeveer 5 stengels)
- 150 gram ui (ongeveer 1 1/2 grote ui)
- 3 tenen knoflook
- 3-4 eetlepels zeesla/zeewier (nori)
- 200 gram verse kruiden (bijvoorbeeld 100 gram bieslook en 100 gram peterselie of een combi met selderij, lavas, rozemarijn, salie, tijm, oregano)
- 200 gram zeezout

*Je kunt natuurlijk ook andere groenten en kruiden gebruiken zoals venkel, bloemkool, kool, paksoi, Oostindische kers, paardenbloemblad, wortelpeterselie. Bovenstaande hoeveelheden zijn een indicatie van de verhoudingen. Het komt niet zo precies, als je maar het totale gewicht weet, zodat je kunt bepalen hoeveel zout je nodig hebt. **Gebruik minimaal 12 % zout**, ik reken meestal ongeveer 15 %. (ter vergelijking: in een standaardbouillonblokje zit ongeveer 50 % zout).*

Nodig:

keukenmachine, schone grote kom of pan en brandschone jampotten.

Bereidingswijze:

Was en schil de groenten. Bewaar alle resten voor verse bouillon. Snijd alle groenten in grove stukken. Was zo nodig ook de kruiden en leg ze klaar voor de keukenmachine. Doe de groenten (in delen) in de keukenmachine en maal ze fijn. Doe dit ook met de kruiden.

Zorg dat je het totale gewicht weet van alle groenten en kruiden en meng ze in een grote kom of pan. Weeg dan de juiste hoeveelheid zout af en roer deze er doorheen. Zorg dat het zout goed gemengd wordt met alle groenten en kruiden. Schep de bouillonpasta daarna in schone jampotten. Doe het jampotje zo vol mogelijk en duw het goed aan, bijvoorbeeld met een vijzel. Blijf aanduwen en drukken tot er geen lucht meer in zit. Draai het deksel er stevig bovenop en laat de potjes 3 weken staan op een koele, donkere plek. Na openen bewaar je de pot in de koelkast.

Gebruik: 1 eetlepel per liter vocht: voor bouillon, als (extra) smaakmaker voor sauzen en groentegerechten of om pasta/granen/aardappels in te koken.

Vegetarisch broodbeleg (dips & spreads)

Als basis kun je de volgende ingrediënten gebruiken:

- **peulvruchten:** zoals hummus gemaakt is van kikkererwten, kun je natuurlijk ook andere bonen of linzen gebruiken of tofu (sojabonen)
- **zaden of noten:** zoals pesto gebaseerd is op pijnboompitten, kun je natuurlijk ook walnoten, cashewnoten, zonnebloempitten of kant en klare noten pasta's gebruiken
- **zuivel:** zoals kwark of (uitgelekte) yoghurt met verse kruiden of kaas
- **groenten:** zoals [Baba Ganoush](#) is gebaseerd op aubergine, kun je natuurlijk ook paprika gebruiken of [tomaat](#) of waarom niet de hele ratatouille. (Tip: restjes zijn in een handomdraai om te toveren tot je eigen smeersel.)

Pesto

- 100 gram bladgroenten of wilde planten*
- 100 gram parmezaan (of een paar eetlepels edelgist)
- 80 gram noten/zaden (bijv. zonnebloempitten, cashewnoten of walnoten)
- beetje citroensap
- olijfolie / bouillon
- knoflook
- zout / peper

* kies bij voorkeur pittige en/of aromatische groenten of kruiden, zoals rucola, daslook, brandnetel, basilicum, wortelloof, citroenmelisse, Oost-Indische kers

Hummus van seizoensgroenten

- 100 g boerenkool
- 100 g wortel
- 50 g preigroen
- 100 g gekookte kikkererwten
- 2 el zachte olijfolie
- 1 el mosterd
- 1 el tahin
- 1 tl citroensap
- 1 el edelgistvlokken
- 1 tl kerriepoeder
- 1 el gehakte verse peterselie
- peper / zout

Experimenteer naargelang het seizoen met groenten zoals rode biet, koolrabi, knolselderij, savooikool of rammenas. Vervang je de kikkererwten door bonen of linzen, dan krijg je een wat zachtere textuur. In plaats van peulvruchten kun je ook geroosterde zaden, pitten of noten gebruiken. Varieer ook met de kruiden, gebruik bv (gerookte) paprikapoeder en je krijgt een heel andere smaak.

Basisballen en -burgers

Als basis gebruik je bijvoorbeeld gare **peulvruchten** (bonen, erwten of linzen);

– *Stamp of prak de gare peulvruchten fijn*

Voeg een **graan** toe voor de stevigheid en volume vervolgens (broodkruim, restje gekookte rijst, havervlokken oid) en een **ei** om te binden. Tenslotte de **smaakmakers**: gefruit uitje, kruiden, peper en zout.

– *Meng alles goed door elkaar tot een egale massa. Vorm met je handen ballen (kleine balletjes of burgers zijn eerder gaar) rol de ballen door bloem en zet in de koelkast om op te stijven (ong. 20-30 minuten). Bak de ballen of schijven in de olie aan beide kanten bruin.*

Tips:

- ✓ Hoeveelheid (voor 4 pers.) is ongeveer 250 – 300 gram (gare) bonen-50 gram brood en 1 ei maar varieer gerust totdat je een stevige consistentie hebt. *Voeg wat meer brood of bloem toe als de massa te slap is om ballen te vormen en wat olie als het te droog is.*
- ✓ Rol de ballen door de bloem en laat ze opstijven voor het bakken
- ✓ Gebruik bij het bakken niet teveel olie anders verliezen ze stevigheid
- ✓ Wees niet zuinig met kruiden, bonen kunnen wel een beetje pit gebruiken. Gebruik ook wat citroensap of appeldiksap om de smaken op te halen.
- ✓ Voor iets meer ‘bite’ kun je fijngeraspte wortel of biet door het mengsel doen

Vegaburger van linzen, champignons (recept leukegeit.nl)

- 3 uien, fijngesneden
- 1 teentje knoflook, fijngesneden
- 250 gram kastanjechampignons, grof gehakt
- 3 verse takjes tijm
- 1 blik voorgekookte linzen van 310 gram, alvast laten uitlekken
- olijfolie
- circa 5 eetlepels paneermeel
- geklutst ei
- theelepel zout
- een schepje bloem

Verwarm wat olijfolie in een pan en bak de uien op laag vuur in zo'n 15 minuten goudbruin. Voeg hierna het mengsel van champignon, knoflook en tijm toe en laat het nog 3 minuten meebakken tot het vocht is verdwenen. Laat het mengsel hierna even afkoelen.

Meng met de linzen, paneermeel, ei en zout en hussel het goed door elkaar. Maak hier 4 flinke burgers van. Bedek de burgers met een laagje bloem voor een mooi bakresultaat. Bak de burgers ongeveer 5 minuten per kant. Presenteer de burger op een broodje met sla, eventueel wat ketchup en een plakje tomaat.

Groenten curry

*Curry (Engels) komt van het Tamil-woord kari, en betekent 'saus'. Oorspronkelijk komt kari uit India, door Britse kolonisten verhaspeld tot curry. Via Indonesië is de 'kerrie' weer bij ons gekomen. Wij bedoelen daar echter vaak kerrie**poeder** mee: een gedroogd en gemalen mengsel van gember, kardamom, koriander; kruidnagel, geelwortel, karwij, komijn en zwarte peper. Afijn, we houden het er op dat een **curry (een gerecht met) een kruidige saus is, maar dat de term ook wel verwijst naar een specifiek kruidenmengsel.***

- De basis voor een Indiase curry is het magische trio: **ui, gember en knoflook**. Hak in stukken en bak het in wat olie totdat het zacht is en een beetje begint te kleuren.
- Nu de **kruiden**. Maak een eigen 'kerrie' met de hierboven genoemde specerijen (kardamom, koriander; kruidnagel, geelwortel, karwij, komijn en zwarte peper) en wat zoetigs, zoals kaneel en anijs. Maal de kruiden vlak voor gebruik fijn. (Ben je niet zo avontuurlijk, gebruik dan een kant en klaar kerrie-poeder of currypasta) Bak mee met de ui, gember en knoflook. Het begint al lekker te geuren!
- Maak de groenten schoon en snij in niet te kleine stukken van 1 ½ a 2 cm. Voeg de groenten nu toe aan het kruidenmengsel en bak ook even mee. (Denk wat groenten betreft bv aan: wortel, bloemkool, (zoete)aardappel, sperziebonen, spitskool oid)
- Om een **saus** te krijgen voeg je **vocht toe zoals bouillon, kokosmelk of tomatensaus**. (je kunt ook stukken tomaten toevoegen, of spinazie. Dit kookt vanzelf stuk tot groentensaus). Zorg dat de groenten helemaal onder staan.
- Je laat de boel nu lekker pruttelen totdat de saus is ingedikt en alle smaken gemengd.

Proef! Is het te pittig, voeg iets zoets toe (scheutje diksap of gembersiroop bv). Mag het iets frisser? Gebruik wat limoen- of citroensap.

Serveer met kikkererwten of andere peulvruchten erdoor of erbij en wat verse koriander, peterselie erop. Wil je het echt helemaal af maken? Serveer je curry dan met rijst, naan/papadum of [chapati](#), [chutney](#) en een raita (yoghurt met komkommer en munt).

सुख भोजन

Basis vegetarische / veganistische maaltijd: Groen, graan, boon

Een groente, graan en een boon is de meest simpele versie van een vegetarisch (en veganistische) maaltijd om eindeloos mee te variëren. Voeg er een dressing aan toe met kruiden die passen bij de groenten en creëer je eigen wereldgerecht. Serveer er een groene salade bij.

- Zuid-Amerikaans met kidneybonen, pompoen en quinoa, dressing met chilipoeder
- Grieks met bulgur, rode ui, olijven en veel peterselie
- Franse variant met flageolets (grote witte bonen), verse sperziebonen, stokbrood en dressing met dragon
- Mexicaans met zwarte bonen, tortilla, tomaat, avocado en koriander
- Japans met sojabonen, rijst, sesamololie, lenteui en verkruimelde nori of wakame (zeewier)
- verzin je eigen lokale variant maar ...

Bonus: Toetje met zoete groenten

'Zoete' groenten als pompoen, rode biet, wortel, pastinaak lenen zich heel goed voor een toetje of gebak. Denk bijvoorbeeld ook aan vulling in cake, muffins of koek. Gebruik de groenten rauw (raspen of fijnmaken zoals hieronder) of gekookt.

Combineert heel goed met zure smaken zoals sinaasappel/citroen, gember(siroop), appel, yoghurt anders kan het laffig worden

Pompoen creme

Snij of rasp **pompoen** in stukken (als de schil te hard is geworden, deze eerst verwijderen), gebruik ong 200 gram voor 4 personen;

- doe de pompoen in de blender met wat **dadels** (zonder pit!), **1 dl slagroom***, sap van 1 **sinaasappel, (wat yoghurt)** en pureer tot alles heel glad is;
- maak op smaak met kaneel, snufje zout en wat gembersiroop. Voeg wat extra dadels toe of als je het wat zoeter wilt.
- garneer met sinaasappelrasp of gehakte nootjes

Bietenbavarois

- 200 gr rode bieten
- 2 dl slagroom
- 2 dl (bloed)sinaasappelsap

Kook de bieten gaar en pureer zalvig;

Klop de slagroom stijf.;

Roer sinaasappelsap door de bietenpuree en schep de room er voorzichtig door.

Giet in glaasjes en laat in de koelkast opstijven.

Meer inspiratie op:

K.eetmee.nl

Ik kook voor jou of kook lekker zelf
Goede voeding op alle fronten