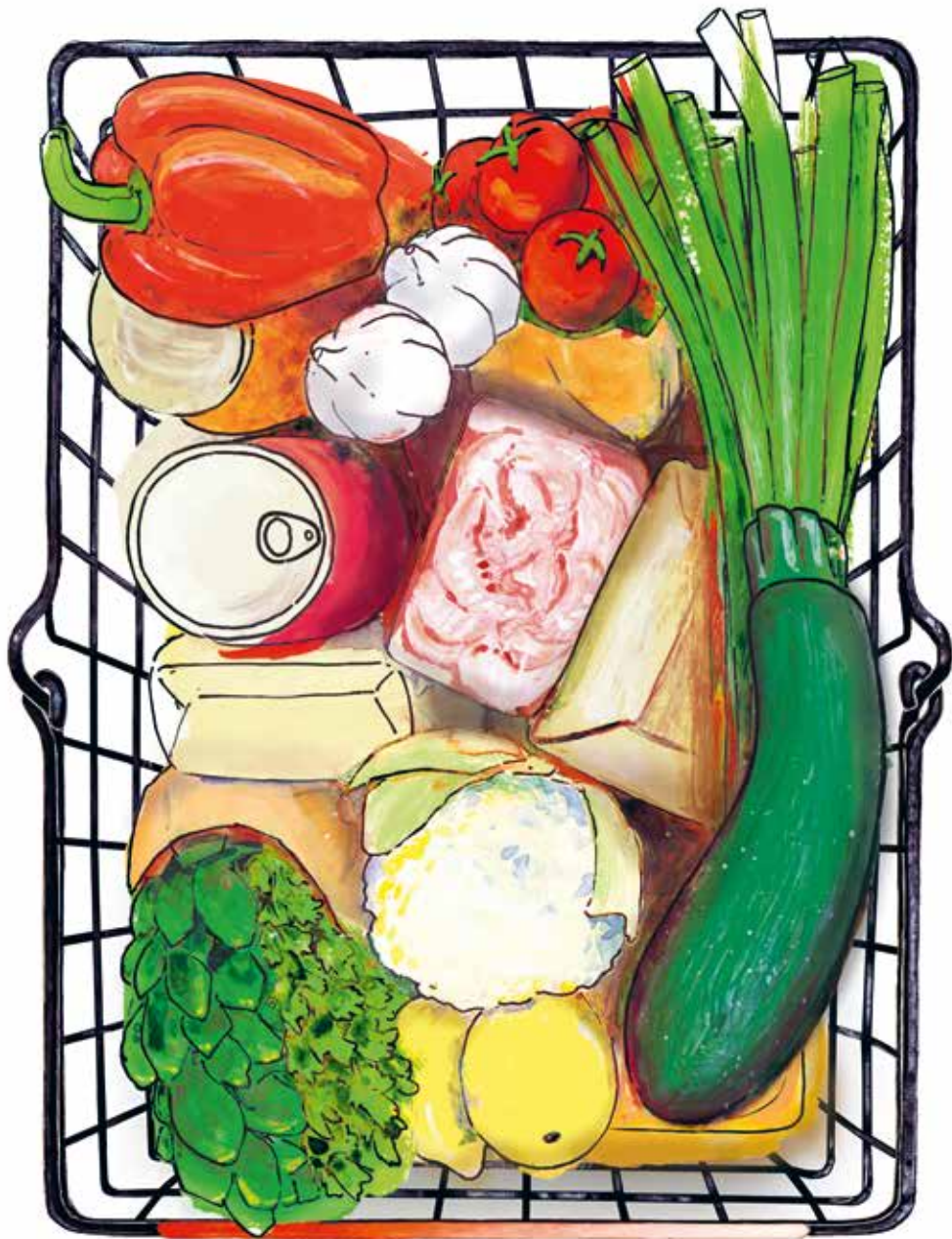


RECEPTLOOS



Leer koken uit de losse pols

door Marlies Kooiman

Inhoudsopgave

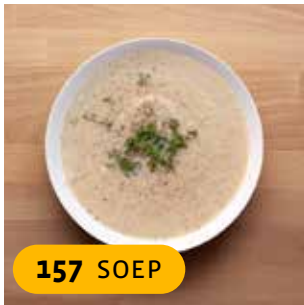
Deel 1. Voorwerk

Smaaktheorie	19
Wereldkeukens	57
Slimme voorraad	93

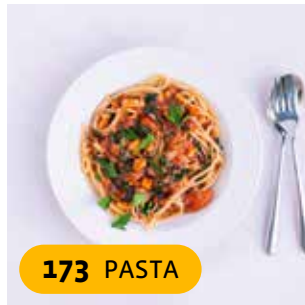
Deel 2. Het echte werk

<i>Eenpansgerechten</i>	
Methode 1: zevenstappenplan	135
Acht eenpansgerechten uitgewerkt	155
<i>Combigerechten</i>	
Methode 2: bingokaart	289
Acht combigerechten uitgewerkt	307

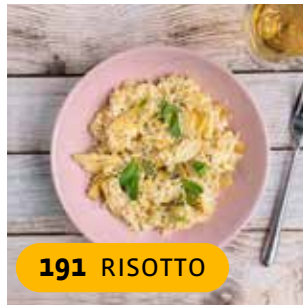
Register	435
----------	-----



157 SOEP



173 PASTA



191 RISOTTO



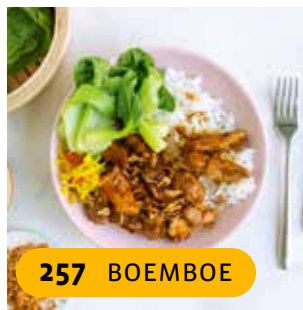
207 STOOFPOTJE



225 OVENSCHOTEL



239 CURRY



257 BOEMBOE



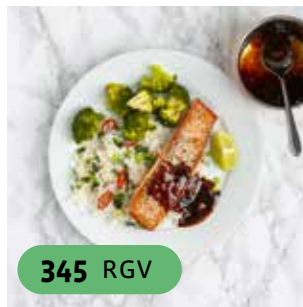
271 WOKGERECHT



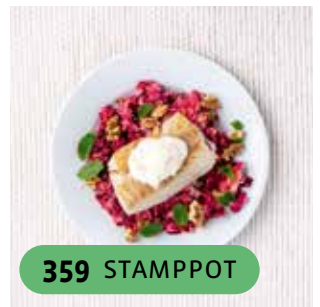
309 SALADE



329 POKÉ



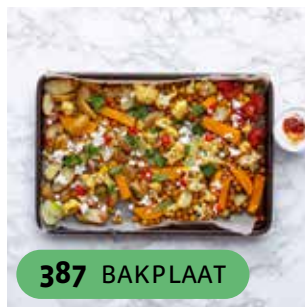
345 RGV



359 STAMPPOT



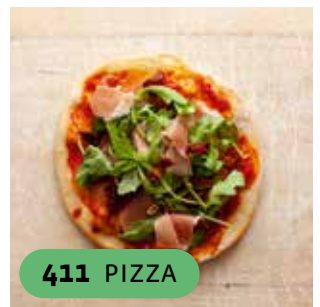
373 AGV



387 BAKPLAAT



397 WRAPS



411 PIZZA



Vertwijfeld sta ik met een rode paprika en een stronk broccoli in mijn handen. Zonder recept kan ik er niets lekkers van maken. Gek eigenlijk, want ik kook al best lang en met veel plezier. Wat lijkt het me héérlijk om ‘uit de losse pols’ te kunnen koken.

Diegenen die uit de losse pols kunnen koken, zeggen dat het ‘gevoel’ vanzelf komt. Wanneer dan? Ik kook al heel wat jaren en ‘voel’ nog steeds niet hoe ik hier iets lekkers van kan maken. Dat ik lang de enige niet ben, wordt me al snel duidelijk. Zoveel mensen kunnen gerust wel koken, maar zonder het houvast van een recept lukt het niet. Recepten kunnen we maar niet loslaten.

Voor mezelf, en al die andere thuishoude, besluit ik ervoor te gaan: ik ga achterhalen waarop we precies vastlopen, uitvinden hoe we recepten wél gedag kunnen zeggen, en die oplossing zo helder mogelijk beschrijven in een kooklesboek. Zo kunnen we allemaal *receptloos* gaan koken.

Dat kooklesboek heb je nu in handen. Met daarin een praktische methode om door de afhankelijkheid van recepten heen te breken. Naar de vrijheid die je voelt wanneer je, gewoon uit de losse pols, de lekkerste gerechten van over de hele wereld op tafel zet. Een fantastisch gevoel.

Droom groots, begin klein, maar hoe dan ook: begin!

Liefs, Marlies

Recepten

Weg met de afhankelijkheid van recepten. Op naar vrijheid, flexibiliteit en plezier in de keuken. *Who's in?*

Direct even dit: ik ben een thuishok, ik heb geen koksopleiding gevolgd. Gelukkig maar, want een kooklesboek van iemand die ervoor gestudeerd heeft, zou het veel te gewichtig maken. Thuis koken is een levensvaardigheid die je leert van een andere thuishok. Wereldwijd wordt die kunst doorgegeven van ouder op kind. Heeft niemand het jou geleerd? Laat mij dan die tante of dat nichtje zijn die de keukengeheimen doorgeeft.

Ik ben grotendeels opgegroeid in de jaren negentig, en ben net als mijn generatiegenoten groot geworden op magnetronmaaltijden en smaakzakjes: de smaak van macaroni, nasi en kerriesaus kwam in poedervorm. Toen ik later zelf ging koken, bleef 'smaak' iets ontastbaars, dus volgde ik daarvoor netjes de instructies van receptschrijvers op. Zelf kwam ik toch niet verder dan knoflook en Provençaalse kruidenmix als manieren om iets smaak te geven.

Mijn zoektocht naar receptloos leren koken, richtte zich in het begin daarom vooral op smaak: hoe krijg je die erin? Is het een raadsel dat wel te ontwarren is? Is het niet veel te veel? Het is namelijk typisch Nederlands om interesse te hebben in lekkers van over de hele wereld: tortilla's met *pulled pork* en pittige tomatensalsa, een ovenschotel met champignons en room, authentieke spaghetti bolognese, couscous met gegrilde groenten, poké met rauwe zalm, groene curry met plakrijst, nasi met pindasaus ... we willen het allemaal. Een open blik om trots op te zijn hoor. Het maakte mijn plan om dat allemaal receptloos te leren koken wel omvangrijk.

Als het om eten gaat, ben ik zelf nogal, hoe zal ik het zeggen, intens. Als een puber zo chagrijnig als ik het niet lekker vind, en als een peuter in een snoepwinkel zo vrolijk als ik het heerlijk vind. Praktisch al mijn jeugdherinneringen zijn gekoppeld aan wat ik toen at. Ik lees liever kookboeken dan romans, ik kijk alle documentaires over voeding, en wil iedere avond iets anders eten (waar mijn man soms horendol van wordt). Niet dat ik op dat alles per se trots ben hoor, maar dan snap je een beetje waar mijn toewijding om alles receptloos te leren koken vandaan is gekomen: ik moest en zou die code kraken. Een knettergek en groot project natuurlijk, maar het is me wel gelukt!

Ik heb een handige methode ontwikkeld, gebaseerd op structuur en kennis van smaak, die van iedereen een receptloze thuishok kan maken. Als je écht receptloos wilt leren koken, maar dat na dit boek nog steeds niet kunt, dan eet ik een wit puntje met ham dat plat en zweterig is geworden in een boterhamzakje. Iedereen die me een beetje kent, weet dat ik me niets ergers kan voorstellen dan dat. Zo zeker ben ik van mijn zaak.

Van thuishok tot thuishok dus. 'De' thuishok bestaat helemaal niet; niets is zo persoonlijk als eten. Vertel mensen dat je een kookboek schrijft en de reacties lopen uiteen: 'Graag! Ik ben hopeloos in de keuken'; 'Alsjeblieft zo min mogelijk ingrediënten'; 'Is het wel vegan?'; 'Ik heb alleen wat inspiratie nodig, hoor.' Ik heb jullie allemaal in gedachten gehouden tijdens het schrijven van dit boek. Ik ben zo breed mogelijk gebleven: met vertrouwde en spannende gerechten, met en zonder dierlijke ingrediënten, uit alle hoeken van de wereld, eenvoudig en uitgebreid. Dit verklaart direct waarom het zo'n dikkerd is geworden. Geen zorgen hoor, je hoeft niet eerst het hele boek door te werken voor je receptloos kunt koken.

Begin met één gerecht, en wanneer je dat in de vingers hebt, ga je door naar het volgende. Receptloos leren koken heeft geen vast eindpunt; zie het meer als een startpunt vanwaaruit je steeds verder kunt groeien.

We geloven al veel te lang dat koken complex en vermoeiend is. Onbedoeld hebben al die precies omschreven recepten ons onzeker gemaakt. Juist door al die slimme recepten met maar een paar stappen lijkt zelf een gerecht samenstellen te complex. Juist door complete maaltijdboxen aan de deur te leveren, lijkt het alternatief te tijdrovend. Juist door enthousiaste tv-koks die zeggen dat je heus mag variëren naar eigen inzicht, terwijl je geen idee hebt waar te beginnen, lijkt koken voor jou niet weggelegd. Het is logisch dat je iets waar je niet goed in bent niet leuk vindt. De eerste keer dat ik mijn moeder receptloos een soep liet maken, vond ze dat ik te weinig details gaf. Ze deed het toch, omdat ik het vroeg, en was positief verrast dat haar soep zo goed gelukt was. 'Haar' soep: ze was trots. Koken is veel makkelijker en leuker dan velen van ons geloven. In *Receptloos* breng ik dat zo veel mogelijk over: geen onnodige opsmuk op mijn foto's, maar gerechten die er doenlijk uitzien. Steeds op dezelfde borden om visueel te maken dat al die gerechten slechts variaties op elkaar zijn. Met daaromheen allerlei aanmoedelingen om, net als mijn moeder, je eerste receptloze gerecht te koken.

De beste manier om een avocado te snijden, een ui te snipperen en zelfs een granaatappel te ont-pitten kennen we. Maar zelf een lekkere maaltijd samenstellen? Geen idee. De oplossing ligt niet in het leren van nóg meer technieken, maar in het ordenen van alle bestaande kookkennis. Je zult zien dat alles wat je al weet en kunt met mijn methode op zijn plek zal vallen.

Vergelijk receptloos leren koken met het leren van een vreemde taal: door eerst de grammaticale basisregels te leren die je op alle woorden en zinnen kunt toepassen, kun je al vrij snel een eenvoudig gesprek voeren in die taal. Pas daarna leer je alle uitzonderingen kennen en daarmee de volle rijkdom van de taal. Door die eenvormigheid kun je snel en effectief leren hoe het hoort, pas daarna leer je hoe het zit. In *Receptloos* leg ik de grammatica van de keuken bloot. Ik leer je algemene stappenplannen en smaakregels die je op alle gerechten en wereldkeukens kunt toepassen. Daarmee kun je vrij snel een prima doordeweekse maaltijd receptloos koken.

Oefening is uiteindelijk bepalend: of je die vreemde taal vloeiend kunt spreken en ook of je fantastisch receptloos zult koken. Met die oefening help ik ook zo veel mogelijk: ik beschrijf de stap naar receptloos koken praktisch en gedetailleerd. Steeds weer laat ik zien hoe de theorie in de praktijk werkt. Herhaling op herhaling, tot het kwartje valt, tot het klikt. Totdat jij ook die vrijheid, flexibiliteit en plezier ervaart in de keuken. Succes hè!



Zo gebruik je dit boek:

Deel 1. Voorwerk

We beginnen met wat voorwerk: lees de hoofdpunten van de smaaktheorie, maak kennis met zeven wereldkeukens, en doe boodschappen om je voorraadkast slim te vullen.

Smaaktheorie

Zonder basiskennis van wat we als 'lekker' ervaren, wordt het lastig om zonder recept iets lekkers te koken. Daarom begin ik met een les smaaktheorie: een algemeen geldende theorie over hoe wij mensen smaak beleven en beoordelen. Ik laat zien aan welke knoppen je kunt draaien om iets lekker te maken, jij verkent hoe je dat precies toepast voor jouw persoonlijke smaakbeleving.



Wereldkeukens

De Hollandse pot eten we graag, maar we kijken ook over onze culinaire grenzen heen. Er is zoveel! Om het kiezen van ingrediënten die goed bij elkaar passen te vereenvoudigen, stel ik je voor aan *wereldkeukens*. Iedere wereldkeuken heeft een eigen, kenmerkende smaak, die komt van specifieke smaakmakers en natuurproducten. Keukens die bij elkaar passen heb ik zo veel mogelijk samengenomen. Zo zijn er zeven brede wereldkeukens tot stand gekomen om te leren kennen: Mexicaanse keuken, thuiskeuken (met de smaken van hier), Mediterrane keuken, Arabische keuken, Indiase keuken, Aziatische keuken en Indonesische keuken. Kies alle ingrediënten voor een receptloos gerecht uit één wereldkeuken en de smaken zullen gegarandeerd bij elkaar passen. (Excuus voor de keukens die ik hiermee buitengesloten heb.)



Slimme voorraad

De slimme voorraad is gevuld met een uitgekiende mix van smaakmakers en basisartikelen, die op ieder kookscenario een antwoord heeft. Iets zoets nodig voor de Arabische keuken? Iets knapperigs voor een Indonesisch gerecht? Geen zin om boodschappen te doen? Jij hebt wel iets in huis. Wat vind je van het idee om een stapel weckpotten te kopen, overal stickers op te plakken en zo in één oogopslag te zien dat je er altijd wel wat lekkers van kunt maken?



Deel 2. Het echte werk

Tijd voor het échte werk: de gerechten die het vaakst op onze eettafels staan receptloos koken. Hiervoor heb ik al die gerechten gesorteerd en in zestien typen opgedeeld:

Eenpansgerechten

De eerste helft van die zestien typen gerechten zijn eenpansgerechten: soep, pasta, risotto, stoofpotje, ovenschotel, curry, boemboue en wokgerecht. Voor al deze eenpansgerechten heb ik één zevenstappenplan ontwikkeld. Dat kun je op elk eenpansgerecht toepassen, uit iedere wereldkeuken.

Ieder van de acht eenpansgerechten heeft een eigen hoofdstuk, steeds opgebouwd zoals bij 'Soep' (vanaf p. 157):

- » Eerst geef ik achtergrondinformatie en tips, specifiek voor receptloze soepen ('Soep: les')
- » Met courgettesoep als voorbeeld laat ik zien hoe je het zevenstappenplan precies toepast, inclusief foto's ('Soep in 7 stappen')
- » Gevolgd door elf soepen die volgens het zevenstappenplan gekookt zijn, om te laten zien wat er allemaal mogelijk is ('Soep: elf voorbeelden')



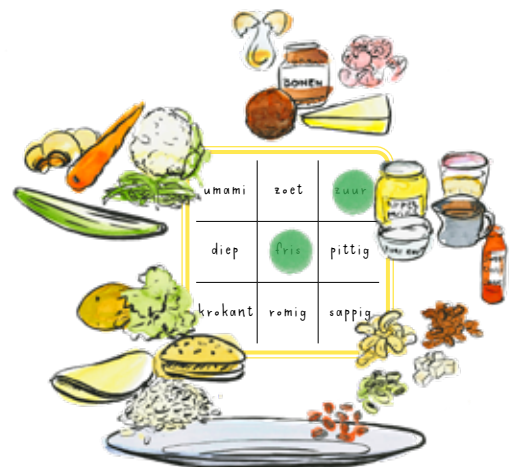
één methode voor eenpansgerechten...

Combigerechten

De tweede helft zijn acht combigerechten: salade, poké, rijst-groente-vis, stamppot, aardappel-groente-vlees, maaltijd van de bakplaat, wraps en pizza. Hiervoor heb ik een bingokaart ontwikkeld die je op elk van deze combigerechten, uit iedere wereldkeuken, kunt toepassen.

Ieder combigerecht heeft een eigen hoofdstuk, steeds opgebouwd zoals bij 'Salade' (vanaf p. 309):

- » Eerst geef ik achtergrondinformatie en tips, specifiek voor receptloze salades ('Salade: les')
- » Met een garnalensalade als voorbeeld pas ik de bingokaart stap voor stap toe, inclusief foto's ('Salade samenstellen')
- » Gevolgd door acht salades die volgens deze methode opgebouwd zijn ('Salade achtmaal')



...en één voor combigerechten

Receptloze mentaliteit

Helder omschreven recepten zijn hartstikke handig. Je doet precies wat er staat en tovert zo een nieuw en smakelijk gerecht op tafel. Je hoeft zelf niet eens meer na te denken. Maar, is dat wel een voordeel? Niet nadenken? Ik stel een nieuwe, actievere keukenmentaliteit voor. Daarom hierbij de zes geboden van de receptloze thuis kok. Gij zult:

1 Willen weten: waarom?

Waarom kook je pasta in ruim water? Waarom bak je courgette bruin? Waarom zou je afblussen met wijn? En waarom duurt stoofvlees maken zo lang? Wanneer je namelijk weet waarom, is een gerecht veel makkelijker te onthouden en gaat er minder fout. Ook weet je waar de ruimte is om te variëren. Dit boek staat daarom vol uitleg.

2 Altijd met een plan beginnen

Hokjesdenken is niet altijd positief, maar als het over koken gaat is het wel handig: het geeft richting aan creativiteit en helpt keuzes maken. Een receptloze creatie wordt geen anoniem prutje, maar krijgt een naam. Ingrediënten worden niet willekeurig bij elkaar verzameld, maar gekozen uit één wereldkeuken: dus enkel Mexicaanse ingrediënten in een Mexicaanse soep, en Indiase ingrediënten in een Indiase curry. Dit maakt receptloos koken al een stuk overzichtelijker.

3 Ingrediënten verwisselen

Ieder gerecht kan aangepast worden aan jouw specifieke wensen. Ingrediënten zijn slechts suggesties en kunnen vervangen worden. Een ovenschotel met prei en spekjes bijvoorbeeld: die spekjes geven het gerecht een zoute, umamirijke en vettige smaak. Kook je liever zonder vlees? Ga dan op zoek naar een ingrediënt dat de smaakrol van die spekjes kan vervangen. Feta bijvoorbeeld, of gezouten cashewnoten met gerookt paprikapoeder.



"Ik heb het nog nooit gedaan, dus ik denk dat ik het wel kan."

4 'Ongeveer' precies genoeg vinden

We laten recepten los en daarmee ook de illusie van precies afgewogen hoeveelheden en exacte bereidings-tijden. In tegenstelling tot de wetenschap van taarten bakken, luistert het bij koken allemaal niet zo nauw. 'Ongeveer' is goed genoeg. 'Een handje', 'naar smaak' en 'op gevoel' zijn termen die je nu misschien nog wat vaag in de oren klinken. Wanneer je je echter realiseert dat koken geen exacte wetenschap is en je het prima wat losser kunt doen, wordt het al een stuk makkelijker.

5 Proeven!

Een ingrediënt wordt met een reden toegevoegd, door te proeven weet je of het ingrediënt het beoogde effect heeft. Heeft het citroensap de dressing nog niet zuur genoeg gemaakt? Voeg dan iets meer toe. Proeven is daarmee een stuk effectiever dan meten. Overigens ook wanneer je wel volgens recept kookt, want hoe groot is een knoflookteentje, hoe sappig is een citroen en hoe pittig is één chilipeper nu werkelijk?

6 Opzoeken wat gij niet weet

Weet je iets niet en staat het niet uitgelegd? Geef niets. Alles is online gemakkelijk op te zoeken. YouTube staat vol met handige tutorials. Ook recepten kunnen je van informatie voorzien: haal eruit wat je nodig hebt en trek verder je eigen plan.



hoe groot is één knoflookteentje?

PLANTAARDIG(ER)

Het is duidelijk dat we steeds minder vlees en andere dierlijke producten moeten eten. Gelukkig ook willen eten. Koken met groenten en peulvruchten in de hoofdrol vergt wel iets meer van de thuishoofd. Geen zorgen hoor, ik heb handige inzichten.

Om ervoor te zorgen dat jouw vegetarische of vegan creaties niets aan smaak tekort komen, geef ik in elk hoofdstuk tips over hoe je het vega(n) én lekker kunt maken. Daarnaast wat extra uitleg en ideeën op p. 40-41 over smaakrijkdom, p. 126-127 met vegan smaakmakers, p. 222-223 over tofoe, aubergine en jackfruit en p. 384-385 vol zelfgekookte vleesvervangers. Je bepaalt zelf hoe vegan, vegetarisch of flexitarisch je kookt: koken en eten is persoonlijk en daardoor heel divers.

Sommige gerechten zijn heel eenvoudig vegetarisch of vegan te maken. Ik vraag me weleens af waarom het nodig was om overal kiblokjes of

gehakt doorheen te roeren. Vooral wanneer een gerecht verder veel smaken en structuren bevat, kun je het dierlijke ingrediënt prima weglaten zonder het te vervangen. Denk aan rijke soepen en tomatensauzen, curry's en boemboes vol specerijen, wokgerechten met gefermenteerde sausjes, maaltijdsalades en alles met pindasaus of hummus. Zie de gerechten op de rechterpagina. Ze zijn vegan, of heel gemakkelijk te *veganiseren* door één ingrediënt weg te laten of te vervangen. Een handig overzicht voor plantaardige dagen. De tabel geeft suggesties van plantaardige ingrediënten die je voor de dierlijke ingrediënten in de plaats kunt nemen. Dit is afhankelijk van de rol die dat ingrediënt in het gerecht vervult natuurlijk.

VEGANISEREN

KIP	laat eruit, tofoe (p. 222-223), kikkererwten, paddenstoelen, vleesvervanger
GEHAKT	laat eruit, linzen, zwarte bonen, paddenstoelen, vleesvervanger
PULLED PORK/ CHICKEN	pulled jackfruit (p. 222 - 223)
SPEKJES	laat eruit, gerookt paprikapoeder & uienpoeder, croutons van zuurdesembrood
KIPPEN- EN RUNDERBOUILLON	groentebouillon, tuinkruidenbouillon, paddenstoelenbouillon
TONIJN, ZALM	laat eruit, tofoe, tempé, jackfruit, nori, vegan tonijn, plantaardige zalm
ANSJOVIS, VISSAUS	laat eruit, sojasaus & limoensap, zwarte olijven, zongedroogde tomaat, kappertjes, miso, umeboshi, vegan worcestersaus, vegan vissaus
EI	laat eruit, avocado, tofoe, vegan bechamel (p. 227)
EIERNOEDELS	sobanoedels, udonnoedels, rijstnoedels
MAYONAISE	fritessaus
MELK	havermelk, sojamelk, amandelmelk
YOGHURT, ZURE ROOM	haveryoghurt Griekse stijl, kokosyoghurt, sojayoghurt
ROOMBOTER	olijfolie, margarine
KAAS	laat eruit, vegan bechamel (p. 227), pangrattato (p. 115), edelgistvlokken als strooikaas op pasta's en risotto's, vegan feta, vegan kaas
HONING	bruine basterdsuiker, ahornsiroop, agavesiroop, dadelstroop



PASTINAAKSOEP P. 168



TOMATENSOEP P. 168



PASTA PUTTANESCA P. 176



PASTA MET PANGRATTATO P. 186



RATATOUILLE P. 220



HARTIGE RESTJESTAART P. 234



CURRY MET AUBERGINE P. 244



CURRY MET BLOEMKOOL P. 250



DAL P. 253



TAHOE PANIKI P. 266



DRONKEN NOEDELS P. 280



UDON AUBERGINE-MISO P. 280



PANZANELLA-SALADE P. 320



INDIASE LINZENSALADE P. 321



BBQ-SALADE P. 321



GADO GADO P. 325



HUMMUSBOWL P. 340



STAMMPOT MET ANDIJVIE P. 369



CAPTAINS DINNER P. 382



PATATJE KAPSALON P. 394



KOREAANS MET KIMCHI P. 395



BURRITO RIJST & BONEN P. 404



WRAPS MET JACKFRUIT P. 405



PIZZA TOMAAT & TOMAAT P. 418





Smaaktheorie

We gooien recepten overboord. Gaaf. En een beetje beangstigend. Het moet wel lekker worden. Hoe weet je welke smaken goed met elkaar combineren zonder het houvast van een recept? Waardoor smaakt iets überhaupt wel of niet? Zonder basiskennis van wat wij als 'lekker' ervaren, wordt het lastig om zonder recept te koken. Daarom begin ik met een lesje smaaktheorie: een algemeen geldende theorie over hoe wij smaak beleven en beoordelen. Zo weet jij aan welke knoppen je kunt draaien om jouw receptloos gekookte maaltijd waanzinnig lekker te maken.



Proeven: umami

Een goede vriend van zout is umami. Ik vind het niet gek als je niet precies weet wat umami is, want die smaak benoemen we niet als we over eten praten. Dit maakt deze basissmaak niet minder relevant. Umami maakt gerechten lekkerder, voller, ronder: het is een smaak waar we naar hunkeren.

Hoe smaakt umami dan?

Umami is de smaak van hartig, aards, vol en vlees. Zou je al het zout uit een bouillonblokje halen, dan zou je de smaak van umami overhouden. Umami is het verschil tussen zeezout op je sushi strooien en die in de sojasaus dippen. Het toppunt van umami is een (ham)burger van rundergehakt, met een plakje bacon, gesmolten kaas en ketchup. Je snapt het nu wel hoop ik. Verwarrend is wel: umami staat nooit op zichzelf; waar umami is, is ook altijd zout. Umami en zout horen bij elkaar; ze versterken elkaar. Umami wordt daarom geassocieerd met hartige smaken.

Heerlijkheid toevoegen

‘Umami’ is een Japans woord; het is namelijk een Japanse ontdekking. Het staat voor ‘heerlijkheid’. Het is een belangrijke smaak uit de Aziatische keuken, maar wordt wereldwijd ingezet om het eten lekkerder te maken. Umami zit veel in vlees, gevogelte en kaas. Hoe meer gebakken, gefermenteerd, gedroogd of verouderd, hoe meer umami. Populaire umamirijke producten zijn bacon, rauwe ibericoham, Parmezaanse kaas, gedroogde porcini, tomatenpuree, nori, ansjovis en kreeft. Smaakmakers als sojasaus, vissaus, ketjap manis, trassi, worcestersaus en de oude vertrouwde maggi helpen je in de keuken een handje bij het toevoegen van wat umami aan gerechten.

Wacht even, is E621 niet dat veel gehate E-nummer?

Umami is de smaak van een bepaald aminozuur: glutamaat. Het is net als zout een smaakverbeteraar. Het wordt in de voedingsindustrie volop gebruikt in de vorm van E621. De Chinezen kennen het als ve-tsin, wij als MSG of mononatriumglutamaat. Wacht even, is E621 niet dat veel gehate E-nummer? Umami maar laten zitten dan? Nee, want umami is een basissmaak die van nature in veel producten voorkomt. Mononatriumglutamaat is een fundamentele bouwstof van eiwitten. Het komt van nature voor in eiwitrijke producten als vlees, vis, kaas en melk. E621 is de zuivere, synthetische vorm van umami. Het wordt vooral gehaat omdat het aan bijna alle kant-en-klare, hartige producten wordt toegevoegd om je er meer van te laten eten. Zie het als het verschil tussen het zoet in een appel en het zoet van het synthetische aspartaam in lightfrisdranken.



OPDRACHT

Week wat porcini en eet een klein stukje op. Een beetje ‘modderige’ smaak? Dat is de umami. Iets te heftig om zo los te eten, maar het geeft je wel inzicht in de umamismaak.

OPDRACHT

Voeg een klein beetje vissaus toe aan gebakken rundergehakt. Proef het verschil. Lekkerder? Dat is de extra umami.

Umami voor vegetariërs

Vlees en gevogelte zijn de umamibronnen in veel gerechten. Zonder vlees in een gerecht kun je de umami missen. Gebruik ter vervanging rijpe kaas, gebakken champignons of gegrilde tomaten. Zo missen ook de grootste vleesliefhebbers hun stukje vlees veel minder bij een avondje vegetarisch. (Zie ook p. 40, over 'smaakrijkdom'.)

Kan iets ook te veel umami bevatten?

Jazeker. Wanneer het een beetje modderig, te hartig of te vol smaakt, is de balans te ver doorgesloten. Zuur is de enige basissmaak die umami kan balanceren. Daarom zijn ingelegde plakjes gember bij de sushi ook zo lekker.

Koken met umami

Het is begrijpelijk als umami nog steeds een vaag concept voor je is. Maar onthoud dit: umami maakt gerechten lekkerder, voller, dieper, ronder.

- » Kies bewust voor umamirijke ingrediënten, zoals gebakken of gedroogde champignons (porcini), Parmezaanse kaas en gegrilde of gedroogde tomaten. Vooral als je gerecht geen vlees bevat.
- » Voeg tijdens het koken van sauzen en soepen een klein beetje umami-smaakmakers (passend bij de desbetreffende wereldkeuken) uit je voorraadkast toe (zie p. 109 - 111). Ketjap en trassi in de pindasaus of boemboe, vissaus door de curry, sojasaus als basis van een woksaus en worcestersaus in de stoofschotel of jus.
- » Gebruik bouillonblokjes en tomatenpuree voor extra umami. Kook de rijst, wel de couscous, bijvoorbeeld eens in kippenbouillon.



Proeven: balanceren

De vijf basissmaken, zout, umami, zoet, zuur en bitter, hebben effect op elkaar. Umami kan niet zonder zout. Zout en umami versterken elkaar. Zoet en zuur moeten in balans zijn met elkaar. Bitter probeer je meestal te onderdrukken, maar zonder bitter is het wel wat saai. De essentie van koken is de vijf basissmaken met elkaar in balans brengen. Dat is de definitie van 'lekker'. Om die balans voor elkaar te krijgen moet je proeven.

Proef vanaf nu altijd

Proeven klinkt misschien eng en complex, maar is kinderlijk eenvoudig. Pak een lepel. Hoe meer je in één keer in je mond stopt, hoe meer je proeft. Neem dus een echte hap. Wanneer het in balans is, smaakt het gewoon 'lekker'. Niets meer aan doen. Wanneer het uit balans is, proef je het wel. Het is dan te zout, te 'modderig', te zuur, te bitter of te zoet.

TE ZOUT?

Zoet kan het beste op tegen zout. Probeer dus eerst wat witte suiker, bruine basterdsuiker of honing. Verder kun je het gerecht aanlengen met water, kokosmelk of crème fraîche. Géén bouillon, want die is ook zout.

TE VEEL UMAMI?

Smaakt het modderig of te hartig? Voeg dan iets zuurs toe. Een kneepje citroen- of limoensap.

TE ZOET?

Voeg iets zuurs toe: citroen, limoen, wittewijnazijn, worcestersaus, mosterd, mierikswortel (ook pittig).

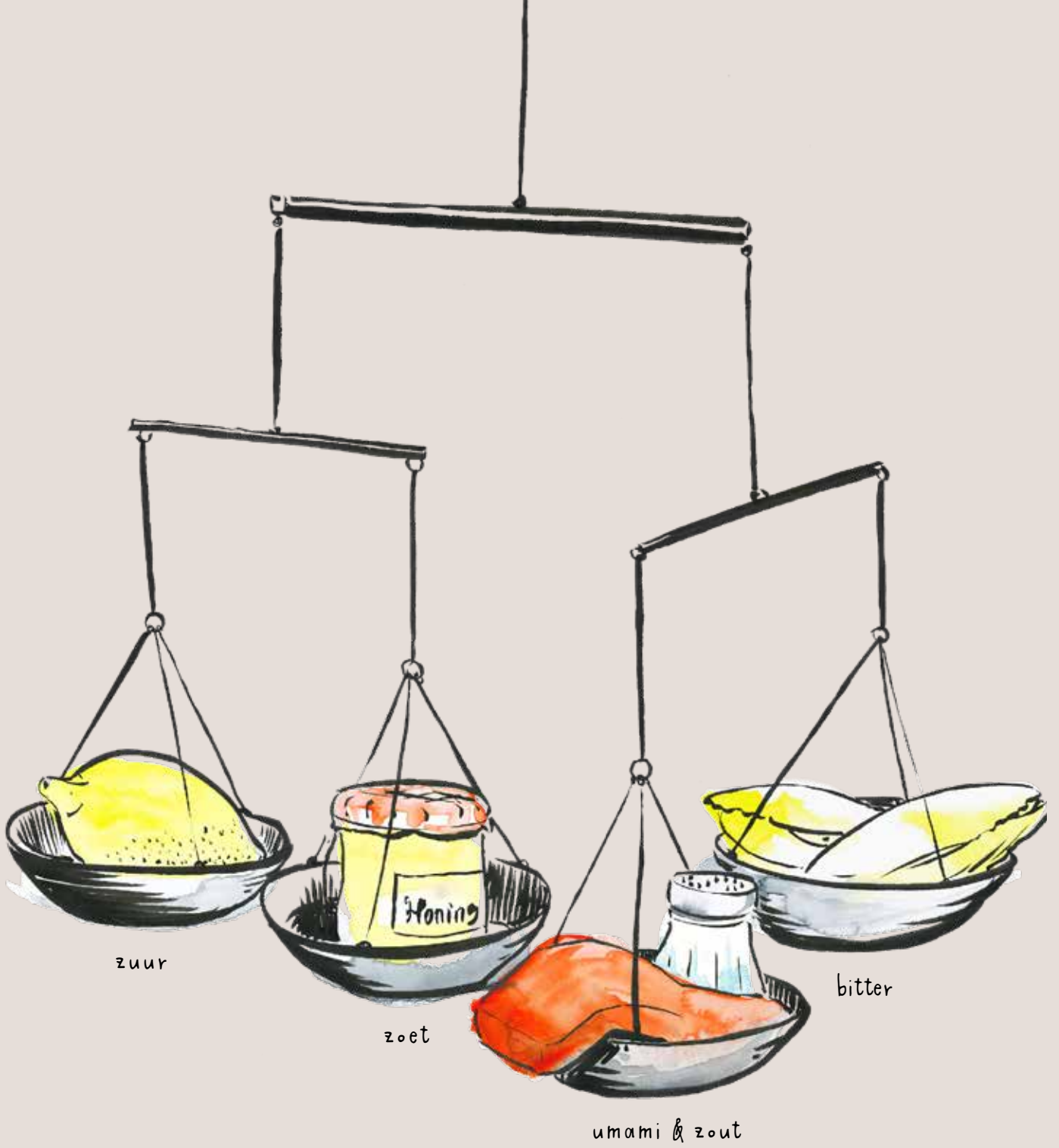
TE ZUUR?

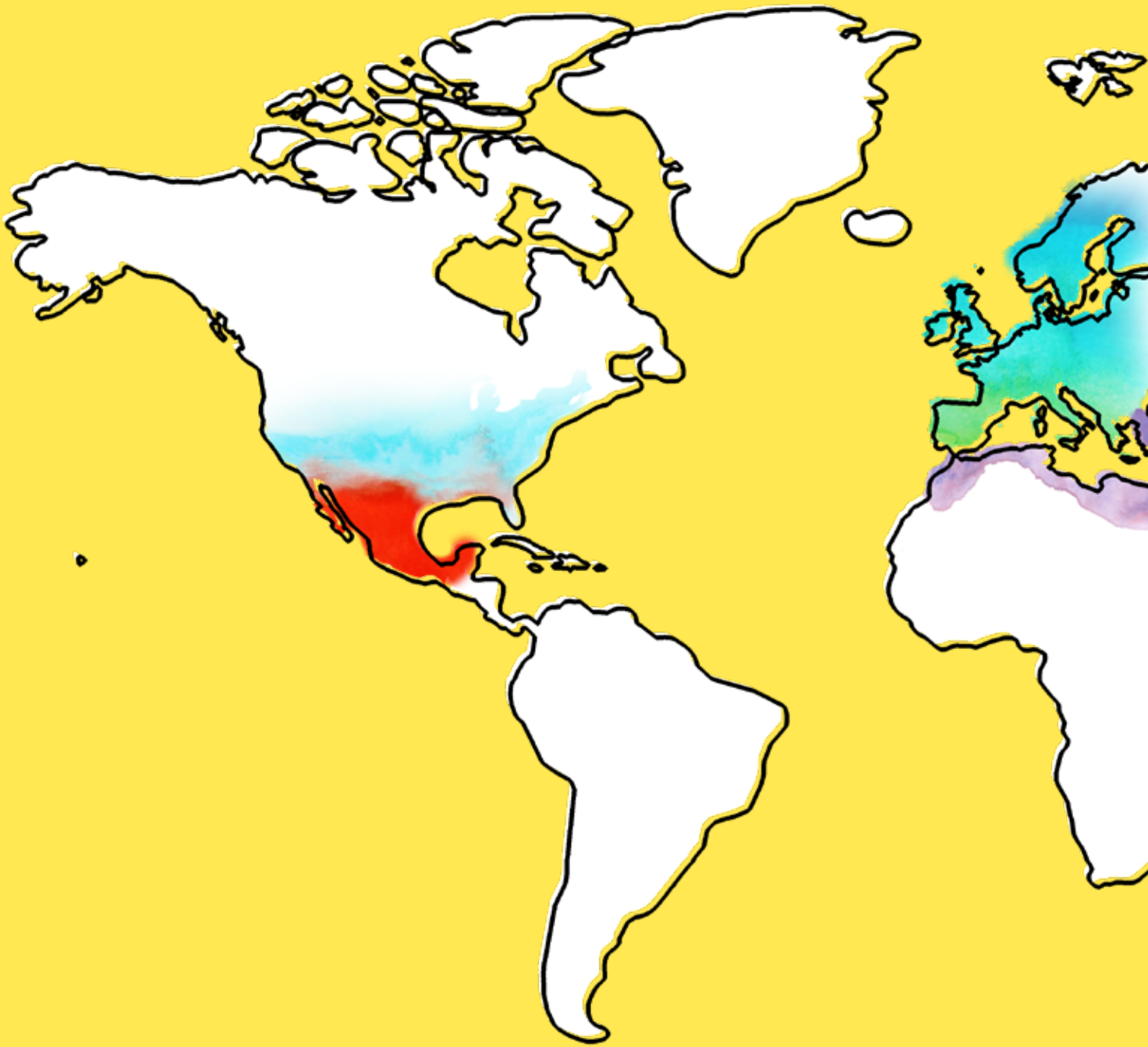
Voeg iets zoets toe: bruine basterdsuiker, witte suiker, honing, slagroom, rozijntjes, sweet chilli sauce. Vers fruit zal snel te zuur zijn.

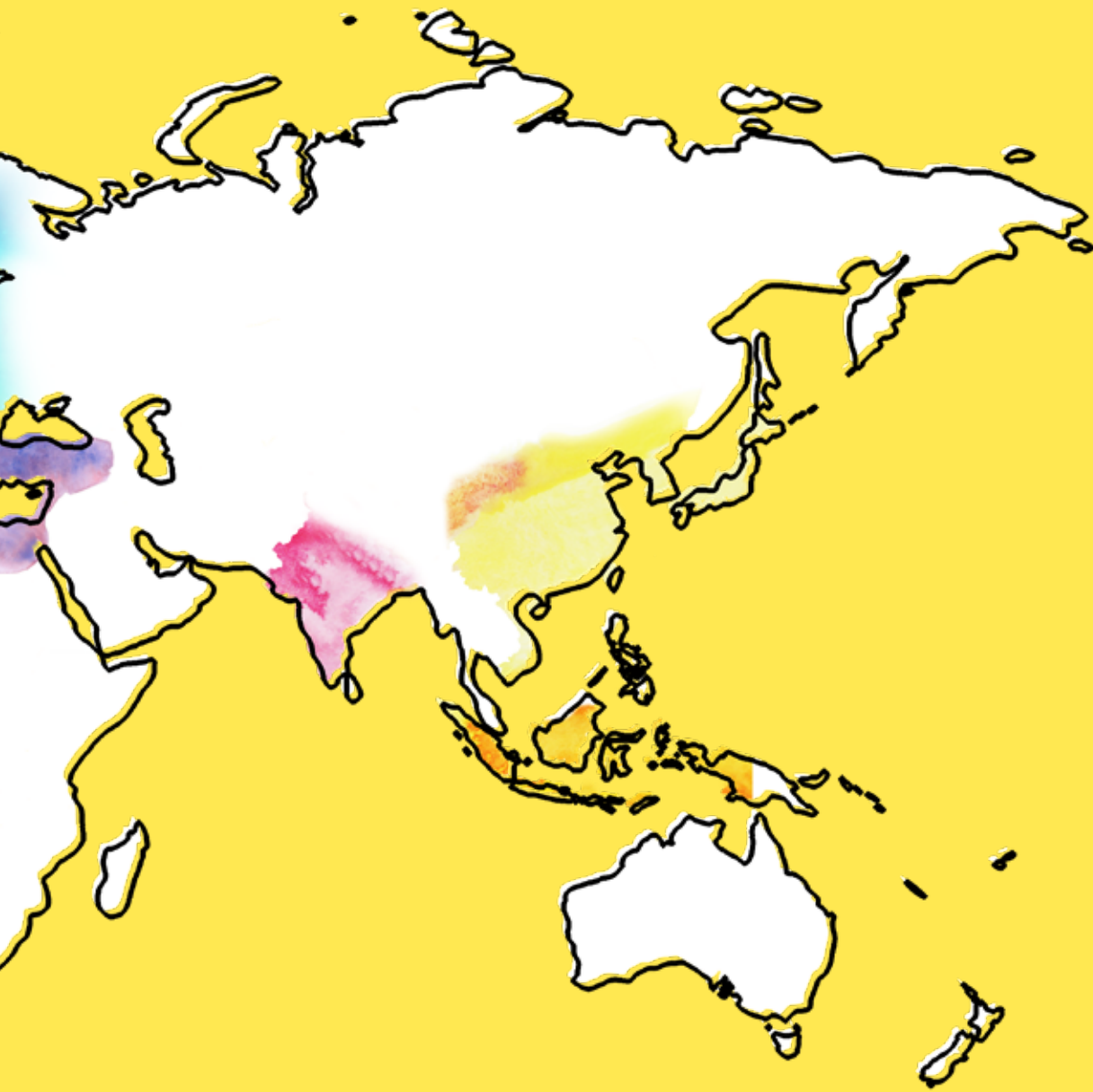
TE BITTER?

Voeg eerst iets zoets toe, en dan iets zouts of zuurs: honing, rozijntjes, slagroom, kokosmelk, yoghurt, bruine basterdsuiker, balsamicoazijn.

Soms is het oordeel vager: te saai, te hard of te vol. De oplossing zoek je dan niet alleen bij de basissmaken (zintuig 'proeven'), maar bij aroma's (zintuig 'ruiken') of het mondgevoel (zintuig 'voelen'). Ik leg het op de volgende pagina's uit. Overal is wat aan te doen: op pagina 53 staat een tabel met alle remedies. En op voorraad staan voldoende smaakmakers om ieder probleem op te lossen (zie p. 93-129).







Wereldkeukens

De wereld bestaat culinair gezien uit ontelbaar veel verschillende keukens: Hollands, Frans, Italiaans, Japans, Indisch, tex-mex enzovoort. Ze ontstaan door wat er in de omgeving groeit, zwemt of graast, door het klimaat, de cultuur, de geschiedenis en buitenlandse invloeden. De ingrediënten en bereidingen passen bij elkaar. De smaak van zo'n keuken klopt. Je kunt niet goed uitleggen waarom, maar je proeft wel dat het lekker is. Lekkerder dan wanneer je de ingrediënten uit deze keukens allemaal door elkaar zou gooien.





Indonesisch

Indonesië is een enorme groep eilanden. Vlak onder de evenaar, helemaal aan de andere kant van de wereld. Toch kennen wij de Indonesische keuken goed. Waar denk je dat pepernoten, hagelslag, vlokken en muisjes vandaan komen?

Hartig en heet

Toen vele Indonesiërs naar Nederland trokken na de Tweede Wereldoorlog, namen zij ook hun heerlijke gerechten mee. Met pindasaus als absolute favoriet; zelfs zó populair dat we die nu schaamteloos bij de friet serveren. Maar ook nasi goreng, babi pangang, gadogado en bijgerechten als loempia's, kroepoek, gebakken banaan en atjar tjampoer gaan er bij de meesten goed in. Al die bijgerechten leveren contrast en evenwicht; een zoute rendang daging serveer je bijvoorbeeld met zure of zoute bijgerechten. Naast hete spijzen staat een frisse en koele bereiding. De Indonesische keuken is *gurih* en *pedas*, oftewel hartig en heet.

Indisch of Indonesisch?

Nederlandse mannen in de kolonie 'Nederlandsch-Indië' vielen massaal voor de Indonesische vrouwen en kregen kinderen: zo ontstond een grote groep Indo-Europeanen. Velen van hen kwamen na de Tweede Wereldoorlog naar Nederland, vluchtend voor hongersnood en Japanse bezetting. Zij hadden niet de middelen om hun geliefde rijsttafels te koken en vroegen Chinese restaurants om hulp. Zie hier de geboorte van de Chinees-Indische rijsttafel zoals wij die nu kennen: Indonesische nasi goreng en babi pangang, samen met Chinese tjaptjoi en foeyonghai. Deze samensmelting van Chinese en Indonesische gerechten met de Europese keuken wordt kortweg 'Indisch' genoemd. Voor dit boek gebruik ik de Indonesische keuken zoals wij die kennen: Indonesisch en Indisch door elkaar, met de ingrediënten van hier en de smaak van daar.

Tropisch klimaat

Indonesië staat vol met tropisch regenwoud, bergen en vulkanen. Het tropische klimaat en het vulkanisme leveren zeer vruchtbare grond. Veel bossen zijn daarom gekapt voor landbouw. Resultaat: enorme sawa's (rijstvelden), plantages vol met suikerriet, zoete aardappelen, muskaatbomen voor foelie en nootmuskaat, peperplanten, pinda-planten en sojaplanten. Van die laatste wordt o.a. onze geliefde ketjap manis gemaakt. Daarnaast staat er zo'n 6 miljoen hectare vol met palmbomen voor palmolie, palmsuiker en santen (kokosmelk). Santen wordt veel gebruikt om pittige gerechten iets zachter te maken. Ook de zee is erg vruchtbaar. Denk aan tonijn, makreel en garnalen. Wat vlees is voor de Europeaan, is vis voor de Indonesiër: gestoomd, gekookt, gedroogd, gezouten of gebakken. Van de garnalen worden o.a. kroepoek en trassi (de umamibom van deze keuken) gemaakt.

Spice Islands

Indonesië is een echt specerijenland en staat daarom ook wel bekend als Spice Islands. Laos (soort gember), djintan (komijnzaad), djahé (gemberwortel), koenjit (kurkuma), ketoembar (korianderzaad), sereh (citroengras) en nootmuskaat zijn slechts enkele van die specerijen. Daarmee worden boemboes gemaakt, kruidenpasta's die de basis van de meeste gerechten vormen. Een boemboe bestaat verder uit ui, knoflook, lomboks (Indonesische chilipepers), kemirinoten en trassi. Sambal, in vele soorten, ontbreekt nooit op tafel of in een Indonesisch gerecht. De sambal is soms zoet, soms zuur, maar altijd pittig. Van mild tot héél erg pittig.

* Alle gerechten en ingrediëntenlijsten op de foto zijn terug te vinden op p. 432.

Pindasaus

Karakteristiek voor de Indonesische keuken is de brede toepassing van pinda's. Pindaolie wordt gebruikt tijdens het koken, losse pinda's als garnering, en gemalen pinda's worden verwerkt tot *bumbu kacang* (pindasaus). Gadogado (salade met pindadressing) en satay (gegrild vlees met pindasaus) zijn nationale gerechten. Het is leuk om zelf eens pindasaus te maken. Maak een boembloe door ui, knoflook, verse gember en chilipeper in een keukenmachine te vermalen. Voeg daaraan een zak pinda's (of pindakaas) toe en maal alles tot een pasta. Bak deze pasta in een koekenpan om alle rauwe ingrediënten te garen, en leng aan met kokosmelk en water tot de juiste consistentie. Proef, en voeg sambal, rijstazijn, bruine basterdsuiker en zout toe tot je helemaal tevreden bent.

Restjesgerecht: nasi goreng

Nasi betekent gekookte rijst, goreng staat voor gebakken. Nasi goreng is dus gebakken rijst, of

hipper gezegd een *fried rice*. Een Indonesisch restjesgerecht: in een koekenpan wordt overgebleven rijst van gisteren opgebakken, samen met restjes groenten, vlees en vis. Alles wordt op smaak gebracht met Indonesische smaakmakers als verse gember, knoflook, (lente-)ui, sambal, trassi en ketjap manis. Een perfect gerecht om volgens het zevenstappenplan in de Indonesische wereldkeuken in elkaar te klussen. Creëer je eigen nasi goreng! Tip: giet een eitje in de wok na de aroma's, roer door en voeg dan de koude rijst toe. Dit maakt het gerecht iets ronder van smaak. Gebruik het liefst dagoude rijst, omdat die door de nacht in de koelkast extra droog geworden is, waardoor het goed los op te bakken is. Voeg géén warme rijst toe, dat wordt rijstebrij.

In de tabel staan de goed verkrijgbare Nederlandse alternatieven voor typisch Indonesische ingrediënten, zoals sperziebonen voor kousenband en bruine basterdsuiker in plaats van palmsuiker.

INDONESISCHE INGREDIËNTEN

DRAGERS	witte rijst, zilvervliesrijst, zoete aardappel, kroepoek
GROENTEN, FRUIT, BLIK	spinazie, komkommer, sperziebonen, paksoi, aubergine, spitskool, bloemkool, aardappel, zoete aardappel, wortel, tomaat, taugé, champignon, oesterzwam
VLEES, VIS, EI	gekookt of gebakken ei, tofoe, garnalen, makreel, half-om-halfgehakt, kipfilet, hamlappen
AROMA'S (VERS)	lente-ui, knoflook, verse gember, chilipeper, kaffirlimoenblaadjes
AROMA'S (GEDROOGD)	nasikruidenmix, komijnzaad, korianderzaad, kurkuma, nootmuskaat, kerrie
BAKKEN IN:	milde olijfolie of zonnebloemolie, sesamolie
AANLENGEN MET:	kokosmelk, kippenbouillon
TYPERENDE SMAAKMAKERS	sambal (pittig), trassi, ketjap manis, vissaus (umami), citroen (zuur), bruine basterdsuiker, sweet chilli sauce (zoet)
SAUSJES	pindasaus, kokossaus
GARNERING	verse koriander en peterselie, atjar tjampoer, zilveruitjes, gebakken uitjes, seroendeng, pinda's, kroepoek, cashewnoten





Slimme voorraad

Je proeft je creatie. Mmm, wel lekker, maar je mist nog iets. Je besluit 'iets' pittigs toe te voegen. Wat pak je dan? Er zijn zoveel opties. Iets pittigs kan bijvoorbeeld zijn: chilipoeder, een verse chilipeper, tabasco, mosterd, wasabi of harissa. Om je te helpen daarin een keuze te maken, heb ik voor iedere smaakfunctie – diep, zout, umami, pittig, krokant, zuur, zoet en romig – beschreven uit welke smaakmakers je kunt kiezen én in welke wereldkeukens ze passen. Iets pittigs voor de Arabische keuken, iets zoets voor de Mediterrane keuken, iets zuurs voor de thuiskeuken, enzovoort. Natuurlijk gebruik je graag verse smaakmakers, maar wat is het fijn om te kunnen terugvallen op een goedgevulde voorraadkast. Dan ben je op iedere situatie voorbereid. Denk hierbij aan smaakmakers als ketjap manis, balsamicoazijn, rozijntjes of cashewnoten. Met daarnaast grote weckpotten gevuld met basisartikelen als pasta, rijst en couscous. Samen vormen ze de 'slimme voorraad'.



VOORRAAD STICKERS

Voor alle enthousiaste
receptloze thuishokks die
deze stickers ook in hun
keuken willen hebben: ze
zijn verkrijgbaar op
www.receptloos.nl

Smaak op voorraad

Recepten met een lange lijst aan ingrediënten schrikken af. Allemaal gekke flesjes en potjes om speciaal voor dat ene recept in huis te halen. Vaak heb je maar een beetje nodig. De rest verdwijnt ergens achter in een keukenkastje. Wachtend tot het weer eens in een recept genoemd wordt.

Een voorraadkast die je goed kent

Worcestersaus bijvoorbeeld: ooit in huis gehaald, eigenlijk geen idee wat het is. Wat dacht je van die fles vissaus, dat potje trassi of praktisch het gehele kruidenkastje? Zonder recept dat erom vraagt, gebruik je ze misschien nooit meer. Recepten bevatten die gekke ingrediënten echter niet om je te pesten. Ze voegen wel degelijk iets toe: smaak, diepgang, balans, aroma. De frustratie is vooral dat je ze er speciaal voor in huis moet halen, om ze daarna nooit meer te gebruiken. Wat vind je van het idee om in één keer een voorraad aan te leggen met smaakmakers die je wél kent en regelmatig gebruikt? Lekker divers uit alle wereldkeukens. Je weet hoe ze je kunnen helpen in de keuken, zodat je ze veel vaker gebruikt en blij bent ze in huis te hebben.

Diep, zout, umami, pittig, krokant, zuur, fris, zoet en romig

Je kunt ieder gerecht op smaak brengen met zout (en suiker, maar dat doet bijna niemand). Het is spannender en gezonder om het eerst met de andere smaken te proberen: Gebruik diepe smaakmakers om het interessanter te maken. Probeer smaken te verbeteren met iets umamirijks, iets vettigs, iets zuurs en/of iets pittigs. Maak het interessanter met iets wat krokant is (of knapperig) of iets fris. En breng het ten slotte in balans met iets zoets en wat extra zout om het gerecht af te maken. Ik heb de smaakmakers van de slimme voorraad niet op alfabetische volgorde opgesomd, maar op smaakfunctie. Ik begin steeds met de verse smaakmakers. Gebruik je vers? Lekker. Heb je dat niet in huis? Gelukkig heb je nu ook lang houdbare opties op voorraad. Per smaakmaker leg ik uit wat het is, in welke wereldkeuken(s) het past en hoe je het kunt gebruiken.

Vegan smaakmakers

Veruit de meeste van de hiervoor genoemde ingrediënten zijn vegan, hoor. Toch is het fijn om een paar extra smaakmakers op voorraad te hebben wanneer je graag veganistisch kookt. Voor extra umami of rijkdom. Deze items zijn soms lastiger verkrijgbaar; je vindt ze in grotere supermarkten of bij de toko.

Een aantal keren per week kook ik vega(n). Ik gebruik dan geen vleesvervangers, maar kook gerechten waarin de dierlijke ingrediënten niet gemist wordt. Eerlijk is eerlijk: het is lastiger. Groenten en peulvruchten hebben meer hulp nodig om van het bord te knallen. Met deze vijf krachtige smaakmakers op voorraad gaat dat zeker lukken. Natuurlijk ook geschikt voor maaltijden die niet vegan zijn.



ARABISCH

Tahin – rijk & romig

Tahin (of *tahini*, *tahina*) is een Arabische pasta gemaakt van (soms licht geroosterde) sesamzaadjes. Een soort dunne pindakaas van sesamzaadjes. Tahin smaakt nootachtig, rijk en iets bitter, en is onmisbaar in hummus en baba ganoush. Mix tahin met citroensap, knoflook, peterselie, zout en yoghurt voor een tahinsaus. Deze saus is lekker over gegrilde pompoen, geroosterde bloemkool, gestoomde broccoli, linzen of een rijkgevulde Buddha Bowl. Voor een romige, rijke saladedressing mix je tahin met olijfolie, knoflook, citroensap en zout. Tahin is een paar maanden houdbaar in de koelkast. Roer de tahin voor gebruik goed door.



AZIATISCH

Kimchi – umami, pittig & zuur

De Koreaanse kimchi wordt gemaakt van gefermenteerde kool, en heeft een heftige, bijzondere smaak: je bent er of een liefhebber of een hater van. Gebruiken als bijgerecht bij groenten en rijst. Samen met (afgekoelde) rijst, lente-ui en sesamolie bakken voor een Koreaanse *fried rice*. Roerbakken met oosterse groente voor een umamirijke, pittige kick. Kant-en-klare kimchi is meestal vegan, maar in sommige kimchi zijn oesters verwerkt. Lees dus de ingrediëntenlijst goed door om er honderd procent zeker van te zijn dat het product vegan is. Kimchi is maanden houdbaar in de koelkast.



AZIATISCH

Miso – umami & zout

Miso is een Japanse pasta gemaakt van sojabonen, rijst en zout die op een specifieke manier gefermenteerd zijn, en daardoor een heel eigen smaak hebben gekregen. Miso is een krachtige en umamirijke smaakmaker, die zowel koud als warm gebruikt kan worden. Je kunt er soep van maken, door er kokend water, tofoe, zeewier en lente-ui aan toe te voegen. Daarnaast kun je miso mengen met roomboter, iets scherps als rauwe knoflook, gember of (chili)peper, en als Aziatische ‘kruidenboter’ over allerlei groenten smelten. Verwarmen met kokosmelk voor een hartige, zoete saus bij rijst en groente. Maak een woksaus door te mixen met sojasaus en sesamolie. Of maak een dressing door te mengen met tahin, limoensap, honing en water. Te koop in verschillende kleuren en kwaliteitsniveaus.



AZIATISCH

Crispy Chilli Oil – umami, pittig & knapperig

Chinese Crispy Chilli Oil, van het merk Lao Gan Ma, is knapperig, umamirijk en pittig. Heerlijk bij ieder Aziatisch gerecht met rijst of noedels en groente. Gebruik het product zoals sambal. In de koelkast maanden te bewaren.



MEXICAANS

THUISKEUKEN

MEDITERRAAN

ARABISCH

Gerookt paprikapoeder – rijk & pittig

Door speciale paprika's te roken boven eikenhout, krijgt dit Spaanse paprikapoeder een rokerige smaak. Meestal komt rooksmak van vlees of vis van de barbecue, en door gerookt paprikapoeder toe te voegen aan vega(n) gerechten creëer je dat barbecue-gevoel ook. Lekker met tofoe, tempé, champignons, pompoen, zoete aardappel en in een tomatensaus.

7.garneer



6.proef



5.vul aan



4.leng aan



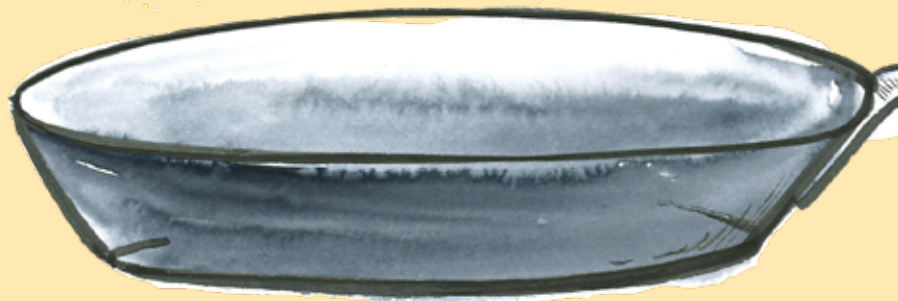
3.blus af



2.bak aan



1.aroma's



Smaak in 7 stappen

Laten we alle theorie eens in de praktijk brengen. Leer dit zevenstappenplan uit je hoofd en al je receptloze eenpansgerechten komen sowieso goed.

In de smaaktheorie heb ik het gehad over smaak opbouwen in stappen. Over diepe aroma's: ui, knoflook en andere aromatische groenten rustig laten zweten in olijfolie, en een beetje zout erbij zodat de aroma's sneller kunnen vrijkomen. Ik heb het gehad over de maillardreactie: vlees lekker bruin bakken, en als je dat wat vastgeplakte, krokante laagje van de bodem losweekt, neem je ook die lekkere smaken mee. Ik heb het gehad over groenten aanbakken om het natuurlijke zoet naar boven te halen (karamelliseren). Over het balanceren en het kunnen proeven van de balans van de basissmaken. Over frisse aroma's van citroensap en verse kruiden die je op het einde toevoegt. En over contrast in mondgevoel en textuur. Als je dat zo achter elkaar opsomt, zie je een stappenplan verschijnen.

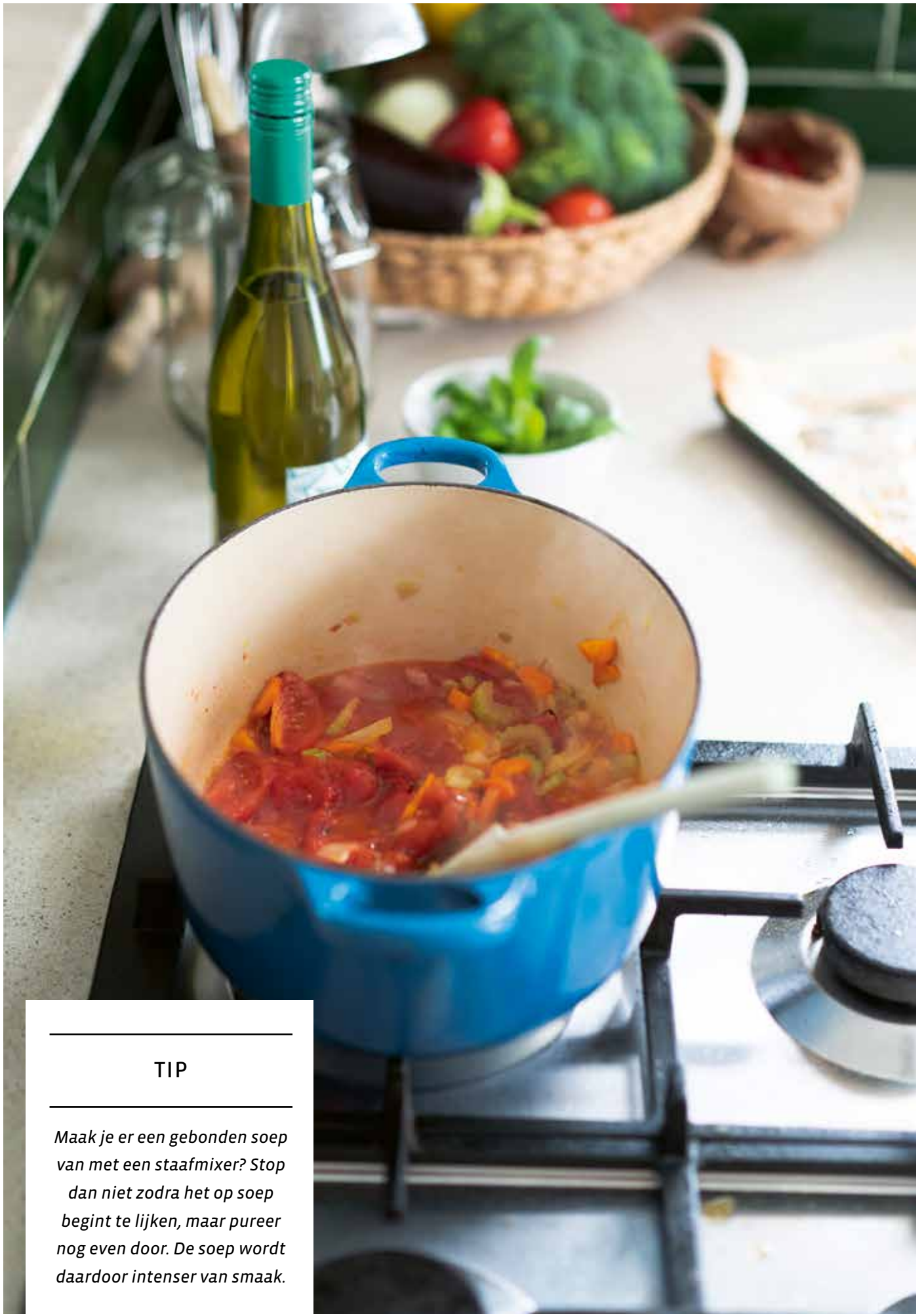
Er zijn zeven opeenvolgende stappen te benoemen waarin je smaak kunt opbouwen. Het grappige is dat deze stappen voor feitelijk ieder eenpansgerecht hetzelfde zijn. Of je nu zelf soep, een pastasaus, risotto, stoofschotel, ovenschotel of zelfs exotische curry, boemboe of een wokgerecht maakt: het zijn altijd diezelfde zeven stappen waarmee je al die gerechten kunt opbouwen. Gegarandeerd succes. Iedere keer weer.

Pst ... Ben je gewend om te koken met een pakje of zakje? Dan zal deze manier van denken even wennen zijn. Al die producten werken volgens het principe: snijd verse groenten en vlees, gaar alles, en roer ten slotte het 'smaakzakje' erdoorheen. Het lijkt hierdoor alsof 'smaak' op het einde toegevoegd kan worden. Wanneer je zelf vers kookt, met vooral pure ingrediënten, werkt dit niet. De smaak dient vanaf het begin opgebouwd te worden. Maak je geen zorgen hoor, want je avondeten wordt er op deze manier op alle fronten veel beter door.



Soep

Niets is zo troostend als een zelfgemaakt soepje. Courgettesoep, broccolisoep, uiensoep, kippensoep, vul maar in. Zoveel soepjes, zoveel recepten? Nee hoor. Je kunt overal soep van maken met mijn zevenstappenplan. Dit plan helpt je om er een diepe, rijke smaak in te stoppen. Een vlakke soep is ook niet veel soeps, toch?



TIP

Maak je er een gebonden soep van met een staafmixer? Stop dan niet zodra het op soep begint te lijken, maar pureer nog even door. De soep wordt daardoor intenser van smaak.

Soep: les

Volg het zevenstappenplan. Benut daarmee alle smaakkanalen. Je eindigt dan sowieso met een lekker soepje. Ik heb een paar extra tips voor je, speciaal voor soep, zodat het écht niet kan mislukken.

Kwistig met zout

Kant-en-klare soepen uit blik of zak bevatten veel zout. Daar is een goede reden voor: al dat water heeft veel zout nodig om op smaak te komen. Zout is vaak het verschil tussen een fantastische, zelfgemaakte soep en een soep die flink tegenvalt na alle genomen moeite. Wees niet bang om zout te gebruiken. Het zal nog altijd een stuk minder zijn dan die kant-en-klare zakken, omdat je zelf vers kookt. Let wel: bouillonblokjes bestaan voor meer dan de helft uit zout. Dus met ieder bouillonblokje dat je gebruikt, voeg je al heel wat zout toe.

Zuinig met water

Met het zweten van de aroma's, aanbakken van de groenten en afblussen met iets smaakvol (stap 1, 2 en 3 van het zevenstappenplan) bouw je veel interessante smaken op. Daarna giet je er bouillon bij om er soep van te maken. Logisch gevolg is dat je die interessante smaken daarmee verdunt. Op zich geen probleem, maar het risico is dat je het té veel verdunt. Je soep verliest dan smaak, wordt vlak en zout. Onthoud dit: je kunt altijd meer water toevoegen. Dat is een stuk makkelijker dan een vlakke soep weer interessant proberen te maken.

Pureer voor een gebonden soep

Je kunt kiezen voor een heldere of een gebonden soep. Ieder hun eigen charme. Een heldere soep geeft afwisseling in smaak en structuur. Denk bijvoorbeeld aan een klassieke Hollandse groentesoep, een bamisoep of *tom ka gai*. Een gebonden soep is gepureerd. Door te pureeren vergroot je de oppervlakte van alle ingrediënten, en versmelten de smaken des te meer met elkaar. Gewoon met de staafmixer erdoorheen. Hoe langer je pureert, hoe intenser de smaak. Niet alleen pureeren tot de soep de juiste consistentie heeft dus, maar nog

even doorgaan. Dit komt de smaak alleen maar ten goede. Voeg vlak voor het pureeren eens een handjevol verse kruiden toe. Dit geeft de soep een extra verse smaak. Denk aan verse munt in courgettesoep, basilicum in tomatensoep of koriander in pompensoep.

Romig met (plantaardige) zuivel

Door het pureeren wordt de soep vanzelf een beetje romig. Toch kan die nog wat hard smaken. Je maakt de soep zachter door iets zoets en vettigs toe te voegen. Slagroom, sojaroem en kokosmelk zijn hiervoor ideaal. Vooral in champignonsoep of broccolisoepp, maar ook in tomatensoep kan dit heerlijk zijn. Een scheut slagroom – of kokosmelk in oosterse soepjes – is een veilige keuze. Dit vanwege het hoge vetpercentage: 30-40 procent. Want hoe vetter, hoe kleiner de kans op schiften onder invloed van hitte. Crème fraîche is ook vet (20-30 procent) en zal niet schiften. Met zure room (10-20 procent) en yoghurt (0,5-3 procent) loop je er meer risico op. Dat wil niet zeggen dat je het niet kunt proberen. Voeg steeds een beetje toe aan de warme (niet-kokende) soep, en maak die daarmee romiger. Of serveer een dotje magere zuivel midden in de soep. Zo heb je toch het romige element.

Vries in porties in

Maak bij voorkeur een grote pan soep, want soep is prima in te vriezen. Wist je dat soep zuurder wordt bij steeds opnieuw verwarmen? Vries zelfgemaakte soep daarom per portie in. Zo verwarm je nooit meer dan je nodig hebt. In een diepvrieszakje tot een dun laagje uitspreiden en invriezen, is lekker snel ontdooid. Je hebt nu zelfgemaakte soep in huis met hetzelfde gemak als kant-en-klare soep uit zak of blik.

Soep in 7 stappen

Soep is een mooi startpunt om receptloos te leren koken

Er is een reden dat het allereerste hoofdstuk over soep gaat: soep is vergevingsgezind. Je kunt net zo lang ingrediënten toevoegen, proeven en corrigeren tot de soep lekker is. Soep is daarmee een mooi startpunt om receptloos te leren koken. Raak zo bekend met het zevenstappenplan, en geoefend in proeven en corrigeren.



1: AROMA'S

Start met de heilige aroma's

Je begint met de aroma's van jouw gekozen wereldkeuken – westers of oosters. Het westerse basisaroma is ui en knoflook, eventueel aangevuld met wortel, bleekselderij, chilipepers, kruiden en spekjes voor een rijker aroma. Laat de aroma's zo'n 5-20 minuten op laag vuur zweten in olijfolie. Voeg ook zout toe. Het oosterse aroma bestaat uit lente-ui, knoflook, gember en chilipeper, eventueel aangevuld met de steeltjes van verse koriander en gedroogde specerijen.



ui, knoflook

Soep: elf voorbeelden

Ik heb elf lekkere smaakcombinaties om ook eens te proberen. Uit de thuiskeuken broccolisoepp, pastinaaksoep, champignonsoep en erwtensoep. Uit de Mediterrane keuken Franse uiensoep en Italiaanse minestrone. En verder van huis: Arabische pompoensoep, Indonesische noedelsoep, Mexicaanse tomatensoep, Indiase wortelsoep en de Aziatische kippensoep tom kha gai. Al deze soepjes heb ik gemaakt door het zevenstappenplan te volgen. Dus het enige dat je nodig hebt om ze ook te maken is een opsomming van de gebruikte ingrediënten, toch? Basisingredienten als olijfolie om in te bakken en zout en peper heb ik niet bij iedere opsomming opgeschreven. Zie het vooral als inspiratie voor ingrediënten die lekker samengaan.

Aziatische tom kha gai

1. lente-ui, knoflook, gember, rode chilipeper
2. kipdijfilet (of tofoe), shiitake
3. water
4. kippenbouillon, kokosmelk
5. sperziebonen, kaffirlimoenblad
6. basterdsuiker, vissaus, sojasaus, limoensap
7. rode chilipeper, gekookte witte rijst



Italiaanse minestrone

1. ui, knoflook, wortel, bleekselderij, spekjes, rozemarijn
2. -
3. rode wijn
4. kippenbouillon, tomaten uit blik, laurier
5. *eerst*: spruitjes, bloemkool
later: peultjes, gedroogde pasta
6. citroensap
7. Parmezaanse kaas, verse basilicum, extra vergine olijfolie



pastinaak- mosterdsoep

1. ui, knoflook
2. pastinaak
3. witte wijn
4. groentebouillon
5. -
> *pureren*
6. mosterd, citroen
7. nootmuskaat,
tuinkers



broccolisoe

1. ui, knoflook
2. -
3. water
4. groentebouillon
5. broccoli
> *pureren*
6. citroen
7. zure room, zwarte
peper, extra vergine
olijfolie



Arabische pompoensoep

1. ui, knoflook, rode chili-
peper, ras el hanout
2. gegrilde pompoen uit
de oven
3. water
4. groentebouillon
5. -
> *pureren*
6. citroen
7. couscous, verse munt,
yoghurt, harissa



Franse uiensoep

1. knoflook, rozemarijn
2. ui
3. cognac
4. runderbouillon
5. -
6. citroen,
zwarte peper
7. stokbroek met
geraspte kaas uit de
oven



champignon- soep

1. ui, knoflook, tijm
2. kastanjechampignons
3. witte wijn,
porcini-bouillon
4. groentebouillon,
slagroom
5. porcini
> *pureren*
6. zwarte peper,
citraen (veel)
7. gebakken padden-
stoelenmix, lente-ui,
extra vergine olijfolie



Mexicaanse tomatensoep

1. lente-ui, knoflook,
jalapeñopeper,
koriandersteeltjes
2. tomaat
3. -
4. -
5. verse koriander
> *pureren*
6. limoen
7. verse koriander,
lente-ui, taco-chips





Indiase wortelsoep

1. ui, knoflook, gember, rode chilipeper, kurkuma, komijnzaad
2. wortel
3. water
4. groentebouillon, kokosmelk
5. -
> *pureren*
6. citroen
7. linzen uit blik, lente-ui, yoghurt, verse koriander, naanbrood



erwtensoep

1. ui, prei, wortel, knolselderij, spekjes, tijm
2. -
3. water
4. kippenbouillon
5. gedroogde split-erwten, laurier
> *50 minuten koken*
6. mosterd, citroen
7. rookworst, verse peterselie



Indonesische noedelsoep

1. ui, knoflook, trassi, spekjes
2. kippenpoten
3. water
4. kippenbouillon
5. eiernoedels, taugé, paksoi, wortel
6. sambal, ketjap manis
7. gekookt eitje, verse peterselie



Register

gerecht of ingrediënt

over te lezen

type gerecht: een van de zestien typen gerechten

A

aanbakken 140
aanbakpan 36
aanlengen 144
aanvullen 146
aardappel 210, 214, 221, 234, 235, 250, 252, 318, 327, 361, 365, 368, 369, 374, 394, 395
 aardappelpuree 221, 234, 379, 383
 aardappelsalade 323
 gebakken aardappels 379, 383, 391
 gekookte aardappels 320, 379, 382
 kruimige aardappels 361
 vastkokende aardappels 374
aardappel - groente - vlees 373
abrikozen, gedroogd 221, 235, 325
afblussen 142
aioli 395
alfalfa 383
amandelen 187, 320, 339, 355, 357, 369
 amandelschaafsel 203, 339
ananas 252
andijvie 369
ansjovis 177, 184, 219, 313, 321
appel 216, 219, 234, 284, 320, 326
 appelstroop 214, 216, 382
Arabische keuken 73, 428
aroma's 138
 diepe aroma's 38, 292
 frisse aroma's 38, 119, 292
 rijke aroma's 40
 rook aroma's 41
artisjok 187, 198
atjar tjampoer 265, 355
aubergine 186, 220, 222, 223, 234, 246, 281, 340, 384
 gerookte aubergine 41
augurk 118, 313, 327, 382
avocado 205, 313, 315, 321, 335, 341, 384, 398, 400, 401, 404, 405, 408
Aziatische keuken 81, 430

B

babi ketjap 260
bakplaat 387
balsamicoazijn 120, 182, 217, 220, 416, 419
balsamicocrème 203, 320
basilicum, vers 167, 182, 183, 186, 187, 202, 220, 313, 318, 320, 368, 417, 419
basissmaken 21
bechamelsaus 227, 234
 bechamel, vegan. zie vegan bechamel
bibimbap 82, 430
biefstuk / bavette 281, 380
bieslook, vers 186, 313, 369
bietjes 320, 327, 365, 384
bingokaart 289
bitter 30
bladerdeeg 233, 234, 283
bleekselderij 167, 182, 200, 201, 202, 203, 211, 221, 234, 320, 326, 339
bloem 212, 234, 355, 369, 382, 383, 412
bloemkool 167, 186, 203, 234, 250, 325, 339, 391, 409
 bloemkoolrijst 335
blote-billetjes-in-het-gras 361, 369
boboti (kruidenmix) 107
boemboe 257
boerenkool 331, 361
bœuf bourguignon 210
bolognese. zie ragù alla bolognese
borek 235
bouillonblokjes 110
bowl. zie poké
broccoli 168, 187, 266, 281, 321, 341, 351, 395
 broccolirijst 335
bruine basterdsuiker 122, 166, 183, 217, 248, 250, 251, 252, 264, 275, 281, 325, 340
bulgur 340, 428
bumbu. zie boemboe
bun cha 340
burrata 320

burrito 406
burritokruidentmix 107
butter chicken 243

C

caesarsalade 311, 321
cajun (kruidenmix) 107
caponata 219
captains dinner (vegan) 382
carbonara 184, 186
cashewnoten 116, 234, 249, 250, 251, 266, 281, 355, 384
palmkool 178
champignons 168, 183, 186, 200, 210, 214, 221, 230, 278, 283, 409, 416
champignonburgers 384, 432
chili con carne 107, 183, 408
chilipoeder 100
chilivlokken 112, 182, 183, 186, 203, 253, 281, 333, 395, 419
Chinese 5-spice 105, 281
chorizo 202, 221, 368
chow mein 275
chutney 78
citroengras 251
cognac 168
combigerechten 289
comfortfood 50
coq au vin 221
courgette 160, 162, 186, 220, 234, 253, 281, 320, 325, 395, 409, 420
couscous 74, 168, 183, 221, 325, 428
couscoussalade 322, 420
volkoren couscous 325
crème fraîche 184, 186, 226, 227, 231, 234, 235, 243, 283, 365, 408, 409, 416, 419
crispy chilli oil 127, 281
croutons 319, 321
curry 239
currypasta maken 242

D

dal 253, 430
dille, vers 313, 326
djeroek poeroet. zie kaffirlimoenblaadjes
doperwten 187, 201, 202, 221, 232, 234, 253, 325, 339, 383, 420

draadjsvlees 216
drager: deel combigerecht 296
dressing 312
druiven 218, 320, 383

E

eenpansgerechten 135
ei 169, 183, 186, 234, 235, 252, 281, 318, 321, 325, 355, 369
eiernoedels 281
eiwitten: deel combigerecht 300
enchilada 406
erwtensoepp 169

F

fajita 62, 400, 404, 405
feta 187, 235, 325, 341, 400, 402, 420
filodeeg 227, 235
fish pie 234
foeyonghai 183
fried rice 86, 355
frittata 70, 234

G

gadogago 325
galbi jjim 216
gamba's 202, 251, 354
garam masala 104, 245, 284, 321
garnalen 315, 339
garnering: deel combigerecht 303
garnituur 150, 303
Hollandse garnituur 367, 375, 381
gebakken uitjes 116, 265, 267
gehakt 182, 183, 234, 235, 267, 369, 408
gehaktkruiden 107
geitenkaas 201, 234, 284
gember, vers 166, 169, 183, 217, 220, 245, 251, 252, 253, 261, 266, 267, 278, 281, 284, 325, 336, 341, 354, 355, 391
gerookt paprikapoeder 127, 252, 382, 384, 395
glasnoedels 279
gluten 412
gochujan 14, 41, 82, 114, 395
gong bao 275, 281
gorgonzola 186, 313
goulash (kruidenmix) 107

granaatappelpitjes 340, 384, 395

gratineren 407

gremolata 203

groene asperges 234, 335

groenten

groenten: deel combigerecht 298

groenten lekkerder maken 357

groentesoep 66, 167

groenten 374

guacamole 235, 402, 404

gyros (kruidenmix) 107

H

Hainanese chicken rice 430

hamlappen 262

harissa 114, 168, 221, 235, 325, 395

hartige taart 227

hazelnoten 187, 355

hoisinsaus 275, 281, 384

honing 122, 216, 278, 281, 313, 318, 319, 340, 341,
352, 354, 383

hummus 340

I

Indiase keuken 77, 430

Indonesische keuken 85, 432

invulkaartjes 284, 420, 441

Italiaanse kruidenmix 104, 419

J

jalapeñopeper 168, 235, 402, 419

jalfrezi 243

jam 215, 217, 369

jus 363, 382

K

kaas

brie 220

geraspte kaas 165, 168, 183, 231, 234, 235, 408,
409

kaas om te smelten 227

komijnekaas 369

witte kaas 393

kabeljauw 234, 354, 366

kaffirlimoenblaadjes 105, 266, 325, 391

kaneel 103, 177, 183, 234, 252, 253, 382

kappertjes 180, 186, 202, 355, 419

kapucijners 382

karamellisatie 27

kastanjechampignons. zie champignons

kerriemix 104, 235, 252, 266, 283, 320, 354, 382

ketchup 313, 316, 339, 369, 395

ketjap manis 121, 169, 252, 263, 266, 325, 355

ketoembar. zie korianderzaad

keukenmachine 242

kidneybonen 183, 221, 235, 408

kikkererwten 183, 252, 325, 340, 384, 391, 420

kimchi 126, 395

kip

gerookte kipfilet 205, 320, 399

kipfilet 183, 281, 321, 383, 401, 408

kipkluijjes 395

kippendijen 166, 202, 252, 266, 341

kippenpoten 169, 221

kipkruiden 107

knoflook

gefrituurde knoflook 337

knoflook, rauw 203, 321, 324, 341, 368

knoflooksaus 394

verse knoflookboter 357

knoflookgranulaat 106, 107, 219, 382, 395, 426

knolselderij 169

koenjit. zie kurkuma

kokosmelk 125, 166, 169, 217, 218, 220, 247, 250, 251,
252, 253, 266, 267, 284, 325, 354

kokosrijst 351, 354

kokossaus 354

kokosnippers 326

komijnzaad 169, 183, 217, 219, 234, 245, 251, 252,
253, 261, 340, 401, 404, 409

komkommer 216, 217, 234, 266, 272, 281, 320, 321,
324, 326, 335, 340, 354, 355, 394, 395,
420

koolraap 219

koriander, vers 168, 169, 183, 220, 221, 235, 249, 251,
252, 253, 266, 267, 281, 284, 325, 337,
340, 341, 393, 394, 402, 404, 405, 408

korianderzaad 102, 217, 251, 252, 261

korma 243, 250

kristalsuiker 122, 220, 419

kruidenpotjes 99

kruidnagel 216, 253

kung po. zie gong bao

kurkuma 103, 169, 217, 245, 252, 253, 266, 339, 391

L

laurier 101, 169, 211, 216, 217, 221
lentestamppot 366
libanees platbrood 399
limoenblaadjes. zie kaffirlimoenblaadjes
linzen 169, 247, 253, 321, 339

M

macaroni 183, 234
macho nacho 235
mac 'n cheese 234
madame-jeanette 252
maillardreactie 35
mais 221, 235, 253, 321, 326, 341, 404, 405
 maiskolfjes uit blik 281
maizena 278, 281, 352
makreel 267, 324, 399
mandarijn 369
mango 281, 321, 335, 339, 354, 404
mangochutney 393, 430
masalakruiden 252
massaman 243
mayonaise 125, 216, 313, 320, 321, 326, 338, 339,
 394, 395
Mediterrane keuken 69, 428
meiknol 219
Merguez 395
Mexicaanse keuken 61, 426
Mexicaanse kruidenmix 103, 408, 409
mierikswortelpuree 113, 234, 327, 383
mirepoix 138
mise-en-place 277
miso 127, 222, 223, 281, 384
mondgevoel 44
mosterd 113, 168, 169, 215, 216, 232, 234, 235, 316,
 318, 320, 321, 369, 382, 383
mosterdzaad 253, 357
mousaka 234
mozzarella 183, 419
munt, vers 163, 168, 199, 201, 253, 281, 313, 321, 339,
 340, 367, 383, 420

N

naanbrood 169, 251, 253
nasi goreng 86, 259
nasikruidenmix 105, 261, 355

noedels 169, 341
noedelsoep 169
nootmuskaat 100, 168, 229, 234, 369
notenrijst 351, 355

O

olijfolie
 extra vergine olijfolie 124, 357
 traditionele olijfolie 124
olijven 180, 183, 186, 217, 219, 283, 318, 320, 325,
 368, 395, 420
ontbijtkoek 216
ontbijtspek 321, 395, 416
oregano 101, 182, 186, 217, 234, 401, 404, 416, 419
oven 305
ovenshotel 225

P

paddenstoelenmix 168, 405
paella 202, 428
paksoi 169, 263, 281, 354
pancetta 201
paneermeel 116, 234, 354, 355
pangrattato 115, 186, 320
panko 338, 430
papadums 252
papillote. zie vispakketje
paprika 183, 186, 220, 221, 234, 235, 252, 281, 326,
 354, 394, 395, 401, 405, 408, 409, 419
 gegrilde paprika 183, 187, 202
 paprikapesto 187
paprikapoeder 100, 202, 219, 234, 245, 313, 316, 369,
 401
paprikapoeder, gerookt. zie gerookt paprikapoeder
parelcouscous 420, 428
parmaham 183, 383, 419
Parmezaanse kaas 167, 182, 186, 187, 198, 200, 203,
 234, 313, 318, 321, 383
pasta 167
 gedroogde pasta 173, 217, 324
 pasta koken 174
 pasta met roomsaus 184
 pasta pesto 185
 pastasalade 323
 pasta tomatensaus 182
 pasta zonder saus 184
pastinaak 168, 178

patat 216
 peer 186
 perzik 320
 pesto 185
 peterselie, vers 169, 181, 186, 187, 200, 202, 203,
 221, 234, 283, 284, 313, 324, 382,
 394, 420
 peultjes 167, 281
 peulvruchten 301
 piccalilly 118, 235, 361, 369, 426
 pickled ginger 338
 pickles. zie tafelzuur
 pico de gallo 402
 pijnboompitten 187, 383
 piment 102, 234
 pindadressing 332, 341
 pinda's 321, 340, 354
 pindasaus 86, 325
 piripiri (kruidenmix) 107
 pistachenootjes 221, 235, 325, 340
pittig 46
pizza 411
 pizzabloem 412, 419
 pizzabodem 415
plantaardig(er) 14, 15
poké 329
 332
 pompoen 168, 183, 219, 253, 284, 384, 391
 pompoenpitten 384
 porcini 111, 168, 221, 230, 369
 porcinirisotto 200
 prei 169, 183, 235, 251, 283, 419
proeven 148
 pulled chicken 406, 408
 pulled jackfruit 222, 223, 384, 394, 401, 432
 pulled pork 219, 404
 puttanesca 176

R

radijs 216, 234, 283, 321, 338, 394
 ragout 427
 raita 321, 430
 ras el hanout 104, 168, 221
 ratatouille 220
receptloze stickers 96
 refried beans 405
 rendang daging 217

restjesgerecht 62, 66, 70, 74, 78, 82, 86, 311
 r.g.v.. zie rijst - groenten - vis
 riblappen 217
 rice-and-beans 404, 409
 ricotta 203
 rijst
 bloemkoolrijst 339
 rijst koken 255
 rijstkoker 255
 rijstsalade 323
 sushirijst 323, 338
 witte rijst 166, 216, 217, 220, 249, 250, 251, 252,
 253, 265, 266, 267, 281, 284, 325, 326,
 339, 351, 354, 355
 wilde rijst 326
 zilervliesrijst 335, 341, 355, 404, 409
rijst - groente - vis 345
 rijstazijn 275, 278, 281, 335, 395
 rijstnoedels 281, 340
risotto 191
 risottorijst 196, 200, 201, 202, 203
 rodekool 325, 341, 382, 404
 rode wijn 167, 182, 212, 221, 369
 rodewijnazijn 117, 320
 roodbaars 203, 355
 rookworst 169, 369
roomsaus 184
 roti 252
 roux 227, 234
 rozemarijn 101, 167, 168, 182, 320, 321, 395
 rozijnen 121, 180, 183, 186, 234, 250
 rucola 187, 203, 215, 319, 320, 368, 419
 runderlappen 212, 216, 217
 runderstoofvlees. zie stoofpotje
 rundervink 383

S

sajoer boontjes 267
salade 309
 salade caprese 428
 salami 419
 salie 101, 186, 219, 284, 383
 salsa 368, 401, 402, 404, 405
 sambal 114, 169, 252, 264, 266, 267, 325, 355
 samosa's 78, 430
 saus
 roomsaus 381, 383
 saus binden 209

saus: deel combigerecht 302
schiften 159
 seroendeng 266, 325
 sesamolie 105, 183, 216, 266, 278, 281, 336, 340, 352,
 354, 355, 357, 395
 sesamzaadjes 115, 216, 279, 281, 352, 357, 395
 shiitake 166, 216, 281, 395
 shoarmakruiden 107, 394
 shoaxing 281
 shoyu 333
 simply ponzu 333
 sinaasappel 283, 320, 336, 341, 383, 395, 404
 sla 234, 250, 315, 318, 320, 321, 382, 394, 404
 sladressing. zie dressing
 slagroom 168, 234, 383
slimme voorraad 93
smaak
 smaakbeleving 20
 smaakeigenschappen 292
 smaakremedies 53
 smaakrijkdom 40
 smaaktheorie 19
 smaakverbeteraars 52
 snijbonen 369, 383
soep 157
 soepgroente 216
 soffritto 138, 177
 witte soffritto 195
 sojabonen 335
 sojadressing 332
 sojasaus 109, 166, 183, 216, 252, 272, 278, 281, 336,
 338, 340, 341, 352
 spekjes 167, 169, 182, 211, 221, 234, 419
 speklappen 340, 382
 sperziebonen 166, 187, 251, 252, 267, 278, 318, 325
 spinazie 232, 235, 253, 266, 281, 321, 339, 341, 383,
 384, 408
 spliterwten 169
 spruitjes 167
 sriracha 112, 284, 339, 394
stampot 359
 stappenplan. zie zevenstappenplan
 stokbrood 168, 215, 220
stoofpotje 207
 sugarsnaps 202, 338
 sukadelappen 216
 surimi 326
 Surinaamse roti 252
 sushirijst. zie rijst

sweet chilli sauce 120, 318, 354
 sweet 'n sour pork 281
 szechuanpeperkorrels 281

T
 tabasco 113, 221, 234, 235, 313, 316, 369, 405, 408,
 409
 tabouleh 428
 tacochips 168, 235
 tadka 241, 253
tafelzuur 118
 tahin 126
 tahinsaus 126, 384
 taugé 169, 183, 267, 281, 325, 340, 355
 tempura 384, 432
 teriyaki 275, 276, 281, 352
tex-mex 61
 thousand islanddressing 313
Thuiskeuken 65, 426
 tijm 100, 168, 169, 183, 187, 200, 203, 211, 220, 221,
 229, 234, 395
 tikka masala 243, 253
 tofoe 222, 223, 266, 281, 325, 384, 433
toko 273
 tomaat 168, 182, 183, 186, 202, 220, 221, 234, 247,
 283, 318, 319, 320, 321, 325, 341, 355, 391,
 394, 395, 402, 408, 409, 416, 419
 tomatenpuree 110, 174, 177, 183, 202, 245, 266,
 369
 tomatenrisotto 202
 tomatensalsa 368, 401, 404
 tomatensaus 176, 182
 tomaten uit blik 167, 174, 179, 182, 183, 217,
 220, 221, 234, 247, 252, 253,
 408, 409
 tomato frito 202, 416, 419
 tom kha gai 166
 tonijn 180, 338
 tonijn uit blik 318, 419
 tortilla 221, 402, 408
 bloemtortilla 398, 405
 maistortilla 398, 404
 trassi 111, 169, 259, 261, 266, 267, 325
 tray roast. zie bakplaat
 tuinbonen 187, 218
 tuinkers 168, 317, 327, 339, 382
typische dagen 205
 tzatziki 420

U

udonnoedels 82, 281, 431
ui 168, 391, 395, 401, 419
 gegrilde ui 405
 gekarameliseerde ui 321, 382
 rode ui 395, 404, 419
 rode ui, rauw 320, 324, 339, 394, 402, 420
 uitjes, gebakken. zie gebakken uitjes
uienpoeder 106, 107, 219, 382, 426
uiensoep 168
umami 24
urap urap 432

V

varkenshaas 281
varkenslappen 221
varkensstoof 221
vegan. zie plantaardig(er)
 vegan eitwitten 301
 vegan bechamel 227
 vegan jus 369
veganiseren 14
venkel 186, 203, 217, 218, 234, 283, 355, 395
venkelzaad 102, 186, 419
vertrekpunt 294
vet 43
Vietnamese spring rolls 430
vijgen 428
vindaloo 243
vis
 vispakketje 349, 355
 vis bereiden 348 - 349
 visjus 352
 vis met kruidenkorst 349, 354
 vissticks 349, 355
 visstoof 220
vissaus 110, 166, 220, 248, 250, 251, 252, 318, 340
vlees bakken 376
vleesvervangers 384, 432
voorraadkast. zie slimme voorraad

W

wakamé 338
waldorfsalade 320
walnoten 186, 320, 355, 367, 383, 384, 419
wasabi 114, 338
wasabinootjes 337

watermeloen 235
weckpotten 96, 128, 129
wereldkeukens 57
 wereldkeukens lijstjes 426
witlof 186, 320, 339
 witlofsalade 426
witte bonen 187, 202, 234, 320, 369
witte kool 340
witte rijst. zie rijst
witte suiker. zie kristalsuiker
witte wijn 162, 168, 186, 196, 200, 201, 202, 203, 234,
 283, 284, 383
wittewijnazijn 117
witvis 220, 252, 339, 348
wokgerecht 271
 woksaus 274
worcestersaus 111, 221, 234, 313, 321, 339, 363
worst 419
wortel 169, 210, 214, 216, 234, 281, 325, 339, 340, 394
wraps 397
 arabische wraps 399
 koude wraps 399

Y

yoghurt 168, 169, 183, 221, 249, 250, 252, 253, 313,
 316, 320, 321, 325, 339, 369, 393, 395
yum yum saus 395

Z

zalm 218, 234, 277, 335, 352, 405
 gerookte zalm 186, 327, 339, 399
zeezout 108
zilveruitjes 205, 382
zilvervliesrijst. zie rijst
zoet 26
zoete aardappel 321, 340, 365, 369, 394, 395, 420
zongedroogde tomaatjes 187, 217, 369, 419
zout 22
zoutvlokken 108, 340, 341
zure room 165, 168, 221, 313, 326, 327, 341, 366, 368,
 383, 402, 404, 405, 408
zuur 28
zuurkool 234
zwarte bonen 341, 404, 405, 409
zwartebonensaus 275
zwarte olijven. zie olijven
zwarte peper 47, 112