

BOWLS *of* GOODNESS

GROENTEN & GRANEN

VEELZIIDIG
EN VEGETARISCH
voor elke dag

MEER
DAN 100
SMAAKVOLLE
RECEPTEN



NINA OLSSON

BOWLS OF GOODNESS:
GROENTEN & GRANEN

Veelzijdig en vegetarisch
voor elke dag

Recepten en foto's van
Nina Olsson

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Noch de auteur, noch de uitgever stelt zich echter aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in dit boek. Raadpleeg voor medisch advies je huisarts.

Opmerkingen bij de recepten

De in dit boek gebruikte eetlepels hebben een inhoud van 15 ml en de theelepels 5 ml. Gebruik bij voorkeur genormaliseerde maatlepels (als set te koop bij kookwinkels). Tenzij anders vermeld zijn de in de receptuur gebruikte lepels altijd afgestreken.

Ovens verschillen onderling in temperatuur, zelfs die van eenzelfde merk. Lees de aangegeven temperaturen en baktijden als een betrouwbare aanwijzing, maar pas ze zo nodig altijd aan je eigen oven aan.

Tekst en fotografie © 2020 Nina Olsson

Ontwerp en vormgeving © 2020 Kyle Books

All rights reserved

© 2020 Nederlandse vertaling

Uitgeverij Luitingh-Sijthoff B.V., Amsterdam

Alle rechten voorbehouden

Oorspronkelijke titel: *Bowls of Goodness: Grains + Greens. Nutritious + Climate Smart Recipes for Meat-free Meals*

Vertaling: Jaromir Schneider/Vitataal

Redactie en productie: Vitataal, Feerwerd

Vormgeving: Indruk Grafisch Ontwerp, Soest

Omslagontwerp: Femke den Hertog / Kyle Books

Styling en omslagfotografie: Nina Olsson

Gedrukt in China

ISBN 978 90 245 9016 2

NUR 444

www.nourishatelier.com

www.lsamsterdam.nl

www.boekenwereld.com

Uitgeverij Luitingh-Sijthoff vindt het belangrijk om op milieuvriendelijke en verantwoorde wijze met natuurlijke bronnen om te gaan. Bij de productie van dit boek is daarom gebruikgemaakt van papier waarvan het zeker is dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid.

INHOUD

4 INLEIDING

16 ONTBIJT EN BRUNCH

38 GRANENBOWLS

66 COMFORTBOWLS

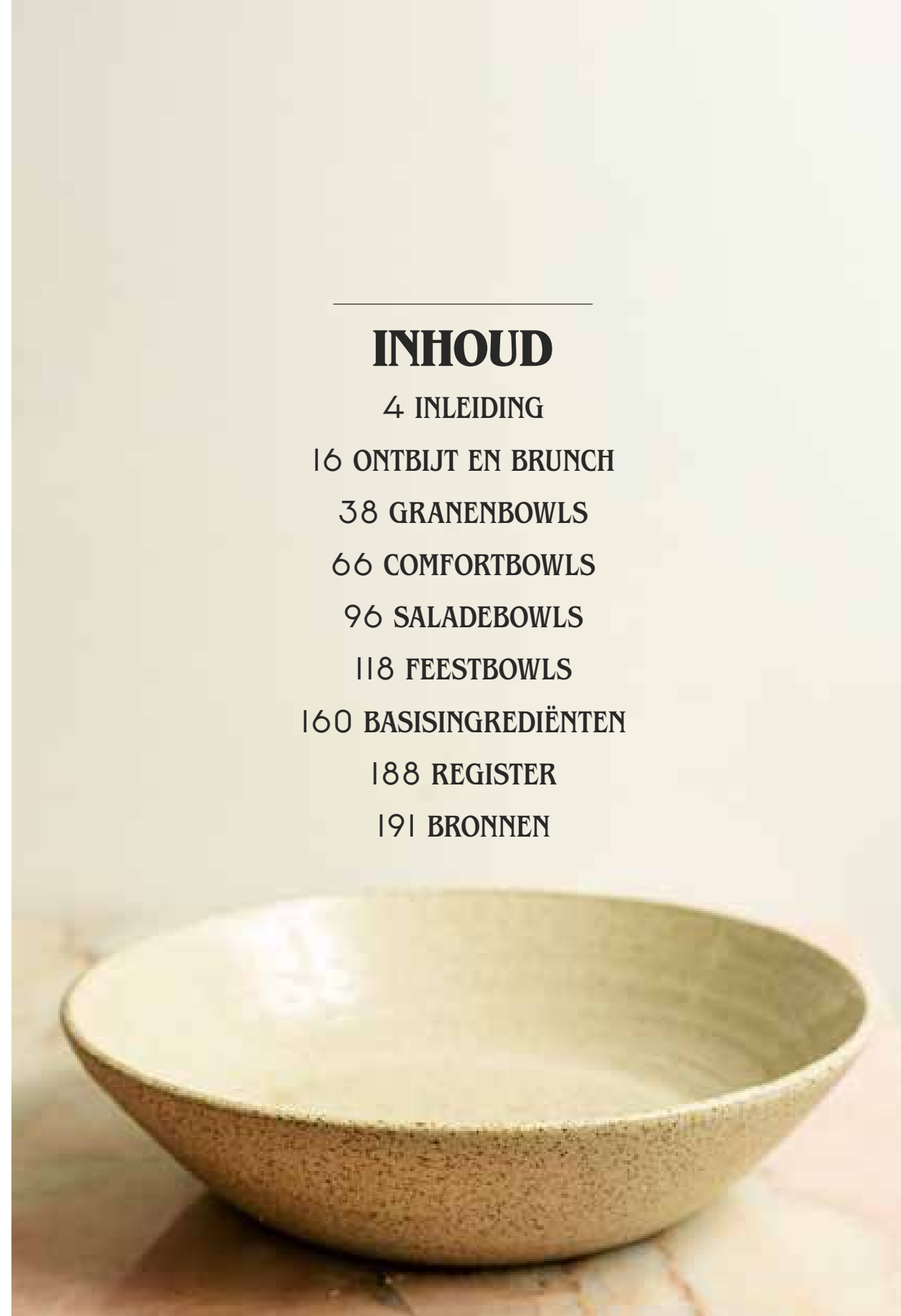
96 SALADEBOWLS

118 FEESTBOWLS

160 BASISINGREDIËNTEN

188 REGISTER

191 BRONNEN



DENKEND AAN KLIMAATVERANDERING

Veel mensen zijn zich bewust van het verband tussen voedsel en het milieu. In mijn eerste boek, *Bowls of Goodness*, deelde ik recepten die een afspiegeling zijn van de manier waarop veel mensen tegenwoordig willen eten: natuurlijk, vegetarisch en veganistisch, bewust en met volop smaak en creatieve flair! Nog nooit is het zo belangrijk geweest om het milieu in je dagelijkse keuzes te betrekken, vandaar dat ik in dit boek bij elk recept, naast glutenvrije en veganistische alternatieven, ook milieuvriendelijke tips en suggesties geef.

In dit nieuwe *Bowls of Goodness*-boek leg ik de nadruk op groenten en granen – twee voedselgroepen die een solide basis vormen voor je dieet, en goed zijn voor zowel planeet als lichaam – omdat ze betaalbaar, voedzaam, veelzijdig en klimaatbewust zijn. Granenbowls zijn nu erg in trek; niet in de laatste plaats vanwege de populariteit van de vele zogeheten ‘vergeten’ granen en groenten die je op talloze manieren kunt combineren.

Denkend aan klimaatverandering

Behalve dat klimaatverandering vrijwel dagelijks in het nieuws is, ervaren we deze inmiddels in vele facetten van het dagelijks leven. Door de recente recordtemperaturen zijn onze noordse zomers rond de Noordzee bijna subtropisch, en hoewel ik, net als bijna iedereen, het zonnige strandleven op zich natuurlijk heerlijk vind, maak ik me vreselijk zorgen om het veranderende klimaat. Het is de realiteit, en het gaat ons allemaal aan.

Het wordt niet alleen warmer, maar er vinden wereldwijd ook steeds meer natuurrampen plaats. Ijskappen smelten, bosbranden grijpen om zich heen en de verste uithoeken van de wereldzeeën zijn vervuild met plastic. Dit is toch niet de wereld die we aan onze kinderen en kleinkinderen na willen laten? Het is natuurlijk makkelijk om in een hoekje te gaan zitten wanhopen, maar met vereende krachten kunnen we de klimaatverandering nog keren.

Een van de belangrijkste veranderingen die het verschil kunnen maken en onze CO₂-voetafdruk kunnen beperken, is minder dierlijk voedsel eten. Vleesproductie behoort tot de meest vervuilende activiteiten op aarde (naast het verbranden van fossiele brandstoffen). Een volledig plantaardig dieet kan jouw individuele CO₂-voetafdruk verlagen tot 30 procent minder (of nog lager) dan een dieet met vlees. Als meer mensen op een plantaardig dieet overstappen kunnen we echt een verschil maken. Stop nu met calorieën tellen, als je daarmee bezig bent, en houd in plaats daarvan je CO₂-uitstoot bij!

Winkel lokaal en steun duurzame projecten

Koop zoveel mogelijk lokale seizoensproducten en steun als het even kan duurzame projecten. Arme landen leunen vaak op de export, vandaar dat we ook duurzame landbouw in het buitenland moeten steunen. Als zulke economieën geen winstgevende, duurzame landbouw weten te creëren, vallen ze noodgedwongen terug op goedkope, vervuilende productiemethoden. Door geïmporteerd voedsel te kopen vergroot je niet per se je CO₂-voetafdruk – de afstand die voedsel aflegt is niet altijd bepalend voor duurzaamheid. Geïmporteerd voedsel dat duurzaam geproduceerd is, zonder pesticiden en met weinig energie, kan een betere keuze zijn dan lokale producten die meer energie hebben gekost. Dit alles maakt het winkelen er natuurlijk niet eenvoudiger op. Hoewel er wel een paar algemene regels zijn, zijn er veel meer uitzonderingen – vandaar dat ik altijd aanraad om te shoppen bij vertrouwde winkels en leveranciers die zich inzetten voor duurzame landbouw en productiemethoden.

DE GEZONDHEIDSVORDELEN

In de afgelopen eeuw is de vleesconsumptie in het Westen bijna verdriedubbeld, en afgezien van een desastreus effect op het klimaat, heeft dat ook geleid tot een toename van ziektes zoals diabetes en kanker. Inmiddels weten we dat het gezondste dieet bestaat uit een combinatie van volkorengranen, groenten, noten en vruchten, met een klein percentage aan dierlijke eiwitten, dat we eventueel kunnen vervangen door vitamine B12-supplementen. Onze gezondheid heeft een symbiotische relatie met onze planeet: wat goed is voor de aarde, is ook goed voor ons.

Uit studies blijkt dat mensen die volkorengranen eten vaak vele jaren, tot wel een decennium, langer leven dan mensen die geraffineerde, bewerkte granen eten, en het is dan ook geen wonder dat welvaartsziektes zoals diabetes, obesitas en kanker explosief zijn toegenomen sinds de voedselproductie geïndustrialiseerd



‘Stop nu met calorieën tellen, als je daarmee bezig bent,
en houd in plaats daarvan je CO₂-uitstoot bij!’

is. Volkorengranen en verse groenten werden vervangen door het S.A.D. (Standard American Diet, dat ook wel westers dieet genoemd wordt). Typische S.A.D.-voedingsmiddelen zijn witbrood, rood vlees en zoete frisdranken. S.A.D.-voedsel is een sluipmoordenaar, terwijl volkorenproducten en groenten ons lichaam voeden en opladen, maar sinds we weten hoe gezond volkorenproducten zijn, zie je ze gelukkig steeds meer in winkels en op markten.

Volkorengranen en verse groenten zijn de winnende formule voor gezondheid en vitaliteit. Het zijn soulmates die het fundament vormen van een aantal van de gezondste en lekkerste gerechten ter wereld. Granen en groenten zijn cruciale ingrediënten in het dieet van de langstlevende bevolkingsgroepen op aarde, zo blijkt uit de zogeheten Blauwe-zonesstudies (de Blauwe zones zijn Ikaria in Griekenland; Nicoya in Costa Rica; Okinawa in Japan; Sardinië in Italië en Loma Linda in Californië). En we kennen allemaal de voordelen van het mediterrane dieet, waarbij de nadruk ligt op volkorengranen en verse groenten en vruchten, dat heel lang als toonbeeld van een gezonde en gelukkige levensstijl beschouwd is. Granen zijn een belangrijke bron van vezels, B-vitamines (zoals thiamine, riboflavine, niacine en folaat) en mineralen (ijzer, magnesium en selenium). Granen verlagen het risico op beroertes, diabetes type 2 en hartziekten, dragen bij aan een stabiel lichaamsgewicht en verminderen de kans op ontstekingen. Groenten zitten ook boordevol vitamines, mineralen en vezels. Door ze in je dieet op te nemen verlaag je de kans op hartziekten, hoge bloeddruk, obesitas en mentale achteruitgang.

Granen zijn een leeg doek dat sauzen en smaken absorbeert. Ze zijn vullend en voedzaam, behouden hun vorm in sauzen en stoofpotten, en de textuur kan taai, krokant, zacht of luchtig zijn. Sommige granen hebben meer karakter dan andere en zijn nootachtig of zoetig van smaak. Graan is een fantastisch basisvoedsel omdat het goedkoop en heel lang houdbaar is. Groenten, aan de andere kant, hebben een kortere levensduur, pieken sneller en slinken wanneer ze gekookt worden. Ze zijn meestal meer uitgesproken van smaak dan granen en variëren van delicaat zuur tot peperig, fleurig, zoutig of hartig. Granen en groenten vullen elkaar perfect aan – meng bladgroenten met granen en je hebt een frisse, substantiële salade, maar je kunt er ook heel eenvoudig extra eiwitten, zoals peulvruchten, aan toevoegen.

GRANEN – DE VEZELS VAN HET LEVEN

Granen zijn in wezen zaden. Ze bevatten alle voedingsstoffen die nodig zijn om plantaardig leven te creëren. In dit boek richt ik me op eetbare granen, zoals haver, rijst en rogge. Granen zitten ook boordevol vezels, die we nodig hebben om ons spijsverteringssysteem in topconditie te houden. Ze stimuleren de groei van goede bacteriën in onze darmflora – dus kies zoveel mogelijk voor volkoren in plaats van geraffineerde granen. Dit zijn de elementen die je granen moeten bevatten:

De zemel: dat is het buitenste vliesje en bevat waardevolle vezels en mineralen. Dit laagje wordt verwijderd als het graan gepareld wordt.

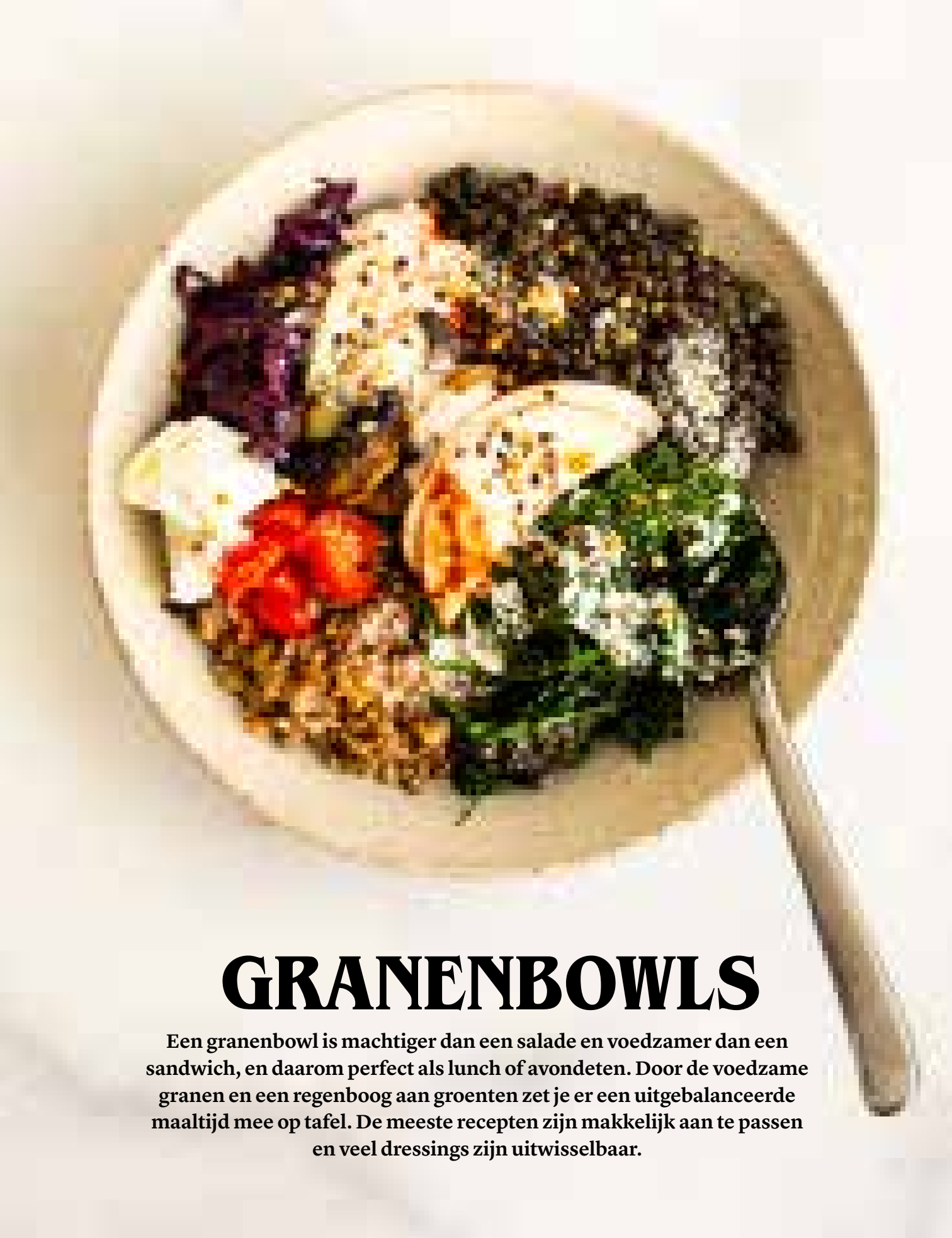
De kiem: de bron van het zaadje – de kiem bevat het plantenembryo en is dankzij de vitamines, mineralen en fytovoedingsstoffen (stoffen die ziektes helpen voorkomen) extra voedzaam. De kiem wordt verwijderd tijdens het raffineren.

Het meellichaam: het grote deel van de graankorrel, met de koolhydraten en eiwitten. Je kunt de voedingswaarde van graan verhogen door de korrels te activeren en te laten kiemen. Door het kiemen wordt het graan optimaal voedzaam, maar je hebt er wel biologisch graan voor nodig.

Wat is een pseudograan?

Quinoa, chia, boekweit, gierst en amarant zijn geen echte granen (die moeten tot de Poaceae-grassenfamilie behoren), maar pseudogranen – zaadjes van verschillende soorten breedbladige planten. Omdat ze, net als granen, boordevol voedingsstoffen zitten kun je ze op dezelfde manier gebruiken. Ze zijn trouwens glutenvrij.





GRANENBOWLS

Een granenbowl is machtiger dan een salade en voedzamer dan een sandwich, en daarom perfect als lunch of avondeten. Door de voedzame granen en een regenboog aan groenten zet je er een uitgebalanceerde maaltijd mee op tafel. De meeste recepten zijn makkelijk aan te passen en veel dressings zijn uitwisselbaar.

AZTEEKSE BOWL

MAIS, QUINOA, GEROOKTEPAPRIKAPOEDER, LIMOEN, ROMANESCO, ZOETE AARDAPPEL

Mexicaanse smaken kunnen alles waarmee ze in contact komen ontzettend lekker maken. Groenten kruiden met komijn, oregano en paprikapoeder is mijn geheime truc om kinderen wortelgroenten en andere nieuwe ingrediënten te leren eten, waarvan ze anders niet enthousiast worden!

Hier combineer ik pikante, geroosterde zoete aardappel met romanesco en typisch Mexicaanse ingrediënten, zoals zwarte bonen, kruiden, tomaat en tortillachips. De romige zoete aardappel geeft een rokerig effect en de limoen zorgt voor een fris contrast met de pikante smaken.

In deze bowl zitten maar liefst drie inheems Zuid-Amerikaanse granen: mais, quinoa en amarant. Quinoa ken je waarschijnlijk wel en 's zomers heb je vast wel eens een maiskolf gegrild, maar het zit het er dik in dat je amarant nog niet kent, en dat is jammer omdat de kleine korreltjes enorm veel voedingsstoffen bevatten. Ik gebruik hier gepofte amarant, maar je kunt de rauwe korrels ook met de quinoa meekoken.

Als je geen maiskolf op de barbecue kunt roosteren, kun je korrels uit blik in een koekenpan bakken. Dan krijgen ze een heerlijke boterachtige smaak. Sla die stap niet over, want ze maken deze bowl superlekker!

Verhit de oven tot 160 °C/gasovenstand 3 en bekleed een bakplaat met bakpapier. Pureer de ingrediënten voor de dressing in een blender en zet opzij.

Kook de quinoa 15 minuten (of 20 minuten met amarant) in 500 ml zachtjes pruttelend water met een snufje zout. Laat uitlekken en zet opzij.

Hussel de stukjes zoete aardappel in een kom met ½ eetlepel olijfolie, het paprikapoeder en een snufje zout door elkaar. Spreid de stukjes met de romanesco uit op de bakplaat. Spreid de rest van de olijfolie over de romanesco en strooi er een snufje zout over. Bak ze 15-20 minuten in de hete oven en schep ze na 10 minuten om.

Pureer de zoete aardappel met limoensap, komijn, oregano en een scheutje water tot een dipsaus. Proef een likje en voeg naar smaak zout toe.

Verhit intussen een grote koekenpan op matig-hoog vuur. Giet een scheutje olijfolie in de pan en bak de maiskolven of spreid de maiskorrels in een enkele laag uit (bak ze eventueel in porties of gebruik twee pannen). Roerbak ze 9-10 minuten, voeg zo nodig nog wat olie toe en strooi er een snuf zout over.

Schep de gekookte quinoa en amarant, lente-uitjes, tortillachips (eventueel) en andere extra's in laagjes in de kommen. Vervolg met de mais (of bonen), zoete aardappeldip, jalapeño en romanesco, garneer de bowls als je wilt met koriander en gepofte amarant, en sprenkel de limoendressing erover.

Tip: als je wilt kun je de mais vervangen door 400 g zwarte bonen of kikkererwten uit blik.

GV Gebruik maistortillachips.

VE ✓

MV Als je radijsjes gebruikt, kun je de groene blaadjes door de salade mengen.

voor 4 personen

175 g quinoa
50 g amarant (desgewenst)
200 g zoete aardappel, in grove stukjes
1 el olijfolie, plus extra om in te bakken
1 tl gerookte paprikapoeder
200 g romanesco, gehakt
1 el limoensap
¾ tl gemalen komijn
1 tl gedroogde oregano
1½ el water
2 maiskolven, gehalveerd, of 200 g
mais uit blik, uitgelekt en gespoeld
2 lente-uitjes, in dunne ringen, zowel
het witte als groene deel
zout, naar smaak

limoendressing:

sap van 3 limoenen
2 tenen knoflook, gepeld
1 el extra vergine olijfolie
1 tl agavesiroop
¾ tl zout

mogelijke extra's:

peterselie of koriander, tortillachips
of geroosterd platbrood, ingelegde
of rauwe ringen rode ui, partjes
limoen, 200 g tomaat, 3-4 radijs-
jes, 4 tomatillo's, 1 kleine jalapeño,
2-3 el gepofte amarant of quinoa





ARANCINI MET ROMIGE SPINAZIE

RODE LINZEN, SPINAZIE, PESTO, TOFU-FETA, PANKO

Arancini zijn zalige Italiaanse rijstballetjes die je met allerlei heerlijke mengsels kunt vullen. Ik gebruik bijvoorbeeld vaak pesto, paddenstoelen en kaas, en in dit geval de Saffraanrijst met rode linzen van blz. 143. In Italië worden arancini vaak gemaakt van klikjes risotto, maar je kunt ook de Sorghotto van blz. 148 als 'rijst' gebruiken. De rijstballetjes worden door broodkruim gerold en in de oven gebakken om ze een krokant korstje te geven. Je kunt de arancini als koud fingerfood, of warm met romige saus serveren. Ik vind ze bijvoorbeeld heerlijk op romige spinazie; het contrast in texturen is echt subliem!

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

Doe het rijstmengsel in een kom en een vulling naar keuze in een andere kom. Maak je handen nat en draai de rijst in twaalf gelijke balletjes. Maak nu met je duim een kuiltje in een van de balletjes, schep er ½-1 theelepel vulling in. Druk de rijst eroverheen, strijk het oppervlak glad en draai er weer een mooi balletje van. Rol het balletje door het broodkruim en leg het op de bakplaat. Herhaal dit met de rest van de balletjes en vulling.

Bak de arancini 20-25 minuten en let de laatste 5 minuten goed op dat ze niet aanbranden.

Verhit intussen een koekenpan op matig-hoog vuur en doe de olie en spinazie erin. Roerbak de blaadjes 1 minuut, doe de room, knoflook en peper en zout erbij en blijf roeren tot de spinazie volledig geslonken is. Proef een hapje en voeg naar smaak peper en zout toe. Haal de pan van het vuur en verdeel de spinazie over de bowls. Leg de arancini erop, strooi er desgewenst wat chilivlokken over en geef er een frisse salade bij.

GV Gebruik glutenvrij broodkruim.

VE Gebruik tofu-feta voor de kaasvulling en plantaardige room voor de romige spinazie.

MV Klikjes graan gebruiken is een uitstekende manier om voedselverspilling tegen te gaan.

voor 4 personen
(12 balletjes)

400 g Saffraanrijst met rode linzen
of Sorghotto (zie blz. 143 en 148),
of andere romige rijst

suggesties voor de vulling:
(kies er een)

80 g Amandelpesto (zie blz. 174)
80 g Gebakken paddenstoelen met miso
(zie blz. 148), fijngehakt
80 g Tofu-feta (zie blz. 169) of gewone
feta, verkruimeld en met een vork
geprakt
100 g gedroogd broodkruim
(ik gebruik panko)

romige spinazie:

1 el olijfolie
400 g spinazie
250 ml plantaardige room of gewone
slagroom
1 teen knoflook, geperst
½ tl zout
¼ tl zwarte peper uit de molen

voor erbij:

verse salade
gedroogde chilivlokken, om te strooien
(desgewenst)