

Hugh Fearnley-Whittingstall



Vezelrijk elke dag

100 recepten
met 12 alledaagse
groenten

Boost je vezels en voel je gezonder en energiever



Inhoud

<i>Inleiding door Tim Spector</i>	6
<i>Mijn vezelhelden</i>	8
<i>Erwt</i>	34
<i>Wortel</i>	54
<i>Kool</i>	74
<i>Bonen</i>	96
<i>Bloemkool</i>	116
<i>Prei</i>	134
<i>Paddenstoel</i>	152
<i>Tomaat</i>	172
<i>Linzen</i>	192
<i>Spinazie</i>	210
<i>Maïs</i>	226
<i>Broccoli</i>	244
<i>Register</i>	262
<i>Dankwoord</i>	270

Mijn vezelhelden

Dit boek zet twaalf van de goedkoopste, bekendste, veelzijdigste en overal verkrijgbare groenten in het zonnetje, en bespreekt wat ze voor ons kunnen betekenen. Erwtjes, kool en wortels delen de hoofdrol met bonen, bloemkool en prei. Paddenstoelen, tomaten en linzen geven het stokje vervolgens door aan spinazie, maïs en broccoli. Dit zijn mijn absolute helden, en ik zie graag dat ze dat ook van jou worden!

Deze groenten zijn ook mijn bijzondere Vezelhelden – en ik heb ze om één eenvoudige reden bijeengebracht. In onze samenleving hebben we een dieet dat zorgt voor een ernstig vezeltekort; een probleem dat ons direct in het hart van de gezondheidscrisis raakt, niet alleen in het VK maar in de hele westerse wereld. Deze gezondheidscrisis, gekenmerkt door een meer en meer voorkomen van obesitasgevallen en ziekten als diabetes, kanker en hartaandoeningen, kan het best worden beschreven als een vezelcrisis. En de beste manier om een vezelcrisis aan te pakken is met vezels, dat zal geen verrassing zijn.

Zodra we onze vezelinname verhogen, neemt de kans op een hele serie dieetgerelateerde ziekten af. In de briljante inleiding (ik hoop echt dat je die zojuist gelezen hebt!) legt professor Tim Spector kort en bondig de wetenschap daarachter uit, en wát een belangrijke boodschap is dat voor ons allemaal. Wetende wat vezels voor ons kunnen (moeten!) doen, wordt mijn missie duidelijk, als kok en schrijver die het geluk heeft recepten te kunnen aanbieden aan iedereen die geïnteresseerd, of zelfs gefrustreerd en verward is. Ik wil je helpen meer vezels te eten. En dat wil ik doen op de meest eenvoudige, meest effectieve en meest lekkere manier.

Natuurlijk zijn er naast mijn Vezelhelden nog heel veel andere prachtige, heilzame, natuurlijke ingrediënten (bijna allemaal planten) die kunnen

bijdragen aan het verhogen van je vezelinname. Een selectie daarvan vind je op bladzijde 12 tot 14, waar ik hun voordelen kort bespreek, en in de recepten in dit boek. Een paar van deze vezelvrienden, zoals ik ze noem (haver, appels, noten en zaden, bijvoorbeeld), hadden best een eigen hoofdstuk kunnen krijgen. Maar ik heb een andere route gekozen.

Want toen ik begon na te denken over de beste manier waarop ik ons allemaal op plezierige wijze kon helpen om onze vezelinname te verhogen, kreeg ik plotseling een heel duidelijk en eenvoudig idee waarmee ik dat kon bereiken: met groenten, sukkel! Ik wil even verduidelijken dat ik daar die sukkel was, niet jij – het was een nogal-wiedes-moment voor me. Het lijkt gewoon zo overduidelijk en makkelijk: de eenvoudigste en lekkerste manier om meer vezels binnen te krijgen, is meer van de best verkrijgbare en heerlijke planten eten die heel vezelrijk zijn: onze favoriete groenten! Niet los natuurlijk (hoewel het nooit een slecht idee is om op een wortel te knabbelen) maar in een hele serie recepten die het beste uit de groenten halen en ze combineren met fantastische (ook vezelrijke) vrienden.

De groenten waaraan elk hoofdstuk is gewijd worden vaak omschreven als 'nederig'. Dat heb ik zeker zelf ook gedaan. Maar eigenlijk zijn ze allesbehalve dat. 'Nederig' is een woord dat we gebruiken als we eigenlijk 'goedkoop en overal te krijgen' bedoelen maar dit zijn juist eigenschappen die we zouden moeten bejubelen, want ze gaan over iets wat ongelooflijk voedzaam is en fantastisch smaakt. De twaalf groenten die ik hier voor het voetlicht breng, belichamen allemaal die tweeslachtigheid: ze zijn bij bijna alle kleine buurtsupers te vinden, in rauwe of minimaal bewerkte vorm, maar toch zo veelzijdig en goed voor je dat je ze week in, week uit kunt klaarmaken. Deze recepten laten dus zien wat we met deze

overbekende groenten kunnen doen. Er zijn eindeloos veel nieuwe mogelijkheden die op je wachten: glorieuze salades, curry's, soepen en traybakes.

Alle recepten in dit boek zijn veganvriendelijk, wat ik de meest inclusieve manier vind om plantaardige gerechten op te dienen. Maar ben je vegetariër of, zoals ik, een omnivoor die weinig vlees en zuivel eet, kijk dan naar mijn omni- (omnivoren) en vmnv- (vegetarisch maar niet veganistisch) opties, waar ik vervangingen en toevoegingen opper, zoals een gepocheerd ei, een bruine gebakken worstje of wat geraspte kaas, die wat kunnen bijdragen aan het geheel. Deze suggesties zijn voor veel mensen misschien handig, maar ze zijn altijd slechts een optie. Dit is geen boek voor een bepaalde groep eters: het is voor iedereen!

Je vindt hier goedkope en eenvoudige recepten in overvloed, vol groenten en volkorengranen, peulvruchten en noten, kruiden en specerijen. Mijn laatste boek, *30 planten per week eten*, omarmde het idee dat een heel gevarieerd, fruit- en groenterijk dieet een van de sleutels naar een goede gezondheid is. Dit boek gaat een stap verder, maar maakt dat dieet nog eenvoudiger. Met deze recepten verwelkom je automatisch een prachtige serie minimaal bewerkte plantaardige ingrediënten in je keuken, en behandel je vlees en zuivel, als je die sowieso gebruikt, meer als iets wat je af en toe eet. Dit is ontegenzegglijk de meest duurzame, voedzame en gezonde manier om te eten.

Om je te laten weten hoe goed deze gerechten voor je zijn, vermeld ik bij elk recept in grammen de hoeveelheid vezels per portie, zodat je weet hoeveel van de 30 gram per dag waar we allemaal naar zouden moeten streven (of overheen moeten gaan) je binnenkrijgt. En om de plantendiversiteit in je dieet te benadrukken en je te helpen om wekelijks de 30 te halen, vermeld ik ook het aantal planten in elk recept (zie blz. 26 voor meer informatie).

Deze recepten zijn flexibel en rekbaar. Maak je geen zorgen als je niet veel kookervaring hebt: alles wordt precies uitgelegd. Maar er is ook ruimte om te variëren met wat je in huis hebt. Niemand moet denken dat ze geen koolsla kunnen maken omdat ze de juiste kool niet in huis hebben, of geen hummus omdat ze de juiste kikkererwten niet hebben (of zelfs helemaal geen kikkererwten hebben: met bonen uit blik maak je een heerlijke 'soort van' hummus die je misschien zelfs nog lekkerder vindt dan de authentieke versie). Dat is al heel lang mijn houding, en het is nu belangrijker dan ooit om je koelkastinhoud en de klikjes die je hebt te gebruiken en niet in de auto te stappen om boodschappen te doen als dat niet per se hoeft. Ik wil dat dit boek een weerspiegeling is van die duurzame aanpak.

Omdat ik met dit boek alles zo eenvoudig mogelijk wil maken, heb ik hier en daar kant-en-klare plantaardige melkvervangers en sauzen gebruikt, zoals sojasaus, miso, currypasta en harissa (zo handig om de smaken van deze groente- en vezelrijke gerechten mee te boosten), maar verder vind je hier niet veel bewerkte plantaardige kant-en-klaarproducten. De nadruk ligt zwaar op de groenten, peulvruchten en gezonde volkorengranen, waarvan Tim ons vertelt dat ze het grootste deel van ons dieet uit zouden moeten maken.

Als je door dit boek bladert hoop ik dat het een troostrijke, aanmoedigende gedachte is dat je deze ingrediënten al goed kent. Hopelijk draai je je hand niet om voor de Koolsoep met koriander en pindakaas (zie blz. 79), Geroosterde *saag aloo* (zie blz. 219) of Salade van gebakken broccoli (zie blz. 246). Dit zijn allemaal goedkope, handige recepten die spannend en lekker zijn en die bewijzen dat je elke dag van de week duurzame, voedzame, vezelrijke en lekkere gerechten kunt maken.

Quinoasalade met wortellinten

Quinoa is een graan (of eigenlijk een zaadje) dat 'complete' eiwitten bevat, dus alle essentiële aminozuren. Maak quinoa van tevoren klaar, laat afkoelen en maak er deze lekkere, vullende salade mee. Tahin zorgt voor een fijne, romige dressing, maar als je niet van de smaak houdt, kun je ook pindakaas gebruiken.

Voor 3 personen als lichte maaltijd of 4 als onderdeel van een grote maaltijd

Klaar in 1 uur en 30 minuten inclusief afkoelen

150 g quinoa
1 tl groentebouillonpoeder of
½ groentebouillonblokje
1 kleine of middelgrote rode ui,
in dunne ringen
150 g wortels (1 grote of
2 kleine), geschrobd of geschild
sap van 1 citroen
1 blik van 400 g linzen, uitgelekt,
of 250 g voorgekookte linzen,
uitgelekt (zie blz. 193), of uit
een pot of zakje, afgespoeld en
drooggedept
35 g rozijnen (optioneel)
1 el extra vergine olijfolie
zeezout en zwarte peper

Tahin- of pindakaas dressing

2 el tahin of pindakaas zonder
stukjes
1 kleine teen knoflook, geraspt
snufje chilivlokken
sap van ½ citroen
½ tl donkerbruine basterdsuiker
2 el extra vergine olijfolie

Voor erover

paar hazelnoten, liefst geroosterd,
grof gehakt
handje fijngesneden peterselie of
bieslook

Maak de quinoa van tevoren klaar: spoel de korrels goed af in een zeef en laat ze in een pan glijden. Los het groentebouillonpoeder of verkruidelde groentebouillonblokje op in 500 ml kokend water en schenk dit bij de quinoa. Breng aan de kook en laat zonder deksel op de pan 15-20 minuten zacht koken, tot al het water is geabsorbeerd. Haal van het vuur en laat de pan 10 minuten staan, met het deksel erop.

Roer de quinoa met een vork los, laat de korrels in een kom glijden en laat in 45-55 minuten helemaal afkoelen. (Zet in de koelkast als je dit ver van tevoren hebt gedaan.)

Doe de ringen rode ui in een grote kom. Snijd de wortels boven de kom met een dunschiller in linten. (Als je een dunne plak overhoudt, kun je die opeten of fijnsnijden en aan de salade toevoegen.) Knijp er wat citroensap over, voeg een flinke snuf zout toe en schep door elkaar. Zet op een koele plek.

Maak de dressing: roer in een kommetje de tahin of pindakaas, knoflook, chilivlokken, het citroensap, de donkerbruine basterdsuiker en wat zout en peper door elkaar. Schenk de extra vergine olijfolie erbij en roer goed. Klop als de dressing hard of korrelig wordt, er 1 eetlepel water door, en dan nog een, tot een gladde saus ontstaat. Proef en pas de smaak eventueel aan.

Schep de linzen en eventueel de rozijnen door de quinoa. Roer er 1 eetlepel extra vergine olijfolie door en breng op smaak met zout en peper.

Schep de linzen-quinoamix op een serveerschotel of individuele borden. Verdeel de wortellinten en ui erover en besprenkel met het vocht uit de kom. Schep flink wat tahindressing over de salade en maak af met gehakte noten en peterselie of bieslook.

Vervang de quinoa door gekookte zilervliesrijst of gerst.

In plaats van de tahin- of pindakaas dressing kun je ook de pesto van bladzijde 24 gebruiken, of gewoon wat goede pesto uit de winkel, verdund met wat extra olie.





Pasta met spinazie, chilipeper en citroen

Je kunt hier deelblokjes uit de vriezer gebruiken of verse spinazie (zie hieronder). Ben je een planner, dan kun je de diepvriesspinazie eerst een nacht in de koelkast laten ontdooien – dat duurt even, maar dan is dit gerecht sneller klaar.

Voor 4 personen Klaar in 40 minuten

2 el olijfolie, plus extra voor de pasta
1 grote ui, gesnipperd
3 tenen knoflook, fijngesneden
600 g diepvriesspinazie
300 g volkorenpasta, zoals penne, *radiatori*, *gomitini* of fusilli
snufje chilivlokken, of 1 verse rode chilipeper (membraan en zaadjes verwijderd als je niet van pittig houdt), fijngesneden geraspte schil en sap van 1 biologische citroen, of 40-50 g ingemaakte citroen, pitten verwijderd, fijngesneden
2 el edelgistvlokken (optioneel)
zeezout en zwarte peper

Verhit de olijfolie in een grote koekenpan op matig vuur en voeg de ui toe met een snuf zout en peper. Fruit 8 minuten, roer veel, voeg de knoflook toe en bak nog 2 minuten.

Doe de diepvriesspinazie erbij. (Zijn de blaadjes los ingevroren, dan is de spinazie zo ontdooid en warm. Zijn het deelblokjes dan duurt het 10-15 minuten.) Leg het deksel in het begin op de pan en til dat af en toe op om te roeren. Is alle spinazie ontdooid, verwarm het dan al roerend nog een paar minuten om ervoor te zorgen dat de blaadjes goed gescheiden zijn en vermengd zijn met de ui. Kook intussen de pasta.

Breng water in de waterkoker aan de kook. Vul een grote pan met kokend water en voeg een flinke snuf zout toe. Laat de volkorenpasta erin vallen en kook volgens de aanwijzingen op de verpakking al dente. Giet af en bewaar daarbij een deel van het kookwater. Schep wat olijfolie door de pasta en houd warm in de afgedekte pan.

Is de spinazie goed heet, voeg dan de chilivlokken of chilipeper en geraspte schil van de citroen of fijngesneden ingemaakte citroen toe. Roer 1 minuut door, schenk er ca. 50 ml van het pastakookwater bij en doe de edelgistvlokken erbij, als je die gebruikt. Roer door elkaar.

Laat de spinaziemix in de pan met hete pasta glijden. Roer een paar minuten op laag vuur door elkaar, tot alles goed heet is. Knijp de citroen erboven uit (als je geen ingemaakte citroen gebruikt) en proef om te kijken of er extra zout en peper nodig is. Dien meteen op.

Je kunt hier ook verse spinazie gebruiken. Voeg die in drie of vier delen toe aan de gefruite ui en laat slinken. Verwarm een paar minuten en roer de blaadjes goed door de ui.

Diepvrieserwtjes zijn hier ook lekker bij. Laat 50-100 gram erwtjes in het pastawater glijden als de pasta bijna gaar is, breng weer aan de kook en kook 2 minuten mee. De erwtjes en pasta zijn tegelijk gaar dus je kunt ze samen afgieten en door de spinazie scheppen.

Omni/vmnv-optie: vervang de gistvlokken door geraspte Parmezaanse kaas (of vegan alternatief). Rasp ook wat over de pasta voor je die opdiend.







Opgebakken aardappels met broccoli



Dit is een fantastische manier om een restje gepofte, gekookte of geroosterde aardappels te gebruiken: je combineert ze met gebakken ui, gestoomde broccoli en lekker wat knoflook en specerijen. Je hebt hier een koekenpan met antiaanbaklaag nodig om alles donkerbruin maar niet zwart te bakken.

Voor 2 personen als
hoofdgerecht, 4 als bijgerecht
Klaar in 40 minuten

4 el olijf- of koolzaadolie
1 ui, in vieren, daarna in
kwartcirkels
2 tenen knoflook, fijngesneden
1 el currypasta of kerriepoeder,
of een flinke snuf chilivlokken of
fijngesneden verse chilipeper
(optioneel)
1 kleine stronk broccoli (ca.
300 g), ingekort, met stronk
en al in stukjes van 3-4 cm
(zie blz. 245)
ca. 400 g gekookte aardappel
flinke kneep citroensap
zeezout en zwarte peper

Verhit 2 eetlepels olijf- of koolzaadolie in een koekenpan van ca. 28 cm (waar je een deksel voor hebt) op matig vuur. Voeg de ui toe met een flinke snuf zout en peper en roer goed. Sift de ui, draai dan het vuur laag en leg het deksel op de pan. Bak de ui ca. 10 minuten; roer af en toe.

Roer de knoflook en currypasta, kerriepoeder, chilivlokken of chilipeper erdoor en bak een paar minuten mee.

Voeg de broccoli toe, roer goed en voeg 3 eetlepels water toe. Leg het deksel op de pan en stoom de broccoli 3-4 minuten, schud de pan af en toe, tot al het water is verdampt. Haal het deksel van de pan en bak nog 3 minuten al roerend, tot de broccoli en ui wat kleur krijgen.

Maak een ruimte vrij in het midden van de koekenpan en schenk daar 2 eetlepels olie in. Zijn de aardappels nog heel, knijp ze dan met je handen fijn voor je ze aan de olie toevoegt. Roer de aardappels, broccoli en ui door elkaar.

Draai het vuur wat hoger en bak alles tot de aardappels goed heet zijn en het mengsel wat kleur krijgt. Niet constant roeren, want dan kleurt het niet! Bak het een paar minuten, schep om en bak nog 2 minuten. Bak het zo 8-10 minuten, tot de groenten goudbruine plekjes krijgen.

Breng op smaak met een kneep citroensap, een snuf zout en wat versgemalen peper en dien meteen op.

Je kunt hier ook andere broccoli gebruiken, zoals bimi of paarse. Dit is ook lekker als eenvoudig bijgerecht, zonder aardappels.

Omni/vmnv-opties: je kunt hier ook een restje gaar vlees of vis aan toevoegen. Scheur of snijd het in stukjes en roer ze er tegelijk met de aardappels door. Ook erg lekker met een gebakken of gepocheerd ei erop.



Register

A

aardappels 17

- aardappels, maïs en tomaten uit de oven 235
 - aardappelsalade met erwten en Puy-linzen 43
 - boerenkool en aardappels in pittige tomatensaus 87
 - broccoli met aardappels en harissa uit de oven 257
 - gebakken groenten met wortelhummus 66
 - gegratineerde aardappel met prei 151
 - geroosterde nieuwe aardappels met heel eenvoudige tomatensaus 179
 - geroosterde paddenstoelen en pompoen met koriander 168
 - geroosterde saag aloo 219
 - opgebakken aardappels met broccoli 261
 - opgebakken kliekjes met bonen 114
 - prei en aardappel met vinaigrette 140
 - rokerige maïs-courgettechowder 233
 - traybake met tomaat, tofu en courgette 191
- abrikozen (gedroogde): tomaten-abrikozensaus 93
- amandelen: ajo blanco-dressing 83, 142
- gazpacho van tomaten uit blik 175
 - superpowerbloemkool 127
- appels: salade van geperste kool 80
- maïssalade met appel en komkommer 228
 - prei, couscous en appel met ajo blanco-dressing 142
 - rauwe bloemkoolsalade met linzen 124
 - salade met rauwe spruitjes, appel en walnoot 83
- azijn, cider- 23-24

B

- bacteriën 6-7
- bakplaten 26
- benodigdheden 26
- bètaglucanen 7
- bhaji's van kool en ui met pittige tomaten-abrikozensaus 93-94
- bimi 245
- bleekselderij: bloemkool-gemmersoep 119
- boerenkoolhaverhout 90
 - bolognesesaus met twee soorten linzen en gort 207
 - currystoep met bonen en kokos 108
 - klassieke chili met bonen 112
 - linzensoep met ui en cider 194

preistoep met wortelgroenten en gort 145

rauwe bloemkoolsalade met linzen 124

salade met rauwe spruitjes, appel en walnoot 83

bloemkool 116-133

- bloemkool-bonensoep met erwtenpuree 120
- bloemkoolcurry met edamame 128
- bloemkool-gemmersoep 119
- gebakken groenten met wortelhummus 66
- geroosterde bloemkool met cashewnoten en tofu 132
- geroosterde bloemkool met pittige hummus 130
- rauwe bloemkoolsalade met linzen 124
- salade van gebakken bloemkool en romanesla 123
- superpowerbloemkool 127

boerenkool 74-95

- boerenkool en aardappels in pittige tomatensaus 87
- boerenkool, balsamico-uien en olijven op toast 77
- boerenkoolhaverhout 90
- bonenstoep met kool 104
- currystoep met bonen en kokos 108
- erwtjes-boerenkoolsoep met knoflook 38
- opgebakken kliekjes met bonen 114
- paddenstoelen-bonenstoep met boerenkool 160
- pittige linzenstoep met pompoen en boerenkool 202
- prei-kikkererwtencurry 146
- tomatendal met bladgroente 181

bolognesesaus met twee soorten linzen en gort 207

bonen 17, 96-115

- bloemkool-bonensoep met erwtenpuree 120
- bloemkoolcurry met edamame 128
- bonen in tomatensaus met olijven en harissa 187
- bonen in tomatensaus op toast 107
- bonenstoep met kool 104
- broccoli-bonensoep met noten 248
- cannellinibonen en courgette op toast 103
- curry-pompoenstoep met maïs en bonen 236
- currystoep met bonen en kokos 108
- gestampde hummus 100
- gnocchi met verse tomaat en zwarte bonen 188
- klassieke chili met bonen 112
- maïssoep met rode paprika 230
- maïswraps 242
- opgebakken kliekjes met bonen 114
- paddenstoelen-bonenstoep met boerenkool 160

paddenstoelencurry met zwarte bonen 164
 pittige tomatensalade met zwarte bonen 99
 pittig-zure bouillon met broccoli en zwarte bonen 252
 pittig-zure wortelbouillon 57
 rokerige roerbak met broccoli, bonen en tofu 258
 romige bonenpasta 111
 spinaziesoep met limabonen en walnoten 212
 bouillon, pittig-zure wortel- 57
 bouillonblokjes 22
 bouillonpoeder 22
 broccoli 244-261
 broccoli-bonensoep met noten 248
 broccoli mac en 'cheese' 254
 broccoli met aardappels en harissa uit de oven 257
 opgebakken aardappels met broccoli 261
 pittige roerbak met broccoli en pindakaas 251
 pittig-zure bouillon met broccoli en zwarte bonen 252
 rokerige roerbak met broccoli, bonen en tofu 258
 salade van gebakken broccoli 246
 brood 17
 croutons 46
 gazpacho van tomaten uit blik 175
 zie ook toast
 broodkruimels: broccoli mac en 'cheese' 254
 gegratineerde aardappel met prei 151
 gegratineerde spinazie en linzen 224
 bruschetta met prei en venkel 136
 bulgur: erwtjestabouleh 44

C

calabrese 245
 cannellinibonen: bloemkool-bonensoep met
 erwtenpuree 120
 bonen in tomatensaus met olijven en harissa 187
 bonen in tomatensaus op toast 107
 broccoli-bonensoep met noten 248
 cannellinibonen en courgette op toast 103
 maïssop met rode paprika 230
 maïswraps 242
 rokerige roerbak met broccoli, bonen en tofu 258
 romige bonenpasta 111
 cashewnoten: geroosterde bloemkool met
 cashewnoten en tofu 132
 geroosterde wortelhummus 66
 wortel-cashewcurry 68
 cellulose 7
 Chiara's linzen-kliekjescurry 208
 chilipeper 23

maïssalade met appel en komkommer 228
 paddenstoelencurry met zwarte bonen 164
 pittige tomatensalade met zwarte bonen 99
 chips, groente- 14
 chocolade 14
 chowder, rokerige maïs-courgette- 233
 cider: linzensoep met ui en cider 194
 ciderazijn 23-24
 citroen 26
 ajo blanco-dressing 83, 142
 ingemaakte citroenen 24
 knoflookpaddenstoelen met citroenlinzen 167
 paddenstoelen-venkelcouscous met citroen 162
 pasta met spinazie, chilipeper en citroen 216
 wortelsoep met ingemaakte citroen 58
 courgettes: cannellinibonen en courgette op toast 103
 linzen en courgette met misodressing 200
 rokerige maïs-courgettechowder 233
 traybake met tomaat, tofu en courgette 191
 couscous 16
 gesmoorde wortels met tomaat en sinaasappel 70
 paddenstoelen-venkelcouscous met citroen 162
 prei, couscous en appel met ajo blanco-dressing 142
 croutons 46
 curry 23
 bloemkoolcurry met edamame 128
 Chiara's linzen-kliekjescurry 208
 curry-pompoenstoep met maïs en bonen 236
 curry-preisoep met erwtjes en spinazie 139
 currystoep met bonen en kokos 108
 geroosterde saag aloo 219
 opgebakken aardappels met broccoli 261
 paddenstoelencurry met zwarte bonen 164
 pittige tofu met spinazie en edamame 220
 prei-kikkererwtencurry 146
 wortel-cashewcurry 68

D

dal: tomatendal met bladgroente 181
 darmflora 6-7
 dips: dip van linzen en zoete uien 196
 erwtjespuree 40
 heel eenvoudige tomatensaus 179
 dressings: ajo blanco-dressing 83, 142
 harissadressing 159
 korianderdressing 168
 misodressing 84, 200
 tahin- of pindakaasdressing 62

E

edamame: bloemkoolcurry met edamame 128
currystoep met bonen en kokos 108
pittige tofu met spinazie en edamame 220
edelgistvlokken 22-23
eenpanspasta met erwten en kruiden 51
enzymen 6
erwtjes 34-53
aardappelsalade met erwten en Puy-linzen 43
bloemkool-bonensoep met erwtenpuree 120
bonenstoep met kool 104
curry-preisoep met erwten en spinazie 139
eenpanspasta met erwten en kruiden 51
erwtjes-boerenkoolsoep met knoflook 38
erwtjespuree 40
erwtjes, romainesla, ui en croutons uit de oven 46
erwtjestabouleh 44
fijne erwten 35
gebakken rijst met erwten, sojasaus en sesamzaad 48
noedel-kokossoep met erwten 36
paella met erwten 52
prei en aardappel met vinaigrette 140
tomatenstoep met pasta, olijven en salsa verde 184

F

fruit 12
klaarmaken 26

G

gazpacho van tomaten uit blik 175
gedroogd fruit 12
gegratineerde aardappel met prei 151
gegratineerde spinazie en linzen 224
gember: bloemkool-gembersoep 119
knoflook-gemberpasta 20
gestampte hummus 100
ghee 27
gistvlokken 22-23
gnocchi met verse tomaat en zwarte bonen 188
gort: bolognesesaus met twee soorten linzen en gort 207
orzotto met cherrytomaten 182
preistoep met wortelgroenten en gort 145
groentechips 14
groenten 12
Chiara's linzen-kliekjescurry 208
wassen en snijden 26
zie ook paprika, tomaten, enz.

H

harissa 23
aardappels, maïs en tomaten uit de oven 235
bonen in tomatensaus met olijven en harissa 187
broccoli met aardappels en harissa uit de oven 257
geroosterde bloemkool met cashewnoten en tofu 132
harissadressing 159
haver crackers 14
havermost, boerenkool- 90
havervlokken 14
boerenkoolhavermost 90
gegratineerde spinazie en linzen 224
hazelnooten: broccoli-bonensoep met noten 248
gegratineerde aardappel met prei 151
wortelwraps met noten 65
hummus 14
geroosterde bloemkool met pittige hummus 130
geroosterde-wortelhummus 66
gestampte hummus 100
lizensalade met spinazie en hummus 215

I

ingrediënten 12-24
inhoudsmaten lepels 26
invriezen van eten 27

K

kaas 24
broccoli mac en 'cheese' 254
kappertjes 24
cannellini-bonen en courgette op toast 103
geroosterde wortelgroenten met linzen en sla 204
salsa verde 184
kapucijners: gestampte hummus 100
kastanjes, tamme: paddenstoelen-pastinaaksoep met kastanjes 156
kikkererwten 17, 97
aardappels, maïs en tomaten uit de oven 235
broccoli met aardappels en harissa uit de oven 257
currystoep met bonen en kokos 108
geroosterde bloemkool met pittige hummus 130
geroosterde paddenstoelen en pompoen met koriander 168
geroosterde-wortelhummus 66
gestampte hummus 100
pittige tomatensalade met zwarte bonen 99
prei-kikkererwtencurry 146

spinazie met kikkererwten en tomaten 223

kimchi 24

zuurdesemsandwiches met paddenstoelen en kimchi 170

klassieke chili met bonen 112

kliekjes 16, 27

knoflook 26

aardappels, maïs en tomaten uit de oven 235

erwtjes-boerenkoolsoep met knoflook 38

geroosterde-wortelhummus 66

heel eenvoudige tomatensaus 176-179

klassieke chili met bonen 112

knoflook-gemberpasta 20

knoflookpaddenstoelen met citroenlinzen 167

pesto 24

knolselderij; remoulade met knolselderij en wortel 60

rijst-linzensalade met paddenstoelen en harissa 159

koekenpannen 26

koffie 14

kokosmelk: curry-pompoenstoep met maïs en bonen 236

curry-preisoep met erwtjes en spinazie 139

currystoep met bonen en kokos 108

noedel-kokossoep met erwtjes 36

paddenstoelencurry met zwarte bonen 164

prei-kikkererwtencurry 146

roergebakken kool met satésaus en tofu 88

wortel-cashewcurry 68

kokosolie 27

komkommer: gazpacho van tomaten uit blik 175

gekruide linzensalade 199

maïssalade met appel en komkommer 228

pittige tomatensalade met zwarte bonen 99

tomaten-komkommersalade 242

kool 74-95

bhaji's van kool en ui met pittige tomaten-abrikozensaus 93-94

geroosterde spitskool en sjalotten met misodressing 84

koolsoep met koriander en pindakaas 79

opgebakken kliekjes met bonen 114

roergebakken kool met satésaus en tofu 88

salade van geperste kool 80

koolsla: salade met rauwe spruitjes, appel en walnoot 83

koolzaadolie 27

korianderdressing 168

korte-keten vetzuren (KKVZ) 6

kruiden: eenpanspasta met erwtjes en kruiden 51

kruidensauzen 24

L

lasagne, wortel- 72

lente- ui: gekruide linzensalade 199

maïssalade met appel en komkommer 228

maïswraps 242

noedels met maïs, spinazie en lente- ui 238

pittig-zure wortelbouillon 57

rijst-linzensalade met paddenstoelen en harissa 159

rokerige roerbak met broccoli, bonen en tofu 258

salade van geperste kool 80

wortelwraps met noten 65

limabonen 97

bloemkoolcurry met edamame 128

bonenstoep met kool 104

currystoep met bonen en kokos 108

paddenstoelen-bonenstoep met boerenkool 160

romige bonenpasta 111

spinaziesoep met limabonen en walnoten 212

limoenen 26

linzen 17, 192-209

aardappelsalade met erwtjes en Puy-linzen 43

bolognesesaus met twee soorten linzen en gort 207

Chiara's linzen-kliekjescurry 208

dip van linzen en zoete uien 196

gegratineerde spinazie en linzen 224

gekruide linzensalade 199

geroosterde wortelgroenten met linzen en sla 204

knoflookpaddenstoelen met citroenlinzen 167

linzen en courgette met misodressing 200

linzensalade met spinazie en hummus 215

linzensoep met ui en cider 194

pittige linzenstoep met pompoen en boerenkool 202

rauwe bloemkoolsalade met linzen 124

rijst-linzensalade met paddenstoelen en harissa 159

tahin- of pindakaasdressing 62

tomatendal met bladgroente 181

tomatenstoep met pasta, olijven en salsa verde 184

wortel-cashewcurry 68

wortelsoep met ingemaakte citroen 58

M

mac en 'cheese', broccoli 254

maïs 226-243

aardappels, maïs en tomaten uit de oven 235

curry-pompoenstoep met maïs en bonen 236

maïs in rokerige tomaten-paprikasaus 240

maïssalade met appel en komkommer 228
maïssoep met rode paprika 230
maïswraps 242
noedels met maïs, spinazie en lente-ui 238
rokerige maïs-courgettechowder 233
maïskolven: maïs in rokerige tomaten-paprikasaus 240
miso 22
bolognesesaus met twee soorten linzen en gort 207
dip van linzen en zoete uien 196
misodressing 84, 200
mosterd 23

N

noedels 16-17
koolsoep met koriander en pindakaas 79
noedel-kokossoep met erwtjes 36
noedels met maïs, spinazie en lente-ui 238
pittige roerbak met broccoli en pindakaas 251
roergebakken kool met satésaus en tofu 88
noten 12
pesto 24
roosteren 20-22
wortellasagne 72
wortelwraps met noten 65
zie ook hazelnoten, walnoten enz.
notenpasta 12-14

O

oesterzwammen 153
olie 27
olijfolie 27
olijven 14, 24
boerenkool, balsamico-uien en olijven op toast 77
boerenkoolhaverhout 90
bonen in tomatensaus met olijven en harissa 187
pasta met prei, tomaat en olijven 148
tomatenstoep met pasta, olijven en salsa verde 184
wortellasagne 72
ontdooien van eten 27
orzotto met cherrytomaten 182
oven 27

P

paarse broccoli 245
paddenstoelen 152-171
geroosterde paddenstoelen en pompoen met koriander 168
knoflookpaddenstoelen met citroenlinzen 167
paddenstoelen-bonenstoep met boerenkool 160

paddenstoelencurry met zwarte bonen 164
paddenstoelen-pastinaaksoep met kastanjes 156
paddenstoelen-venkelcouscous met citroen 162
rijst-linzensalade met paddenstoelen en harissa 159
romige paddenstoelen op toast 154
zuurdesemsandwiches met paddenstoelen en kimchi 170
palmkool 75
pannen 26
paprika: boerenkool en aardappels in pittige tomatensaus 87
gazpacho van tomaten uit blik 175
maïs in rokerige tomaten-paprikasaus 240
maïssoep met rode paprika 230
paella met erwtjes 52
paprikapoeder, gerookte- 23
parelgort zie gort
pasta 16
broccoli mac en 'cheese' 254
eenpanspasta met erwtjes en kruiden 51
heel eenvoudige tomatensaus 176-179
orzotto met cherrytomaten 182
pasta met prei, tomaat en olijven 148
pasta met spinazie, chilipeper en citroen 216
romige bonenpasta 111
tomatenstoep met pasta, olijven en salsa verde 184
wortellasagne 72
pastinaak: paddenstoelen-pastinaaksoep met kastanjes 156
pectine 7
pesto 24
peterselie: pesto 24
salsa verde 184
peulvruchten 35, 193
pindakaas: gestampte hummus 100
pittige roerbak met broccoli en pindakaas 251
satésaus 88
tahin- of pindakaasdressing 62
pittig-zure bouillon met broccoli en zwarte bonen 252
pittig-zure wortelbouillon 57
plantenscore 26
platbrood: maïswraps 242
wortelwraps met noten 65
pompoen: curry-pompoenstoep met maïs en bonen 236
geroosterde paddenstoelen en pompoen met koriander 168
pittige linzenstoep met pompoen en boerenkool 202
pompoenpitten: broccoli met aardappels en harissa uit de oven 257

maïssoep met rode paprika 230
rauwe bloemkoolsalade met linzen 124
salade van gebakken broccoli 246
spinazie met kikkererwten en tomaten 223
superpowerbloemkool 127

popcorn 14

prei 134-151

bruschetta met prei en venkel 136
curry-preisoep met erwtjes en spinazie 139
gegratineerde aardappel met prei 151
gegratineerde spinazie en linzen 224
pasta met prei, tomaat en olijven 148
prei en aardappel met vinaigrette 140
prei, couscous en appel met ajo blanco-dressing 142
prei-kikkererwtencurry 146
preistoep met wortelgroenten en gort 145

Puy-linzen 17, 193

Q

quinoa: quinoasalade met wortellinten 62

R

rauwe bloemkoolsalade met linzen 124
remoulade met knolselderij en wortel 60
rijst 16
gebakken rijst met erwtjes, sojasaus en sesamzaad 48
paella met erwtjes 52
rijst-linzensalade met paddenstoelen en harissa 159
rokerige maïs-courgettechowder 233
rokerige roerbak met broccoli, bonen en tofu 258
roosteren van noten en zaden 20-22
rozijnen: geroosterde bloemkool met cashewnoten en tofu 132
rucola: geroosterde wortelgroenten met linzen en sla 204

S

saag aloo, geroosterde 219
salade 27
aardappelsalade met erwtjes en Puy-linzen 43
erwtjestabouleh 44
gekruide linzensalade 199
geroosterde wortelgroenten met linzen en sla 204
linzensalade met spinazie en hummus 215
maïssalade met appel en komkommer 228
pittige tomatensalade met zwarte bonen 99
quinoasalade met wortellinten 62

rauwe bloemkoolsalade met linzen 124
remoulade met knolselderij en wortel 60
rijst-linzensalade met paddenstoelen en harissa 159
salade met rauwe spruitjes, appel en walnoot 83
salade van gebakken bloemkool en romainesla 123
salade van gebakken broccoli 246
salade van geperste kool 80
tomaten-komkommersalade 242
salsa verde 24, 284
sandwiches: zuurdesemsandwiches met paddenstoelen en kimchi 170
satésaus 88
saus: heel eenvoudige tomatensaus 176-179
kruidensaus 24
maïs in rokerige tomaten-paprikasaus 240
satésaus 88
tomaten-abrikozensaus 93
savooiekool 75
sesamzaad: gebakken rijst met erwtjes, sojasaus en sesamzaad 48
superpowerbloemkool 127
shiitake 153
shoyu 22
sinaasappels: gesmoorde wortels met tomaat en sinaasappel 70
sjalot: geroosterde spitskool en sjalotten met misodressing 84
traybake met tomaat, tofu en courgette 191
sla: erwtjes, romainesla, ui en croutons uit de oven 46
gekruide linzensalade 199
maïssalade met appel en komkommer 228
salade van gebakken bloemkool en romainesla 123
smaakmakers 20-23
snijbiet: noedels met maïs, spinazie en lente-ui 238
soep en stoep: bloemkool-bonensoep met erwtenpuree 120
bloemkool-gembersoep 119
bonenstoep met kool 104
broccoli-bonensoep met noten 248
curry-pompoenstoep met maïs en bonen 236
curry-preisoep met erwtjes en spinazie 139
currystoep met bonen en kokos 108
erwtjes-boerenkoolsoep met knoflook 38
gazpacho van tomaten uit blik 175
heel eenvoudige tomatensaus als basis voor tomatensoep 179
koolsoep met koriander en pindakaas 79
linzensoep met ui en cider 194
maïssoep met rode paprika 230
noedel-kokossoep met erwtjes 36

paddenstoelen-bonenstoep met boerenkool 160
 paddenstoelen-pastinaaksoep met kastanjes 156
 pittige linzenstoep met pompoen en boerenkool 202
 pittig-zure wortelbouillon 57
 preistoep met wortelgroenten en gort 145
 rokerige maïs-courgettechowder 233
 spinaziesoep met limabonen en walnoten 212
 tomatenstoep met pasta, olijven en salsa verde 184
 wortelsoep met ingemaakte citroen 58
 soepstengels 14
 sojasaus 22
 specerijen 20
 sperziebonen: curry-pompoenstoep met maïs en bonen 236
 spijsverteringskanaal 6-7
 spinazie 210-225
 bonen in tomatensaus met olijven en harissa 187
 bonenstoep met kool 104
 curry-preisoep met erwten en spinazie 139
 gegratineerde spinazie en linzen 224
 geroosterde saag aloo 219
 linsensalade met spinazie en hummus 215
 noedels met maïs, spinazie en lente-ui 238
 pasta met spinazie, chilipeper en citroen 216
 pittige tofu met spinazie en edamame 220
 spinazie met kikkererwten en tomaten 223
 spinaziesoep met limabonen en walnoten 212
 spitskool 75
 geroosterde spitskool en sjalotten met misodressing 84
 spruitjes 75
 salade met rauwe spruitjes, appel en walnoot 83
 stoep *zie* soep en stoep
 stoofpot *zie* soep
 superpowerbloemkool 127

T

tabouleh, erwten 44
 tahin: geroosterde bloemkool met pittige hummus 130
 gestampde hummus 100
 tahin- of pindakaas dressing 62
 tamari 22
 toast: boerenkool, balsamico-uien en olijven op toast 77
 bonen in tomatensaus op toast 107
 bruschetta met prei en venkel 136
 cannellini-bonen en courgette op toast 103
 romige paddenstoelen op toast 154
 zuurdesemsandwiches met paddenstoelen en kimchi 170

tofu: gebakken rijst met erwten, sojasaus en sesamzaad 48
 geroosterde bloemkool met cashewnoten en tofu 132
 klassieke chili met bonen 112
 pittige tofu met spinazie en edamame 220
 roergebakken kool met satésaus en tofu 88
 rokerige maïs-courgettechowder 233
 rokerige roerbak met broccoli, bonen en tofu 258
 superpowerbloemkool 127
 traybake met tomaat, tofu en courgette 191
 wortellasagne 72
 tomaten 24, 172-191
 aardappels, maïs en tomaten uit de oven 235
 boerenkool en aardappels in pittige tomatensaus 87
 boerenkool, balsamico-uien en olijven op toast 77
 bloemkoolcurry met edamame 128
 bonen in tomatensaus met olijven en harissa 187
 bonen in tomatensaus op toast 107
 Chiara's linzen-klikjescurry 208
 gazpacho van tomaten uit blik 175
 gekruid linzensalade 199
 geroosterde paddenstoelen en pompoen met koriander 168
 gesmoorde wortels met tomaat en sinaasappel 70
 gnocchi met verse tomaat en zwarte bonen 188
 heel eenvoudige tomatensaus 176-179
 klassieke chili met bonen 112
 maïs in rokerige tomaten-paprikasaus 240
 orzotto met cherrytomaten 182
 pasta met prei, tomaat en olijven 148
 pittige tomatensalade met zwarte bonen 99
 spinazie met kikkererwten en tomaten 223
 tomaten-abrikozensaus 93
 tomatendal met bladgroente 181
 tomaten-komkommersalade 242
 tomatenstoep met pasta, olijven en salsa verde 184
 traybake met tomaat, tofu en courgette 191
 wortellasagne 72

U

uien 26
 aardappels, maïs en tomaten uit de oven 235
 bhaji's van kool en ui met pittige tomaten-abrikozensaus 93-94
 bloemkool-gembersoep 119
 boerenkool, balsamico-uien en olijven op toast 77
 boerenkoolhaverhout 90
 bolognesesaus met twee soorten linzen en gort 207
 bonen in tomatensaus op toast 107

Chiara's linzen-kliekjescurry 208
 currystoep met bonen en kokos 108
 dip van linzen en zoete uien 196
 erwtjes, romainesla, ui en croutons uit de oven 46
 erwtjespuree 40
 klassieke chili met bonen 112
 linzen en courgette met misodressing 200
 linzensoep met ui en cider 194
 maïs in rokerige tomaten-paprikasaus 240
 maïssoep met rode paprika 230
 opgebakken kliekjes met bonen 114
 pittige linzenstoep met pompoen en boerenkool 202
 preistoep met wortelgroenten en gort 145
 superpowerbloemkool 127
 zuurdesemsandwiches met paddenstoelen en kimchi 170
zie ook sjalot, lente-ui

V

veganistisch eten 10
 venkel: bruschetta met prei en venkel 136
 eenpanspasta met erwtjes en kruiden 51
 paddenstoelen-venkelcouscous met citroen 162
 vetten 27
 vezels 6-7, 8-10, 12-14
 vezelrijke maaltijdmakers 16-17
 vinaigrette, prei en aardappel met 140
 vis 24
 vlees 24

W

walnoten: eenpanspasta met erwtjes en kruiden 51
 linzensalade met spinazie en hummus 215
 pittige linzenstoep met pompoen en boerenkool 202
 salade met rauwe spruitjes, appel en walnoot 83
 spinaziesoep met limabonen en walnoten 212
 witte bonen: bonen in tomatensaus op toast 107
 bonenstoep met kool 104
 wortelgroenten 26
 geroosterde wortelgroenten met linzen en sla 204
 klassieke chili met bonen 112
 opgebakken kliekjes met bonen 114
 preistoep met wortelgroenten en gort 145
 zie ook wortels, pastinaak, enz.
 wortels 54-73
 bolognesesaus met twee soorten linzen en gort 207
 gebakken groenten met wortelhummus 66
 gesmoorde wortels met tomaat en sinaasappel 70
 maïswraps 242

pittig-zure wortelbouillon 57
 quinoasalade met wortellinten 62
 remoulade met knolselderij en wortel 60
 salade van gebakken broccoli 246
 salade van geperste kool 80
 wortel-cashewcurry 68
 wortellasagne 72
 wortelsoep met ingemaakte citroen 58
 wortelwraps met noten 65
 wraps: maïswraps 242
 wortelwraps met noten 65

Z

zaden en pitten 14
 roosteren 20-22
 wortellasagne 72
 zie ook pompoenpitten, zonnebloempitten enz.
 zomerkool 75
 zonnebloempitten: geroosterde spitskool en sjalotten met misodressing 84
 linzen en courgette met misodressing 200
 rauwe bloemkoolsalade met linzen 124
 superpowerbloemkool 127
 zuurkool 24
 zwarte bonen 97
 broccoli-bonensoep met noten 248
 gnocchi met verse tomaat en zwarte bonen 188
 paddenstoelencurry met zwarte bonen 164
 pittige tomatensalade met zwarte bonen 99
 pittig-zure bouillon met broccoli en zwarte bonen 252
 pittig-zure wortelbouillon 57

Genoeg vezels binnenkrijgen, het kan een uitdaging zijn. Hugh Fearnley-Whittingstall laat zien hoe simpel en lekker het kan zijn. Met 100 vezelrijke recepten haal je het meeste uit 12 groentehelden:

**Erwten – Wortels – Kool – Bonen uit blik
Bloemkool – Prei – Paddenstoelen – Tomaten
Linzen – Spinazie – Maïs – Broccoli**

Naast handige alternatieve toevoegingen voor de meeste recepten, deelt Hugh ook zijn lijst met essentiële voorraadkastingrediënten om de smaak te versterken en de vezels in elk gerecht te verhogen.

Vezelrijk elke dag geeft inspiratie voor eenvoudige avondmaaltijden, gemakkelijke lunches, soepen, salades en nog veel meer. Inclusief tips voor een goed gevulde voorraadkast en handige alternatieven. Plantforward, heerlijk, toegankelijk en vol vezels!



**KOS
M•S**

**NUR 440
Kosmos Uitgevers,
Utrecht/Antwerpen**