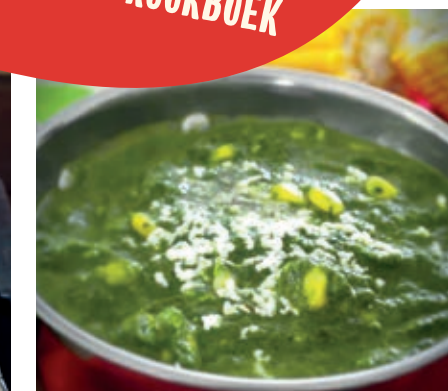




RECEPTEN VOOR EEN
**GEZONDE
WERELD**
EEN GREENPEACE KOOKBOEK



Recepten voor een Gezonde Wereld: een Greenpeace Kookboek is het resultaat van een samenwerking tussen chefs, koks en foodbloggers van over de hele wereld. Dit boek is een ode aan biologische en plantaardige voeding.

GREENPEACE



Gepubliceerd door Greenpeace International (maart 2018)
Vertaald voor Greenpeace Nederland, Postbus 3946, 1001 AS Amsterdam
Supporter Care 0800 - 422 33 44
info@greenpeace.org
www.greenpeace.nl

Fotografie: P22, Daryan Dornelles. P23, Constança Sabença. P24, portret door Roberto Seba, eten door Lufe Gomes. P25, Sergio Coimbra. P26, Silvia Lopes.

Ontwerp: www.christiantate.co.uk

Vertaling: Lana Leach

GREENPEACE



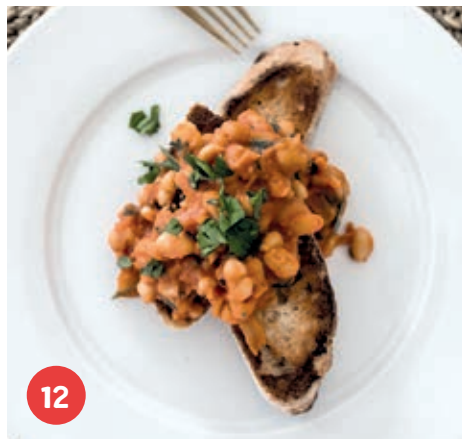
Introductie

Door te kiezen voor biologisch verbouwde en plantaardige voeding zorgen we niet alleen beter voor ons lichaam, maar óók voor onze samenleving en het milieu.

Recepten voor een Gezonde Wereld: een Greenpeace Kookboek is het resultaat van een samenwerking tussen chefs, koks en foodbloggers van over de hele wereld. Dit boek is een ode aan biologische en plantaardige voeding. We hopen dat dit kookboek je ook inspireert om de wereld van plantaardig eten verder te ontdekken. Misschien staat één van je toekomstige lievelingsgerechten er zelfs wel tussen...



6



12



18



40



16



24

Inhoud

- 6 Kroketter van quinoa en zeewier met zomerse salsa**
van Daniel Bravo Garibi, Mexico
- 8 Hormoonbalans super bowl**
van Lexi Monzeglio, Zuid-Afrika
- 10 Verse springrolls met biologische bloemen en groenten**
van Anak Navaraj, Thailand
- 12 Witte bonen in tomatensaus op geroosterd brood**
van Anna-Laura Kummer, Oostenrijk
- 14 Bloody beet burgers**
van Matthew Prescott, de Verenigde Staten
- 16 Chomolia (Afrikaanse boerenkool) in pindasaus met uphuthu**
van Nompumelelo Mqwebu, Zuid-Afrika
- 18 Verrassend interessante snijbietpasta**
van Kim Leyson (Mme Zsazsa), België

- 20 Noedelsoep met bouillon van miso en tahini**
van Johan Lundgren, Zweden
- 22 Groentepasta met wortelbladpesto**
van Bela Gil, Brazilië
- 24 Cashew ceviche**
van Chef Helena Rizzo, Brazilië
- 26 Beijus van cassavemeel**
van Neide Rigo, Brazilië
- 28 Gierst-fritters met pompoenketchup**
van Stina Spiegelberg, Duitsland

- 30 Chana dal curry**
van Ka Hsaw Wa, Myanmar
- 32 Gezonde quinoa biryani**
van Davinder Kumar, India
- 34 Lehsuni corn palak**
van Rohit Mahalley, India
- 36 Gegrilde broccoli met kool, mosterdpuree, pijnboompitten en rode wijnjus**
van Billy Armstrong Thomson, Nederland
- 38 Raw yogini brownies**
van Sonia Astudillo, de Filipijnen
- 40 Milpa's soep**
van Cristina Barros, Mexico
- 42 Pittig gestoofde tofu met witte raap**
van Song Jung Eun en A Flower Blossom on the Rice-team, Zuid-Korea

Kroketter van quinoa en zeewier met zomerse salsa

van Daniel Bravo Garibi, Mexico



Over chef Daniel Bravo

Chef Daniel Bravo maakt meer dan veertien jaar deel uit van de Greenpeace-vloot. Hij is een milieuactivist, toegewijde vader en heeft een passie voor eten en leven. Naast dat hij verantwoordelijk is voor de culinaire specialiteiten aan boord, houdt Daniel zich bezig met lokale groeperingen voor voedselsoevereiniteit en ondersteunt hij duurzame landbouw. Zijn missie is om de wereld te laten zien dat we, door het veranderen van onze eetgewoontes, koopgedrag en voeding, lokale boeren ondersteunen en een gezondere, meer gelijkwaardige samenleving creëren.

Wat inspireert je om minder vlees te eten?

‘Iedere keer dat we eten nemen we een beslissing. We kiezen het eten dat ons de energie geeft die we nodig hebben om goed te functioneren. Deze beslissing, hoe klein ook, heeft invloed op veel aspecten van het leven op deze planeet. Industriële voedselproductie vernietigt onze aarde en alles wat erop leeft. Landbouwgewassen voor het voeden van vee zorgen voor ontbossing en inheemse bevolkingsgroepen moeten ervoor plaatsmaken. Agro-chemicaliën, die de industrie gebruikt om gewassen te verbouwen, vergiftigen de grond en het water en beïnvloeden het leven dat ervan afhankelijk is. Dieren veranderen van levende wezens in producten. Ik weet hoe de vee-industrie de klimaatverandering verergert. Ik heb gletsjers in de poolgebieden gezien en ik weet dat mijn kleinkinderen die kans misschien nooit krijgen. Ik weet hoe droogte en overstromingen de meest kwetsbaren op aarde treffen. Daarom is kiezen wat we eten belangrijk.’

Kroketter van quinoa- en zeewier met zomerse salsa

Voor 4 personen

Ingrediënten

Kroketter

- 200 g gekookte quinoa
- 60 g zeewier, een nacht geweekt en fijngemaakt
- 15 g nori zeewier
- 4 el bieslook, gehakt
- 8 el haveremout
- zout
- olijfolie

Verse zomerse salsa

- 2 tomaten (of ongeveer 12 cherry tomaten), fijngemaakt
- ¼ rode ui, gesnipperd
- 2 el bieslook, gehakt
- 2 el limoensap
- 1 el olijfolie (of sesamzaadolie)
- 1 el gember, fijngesneden
- zout
- 120 g verse seizoenssalade



Bereidingswijze

► Kroketter:

Meng de quinoa, haveremout, zeewier, gehakte bieslook en zout in een grote kom. Maak ronde, platte, middelgrote kroketter. Doe olie in een hete pan. Bak de kroketter ongeveer 5 minuten aan alle kanten of tot ze goudbruin zijn en krokant.

► Verse zomerse salsa:

Mix alle ingrediënten door elkaar en breng op smaak met zout en peper.

► Serveren

Verdeel de salsa over de borden, leg de kroketter er bovenop en serveer met verse salade.

Meer weten over Daniel? Volg en bereik hem op:

Facebook: www.facebook.com/chefdanielbravo/

Twitter: twitter.com/DBGaribi

Hormoonbalans super bowl

van Lexi Monzeglio, Zuid-Afrika



Over chef Lexi Monzeglio

Lexi Monzeglio is een chef en food creative uit Johannesburg, Zuid-Afrika. Ze begon haar carrière in de reclame, maar door haar foodblog (@plantlifeblog), foodstyling en receptontwikkeling, vond ze door de jaren heen haar weg in de keuken. Lexi kwalificeerde zich bij Matthew Kenney's plant-based culinary course. Nu werkt ze fulltime als chef, stylist en consultant. Als ze niet in de keuken staat, geniet Lexi van het buitenleven - rotsklimmen, fietsen, trailrunning of simpelweg in de zon in het gras liggen. Ze gelooft in balans, de beste keuzes maken die je kan maken (voor jezelf en het milieu) en lief zijn voor jezelf als het aankomt op voeding en dieet.

? Wat inspireert je om minder vlees te eten?

'Ik kies voor een plantaardige levensstijl omdat ik oprecht geloof dat het de minst schadelijke manier van leven is voor mijzelf en het milieu. Sterk bewerkte voedingsmiddelen (waaronder dieren uit de vee-industrie) worden volgespoten met allerlei soorten hormonen, antibiotica en andere troep die je niet in je lijf wil hebben, maar meer dan dat heeft de vee-industrie een enorm schadelijke invloed op onze planeet. Ik probeer mijn lichaam zo goed mogelijk te voeden en tegelijkertijd mijn voetafdruk op aarde te beperken. Dit recept draait om het in balans brengen van je lichaam. Maca is fantastisch om je hormonen in balans te brengen - wat betekent dat het pms-symptomen vermindert, naar verluidt je libido verhoogt, en oestrogeen in balans brengt. Daarnaast verhoogt het de energieniveaus en er wordt gezegd dat het je humeur kan verbeteren. Het is een antioxidant en het zit vol vitamine B, C en E... Veel calcium, zink, ijzer, magnesium, fosfor en aminozuren. Dus mannen, let op, het is ook goed voor jullie! In de meeste recepten gaat maca in smoothies of ontbijt. Ik wil het introduceren op een hartige manier, om te strooien over bowls, salades of zelfs sarmies (broodjes). Om al die goedheid binnen te krijgen!'

Hormoonbalans super bowl

Ingrediënten

- 1 stronk boerenkool, gesneden
- 150 g quinoa
- 3-4 radijsjes
- 40 g granaatappelpitjes
- 2 el kurkuma
- 2-3 tenen knoflook, geperst
- 100 g walnoten
- 1-2 el macapoeder
- 1 el appelciderazijn
- 2-3 el tahini
- 2-3 el citroensap (sap van 1 citroen)
- 2-4 el water
- 1 el olijfolie
- bosui, voor erbij

Bereidingswijze

- ▶ Rooster de walnoten in een koekenpan met kurkuma en een kleine scheut olijf- of kokosolie. Haal de walnoten van het vuur als ze bedekt zijn met een laagje kurkuma en een bruine kleur hebben.
- ▶ Snijd de boerenkool in reepjes en verhit in de pan met een beetje kokos- of olijfolie en de geperste knoflook. Roerbak voor ongeveer 10 minuten of tot de boerenkool zacht is, maar niet klef is en zijn kleur verliest.



- ▶ Kook de quinoa in 700 ml gezouten water (voeg meer knoflook toe aan het water als je, net als ik, een knoflookgek bent).
- ▶ Maak dressing door de macapoeder, appelciderazijn, tahini, citroensap, olijfolie en het water samen te kloppen.
- ▶ Snijd de radijsjes in plakjes en hak de bosui fijn.
- ▶ Stel je bowl samen door de warme quinoa toe te voegen aan de spinazie en walnoten en mix goed.
- ▶ Voeg daarna de radijsjes, granaatappelpitjes en een ruime hoeveelheid dressing toe en eet!

Meer weten over Lexi? Volg en bereik haar op:

Instagram: @leximonzeglio en www.instagram.com/plantlifeblog/

Verse spring rolls met biologische bloemen en groenten

van Anak Navaraj, Thailand

Over ondernemer Anak Navaraj

Anak Navaraj is een rustige en harde werker met een passie voor het vormgeven van zijn principes door middel van fotografie, duurzaam wonen, voeding en ecologische landbouw. Na gewerkt te hebben bij het biologische landbouwbedrijf van zijn familie, Suan Sampran, dat kruiden, fruit en groenten produceert, richt Anak samen met zijn broer het biologische lifestyle-merk Patom Organic Living op. Anak vestigt zijn flagship store en restaurant in het hart van Bangkok. Het restaurant biedt seizoensgebonden en lokaal eten met verse en natuurlijke ingrediënten. Zijn producten combineren traditionele wijsheid met moderne technieken, met nadruk op de herkomst van de rauwe materialen. De producten komen van de gecertificeerde, biologische boerderij van hun familie en een netwerk van lokale, biologische boeren in Sampran. Zo zijn ze verzekerd van de beste kwaliteit: goed voor de consumenten en tegelijkertijd versterken ze de duurzame distributieketen voor lokale boeren.



Wat inspireert je om minder vlees te eten?

‘Meer biologisch, vegetarisch voedsel eten is niet niet alleen goed voor onszelf maar ook goed voor onze planeet. Het eten van meer groenten is goed voor onze mentale en fysieke gezondheid. De seizoenen, waarin groenten en kruiden worden geoogst, dagen ons uit om na te denken over welke groenten en kruiden we toevoegen aan iedere maaltijd. En voor onze planeet behoudt biologische landbouw de balans van de aarde door geen chemicaliën te gebruiken. Denk aan industriële landbouwbedrijven die chemicaliën gebruiken: als de regen komt, stromen chemicaliën vanuit de aarde naar de rivier, om uiteindelijk terug te komen in onze lichamen. Dit recept is een moderne twist op de geliefde Thaise spring rolls. Perfect als gezond voorgerecht of als party-snack! Deze aromatische en verfijnd uitziende hapjes zijn verrassend uitgesproken en pittig, ze bieden voedingswaarden en vergen een minimale voorbereidingstijd. De chef is trots op de biologische Damascus-roos als ingrediënt. De iconische bloem van Sampran verbindt de smakelijke vulling met een kruidige geur. Het gerecht staat open voor creativiteit, je kunt het aanpassen naar jouw favoriete kleuren en textuur met alle seizoensgroenten en kruiden.’

Spring rolls met bloemen en groenten | Voor 4 stuks | Bereidingstijd: 20 minuten

Ingrediënten*

- 25 g napa kool
- 25 g Chinese kool
- 50 g Japanse aardappel
- Damascus-roos (of een andere kleine roos)
- 25 g ixora (of een andere eetbare bloem)
- 25 g pepermuntblad
- 37.5 g witte kool
- 6 g rijstpapier
- 5 g sojasaus
- 2.5 g bruine suiker
- 2.5 g plantaardige olie

* Alle groenten zijn te veranderen. Japanse aardappelen kan je vervangen door pompoen, muskaatpompoen of andere seizoensgroente.

Dipsaus (pittig en zuur)

- 5 g sojasaus
- 5 g limoensap
- 4.5 g bruine suiker
- 1 g rawit **
- 2 g knoflook
- 1 g korianderwortel

** Dit recept is medium pittig in Thailand, voeg toe of verminder de hoeveelheid rawit naar smaak.



Bereidingswijze

- ▶ Snijd de napa kool, Chinese kool, Japanse aardappels en witte kool in reepjes.
- ▶ Giet de olie in de pan en wacht tot deze warm is. Voeg de gesneden groenten toe; roerbak tot ze gaar zijn. Breng op smaak met bruine suiker en sojasaus; blijf roeren tot alles goed door elkaar is gemengd. Laat daarna afkoelen.
- ▶ Snijd een blad rijstpapier in 4 even grote vellen. Maak de vellen rijstpapier zacht door ze te weken in water.
- ▶ Vul ieder vel met 2 of 3 rozenblaadjes, 1 of 2 pepermuntblaadjes en ongeveer 1 eetlepel geroerbakte groenten. Wikkel het rijstpapier om de vulling.
- ▶ Serveer met de pikante dipsaus.

Meer weten over Anak Navaraj? Volg en bereik hem op:

Facebook: www.facebook.com/patom.organic/

Witte bonen in tomatensaus op geroosterd brood

van Anna-Laura Kummer, Oostenrijk



? Wat inspireert je om minder vlees te eten?

'Er zijn veel redenen waarom ik ervoor kies om geen dierlijke producten meer te eten. Een belangrijk aspect is het milieu. Als reisblogger heb ik een negatieve impact op het milieu. Ik probeer dat te compenseren (tot op zekere hoogte) met mijn vegan levensstijl. Gezondheid en ethische aspecten spelen ook een grote rol. Ik hou van dieren en voor mij zijn ze allemaal gelijk. Of het nou gaat om een hond, koe of varken. Ik wil hun leven niet ontnemen voor mijn genot. Dat is waarom ik vegan ben!'

i Over Anna-Laura Kummer

Anna is een 21-jarige lifestyle-blogger uit Wenen, Oostenrijk. Ze begon haar carrière als social media influencer op Youtube toen ze pas vijftien was. Sindsdien ontwikkelde ze een passie voor een duurzame en veganistische levensstijl. Ze deelt haar favoriete vegan recepten, eerlijke mode-outfits en inspirerende reizen met de lezers van haar blog.

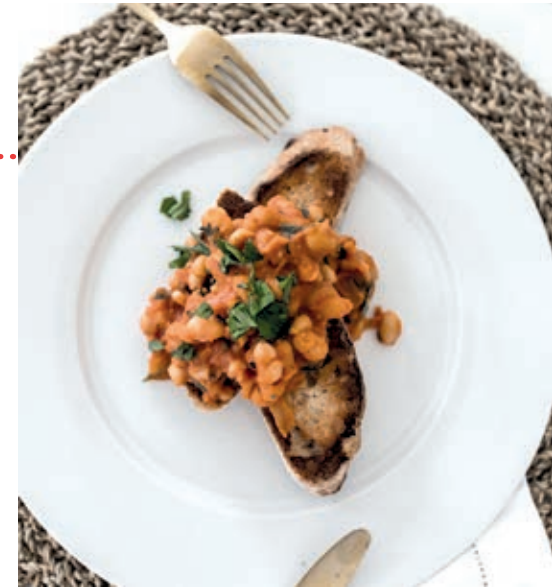


🍴 Witte bonen in tomatensaus op geroosterd brood

Voor 3 personen

Ingrediënten

- 6 sneetjes wit brood, geroosterd (bijvoorbeeld stokbrood)
- 350 g witte bonen, gekookt/uit blik
- 1 teen knoflook
- 2 el tomatenpuree
- 2 tl paprikapoeder
- 1 handvol peterselie
- 300 g tomatensaus
- 1 scheut agavesiroop
- zout en peper
- olie, om in te bakken



Bereidingswijze

- ▶ Snijd de ui en knoflook in blokjes, en fruit ze in kokosolie op middelmatig vuur in een kleine pan. Voeg 2 eetlepels tomatenpuree en 2 theelepels paprikapoeder toe en meng goed door. Voeg de bonen en de tomatensaus toe en breng aan de kook. Om het net dat beetje extra te geven, verfijn je het met peterselie, agavesiroop en zout en peper.
- ▶ Serveer de witte bonen in tomatensaus op geroosterd wit brood (bijvoorbeeld verse baguette).
- ▶ En voila! Hier is jouw geweldige ontbijt dat vult, gezond is en waarmee je zeker indruk maakt op je vrienden bij de volgende brunch. ;-)

📍 Meer weten over Anna-Laura? Volg en bereik haar op:

📝 **Blog:** www.annalaurakummer.com

📘 **Facebook:** www.facebook.com/annalaurakummer

📷 **Instagram:** www.instagram.com/annalaurakummer/

🐦 **Twitter:** twitter.com/annalaurakummer

Bloody beet burgers

van Matthew Prescott, de Verenigde Staten



Over auteur Matthew Prescott

Matthew Prescott is de auteur van het kookboek *Food Is the Solution: What to Eat to Save the World*. Hij is adviseur van het Good Food Institute en senior directeur Voedsel en Landbouw voor The Humane Society of the United States. Matthew speelt een belangrijke rol in de wereldwijde beweging die zich inzet voor de hervorming van onze voedselverbouw en -consumptie. Zijn werk draagt bij aan ingrijpende veranderingen in distributieketens van vooraanstaande voedselbedrijven en beïnvloedt het dieet van ontelbaar veel mensen. Hij woont in Texas met zijn vrouw, schrijfster Lara Prescott.

? Wat inspireert je om minder vlees te eten?

‘Toen ik twaalf was, kwam mijn zus op een dag thuis van school met de mededeling dat ze vegetariër was geworden. Vegetariër!? Ik had het woord nog nooit gehoord – laat staan er een ontmoet. Zoals het een goede kleine broer betaamt stak ik de draak met haar, bijvoorbeeld door mijn steak voor haar gezicht te houden terwijl ik boe-geluiden maakte. Maar uiteindelijk leerde ik de redenen voor haar besluit, zoals de enorme milieu-impact van de vee-industrie. En in mijn tienerjaren nam ik ook een vleesloos dieet aan. Dat zette me aan aan tot een leven van activisme, werken om de wereld te redden door mensen te helpen meer planten op hun bord te leggen. **Beginnend met burgers als deze! Bieten zijn gezond, veelzijdig en zitten vol ijzer. Waar één enkele (rundvlees)burger een kolossale CO2-uitstoot van drie kilo heeft, zijn deze bloody beet burgers beter voor de planeet en oh-zo-lekker!**

Bloody beet burgers
Voor 4 personen | Bereidings-
tijd: 50 minuten

Ingrediënten

Voor de burgers

- 1 blik (400 g) groene of zwarte linzen, uitgelekt
- 1 grote biet, geschild en geraspt
- handje verse peterselie, fijngehakt
- 50 g walnoten, grof gehakt
- 1 el uienpoeder
- 1 el knoflookpoeder
- 1 el gemalen komijn
- 1 el zout
- ¼ el versgemalen zwarte peper
- ½ el vloeibaar rookaroma
- ½ el sojasaus
- 1 el tahini
- 75 - 100 g instant haveremout
- 2 el tomatenpuree
- scheutje citroensap
- 4 el koolzaadolie

Om samen te stellen:

- 4 broodjes
- Je favoriete burgertoppings
- een paar augurken, in plakjes (optioneel)
- rode ui, dun gesneden (optioneel)
- 1 tomaat, in plakjes (optioneel)
- 1 avocado, in plakjes (optioneel)



Bereidingswijze

- ▶ Doe de linzen, geraspte bieten, peterselie en walnoten in een grote kom. Voeg alle overgebleven ingrediënten voor de burger toe – behalve de koolzaadolie – en meng alles goed door elkaar. Laat een half uur rusten.
- ▶ Vorm nu 4 grote ballen van het bietenmengsel. Druk ze plat tot burgers en leg opzij op een bord.
- ▶ Verhit 2 eetlepels koolzaadolie in een koekenpan op middelmatig vuur. Bak de burgers per twee, tot ze goudbruin zijn, ongeveer 4 minuten per kant, voeg meer olie toe als dat nodig is. (Gebruik 4 eetlepels olie als je alle vier de burgers in een keer bakt). Laat uitlekken op een bord bekleed met keukenpapier.
- ▶ Stel de burgers samen op de broodjes en voeg je favoriete toppings toe.

📌 Meer weten over Matthew Prescott? Volg en bereik hem op:

🌐 **Website:** matthewprescott.com/

📷 **Instagram:** www.instagram.com/mattprescott/

Chomolia (Afrikaanse kool) in pindasaus geserveerd met uphuthu van Nompumelelo Mqwebu, Zuid-Afrika

Over chef Nompumelelo Mqwebu



Nompumelelo Mqwebu is oprichter van Mzansi International Culinary Festival (MICF) en chef-eigenaar van Africa Meets Europe Cuisine. Ze

is een ondernemende chef die de hele wereld over reisde om haar vaardigheden te verbeteren. Lokaal en internationaal opgeleid, focust ze haar energie op het promoten en pleiten voor de herwaardering van de authentieke Afrikaanse keuken met inheemse ingrediënten. Haar eerste kookboek *Through the Eyes of an African Chef* is de Zuid-Afrikaanse winnaar van de First book en Self Published-categorieën in de Gourmand World Cookbook Awards. Chef Nompumelelo en haar zakenpartners brachten onlangs het kookboek tot leven met *Kumyoli Culinary Experiences* in hun nieuwe thuis, Dunkeld Manor in Parktown North. Gasten maakten een culinaire rondreis door Zuid-Afrika. Alle producten komen van lokale boeren: met een focus op Refiloe Molefe van Bambanani gardens en andere vrouwen uit de regio. De menu's zijn seizoensgebonden en afhankelijk van beschikbaarheid.

Wat inspireert je om minder vlees te eten?

'Voor mij is vegetarisch eten teruggaan naar hoe het vroeger was. Afrikanen

stammen af van nomaden en jager-verzamelaars. De relatie tussen mens en dier was meestal heilig. Vlees diende nooit te worden verspild en was vooral voor speciale gelegenheden, van culturele ceremonies tot het voeden van een vreemdeling die passeerde — zoals je zou verwachten had die een tijd lang geen proteïne gehad. Ik geloof ook dat als we minder vlees eten we niet zoveel dieren hoeven te doden om de massa te voeden, wat leidt tot duurzame manieren om te zorgen voor ons hele voedselsysteem.'

Chomolia (Afrikaanse boerenkool) in pindasaus geserveerd met uphuthu

Voor 6 tot 8 personen | Bereidings-tijd: 40–55 minuten

Ingrediënten

- Afrikaanse boerenkool lijkt op normale boerenkool. Het is een vaste plant die veel voorkomt in Zimbabwe en Zambia, maar hij groeit ook in verschillende provincies van Zuid-Afrika.

Voor de tomaten- en uienchutney:

- 2 middelgrote tomaten
- 1 middelgrote ui
- Voor de pindasaus
- 20 g pinda's, fijn gemalen
- 10 ml pindaolie
- 5 ml honing (optioneel)
- zout

Voor uphuthu

- 300 g maïsmeel (alternatieven: polenta of couscous)
- 250 ml water, met een snuf zout

Voor de chomolia

- 250 g chomolia (Afrikaanse boerenkool)
- 15 ml olie, om in te bakken
- 60 ml tomatenpuree
- 2 tenen knoflook, geperst
- 1 middelgrote ui, gesnipperd
- 1 bosje bosuien, fijngesneden
- ½ kleine groene paprika, in blokjes

Kruiden

- zout en zwarte boter
- klontje boter

Garnering

- korianderbloemen

Bereidingswijze

- ▶ Voor de pindasaus: Doe de fijn gemalen pinda's in een klein pannetje en verhit 1 minuut. Haal van het vuur en stop ze in de blender. Voeg de pindaolie, zout en honing (optioneel) toe. Meng tot een dikke pasta, die niet vloeibaar is. Proef de mix en voeg meer olie toe als dat nodig is (afhankelijk van de natuurlijke oliën en vocht in de pinda's).
- ▶ Voor uphuthu: Breng in een kleine steelpan water met een snuf zout aan de kook. Verlaag de temperatuur en voeg de maïsmeel toe in het midden van de pan. Doe de deksel erop voor 2 tot 3 minuten. Verwijder de deksel en gebruik een vork om de maïs goed door te roeren, tot hij dik is, zoals couscous. Als het nog een beetje vochtig blijft, voeg je wat extra maïsmeel toe, afhankelijk van hoe romig je de uphuthu wil hebben. Doe de deksel weer



op de pan en kook op laag vuur voor 15 tot 20 minuten. De korst mag goud worden op de bodem. Dat is prima.

▶ Voor de chomolia: Snijd de chomolia door elk blad door de helft te vouwen, de stelen snijd je af en in repen, die gebruik je later ook. Maak iedere keer een bundel van een paar bladeren, rol ze op als sigaren zodat je ze makkelijk kunt snijden. Snijd de chomolia. Verhit de olie in een middelgrote pan en voeg ui en knoflook toe. Roer en strooi de groene paprika en de bosui er doorheen. Als de paprika en de ui zacht zijn voeg je de gesneden chomolia toe en daarna de tomatenpuree. Laat 10 minuten pruttelen (chomolia heeft tijd nodig om zacht te worden). Giet de pindasaus erbij en roer goed. Proef en voeg kruiden naar smaak toe (met een beetje kom je al een eind).

Kook nog 5 minuten en haal de pan van het vuur.

▶ Serveren: Bestrijk een ovenschaal (of een theekopje) met de helft of minder van de boter (of een plantaardig alternatief). Schep de uphuthu erin en druk naar beneden terwijl je de ovenschaal tot de rand vult. Draai de ovenschaal snel om op een bord. Gebruik een dessertlepel, en leg de chomolia op de uphuthu — voorzichtig want je wil een perfecte toren! Verdeel de tomaten- en uienchutney zo artistiek mogelijk over het bord. Maak af met de koriander- of rozemarijnbloemen.

📍 Meer weten over Chef Nompumelelo Mqwebu? Volg en bereik haar op:

🐦 **Twitter:** twitter.com/NompumeleloChef

📷 **Instagram:** www.instagram.com/nompumelelomqwebu/

🌐 **LinkedIn:** www.linkedin.com/in/nompumelelo-mqwebu-5026a014/

Verrassend interessante snijbietpasta

van Kim Leysen, België



? Wat inspireert je om minder vlees te eten?

'Ik wil niet prediken: we hebben allemaal onze voorkeuren als het op eten aankomt. Ik eet geen vlees meer omdat ik me simpelweg niet kon verzoenen met de ecologische impact van de vleesindustrie en de wijze waarop dieren worden behandeld. Door de jaren heen ben ik steeds minder vaak vlees gaan bereiden. Ik heb al jaren een grote moestuin en ik vind het fantastisch om zelfvoorzienend te zijn. Dus in plaats van te prediken over wat er op iemands bord ligt, inspireer ik liever mensen door ze heerlijke gerechten te laten zien.'

i Over Kim Leysen (Mme Zsazsa)

Kim Leysen blogt al meer dan tien jaar onder haar alter ego Mme Zsazsa. Voor de kost schrijft en tekent ze voor kranten en tijdschriften. Maar liever dan de hele dag binnen stilzitten krijgt ze vieze handen in de moestuin, terwijl ze nadenkt over het eten dat ze die avond op tafel zet voor haar man en kinderen. In 2017 schreef ze haar eerste kookboek, een bundel van haar smakelijkste, vegetarische recepten.

🍴 Verrassend interessante snijbietpasta | Voor 4 personen Bereidingstijd: 30 minuten

Ingrediënten

- 6 tot 8 stronken gekleurde snijbiet, haal de bladeren van de steel, snijd de steel in stukken van 1 cm en de bladeren in fijne repen
- 3 tenen knoflook, geperst
- 1 el komijnzaad
- chilivlokken
- handje rozijnen
- handje walnoten, gehakt
- 400 g spaghetti
- 1 el sesamololie
- 1 el walnoot- of hazelnootolie
- olijfolie
- peper en zout

Bereidingswijze

- ▶ Breng een grote pan water met zout aan de kook voor de pasta, terwijl je de snijbietstelen bakt.
- ▶ Zet een pan met een beetje olijfolie op laag vuur en bak de knoflook, komijn, chilivlokken, rozijnen en walnoten. Als alles lekker begint te ruiken voeg je de snijbietstelen toe. Verhoog het vuur en blijf regelmatig roeren zodat niets kan aanbranden. Als de stelen zacht zijn, voeg je de bladeren toe. Blijf roeren tot alles klaar is. Breng op smaak met zout en peper.
- ▶ Laat de pasta uitlekken en vermeng met de snijbiet. Roer de walnoten- en sesamololie door de pasta.
- ▶ Wil je een lekker bijgerecht? Probeer zoetzure komkommers! Meng in een een kom 2 eetlepels olijfolie, 4 eetlepels appelazijn, 2 theelepels suiker, 1 theelepel zout en zwarte peper. Snijd 2 tot 3 komkommers in dunne plakjes, hak wat bieslook en roer alles in de vinaigrette. Bedek en leg in de koelkast voor minimaal een half uur. Ook lekker met dunne groene paprikareepjes.
- ▶ Tip! Voor wat extra pit gebruik verse chilipepers.
- ▶ Een speciaal bericht van Mme Zsazsa voor alle groentetuinders: Snijbiet is de meest dankbare, mooie en langstlevende groente in de moestuin. Maar het kan een



tijdje duren voordat het wordt verwelkomd in de keuken. Zeker mensen die niet van bieten houden zullen niet onmiddellijk fan zijn van rode snijbiet. Als dat het geval is, probeer een andere kleur: die hebben een minder uitgesproken smaak.

▶ Gebruik jonge snijbiet als spinazie. Zodra de planten groot zijn, gebruik je de blaadjes en de steel gewoonlijk los van elkaar, omdat de stelen meer tijd nodig hebben om te koken dan de blaadjes. Je kan snijbiet van half maart tot eind augustus zaaien. Hoewel je de snijbiet die je in maart plant kan blijven eten tot de daaropvolgende lente, is het de moeite waard om te blijven zaaien, zodat je altijd een voorraad kleine blaadjes in de tuin hebt.

📍 Meer weten over Kim Leysen? Volg en bereik haar op:

📝 **Blog:** madamezsazsa.blogspot.be/

📷 **Instagram:** www.instagram.com/mmezsazsa/

📘 **Facebook:** www.facebook.com/MmeZsazsa/

Noedelsoep met bouillon van miso en tahini

van Johan Lundgren, Zweden



Over Chef Johan Lundgren

Johan Lundgren is een 36-jarige vader en woont in Malmö — volgens hem de beste stad van Zweden als het aankomt op plantaardig eten. Johan heeft een passie voor simpel, goed en lekker eten. Hij vindt het leuk om typische vleesgerechten te veganiseren, en hij gelooft dat alle soorten voedsel een plantaardige tegenhanger hebben. Als hij niet aan het bakken of koken is, brengt hij zijn tijd door met het delen van kennis over de voordelen van een plantaardig dieet: in zijn blog, als publiek persoon en als spreker. Zestien jaar geleden stopte hij met het eten van dieren, simpelweg omdat hij zijn consumptie van andere levende wezens niet kon rechtvaardigen.

? Wat inspireert je om minder vlees te eten?

'Plantaardig koken en bakken hoeft niet moeilijk of smakeloos te zijn. Dit recept bewijst dat. Met een minimale voetafdruk voor ons milieu is het voor mij vanzelfsprekend om dierlijke ingrediënten over te slaan in alles wat met eten te maken heeft. Er is maar één planeet aarde, laten we er goed voor zorgen!'

Mijn bijdrage is een noedelsoep met een bouillon van witte miso en tahini. Voeg de chili-olie, tamari en kimchi-bouillon toe om het extra bijzonder te maken. De combinatie van deze simpele ingrediënten zorgt voor een zachte, romige bouillon vol met smaken volgens een laag-over-laag principe. De toevoegingen aan de soep zijn simpel en goedkoop en maken het nog beter. Ik gebruik tarwenoedels die ik kook in de bouillon, maar alle soorten noedels zijn prima, pas alleen de kooktijd aan. De overgebleven ingrediënten zijn gefrituurde tofu en veganistische 'visballetjes' die te koop zijn in grotere Aziatische winkels.



🍴 Noedelsoep met bouillon van miso en tahini

Ingrediënten

- 700 ml water
- 3 el witte miso
- 2 el tahini
- 1-2 el chili-olie (afhankelijk van hoe sterk je de bouillon wilt hebben)
- 1-2 el tamari (afhankelijk van hoe zout de miso is)
- 1 el kimchi bouillon (optioneel)
- 2 porties noedels
- 50 g tofu, gefrituurd
- 6 vegan 'vis'balletjes
- 2 el sesamzaad
- 100 ml bosui, gehakt
- 1 el kimchi (optioneel)



Bereidingswijze

- ▶ Breng water aan de kook en voeg de miso, tahini, chili-olie, tamari en kimchi-bouillon toe. Doe ook de noedels, tofu en de 'vis'balletjes in de pan.
- ▶ Kook tot de noedels klaar zijn. Voor een meer gefermenteerde smaak voeg je een beetje kimchi aan de noedelsoep toe. Suggesties voor andere ingrediënten: uien, verse broccoli, gehakte noribladeren, gestampde pinda's en koriander.

📍 Meer weten over chef Johan Lundgren? Volg en bereik hem op:

📝 **Blog:** www.vaxtbaserat.nu

📝 **Bloglovin:** www.bloglovin.com/blogs/vaxtbaserat-19194613

Groentepasta met wortelbladpesto

van Bela Gil, **Brazilië**

Over chef Bela Gil


Bela Gil was nog een tiener toen ze interesse kreeg in de fysieke en mentale voordelen van gezond eten. De noodzaak om haar eigen eten te koken voor een gezonde levensstijl deed haar besluiten om haar kennis te vergroten over koken en voeding. Bela gelooft dat eten een daad van mededogen is voor onszelf en de planeet.

Bela presenteert haar eigen kookprogramma Bela Cozinha, bracht verschillende populaire kookboeken uit en presenteerde het radioprogramma Bela Infância op Rádio Globo, waar ze praktische tips gaf over natuurlijke voedingsmiddelen voor ouders en kinderen. Naast haar programma Bela Cozinha geeft ze tegenwoordig lezingen, kooklessen en ze schrijft columns. Op haar Youtube-kanaal Canal da Bela bespreekt ze onderwerpen als zwangerschap en voedingsvragen. In al haar werk blijft ze gezondheid, smaak en het milieu vooropstellen. Bela is al vijftien jaar getrouwd met producer João Paulo Demasi en is moeder van Flor, negen jaar, en Nino, één jaar. Bela is trots dat haar familie houdt van natuurlijk eten.



Wat inspireert je om minder vlees te eten?

‘Ik geloof dat we de wereld kunnen veranderen door voeding. Eten is een politieke daad, en dus moeten we goed begrijpen wat en waarom we eten en de impact die het heeft op de samenleving. Eten kan ons gezondheid en ziekte brengen, het kan onze overtuigingen aantasten of behouden, het kan onze natuur beschadigen of beschermen. De vee-industrie is onhoudbaar, onethisch en gewelddadig. Geen dier zou moeten leven in de condities waarin de varkens, vissen, ossen, koeien, kippen en zoveel andere dieren leven, in gevangenschap om vlees te worden voor menselijke consumptie. Daarom kies ik ervoor om plantaardige voeding te koken en deel ik dit recept. Een courgette- en wortelpasta met een heerlijke pesto voor kinderen en volwassenen.’

 Groentepasta met wortelbladpesto | Voor 4 personen | Bereidingstijd: 40 minuten

Ingrediënten

Wortelbladpesto

- 4 el olijfolie
- 80 g basilicum
- 80 g wortelblad
- 1 teen knoflook
- 100 g pompoenzaadjes
- zeezout naar smaak

Groenten

- 3 courgettes
- 2 wortels
- 1 teen knoflook
- ¼ ui, gesnipperd
- 3 el olijfolie



Bereidingswijze

Pesto

- ▶ Doe de olijfolie, knoflook, basilicum, wortelbladeren en pompoenpitjes in een keukenmachine.
- ▶ Maal fijn tot het een dikke pesto is.
- ▶ Voeg zeezout toe.

Pasta

- ▶ Maak met een spiraalsnijder dunne slinteren pasta van de wortel en courgette.
- ▶ Verhit olie in een koekenpan en fruit de knoflook en ui. Roer de wortelslinteren erin. Breng aan de kook, voeg de courgetteslinteren en wat zout toe en doe de deksel erop voor ongeveer 3 minuten.
- ▶ Verwijder de deksel en vermeng de pasta met de wortelbladpesto. Voeg als laatste zeezout toe en serveer.

 Voor meer over chef Bela Gil, volg en bereik haar op:

 Instagram: www.instagram.com/belagil/

Cashew ceviche

van chef Helena Rizzo, Brazil



Over chef Helena Rizzo

Helena Rizzo komt oorspronkelijk uit Porto Alegre, in het zuiden van Brazilië. Ze verhuist naar São Paulo als ze achttien is en loopt stage in restaurantkeukens. Op haar 21ste, nadat ze wat geld had gespaard, reist ze naar Europa om ook daar de restaurants uit te proberen. Op een avond, tijdens een diner met vrienden bij het beroemde El Celler de Can Roca in Girona, Spanje, valt alles voor haar op zijn plek. Helena realiseert zich dat voedsel een vorm van artistieke expressie kan zijn en niet alleen routinewerk — zoals ze voorheen had ervaren. Na lang aandringen weet ze een van de eigenaren van El Celler te overtuigen om haar een functie te geven in de keuken van het restaurant. Daar ontmoet ze Daniel Redondo, indertijd chef-kok, en word verliefd. Na haar terugkeer in São Paulo, nodigt ze Daniel uit

om naar Brazilië te komen en een keuken met haar te delen. In 2006 is hun restaurant Maní een feit. De eigentijdse keuken van het restaurant heeft diepe wortels in iconische Braziliaanse ingrediënten. Hun creaties, soms heel groots, soms extreem simpel, herinneren aan de liefde voor de productie.

Wat inspireert je om minder vlees te eten?

‘Er is één feit over onze eetgewoonten dat alarmerend is: van de 30.000 eetbare groentesoorten in de wereld bestaat 90% van wat we consumeren alleen maar uit twintig van deze. Waarom zou je een monotoon dieet hebben als er zo’n grote diversiteit beschikbaar is? Deze diversificatie is interessant om meerdere redenen: van smaak tot voedingswaarde. Ik denk dat ons dieet zo beperkt en saai is geworden door onwetendheid.’



Cashew ceviche

Voor 8 personen

Ingrediënten

Cajuína-schaafsel

- 1.5 kg rijpe cashew
- 50 ml cachaça
- Cashewmelk
- 1 kg cashewnoten
- 1 l mineraalwater

Ceviche

- 8 cashews, rijp
 - 2 rode pepers, ontlijst
 - 1 kleine rode ui, dungseden in julienne
 - 2 citroenen, geperst
 - 50 ml cashewmelk
 - 10 g koriander, gehakt
- zout

Garnering

- korianderspruiten

Bereidingswijze

► **Cajuína-schaafsel:** was de cashews en verwijder de noten. Snijd de cashews in stukjes en doe ze in een centrifuge om de sappen eruit te halen. Plaats het cashewsap in de ijskast in een afgesloten



bak en laat 12 uur decanteren. Eenmaal gedecanteerd, verwijder je het schuim en de vaste delen van de cashew die naar het oppervlak zijn gedreven. Zeef de vloeistof met een fijne chinois. Doe 15 ml van het sap in een pan en breng aan het pruttelen op laag vuur. Voeg de overgebleven sap en de cachaça toe en plaats in de vriezer.

► **Cashewmelk:** Blend de noten met het water, centrifugeer daarna en vang de melk op. Zeef de melk door een fijne chinois en leg aan de kant.

► **Ceviche:** Pel de cashews en snijd ze in vierkantjes. Doe ze samen met zout, peper, ui, citroensap en cashewmelk in een kom en voeg de gehakte koriander toe. Leg apart zodat de smaken kunnen intrekken tot nodig.

Serveren

Plaats de ceviche in een kom met een lepel van het cajuína-schaafsel. Garneer met de korianderspruiten en serveer.

Meer weten over chef Helena Rizzo? Volg en bereik haar op:

Instagram: www.instagram.com/helenarizzo/

Beijus van cassavemeel

van Niede Rigo, **Brazilië**



en water. Vandaag de dag kan niemand onwetendheid claimen over de noodzaak om gerechten te eten met minder dierlijke proteïne en een grotere diversiteit aan groenten. Dit eten draagt bij aan onze gezondere en duurzamere wereld.'

Over Beijus

Beijus zijn inheemse specialiteiten, gewoonlijk gemaakt van een soort cassave-product. Ze zijn bijna altijd plat, net als Mexicaanse tortillas. Het meest populair zijn tapioca-beijus gemaakt met puur zetmeel van de wortel, ook wel bekend als gum of tapioca. Maar er zijn beijus in verschillende vormen; gedroogd in het vuur of onder de zon, droger of vochtiger, met gefermenteerd of ongefermenteerd cassave-deeg, met deeg vermengd met gum, in combinatie met bijvoorbeeld noten, pinda's en kokosnoot. Ik maak graag beijus van deeg - wat niet meer is dan de geraspte wortel, goed uitgeperst om alle sap te verwijderen. Alleen het overgebleven deeg wordt gebruikt. Het is een goedkoop, energie- en voedingsrijk product dat brood kan vervangen met tal van voordelen. Naast dat het heerlijk is, heeft het substantie en kan je er sandwiches van maken of als basis gebruiken voor verschillende toppings. Normaal doe ik alle restjes in de juicer, om geen voedsel te verspillen, voor als ik wortel-, bieten- en andere sappen maak. Of ik rasp en pers de groenten - en meng bijvoorbeeld de nectar met limoen-, sinaasappel- en passievruchtsap - en maak er een sap van om bij de beijus te serveren. Het uitgeperste deel mix ik

samen met de cassavemeel die ik koop op een boerenmarkt - waar ze gewoonlijk worden verkocht om cakes te maken met suiker, eieren, melk, boter en kaas. Dus, gekleurde beijus maken kinderen en volwassenen blij zonder dat er een dierlijk ingrediënt nodig is. Ze zijn geschikt voor de meeste voedselallergieën, aangezien ze vegan, suikervrij, en glutenvrij zijn en lekker smaken. Ik weet zeker dat het geen groot offer is om lekkere cakes te verwisselen voor heerlijke en gezonde beijus - voor ons en voor de planeet!



en pers door de roosters van een frituurmandje, zodat het deeg in stukjes is gescheiden. Of koop deeg dat al is geraspt en geperst, als dat verkrijgbaar is.

► Kruid het deeg met 1 theelepel zout en zeef in een koekenpan. Maak een laag van ongeveer 1 centimeter dik. Bak ongeveer 3 minuten op laag vuur. Draai om en bak de andere kant. Als je het fijn vindt, kun je de deksel op de pan doen om de beiju aan beide kanten gelijkmatig te bakken en soepeler te houden. Een omeletmaker werkt ook goed.

► Voor de smaak voeg je geroosterde en gemalen pinda's toe, 75 g voor iedere 500 g deeg.

► Voor gekleurde beijus verdeel je het deeg in 4 delen. Voeg 2 eetlepels geraspte en uitgeperste bieten toe voor rood; dezelfde hoeveelheid geraspte en uitgeperste wortels voor oranje; 2 eetlepels geraspte kokos voor wit; en 4 eetlepels fijngehakte bladeren van de Barbados kruisbes voor groen. Haal door een heel dikke zeef of frituurmandje zodat het mengsel direct in de frituurpan kan en de beijus luchtig worden.

Over Niede Rigo

Niede Rigo is voedingsspecialist en altijd geïnteresseerd geweest in de cultuur van eten en onbekende, vergeten of gedevalueerde ingrediënten. Ze is lid van Slow Food, nam deel aan een project voor workshops aan lunchdames in de wildernis van Bahia, was drie jaar lang curator van het project Comer é Mais in Sesc Belenzinho en het project Comer é Panc in Sesc Pompeia in 2018. Je kan meer over haar werk lezen op haar blog Come-Se, op Instagram en in haar column Nhac in de krant *O Estado de São Paulo*.

Wat inspireert je om minder vlees te eten?

'Ongeveer dertig procent van het verbouwde graan wordt gebruikt om vee te voeden, wat een groot deel van de hulpbronnen van de aarde in beslag neemt. Denk aan akkerbouwland, bos

Beijus van cassavemeel

Ingrediënten

- 500 g cassave, gepeld
- zout
- geroosterde of gemalen pinda's of andere noten (optioneel)

Voor gekleurde beijus

- 2 el geraspte bieten (rood)
- 2 el geraspte wortels (oranje)
- 2 el geraspte kokosnoot (wit)
- 4 el blaadjes van de Barbados kruisbes (groen)

Bereidingswijze

- Rasp de gepelde cassave fijn en pers uit in een doek. Het vocht mag weg. Verkruiemel wat in de doek achterblijft

📌 Meer weten over Niede Rigo? Volg en bereik haar op:
📷 Instagram: www.instagram.com/neiderigo/

Gierst-fritters met pompoenketchup

van Stina Spiegelberg, Duitsland



Over Stina Spiegelberg

Stina is een vegan foodblog-pionier sinds 2008, met haar blog Veganpassion. Als vegan tv-chef en spreker laat Stina zien hoe je het leven kunt omarmen – met al zijn smaken. Haar eerste boek creëerde een ware veganistische bak-hype. Met haar acht kookboeken inspireert ze niet alleen de vegan community: wereldwijd moedigt ze mensen aan gezonder te koken. Stina zet zich in voor een gezonde leefstijl voor kinderen – ze ondersteunt scholen met eenvoudig plantaardig eten en geeft workshops. Als oprichter van het Plant Based Institute onderwijst ze ook professionals en andere geïnteresseerden over plantaardige, gezonde voeding.

? Wat inspireert je om minder vlees te eten?

‘Veganistisch worden was tien jaar geleden de beste beslissing van mijn leven. Ik moedig iedereen aan om te proberen om een gelukkig leven te leiden gebaseerd op een gezond dieet voor hunzelf en een duurzame wereld. Het draait niet om het percentage mensen dat veganistisch leeft, maar iedere kleine stap die je dagelijks kan maken zonder anderen te schaden. De natuur brengt ons al dit kleurrijke eten, klaar om te oogsten en koken. Ik kan me niet voorstellen wat we nog meer nodig hebben. Ik kies voor deze gierst-fritters, omdat ze iedereen favoriet zijn. Je kan ze in grote porties maken, eet ze met verse groenten en geeft ze mee naar school aan je kinderen of neemt ze mee naar werk. Ze zijn eenvoudig te maken en het beste is: gierst is zo’n duurzame en bescheiden plant, dat het niet veel water nodig heeft en in bijna alle aarde groeit – en het maakt je blij en goed gevuld. Voor mij is het de perfecte lunch!’

 Gierst-fritters met pompoenketchup | Voor 4 personen Bereidingstijd: 30 minuten

Ingrediënten

Gierst-fritters

- 130 g gierst
 - 420 ml groentebouillon
 - 1 koolraap of 1 koolrabi
 - 2 wortels
 - 1 ui
 - 35 g kikkererwtenmeel
 - 2 el zuivelvrije melk
 - zout en peper
 - nootmuskaat, komijn, mosterdzaad (optioneel)
 - olijfolie
- ### Dressing
- 4 el veganistische parmezaanse kaas
 - 1 teen knoflook
 - zout en peper
 - 1 el agavesiroop
 - 1 el witte wijnazijn
 - 95 ml water
 - 1 el olijfolie
 - Garnering
 - 2 kroppen romaine sla
 - ½ komkommer
 - pompoenketchup (of je favoriete dipsaus)



Bereidingswijze

- ▶ Kook de gierst ongeveer 5 minuten in groentebouillon. Rasp de wortels en koolraap en snipper de uien. Meng de gierst, groenten, kikkererwtenmeel en de zuivelvrije melk in een kom en kruid goed. Vorm 12 burgers en bak ze in olijfolie tot ze bruin zijn aan beide kanten.
- ▶ Was de sla en komkommer en snijd in stukken. Blend de parmezaanse kaas, knoflook, kruiden, agavesiroop, azijn, water en olie in een mixer. Beste dressing ooit!
- ▶ Serveer de sla met 3 gierst-fritters en een beetje pompoenketchup en besprenkel met de dressing. Geniet van het leven!

 Meer weten over Stina Spiegelberg? Volg en bereik haar op:

 Facebook: www.facebook.com/stinaspiegelberg.official


 Website: www.stinaspiegelberg.com

Chana dal curry

van Ka Hsaw Wa, Birma en Myanmar



van nieuwe strategieën voor zakelijke- en overheidsaansprakelijkheid en in innovatieve trainingsprogramma's gericht op de capaciteitsopbouw voor inheemse volken, om hun rechten te beschermen, de controle over natuurlijke hulpbronnen te herstellen en het milieu te beschermen.

 **Chana dal curry** | Voor 4-6 personen | Bereidingstijd: 45 minuten

Ingrediënten

- 300 g chana dal bonen (splitkikkererwten)*, gedroogd
 - 120 ml plantaardige olie naar keus (behalve sesamolie, olijfolie of kokosolie)
 - 1 el groentebouillon
 - 2 el masala poeder
 - 4 el tamarinpulp
 - 120 ml kokosmelk of 4 el plantaardige ongezoete yoghurt
 - witte rijst of zetmeel naar keus voor 4-6 personen
- *aanbevolen - maar te vervangen door linzen of bonen naar keus

Currypasta**

- 160 g sjalotten, fijngesneden
 - 10 tenen knoflook, fijngesneden
 - 1 el kurkuma poeder
- **Optioneel: voor een pittigere curry basis voeg 1-2 eetlepels chilipoeder toe of 2-4 gedroogde chilipepers (zonder zaadjes) of paprika naar smaak.

Over Ka Hsaw Wa

Ka Hsaw Wa is mede-oprichter en uitvoerend directeur van EarthRights International (ERI), en lid van de Karen, een etnische bevolkingsgroep van Myanmar. In 1988 wordt hij gevangengenomen en gemarteld omdat hij deelneemt aan een studentenopstand voor mensenrechten, democratie en om de militaire macht te beëindigen. Na het gewelddadige optreden van het Birmese regime ontvlucht hij het land. De moorden, verkrachtingen, martelingen, gedwongen arbeid en de gedwongen verhuizingen van dorpen zijn volgens hem allemaal verbonden met de uitbuiting van natuurlijke grondstoffen in naam van de ontwikkeling. In 1995 sluit Ka Hsaw Wa zich aan bij twee Amerikaanse advocaten om ERI op te richten. Hij speelt een belangrijke rol in de ontwikkeling

Bereidingswijze

- ▶ Doe de chana dal bonen of bonen van jouw keuze met ongeveer 1,2 liter water in een middelgrote pan. Breng aan de kook en laat met de deksel op de pan sudderen tot de bonen zacht zijn (ongeveer 30-45 minuten, afhankelijk van de linzen of bonen).
- ▶ Eenmaal gekookt, giet je het grootste deel van het water uit de pan, tot je net genoeg overhoudt om de bonen te bedekken. Voeg de bouillon toe, roer en laat sudderen op laag vuur zonder deksel.
- ▶ Vermeng de tamarinpulp met 120 ml water in een kleine kom. Doe 1 minuut in de magnetron. Roer tot het is opgelost. Verwarm nog een keer indien nodig. Als het grootste gedeelte van de pulp is opgelost, scheid je de tamarindesap van de zaden en stukjes die overblijven. Zet de tamarindesap apart.
- ▶ Gebruik een vijzel of een stamper (aanbevolen) of een kleine keukenmachine, mix alle ingrediënten en pureer tot het een pasta is. Dit kost nog geen minuut met een keukenmachine, terwijl het met een vijzel of stamper wel 5 minuten kan duren (maar dat is het waard). De pasta kan je gelijk gebruiken of een week in de koelkast bewaren.



- ▶ Verhit de olie naar keus in een kleine tot middelgrote koekenpan. Eenmaal heet, voeg de currypasta toe en bak tot het goudbruin is (ongeveer 5 minuten).
 - ▶ Voeg de masala poeder toe aan de pasta en bak een minuut mee.
 - ▶ Doe de gebakken currypasta en 60 ml tamarindesap in de pan met gekookte bonen en roer tot alles is vermengd. Sudder door tot de saus dik en aromatisch is.
 - ▶ Voeg kokosmelk of yoghurt toe aan de pan en roer. Laat weer zacht sudderen.
 - ▶ Voeg zout toe naar smaak. Serveer heet met witte rijst of een zetmeel naar keus.
- ### Tips
- ▶ Probeer 200 g tofu in blokjes toe te voegen bij stap 6 voor meer textuur en proteïne.
 - ▶ Als je voor een milde currypasta gaat, dan kan je na stap 4 nog 200 g romatomaten, in blokjes zonder zaadjes, in het gerecht doen voor extra smaak. Kook voor 5 minuten of tot de tomaten een saus zijn, voor je verder gaat naar stap 5.
 - ▶ Voor de currypasta, probeer ook met 50 g verse gember plakken of 2 el verse gember sap.
 - ▶ Als je gaat voor een pittigere currypasta, gebruik gedroogde pepers zoals cayenne of arbol voor pittigheid en guajillo of mulato voor meer textuur en een gerookte smaak.

📍 Meer weten over Ka Hsaw Wa en het werk van EarthRights International?

Volg en bereik hem op:

🐦 **Twitter:** twitter.com/EarthRightsIntl

📷 **Instagram:** www.instagram.com/earthrightsintl/

📘 **Facebook:** www.facebook.com/EarthRightsIntl/

🌐 **Website:** www.earthrights.org

Gezonde quinoa biryani

van Davinder Kumar, India

Over chef Davinder Kumar



Chef Davinder Kumar staat niet alleen bekend om zijn enorme culinaire passie, hij is ook een avontuurlijke food

connaisseur, die veel over de wereld reist en regelmatig de mogelijkheid aangrijpt om verschillende keukens te onderzoeken terwijl hij zijn culinaire kennis doorontwikkelt. Hij geniet van het bereiden van geraffineerde gerechten voor de fijnproever en zit al meer dan vier decennia in het vak. In 1983 was hij de enige Indiase afgevaardigde op het International Cooking Festival in Tokio, Japan, en ontving daar een medaille voor zijn presentatie van de Indiase keuken. Tegenwoordig is Kumar werkzaam als vice president Food and Beverage in Le Meridien, New Delhi.

Kumar streeft naar de ultieme culinaire perfectie terwijl hij het milieu respecteert en Indiase invloeden behoudt. Door de jaren heen heeft hij meerdere awards ontvangen voor zijn excellentie in de culinaire kunst en zijn bijdrage aan de industrie. Hij heeft ook de National Tourism Award voor Best Chef of India ontvangen van het Ministerie van Toerisme. Ook schreef hij meerdere kookboeken.

Wat inspireert je om minder vlees te eten?

'Hoewel ik geen vegetariër ben, moet ik als chef wel sterk betrokken zijn bij het proeven van alle soorten eten. Persoonlijk geef ik de voorkeur aan vegetarisch eten boven niet-vegetarisch, helemaal als het lokaal is geproduceerd. Naar mijn inzicht is vegetarisch eten een betere optie omdat:

- Sommige groenten kun je rauw eten, wat het verlies van essentiële voedingsstoffen tijdens het koken voorkomt.
- Vegetarisch eten bevat niet zoveel vet als niet-vegetarisch eten.
- Veel groenten hebben hoge medicinale waarden, wat ontbreekt in niet-vegetarisch eten.
- Plantaardig voedsel waaronder bonen, erwten, noten en zaden zijn rijk aan essentiële proteïnen.
- Vegetarisch eten helpt het lichaamsgewicht te verlagen en vermindert de angst voor overgewicht, vooral bij mensen die zich niet voldoende bewust zijn van hun gezondheid en lichaam.
- Het helpt om het cholesterol op niveau te houden, wat de kans op hartziekten verkleint. Vegetarisch eten bestrijdt en voorkomt diabetes.
- Het beschermt ons tegen verschillende vormen van kanker. Vegetarisch eten is een rijke bron van calcium, mineralen, proteïnen, zink, vitamine D, ijzer en iodine en omega-3 vetzuren.
- Dit dieet bestrijdt depressies, verhoogde bloeddruk, angsten en allergieën.

- Door een tekort aan calcium worden tanden en botten zwak en sponsachtig. We verkrijgen onze calcium uit melkproducten en donkergroene groenten als raap, tofu, broccoli etc, rijke bronnen van calcium.
- Het verkleint de kans op voedselvergiftiging.
- Vitamine K verlaagt overmatig bloedverlies. Groene bladerige groenten, tarwezemelen en kazen zijn rijke bronnen van vitamine K.
- We hebben natrium en kalium nodig voor een goede werking van onze zenuwen en spieren en om het water in ons lichaam in balans te houden. Deze zitten in zout, granen, peulvruchten en fruit.

Ik geloof stellig in het eten van alles wat van een plant komt en het vermijden van alles wat uit een verwerkings-fabriek komt.'

Gezonde quinoa biryani

Voor 2 personen

Ingrediënten

- 125 g quinoa
- 30 g wortelen, in blokjes
- 30 g bonen, in blokjes
- 30 g asperges, in blokjes
- 30 g broccoli, in blokjes
- 20 g groene erwten
- 2 el olijfolie
- 3 peulen groene kardemom
- 1 foelie
- 2 peulen zwarte kardemom
- 1 kaneelstokje

- 150 g uien, in dunne ringen
- 1 el gember-knoflookpasta
- 1 el kashmiri chilipoeder
- 1 el kurkuma
- 1 el garam masala
- zout naar smaak
- 2 el gebakken ui
- 1 el munt, gehakt
- 1 el groene koriander, gehakt
- een paar druppels kewra water (indien beschikbaar)

Voor erbij

- raita/mirchi ka salan



Bereidingswijze

- ▶ Was en week de quinoa voor 30 minuten. Kook en leg apart.
- ▶ Kook water in een pan en blancheer de gesneden wortels, bonen, asperges, broccoli en groene erwten. Leg apart.
- ▶ Verhit ghee of olie in een pan met een dikke bodem. Voeg groene kardemom, foelie, zwarte kardemom en het kaneelstokje toe. Laat de smaken van de specerijen in de olijfolie trekken.
- ▶ Voeg uien toe, bak tot ze goudbruin zijn. Doe de gember-knoflookpasta erbij en de geblancheerde groenten, kashmiri chilipoeder, kurkuma, garam masala en zout naar smaak. Laat een tijdje sudderen.
- ▶ De gekookte quinoa, munt, koriander, gebakken ui en het kewra water gaan nu ook in de pan. Doe de deksel erop en kook op dum (langzaam vuur) voor 5-6 minuten.
- ▶ Serveer heet. Biryani kan je serveren met raita of mirchi ka salan.

Meer weten over chef Davinder Kumar? Volg en bereik hem op:

Facebook: www.facebook.com/Chef-Davinder-Kumar-813802855335907/

Lehsuni corn palak

van Rohit Mahalley, India

Over chef Rohit Mahalley



Chef Rohit behaalde zijn Hotel Management-diploma in Nagpur en reisde naar het buitenland om

internationale keukens te ontdekken en vervolgde zijn opleiding in de hospitality-sector. Hij specialiseerde zich in de Europese keuken in Londen en werkte met verschillende 5-sterren merken zoals Jumeirah, Sofitel en Park Inn. Rohit runt een volledig vegetarisch restaurant in Nagpur genaamd Rohit's Pure Veg Family Restaurant. Het restaurant streeft naar het serveren van de hoogste kwaliteit vegetarisch eten, met vriendelijke service en unieke smaak. Het is de ideale plek voor vegetariërs en een eerbetoon aan de Vegetarian Society.

Wat inspireert je om minder vlees te eten?

'In de wereld van vandaag worden mensen om meerdere redenen vegetarisch. Het kan komen door religie, cultuur, ethiek, samenleving en economie. Een vegetarisch dieet wordt geacht gezonder te zijn dan een ovo-vegetarisch dieet, omdat het al de essentiële voedingsstoffen biedt die het lichaam nodig heeft. Ook is het lichaam veel minder vatbaar voor ziektes door

een vegetarisch dieet. Vandaag deel ik mijn unieke Indiase, vegetarische gerecht met een spinazie-basis. Dit gerecht is een hoofdgerecht in de Indiase keuken. Je maakt het met ingrediënten die het hele jaar door makkelijk verkrijgbaar zijn. Het hoofdingrediënt is spinazie. Spinazie is rijk aan vitamines, mineralen en ijzer. Naast de spinazie vullen andere ingrediënten, zoals knoflook en maïs, het gerecht en zijn smaak heel goed aan.'

Lehsuni corn palak

Voor 4 personen

Ingrediënten

Voor de uienpasta

- 200 g uien, gesnipperd
- 1 laurierblad
- 4 zwarte peperkorrels
- 2 peulen groene kardamom
- 4 el olie
- 1 el gember knoflookpasta

Voor het hoofdgerecht

- 200 g spinazie, gepureerd
- 150 g maïskorrels
- 160 g ui, gesnipperd
- 4 el knoflook, fijngesneden
- 0,5 el kurkumapoeder
- 2 el rode chilipoeder
- 2 el garam masala poeder
- 8 el plantaardige room
- 1 el plantaardige margarine
- zout naar smaak

Garnering

- knoflook, grof gesneden in brokken, goudbruin gebakken

Bereidingswijze

Voor de uienpasta

- ▶ Doe olie in een antiaanbakpan en verhit om middelmatig vuur.
- ▶ Voeg gesnipperde uien, laurierblad, zwarte peperkorrels en groene peulen kardemom toe, bak tot lichtbruin.
- ▶ Haal uit de pan, laat afkoelen en maal tot een fijne pasta. Leg opzij.

Voor de spinaziepuree

- ▶ Breng nu water aan de kook in een diepe pan. Voeg een snuf zout toe. Blancheer de verse spinazie in water. Giet het water af. Maak een fijne puree van de geblancheerde spinazie en leg opzij. Voor het hoofdgerecht
- ▶ Doe olie in een anti-aanbakpan. Verhit op laag vuur. Voeg de gember-knoflookpasta toe. Blijf roeren en kook voor 2 tot 3 minuten.

- ▶ Doe nu de uienpasta in de pan en laat het koken terwijl je blijft roeren tot de olie eruit komt.
- ▶ Voeg alle kruidenpoeders toe en bak voor 1 minuut.
- ▶ Voeg de maïskorrels toe, roer en doe daarna de spinaziepuree in de pan. Roer tot alles gekookt is. Breng op smaak met een ruime hoeveelheid zout.
- ▶ Doe boter erbij en de helft van de verse room. Meng goed. Bewaar de rest van de room voor de garnering.



- ▶ Doe de gloeiend hete Lehsuni corn palak, waarvan je gaat watertanden, in een kom om te serveren en garneer met goud gebakken knoflook en verse room.
- ▶ Je kan dit gerecht serveren met hete naan (een Indiaas brood van de tandoor-oven) of een ander regionaal heet brood.

Meer weten over chef Rohit Mahalley? Volg en bereik hem op:

Facebook: www.facebook.com/crknagpur/

Instagram: www.instagram.com/crknagpur/

Gegrilde broccoli met kool, mosterd-puree, pijnboompitten en rode wijnjus van Billy Armstrong Thomson, Nederland

Over chef Billy Armstrong Thomson



Al 16 jaar kookt Billy Armstrong Thomson professioneel en helpt hij met het runnen van keukens in cafés en restaurants.

Billy groeide op in Auckland, Aotearoa (Nieuw-Zeeland), op een kleine boerderij in de binnenstad met een weelderige moestuin, kippen en de kust vlakbij. Hij heeft al van jongs af aan een passie voor koken en creativiteit, en kreeg veel steun van zijn familie. Billy kookte en runde meer dan zestien jaar cafes in Nieuw-Zeeland, Australië en het Verenigd Koninkrijk voor hij naar Nederland verhuisde om zijn eigen bedrijf te runnen, waarmee hij catering verzorgt voor medewerkers van Greenpeace International. Billy maakt, samen met zijn verloofde Lucienne, een bewust dagelijks à la carte menu van zeven tot negen verschillende betaalbare, dier- en milieuvriendelijke en natuurlijk smakelijke gerechten. De menu's zijn seizoensgebonden en afhankelijk van beschikbaarheid.

Wat inspireert je om minder vlees te eten?

'Het is tijd om een aantal van onze recepten en gerechten te delen, zodat we onze benadering van de manier waarop we eten kunnen veranderen,

verantwoordelijker kunnen produceren en samen één van de essentiële zaken van het dagelijks leven kunnen verbeteren: goed eten, waar over nagedacht is! Ik hoop dat je geniet van onze gerechten en mee wil doen aan de positive food revolution. Love and peaS.'

Gegrilde broccoli met kool, mosterdpuree, pijnboompitten en rode wijnjus | Voor 4 personen

Dit is een fantastisch gerecht tijdens de koude maanden, hartig met veel verschillende texturen en smaken die je echt gelukkig maken. Het bevat een paar vreemde ingrediënten: koffie? Ahornsiroop? Haver? Ik weet dat het geen ontbijt is, maar als er een ding is wat ik geleerd, dan is het om open te staan voor het recreëren van smaken. De koffie zorgt voor een diepe smaak, wat een mooi aards contrast geeft aan de zoete ahornsiroop en wijn; de zoute smaak van de soja biedt nog een extra dimensie. De haver geeft het een geleachtige, stroperige consistentie zodat de heerlijke saus echt kleeft aan de gelukkige groente die hem mag opslokken.

Ingrediënten

Voor de jus

- olijfolie
- 1 kleine bruine ui, gesnipperd
- 1 kleine wortel, in blokjes
- 6 blaadjes rozemarijn
- 6 champignons, in schijfjes
- 125 ml rode wijn
- 75 ml koffie

- 1 el havervlokken
- 5 el ahornsiroop
- 4 el sojasaus
- 250 ml groentebouillon

Voor de puree

- 6-8 middelgrote kruimige aardappelen
- 1 el grove or Dijon mosterd (optioneel)
- olijfolie
- 1 teen knoflook, geperst
- 100 ml amandel-, haver- of sojamelk

Andere ingrediënten

- een grote stronk broccoli
- ½ witte kool, in plakken van 1 cm dik
- 2 el geroosterde pijnboompitten
- verse peterselie

Bereidingswijze

- ▶ Allereerst heb je 2 steelpannen en een grillpan* nodig. Vul een van de steelpannen met water en breng aan de kook. Doe een eetlepel olijfolie in de andere steelpan, verhit op middelhoog vuur en voeg de ui, wortel en rozemarijn toe. Bak tot alles zacht is.
- ▶ Voeg de knoflook en champignons toe, laat de aroma's je neus groeten, voeg dan de overgebleven ingrediënten toe en draai het vuur omlaag.
- ▶ Na 25 tot 35 minuten moet de saus een mooie consistentie hebben. Zet opzij tot het opdienen.
- ▶ In de kokende pan voeg je een goede snuf zout toe. Snijd het einde van de broccoli, til de stronk op en snijd daarna vanaf de stam in kwarten. Doe ze voorzichtig in kokend water voor 45-60 seconden en leg de broccoli op een schone theedoek te drogen. Doe hetzelfde met de witte kool.
- ▶ Als het kokende water leeg is, voeg je de aardappels toe. Kook tot ze zacht



- zijn. Haal uit het water. (Je kan het overgebleven hete water in de gootsteen doen, om te hergebruiken voor de afwas!)
- ▶ Zet de pan terug op laag vuur en voeg de knoflook en olijfolie toe, daarna de mosterd en de melk. Doe de aardappels erbij en pureer ze met een beetje zout en peper.
- ▶ Verwarm de grillpan op hoog vuur, wrijf olijfolie in de kool en broccoli en grill aan iedere kant voor ongeveer 45 tot 60 seconden - de witte kool korter dan de broccoli, omdat de broccoli 3 kanten heeft. Kruid rijkelijk.
- ▶ *Let op! Als je geen grillpan voor handen hebt, is een koekenpan op hoog vuur ook goed. Besprenkel alle ingrediënten met 2 eetlepels witte wijn als het bijna klaar is.
- ▶ Ik vind het fijn om de puree onderop te leggen, gevolgd door de kool en broccoli, bestrooi met geroosterde pijnboompitten en verse peterselie. Zorg ervoor dat je je juskom vult met deze geweldige saus want iedereen komt terug voor meer!!

Meer weten over chef Billy Armstrong Thomson? Volg en bereik hem op:

Facebook: www.facebook.com/billy.billyt.5

Raw yogini brownies

van Sonia Astudillo, de Filipijnen

Over Sonia Astudillo

Raw food advocate en vegetariër Sonia Astudillo wil mensen afhelpen van het idee dat gezond eten duur en ingewikkeld is. Toen ze voor deze levensstijl koos, begon ze met alleen een lepel, een vork, een goed mes én een kokosnoot-opener. De verandering ging geleidelijk en was zeker niet moeilijk voor Sonia zelf, aangezien ze al vegetariër was sinds 2005 voordat ze raw food omarmde in 2013. Sindsdien leeft Sonia niet alleen gezond maar doceert ze er ook over. Ze geeft drie uur durende groepslessen over raw food aan een gemengde groep van studenten, professionals, ouderen en mensen met gezondheidsproblemen.



Waarom denk je dat het eten van meer groenten goed is?

'Simpele, rauwe, veganistische maaltijden zijn makkelijk te bereiden. Je hebt alleen heel eenvoudige ingrediënten nodig die voorhanden zijn in je eigen keuken. Groenten, fruit en noten zijn helemaal niet duur. Aangezien rauw voedsel veel makkelijker te verteren is, kan veel van onze energie worden gekanaliseerd naar de heling van ons lichaam. Naast persoonlijke voordelen, steun je ook je lokale boeren.'



Raw yogini brownies

Ingrediënten

- 125 g pili-noten*, geweekt en gedroogd
- 175 g dadels
- 5 el rauwe cacao
- 2 el palmsuiker
- ¼ el zout

*Als het moeilijk is om pili-noten te vinden, kan je ze vervangen door walnoten.

Bereidingswijze

- ▶ Maal de pili-noten in een keukenmachine. Voeg de dadels toe en meng nog even door. Voeg alle overgebleven ingrediënten toe en blijf doorgaan met mixen tot je de juiste consistentie bereikt.
- ▶ Dit vult een kleine bak brownies.

Meer weten over Sonia Astudillo? Volg en bereik haar op:

Facebook: facebook.com/rawyoginisonia

Instagram: Instagram.com/rawyoginisonia

Blog: Rawyoginisonia.com

Milpa's Soup

van Cristina Barros, Mexico



? Wat inspireert je om minder vlees te eten?

'Ik heb mijn vleesconsumptie, vooral rundvlees, vermindert omdat ik geloof dat het fokken van dieren, helemaal in de intensieve veehouderij, tegenstrijdig is met de natuur. Bovendien is het zeer vervuilend en vereist het aanzienlijke hoeveelheden water. Grote delen land worden om deze reden ontbost. Dat zijn grootse beschadigingen die ons allemaal aangaan, terwijl maar een klein deel van ons dit eten kan consumeren, dat ook nog eens niet zo gezond is als gedacht.'

i Over Cristina Barros

Cristina Barros komt oorspronkelijk uit Mexico Stad. Ze is docent literatuur aan de Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM, in het Spaans) en gespecialiseerd in de studie naar de Mexicaanse keuken. Ze verkreeg de titel Chévalier van de Académie Culinaire de France. Ze is ook lid van de Union of Scientists Committed to Society (UCCS, in het Spaans) en van de campagne Without Maize There Is No Country. Cristina blinkt uit door haar grote bijdrage aan onderzoek naar de inheemse keuken en de herwaardering van oude boeken over de nationale keuken. De boeken zijn samengesteld door CONACULTA in 2009 en plaatsen de Mexicaanse keuken in historische, artistieke en culturele context.



🍴 Milpa's Soup

Deze soep wordt in Mexico vooral in de zomer gemaakt, wanneer de milpa klaar is om geoogst te worden. De milpa is een traditioneel polycultuursysteem voor de gezamenlijke teelt van maïs, courgette, chili, bonen en verschillende eetbare groenten die wij quelites noemen. Ik heb een paar aanpassingen gemaakt in het recept, voor mensen die niet in Mexico wonen. Zo heb ik bijvoorbeeld epazote vervangen door koriander en quelites door snijbiet.

Ingrediënten

- ½ ui
- 1 maiskolf
- 250 g champignons
- 2 rijpe courgettes
- 500 g Zwitserse snijbiet
- bosje koriander
- zout



Bereidingswijze

- ▶ Snijd de courgette, de paddenstoelen en de gewassen snijbiet in stukken. Snijd de maiskorrels van de kolf om de korrels te gebruiken. Snipper de ui en bak in een pan met een lepel olijfolie op middelhoog vuur tot de ui glazig is: voeg daarna de courgettes, de champignons, de snijbiet en de mais toe en bak vijf minuten.
- ▶ Schenk 1,5 liter heet water erbij en zout. Voeg koriander toe zodra het water kookt en laat nog 5 minuten meekoken.
- ▶ Maak het vuur uit en laat even rusten. Serveer de soep heet.
- ▶ Bij de soep kun je tortillas en guacamole serveren.

Pittig gestoofde tofu met witte raap

van Song Jung Eun en *A Flower Blossom on the Rice*-team, Zuid-Korea



Over Song Jung Eun en *A Flower Blossom on the Rice*

Song Jung Eun verhoogt het bewustzijn voor lokale voedselsystemen en duurzaamheid door voedzame en gezonde maaltijden te creëren die zowel een lust voor het oog zijn als bevredigend voor de maag. Song is chef van *A Flower Blossom on the Rice*, een Koreaans restaurant in Insadong, Seoul, waar ze lokaal geproduceerde en biologische ingrediënten serveren. Song en zijn team bij *A Flower Blossom on the Rice* geloven dat koken begint bij de natuur, die ons voedt door de handen van boeren. Alle ingrediënten komen naar het restaurant met een gevoel van herkomst en trots. De recepten zijn ontworpen om het beste uit ieder ingrediënt te halen, in de meest natuurlijke vorm. Het restaurant is opgenomen in de Michelin Guide Seoul 2018.

Wat inspireert je om minder vlees te eten?

‘Mijn dochter leed tijdens haar jeugd aan verschillende voedselallergieën. Geen dokter kon haar helpen. Na maanden van onderzoeken realiseerde ik me dat ons voedselsysteem kapot is. Dit verstoort ecosystemen, die op hun beurt de gezondheid van onze kinderen schaden. Onze familie stopte met het eten van vlees, we vervingen alle voedingsproducten door biologische. Het resultaat was opmerkelijk – mijn dochter was binnen drie maanden beter zonder medicatie. Mijn persoonlijke zoektocht naar gezond eten is sindsdien doorgedaan (haar dochter is nu 23). Gezond eten begint met zorgen voor de natuur en het goede eten waarderen dat de aarde ons biedt.’

Pittig gestoofde tofu met witte raap | Voor 4 personen

Dit populaire Koreaanse tofu-gerecht is perfect voor iedereen die op zoek is naar een hartig bijgerecht om te eten naast rijst of noedels. Het is makkelijk te bereiden en je kan het in een paar minuten klaarmaken. De suiker voegt een subtiel zoetje toe aan het gerecht en de gedroogde chilipoeder geeft het een pittige kick. Doe er een extra theelepel of twee bij als het nog heter mag. Dit gerecht is heerlijk om zowel warm als koud te eten en de volgende dag smaakt het eigenlijk nóg beter.

Ingrediënten

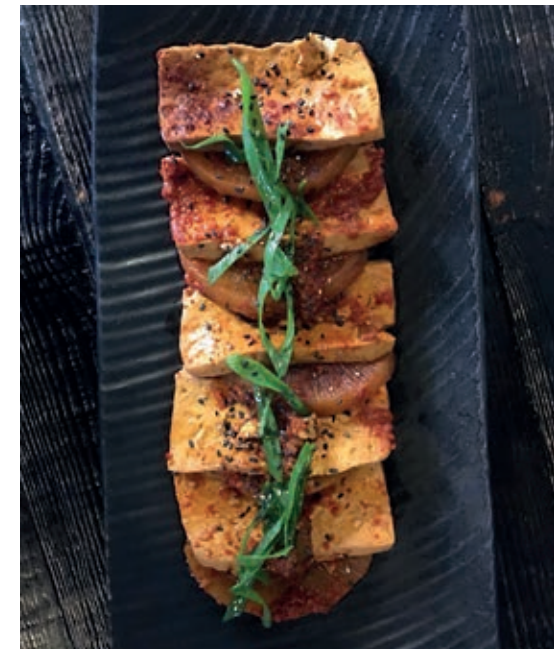
- 400 g stevige tofu
- 1/3 witte raap

Marinade

- 140 g sojasaus
- 10 g knoflook, geperst
- ½ bosui
- 40 g suiker
- 40 g gedroogde chilipoeder
- water

Bereidingswijze

- ▶ Snijd de tofu in plakken. Haal het overtollige water eruit door de tofu uit te laten lekken of droog te deppen met een keukenrol. Bak de tofu in een



pan besprenkeld met bakolie tot hij goudbruin is.

- ▶ Snijd de witte raap in 1 cm dikke rondjes en de bosui julienne.
- ▶ Mix de sojasaus, geperste knoflook, bosui, suiker en de gedroogde chilipoeder om een smaakvolle marinade te krijgen.
- ▶ Leg de gesneden raap in een pan, met daarop een laag tofu en verdeel de marinade gelijkmatig. Voeg water toe tot alle ingrediënten zijn ondergedompeld. Breng aan de kook op hoog vuur en verminder de temperatuur als het water kookt. Stoof de witte raap tot hij zacht en goed is gemarineerd.

Meer weten over *A Flower Blossoms on the Rice*? Volg en bereik ze op:

Instagram: www.instagram.com/f027320276

Facebook: www.facebook.com/198109327215928

Michelin Guide 2018: guide.michelin.co.kr/en/restaurant/a-flower-blossom-on-the-rice/

Website: kottbob.modoo.at