

GOED VOOR JE LIJF

Geen pakjes, geen zakjes en ook geen vlees nodig

Karin Luiten is, zoals ik vorige week al schreef, een van die kookboekenschrijvers bij wie elk recept altijd klopt. Ze is bekend om haar 'kruistocht' tegen het gebruik van pakjes en zakjes uit de supermarkt. En groot gelijk heeft ze.

Nu bewijst ze met haar kookboek 'Vega zónder pakjes en zakjes' ook nog dat je als vegetariër helemaal niet afhankelijk hoeft te zijn van vleesvervangers om toch een geweldige maaltijd op tafel te kunnen zetten.

Het fijne van dit kookboek is dat alles er maakbaar uitziet, ook als je geen sterrenkok bent of in ieder geval heel behendig in de keuken bent. Als je het recept even goed doorleest en alles alvast grijpklaar op het aanrecht zet, kun je ook zonder vlees fantastisch koken en eten uit dit boek.

Veel recepten zijn, en ook dat is uitzonderlijk, behoorlijk origineel. Want heeft u bijvoorbeeld al eens notenballetjes in de tomatensoep gedaan in plaats van de geijkte soepballetjes? Of spruitjes uit de oven gemaakt met pindaas? Ja heus, dat is lekker. Brillant boek.

Hanneke van den Berg

Karin Luiten: 'Vega zónder pakjes en zakjes'. Uitg. Fontaine, €25,99

