

Vega net even anders

Vegetarisch koken zonder kunstmatige vleesvervangers blijft voor veel mensen een brug te ver, terwijl het vooral een kwestie is van verbreding van je horizon en creatief met kruiden zijn. Karin Luiten bewijst in haar nieuwe boek dat vega zonder pakjes of poeders wel degelijk tot de mogelijkheden behoort.

De schappen in de supermarkt pullen uit met uiteenlopende vlees- en visvervangers. Van vegagehakt, 'kipstukjes' en plantaardige tonijnvlokken tot groente- en kaasburgers. Die vervangers kunnen op papier volledig plantaardig zijn, maar als je weet hoe sommige van deze bewerkte vervangers worden gemaakt, dan heb je ineens geen honger meer.

De poeders waarmee die stukjes worden samengeperst, hebben weinig met echte, natuurlijke ingrediënten te maken. Bovendien bevatten die vervangers vaak meer zout en vet. Verder is het

maar de vraag of je alle benodigde voedingsstoffen binnenkrijgt. Culi-schrijfster Karin Luiten schreef er daarom een boek over: *Vega zonder pakjes en zakjes*. We gaan bij haar langs om te proeven. „Het doel is niet om hardcore vegetariërs te bedienen maar om mensen bereiken die denken: 'Vega? Wij lusten dat niet, wat eet je dan?' Daar heb ik een flink aantal recepten voor bedacht.”

RAAR

„Daarnaast ben ik geen fan van vleesvervangers. Ik vind het een beetje raar dat mensen een lekker stukje vlees – want ik hou wel van vlees – vervangen door een of ander sojaplapje met zout en smaakstoffen. Ik wil laten zien hoe je met verse ingrediënten toch

lekker kunt eten. De groenteboer heeft alles in huis waarmee je lekkere gerechten kunt klaarmaken.”

De tafel bij Luiten thuis is mooi gedekt met kleurrijke gerechten. „Hier liggen rendang-kroketjes, gemaakt met rode kool. Ik ben sowieso voorstander van alles in kroketvorm gieten als het enigszins kan, haha! Daar zie je een Zuid-Franse *pissaladière*, een uienpizza, normaal gesproken bedekt met ansjovis. Maar ik heb zongedroogde tomaat en tijm gebruikt voor extra smaak.”

„Dit is een Thais geïnspireerde salade met parelcouscous, met komkommer, kerstomaatjes, wortel en een pittige dressing. Die roze balletjes zijn ingelegde radijsjes, een mooie smaakmaker voor erbij. Wraps met *faking*-eend, waarbij de eend is vervangen door gemarineerde en in de oven gebakken shitake-paddenstoelen. Dat kan heel gemakkelijk, want de meeste smaak komt toch van de hoisin-saus. Voor je



Frans bonensalade met haricots verts en cashewnoten.



Kip-kurrie zonder kip, maar met kokos en kikkererwten.

staat een koud soepje van prei, aardappel en radijsbladeren.”

Het moet gezegd: de gerechten hebben veel smaak en textuur waardoor je het vlees niet eens mist. Luiten: „Als ik gasten heb, vertel ik niet van te voren of het al dan niet vegetarisch is. Soms hebben ze niet eens in de gaten dat ze vegetarisch hebben gegeten!”

WEGLATEN

Wie ervoor open staat om lekkerder vega te eten, zal iets verder moeten kijken dan de gebruikelijke drie-eenheid aardappelen, vlees en groente. „Het wordt heel saai als je simpelweg het vlees weglaat en meer aardappelen en groenten op tafel zet. Dat vind ik zelf ook niet lekker.”

„Voor inspiratie kun je kijken naar de Aziatische keukens, maar je kunt bijvoorbeeld ook met pasta werken. Bij pasta denk je niet zo vaak: daar had per se een stukje kip bij moeten. Zo kun je van spaghetti een heerlijke taart maken. Die is tijdens experimenten in de keuken ontstaan. Met walnoten voor extra bite, pittige oude kaas en zeekeel die kleur en smaak geeft. Je eet immers ook met je ogen.”

Met een aantal ingrediënten die je overal kunt krijgen, geef je vegetarische gerechten extra

smaak. Luiten wijde er een heel hoofdstuk aan. „Vegetarisch koken betekent niet zomaar weglaten, maar creatief met smaakmakers omgaan. Je moet iets toevoegen om de boel op te krikken.”

„Daarom is het handig om standaard wat smaakmakers in huis te hebben. Denk aan ui,



Vleesvervangers zijn echt niet nodig, bewijst Karin Luiten.

knoflook, citroen en sojasaus. Maar ook zongedroogde tomaten en gember, mosterd, azijn en oude kaas. Makkelijke ingrediënten die meteen een boost geven. Gehakte noten zorgen weer voor een knapperig element in je gerechten.”

„Zo zie je maar, vegetarisch koken hoeft geen ver-van-bedshow te zijn. Het is een kwestie van ontdekken en experimenteren waarbij je verrassende gerechten op tafel zet!”



Flammkuchen met rucola en vijgen.

RECEPT 'FAKING'-EEND

Nodig: 600 g shiitakes, 1 komkommer, 4 lente-ui, 1 potje hoisin-saus, 2 el geroosterde sesamzaadjes

Marinade: 2 el hoisin-saus, 1 el Japanse sojasaus, 1 el sesamololie + extra, 1 uiltgeperste knoflookteen, 1 el geraspte gember, 1 tl Chinees vijfkruidenpoeder, zout en peper uit de molen

Pannenkoekjes: 250 g bloem, 150 ml kokend water, snuf zout, sesamololie.

Bereiding: Oven voorverwarmen op 180 graden. Paddo's: meng de marinade in een grote kom. Snijd de shiitakes in dikke reepjes, schep erdoorheen en laat een uur staan. Spreid uit op een met bakpapier beklede bakplaat en rooster 20 minuten in de hete oven. Snijd de komkommer en lente-ui alvast in dunne reepjes van zo'n 8 cm lang.

Pannenkoekjes: zeef bloem en zout boven een kom. Giet al roerend met een vork het kokende water erbij tot het klontert. Kneed kort tot een bal. Laat afgedekt een half uur rusten. Kneed 5 minuten stevig tot een soepel deeg. Laat weer half uur rusten. Rol uit tot een dikke worst, snijd in 16 gelijke stukjes. Rol op een licht bebloemd werkblad uit tot koekjes met een doorsnee van 6 cm. Kwast de helft in met sesamololie, sandwich er steeds 2 op elkaar. Rol ze samen opnieuw uit met de deegroller, nu zo dun mogelijk, tot ongeveer 14 cm doorsnee. Laat twee koekenpannen met anti-aanbaklaag zonder olie heet worden. Bak de 8 dubbele pannenkoekjes op middelhoog vuur circa 1 minuut per kant. Trek meteen uit de pan uit elkaar en stapel op.

Fattah met champignons en aubergine-dip zijn een soort heerlijke 'nacho's van het Midden-Oosten.
FOTO'S
HAROLD PEREIRA

Zonder vleesvervangers



Reza Bakhtali

Smaaktest: cervelaatworst



Sterf-op-straat!

In VRIJ testen we wekelijks een supermarktproduct. Dit keer proeven we Hollandse cervelaatworst.

Bij cervelaat denken we al gauw aan het boterhambeleg, maar deze droge worst, doorgaans gemaakt van varkens- en rundvlees, is ook heerlijk als borrelhap, in plakjes gesneden. Sommige lezers vragen zich misschien af wat het verschil tussen salami en cervelaat is. De twee droge worsten lijken een beetje op elkaar, maar salami is altijd gemaakt van varkensvlees, terwijl cervelaat een combinatie van varken en rund kan bevatten. Ook zat er oorspronkelijk geen knoflook in cervelaat, hoewel de fabrikanten daar van zijn afgestapt. Er hing namelijk overduidelijk een knoflookgeur op de redactie. Als er knoflook in de cervelaat zit, dan gaat het om een kleinere hoeveelheid dan in salami. De naam cervelaat zou zijn afgeleid van het Latijnse *cerebellum* (kleine hersen)

dat in het Italiaans *cervellata* wordt genoemd. Er zouden namelijk oorspronkelijk ook hersenen in hebben gezeten. In de volksmond wordt deze worst ook wel *sterf-op-straat-worst* genoemd; woorden die dan ook meerdere malen op de redactie klonken. Het viel onze fijnproevers soms niet mee. Zo viel Hofstee De drie eiken, van Aldi, nogal tegen. „Iets te veel peper.” Ook de gerookte cervelaat van Zwagerman (Lidl) trok geen volle zalen. „Chemische nasmaak, smaakt nogal bitter, maar hij is wel mooi gemarmerd.” Het beroemde Stegeman had weliswaar een fijn mondgevoel, maar bevatte weer „te veel knoflook”. De worsten die er wel goed in gingen, kwamen van Jumbo, Albert Heijn, Huls, Slagershuis en Keulen. **Reza Bakhtali**

1 Het is **Jumbo** die er deze week met de eer vandoor gaat. „Lekkere smaak, goede structuur.” „Deze heeft een wat grovere structuur. Prima, mooi op smaak gebracht.” „Deze eet lekker weg.” €3,19 per 500 g

2 Op een verdienstelijke tweede plaats vinden we **Albert Heijn** terug. „Prima te doen. Steekt er net niet bovenuit, maar smaakt gewoon goed.” „Niets mis mee.” Een enkeling vond hem „Iets te zout”. €2,69 per 250 gr

3 De zure smaak van de voorgesneden plakjes van **Huls** (mild gekruid) kon op redelijk wat fans rekenen. Hoewel sommigen toch meer knoflook wilden. Gelukkig is er voor deze proeven altijd nog salami. €3,79 per 200 gr

4 Ook de cervelaat van het **Slagershuis**, te koop bij onder meer Albert Heijn, Plus en Jumbo viel in de smaak. „Heel goed, ook deze heeft dat lekkere zuurtje.” „Fris, fijne structuur.” €2,99 per 500 gr

5 Ten slotte waren collega's ook te spreken over de Limburgse cervelaat van **Keulen**. „Fijne nasmaak.” Een enkeling vond het echter meer naar pepperoni smaken. „Goed voor op een pizza.” €3,19 per 300 gr

Salami lijkt op cervelaat maar is echt ander soort worst