

LEKKER VEGA

Cadeau!
ACHT
vegetarische
recepten

Laat je verrassen

HEERLIJK ZONDER VLEES



OXFAM Novib



In totaal is voor de Nederlandse consumptie van vlees, zuivel en eieren **2 MILJOEN HECTARE GROND**

nodig - **2/3** van het Nederlandse landoppervlak

• **VAN DE MONDIALE LANDBOUWGROND IS 75% IN GEBRUIK VOOR DE PRODUCTIE VAN VEEVOER EN ALS GRASLAND** •

Als we de granen of bonen zelf opeten kun je daar veel meer mensen mee voeden dan als we ze eerst aan dieren voeren ter productie van vlees •

Per jaar wordt er voor elke Nederlander circa 76 kilo vlees geproduceerd (rund, varken en kip samen), ruim 2x zoveel als 50 jaar geleden •

Voor de productie van **1 KILO BIEFSTUK** is gemiddeld **25 KILO** voer nodig •

Volgens de Wereldvoedselorganisatie (FAO) is de mondiale veeteelt verantwoordelijk voor bijna 15% van alle aan menselijk gedrag gerelateerde broeikasgassen.

BESTE DONATEUR,

Armoede verslaan door te eten. Het is écht mogelijk. Speciaal voor de feestdagen hebben we een cadeautje voor u samengesteld. Een boekje met acht heerlijke vegetarische recepten! Verras uw geliefden met een fantastische maaltijd voor, tijdens en na de feestdagen.

Hoe u daarmee armoede verslaat? De gevolgen van klimaatverandering worden steeds zichtbaarder. Door extreem weer zien we al steeds vaker de oogst van (kleine) boeren mislukken. Een van de grootste bijdragers is vleesproductie. Als we allemaal wat vaker het vlees laten staan, kunnen we de CO² uitstoot drastisch verminderen. Net als de schade die de vleesproductie aanricht aan het milieu.

Maar dat hoeft geen straf te zijn. Vegetarisch eten is meer dan een blaadje sla met een tomaat. Om u te inspireren hebben we de kookboeken die we uitgeven doorgelezen. Wat blijkt: overal op de wereld bestaan spannende vegetarische gerechten die de fantasie prikkelen. De beste acht recepten hebben we voor u gebundeld. Hebt u de smaak te pakken? Alle kookboeken zijn te bestellen in onze webshop – en met uw aankoop steunt u gelijk Oxfam Novib!

Samen helpen we al (kleine) boeren wereldwijd via trainingen en veldscholen. Hier leren ze hun oogst te verbeteren en zich aan te passen aan extreem weer. Nu kunt u ook helpen: met een heerlijke vegetarische maaltijd, waar u zeker van zult genieten. Klaar om armoede te verslaan?

Eet smakelijk!

Uitgeverij Oxfam Novib



PINDASOEP
pag. 4



GEVULDE AVOCADO
pag. 5



GEFRITUURDE TOFU MET GROENTEN
pag. 6



GILAANSE KRUIDENSTOOFSCHOTEL
pag. 7



GEMARINEERDE AUBERGINE
pag. 8



GEVULDE POMPOEN
pag. 9



TAJINE GEBAKKEN BLOEMKOOL
pag. 10



BOJO - CASSAVECAKE
pag. 11

PINDASOEP

VOORGerecht
VOOR 4 PERSONEN

Benodigdheden

- 2 aardappels
- 100-150 g kousenband
- 2 eieren
- 1 ui
- 1 teen knoflook
- (maïs-, arachide)olie
- 2 tl laos
- 1 tl ketoembar (gemalen korianderzaad)
- 1 el sambal
- 25 g bloem
- 4 flinke el pindakaas
- 1 l groente- of kruidenbouillon
- 300 ml melk
- 200 g taugé
- 2 el peterselie
- zout, peper

Uit: Un Buku, Kosmos Uitgevers 2015



Bereidingswijze

1. Schil de **aardappels** en snijd ze in blokjes. Snijd de uiteinden van de **kousenband** af en verwijder eventuele draden. Snijd de **bonen** in stukken of stukjes van gelijke lengte. Kook de **kousenbandstukken** in ca. 15 minuten gaar in licht gezouten water. Schep ze uit de pan in een vergiet en spoel de **bonen** koud onder de kraan. Laat uitlekken. Breng het water weer aan de kook en kook de **aardappelblokjes** in een paar
- minuten nét gaar. Giet ze af in een (ander) vergiet en spoel ze koud onder de kraan. Laat ze uitlekken. Kook de **eieren** hard, laat ze schrikken en pel ze. Snijd ze in plakjes of parten. Pel en snipper de **ui**. Pel en pers de **knoflookteen**.
2. Verhit een scheut olie in een wok en fruit de **ui**, **knoflook**, **laos**, **koriander** en **sambal** 2 tot 3 minuten op laag vuur. Voeg de **bloem** toe en roerbak even mee. Doe de **pindakaas** erbij en

roer goed door.

3. Schenk de **bouillon** er al roerend in 3 delen bij. Breng de soep aan de kook, schenk de **melk** erbij en laat 15 minuten zachtjes koken.
4. Doe de **taugé** en **peterselie** in de pan en breng de soep op smaak met **zout** en **peper**.
5. Schep de soep in (warme) kommen en doe de plakjes **ei**, **aardappelblokjes** en stukjes **kousenband** erin.

GEVULDE AVOCADO

VOORGerecht
VOOR 4 PERSONEN

Benodigdheden

- 2 avocado's
- citroensap
- 200 g gekookte rode biet
- 1 minikomkommer
- 1 rode chilipeper
- zout
- olijfolie
- 40 g gepelde walnoten
- 100 g granaatappelpitten
- enkele takjes koriander

1. Maak om de **avocado** te vullen het holletje van de pit stiekem ietsje groter om er wat meer vulling in te kunnen scheppen.
2. Ontvel voor de vulling de **bieten** en snijd ze in fijne blokjes. Schil de **komkommer**, snijd hem overlangs doormidden en schraap de zaadlijsten eruit. Snijd de **komkommer** in blokjes van eenzelfde formaat als de biet. Was de **chilipeper**, snijd het steeltje eraf en schud de zaadjes eruit. Snijd de **peper** in smalle

- ringetjes. Meng alles en breng op smaak met **zout** en **olijfolie**. Breek de **walnoten** grof en schep ze door de salade.
3. Halveer de **avocado's** en verwijder de pitten, bestrijk de snijvlakken met **citroensap**. Schep een flinke lepel vulling in elke halve avocado, zet ze op een schaal of op afzonderlijke borden en verdeel de overgebleven salade ernaast. Bestrooi de avocado's met **granaatappelpitten** en fijne **korianderblaadjes**.



Uit: De nomadische keuken van Rāiharai, Fontaine Uitgevers 2014

GEFRITUURDE TOFU MET GROENTEN

HOOFDGERECHT
VOOR 2-4 PERSONEN

Benodigdheden

- 300 g tofu
- 1 tl knoflookzout
- 1 teen knoflook
- 1 prei
- 2 stengels bleekselderij
- 1 l arachideolie
- 1 tl sambal
- 200 g taugé
- 1 el ketjap sedang
- (of ketjap manis)
- 250 ml groentebouillon

In de Aziatische keuken kent tofu verschillende bereidingswijzen: gestoofd, door de soep, maar ook gebakken en gefrituurd. Voor frituren kies je de stevigste variant. Hoe langer de tofu is geperst, hoe steviger hij is.

1. Dep de **tofu** droog met keukenpapier en snijd in kleine blokjes van ongeveer 2 centimeter. Bestrooi de blokjes met **knoflookzout**. Pel het **knoflook** en hak fijn. Snijd de **prei** in dunne ringetjes en de **bleekselderij** in stukken van 1 centimeter.
2. Verhit de olie in een wok. Frituur de

blokjes **tofu**, eventueel in porties, totdat ze goudbruin zijn. Schep de **tofu** daarna uit de olie, laat op keukenpapier uitlekken en schep in een schaal.

3. Giet de olie uit de wok en gebruik de achtergebleven olie om de groenten in te roerbakken. Fruit het **knoflook** met de **sambal** en roerbak daarna de **prei**, **bleekselderij** en **taugé** mee. Doe de **ketjap** en daarna de **bouillon** erbij. Laat alles ongeveer 1 minuut koken en giet dan de **groenten** met de saus over de tofublokjes. Serveer met **witte rijst**.



GILAANSE* KRUIDENSTOOFSCHOTEL

HOOFDGERECHT
VOOR 4 PERSONEN

Benodigdheden

- 300 g spinazie
- 65 g verse koriander
- 65 g verse peterselie
- 40 g verse dille
- 4 tenen knoflook, geperst
- 1 tl kurkumapoeder
- 400 ml water
- 1,5 el maiszetmeel, aangemengd met 2 el water
- sap van 1/2 citroen (plus naar smaak wat kneepjes extra)
- 2 el extra vergine olijfolie
- 1 tl zeezout
- 1/2 tl zwarte peper
- 2 middelgrote eieren
- 10 g boter

Bereidingswijze

1. Hak de **spinazie** en de verse kruiden fijn. Als je een keukenmachine gebruikt, is dit klusje in een handomdraai gedaan. Doe de gehakte **spinazie** en **kruiden** in een pan en voeg de **knoflook**, het **kurkumapoeder** en het water toe. Roer goed, doe het deksel op de pan en laat het geheel 15 minuten pruttelen op laag vuur.
2. Voeg het **maiszetmeelpapje**, het **citroensap**, de **olijfolie**, het

zout en de **peper** toe. Zet het vuur hoger en laat het kookvocht zonder deksel op de pan 5 minuten inkoken.

3. Breek de **eieren** boven de stoofschotel en laat ze 1 minuut garen, zonder te roeren. Maak vervolgens de **dooiers** stuk met een houten lepel (haal de lepel eerst horizontaal en dan verticaal door de dooiers), zodat ze kunnen uitlopen. Niet te veel roeren, want het

uiteindelijke gerecht moet flinke stukken ei bevatten. Doe het deksel op de pan en laat de **eieren** stollen.

4. Haal de stoofschotel van het vuur en roer de **boter** erdoor. Proef en breng het gerecht op smaak. Het hoort oorspronkelijk vrij zuur te smaken, dus voeg gerust een paar kneepjes extra **citroensap** toe.



GEMARINEERDE AUBERGINE

HOOFDGERECHT VOOR 2-4 PERSONEN

Benodigheden

- 2 grote aubergines
- 20 g verse gemberwortel
- 4 el tomatenketchup
- 4 el lichte sojasaus
- 3 el rijstwij
- 2 el gembersiroop
- 3 el olijfolie
- 250 ml groentebouillon
- 2 el ongeroosterde sesamzaadjes
- 2 el water
- 1 el maïzena
- 1 tl zout
- 1/4 tl fijngemalen zwarte peper
- 1 tl sesamolie

Uit: Maancake & Jasmijn, ROSE Stories 2017



Bereidingswijze

Aubergine is een van de meest geliefde groenten uit de Chinese keuken. In dit gerecht worden de aubergines extra op smaak gebracht door ze 2 uur te marinieren.

1. Verwijder de uiteindes van de **aubergines** en snijd ze in de lengte in 4 plakken. Snijd vervolgens in blokjes. Schil de **gember** en hak fijn. Meng in een kom de **tomatenketchup**,

sojasaus, **rijstwij** en **gember-siroop** tot een marinade. Voeg de **aubergineblokjes** toe en laat ze 2 uur marinieren.

2. Verhit de **olijfolie** in een wok en fruit de gember lichtbruin. Voeg de **auberginereepjes** toe en roerbak 3 minuten. Voeg de **bouillon** toe en dek de wok af met een deksel. Breng aan de kook en laat ongeveer 15 minuten op zacht vuur stoven.

3. Rooster ondertussen de **sesamzaadjes** in een droge koekenpan.

4. Meng in een kopje het water met de **maïzena** en roer het door de zacht geworden aubergines. Voeg het **zout**, de **peper** en **sesamolie** toe.

5. Schep de gestoofde aubergines op een bord, garneer met de geroosterde **sesamzaadjes** en serveer met **gekookte rijst**.

GEVULDE POMPOEN MET BOSUI, DOPERWTEN EN FETA

HOOFDGERECHT VOOR 4 PERSONEN

Benodigheden

- 1 grote biologische ronde oranje pompoen of 4 kleinere exemplaren
- olijfolie en zout
- 600 g verse of diepvriesdoperwten
- 3 sjalotten
- 1 teen knoflook
- 1 kleine rawitpeper (fijne chilipeper)
- een snufje gemalen komijnzaad
- een mespuntje tijmblaadjes
- 300 g zachte verse feta (liefst Oba-feta uit de Turkse supermarkt)
- enkele sprietjes bieslook

Bereidingswijze

1. Verhit de oven tot 180-200 °C.
2. Snijd een kapje van elke **pompoen** af, haal de zaden en de draderige kern uit de pompoenen en vet het vruchtvlees in met **olijfolie**; prik onderin de pompoen een gaatje zodat het vocht er tijdens het roosteren uit kan lopen. Zet de **pompoenen** op een bakplaat en rooster ze 15 minuten in de oven. Haal ze eruit.
3. Breng een pan water met **zout** aan de kook en blancheer de **doperwten** 2 minuten hierin, giet ze af en spoel ze koud onder de kraan. Laat ze uitlekken.
4. Kneus de **sjalotten** en **knoflook** in een vijzel, trek de vliesjes eraf en snipper sjalot en knoflook fijn. Wrijf ook de **rawit** in de vijzel fijn.
5. Verhit 1 eetlepel **olijfolie** in een pan en smoor **sjalot** en **knoflook** met een vleugje **rawit**, de **komijn** en de **tijm** tot de sjalot glazig is. Doe de **doperwten** in de pan en stoof ze zachtjes een minuut of twee mee. Roer vlak voor het opdienen een eetlepel **feta** door de doperwtjes.
6. Snijd de overgebleven **feta** in plakken en vul de pompoenen met het doperwtmengsel en de feta.
7. Garneer de pompoenen met **bieslook**.

Uit: De nomadische keuken van Rainaraj, Fontaine Uitgevers 2014



TAJINE VAN GEBAKKEN BLOEMKOOL MET KIKKERERWTEN

HOOFDGERECHT VOOR 6 PERSONEN

Benodigdheden

- 3 kleine bloemkooltjes
- 5-7 eieren
- blaadjes van 3 takjes tijm
- zeezout en zwarte peper
- een snuf saffraan
- 1 teen knoflook, fijngehakt
- 1 stengel bleekselderij, fijngehakt
- 300 g kikkererwten, 24 uur geweekt in water (ververs het een keer)
- 1 grote ui (of 2 middelgrote)
- 2 tenen knoflook
- 2 eetlepels olijfolie, plus wat extra voor de kikkererwten
- 1 eetlepel ghee
- korianderzaad
- verse koriander, fijngesneden
- versgemalen zwarte peper
- 1 g saffraan
- 1 theelepel gemalen komijnzaad
- ½ eetlepel tomatenpuree
- 400 g aardappels (geschild)
- zout



Uit: De nomadische keuken van Rainarai, Fontaine Uitgevers 2014

Bereidingswijze

1. Kook de **erwten** zonder zout in 1-1½ uur gaar. Voeg 10 minuten voor het einde van de kooktijd een scheut olijfolie toe. Pel de **ui** en de **knoflook** en snijd beiden in schijfjes. Verhit de olijfolie met de ghee in een grote tajine en smoor de **ui** samen met **knoflook**, **korianderzaad**, **gesneden koriander**, **peper**, **saffraan**, **gemalen komijn** en de **tomatenpuree** tot de ui licht gaat kleuren.
2. Maak de **bloemkooltjes** schoon (bewaar de bladeren) en stoom ze 7 minuten in een stoompan; laat ze afkoelen. Verhit de oven tot 200 °C. Zet een vierkante bakvorm (liefst met losse bodem) van 22 cm zijlengte klaar. Bekleed de bodem en de rand met bakpapier. Verdeel 2 **bloemkolen** in roosjes en houd de andere kool apart. Klop de **eieren** los in een grote kom, voeg de **bloemkoolroosjes** toe met **tijm**, **zout** en **peper**, **saffraan**, **knoflook** en **bleekselderij**. Schud het mengsel in de voorbereide vorm en bak de koek 15-18 minuten in de oven. Haal hem uit de oven en laat iets afkoelen.
3. Kook intussen de **aardappels** gaar in kokend water met **zout**; giet ze af. Schep de **kikkererwten** uit het kookvocht (bewaar dit) en doe ze in de tajine. Voeg ook de **aardappels** toe en **zout** en **peper** naar smaak. Verdeel de achtergehouden **bloemkool** ook in roosjes en doe ze in het **kikkererwtmengsel**; roer er naar smaak nog een beetje kikkererwtensmaakvocht door. Haal de bloemkoolkoek uit de vorm en snijd hem in minstens 8 carrés; leg deze in het groentemengsel, sluit de pan en zet het gerecht nog 8-10 minuten op heel laag vuur.
4. Serveer het gerecht in een grote schaal die je bekleedt met **bloemkoolblad**.

BOJO (ZOETE CASSAVECAKE)

NAGERECHT VOOR CA 10 PERSONEN

Benodigdheden

- ruim 1 kg verse cassave of 1 kg kant-en-klaar geschild uit de diepvries (toko)
- 200 g boter
- 300 g suiker
- 2-3 zakjes vanillesuiker
- 125 g gemalen kokos
- 50 g rozijnen
- 1 el kaneel
- zout
- 300 ml kokosmelk
- 150 ml melk
- amandel-essence
- suikermuisjes, musket of sprinkles

Bereidingswijze

Bojo is een creoolse, zoete lekkernij die op geen enkel Surinaams feest ontbreekt. In plaats van bloem of meel wordt er cassave voor gebruikt.

1. Schil de verse **cassave-wortels**, was ze onder de kraan en rasp ze. Laat diepgevroren cassave ontdooien. Laat de boter op kamertemperatuur zacht worden.

2. Verwarm de oven voor op 175 tot 180 °C. Meng de **cassave**, **suiker** en **vanillesuiker**, **kokos**, **rozijnen**, **kaneel**, een snuf **zout**, 175 g **boter**, **kokosmelk** en **melk** goed door elkaar. Voeg naar smaak een paar druppels **amandel-essence** toe.

3. Vet een bakblik in en schep het mengsel erin. Verdeel de rest van de **boter** er in vlokjes

overheen.

4. Bak de **bojo** 1 tot 1,5 uur: prik na een uur met een vork om te kijken of hij gaar is. De vork moet er droog uitkomen.
5. Laat de gare bojo goed afkoelen, schud hem voorzichtig uit het bakblik en snijd hem in stukken. Garneer de bojo met de **muisjes**.

Uit: Un Buku, Kosmos Uitgevers 2015



WERELDS LEKKER

**VIER
BOEKEN**
om van te
smullen!

De recepten in deze brochure zijn afkomstig uit de volgende kookboeken* die zijn uitgegeven door de Oxfam Novib Uitgeverij, met dank aan onderstaande uitgevers:



DE PERZISCHE KEUKEN

De Brits-Iraanse kok Yasmin Khan ging in Iran op zoek naar de heerlijkste recepten. Ze werd verwelkomd in woningen in alle uithoeken van het land, van de besneeuwde bergen van Tabriz tot aan de granaatappelboomgaarden van Isfahan. Zo weefde zij een tapijt van verhalen en geurige recepten die zijn geworteld in de rijke traditie van de Perzische keuken.

De Perzische keuken, Yasmin Khan. Fontaine Uitgevers, 2016. €24,95



MAANCAKE & JASMIJN

Een uniek kook- en verhalenboek waarin persoonlijke verhalen en lievelingsgerechten van twintig inspirerende Chinese Nederlanders en hun moeders centraal staan. Authentieke recepten, afkomstig uit alle windstreken van China, worden vervlochten met culinaire herinneringen. Samen vormen ze dit heerlijke naslagwerk, een ode aan alle Chinese moeders in Nederland.

Maancake & Jasmijn, Maria Lam & Julie Ng. ROSE stories, 2017. €24,95



DE NOMADISCHE KEUKEN VAN RAÏNARAÏ

Een origineel kookboek met vegetarische en visgerechten uit de Algerijns-nomadische keuken. Opgedeeld in zeven hoofdstukken: natuur, warmte, traditie, avontuur, geloof, muziek en plezier. Een op en top nomadisch boek, dat uitgaat van een losse stijl van koken en leven, waarbij vrijheid, avontuur en kwaliteit hoog in het vaandel staan.

De nomadische keuken van Rainarai, Laurent M. Khellout. Fontaine Uitgevers, 2014. €24,95



UN BUKU

In *Un Buku* staan 10 Surinaamse families centraal. Soms zijn het heel gewone families met bijzondere recepten en verhalen, soms bevinden zich BN'ers in die families. Ze delen hun geheime familierecepten met de lezer. Daarbij vertellen zij ook steeds hun verhaal: familiegeschiedenissen, eetgewoonten, en koken met de weinige zaken die in Nederland verkrijgbaar waren.

Un Buku, Mirjam van der Rijst, Eveline Stoel e.a. Kosmos Uitgevers, 2015. €34,99

**De genoemde kookboeken zijn niet vegetarisch.*



**OP ZOEK NAAR MEER INSPIRATIE? DEZE BOEKEN EN VELE ANDERE ZIJN
TE KOOP IN DE WEBSHOP VAN OXFAMNOVIB: OXFAMNOVIB.NL/SHOP**



Compressed by

PDF24

<https://ruudskookboek.nl>