

## Pastinaaksoep

Pastinaak wordt vaak tot de vergeten groenten gerekend, maar dat is tegenwoordig eigenlijk niet langer terecht. Hoewel pastinaak nu breed verkrijgbaar is, weten veel mensen niet wat ze er mee kunnen in de keuken. weten veel mensen nog niet wat ze ermee kunnen bereiden in de keuken. De pastinaak wordt ook wel 'witte wortel' genoemd. Het is familie van de welbekende winterwortel Pastinaak is wat zetmeelrijker, en vooral ook veel groter dan een peen: een flink exemplaar is wel 30 centimeter lang en kan ruim 300 gram wegen. Eeuwen geleden, voordat de aardappel hier vanuit Zuid-Amerika zijn intrede deed, was de pastinaak daarom een net zo belangrijk onderdeel van onze voeding als de aardappel nu is. De pastinaak kent in de keuken veel van dezelfde toepassingen: je kunt het rauw eten, maar ook bijvoorbeeld koken en bakken of in een soep verwerken. Onderstaand een heerlijk recept voor soep.



### Ingrediënten:

Voor 3 a 4 kommen

- 1 pastinaak
- een handje vol salie
- 1 ui
- 1 scheut kokosmelk/yoghurt
- 1 liter bouillon
- 1 tl koriander
- 1 stukje gember
- peper
- currypoeder, bijvoorbeeld garam massala
- een takje kerrieplant of kerriepoeder

### Bereiding:

Maak de pastinaak schoon en snij in stukken. Snijd de ui en de gember in kleine stukjes. Stoof ze aan en giet er dan de bouillon en de kokosmelk over. Voeg de koriander, salie, en kerrieplant toe. Laat dit een half uurtje koken. Verwijder dan het takje kerrieplant en pureer de rest. Kruid eventueel af met wat curry, peper en zout.

Bron: Trudy Kavelaars, natuurvoedingsadviseur

## **Polpetti di pane, vegetarische balletjes uit Lerici Italië**

Ingrediënten (voor een homp oud brood):

1 homp oud brood, dit mogen ook verschillende soorten brood door elkaar zijn

1 ei

75 gram geraspte boerenkaas of Parmezaanse kaas

1 geperst of fijngesneden teen knoflook

zout en peper

flink wat kruiden zoals basilicum, peterselie en oregano

probeer ook eens wat fijngesneden zongedroogde tomaatjes of een sjalotje

De tomatendip: 1 blik tomatenblokjes, 1 el kappertjes, 100 gr zongedroogde tomaatjes, basilicum, peper en zout

Bereiden

Week het brood minstens een kwartier in water. Knijp het goed uit en doe in een mengkom met alle overige ingrediënten. Kneed met de hand goed door en vorm kleine balletjes of schijfjes. Verwarm de oven voor op 180 graden en vet een ovenschaal in. Bak de balletjes ongeveer 25 minuten en keer halverwege om. Kijk goed naar de balletjes of ze niet te donker worden. Je kunt de balletjes ook in een koekenpan bakken. Je kunt ze na het bakken prima invriezen en later ontdooien en in de koekenpan opbakken. Een heerlijke vegetarische snack om restjes brood een nieuwe vorm te geven. Pureer de ingrediënten voor de tomatendip.

Bron @cookingclasswithseaview

## **Wereldburger Vegetarisch, Glutenvrij**

Ingrediënten (voor 12 kleine burgers):

150 g wortel, fijn geraspt

150 g belegen kaas, zelf raspen

100 g fijne havervlokken \**Glutenvrij*

1 ei

Peper en zout, 1 tl tijm

Eventueel gemalen fenegriekzaad of wat bouillonpoeder

Verse peterselie of 1 tl gedroogd

Meel om te wentelen en roomboter om te bakken

Bereiden

Schil indien nodig en rasp de wortel fijn. Rasp de kaas. Vermeng de wortel en kaas met de havermout vlokken, het ei en de kruiden. Kneed alles goed door en laat dit 15 minuten rusten. Vorm er 12 burgers van en wentel door het meel. Smelt de roomboter in een koekenpan en bak aan beide kanten in totaal in 10 minuten bruin. Niet te veel schuiven. Slechts één keer omdraaien na 6 of 7 minuten. De vlokken moeten een beetje garen en de kaas moet gesmolten zijn.

Bron: [www.degroenekookacademie.nl](http://www.degroenekookacademie.nl)

## Falafel

Ingrediënten voor 12 stuks

150 gr gedroogde kikkererwten, *het recept mislukt met een blik kikkererwten*

2 tenen knoflook

0,5 chilipeper

Kneepje citroen

1 el bloem als het mengsel te nat is extra

1 tl komijn

handje peterselie

zeezout

Olijfolie of high oleic zonnebloemolie

Voor de dip:

1,5 dl yoghurt en mayonaise

teentje knoflook geperst

snufje zout

scheutje gembersiroop of gemberrasp en zoetmiddel

verse bieslook

Bereiden

Was de kikkererwten en laat ze 8 tot 12 uur weken in ruim water. Je zult zien dat de kikkererwten het vocht opnemen en in volume toenemen. Spoel de kikkererwten af en laat uitlekken, maal ze fijn in een keukenmachine of hakmolen. Voeg de knoflook, de chilipeper, kneepje citroensap, komijn, een snuf zout en een handje peterselie toe en meng er een gladde massa van in je keukenmachine of met de staafmixer. Roer de bloem erdoorheen. Is het mengsel nog te nat, voeg dan een extra lepel bloem toe. Laat het mengsel even rusten en opstijven in de koelkast. Meng de ingrediënten voor de knoflookdip in de hoeveelheid die je wenst en laat intrekken. Vorm met natte handen, balletjes en druk ze iets plat. Bak de falafel in een koekenpan aan weerszijden goudbruin in wat olijfolie of frituur ze in high oleic zonnebloemolie.

Lekker met naanbrood en geroosterde groente.

## Recept Chili con Vegabrokken

Ingrediënten voor 3 á 4 personen

Voor de brokjes:

75 gram soja/erwtbrokken (Peasmaker)  
3 el sojasaus, tamari  
150 ml groentebouillon

Voor de saus:

1 ui  
Halve rode paprika  
2 tenen knoflook  
snufje chilipoeder  
1 tl paprikapoeder  
0,5 tl komijnzaad  
1 el droge basilicum  
400 gr gezeefde tomaat  
Potje (kidney) bonen

Tortilla chips

Bereiding

Maak een mengsel van de tamari en de bouillon. Laat de sojabrokken er 10 minuten in weken. Verhit een pan, voeg wat olie toe en voeg de brokjes toe. Bewaar de overige bouillon. Bak ze rondom bruin op middelhoog vuur. Maak de brokjes eventueel fijner. Voeg de gesnipperde ui, paprika, fijngesneden knoflook en bak kort mee. Voeg nu de droge kruiden toe en bak deze ook kort mee. Voeg naar smaak de chilipoeder toe. Voeg je de tomaten toe. Indien de saus te dik is, voeg je een deel van de bouillon toe. Laat op laag vuur even pruttelen. Voeg daarna de bonen toe en laat ze even mee warmen terwijl je roert. Serveer de chili met rijst en tortilla chips.

## Stickey tempeh

400 gram tempeh

1 (rode) ui

Halve paprika

2 tenen knoflook

1 el citroensap

2 el sojasaus (tamari)

2 el ketjap manis

2 el zoete chili saus

Evt sambal oelek naar smaak

Snuf zout en peper

Sesamzaad ter garnering

Snijd de tempeh in blokjes, reepjes of driehoekjes. Bak ze krokant in olie. Bestrooi met zout en zet apart.

Snipper de ui, knoflook en hak de knoflook fijn.

Fruit de ui, knoflook en paprika in een el olie.

Als de ui glazig is, voeg dan de sauzen en citroensap toe en laat goed bubbelen. Voeg dan de tempeh toe en zorg dat alles bedekt is met een laagje. Bestrooi met sesamzaad, eet smakelijk!

Ook lekker in rolletjes van groene kool met quinoa.

### **Dahl van rode linzen**

200 g rode linzen  
1 tl kurkuma  
1 klont vegan boter  
1 theelepels komijnzaad  
1 heel kleine ui of sjalot, fijngehakt  
2 teentjes knoflook, fijngesneden  
vers gemalen peper

Dit maakt de Dahl compleet (maar kun je eventueel weglaten)

1/2 tl garam masala  
1/2 thee­lepel gemalen koriander  
Klein stukje verse gember, fijn geraspt  
2 tomaten, gehakt of 1 klein blikje tomatenpuree

Zo maak je het:

Breng de linzen in een ruimte hoeveelheid water aan de kook, zet vervolgens het vuur iets lager en roer de kurkuma en de helft van de boter door het geheel. Doe de deksel op de pan en laat zachtjes koken. Bak in een droge koekenpan het komijnzaad, doe dit totdat de geur van het komijnzaad vrij komt. Dit duurt niet meer dan een paar minuten. Zet het komijnzaad opzij.

Verwarm een klont boter in de koekenpan waar je net het komijnzaad in hebt gebakken en bak hierin de knoflook, ui, pepers en de geraspte gember en tomaten. Als de knoflook goudbruin is, voeg je het geroosterde komijnzaad en, als je het gebruikt, de garam masala en gemalen koriander toe.

De linzen zijn inmiddels goed ingedikt, als er een dikke pap linzen over is, zijn de linzen klaar. Eventueel kun je nog wat extra water aan de linzen toevoegen om de goede dikte te krijgen. Voeg vervolgens het mengsel met komijnzaad, knoflook, ui, etc, toe en laat nog even staan. Lekker met rijst of naanbrood. Met gierst een combinatie die heel bijzonder verzadigd en elkaar aanvult met vitaminen en mineralen.

Bron: Jamie Oliver

### **Tomaten Basilicum Humus**

Ingrediënten

90 gram gedroogde kikkererwten  
1 grote tomaat  
Handje basilicum blaadjes  
1 teen knoflook  
2 zongedroogde tomaten  
1 el olie van de zongedroogde tomaten  
1 el tahini  
1 el yoghurt  
Zout en peper

Bereiden

Laat de kikkererwten een nacht weken in koud water. Kook ze 35 minuten met wat bakingsoda en komijnpoeder. Mix in de foodprocessor met alle ingrediënten. Breng op smaak met peper en zout.

**Groenten:**

Bloemkool en regenboog wortel in stukken snijden. De mooiste bladeren van de bloemkool kun je ook gebruiken. Met peper/zout en Ras el Hanout kruiden en olie besprenkelen en 30 minuten op 180 graden in de oven.

Broccoli stomen.

Spinazie salade met dressing van witte balsamico, olijfolie peper en zout. Lekker met appelstukje, walnoten en brie.

Bieten sla. Een rauwe biet schillen en raspen. Met appelazijn, scheutje appeldiksap, peper, zout en een klein beetje gembersap (geraspte gember uitknippen).

**Granen:**

Quinoa

1 kopje quinoa

1 kopje water

Een drupje tamari of sojasaus

Was de quinoa. Kook met gelijke hoeveelheid water 8 minuten op laag vuur met de deksel erop. Dan is het water verdwenen en laat je het nog 15 minuten nawellen. Voorzichtig doorroeren.

Gierst

½ kopje gierst

1 kopje water

Rooster de gierst in een droge koekenpan. Kook intussen water. Voeg de gierst toe aan het water. De gierst mag 1,5 cm onder water staan. Kook 5-10 op laag vuur. En laat een half uur nawellen. Met een vork losroeren.

## Raw vegan sinaasappel of mandarijn taart

Bodem fijn malen

100 gram zachte dadels

50 gram peccanoten

50 gram amandelen

2 el kokosrasp

Vulling tot room mixen met een staafmixer

150 gram cashewnoten (minstens 4 uur geweekt in water)

100 ml kokosolie

2 el agavesiroop, honing of ahorn

sap en rasp van 1 sinaasappel

sap van halve citroen

Garnering

2 el pure chocolade fijngehakt als laatste mengen door de room  
sinaasappel of stukjes mandarijn ter decoratie.



## Links:

<https://www.volkskrant.nl/wetenschap/melk-en-kaas-maken-van-gras-zonder-koeien-de-voormalige-vegetarische-slager-probeert-het~b1cf042d/>

Lobke Faassen over waarom je geen eiwitten tekort komt bij een plantaardig dieet:

<https://youtu.be/qMkBCaWLnc>

Universiteit van Nederland; waarom rood vlees en rode wijn mogelijk kankerverwekkend zijn:

[https://youtu.be/vok9j\\_fx080](https://youtu.be/vok9j_fx080)

## Pijlers van de natuurvoeding zijn:

Vers; lokaal en van het seizoen  
Puur; onbewerkt en zonder toevoegingen  
Eerlijk; voor mens/boer, dier en milieu  
Biologisch of zelf bio dynamisch

## Een vegetarische maaltijd bestaat uit:

50% groente

20% eiwitten, uit groente, granen zoals quinoa, peulvruchten zoals kikkererwten, tofu/tempee, noten

20% granen, volkoren

5% vetten zowel dierlijk als plantaardig

5% kruiden

100% aandacht en liefde

## Boodschappen:

[www.goeiekost.nl](http://www.goeiekost.nl) uitgiftepunt in de Buurtzaak Teteringsedijk 2 in Breda op vrijdagmiddag en ook in Made en Lage Zwaluwe (bestellen tot en met dinsdagavond 22:00 uur). Insta: @goeie.kost

[www.elemental-shop.com](http://www.elemental-shop.com) Boschstraat 66 Breda. Zoveel mogelijk biologisch en lokaal.

### *Biesboschthee*

De theesommelier uit Wagenberg van [www.theebeleving.nl](http://www.theebeleving.nl) heeft een kruidenmelange samengesteld van planten die voorkomen uit de Biesbosch.

## Naturelly verzorgt:

Workshops, opleiding tot voedingscoach, [teambuildings](http://teambuildings.nl) en coaching. Voor meer informatie kijk op [www.naturelly.nl](http://www.naturelly.nl)

Inschrijven voor de nieuwsbrief: [via deze link](#)

Heb je vragen over de recepten of het aanbod, neem contact op met Elly Punselie [info@naturelly.nl](mailto:info@naturelly.nl)