



Mirjam Leslie-Pringle

AERIAL MEDIA COMPANY





INHOUD

Colofon	4-5
Intro	8-19
Voorwoord van Caspar Burgi	20-21
Voor in de ochtend	22-57
Voor in de middag	58-131
Water	132-133
Soepen	134-159
Vinaigrettes	160-161
Dips	162-163
Voor in de avond	164-219
Zoet en toetjes	220-231
Dankwoord	234-235
Index	236-239



INTRO

En dan is er opeens het boek. Een echt Veggie Very Much-boek!

Het was net na kerst dat ik hier in Ibiza 's ochtends de trap af liep, toen mijn man beneden de deuren al had opengezet. Het zonlicht gutste onze oude finca binnen en zoals altijd in het weekend liep ik eerst naar de keuken om op mijn dooie gemak eerst een kopje espresso te maken. Nog half slaapdronken schoof ik achter mijn computer die, net als ik, ook wat opstartproblemen had en pruttelend wat mail ophaalde. Na een snelle schifting las ik een mailtje van iemand die mij keurig mevrouw Leslie-Pringle noemde. Aanvankelijk dacht ik dat het om een promotiemailtje ging van een uitgeverij die een nieuw boek wilde aanprijzen, maar toen ik verder las, bleek het eigenlijk over mij te gaan! Over mijn blog en over het feit dat ik wel twee kinderboeken had uitgegeven en al vaker had meegewerkt aan verschillende publicaties, maar nog geen eigen kookboek had. Ik voelde iets tintelen in mijn tenen! Langzaam kroop dat gekke gevoel omhoog en toen ik de vraag las of ik misschien geïnteresseerd zou zijn om eens over een eigen kookboek na te denken, schoot ik zeker anderhalve meter mijn stoel uit! JA! Was mijn hysterisch gelukkige antwoord op een mail van een voor mij geheel onbekende afzender. JA! JA! JA!

Mijn man kwam binnenlopen en vroeg lichtelijk geschrokken (ik wil niet zeggen geïrriteerd omdat ik natuurlijk zo idioot stond te doen en onze pubers nog lekker lagen te slapen) wat er aan de hand was. Ik geloof dat ik zeker vijf minuten heb staan springen en schreeuwen en roepen dat dit het mooiste verlate kerstcadeau was dat ik me kon wensen! Een eigen

kookboek! Precies wat ik zo graag wilde! Een heel boek vol zalige vegetarische recepten en heerlijke foto's om bij weg te dromen! Mijn geluk kon niet op!

Ik ben niet opgevoed als vegetariër, maar wel met heel weinig vlees. Mijn broer is tien jaar ouder dan ik, waardoor hij al het huis uit was terwijl ik nog op de lagere school zat. En omdat mijn vader al op mijn zevende naar Amerika verhuisde, groeide ik voornamelijk alleen met mijn moeder op. We woonden in het bos en we hebben altijd dieren om ons heen gehad. Op de een of andere manier kwamen ze dan ook altijd op ons pad; zielige diertjes die hulp nodig hadden en dan vervolgens bij ons bleven tot het einde van hun dagen! Van honden met stukgelopen voetjes tot ferme hanen zonder staart en van uitgehongerde egeltjes tot eenzame chinchilla's. We hebben zelfs een keer een koe in de tuin gehad die was komen aanlopen! We zagen ze dan ook liever gelukkig en vrij dan op ons bord!

Mijn moeder maakte af en toe wel eens iets met gehakt, of kip bij wijze van uitzondering, en heel af en toe aten we een Hema-rookworst bij een stampotje. Maar veel kon je het niet noemen en eerlijk gezegd genoot ik meer van de groenten of aardappelen en lekkere salades, dan dat ik nou direct naar een biefstuk verlangde. Dat gevoel heb ik dus nooit gehad. En toen ik later op mezelf ging wonen ging dat eigenlijk net zo. Zelf kocht ik geen vlees, maar als we ergens waren waar wel vlees gegeten werd, deed ik daar verder niet moeite om.

Toch ging het eten van vlees me uiteindelijk steeds meer tegenstaan en hoe meer ik me verdiepte in voeding, hoe minder zin ik had om überhaupt nog vlees te eten.



VOORWOORD

door Caspar Burgi

Mijn moeder ging altijd heel bewust met voeding om, kocht veel producten bij de boer, had een eigen moestuin en ook moesten we wel eens mee naar de biologische winkel. Ik kan je vertellen dat die winkels er een stuk armoediger uit zagen dan de flashy bio supermarkten die we nu kennen. zeer bittere chocolade, Duitse stoffige bonbons of diverse vogelzaad koeken. Ja, ja het werden dus de nu door mij gehate sesamkoeken met honing! Ik vertel je dit omdat als je vroeger bewust wilde eten, je uiteindelijk altijd terecht kwam bij zo'n tuinkabouter met sandalen inclusief sokken en een winkel die altijd naar geitenkaas rook. Het woord vegetarisch heeft mijn moeder ook nog nooit in de mond genomen, al aten wij zeker 1 tot 2 keer in de week gerechten zonder vlees. Dit omdat ze het gewoon niet zo nodig vond om elke dag vlees of vis te eten. Maar ze kon met die beperkte middelen toch elke keer weer een wondermaal op tafel toveren. De tijden zijn inmiddels, gelukkig, veranderd. Niemand haalt zijn neus meer op voor quinoa, kikkererwten, tabouleh en bulgur. Ik merk ook dat steeds meer mensen waar ik de catering voor verzorg, vragen om vegetarische gerechten. En ook in mijn programma bij Koffietijd kook ik zeker 1 keer per week vegetarisch. Ik vind dit een zeer goede evolutie binnen onze eetcultuur.

Zelf ben ik als verstokte carnivoor dan ook altijd op zoek naar vegetarische kookboeken die mij met vegetarische producten kunnen inspireren. Zo'n boek ligt nu voor je. Mirjam is het gelukt om met eenvoudige doch zeer smakelijke ingrediënten, het kader op te zoeken van het vegetarische schilderij. Alleen al het lezen en bekijken van de recepten doet je watertanden en vergeten dat er misschien toch een stukje vlees bij hoort. Er is voor ieder wat wils; zowel voor de beginnend flexitariër, die zijn maaltijden eens wil

vervangen door alleen vegetarische gerechten, als voor de zeer ervaren vegetariërs die met dit boek zeker nog veel verrast zullen worden. Maar dus ook voor vlees aanbidders, zoals ikzelf!

Veel gerechten zijn op verschillende manieren inzetbaar; echt als diner, als losse walking dinner gerechten, of zelfs als lekkere hapjes voor met vrienden in de tuin. Aan de balans van smaken en de vrolijke zonnige culinaire fantasie kun je opmaken dat hier het hart ligt van iemand die groenten aanbidt. Dit alles tegen de achtergrond van het zonnige Ibiza en met prachtige foto's, maakt dit boek fijn om te lezen, heerlijk om te hebben, maar nog beter om uit te koken.

Ben benieuwd waar je ons in de toekomst nog meer mee gaat verrassen!

Caspar Burgi



pannetje EI MET

Tuinbonen

Ik was vroeger niet zo'n fan van tuinbonen. Ik denk doordat ze in dat taaie witte vliesje zaten. Ik begreep überhaupt niet dat mensen dat wilden eten! Ik had natuurlijk geen idee dat de bonen verrukkelijk waren als je dat vliesje er eerst af haalde! En mijn moeder dus ook niet, nu ik erover nadenk. Het is even een gedoe, dat geef ik toe, maar het is het meer dan waard. Jonge verse tuinbonen zijn te verkrijgbaar in juni en juli, maar smokkelen uit het vriesvak mag! Ze zijn lekker fris en smaakvol, en de combinatie met munt en yoghurt is heerlijk. Een topontbijtje voor als je daar even de tijd voor hebt!

voor 2 personen | bereidingstijd 5 minuten

4 of 5 eieren
1 el olijfolie om in te bakken
150 g tuinbonen
1 hand verse munt
4 grote el Griekse yoghurt
zeezout en versgemalen zwarte peper
eventueel volkorentoast

Breng een pannetje water aan de kook en kook de tuinbonen kort, een minuut of 2. Giet het water af en laat de bonen even afkoelen. Maak dan met een scherp mes een opening in het witte vliesje, waardoor je de bonen er zo uit kunt duwen. Verhit vervolgens de olijfolie in een koekenpan, breek daar de eieren in, prik de dooiers stuk met een vork en laat zachtjes even bakken. Voeg na 2 minuten de bonen toe en bak tot in ieder geval al het eiwit gestold is, afhankelijk van hoe zacht je het eigeel wilt hebben. Haal dan de pan van het vuur, schep de yoghurt erop, breng op smaak met zout en peper en verdeel daaroverheen de munt. Uiteraard lekker met een volkorentoastje!



gegrilde ASPERGES MET EI

en Parmezaanse kaas

Perfectie kan zó simpel zijn! Toen mijn vriendin Sanne een tijdje bij ons in het guesthouse logeerde, had ze het over een gerechtje van 'haar Thaise vriendin die met een Italiaan getrouwd was en die dit ontbijtje vaak voor haar maakte toen ze nog in India woonde'. Terwijl ik daar nog even over na moest denken, begon ze driftig haar tas vol boodschappen uit te pakken en vervolgens zeer toegewijd te koken. Totaal niet moeilijk, beloofde ze me, en we zouden ook nog wat voor Nicolaas overhouden. Dat eerste klopte als een bus, maar dat laatste is helaas niet gelukt.

voor 2 personen | bereidingstijd 15 minuten

250 g asperges (1 bosje)
1 el olijfolie en 1 el boter
4 of 5 eieren
zeezout en versgemalen zwarte peper
5 el Parmezaanse kaas, geraspt

Maak de asperges schoon en snijd de onderkantjes eraf, ongeveer 1½ tot 2 cm. Gril ze met de olijfolie zo'n 5 minuten in een grillpan en bestrooi met wat peper en zout. Verhit daarna de boter in een koekenpan, verdeel daar de asperges in en de eieren er mooi overheen (houd de dooiers heel), nog een beetje zout en peper en laat met gesloten deksel op een zacht vuurtje garen tot de eieren klaar zijn; tussen de 5 en 7 minuten, afhankelijk van hoe hard je ze wilt hebben. Strooi er op het laatst de geraspte Parmezaanse kaas overheen.



SMOOTHIES

met én zonder yoghurt

Doordeweekse ochtenden verlopen bij ons niet altijd geheel zonder slag of stoot. Ik vraag me dan ook dikwijls af hoe anderen gezinnen dat doen, met drie kinderen die allemaal een andere kant op moeten. Om kwart over zes gaat de wekker en na ettelijke malen snoozen ben ik toch altijd wel de eerste die eruit moet én gaat. Lunches maken voor school, zorgen dat ze überhaupt ópstaan en gaan! Maar het liefst wel met iets achter de kiezen. En dan biedt een smoothie uitkomst. Want echt wat eten voor school zit er meestal niet in en zo'n smoothie kan desnoods nog mee in de auto. Hartstikke handig, maar daarnaast ook heerlijk en zó gepiept. Gewoon alles in de blender en hophop, klaar is je smoothie vol goede vezels en vitaminen.

voor 1-2 personen | bereidingstijd 5-10 minuten

Doe alle ingrediënten in de blender en mix goed tot het een gladde mooie smoothie is.

Carrot love

100 ml wortelsap
100 ml vers sinaasappelsap
Sap van ½ citroen
1 appel

Manzana de luxe

2 geschilde appels
½ geschilde komkommer 5
blaadjes basilicum
sap van ½ citroen
150 ml water

Under oat

150 ml yoghurt
2 el haverhout
50 ml amandelmelk
1 banaan
wat kaneel
1 mango

Sexy berry's

150 g frambozen
150 g blueberry's
1 peer
150 ml amandel- of sojamelk
10 blaadjes munt

Orange friendship

200 ml sinaasappelsap
5 aardbeien
1 banaan
1 kiwi
10 blaadjes munt







FRIETJES!

Frietjes van zoete aardappel zijn zo gepiept en verrassend lekker! Je hoeft de aardappels niet te schillen; snijd ze gewoon in frietjes van ongeveer 1 cm breed en hussel er lekker wat olijfolie door, voor je ze de oven in schuift, zo'n 20 minuutjes op 180 °C. Besprenkel met wat zeezout en eventueel wat verse kruiden en serveer met de 'Dip van Nan' op blz. 97.