

VeT *Gezellig* **ETEN**

Omdat iedereen kan koken

VETGEZELLIG.SHOP

Voorwoord

Ik rijd naar huis van de psycholoog. Ik heb net een EMDR-sessie gehad waarin ik werk aan mijn rijangst. Het zijn drukke weken, want dit kookboek heeft een deadline. Gisteravond hebben we een behind-the-scenesvideo gedeeld over het maakproces van dit boek. Ik vind dat soort video's altijd leuk om te maken, omdat je online eigenlijk alleen de eindresultaten ziet. Of misschien hooguit een behind-the-scenesreel of foto's die er óók perfect uitzien. Terwijl de waarheid vaak toch anders ligt.

Misschien heb ik het maken van een kookboek daarom ook jarenlang uitgesteld. Ik had het idee dat het perfect moest zijn. Althans, zo voelt het als je van de buitenkant naar binnen kijkt. En volgens mij doen we dat allemaal een beetje. We laten liever het geregisseerde plaatje zien dan de rommel die eraan voorafgaat.

Ik had eigenlijk niet verwacht dat er veel reacties op de video zouden komen, maar die kwamen er wel. Gelukkig waren de meeste ontzettend lief. Maar zoals dat zo vaak gaat: je kunt honderd positieve reacties krijgen en toch blijft juist die ene negatieve opmerking hangen. Dat gebeurde nu ook.

Volgens een paar mensen deed ik sommige dingen niet goed. Ik gebruikte aroma in plaats van extract. Ik smolt de boter voor de koekjes. Het was helemaal niet onaardig bedoeld en eerlijk gezegd zaten er zelfs goede tips tussen. Toch voelde ik meteen de behoefte om mezelf te verdedigen. Ik legde uit waarom ik bepaalde keuzes had gemaakt en waarom ik sommige dingen anders deed. Achteraf dacht ik: had ik dat eigenlijk wel hoeven doen? Iedereen mag tenslotte een mening hebben. Toch bleef het knagen.

Ik sta stil voor een brug die open is. Daarna rijd ik een weg op die ik altijd spannend vind. Je kunt er namelijk niet zomaar stoppen als de spanning oploopt. Tijdens de sessie hadden we het er juist over gehad dat ik mijn aandacht meer naar buiten moet richten. Om me heen kijken. Mindful autorijden. Niet steeds bezig zijn met wat er in mijn lichaam gebeurt, maar met wat er vóór me gebeurt.

Toch schoot mijn hoofd weer terug naar die reacties.

Waarom vond ik dat eigenlijk zo belangrijk? Waarom voelde ik de behoefte om uit te leggen waarom ik iets op mijn manier doe? En waarom had ik ineens het gevoel dat mijn kookboek aan bepaalde regels moest voldoen?

Toen moest ik ineens denken aan mijn favoriete animatiefilm: Ratatouille. Een film over een rat die graag kookt en daar toevallig ook heel goed in is. De film speelt zich af in Parijs, mijn favoriete stad. Jarenlang dacht ik dat dát de reden was waarom ik hem zo geweldig vond. Tot vandaag.

Als je de film ooit hebt gezien, ken je waarschijnlijk ook die ene zin.

'Anyone can cook.'

Pas nu besef ik waarom die zin me altijd is bijgebleven. Het gaat er niet om dat iedereen een sterrenchef kan worden. Het gaat erom dat iedereen kan beginnen. Dat je kunt leren en plezier kunt hebben in koken, hoeveel of hoe weinig ervaring je ook hebt. En ineens viel alles op zijn plek. Volgens mij is dát namelijk precies de boodschap van dit boek.

Ik zeg al jaren tegen Ghislaine: iedereen kan koken. Koken leer je door fouten te maken. Door een keer iets te laten mislukken. Door de volgende keer net iets meer kruiden toe te voegen of juist iets weg te laten.

Toen ik tien jaar geleden begon met koken, wist ik echt helemaal niks. En eerlijk gezegd weet ik nog steeds lang niet alles. Dat hoeft ook helemaal niet. Het is nooit mijn doel geweest om overal de meeste kennis van te hebben. Ik vind het veel leuker om nieuwsgierig te blijven. Om dingen uit te proberen. Om recepten steeds weer een klein beetje anders te maken.

Elk recept in dit boek heeft meerdere versies gehad. Sommige misschien wel tien. En over een jaar maak ik ze waarschijnlijk weer anders. Voor mij is koken nooit af. Ik blijf spelen en experimenteren, juist omdat ik dat het leukst vind. Ik hoop dat jij dat na het lezen van dit boek ook gaat doen.

Dat je jezelf iets minder laat tegenhouden door het idee dat het allemaal perfect moet. Dat je niet denkt: ik kan dit vast niet, maar ik ga het gewoon proberen. Want volgens mij begint plezier in de keuken op het moment dat je niet meer zo bang bent om fouten te maken.

Zo is 'Anyone can cook' voor mij meer geworden dan een mooie zin uit een animatiefilm. Het is een soort mantra. Een herinnering dat je niet eerst ergens goed in hoeft te zijn voordat je eraan mag beginnen.

Je begint.
Je probeert.
Je maakt fouten.
Je leert.

En voor je het weet sta je met veel meer plezier in de keuken dan toen je aan dit voorwoord begon.

Ik geloof echt dat iedereen kan koken. Niet op dezelfde manier en niet met dezelfde recepten, maar wel op een manier die bij jou past.

En het belangrijkste ingrediënt van dit hele boek? Plezier.

Liefs,

Alwin

INHOUDSOPGAVE

De basis

5 recepten

6



Dipjes & snipjes

15 recepten

36



Pasta

7 recepten

62



Aardappelgerechten

8 recepten

80



Soep

5 recepten

98



Wereldgerechten

8 recepten

114



Fris & licht

7 recepten

138



Makkelijk & snel

9 recepten

154



Zoet

10 recepten

178

MIJN FAVORIETE PRODUCTEN



2. CAMPINA GRASBOTER

Vol van smaak en voor mij echt anders dan goedkopere of plantaardige varianten.

3. BIOLOGISCHE KNOFLOOK

Een echte basis in mijn keuken. Ge-rookte knoflook is al helemaal geweldig.



1. CARAPELLI ORGANIC EXTRA VIRGIN OLIVE OIL

Een van mijn favoriete olijfolies uit de supermarkt. Lekker zacht van smaak.



4. THOMY MAYONNAISE

Ik hou van een wat zuurdere mayo en deze is precies goed.



6. DODONI FETA

Heb ik bijna altijd in huis. Lekker in salades, dips en allerlei hapjes.



7. PASTA VAN DE CECCO

Een goed alternatief voor zelfgemaakte pasta. Van alle merken die ik heb geprobeerd, vind ik deze het lekkerst.



5. LA CHINATA SMOKED PAPRIKA POWDER SWEET

Geeft gerechten makkelijk een heerlijke rooksmaak. Niet te veel gebruiken, want het overheerst snel.



DIPJES&SNIPJES





De budget aardappelsoep

Jarenlang deden we in januari een budget challenge. Niet omdat het zo gezellig is om weinig geld uit te geven, maar omdat het iets zichtbaar maakt: hoe duur eten eigenlijk is en hoe snel een winkelwagen volloopt. In 2023 wilden we het groter aanpakken. We leefden van vijf euro per dag en haalden samen met de kijkers ruim achtduizend euro op voor menstruatiearmoede. Daardoor kreeg die challenge ineens een heel andere lading. Het ging niet alleen meer om rondkomen met weinig geld, maar ook om iets goeds doen.

Wat zo'n uitdaging met je doet, is dat je anders naar ingrediënten gaat kijken. Je kunt niet zomaar alles kopen waar je zin in hebt, dus word je creatiever met wat er wél ligt. Een simpele aardappel wordt ineens de basis van een maaltijd. Knoflook wordt geen bijzaak, maar de smaakmaker. Door dat experimenteren ontstonden er vanzelf recepten.

Zo kwam ook deze soep tot stand. Een romige aardappelsoep met knoflook. Heel simpel, bijna kaal. Maar na de eerste hap keken we elkaar direct aan. Dit is echt lekker. Het smaakte bijna als kaasfondue, terwijl er geen kaas in zat. Rijk, romig en verwarmend, terwijl het maar weinig kostte.

Sinds die challenge heb ik er verschillende variaties op gemaakt, maar de versie die nu in dit boek staat is voor mij de beste balans tussen simpel en vol van smaak. En omdat het recept is ontstaan in een periode waarin elke euro telde, deel ik ook de uitgekleden versie.

Romige Bloemkool



Hardappelsoep

Ingrediënten

VOOR 4 PERSONEN

- * Ingredient
- * Ingredient
- * Ingredient
- * Ingredient
- * Ingredient
- * Ingredient
- * Ingredient
- * Ingredient
- * Ingredient
- * Ingredient

PLANTAARDIGE VARIANT

Sedione explaboreria aut iumquasi nis adit etur a plicil min cus, offictatur aliquiscius vitem etur, sit labores suntur? Quid erum et maximus remporporunt aute laccullam dolor am fuga. Omnihil mincil min consed eum asitis aut mos.

Bereiding

1. Bit la cone experum seque nest, to opti accaeptatur. Am quae lacculla explaci menimus imos dis etur aciundis vide nobitae plaborit voluptasi quaectium re por sim fuga. Alitatem. Itam am nus.
2. Testrum facestium aut et quis sinvent enihili quiamet quid que sumquo et officiorrum ium facerunt iliquun dipsam quiatem fugitat ad ellam cus andaecae. Ut quis debisit utasper iberitatie conem corest occum nosam, ommos il magnimp oressit ut eruntia dolenihil magnisciis molore, eiur ab iunture, et is et magnis eaqui ut eatem et utempos non est re persped qui a dolesequi deni adit que dolorer atquodi qui te int.
3. Unt es exped qui acea nem quam, valor sinus cus pero blaturem aped quibus restis dolecae dis videm nus.
4. Lestrum, quiatur accuscia simplen iusda expernatur sequiae quat quid que nonetus que repro et atur? Boribusam qui doluptatem hiciist volupta quunt officit aperibus ea volores imi, iure, omnis quae endis asperi officatio volupta turitorum cum volorum raes simillam faccaec aborers picaest aperum dunt.
5. Sed magnis eaque nonecaborum voluptis dolupta teceaquae sequo dunt, necture nienda anit od quodiam sunt et quatemoluptiate consequunt, coria quiasit quis dolorum et alicipis et autem volume poremaudite sum fugianimaio. Lorianim nulpavolut lant pe laut quam et ero imperitatur reriatiut ut volorpor re denimus.
6. Damus, il mil imusdantin rerestiis autatis modigendebis sitatius et ercit, simillu ptiisci issereperit omniamus magnimperae venis delit quae natinverae.

Receptenregister

De basis

9	Mijn favoriete producten
15	Mijn favoriete gedroogde kruiden
17	Mijn favoriete verse kruiden
21	Zelf pasta maken
25	Rode basissaus
27	Pita's
29	Wraps
31	Naan

Dipjes & snipjes

39	Fetadip paprika
40	Fetadip rode biet
40	Fetadip yoghurt
41	Gehaktballetjes in rode saus
43	Milde geitenkaasdip
44	Eiersalade
45	Kruidenboter
46	Zoete aardappeldip
51	Hummus
53	Baba ganoush
54	Courgettedip
55	Tzatziki basisrecept
57	Tzatziki met augurk
58	Tzatziki met munt
59	Pita gevuld met gehakt

Pasta

63	Allie's pasta
65	Lazy gnocchi met mascarponesaus
67	Pasta bolognese
69	Avocado pasta met broccoli
73	Lasagne zonder bechamelsaus
75	Ricotta ravioli met gepofte knoflook & spekjes
77	Zalmpasta

Aardappelgerechten

81	Zoete aardappel met zalm, broccoli & avocadosaus
83	Aardappelpartjes
84	Geplette aardappels met Parmezaanse kaas
85	Traybake met krieltjes, aubergine & knoflooksalami
87	Mexicaanse gevulde zoete aardappel
91	Kapsalon met kipdijfilet
93	Traybake met chipolataworstjes & venkel
95	Boontjes, aardappeltjes & spekjes

Soepen

99	Easy tomatensoep
103	Bloemkool-aardappelsoep
105	Courgette-broccolisoe
107	Linzensoep met knoflookyoghurt & warme naan
111	Puntpaprikasoep

Wereldgerechten

117	Shakshuka
119	Noedels met kip & boontjes
123	Roti
125	Enchilada's met gehakt
129	Stoofvlees in rode wijn
131	Pide
133	Tomatenrijst
135	Rijst met kip, dadels, abrikozen & courgette

Fris & licht

139	Couscoussalade
141	Zomerse komkommersalade
143	Aardappelsalade
147	Gebakken geitenkaassalade
149	Griekse salade
151	Avocado, tomaat & mozzarella
152	Peen, appel & rozijnen

Makkelijk & snel

155	Smashburger
157	Kipshoarma op flatbread
159	Hummus slob
163	Pizzatosti
165	Lazy çilbir
167	Loaded nacho's
169	Wrap avond
173	Gevulde pita met halloumi & bloemkool
175	Broodje kip met sperziebonen

Zoet

179	Tiramisu
181	Cookies
183	De kaneelhemel granola
185	Amandel-appeltaart
187	Piece of Vet Gezellig cheesecake
191	Bananenbrood
193	Bananenbrood ontbijt
197	Kaneelbroodjes
199	American pancakes met ricottaspread
201	Zoete aardappelwafels

Vegetarisch Vegetarisch te maken Niet vegetarisch Niet van toepassing