

# Elke dag feest

Koken volgens  
de seizoenen

100% *vegan*

Maartje Borst



*Elke  
dag  
feest*

# *Elke dag feest*

**Koken volgens  
de seizoenen**

---

*100% vegan*

---

*Maartje Borst*

*Fotografie: Lisette Kreischer*

**KOSM • S**

Kosmos Uitgevers  
Utrecht/Antwerpen

# *Inhoudsopgave*

Voorwoord  
6

---

## **Basingrediënten**

8

---

***HS 1*** **Lente**  
44

---

***HS 2*** **Zomer**  
88

---

***HS 3*** **Herfst**  
132

---

***HS 4*** **Winter**  
170

---

Register & dankwoord  
216

# *Inleiding*

Maak van elke dag  
Een klein beetje een feest  
Dan zeg je later,  
Ja, mijn leven is mooi geweest

Dit gedichtje schreef mijn lievelingsjuf op de basisschool in mijn poëziealbum. Ik heb de woorden ter harte genomen, en probeer zoveel mogelijk alledaagse momenten te vieren, waardoor juist deze momenten waardevol worden. En eten is het perfecte middel om het alledaagse vieren, zeker wanneer je dit kunt delen met familie en vrienden. Of je nou een eenvoudig gerecht met weinig ingrediënten maakt, een uitgebreid meergangendiner, of lekkernij voor tussendoor, door het eten met liefde klaar te maken en het beste in de ingrediënten naar boven te halen, is een feestje op je bord gegarandeerd. Het leven op aarde heeft biologisch gezien niet echt een doel. De zin van het leven is daarom datgene dat we er zelf aan geven. In mijn ogen is met volle teugen genieten en elke dag te vieren, zonder daarmee schade aan te richten aan anderen, het ultieme levensdoel.

Het is een feest om in een land te wonen waar het wisselen van de seizoenen zo aanwezig is. (Wellicht hebben we het hier daarom altijd als eerste over het weer in kleine gesprekjes.) En zo veranderen ook de gewassen die hier groeien met de seizoenen mee. Doordat asperges en tuinbonen bijvoorbeeld maar zo kort verkrijgbaar zijn, nodigen ze uit hun oogst te vieren en optimaal te genieten van hun smaak. Ik ben dol op alle seizoenen en het jaarlijkse ritme dat ze bepalen. De cyclus brengt constant veranderingen met zich mee, die de inspiratie en daarmee creativiteit prikkelen.

De lente is het seizoen van hoop en een fris begin. Verfijnde groene bladgroenten beginnen hun blaadjes uit de grond te steken en voorzien ons lijf van waardevolle voedingsstoffen. Het voelt soms aan als een geestelijke en lichamelijke

schoonmaakbeurt. Daarom passen frisse smaken denk ik ook zo goed bij de lente.

De zomer brengt zonnigheid en warmte, wat onze lijven heerlijk doet opladen en ons energiek en vrolijk maakt. Bijen zoemen gemoedelijk door de tuin, en vlinders fladderen vrolijk in het rond. Gewassen schieten de grond uit en toveren de moestuin om in een paradijs. De smaken van de zomer zijn dan ook uitbundig. Van zoet-zure bessen tot umami-rijke tomaten uit de volle grond. De geuren, kleuren en smaken zijn perfect afgestemd op onze zintuigen en schreeuwen erom gegeten te worden.

De herfst is misschien wel mijn lievelingsseizoen. De geur van het bladertapijt dat de bossen en parken zo prachtig versiert, de overvloed van oogst in het vroege najaar, paddenstoelen die overal uit de grond schieten, het milde nazomerweer en het gouden licht verwarmen mijn hart. De smaken van de herfst zijn eveneens verwarmend. Appels, pruimen, noten, peulvruchten, granen en pompoenen combineren dan ook fantastisch met verwarmende specerijen en maken deze producten tot sterren op het bord.

De winter doet ons geborgenheid en comfort zoeken om ons te beschermen tegen de kou. De seizoensproducten lenen zich uitstekend om comfort food mee te maken. Maar de zonnewende op 21 december betekent ook dat we weer 'aan de goede kant van het jaar' zitten, zoals mijn oma altijd zei. De dagen worden hierna weer langer. Germaanse volken vierden deze Yule Tide volop, en kerst, het feest van licht, is hierop gestoeld. Zodra het december is, doe ik niets liever dan kerstrecepten uitproberen en Hollandse winterkost zo lekker mogelijk bereiden. Voor mij brengt dit ultiem geluk met zich mee, en juist het gure weer buiten maakt het contrast met het huiselijke comfort zo groot en daardoor extra fijn. En op het moment dat je misschien een beetje moedeloos wordt van de kale bomen en waterkou, wordt de belofte van het voorjaar toch elke keer weer vervuld.

Op een prachtig jaar, maak er elke dag een beetje een feest van!

***Maartje Borst***

# De voorraadkast

## Sojasaus

Gefermenteerde hartige, vloeibare saus op basis van sojabonen. Het soort dat je bij sushi zou eten, dus niet de zoetere Ketjap Manis.

---

## Miso

Gefermenteerde hartige pasta op basis van sojabonen. Heerlijke smaakmaker in soepen, sauzen en vegan kaasjes. Verkrijgbaar bij goed gesorteerde supermarkten, natuurvoedingswinkels en Aziatische toko's.

---

## Brooddrank

Gefermenteerde drank op basis van brood. Van het brood zie je niets meer terug, het is een heldere vloeistof met een heerlijke friszure smaak (denk kombucha, kefir, yoghurt). Dit werkt perfect als starter voor bijvoorbeeld notenkaasjes. Zoek naar het merk Kanne in natuurvoedingswinkels.

---

## Olijfolie

Gebruik altijd alleen de beste kwaliteit extra vergine olijfolie met een lage zuurgraad. Ik haal deze zelf graag bij een Italiaanse speciaalzaak, daar kun je een groot blik voor een relatief voordelige prijs krijgen. Een andere heerlijke olijfolie die in Nederland goed verkrijgbaar is, is Griekse olie van het familiebedrijf Gkazas. Je zult merken hoeveel verschil het maakt een écht lekkere olijfolie te gebruiken.

---

## Rijstolie

Naar mijn mening de beste olie om in en mee te bakken, door de neutrale smaak en hoge rookgraad.

---

## Havermelk

Gebruik altijd ongezoete, romige havermelk. Bij voorkeur van het merk Oatly, de baristaversie of de volle verse variant.

---

## Sojamelk

Ongezoet, bij voorkeur een biologische variant. Bijzonder lekker is de sojamelk Bonsoy van Terrasana. Deze is minder waterig waardoor het een goede opbrengst heeft voor sojakaasjes, en de smaak is heerlijk mild, nootachtig en romig.

---

## Bloem

Ik gebruik altijd biologische tarwebloem. Als je tarwe slecht kunt verteren kun je het recept met speltbloem proberen te maken.

---

## Kikkererwtenmeel

De beste resultaten krijg ik met het kikkererwtenmeel van het Italiaanse merk Molino Spadoni. Deze is fijner en zachter van textuur dan andere merken die ik geprobeerd heb, en geeft een luchtiger resultaat.

---

## Plantaardige bakboter

Harde plantaardige boter van goede kwaliteit, bijvoorbeeld van het merk Flora of het vegan block van Naturlí. Je kunt ook een meer ouderwets margarineblok zoals Blue Band of het huismerk van je lokale supermarkt gebruiken.

---

# Deegrecepten

## Korstdeeg

---

Het perfecte deeg voor quiches en tartelettes. Snel gemaakt en superlekker. De verhouding is altijd half zoveel boter als dat je bloem gebruikt.

---

### Ingrediënten

- ♦ 250 g bloem
- ♦ 1 afgestreken tl zout
- ♦ 125 g koude, harde plantaardige bakboter, in blokjes
- ♦ 3-4 el water

### Bereidingswijze

Meng de bloem in een grote kom met het zout. Voeg de blokjes boter toe en knijp/wrijf met je vingertoppen (niet echt kneden) tot het een zanderig mengsel is. Voeg het water toe en breng alles tot een samenhangend deeg, weer zonder te kneden. Op deze manier wordt het deeg mooi bros tijdens het bakken. Kneed je te veel, dan wordt het een beetje taai. Verpak het deeg in een afgesloten bak of plasticfolie en laat het 30 minuten rusten in de koelkast. Het is nu klaar voor gebruik.

---

## Pastadeeg

---

Pastadeeg is supereenvoudig zelf te maken. Het kost wel wat tijd en ruimte om het deeg uit te rollen, dus dat is vooral hetgeen waar je in je planning rekening mee moet houden.

---

### Ingrediënten voor 2-4 personen

- ♦ 200-250 g bloem (bij voorkeur pastabloem van harde tarwe)
- ♦ 100 g water

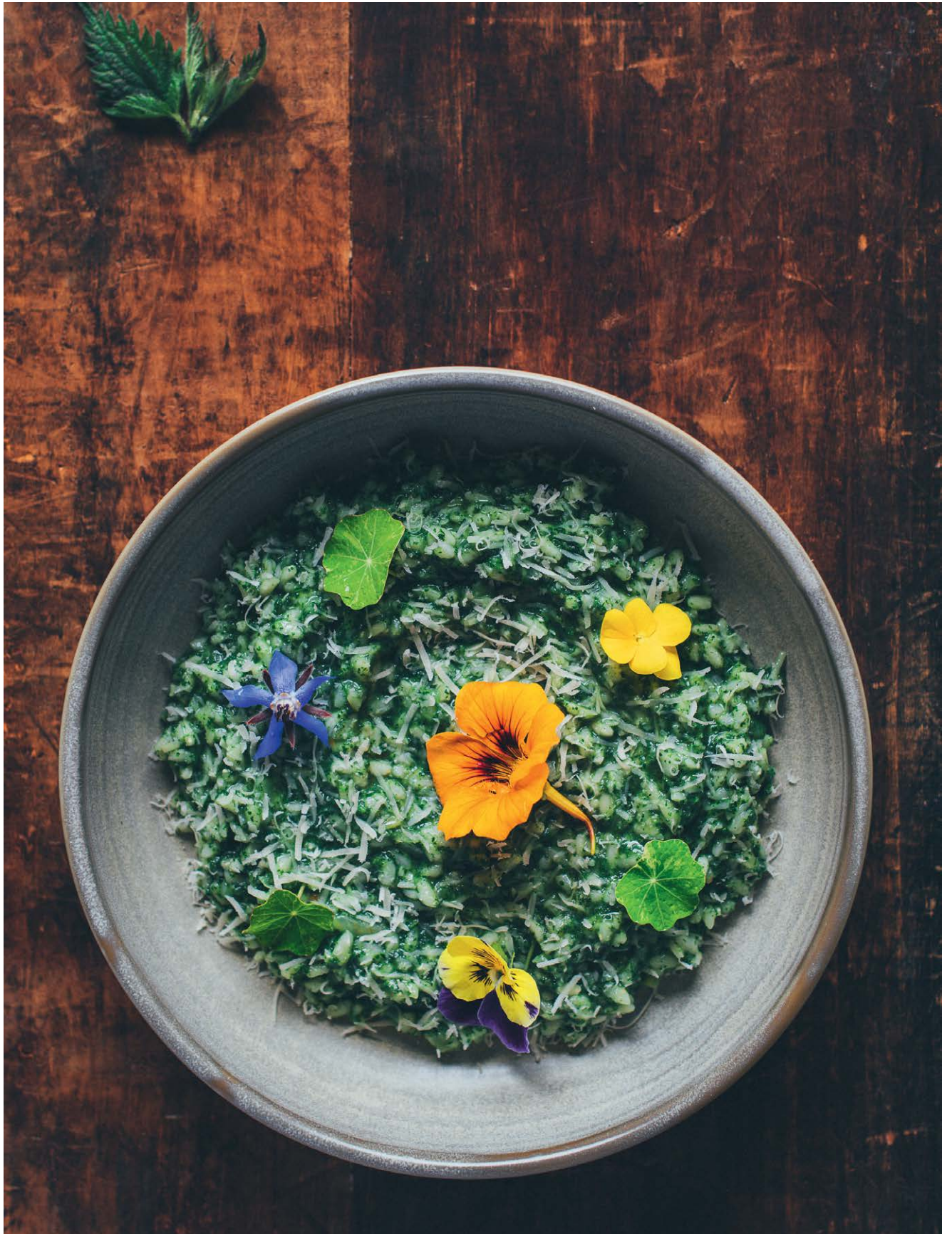
### Extra benodigdheden

- ♦ pastamol

### Bereidingswijze

Meng 200 g bloem met 100 g water tot een deeg. Is het deeg wat aan de plakkerige kant? Voeg dan tot 50 g extra bloem toe. Het mag best een beetje een stijf deegje worden. Kneed even goed door met de hand. Laat het deeg ca. 30 minuten rusten in een afgedekte kom of bak.

Installeer intussen de pastamol. Zet de molen op de dikste stand. Draai het deeg door de walsen. Vouw het dubbel en herhaal dit een paar keer. Zet de machine een stand minder dik en draai het deeg erdoor. Ga nu steeds een stapje dunner totdat je deeg de gewenste





# Brandnetelrisotto

Mijn Italiaanse buurman Fabio is een van mijn lievelingsmensen en een van de beste koks die ik ken. Hij runt samen met een vriend de Italiaanse traiteur Pane E Olio in het centrum van Amsterdam. Elke keer als ik hem spreek vertelt hij weer een nieuw verhaal over een spannend recept met een eigenzinnige bereiding. Het verhaal over brandnetelrisotto sprak zo tot mijn verbeelding, ik móést het een keer maken en ‘veganizen’. Fabio plukt de brandnetels voor dit gerecht wild in Toscane, maar hier zijn ze natuurlijk ook volop te vinden! Pluk de netels in een schoon natuurgebied waar wildpluk is toegestaan, en draag eventueel handschoenen tegen het prikken. Als je de plant van onder naar boven vastpakt, zul je je niet prikken. Zodra de netels gekookt zijn, verliezen ze hun branderigheid helemaal. Ze geven een heerlijk rijke en kruidige smaak aan je gerecht, en bevatten ontzettend veel mineralen en vitaminen.

## Ingrediënten voor 2-4 personen

- ♦ 200 g brandneteltoppen
- ♦ 2 el olijfolie
- ♦ 1 witte ui, gesnipperd
- ♦ 200 g arborio- of carnarolirijst
- ♦ 1 teen knoflook, fijngehakt
- ♦ 150 ml witte wijn
- ♦ 300 ml groentebouillon
- ♦ 2 el plantaardige boter
- ♦ versgeraspte vegan parmezaan (zie blz. 31), of Violife of No-Muh Pittig
- ♦ eetbare bloemen, zoals viooltjes, komkommerkruid en/of Oost-Indische kers

## Extra benodigheden

- ♦ hakmolentje, keukenmachine of blender

## Bereidingswijze

Begin met het voorbereiden van de brandnetels. Schud de toppen buiten uit en was ze goed in ruim koud water. Herhaal deze stap een paar keer als ze erg zanderig zijn. Breng een pan met water aan de kook. Voeg zodra het kookt de brandnetels toe en kook ze een paar seconden, tot ze donkergroen zien. Giet af in een vergiet (bewaars eventueel het kookvocht om te drinken als brandnetelthee of om als bouillonbasis voor de risotto te gebruiken) en spoel meteen af onder koud stromend water. Zo blijven ze mooi groen. Pureer de brandnetels met een hakmolentje, keukenmachine of blender. Voeg indien nodig wat water toe om het pureren te vergemakkelijken.

Verhit de olijfolie in een braadpan en fruit de ui hierin. Voeg de risottorijst toe en bak even mee, zodat elke rijstkorrel met wat olie bedekt is. Voeg de knoflook en de witte wijn toe, roer door en voeg vervolgens onder constant roeren soeplepel voor soeplepel de bouillon toe. Voeg steeds pas nieuwe bouillon toe als de eerder toegevoegde bouillon bijna opgenomen is. Ga zo door tot de rijst beetgaar is en een mooie textuur heeft (dit duurt ongeveer 20 minuten). De risotto moet een klein beetje lopen bij het serveren, en vooral niet te stijf zijn.

Roer de brandnetelpuree door de risotto en meng goed door. Maak de risotto af met de boter en wat vegan parmezaan. Schep de risotto in mooie borden, rasp er nog wat extra vegan parmezaan over en garneer met eetbare bloemen voor een feestelijk voorjaarsgevoel.



# *Krokante aubergines met dillerijst*

Aubergine is een heerlijke, veelzijdige groente. De milde smaak en fluweelachtige textuur (mits goed bereid) lenen zich perfect voor allerlei soorten bereidingen. Door ze een knapperig korstje te geven krijgen ze meteen een feestelijke twist. De geurige dillerijst en tzatziki-achtige komkommersaus smaken er voortreffelijk bij en maken er een perfecte zomerse maaltijd van.

## **Ingrediënten voor ca. 4 personen**

- ♦ 2 aubergines
- ♦ 2 el bloem
- ♦ 4 el + 450 ml water
- ♦ 40 g paneermeel of panko
- ♦ 4 el gistvlokken
- ♦ ½ bosje bladpeterselie, gehakt
- ♦ 4 el olijfolie
- ♦ 275 g basmatirijst
- ♦ 1 tl gedroogde dille
- ♦ 1 teen knoflook, geplet
- ♦ 1 el olijfolie
- ♦ 1 komkommer
- ♦ 200 g sojayoghurt
- ♦ snufje knoflookpoeder
- ♦ snufje chilipoeder

## **Extra benodigheden**

- ♦ blokrasp

## **Bereidingswijze**

Verwarm de oven voor tot 200 °C.

Halveer de aubergines. Bestrooi de snijvlakken met wat zout en laat dit even intrekken. Maak een papje van de bloem en 4 eetlepels water in een diep bord. Doe het paneermeel, de gistvlokken en de bladpeterselie in een ander diep bord. Dip de snijkanten van de aubergines in het bloempapje en vervolgens in het paneermeel.

Verhit de olie in een grote koekenpan. Bak de aubergines met de paneerlaag naar beneden goudbruin. Leg ze in een ovenschaal of op een bakplaat, met de paneerlaag naar boven, en zet ze nog ca. 20 minuten in de oven.

Zet de rijst op met 450 ml water, de dille, knoflookteen, olijfolie en een snuf zout. Zet het vuur laag zodra de rijst kookt. Als het water helemaal opgenomen is, is de rijst als het goed is perfect gaar gekookt. Laat nog 10 minuten nastomen. Verwijder de teen knoflook.

Rasp de komkommer grof op een blokrasp. Strooi er wat zout over, laat enkele minuten staan en giet het vocht af met behulp van een vergiet (dit vocht kun je eventueel bewaren voor een groentesap of iets dergelijks). Knijp de komkommer een beetje uit zodat hij niet nat is. Meng de komkommer met de sojayoghurt, het knoflookpoeder, chilipoeder en zout naar smaak.

Serveer de aubergines met de dillerijst en de komkommersaus.



# Knolselderij-scallops

---

Als je van creatief koken houdt is dit een leuk recept om eens uit te proberen. Knolselderij is een mooie grote groente die je makkelijk in allerlei vormen kunt snijden. Door er kleine schijfjes van te maken, kun je een sint-jakobsschelp-effect creëren. Ze worden vervolgens gesmoord met plantaardige boter, waardoor ze een botermalse textuur krijgen. Zo maak je met een goedkope groente een heel chique gerechtje.

---

## Ingrediënten voor ca. 6 personen

- ♦ 1 knolselderij, in dikke plakken van ca. 3 cm dik
- ♦ 75 g plantaardige bakboter
- ♦ 2 takjes dragon
- ♦ 1 teen knoflook, geplet
- ♦ zout en peper naar smaak
- ♦ 100 g zeekraal
- ♦ 1 portie bearnaisesaus (zie blz. 39)
- ♦ eetbare bloemetjes, ter garnering

## Extra benodigheden

- ♦ koeksteker, Ø ca. 4-5 cm

## Bereidingswijze

Steek met de koeksteker rondjes uit de knolselderijplakken. Je wilt twee tot drie stuks per bordje kunnen serveren. Snijd in één kant van de rondjes met een scherp mesje een rasterpatroon. Verhit de boter in een koekenpan en bak de rondjes aan beide kanten in de boter tot ze mooi gekleurd zijn. Bak de takjes dragon en de geplette teen knoflook mee.

Draai alle rondjes met de ingekerfde kant naar boven toe. Voeg 200 ml water toe. Breng royaal op smaak met zout en peper (je hebt zeker wel 1 theelepel zout nodig). Hiermee valt of staat de smaak van het gerecht. Laat het vocht helemaal inkoken op laag vuur. De rondjes nemen de boter op waardoor ze een heerlijke textuur krijgen. Als het vocht helemaal verdampt is, zijn de rondjes als het goed is perfect gegaard.

Breng een pannetje met water aan de kook en blancheer de zeekraal enkele seconden. Giet af in een vergiet en spoel meteen na met koud water om het garingsproces te stoppen.

Schep 1 tot 2 eetlepels bearnaisesaus op de bordjes, zet de bolle kant van een lepel erin en maak een snelle zwier over het bordje. Leg twee of drie knolselderijrondjes (met de ingekerfde kant naar boven) in de saus. Garneer met de zeekraal en eetbare bloemetjes.



# Veggie saladecocktail

---

Vroeger serveerden mijn ouders met kerst vaak een krabcocktail als voorgerecht, in mooie antieke coupeglazen. Vooral het maken van de saus vond ik intrigerend, omdat er wat geklopte slagroom doorging wat hem heel zacht en zalvig maakte. En wat een heerlijke smaak. Toen we overstapten op een vega versie, merkten we dat het helemaal niet zoveel uitmaakt wat je onder deze saus verstopt, omdat hij bij zo veel verschillende smaken en texturen past! Voor het luxe feestgevoel heb ik gekozen voor de mooie smaken en texturen van gegrilde oesterzwammen, zeekraal, avocado en tomaat.

---

## Ingrediënten

### voor 4-6 personen

- ◆ 150 g oesterzwammen
- ◆ 3 el olijfolie
- ◆ 1 teen knoflook, geplet
- ◆ snufje paprikapoeder
- ◆ zout en peper naar smaak
- ◆ 75 g zeekraal
- ◆ 1 avocado, in reepjes
- ◆ 4 smaaktomaatjes, in partjes
- ◆ een paar druppels citroensap
- ◆ ca. 100 ml plantaardige opklopbare slagroom (bijv. Alpro Op te kloppen)
- ◆ 2 el tomatenpuree
- ◆ 2 el vegan mayo
- ◆ een paar druppels vegan worcestersaus
- ◆ snufje chilipoeder
- ◆ een paar takjes bladpeterselie, fijngehakt

## Extra benodigheden

- ◆ grillpan
- ◆ coupeglazen

## Bereidingswijze

Scheur de oesterzwammen in reepjes. Meng ze met de olijfolie, geplette knoflookteen, het paprikapoeder en zout en peper naar smaak. Verhit de grillpan op hoog vuur. Gril de reepjes kort aan twee kanten aan, tot er een mooi grillstreepje ontstaat.

Breng wat water aan de kook in een klein pannetje. Blancheer de zeekraal ca. 10 seconden in het kokende water. Giet af in een zeef of vergiet en spoel meteen af met koud water om het garingsproces te stoppen.

Verdeel de oesterzwamreepjes, avocado en tomaat over de coupeglazen en maal er wat zout en peper over. Knijp er een klein beetje citroensap over. Leg de zeekraal erop.

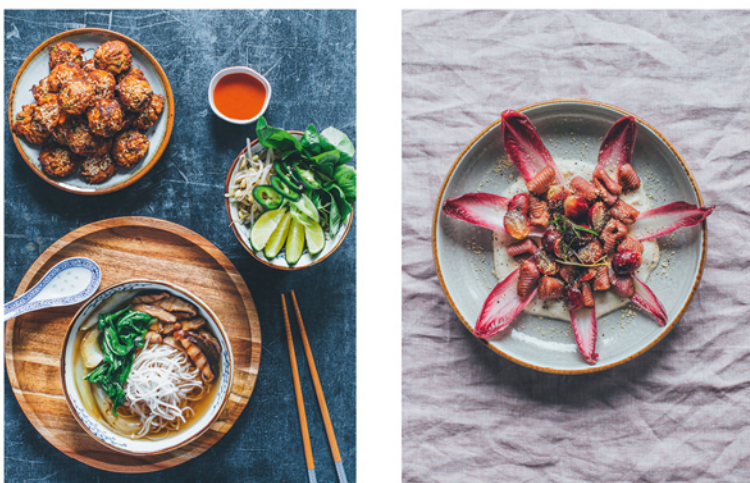
Klop de slagroom zo stijf mogelijk met een kneepje citroensap. Je hebt niet alles van de slagroom nodig, maar minder dan een derde pakje kun je bijna niet kloppen. Je kunt er ook voor kiezen het hele pakje op te kloppen en de rest te verwerken in een toetje. Meng de tomatenpuree met de vegan mayo, wat worcestersaus en chilipoeder. Spatel 3 eetlepels van de opgeklopte slagroom door de saus, zodat hij prachtig zalvig en luchtig wordt.

Schep een mooie toef saus op elk coupeglas en strooi er een snufje paprika- of chilipoeder en de bladpeterselie over.



**Maak van elke dag een feest met de geweldige vegan recepten van Maartje Borst.**

**Van groene asperges met scrambled tofu tot vegan paella, porcini-pasta of sticky gingerbread toffee: dit zijn de nieuwe klassiekers uit de vegan keuken!**



**KOSMOS**  
 NUR 440  
 Kosmos Uitgevers,  
 Utrecht/Antwerpen