

Inhoud

Voorwoord	6
Inleiding	8
Voorraadkast essentials	9
Handige keukenhulpen om in huis te hebben	10
Salades	11
Zo maak je een lekkere salade	11
Salademaker	20
Combinatiesuggesties	22
Saladedressings	24
De kunst van een perfecte saladedressing	30
Kids saladebar	32
Lekker fermenteren	36
Hummus salades	48
Hummusvarianties	50
Saladesmoothies	60
Eetbare bloemen	66
Snelle salades	72
Uitgebreide salades	96
Soepen	196
Zo maak je een smaakvolle soep	198
Soepenmaker	204
Combinatiesuggesties	206
Zelfgemaakte bouillon	208
De klassieke bottenbouillon	210
Bouillonpoeder	212
Register	290



Voorwoord

Vandaag de dag ben ik een groot liefhebber van salades, maar dat is niet altijd zo geweest. In mijn jonge jaren was mijn overtuiging dat je salades eet omdat het gezond is en niet omdat het lekker is. Dat kwam omdat ik in mijn jeugd salades leerde kennen als iets dat voornamelijk bestaat uit ijsbergsla, aangevuld met wat tomaten, komkommer en vooral een enorme plens zoete kant-en-klare slasaus. Of een saaie bak voorgesneden rauwkost met wederom een mierzoete saus. Waarschijnlijk vonden de meeste mensen dit niet erg lekker, maar het gaf ons de illusie dat we gezond bezig waren.

Voor mij was het ook jarenlang een vraag en een zoektocht naar vooral meer variatie. Mijn ogen werden geopend toen ik tijdens een reis in Amerika kennismakte met een verse maaltijdsalade. Als het om ongezonde, geraffineerde en bewerkte voeding gaat, spant Amerika al jaren de kroon. Toch ontdekte ik toen dat er daar een tegenbeweging aan de gang was. Er ontstonden kleine initiatieven en er verschenen saladebars die je lieten zien dat het ook anders kan. Deze trend is inmiddels ook al dik tien jaar overgewaaid naar Nederland en in vrijwel alle grote steden kun je een saladebar vinden die voor jou ter plekke een verse salade kan bereiden precies naar jouw smaak.

Ik weet nog goed dat ik in 2013 een van de eerste saladebars in Amsterdam binnenliep en een salade bestelde. Ze wisten daar precies wat ze deden. Hier was het eten van een salade geen klus, maar een feest. Dit wilde ik thuis zelf ook wel maken. Ik bestelde een aantal boeken om de geheimen van het maken van een goede salade onder de knie te krijgen. Helaas werd ik keer op keer teleurgesteld. De recepten waren vaak bedoeld als bijgerecht en niet als hoofdgerecht. Ook was de salade meestal niet in balans, waardoor ik weer vrij snel met een hongergevoel zat. Dit moest anders kunnen.

Daarom besloot ik om heel goed op te letten en te analyseren wat een salade tot een goede salade maakt. Doordat ik jarenlang het land doorreisde om lezingen te geven over voeding en gezondheid, probeerde ik altijd ergens lokaal een salade te bestellen. Zodoende heb ik de gouden regels en veelgemaakte fouten in kaart gebracht die ik in dit boek met je deel. Voor dit boek heb ik ook de lezers van mijn nieuwsbrief gevraagd om hun lekkerste salade- en soeprecepten in te sturen. Hier is massaal gehoor aan gegeven - we hebben ontzettend veel bijdragen ontvangen, de ene nog lekkerder dan de andere. Na zorgvuldige selectie en aanvulling door onze redactie is het een rijke verzameling van meer dan 100 gevarieerde recepten geworden. Ik hoop dat deze je inspireren om vaker salades en soepen op het menu te zetten.

Heel veel smul- en proefplezier,

Juglen Zwaan



Handige keukenhulpen om in huis te hebben

- **Appelboor** - Snel ontpitten
- **Avocadosnijder** - Halveert en snijdt perfect
- **Blender of keukenmachine** - Voor romige soepen
- **Bouillonzeef/passeerdoek** - Voor heldere bouillons
- **Citruspers** - Vers sap voor dressings
- **Digitale weegschaal** - Precieze metingen
- **Dressingshaker** - Mengen en bewaren
- **Dunschiller** - Voor linten van wortel/komkommer
- **Eiersnijder** - Gelijmatige plakjes
- **Eierwekker** - Perfect gekookte eieren
- **Fijne rasp/zesteur** - Voor citruszest, knoflook, gember en specerijen
- **Garde** - Voor glad maken van sauzen en eventueel soepen
- **Granaatappelontpitter** - Voorkomt gevlekte kleding
- **Groenteborstel** - Grondig reinigen
- **Groentesnijder** - Snel en gelijkmatig snijden
- **Juliennesnijder** - Maakt dunne reepjes wortel of courgette
- **Keukenschaar** - Voor kruiden en garnering
- **Keukentang** - Hygiënisch serveren
- **Kiemschaaltje** - Verse scheuten kweken
- **Knoflookpers** - Snel en fijn resultaat
- **Koksmes** - Basis voor alle snijwerk
- **Kruidenhakker** - Fijne kruiden zonder kneuzing
- **Maatbeker (groot, 1 liter)** - Voor het afmeten van vloeistoffen
- **Maatlepels/-bekers** - Exacte verhoudingen
- **Mandoline** - Perfecte plakjes en juliennes
- **Mengkommen (set)** - Voor mengen en serveren
- **Miniblender** - Voor sauzen en fijnhakken van ingrediënten
- **Notenkraker** - Voor verse noten
- **Olie-/azijnfles** - Precies doseren
- **Opscheplepel met gaatjes** - Voor soepingrediënten
- **Pittenverwijderaar** - Voor olijven/kersen
- **Rasp** - Voor groenten, kaas of citrus
- **Schuimspaan** - Voor het verwijderen van schuim bij bouillons
- **Slacentrifuge** - Voor knapperige, droge sla
- **Snijplank** - Voor verschillende ingrediënten
- **Soepkommen en -lepels** - Voor serveren
- **Soeplepel (groot formaat)** - Voor opdienen
- **Soeppan (4-5 liter)** - Met dikke bodem
- **Spiraalsnijder** - Voor maken van groenteslierten
- **Staafmixer** - Voor soepen, hummus, pesto en dressings
- **Stoommandje** - Gezond groenten stomen
- **Thermometer** - Voor perfecte temperatuurcontrole
- **Uiensnijplankje** - Voorkomt smaakoverdracht
- **Vacuüm-bewaarsysteem** - Houdt kruiden vers
- **Vergiet/zeef** - Wassen en uitlekken
- **Vershoudbakjes (glazen set)** - Luchtdicht bewaren
- **Vijzel** - Voor specerijen en pesto's

Zo maak je een lekkere salade

Bij veel mensen staan salades op de laatste plaats, en dat is niet zonder reden. Het maken van een lekkere, verzadigende salade vergt kennis van zaken. Ook kost het vaak wat meer tijd dan snel iets ongezonds uit de kast pakken. Daarnaast wordt de smaakzin van veel mensen gedomineerd door geraffineerd voedsel uit supermarkten en restaurants. Deze voedingsmiddelen zijn zo ontworpen dat ze inspelen op onze evolutionaire neiging om te kiezen voor calorierijk voedsel vol vet en suiker. Ze prikkelen de dopaminereceptoren in onze hersenen en maken het vrijwel onweerstaanbaar. Dat gevoel krijg je niet meteen van een bord bladsla.

Bovendien denken veel mensen dat salades saai zijn of niet vullen, omdat ze niet weten hoe je een volwaardige salade samenstelt. Het resultaat is dat salades vaak onaangeroerd blijven. Gelukkig kun je met de volgende 12 basistips je salades onweerstaanbaar maken:

1. Snijd ingrediënten in gelijke groottes

Zelfs bij saladebars valt het me op dat ingrediënten soms te grof gesneden zijn - wat vanuit het oogpunt van efficiënte bereiding en houdbaarheid begrijpelijk is. Voor de beste smaakervaring thuis kun je de ingrediënten echter beter in kleine, hapklare stukjes snijden - zo past er meer variatie op je lepel. Het idee is dat er zo meerdere ingrediënten van de salade tegelijk op een lepel passen, waardoor er tegelijkertijd meerdere smaken in je mond samenkomen. Als je bijvoorbeeld de broccoliroosjes heel groot laat, is je mond gevuld met één groot stuk broccoli, en de hap daarna is dan wellicht één groot stuk zoete aardappel. Dat smaakt, apart van elkaar, een stuk minder lekker dan de combinatie van meerdere ingrediënten in één hap. Snijd dus altijd je ingrediënten in hapklare, gelijke stukjes.

2. Maak gebruik van contrast

Een goede salade is een compositie van contrasten. De basis ligt in textuurverschillen, zoals romige avocado met krokante noten, of de balans tussen natte en droge elementen, zoals smeuijge cottage cheese met geroosterde zonnebloempitten. Ook smaakcontrasten maken een salade spannend: een zoete dressing tegenover zilte kaas of pittige rucola bij frisse appel. Daarnaast speelt temperatuur een rol, lauwe gegrilde groenten op een bedje van koele sla zorgen voor extra dynamiek. Ook kleuren dragen bij aan de aantrekkingskracht van een salade. Net zoals de voedingsindustrie contrasten gebruikt om producten verleidelijk te maken, kunnen we deze principes inzetten om een salade onweerstaanbaar te maken - maar dan op basis van pure, gezonde ingrediënten. Een goede salade heeft een balans tussen zoet, zout, zuur, bitter en umami.

3. De juiste verhouding

Een goede salade draait om balans. Een veelgemaakte fout is een overheersend ingrediënt, zoals een bord vol sla met hier en daar wat tomaat en komkommer. Dit resulteert in een eenzijdige en weinig verzadigende maaltijd. De verhouding hangt af van het doel van de salade. Een bijgerecht bestaat grotendeels uit bladgroenten met een lichte dressing, terwijl een maaltijdsalade een evenwichtige samenstelling nodig heeft om echt langdurig

Hummusvariaties

Klassieke hummus basisrecept

Recept voor ongeveer 300 gram.

- 1 pot kikkererwten (van 350 g)
- 1 volle el tahin (sesampasta)
- 1 knoflookteentje
- 50 ml extra vierge olijfolie
- 2-3 el citroensap
- 25-40 ml water
- Zout en peper naar smaak

Rode bietenhummus

Meng de gekookte/rauwe bieten met de klassieke hummus-ingrediënten voor een mooie roze kleur en een zoetere smaak.

- Basisrecept (zie hierboven)
- 250 g gekookte of rauwe rode bieten

Avocadohummus

Avocado voegt een romige textuur en een frisse smaak toe aan je hummus.

- Basisrecept (zie hierboven)
- 2 kleine rijpe avocado's
- Klein handje verse koriander
- Je kunt citroen eventueel vervangen door limoen.

Zoete aardappelhummus

De zoete aardappel zorgt voor een zoete en aardse smaak.

- Basisrecept (zie hierboven)
- 300 g geroosterde zoete aardappelen
- 2 tl komijn

Geroosterde paprikahummus

De geroosterde paprika geeft een rokerige en zoete smaak aan de hummus.

- Basisrecept (zie hierboven)
- 150 g geroosterde rode paprika's (uit pot)
- 2 tl paprikapoeder

Spinazie-en-basilicumhummus

Deze variant is lekker fris en groen, perfect voor de zomer.

- Basisrecept (zie hierboven)
- 3 volle handen verse spinazie
- 2 handjes verse basilicum

Pittige srirachahummus

Voor degenen die van een beetje pit houden, geeft sriracha een mooie kick aan je hummus.

- Basisrecept (zie hierboven)
- 2-3 el srirachasaus

Kurkuma-en-gemberhummus

Deze variant heeft een warme, kruidige smaak en is ook nog eens supergezond.

- Basisrecept (zie hierboven)
- 2 tl versgeraspte gember of 3 tl gemberpoeder
- 3 tl kurkumapoeder

Kokoshummus

Kokosmelk en -rasp geven deze hummus een tropische twist.

- Basisrecept (zie hierboven)
- 4 el kokosmelk



Hippe bowl

 10 minuten  1 portie

Ingrediënten

- 50 g quinoaamix
- Verse tonijnmoot
- Beetje zeezout en peper
- Sesamzaad (evt. 2 kleuren)
- Beetje kokosvet
- ½ eetrijpe avocado, in blokjes
- Handje komkommerslierten (kaasschaaf)
- Handje bio maïs, afgespoeld
- Handje edamameboontjes
- Handje mangoblokjes
- 2 radijsjes, dun gesneden
- Optioneel voor extra crunch: een aantal gerookte amandelen in de lengte in stukjes gehakt

Voor de mieriksworteldressing

- 1 tl mierikswortel uit een potje of fijngeraspte mierikswortel
- 2 el Griekse- of kokosyoghurt
- 1 el olijfolie e.v.
- 1 scheutje ahornsiroop
- Snuf zeezout en peper

1. Was en kook de quinoa zoals aangegeven op de verpakking.
2. Maak de dressing door alles in een klein bakje door elkaar te roeren.
3. Snijd de tonijn in blokjes, bestrooi met wat zeezout en peper en dip twee kanten van de blokjes in het sesamzaad. Bak de tonijn op hoog vuur in een koekenpannetje in kokosvet; een halve minuut aan beide kanten. Leg de blokjes op een bord op een keukenpapiertje.
4. Maak de rest van de ingrediënten ready en voeg dan alles samen in een mooie kom.

Annemieke de Kroon

We hebben de afgelopen jaren heel wat pokébowls voorbij zien komen, het zijn regenboogplaatjes met voor ieder wat wils erin. Met de vis kun je eindeloos variëren en ook met de koolhydratenbron. Hier word je toch instant blij van! De gerookte amandelen en mieriksworteldressing geven hem net even een andere touch.



Fiona's lauwwarme glutenvrije pastasalade

🕒 20-30 minuten 🍽️ 4 personen

Ingrediënten

- 1 middelgrote courgette, in blokjes gesneden
- 1 flinke handvol verse paddenstoelen (kastanjechampignons of shiitake) in plakjes of blokjes
- 1 el olie of boter om in te bakken
- 250 à 300 g glutenvrije pasta (bij voorkeur van kikkererwten)
- 4-6 stuks zongedroogde tomaatjes in olie, in stukjes gesneden
- 10-15 verse knoflookolijven, groen of zwart, in plakjes gesneden
- 1 kropje Romaine sla (little gem), fijngesneden
- 2-3 el pijnboompitjes, geroosterd
- 2 à 3 el kappertjes
- 1 mespunt zout naar smaak (bij voorkeur Keltisch zeezout)
- 2 à 3 el groene pesto

1. Snijd de courgette en paddenstoelen.
2. Bak de courgette in een eetlepel olie of boter tot deze beetgaar is.
3. Bak de paddenstoelen in een beetje olijfolie met een snufje zout tot ze gaar zijn.
4. Kook de pasta met een klein beetje olie en eventueel een snufje zout tot deze beetgaar is. Daarna afgieten en even met koud water naspoelen.
5. Snijd de olijven en zongedroogde tomaatjes in stukjes. Snijd de sla fijn.
6. Rooster de pijnboompitjes.
7. Meng alle ingrediënten in een grote schaal. Doe er de groene pesto doorheen naar smaak.
8. Eet smakelijk!

Fiona Willemsen

Dit recept is min of meer toevallig ontstaan. Ik ging aan de slag met ingrediënten die ik al in huis had en al doende ontstond dit recept. Ik vind dit gerecht goed vullend, de textuur is fijn en het raakt alle smaakpapillen waardoor het een feestje is om te eten.



Snelle broccolisoeep

 10-15 minuten  5-6 porties (ca. 1,5 liter)

Ingrediënten

- 400/500 g broccoli, diepvries of vers
- 400 ml kokosmelk, uit blik, volvet
- Peper en zout
- Gehakte noten, als topping, bijv. macadamia, amandelen of amandelschaafsel
- Verse kruiden als koriander of peterselie als topping

1. Als je verse broccoli gebruikt: was de broccoli en snijd in kleine stukjes. Kook de broccoli op laag vuur in de kokosmelk tot deze zacht is. (Vers heeft wat minder tijd nodig dan de bevroren broccoli (10 à 15 minuten).
2. Laat enigszins afkoelen en giet dan over in een blender.
3. Blend net zolang tot het de consistentie heeft die je wilt. Of gebruik een staafmixer hiervoor.
4. Op smaak brengen met peper en zout (ik gebruik zelf altijd Herbamare).
5. Direct opdienen, of nog even wat extra verwarmen indien gewenst.
6. Lekker met gehakte noten, bijvoorbeeld macadamia, amandelen of geroosterd amandelschaafsel. Als je voor het amandelschaafsel gaat: rooster kort (paar minuutjes) het amandelschaafsel licht goudbruin.
7. Top af met een beetje verse kruiden als koriander of peterselie.

Tips

- Persoonlijk vind ik de soep koud ook erg lekker, misschien nog wel lekkerder. In de zomer eet ik hem regelmatig als gazpacho.
- Om het extra voedzaam te maken, kan je er nog plakjes avocado op leggen.
- Iemand tipte mij om er nog een paar druppels worcestersaus in te doen voor een extra kick.

Christa van Houten

Gezond eten is voor mij heel belangrijk, maar ik wil er geen uren aan kwijt zijn. Ik ben daarom altijd op zoek naar makkelijke gezonde recepten met niet teveel ingrediënten. En dit is er zo één! Met standaard een zak broccoli in de diepvries, heb ik altijd een gezonde én lekkere maaltijd achter de hand.



Register

A
Aardappel 70, 130, 134, 206, 220, 222, 226, 242, 248, 250
Aardbeien 23, 68, 80, 90
Aardbeensalade met buffel-mozzarella en goudsbloem 68
Abrikoos, gedroogd 22, 78, 130, 162
Ahornsiroop 58, 74, 80, 94, 100, 130, 140, 176
Alfalfa 74, 174
Amandelen 22, 23, 58, 110, 246
Amandelen, gerookt 94
Amandelroom 104
Amandelschaafsel 102, 194, 246
Ananas 65, 168, 188
Andijvie 128
Anneke Hölsgens 134
Anneloes Bennen 82
Annemieke de Kroon 74, 80, 84, 88, 90, 94
Ansjovis 26
Ansjovispasta 28
Appel 22, 23, 38, 88, 126, 128, 148, 174, 180, 188
Appelazijn 26, 28, 64, 76, 102, 154, 194, 210
Artisjokharten 178, 286
Artisjoksoep 286
Asian bowl 138
Asperges, groen 130, 158, 172
Aubergine 22, 56, 144, 156, 178, 250
Auberginesalade met tzatziki 156
Augurk 92, 182

Avocado 52, 63, 64, 65, 80, 82, 84, 90, 92, 94, 118, 130, 144, 158, 160, 174, 190, 207, 270, 280, 284
Aziatische soepen
Hot & Sour 206
Miso 206
Pho 206
Ramen-stijl 206
Tom kha (Thaise kokossoep) 206
B
Balsamicoazijn 68, 86, 126, 144, 168, 174
Bamboescheuten 206
Banaan 90, 134
Basilicum 23, 26, 64, 106, 118, 136, 166, 178, 206, 207, 214, 234, 236, 248, 270, 274
Bianca Vogelesang 92
Biefstuk 166
Biefstuksalade met kruidendressing 166
Bieslook 23, 70, 188, 206, 212, 216, 260
Bieten-makreelsala-
de 182
Bietensoep 264
Bietjessalade met tonijn 92
Bimi 174
Bladselderij 258
Bladsla 56, 132, 172
Blauwe bessen 23, 80, 90, 174
Blauwe kaas 130, 142
Blauwschimmel-
kaas 164
Bleekselderij 22, 63, 64, 65, 114, 136, 206, 210, 212, 214, 248, 256, 258, 260, 266

Bloem 256
Bloemkool 102, 152, 170, 207, 214, 242, 266
Bloemkoolsoep 242
Boekweit 142, 162, 190
Boekweit, geroosterd (kasha) 172
Boekweitnoedels 22
Boerenkool 23, 64, 116, 176
Boerensoepgroen-
ten 266
Bonen, bruine 118, 168, 220
Bonensalade 86
Bonen, witte 56, 88, 182, 206, 207, 222, 266
Bonen, zwarte 152, 207, 230
Bosui, lente-ui 22, 38, 52, 65, 86, 92, 134, 138, 146, 152, 166, 186, 192, 206, 224, 236, 238, 240, 254
Bosvruchten 26
Botersla 86, 104, 168
Bottenbouillon 210, 260
Bouillon 174, 208, 220, 242, 244, 252, 256, 258, 260, 272, 276, 282, 284
Bouillonpoeder 212
Bramen 74
Brenda Bas 64, 224
Broccoli 174, 186, 207, 214, 246, 280
Broccolisoepe 280
Brood 114
Buffelmozzarella 68, 106
Bulgur 140, 164
Burrata 23, 106
C
Caesarsalade 2.0 114

Cannellinibonen 266
Cashewnoten 76, 116, 138, 164, 170, 174, 176, 192, 224
Cayennepeper 58, 100, 152, 238, 252, 256
Champignons 128, 206
Cheddar 207
Cherrytomaatjes 22, 23, 52, 130, 144, 152, 158, 160, 170, 176, 178, 252
Chiazaad 26, 88
Chilimayonaise 122
Chiliolie 206
Chilipeper 206, 252
Chilipeper, ge-
droogd 46
Chilipeper, rode 64, 65, 118, 138, 166, 192, 230, 244
Chilipoeder 232
Chilisaus 122
Chilivlokken 38, 102, 138, 150, 152, 162, 178, 232, 244, 250, 254
Chinese kool 22, 23, 38, 44, 192
Chinese koolsalade 192
Chipotle 207
Citroen 26, 28, 50, 52, 54, 56, 58, 63, 64, 70, 80, 112, 142, 156, 160, 162, 164, 176, 178, 184, 207, 230, 238, 240, 250, 256, 270, 284
Citroengras 192, 206
Claire Boon 54, 58, 68, 70, 104, 108
Cottage cheese 144, 152, 158
Courgette 22, 23, 56, 64, 98, 112, 144, 158, 178, 206, 207, 248, 280, 284
Courgettespaghet-
ti 166
Couscous 52, 122

Couscous,
boekweit 112
Couscous, peulvruch-
ten 132
Cranberry's, ge-
droogd 130, 140, 164
Crème fraîche 226, 228, 264
Crispy chili oil 122, 152
Croutons 22, 122
D
Dadels 65, 112, 256
Daikon 38
De gezonde groen-
tesoep van Natasja 260
De klassieke botten-
bouillon 210
Desembrood 68, 104
Dille 42, 65, 70, 126, 132, 134, 182, 207, 214, 264, 278
Dolma's 156
Doperwtten 23, 70, 86, 124, 134, 148, 158, 228, 240, 248
Dragon 42, 166, 252
Druiven, blauwe 142
Dulse 64

E
Edamamebonen (soja-
bonen) 22, 23, 94, 138
Edelgistvlokken 26, 178
Eetbare bloemen
Campanula
(klokje) 66, 70
Fuchsia 66, 70
Goudsbloem (Calen-
dula) 66, 68
Komkommerkruid
(Borage) 66, 70
Margriet 66

Violtje 66
Ei 22, 23, 65, 114, 124, 134, 138, 150, 176, 188
Eidooier 28
Eva Snijders 56, 78, 102, 106, 110, 114, 116, 120, 124, 128, 132, 136, 142, 150
Eveline Steenhuis 232, 252
F
Falafel 54, 74, 186
Falafelsalade met bietenhummus 54
Fermenteren 36
Feta 22, 52, 82, 86, 88, 100, 112, 132, 168, 178, 180, 207, 236
Fiona's lauwwarme
glutenvrije pastasa-
lade 98
Fiona Willemsen 98
Foelie 242
Frambozen 74, 82
Frambozenazijn 82
Frisée 110
Frisse aardappel-bloe-
metjessalade 70
Frisse parelcouscous-
salade 168
Fruitige en frisse laag-
jessalade 188
Fruit-notensalade 142
Fruitsalade hallou-
mi 90
Furikake 166, 272
G
Gado Gado salade 150
Garam masala 162, 218
Garnalen 22, 206
Gebakken makreel-

salade met quinoa en
appel 126
Gebakken uitjes 23
Gedroogd fruit 130
Gehaktballetjes 136
Geitenkaas 23, 80, 100, 110, 164, 207
Geitenkaasballetjes 54, 84
Gele paprikasoep met
kurkuma 224
Gember 28, 44, 63, 64, 164, 192, 206, 207, 214, 216, 224, 226, 228, 230, 232, 234, 240, 250, 254, 262, 264, 266, 268, 278, 288
Gruyère 206, 252
H
Halloumi 22, 90, 160
Ham 188
Harissa kruiden 144
Harry Smit 76
Hazelnoten 70, 82, 104, 180
Hennepzaad 63, 64, 122
Herfstsalade 128
Hippe bowl 94
Honing 26, 28, 70, 78, 80, 82, 88, 90, 100, 104, 134, 144, 154, 156, 158, 164, 168, 176, 192
Hummus 48, 56
Hummusvarianties 50
Avocadohummus 50
Geroosterde papri-
kahummus 50
Klassieke hummus
basisrecept 50
Kokoshummus 50
Kurkuma-en-gem-
berhummus 50, 51
Pittige srirachahum-
mus 50
Rode bietenhum-
mus 50
Spinazie-en-basili-
se 28

Granaatappelpitjes 54, 84, 102, 140, 156
Grapefruit 23, 164
Griekse salade met
kruidencouscous 132
Groene peper 218
Groentebouillon 126, 142, 160, 206, 207, 214, 216, 224, 226, 228, 230, 232, 234, 240, 250, 254, 262, 264, 266, 268, 278, 288
Gruyère 206, 252

cumhummus 50

Zoete aardappel-hummus 50

I

IJsbergsla 122, 134, 152

Indiase linzensoep (Dahl shorva) 250

Italiaanse kruiden 160, 272, 274

Italiaanse sardinesalade 172

J

Jalf Flach 122

Jasmijnrijst 190

Jeanine Somefun - Wolthuis 112

Joanna Klejman 38

Jonge bladsla 23

Juglen Zwaan 40, 42, 52, 130, 138, 182

Julienne fetasalade 88

K

Kaas 164

Kalkoen 104, 134

Kalkoen kerriesalade 134

Kalkoensalade met mierikswortelroom 104

Kaneel 194, 206, 250

Kappertjes 22, 98, 108, 120, 178

Karwij 212

Karwijzaad 40, 54, 206

Kasha (geroosterde boekweit) 76, 172

Kastanjechampignons 272

Kerrieblad 218

Kerriepoeder 28, 76, 102, 116, 134, 170, 184, 207, 222, 238, 242, 268

Kersen 90

Kervel 212

Kiemen 23, 70, 146

Kikkererwten 22, 23, 50, 52, 54, 58, 100, 112, 116, 144, 148, 170, 176, 207

Kikkererwtensalade met boekweitcouscous 112

Kimchi Fermentistas Klejman 38

Kip 22, 23, 114, 118, 134, 138, 174, 186, 192, 206

Kippenbouillon 126, 210, 222, 228

Kippenkarkassen 210

Klassieke saladecombinaties

Caesarsalade 22

Mediterrane salade 22

Tonijnsalade 22

Waldorfsalade 22

Klassieke soepen

Borsjtjsj 206

Erwten 206

Franse ui 206

Goulash 206

Minestrone 206

Kleurrijke rijstsalade 84

Knoflook 26, 28, 38, 42, 50, 52, 56, 58, 64, 65, 86, 104, 118, 150, 152, 154, 156, 166, 168, 170, 176, 178, 182, 184, 206, 207, 210, 212, 216, 218, 226, 228, 230, 232, 238, 240, 244, 248, 250, 252, 254, 260, 262, 264, 266, 268, 272, 274, 278, 280, 282, 284

Knoflookpoeder 100, 140

Knolselderij 23, 76, 92, 220, 234, 258, 282

Knolselderijsoep met zalm 234

Kokosbloesemsuiker 65

Kokosmelk 28, 150, 206, 207, 240, 244, 246, 268, 278, 284

Kokosolie 232

Kokosroom 272

Kokosvlokken 23, 90

Komijn 26, 52, 54, 58, 100, 112, 118, 152, 156, 170, 176, 184, 207, 230, 250, 256, 264

Komijnzaad 232

Komkommer 22, 23, 44, 63, 64, 65, 84, 94, 110, 122, 132, 146, 150, 156, 160, 166, 168, 184, 190, 207, 270

Koolbladeren 44

Koolrabi 38, 252, 260

Kool, rode 40, 116, 146, 180

Kool, witte 40, 44, 212, 248

Koriander 22, 23, 58, 102, 138, 150, 152, 162, 168, 170, 206, 207, 212, 214, 218, 230, 232, 246, 250, 264

Korianderpoeder 230

Korianderzaad 40, 42, 250

Koude soepen

Gazpacho 207

Komkommer 207

Krieltjes 124, 128, 182

Kruidendressing 166

Kruidenolie 68

Kruidige bloemkool met koriander-li-moenyoghurt 170

Kruidnagel 206, 214, 220, 288

Kurkuma 207, 218, 224, 230, 232, 238, 250, 268

Kwark 170, 182

L

Lamspoulet 220

Laos 206

Laurier 40, 42, 206, 210, 214, 216, 218, 220, 232, 242, 244, 252, 276, 288

Lavas 232, 248

Lentesalade 124

Limoen 64, 104, 152, 158, 168, 170, 184, 206, 207

Limoenpesto 84, 280

Limoensap 28, 118, 192

Linguine 166

Linzen 22, 58, 82, 156, 162, 207, 232, 250, 268

Linzenfusilli 178

Little gem 22, 92, 174

M

Maaltijdsalade met peer en blauwe kaas 130

Maaltijdsoepen

Curry-linzen 207

Italiaanse bonen 207

Kokos curry 207

Mexicaans 207

Maanzaad 23

Macadamia 246

Maïs 94, 118, 188, 207, 230

Makkelijke mealprep salade 144

Makreel 146

Makreelfilet, ge-rookt 182

Makreelfilets 126

Manchegosalade 122

Mandarijn 194, 286

Mango 28, 94, 146, 168, 192

Mario Egthuijsen 118

Marta Klejman 38

Mayonaise 28

Mexicaanse maaltijdsalade 118

Mierikswortel 94

Mierikswortelpuree 104

Miso 28, 206

Misopasta 254

Miso-soep met paksoi en paddenstoelen 254

Moderne bowls

Aziatische bowl 22

Marokkaanse bowl 22

Midden-Oosterse bowl 22

Thaise pindabowl 22

Moeders witte bonensoep 222, 224

Mosterd 26, 28, 42, 65, 207

Mosterdzaad 218

Mozzarella 23

Mungbonen-groentesoep 218

Munt 22, 42, 70, 88, 112, 132, 174, 184, 207, 240, 270, 284

N

Naan, volkoren 170

Nectarine 90, 110

Noedels 166, 192, 206

Nootmuskaat 207, 276

Nori 206

Noten 246

Noten, gemengd 166

O

Oesterzwam 74

Olijven 22, 56, 98, 106, 118, 132, 178

Omelet 23

Oosterse salade 56

Oregano 26, 90, 156, 178, 206, 207, 248, 266

Orzo 22, 108, 207

P

Paddenstoelen 98, 216

Paddenstoelenbouillon 216, 254

Paddenstoelen, gedroogd 272, 286

Paksoi 22, 38, 44, 206, 254

Paprika 22, 38, 56, 108, 120, 152, 160, 168, 178, 206, 207, 214, 266, 268

Paprika, geel 224

Paprika, gegrild 274

Paprika, geroosterd 22, 23, 232

Paprikapoeder 38, 58, 100, 144, 152, 156, 206, 230, 256, 268

Paprikapoeder, ge-rookt 140, 232

Paprika zoete aardappelsoep 268

Paranoten 90

Parelcouscous 22, 160, 168

Parelcouscoussalade met halloumi 160

Parmezaan 206, 207

Parmezaanse kaas 22, 23, 114, 120, 248, 260, 266

Passata 250, 274

Passievrucht 84

Pasta 22, 23, 206

Pasta, glutenvrij 98, 106

Pastasalade met gegrilde groenten 178

Pastinaak 23, 207, 214, 232, 282

Pecannoten 23, 74, 90, 100, 112, 130, 140, 142

Peer 70, 74, 78, 130, 142, 194

Penne 120

Peper, vers 224

Perzik 90

Pesto, groen 98

Peterselie 23, 56, 64, 104, 112, 132, 148, 156, 162, 166, 168, 184, 188, 210, 212, 214, 230, 232, 242, 246, 248, 260, 272, 282, 286

Peter van Berckel 44, 46

Peultjes 184

Pickle-pers 44

Pickles maken 42

Pickle voor dum-mies 44

Pijnboompitjes 22, 23, 88, 98, 106, 108, 122, 136, 158, 160, 286

Pindakaas 28, 150, 164

Pinda's 22, 150

Pistachenoten 78, 80, 112, 144, 156

Pitten 280

Pittige salade 164

Pompoen 22, 23, 52, 58, 207, 244

Pompoenhummus bowl met couscous 38, 44, 46, 52

Pompoenpitten 23, 58, 63, 146, 178, 207

Pompoenpuree 58

Pompoensalade met spicy hummus 58

Pompoensoep met een twist 244

Ponzu 138

Postelein 23, 260

Prei 76, 188, 206, 212, 214, 218, 220, 222, 228, 230, 232, 238, 258, 260, 262, 266, 282

Provençaalse kruiden 252

Puntpaprika 63, 65, 118, 144

Q

Quinoa 23, 56, 76, 80, 82, 94, 102, 110, 126, 144, 146, 152, 168

R

Raap 38

Radijsjes 54, 94, 104, 190

Ralph Moorman 126

Ras-el-hanout 26, 152, 184, 238

Rauwe zuurkoolsalade 78

Rettich 46

Rettich-pickle Sichuan-peper 46

Richard de Leth 194

Rijst 207

Rijstazijn 28, 138, 206

Rijst, bruine 86

Rijst, meergranen 84

Rijstnoedels 22, 23, 186, 206

Rijst, volkoren 142, 162, 172

Rijst, zilvervlies 86, 134

Rijst, zwarte 138, 150

Rode bessen 90

Rode biet 23, 54, 64, 88, 92, 100, 126, 174, 182, 206, 264

Rode linzensoep met gnocchi 232

Rodewijnazijn 26

Romaine Bas 100, 140, 144, 152, 158

Romaine sla 22, 70, 98, 114, 122

Romige boerenkoolsalade 176

Romige champignonsoep 272

Romige venkelsoep 278

Roodlof 74

Room 207, 234, 274

Rozemarijn 58, 64, 288

Rozijnen 22, 74, 76, 172
Rucola 22, 23, 26, 54, 58, 63, 80, 82, 90, 106, 108, 118, 124, 136, 146, 156, 178
Rucolamelange 68, 158
Runderbotten 210
Runderbouillon 206, 210
Runderlap 220
Rundvlees 206

S

Salaardbei 80
Saladebar 34
Salade bolognese 136
Salade caprese 2.0 106
Saladedressings 26
 Ansjovis dressing 22, 26, 114, 120, 172
 Aziatische fusion-dressing 22, 28
 Aziatische pin-dadressing 22, 28
 Bosvruchtendressing 26, 110
 Caesar dressing 22, 28
 Gemberdressing 28
 Griekse dressing 22, 26, 132
 Groene kruidendressing 28, 146
 Grove-mosterddressing 23, 78, 128
 Italiaanse dressing 28
 Kokos-currydressing 23, 28
 Mangodressing 23, 28
 Mayo-dressing 23, 28
 Midden-Oosterse dressing 23, 28
 Miso-gemberdressing 23, 28
 Ras-el-hanout-dressing 22, 26, 180

Simpele Aziatische dressing 28, 190
Simpele citrusdressing 26, 116, 186
Snelle tahindressing 22, 102, 162
Vegan pestodressing 23, 26, 28, 106, 124, 136
Yoghurtdressing 22, 28
Salade framboise 82
Salade met citrus-
 kip 186
Salade met geroosterde biet 100
Salade met geroosterde bloemkool en
 crispy chili oil 152
Saladesmoothies
 Frisse groene saladesmoothie 63
 Pittige detox saladesmoothie 64
 Probiotische saladesmoothie met
 witlof, ananas en zuurkool 65
 Romige courgette-rozemarijn saladesmoothie 64
 Salmorejo saladesmoothie 65
Salie 248
Sambal 28, 164
Santen 218
Sardines 172
Schapenkaas 122, 164
Seizoensgebonden salades
 Herfst bowl 23
 Wintersalade 23
 Zomerse salade 23
Selderij 212, 252

Selderijblad 214
Selderijsalade 188
Sesamolie 28, 46, 138, 192, 206
Sesamzaad 22, 94, 166, 186, 190, 272
Sherry-azijn 65
Shiitake 206, 254
Sichuan-peperkorrels 46
Sinaasappel 26, 116, 244
Sjalot 26, 152, 228, 286
Sla 142, 166
Slagroom 242
Slamelange 84, 86, 108
Snelle basissoepen
 Bloemkool 207
 Broccoli-cheddar 207
 Pompoen 207
 Romige pastinaak 207
 Spinazie 207
 Wortel-linzen 207
Snelle broccolisoepp 246
Snelle courgettesoepp 284
Snelle doperwtensoepp 240
Snelle groene gazpacho 270
Snelle makreelbowl 146
Snelle minestronesoepp 266
Snelle prei-venkelsoepp 262
Snelle spliterwtensoepp (vega erwtensoepp) 258
Snelle tomaten-paprikasoep 274
Snelle tricoloresalade 120
Snijbonen 260

Snoeptomaatjes 86, 132, 134, 136
Sojasaus 26, 28, 46, 102, 150, 164, 206, 252
Soupe jardiniere au pistou 248
Spaghetti 136
Spekjes 140, 206
Spekjes, gerookt 276
Spelt 100, 158
Sperziebonen 150, 184, 190
Spinazie 22, 23, 63, 64, 80, 102, 124, 130, 162, 186, 206, 207, 260, 270
Spitskool 76, 248
Spitskoolsalade 76
Spliterwtens 206, 258
Spruitjes 140, 180
Spruitjessalade 140
Sriracha 28
Srirachamayonaise 88
Steranijs 206, 252
Stevia 134
Stokbrood 206
Stoofvlees 220
Sugarsnaps 68
Sukadelap 220
Sumak 28
T

Tabasco 228
Tahin 26, 50, 52, 54, 56, 58, 176
Tahin-citroendressing 176
Tamari 26, 252
Taugé 22, 23, 104, 150, 206
Tempé 23, 102, 184
Tijm 108, 166, 206, 207, 210, 212, 216, 234, 244, 266, 286
Tofu 22, 23, 206

Tomaat 22, 23, 63, 65, 84, 106, 134, 207, 218, 236, 250
Tomaatstukjes 274
Tomatenblokjes 230, 248, 266
Tomatenpuree 220, 232, 266, 274
Tomaten, zongedroogd 98, 178
Tonijn 22, 92, 94, 108, 148
Tonijnsalade met
 kikkererwtens en erwten 148
Truffelmayonaise 182
Tuinbonen 23, 100, 124, 184
Tuinerwtens 86
Tuinkers 23, 124
Tzatziki 156

U

Ui 22, 112, 114, 120, 132, 148, 160, 164, 168, 170, 178, 182, 206, 207, 210, 212, 232, 252
Uienbouillon 252
Uien-rozemarijnsoepp 288
Uiensoepp met koolrabi en dragon 252
Ui, ingelegd 114

V

Vegalekker! 74
Veganbowl 102
Vegetarische kip 170
Vegetarische saladevarianties
 Eiersalade 23
 Oosterse noedelsalade 23
 Pesto-pastasalade 23
 Powerbowl 23
 Zomerse quinoa-

 bowl 23
Veldsla 22, 23, 63, 74, 82, 88, 120, 144, 148, 194
Venkel 38, 70, 142, 172, 194, 214, 228, 262, 278
Venkel doperwtensoepp met pittige room 228
Venkelzaad 54, 214, 228, 232
Vergeten groentesoepp 282
Vijfkruidenpoeder (5-spices) 40, 58, 104, 166
Vijg, gedroogd 80
Vinaigrette 30
Visbouillon 210
Visgraten 210
Vissaus 192, 206

W

Wakame 112
Walnootolie 90
Walnoten 22, 23, 26, 122, 128, 130, 178
Waterkers 68, 126, 166, 226, 260
Waterkerssoepp 226
Watermeloen 236
Watermeloengazpacho 236
Winterbowl 116
Winterpeen 192, 244
Winterwortel 220, 230, 256, 264
Witlof 23, 65, 74, 128, 164, 188, 194
Witlofsalade met venkel en zalm 194
Wittewijnazijn 26
Witvis 22
Woestijnsoepp 256
Wortel 22, 23, 38, 42, 63, 76, 78, 88, 92, 112, 122, 136,

150, 152, 162, 174, 206, 207, 210, 212, 214, 218, 248, 250, 258, 266, 276
Wortelestampsoepp uit Limburg (hutspotsoepp) 276
Wortelpeterselie 282
Y

Yoghurt 28, 70, 134, 148, 184, 207, 256
Yoghurt, Griekse 94, 152, 156, 160
Yoghurt, kokos 94

Z

Za'atar 152
Zachte zomersalade 110
Zalm 22, 190, 194, 234
Zalm, gerookt 158
Zeekraal 68, 242
Zeewier 272
Zilveruitjes 122
Zoete aardappel 23, 116, 138, 176, 180, 207, 230, 238, 268
Zoete aardappelsoepp met kokos en citroen 238
Zure room 206, 226
Zuurkool 65, 78
Zuurkool fermenteren 40
Zwarte bonensoepp 230