





het **River Cottage** boek
met **groenten**
in de **hoofdrol**

veg!

Hugh Fearnley-Whittingstall

Fotografie door Simon Wheeler

Illustraties door Mariko Jesse



BECHT • HAARLEM

Voor Louisa

Hugh Fearnley-Whittingstall is auteur, *River Cottage*-presentator en enthousiast aanhanger van biologische seizoensproducten. Hij presenteert al vijftien jaar programma's op het Engelse tv-kanaal Channel Four en dit is het zevende *River Cottage*-boek dat hij heeft geschreven. Zijn vorige boeken waren *The River Cottage Cookbook*, waarmee hij de *Glenfiddich Trophy* en de *André Simon Award* won, *The River Cottage Meat Book* en *The River Cottage Fish Book*, die beide ook bekroond zijn met de *André Simon Award*, *The River Cottage Family Cookbook*, dat door het *Guild of Food Writers* werd verkozen tot kookboek van het jaar, en *River Cottage Every Day*. Hij schrijft wekelijks een receptencolumn in de krant *The Guardian*. Hugh woont met zijn familie in Devon, Zuidwest-Engeland, niet ver van het hoofdkwartier van *River Cottage*, waar Hugh en zijn team lesgeven en evenementen organiseren waarmee ze hun enthousiasme voor lokale seizoensproducten overbrengen.

Becht Lifestyle 2012

© 2011 Hugh Fearnley-Whittingstall

Oorspronkelijke titel: *River Cottage Veg Everyday!*

Oorspronkelijke uitgever: Bloomsbury Publishing Plc, Londen

Projectredacteur: Janet Illsley

Ontwerp: Lawrence Morton

Fotografie en styling: Simon Wheeler (www.simonwheeler.eu)

Illustraties: Mariko Jesse (www.marikojesse.com)

Voor het Nederlandse taalgebied:

© 2012 Uitgeverij J.H. Gottmer / H.J.W. Becht BV, Postbus 317, 2000 AH Haarlem (e-mail: post@gottmer.nl)

Uitgeverij J.H. Gottmer / H.J.W. Becht BV is onderdeel van de Gottmer Uitgevers Groep BV

Vertaling: Roselle de Jong

Opmaak: Atelier van Wageningen, Amsterdam

ISBN 978 90 230 1365 5 / NUR 440

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden veelevoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op een andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

www.becht-boeken.nl



Alle recepten zijn vegetarisch. Recepten met een **V** zijn geschikt voor veganisten, op voorwaarde dat optionele niet-veganistische ingrediënten niet worden toegevoegd en dat veganistische versies van bijvoorbeeld mosterd en wijn worden gebruikt.







Dit is een groentekookboek. Of het ook een vegetarisch kookboek is, hangt misschien af van jouw overtuigingen en je keuzen. Het is niet geschreven door een vegetariër, of met de intentie jou of iemand anders te bekeren tot het vegetarisme. Maar in geen van de recepten hier wordt ook maar een flintertje vlees of vis gebruikt, dus in die zin is dit boek inderdaad helemaal vegetarisch. Ik hoop zeker dat veel vegetariërs dit boek zullen kopen, gebruiken en ervan zullen genieten.

En ik denk graag dat dit boek ook iets verkondigt. Noem me een machtswellusteling, maar ik probeer hier je leven te veranderen. De achterliggende gedachte van dit boek is, heel duidelijk, je ertoe aan te zetten om meer groente te eten. *Veel* meer groente. Misschien zelfs om groente de hoofdmoot van je dagelijkse maaltijd te maken. En op die manier, als gevolg daarvan, minder vlees te eten, misschien *veel* minder vlees, en misschien ook wat minder vis. Waarom? We moeten meer groente eten en minder vlees, want groente is beter voor ons en voor onze planeet. Moet ik gedetailleerde argumenten opnoemen die die verklaring ondersteunen? Is er echt nog iemand die hieraan twijfelt? Vraag jezelf af of jij, dan wel iemand die je kent, het gevaar loopt te *veel* groente te eten. Of denk je dat de wereld een betere, schonere, groenere plek zou worden met een paar extra kippen-fokkerijen, of intensieve varkenshouderijen op het platteland? Daar heb je natuurlijk weinig verstand voor nodig...

Dus om helemaal duidelijk te zijn: alle recepten zijn geschikt voor vegetariërs. Maar omdat ik wel melkproducten en eieren heb gebruikt, zijn ze niet allemaal geschikt voor veganisten. Meer dan een derde is dat trouwens wel (met een  aangegeven), en een derde is eenvoudig aan te passen met vervangers voor boter en melk. Als je veganist bent, weet je hoe je dat doet.

Ik kan me voorstellen dat je, als je mijn tv-serie hebt gezien en mijn boeken hebt gelezen, een beetje schrikt van het feit dat je een vegetarisch kookboek in je hand hebt, geschreven door die notoire vleeseter Hugh Fearnley-Whittingstall. Maar als je mijn werk een beetje kent, als je verder hebt gekeken dan alleen mijn recepten en ook de boeken echt hebt gelezen, ben je vast niet verrast – dit is geen onontgonnen terrein voor me. Alleen sta ik nu in de vleesdiscussie aan de kant van de groenten, en dat is heel verfrissend.

Maar laat ik nog even herhalen hoe ik hier eigenlijk over denk – en ik zal proberen kort en krachtig te zijn. In mijn vleeskookboek stelde ik dat we veel te veel vlees eten in het Westen – meer dan goed voor ons is, en veel te veel voor het welzijn van de vele miljoenen

dieren die voor hun vlees worden gefokt. Ik geloof dat vleesfabrieken gewoon fout zijn – zowel voor het milieu als ethisch gezien. Dus het doet me pijn om te zeggen dat de problemen die horen bij de industriële productie van vlees wereldwijd nog net zo groot zijn als eerst, hoewel er in het Verenigd Koninkrijk recentelijk grote stappen in de goede richting zijn gezet voor het welzijn van kippen en varkens. Ik ben ongeveer net zo vastbesloten over vis. Vis is heerlijk: ik vang en eet ze graag. Maar ik heb er ook op gewezen dat er toenemend gevaar dreigt dat we deze prachtige voedselbron helemaal uitroeien.

Goede redenen, zou je denken, om een overtuigd vegetariër te worden. Maar dat is niet mijn plan. Ik ben een selectieve omnivoor, waarmee ik een positieve stem uitbreng op ethisch geproduceerd vlees en verantwoord gevangen vis. Ik begrijp echter dat ik, om vis en vlees met een goed geweten te kunnen eten, mezelf moet beheersen en ze slechts met mate mag eten.

Maar waarom, hoor ik enkele van jullie protesteren, zou je ze *helemaal niet* opnemen in dit boek terwijl je zelf nog steeds vis en vlees eet? Wat is er mis met een beetje vlees of vis? Misschien heb je jezelf net als ik al aangeleerd om met een klein beetje vlees iets groots te maken. Je weet heel goed dat een paar plakjes bacon, een handjevol chorizo of wat restjes kippenvlees zich prima lenen om een grote salade wat extra's te geven, of om wat interessants, pittigs en textuur toe te voegen aan een romige groentesoep; en dat je met een paar ansjovisjes iets heerlijk zoutigs toevoegt (vooral, toevallig, aan groenten).

Dus waarom sta ik zulke eenvoudige trucjes niet toe, waarbij een klein beetje vlees wordt gebruikt om extra smaak toe te voegen en een kick te geven aan de groentegerechten in dit boek? Omdat je dan vals speelt, daarom! Die aanpak is, hoewel soms heel handig, uiteindelijk het verkeerde uitgangspunt voor echte verandering. Het suggereert dat je *geen afstand* kunt doen van vlees; dat je het gevoel hebt dat een maaltijd niet compleet is zonder vlees. En dat is precies wat we naar mijn mening allemaal los moeten laten.

Ik zie het zo: als we serieus van plan zijn om minder vis en vlees te eten, moeten we veel maaltijden – misschien wel de meeste – *helemaal zonder vlees* of vis bereiden. Voor veel mensen is dit een nogal grote opgave, maar ik ga de directe confrontatie aan. We zijn ons meer en meer bewust van de goede redenen waarom we minder vlees zouden moeten eten, maar onze kookcultuur is nog steeds grotendeels op vlees gebaseerd. Het idee van een koelkast helemaal zonder worstjes, bacon, koteletjes of kip jaagt vele koks (zelfs vindingrijke) angst aan. Vlees is zo gewoon, zo handig: het is de makkelijkste manier om iets als een

‘goede maaltijd’ te herkennen. Ik wil je laten zien hoe simpel het is om groenten op dezelfde manier te omarmen.

Het verleggen van je kookkunsten van vlees naar groente vergt een verandering in je houding – maar dat is, vind ik, geen heel grote of moeilijke stap. Natuurlijk moet je op zoek naar andere ingrediënten als je vlees en vis vermijdt. Je moet ze op een andere, creatieve manier bekijken. Maar als je er eenmaal aan gewend bent om groente als hoofdgerecht te bereiden, lijkt het al snel een heel natuurlijk proces. Dit boek kan je op weg helpen bij die missie.

Ik moet toegeven dat ik, toen ik me voornam om meer groente te bereiden en te eten en om dit boek te schrijven, het moeilijk vond om de vooroordelen van de vleeseter in mij kwijt te raken. Maar ik kan je eerlijk zeggen dat mijn eigen angsten – over hoe koken zonder vlees minder voldoening geeft, minder smaak geeft en minder makkelijk is – op niets gebaseerd bleken te zijn. Ik vond het eigenlijk heel bevrijdend. Ik denk dat de manier waarop ik groente klaarmaak meer democratisch is – er ligt geen allesoverheersend stuk vlees op je bord waar de rest een bijrolletje van krijgt.

Daar staat tegenover dat de recepten in dit boek bestaan uit een harmonieuze mix van verschillende groenten – en een maaltijd die hierop gebaseerd is, laat de verschillende componenten allemaal een even grote rol spelen. Hoeveel ik ook houd van eenvoudige groentecurries, eenpansgerechten of lasagnes (waarvan vele straks volgen), er is iets *héél* verleidelijks en bevredigends aan een maaltijd die bestaat uit verschillende ‘kleine’ gerechten, zoals de *mezze* uit het Midden-Oosten of Spaanse tapas. Groentegerechten lenen zich uitstekend voor zulke heerlijke tafels waar je een beetje van dit en een beetje (meer) van dat kunt nemen. Ik houd van de wetteloosheid van op die manier eten. Het is minder voorspelbaar en veel plezieriger dan een slaaf van het vlees te moeten zijn.

Als je al vegetariër bent en graag kookt, heb je vast al een repertoire van favoriete gerechten opgebouwd. Misschien vraag je je af of dit boek wel voor jou is bedoeld. Nou, ik hoop dat ik ook jou iets nieuws kan aanbieden. Mijn mening is dat vegetariërs minder keus hebben in kookboeken dan ze verdienen. Ik heb het gevoel dat er te veel nadruk ligt op het vervangen van vlees (bewust of onbewust). Terwijl ik denk dat we juist moeten ontspannen en we, als we onze aandacht vestigen op groente, vlees gewoon moeten negeren. Dan kunnen we verder met het verbeteren van ons leven door te genieten van de buitengewone verse seizoensgroenten die we kunnen kopen (of zelf kweken), door ze op nieuwe,



spannende manieren klaar te maken. Natuurlijk zie ik de belangrijke rol die peulvruchten en granen spelen in de keuken, maar ik heb geen tijd voor vegetarische worstjes, notenschijven en sojabrokken. Het liefst zou ik daar voorgoed een eind aan maken en mijn kikkererwten, kidneybonen en quinoa vermengen met verse kruiden, knapperige wortelgewassen en zongerijpte groenten: pompoenen, paprika's, courgettes, aubergines en tomaten, om er maar vijf te noemen.

De waarheid is dat ik niet overgehaald hoeft te worden om met 's lands vegetariërs te discussiëren. Ik praat al jaren met ze en doe dat met groot plezier. Ik heb veel tijd voor vegetariërs (hoewel ze niet *allemaal* veel tijd voor mij hebben) en dat komt doordat ik iedereen respecteer die eetprincipes heeft. Een van de vreemdste spektakels dat ik ooit heb aanschouwd in de onbeschaamde wereld van 'tv-koks' is dat collega's, die eigenlijk beter zouden moeten weten, vegetariërs pestten alsof ze niet serieus genomen konden worden in de keuken. (Of zelfs daarbuiten – een van hen zei dat als zijn kinderen vegetariër zouden worden, hij ze neer zou schieten. Heimelijk hoop ik dat een van zijn kinderen dat doet, zodat ik kan zien hoe hun vader de daad bij het woord voegt.)

Sommige mensen veronderstellen dat ik soortgelijke gevoelens voor vegetariërs koester. Natuurlijk doe ik dat niet. In feite – en ik kan dit niet zeggen zonder te glimlachen – *zijn enkele van mijn beste vrienden vegetariërs*. Als het gaat om de recepten in dit boek, snijdt het mes aan twee kanten, niet in de laatste plaats omdat ik een paar van mijn favoriete gerechten heb geleerd van mijn vegetarische vrienden. Ik heb ook het gevoel dat ik nu een betere kok ben dan toen ik net aan dit boek begon. Ik zet mijn familie beter eten voor dan voorheen, met meer groente. Ik ben minder afhankelijk van die vriezer vol met zelfgekweekt vlees en zelfgevangen vis (hoe heerlijk die ook zijn). Ik kook en eet met meer plezier dan ooit. En dat is een heerlijk gevoel.

Dus hier heb je ze: meer dan tweehonderd River Cottage-groenterecepten. En voor wie gewoon meteen wil beginnen met koken, is dat het leukste deel. Het filosofische en moralistische praatje is voorbij. Ik stap van mijn zeepkist. Want dit is geen boek met waarschuwingen en vermaningen. Het is geen pleidooi voor het niet-eten van iets wat slecht, zeldzaam of bedreigd is. Het is eigenlijk helemaal geen boek over problemen, maar juist het tegenovergestelde: het staat vol met oplossingen. En de beste oplossing is, vrij eenvoudig: meer groente eten!