

MEERA SODHA

AZIË

120 vegan en vegetarische recepten
van Bangalore tot Beijing

Fotografie: **David Loftus**

Vormgeving: **John Hamilton**

Illustraties: **Monika Forsberg**

FONTAINE UITGEVERS



inhoud

Alternatieve indeling	8
Inleiding	10
Over dit boek	16
Snacks & kleine hapjes	18
Salades	40
Noedels	64
Curry's	96
Rijst	126
Tahoe	158
Bloem & eieren	182
Peulvruchten	210
Bijgerechten	228
Smaakgevers	252
Zoet	260
Handig om te weten	286
Online leveranciers	292
Verder lezen	294
Dank	296
Register	298



**SNACKS
& KLEINE
HAPJES
18-39**



**SALADES
40-63**



**NOEDELS
64-95**



**CURRY'S
96-125**



**RIJST
126-157**



**TAHOE
158-181**



**BLOEM &
EIEREN
182-209**



**PEUL-
VRUCHTEN
210-227**



**BIJ-
GERECHTEN
228-251**



**SMAAK-
GEVERS
252-259**



**ZOET
260-285**



**HANDIG
OM TE
WETEN
286-291**



INLEIDING

Ons leven kan in een mum van tijd veranderen, bij mij gebeurde dat door een telefoontje.

Zo voelde het toen Melissa Denes, een redacteur van *The Guardian*, me belde. Ze vertelde dat ze een nieuwe vegan column in hun weekendmagazine gingen opzetten en wilde graag dat ik die zou gaan schrijven. Diep in mijn hart had ik weleens gedroomd over het schrijven van een column, maar ik had nooit durven denken dat het ooit zou gebeuren. Toen ik de opties overwoog, realiseerde ik me dat er wat kleine obstakels waren.

Ten eerste, ik ben geen veganist.

Ten tweede, ik had tot dan alleen maar over Indiaas eten geschreven.

Ten derde, ik had net een baby van slechts enkele weken oud. Mijn leven was sinds haar komst niet alleen een chaos, maar ik had me ook net voorgenomen om een heel jaar vrij te nemen om haar goed te leren kennen.

Dit was een fantastische gelegenheid die zich op het slechtst mogelijke moment aandiende. Ik had veel redenen om nee te zeggen, maar ik zei ja.

Ik was heel erg enthousiast om deze nieuwe wereld waarin ik me nu bevind binnen te gaan. Steeds meer mensen kiezen voor plantaardige voeding, of het nu om politieke, milieutechnische, ethische of economische redenen gaat. Hoewel slechts een relatief kleine groep echt overgaat op vegan voeding, is een groter aantal op zoek naar manieren om de hoeveelheid vlees en zuivel in hun voeding te verlagen. Dit voelde als een belangrijke discussie. Ik wilde heel graag een kans hebben om daarvan deel uit te maken en de discussie verder op gang te brengen.

In die tijd waren veel van de recepten die voor veganisten bedoeld waren niet bepaald verleidelijk. Ze maakten me absoluut niet hongerig. Plantaardige voeding was nog niet echt bekend, of werd geassocieerd met hippies met geitenwolven sokken die gegijzeld werden door gezonde voeding.

Het voelde of het plezier in eten en het belang van goede smaak werd vergeten.

Ik dacht dat ik als buitenstaander een goede positie had om nieuwe, spannende vegan recepten samen te stellen. Ik begreep vleeseters en ik kende de texturen, smaken en de 'rijkdom' die zij misten. Maar ik had ook al twee jaar besteed aan

het schrijven van een vegetarisch boek, *Puur India*, en wist hoe ik iets lekkers kon maken van het bittere cavolo-neroblade en hoe ik iemand die biet haatte zover kon krijgen dat hij er een bord vol van at.

Ik tekende het contract met *The Guardian* en zo begon mijn reis. Ik had aanvankelijk een paar moeilijke weken, maar na de winter kwam het voorjaar en plotsklaps waren er al twee jaren voorbij. Gaandeweg leerde ik behoorlijk veel.

Vol enthousiasme ging ik op zoek naar nieuwe recepten, maar ik verwachtte dat ik door verder te kijken dan India en Zuidoost-Azië meer inspiratie zou opdoen hoe ik van de groenten een hoofdgerecht kon maken in plaats van een bijgerecht. Ik was al naar Sri Lanka geweest en had er buitengewoon lekkere curry's gegeten met biet en cashewnoten. In Thailand had ik me elke variant herinnerd die je zou kunnen bedenken voor een som tam-salade en telde de minuten tussen de maaltijden af tot mijn volgende pad thai. Ik was in Hongkong ondersteboven van mijn eerste congee, waarna mijn smaakpapillen in het Londense Chinatown werden geëlectrocuteerd door een kom met dandan-noedels. Ik verlangde naar meer.

Ook ontdekte ik dat vegan koken een katalysator was voor creativiteit. Omdat ik geen vis, vlees, zuivel of eieren mocht bereiden werd ik gedwongen op een nieuwe manier na te denken. Ik ontdekte de wonderlijke wereld van de Aziatische voorraadkast: gefermenteerde, ingelegde en gezouten ingrediënten. Producten als kimchi, zoete miso en gochujang, die een maaltijd in een oogwenk veel extra smaak geven.

Veganisme was niet mijn enige katalysator voor creativiteit. Ik had als jonge moeder ook veel minder vrije tijd. Dat betekende dat ik bewerkelijke gerechten of maaltijden waarvan de voorbereiding en kooktijd te veel tijd kostten voorlopig maar even buiten beschouwing liet. Ze kregen geen plaatsje in mijn column en net zomin in dit boek.

Het moeilijkste vond ik echter dat ik niet in staat was te reizen naar de landen waarvan ik de gerechten verder wilde leren kennen. Toen ik mijn Indiase kookboeken schreef, reisde ik maandenlang en maakte flinke omwegen als iemand me een nieuw gerecht aanbood of als er een kok was die ik moest ontmoeten. Maar Arya was nog zo jong en afhankelijk, ik wilde haar niet alleen laten. Deze



keer reisde ik door te lezen: ik volgde Fuchsia Dunlop over de labyrintische laantjes in Chengdu en zag het Jakarta uit de jaren zeventig door de ogen van Madhur Jaffrey.

Toen ik alle boeken had gelezen stopte ik baby Arya en een notitieblok in een draagzak en gingen we in Londen op een kleine voedselsafari om de lekkerste laksa, bun cha of massaman curry te vinden.

Ik ontdekte dat ik naar Azië kon reizen zonder echt ver weg te gaan. Ik sprak met Ben, mijn accountant, die van Borneo komt, waar de Sarawak laksa zeer wordt gewaardeerd. Ik smeekte Wichet, de eigenaar van het Thaise restaurant Supawan, me een tom kha kaisoep te leren maken en vroeg aan Shuko Oda, de Japanse chef, me te laten zien hoe ze haar walnotenmiso maakte. Ik viel thuiskoks op social media lastig die simpelweg foto's van hun ontbijt op internet postten en vroeg ze meer informatie over wat ze aten en hoe ze de gerechten bereidden.

Twee jaar later leek de tijd me rijp om al deze recepten in een boek op te nemen. Sommige zijn vegetarisch en niet vegan, want dat is in het algemeen de manier waarop ik het liefst eet. Mede daarom hebben ze lang niet allemaal in mijn columns gestaan.

Dit is geen gezaghebbend werk over de Aziatische keuken: een dergelijke onderneming zou jaren duren. Het zijn gerechten die ik in mijn keuken heb gecreëerd, gebaseerd op een heel persoonlijke reis en mijn eigen avontuur. Dit is de manier waarop ik tegenwoordig kook voor familie en vrienden, en voor mezelf. Het is de voeding waarvan ik ben gaan houden. Ik hoop dat je het ook lekker zult vinden.

Nu ik klaar ben met het schrijven van dit boek is Arya een peuter die net begint te praten. Ik heb me gedurende de tijd dat ik het boek schreef zo vaak schuldig gevoeld en ik weet zeker dat er altijd spanning zal zijn tussen het werken, het leven en het moederschap. Maar als er een les is die ik mijn dochter zal leren vanaf het moment dat ik haar kreeg, is het deze: ze moet kunnen dromen. Sommige dromen zullen niet gemakkelijk te bereiken zijn, maar ze zullen uiteindelijk alles waard zijn.

THAISE GROENE CURRY met aubergines, courgettes en peultjes

V

Enkele van mijn favoriete pubs in Londen hebben al jarenlang een Thais restaurant. Dit fenomeen begon in het midden van de jaren tachtig in de Churchill Arms in Kensington. Al snel volgden vele andere pubs. Het resultaat was dat de Thaise groene curry alom vertegenwoordigd was in mijn leven toen ik op twintigjarige leeftijd naar Londen verhuisde. Hij heeft me bij verjaardagen en gebroken vriendschappen geholpen. Hij zorgt voor een volmaakt evenwicht tussen de groene chilipeper en het milde, kalmerende kokos, en heeft wat troost betreft naar mijn mening geen enkele concurrentie.

// Ik heb hier broccoli en peultjes gebruikt, maar je kunt ook slechts één groente kiezen. Je hebt voor dit recept een blender nodig.

Hoofdgerecht voor 4 personen /

Voor de pasta /

4 groene chilipepers, grofgehakt
3 stengels citroengras, taai buitenste blad verwijderd, grofgehakt
4 flinke tenen knoflook, grofgehakt
1½ theel. galangalpasta (laos), uitgelekt
2 cm verse gemberwortel, geschild en fijngehakt
1½ theel. zout
¼ theel. versgemalen zwarte peper
8 citroenblaadjes of 1 theel. limoenrasp
1 theel. komijnzaad
½ theel. geelwortelpoeder
raapzaadolie

Voor de curry /

2 middelgrote aubergines (600 g), in blokjes van 2 cm
2 middelgrote courgettes (400 g), in blokjes van 2 x 4 cm
1 blik (400 ml) kokosmelk
1½ theel. suiker
100 g broccoli
100 g peultjes

Doe alle ingrediënten voor de currypasta in een blender met 2 eetlepels raapzaadolie en 2 eetlepels water en pureer alles zo glad mogelijk. (Voeg zo nodig extra olie of water toe).

Zet een koekenpan met deksel met 2 eetlepels olie op halfhoog tot hoog vuur en verdeel als de olie heet is de aubergines in een enkele laag over de bodem (je moet ze misschien in enkele porties bakken). Bak ze circa 8 minuten en schep ze elke 2 minuten om of tot ze gaar zijn, zodat ze vanbuiten bruin en vanbinnen bleek zijn. Schep ze op een bord.

Sprenkel nog wat olie in de hete pan en bak de courgettes 4 minuten, keer ze na 2 minuten of als ze vanbuiten bijna gaar en bruin zijn om. Schep op een bord.

Doe weer een eetlepel olie in de pan en voeg als deze heet is de currypasta toe. Roerbak 4 minuten en doe er geleidelijk de kokosmelk en 200 ml water bij. Roer alles door elkaar. Doe als de melk gaat borrelen de suiker erbij met de gare groenten, broccoli en peultjes, laat alles 6 minuten zachtjes sudderen tot de groenten gaar zijn en neem de pan van het vuur. Serveer de curry in diepe borden met versgekookte of gestoomde jasmijnrijst erbij.

