

Voor de lezers van *Love & Lemons...*



# INHOUD

INLEIDING: WAAROM LOVE & LEMONS?  
KOKEN MET WAT JE IN HUIS HEBT

IX  
XVIII

**1** AARDAPPELS

1

**2** APPELS

11

**3** ARTISJOKKEN

23

**4** ASPERGES

31

**5** AUBERGINE

39

**6** AVOCADO

47

**7** BLADGROENTEN

57

**8** BLOEMKOOL

73

**9** BROCCOLI

83

**10** CITRUSFRUIT

93

**11** COURGETTE

103

**12** ERWTEN

113

**13** KNOLGEWASSEN

122

<b>14</b> KOMKOMMER	135
<b>15</b> KOOL & LOF	143
<b>16</b> KRUIDEN	155
<b>17</b> MAIS	163
<b>18</b> PADDENSTOELEN	173
<b>19</b> PAPRIKA & PEPERS	183
<b>20</b> POMPOEN	195
<b>21</b> ROOD FRUIT	207
<b>22</b> SPRUITJES	219
<b>23</b> STEENFRUIT	231
<b>24</b> TOMATEN	241
<b>24</b> UIEN	251
<b>26</b> WORTELS	263
XXXXXXXXXXXXXXXXX RECEPTVARIATIES OP: PESTO, HUMMUS, GUACAMOLE, SALSA & SMOOTHIES	274 XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX
BASISINGREDIËNTEN & BASISRECEPTEN	284
DANKWOORD	289
REGISTER	291



## WAAROM LOVE & LEMONS?

Omdat we een keer langs een Italiaanse hond  
met een citroen in zijn mond liepen.

*Natuurlijk!*

Italië. Het is een deel van mijn afkomst, van mijn liefdesgeschiedenis en het begin van mijn passie voor eten. In 2008 verlangden Jack, inmiddels mijn echtgenoot, en ik naar een avontuur. We hadden niet veel gereisd samen, dus om onze reislust te bevredigen, vertrokken we naar Italië. Ik wist niet dat Jack een plannetje had. Hij stapte het vliegtuig in met een ring in zijn zak om me ten huwelijk te vragen. Hij kan normaliter geen geheimen bewaren, maar nu wel. Dus op onze eerste avond in Rome was ik na het eten plotseling verloofd.

Er gebeurde ook nog iets anders in Italië – we werden ook smoorverliefd op het eten. Ik weet het, het is cliché... We waren niet alleen geïnspireerd door de gerechten, maar ook door de kwaliteit van de ingrediënten, de aandacht en liefde die overal in zat. Als ik nu een tomaat snijd, denk ik nog altijd aan de allerzoetste tomaat die ik op Capri at. Als ik boerenkool door een soep roer, ben ik weer even in Toscane. Alles was vers en kleurrijk. Gerechten werden afgemaakt met citroen (en de maaltijden afgesloten met limoncello!). ‘Simpel eten, met liefde voor ingrediënten’ werd ons nieuwe mantra.



Deze liefde voor eten werd onze gedeelde passie, en die passie heeft ons over de hele wereld gebracht. Ik vergeet nooit de zachtste, zoetste en zoutste miso-aubergine ooit in Kyoto (zie het recept *nasu dengaku*, blz. 39), de Spaanse tortilla's en 'soms pikante' *pimientos de padrón* in Barcelona of de notities die ik maakte over een simpele wortel-salade terwijl we op het dakterras van een *riad* in Marrakech zaten.

Deze ervaringen maken dat ik op een nieuwe manier naar ingrediënten en de bereiding ervan ben gaan kijken. Daardoor ben ik de lokale ingrediënten die we hier in Austin, Texas, hebben uiteindelijk gaan waarderen. Ik ging lokale boerderijen en boerenmarkten langs, en kreeg een beter beeld van de levendige *food scene* in mijn eigen omgeving.

Toen ik lokaal en volgens de seizoenen begon te koken, kreeg ik een gevoel van plaats met mijn eten, en ik wilde dat graag delen.

We begonnen de blog *Love & Lemons* als een plek om naast mijn recepten ook het idee van lokaal koken met de seizoenen te delen. Ik maak meestal eten dat is geïnspireerd op de plek waar ik woon (vandaar dat er maar liefst vijf *tacorecepten* in dit boek staan) en ik hoop anderen te inspireren dat ook te doen.

Dus hoe zit het nu met die hond? Toen we namen voor onze foodblog aan het bedenken waren, dachten we allebei aan een idyllische middagwandeling op Capri, waar dit liefdesverhaal echt begon, toen een golden retriever met een citroen in zijn mond langstrippelde. We maakten grapjes over het romantische idee dat Italianen hun honden citroenen in plaats van tennisballen laten apporteren.







### ONGEDULDIG, IK BEDOEL, SPONTAAN KOKEN

Terwijl onze reizen mijn passie voor koken aanwakkerden, lukte het me nooit goed een praktische, alledaagse kok te zijn. Ik raakte gefrustreerd als ik voor de hele week maaltijden probeerde te plannen en boodschappen te doen - een bepaalde groente was niet verkrijgbaar, ik vergat een ingrediënt van mijn lijstje of ik had tegen de tijd dat het donderdag was gewoon geen zin om te eten wat ik voor donderdag had gepland. Op zondag had ik plezier in koken, maar van maandag tot vrijdag kreeg ik het gewoon niet makkelijk voor elkaar. Tot het op een dag wel lukte.

Uiteindelijk kwam ik erachter dat de restjes groenten van zondag heel gemakkelijk door het roerei van maandag of de pasta van dinsdag konden worden geroerd. Ik werd geen lijstjesmaker, maar het kwartje viel wel. Nu kon ik ineens de avondmaaltijd van de ene dag tot het ontbijt of de lunch van de volgende dag omtoveren.

Ik ontdekte hoe je ingrediënten op vindingrijke manieren kunt gebruiken, met nog wat ruimte voor last minute verlangens en creativiteit. Ik voelde me eindelijk vrij in de keuken. Misschien ben je een ervaren kok (een chef, een moeder of iets anders) en weet je al deze dingen al, maar toen ik ze ontdekte, ging er een wereld voor me open.

*Hier gaan we dan...*



## KOOK ANDERSOM.

Iedereen heeft dit weleens meegemaakt: je gaat voor een aspergerecept boodschappen doen en er is geen asperge te bekennen... Je komt thuis en beseft dat je het basilicum vergeten bent... Je groentenbox wordt gebracht met een bloemkool die groter is dan je hoofd... Die wortels op de markt zien er zo mooi uit, maar hoe maak er je nou een maaltijd van?

Daarom is dit boek niet ingedeeld op ontbijt, lunch en diner, maar op groenten, zodat je iets moois van de markt mee naar huis kunt nemen en dan pas hoeft te bedenken wat je ermee gaat maken. Of je begint met een of twee groenten die je in huis hebt en bouwt daar een menu uit op.

Niet alle groenten staan in dit boek. De recepten bevatten een aantal van de favoriete groenten en vruchten die vooral bij mij in de buurt, in midden Texas, verkrijgbaar zijn.

---

---

## GEbruik zo veel mogelijk lokale seizoensproducten.

Sommige dingen zijn echt de moeite waard om op te wachten: een net geoogste zomerse tomaat, een superzoete aardbei in de lente of een sappige perzik uit Texas. Ik vind het heerlijk dat de lokale wortels zoeter zijn, de jonge prei zo zacht is dat hij in je mond smelt en de chilipepers zo pikant zijn dat je maar beter niet met je vingers in je ogen kunt wrijven. Boerenkool zal altijd een van mijn lievelingsgroenten zijn, maar heb je weleens amarant, paardenbloem of loof van zoete aardappels geprobeerd? Ik hou ervan om in elk seizoen markten af te struinen en hoop dat ik je kan inspireren om jouw lokale ingrediënten beter te leren kennen. Er gaat niets boven de tweekleurige mais in het Midwesten van de Verenigde Staten in augustus, de cantharellen in Seattle in september en de daslook en rabarber in het noordoosten in de lente.

## **OOK SEIZOENSPRODUCTEN MOETEN WORDEN GEKRUID.**

Ik dacht altijd ten onrechte dat eten in restaurants beter smaakt dan wat ik thuis maakte. Tot ik besepte dat ik mijn eten gewoon niet genoeg kruidde. Royale (maar wel toepasselijke) hoeveelheden zeezout en peper met een paar kneepjes citroen maken simpel eten meteen een stuk lekkerder.

In de recepten in dit boek gebruik ik zeezout, want ik vind dat dat minder bitter smaakt dan het gestandaardiseerde, jodiumhoudende tafelzout. Wat peper betreft, raad ik aan versgemalen zwarte peper te gebruiken.

Als je uit dit boek kookt, neem ik aan dat je net zo van vers en kleurrijk eten als ik houdt. Citroen, limoen en azijn brengen eten echt tot leven. Gebruik altijd, maar dan ook altijd, vers citroensap van een echte citroen, nooit uit een flesje.

---

---

## **NEEM DE RECEPTEN MET EEN KORRELTJE ZOUT.**

De bedoeling van dit boek is om je ideeën te geven. Ik ben heel visueel ingesteld, soms kom ik alleen al met een foto van een mooi groentegerecht uit mijn kooksleur. Ik hoop dus dat je deze foto's en simpele recepten als inspiratie kunt gebruiken om zelf creatief in de keuken te worden. Gebruik lekkere ingrediënten die je voorhanden hebt en geef de dingen gerust je eigen draai door ze aan je eigen smaakvoorkeuren aan te passen.

## HOU VAN GROENTEN.

Ik hou van groenten. Heel erg. Natuurlijk zijn ze gezond en krijg je een goed gevoel als je ze eet, maar groenten zijn zo veel meer. Ik ben gek op de manier waarop het roosteren van pompoen mijn keuken naar Thanksgiving laat ruiken, de manier waarop groene en gele courgette en felrode paprika een regenboogkleurige ratatouille in een pan worden, de manier waarop uien sissen als ze de pan raken.

Dit boek gaat over groenten. De recepten zijn vegetarisch, maar dat betekent niet dat jij dat ook moet zijn. Of je nu een veganist, vegetariër, pescotariër of flexitariër bent, ik neem aan dat je, omdat je dit boek leest, een nieuw groenterecept net zo kunt waarderen als ik. Ik hoop dat je wat lekkere plantaardige inspiratie in dit boek kunt vinden. Laten we maar snel aan de slag gaan!