

Nijgh Cuisine
& Atelier
ZOMER 2024

Emma de Thouars
Jessica Koomen
Tamara Ivanović
Yvette van Boven



Inhoud

Emma de Thouars

Solo 3

Yvette van Boven

Easy 6

Yvette van Boven-Tiendaagse

Tamara Ivanović

Zure-kersen-hart 10

Jessica Koomen

Natuurlijk moestuinieren! 13

Titels in de schijnwerpers 16

Verschijningskalender 17

MARKETING

Gedurende het jaar brengen wij al onze titels op de volgende manier onder de aandacht:

- Socialmediakanalen Nijgh Cuisine en Atelier
- Receptpublicaties in off- en online media
- Auteurs zijn beschikbaar voor interviews
- POS-materiaal op maat beschikbaar, informeer bij uw accountmanager



© SASKIA VAN OSNABRUGGE



© TAMARA IVANOVIĆ



© SOPHIA VAN DEN HOEK



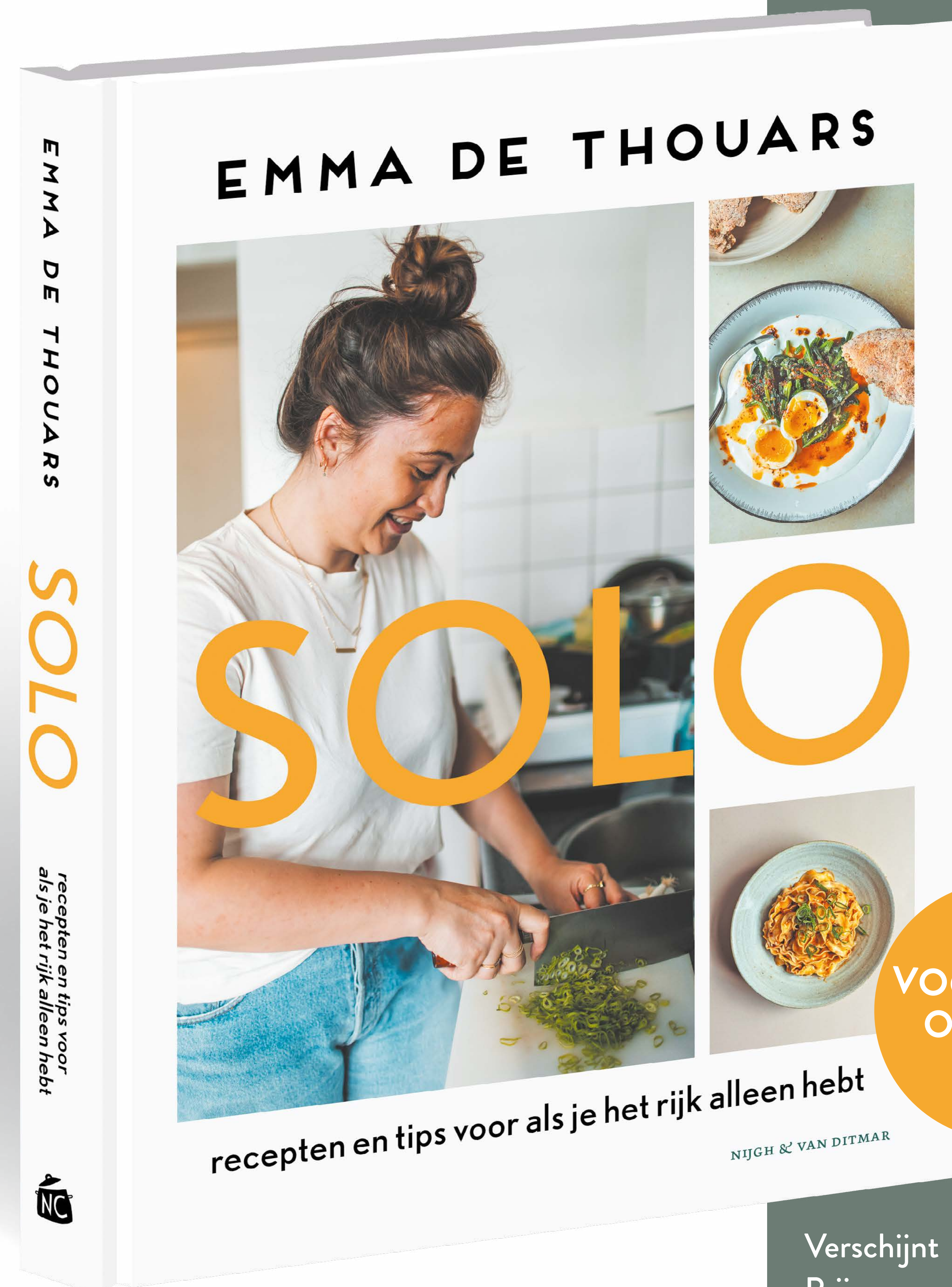
© ALAN JENSEN

Emma de Thouars

SOLO

Recepten en tips voor als je het rijk alleen hebt

- Van de auteur van ever-seller *Amazing Asia*, *Emma's Amazing Asia Vega*, *Tofu* en *Noedels*. Meer dan 25.000 exemplaren verkocht.
- Het aantal alleenstaande huishoudens groeit, maar de meeste kookboeken zijn ingericht op minstens twee personen.
- Speciaal voor kleine keukens zonder veel apparatuur of opslagruimte.
 - Meer dan 22.000 volgers op Instagram en TikTok, waar Emma dagelijks receptvideo's en tips deelt en laat zien dat koken niet moeilijk maar vooral leuk moet zijn.



VOORLOPIG
OMSLAG

Verschijnt september 2024
Prijs € 27,99

Auteur Emma de Thouars
Fotografie Sophia van den Hoek
Vormgeving Jelle F. Post
Uitvoering gebonden,
18,5 x 24,7 cm

Omvang 208 pagina's
ISBN 978 90 388 1497 1
NUR 440



EMMA DE THOUARS is culinair schrijver en receptontwikkelaar.

Ze is zeer actief op social media. Op Instagram en Tiktok deelt ze met haar 22.000 volgers receptvideo's en tips.

Daarnaast is ze te horen in de podcasts *Opscheppers* en *Steeds Meer Singles*, schrijft ze receptcolumns voor *Het Parool* en kun je lid worden van haar online platform Emma's eetclub.



Alle singles verzamelen! Emma de Thouars kookt al jaren voor zichzelf en doet niets liever. In *Solo* deelt ze recepten en geeft ze slimme tips over boodschappen doen voor één en restjes opmaken. Want in je eentje krijg je natuurlijk nooit die hele bloemkool/spitskool/zak spinazie of dat blik bonen op.

Verwacht veel lekker-op-alles-sauzen en groenten die je op verschillende manieren kunt verwerken zodat je nooit de hele week hetzelfde hoeft te eten. Met realistische recepten, want ja, koken voor jezelf is de ultieme manier van selfcare, maar vaak ben je aan het einde van de dag moe en wil je snel iets lekkers eten. Denk aan groente-fritters, geen-werk-salades, deconstructed gimbap, labneh met toppings, brothy beans en boterkoek of een goede snack voor één.

Speciaal voor kleine keukens. Zonder grote apparaten en met een beperkte voorraadkast kun je alsnog de sterren van de hemel koken.



Yvette van Boven

EASY

Simpel, snel & voor elke dag:
de beste recepten uit *Libelle*

- Voor het negentigjarig bestaan van tijdschrift *Libelle* verzamelde Yvette van Boven haar beste recepten voor elke dag.
- Een praktisch kookboek vol eenvoudige, snelle recepten voor doordeweeks, handig ingedeeld op seizoen.
- *Libelle* is het grootste mediamerk voor vrouwen met een bereik van meer dan 4,2 miljoen lezers per week.



Versijnt	mei 2024
Prijs	€ 29,99
Auteur	Yvette van Boven
Fotografie	diverse fotografen
Illustratie	Yvette van Boven
Vormgeving	Lotte Peters
Uitvoering	paperback met flappen, 19,5 x 26 cm
Omvang	256 pagina's
ISBN	978 90 388 1499 5
NUR	440



YVETTE VAN BOVEN is culinair schrijver, illustrator, tv- & podcastpresentator. Ze schreef talloze succesvolle kookboeken. Maar liefst drie keer won ze de prijs voor het beste Nederlandse kookboek.

Yvette is natuurlijk ook bekend van de tv-programma's *De streken van Van Boven* en *Koken met Van Boven*, haar wekelijkse rubriek in *Libelle* en *Volkskrant Magazine* en de culinaire podcast *Etenstijd!* die ze co-host met Teun van de Keuken.

Vanaf mei is ze te zien in het nieuwe tv-programma *Oranje Van Boven*, een serie over de keukens van het koningshuis.

© OOF VERSCHUREN



@yvettevanboven

Al ruim twaalf jaar schrijft Yvette wekelijks recepten voor *Libelle*. Haar recepten zijn altijd door iedereen te bereiden en de boodschappen ervoor moeten overal in Nederland te koop zijn. Alles simpel, heel lekker, makkelijk, en natuurlijk altijd verrassend.

Gerechten die het hele jaar door in een handomdraai op tafel staan, voor een makkelijke maandag in de lente, een doorgewone dinsdag in de zomer, een donkere donderdag in de herfst of een vrolijke vrijdagmiddag in hartje winter.

EASY / lente

PASTA BIJNA BOLO

met bloemkool en shii-take

Dit is geen echte bolognese natuurlijk, maar wel een lekker hartige pasta dankzij de paddenstoelen en Parmezaanse kaas, dus nog steeds een bordje umami. En zonder dat u het doorhebt, eet u zo een grote hoeveelheid groente. Als u shiitake te sterk van smaak vindt, kunt u ze vervangen door portobello's of kastanjechampignons.

VOOR 4 PERSONEN
300 gram shiitake, schoongemaakt en steeljes verwijderd
1 middelgrote bloemkool in roosjes of 800 gram bloemkoolrijst
4 eetl. olijfolie
3 eetl. boter
1 ui, gesnipperd
3 tenen knoflook, fijngehakt
½ theel. chilivlokken
75 gram Taste 5 Bomba tomatenpuree of 50 gram gewone tomatenpuree
zeezout en versgemalen zwarte peper
400 gram rigatoni of andere korte pasta
100 gram Parmezaanse kaas, geraspt
10 gram bladpeterselie, fijngehakt
fingerraspte schil van 1 biologische citroen

Hak de shiitake fijn in een keukenmachine en doe in een kom. Maal de roosjes bloemkool in delen fijn tot formaat grove couscous en doe dit een andere kom.

Verhit in een ruime pan op middelhoog vuur 2 eetlepels olie met 2 eetlepels boter. Roerbak hierin de shiitake 5 minuten. Doe nog 2 eetlepels olie en de ui erbij en bak al roerend nog 6 minuten. Voeg de knoflook en chilivlokken toe en bak 3 minuten mee. Schep de tomatenpuree erdoor en bak nog 2 minuten. Doe nu beetje bij beetje het bloemkoolkrum erbij en bak al omscheppend 7 tot 8 minuten tot de bloemkool iets is geslonken. Breng goed op smaak met zout en peper en zet het vuur laag.

Kook de pasta net niet beetbaar, ongeveer 1 minuut korter dan aangegeven op de verpakking. Giet af en bewaar 400 milliliter kookwater. Doe de pasta bij de bloemkoolsaus, voeg de helft van de geraspte kaas toe met 1 eetlepel boter en het pastawater. Zet het vuur uit en roer de peterselie en de citroensap erdoor. Breng op smaak met extra zout en peper.

Verdeel over vier borden en bestrooi met de rest van de kaas.

—
VEGETARISCH BEREIDEN 30 MINUTEN



EASY / zomer

BRAMENCHEESECAKE

met honing, roomkaas & yoghurt

Een klassieke cheesecake is best zwaar. Maar deze zit tjokvol bramen en heeft een basis van lichte roomkaas en yoghurt, waardoor hij niet meteen op uw heupen gaat zitten. Met een bodem van haver en kokos is hij ook nog eens glutenvrij. JOE!

VOOR 1 TAART (10 PUNTEN)
voor de bodem
150 gram havervlokken
50 gram kokosrasp
3 eetl. boter, gesmolten
snuf zout
voor deulling
3 eieren
100 gram honing
200 gram roomkaas light, op kamertemperatuur
1 theel. vanille-extract
4 eetl. bloem
250 gram diepvriesbramen, ontdooid
500 gram Griekse yoghurt
handig
springvorm van 22 cm Ø

Meng alle ingrediënten voor de bodem graf in een keukenmachine tot net aan elkaar kleeft.

Vet een springvorm in, knip een vel bakpapier op maat van de bodem, pas hem erin en vet ook in. Schep de bodemvulling in de vorm, spreid deze gelijkmatig uit met de achterkant van een lepel. Zet in de vriezer terwijl je de rest maakt.

Verwarm de oven voor tot 175 °C.

Klop met een mixer de eieren met de honing lekker schuimig. Klop dan de roomkaas, het vanille-extract en de bloem erdoor tot er een glad beslag ontstaat. Klop de bramen erdoor. Ze mogen een beetje breken, maar hoeven niet glad. Spatel tot slot de yoghurt erdoor en schep het mengsel op de ijskoude bodem.

Bak de cheesecake ongeveer 45 minuten of tot de kern net is gestold. Laat afkoelen tot kamertemperatuur koelen en vervolgens zeker 2 uur opstijven in de koelkast.

—
GLUTENVRIJ BEREIDEN 25 MINUTEN BAKKEN 45 MINUTEN
WACHTTIJD 2-3 UUR



EASY / lente

FALAFELROERBAK

met spinazie, courgette & tahinsaus

Sneller kan ik het ongeveer niet maken. Tegenwoordig zijn kant-en-klare falafelballetjes van best goede kwaliteit in de supermarkt te koop en snel geroerbakt in een wok of sauteer- of hapjespan zijn ze met een berg groenten erbij een fantastische supersnelle en voedzame maaltijd. Als u aan goede pita's kunt komen dan kunt u die uiteraard hier ook bij gebruiken. Ik vind de pita's van de supermarkt vaak te droog. Maar een Arabische winkel of bakker kan nog wel eens heel lekkere verse bakken. Fiets er even langs op weg naar huis van uw werk, dat maakt alle verschil!

VOOR 4 PERSONEN
voor de dressing
sap van 1 citroen
1 teen knoflook
3 eetl. tahin
zeezout en versgemalen zwarte peper
en verder
4 eetl. olijfolie
2 bakjes (à 200 gram) falafelballetjes
4 courgettes, liefst gele en groene, gehalveerd en in diagonale schijven
1 rode chilipeper, zonder zaadjes, fijngehakt
200 gram spinazie, gewassen
1 bosje (ca. 15 gram) koriander, alleen de blaadjes
fingerraspte schil van 1 biologische citroen
Libanees platbrood, Turks of Marokkaans brood, voor erbij

Maak eerst de dressing door alle ingrediënten daarvoor glad te malen in een blender of met de staafmixer. Voeg een drup water toe als de dressing te dik is.

Verhit de olie in een wok. Bak de falafelballetjes in porties goudbruin en leg ze op een vel keukenpapier om uit te lekken. Bak dan in hetzelfde bakvet de courgettes op hoog vuur, voeg indien nodig wat extra olie toe, en roerbak ze in ongeveer 4 minuten zacht. Bak de laatste minuten de fijngehakte peper mee. Schep op het allerlaatst de spinazie erdoor tot die net geslonken is.

Giet de dressing erover en verwarm even mee. Bestrooi het gerecht dan met korianderblaadjes en geraspte citroenschil. Schep de falafel door de groenten en serveer meteen met Libanees platbrood of met warm, in stukken gescheurd Turks of Marokkaans brood.

—
VEGETARISCH BEREIDEN 8 MINUTEN



2 LIBELLE

Van vrijdag 24 mei tot en met zondag 2 juni organiseren we de tweede

YVETTE VAN BOVEN-TIENDAAGSE

Tien dagen lang zetten we de kookboeken van Yvette van Boven extra in de schijnwerpers met de lancering van haar nieuwe kookboek *Easy*, twee theatershows, POS-pakketten, boekhandelsbezoeken en een wildplukwandeling.

Deze Tiendaagse wordt daarnaast ondersteund met:

- Het nieuwe kookboek *Easy* van Yvette in samenwerking met tijdschrift *Libelle* wordt feestelijk gelanceerd op de Libelle Zomerweek, inclusief signeersessie.
- Zondag 26 mei: theatershow in de grote zaal van Tivoli Vredenburg, Utrecht.
- Zondag 2 juni: theatershow in de Wim Sonneveldzaal van het DeLaMar-theater in Amsterdam.
- Flitsbezoeken van Yvette in boekhandels.
- Een wildplukwandeling met Yvette.
- Interview met Yvette via Instagram Live.
- Online advertentiecampagne.



10
DAAGSE

Tamara Ivanović

ZURE-KERSEN-HART

Van burek tot brudet, van Sarajevo tot Amsterdam

- Een heerlijke mengelmoes van Ottomaanse, Centraal-Europese en Italiaanse invloeden op een Slavisch bordje in een Amsterdamse keuken.
- Met prachtige verhalen en reisfotografie.
- Meer dan 100 familierecepten die laten zien hoe gerechten over grenzen doorgroeien met degene die ze meeneemt.
- Tamara is de drijvende kracht achter het bekende INAT kantine. Samen met haar man Ado organiseert ze lunches, diners en workshops.

‘Ik ken Tamara als een bevlogen, ongelofelijk bijzondere kokkin die als een van de weinigen écht alle tradities en recepten van haar jeugd in de Balkan nog allemaal uit haar hoofd weet en daar ook nog een eigen draai aan weet te geven. Niks is gekopieerd: Tamara is krankzinnig getalenteerd, absoluut uniek en veel te bescheiden. Een parel van een vrouw. Dit boek is dat vanzelfsprekend dus ook.’

– Yvette van Boven



Versijnt augustus 2024
Prijs € 32,50

Auteur Tamara Ivanović
Fotografie Tamara Ivanović
Vormgeving Lesley Moore
Uitvoering gebonden,
19,5 x 26 cm

Omvang 272 pagina's
ISBN 978 90 388 1353 0
NUR 440,442



Van kleins af aan slurpte **TAMARA IVANOVIĆ** met iedere hap en aan elke tafel waar ze aan mocht schuiven levensverhalen en kleine wijsheden op: over liefde, migratie, moeilijkheden en geluk.

Voor gezin en vrienden én voor de gasten van INAT kantine kookt ze nu borden vol troost: van dolma tot brudet, van burek tot knoedels, van zuurkool tot truffels – aan iedere tafel verbindt ze mensen en vertelt ze onvermoeid de opgedane verhalen door.

© LUCIANA BLAIR



@inatkantine

Reis mee van de Sloveense bossen naar Servische paprikavelden, droom weg in een drukke trolleybus in Belgrado, druk je handen in de sneeuw van de Olympische bergen, dip je kleine teen in de kristalheldere Adriatische zee, rust uit in het pittoreske Lika en spring dapper van de oude brug in Mostar. Met licht nostalgische, maar vooral menselijke verhalen en onomwonden fotografie neemt Tamara Ivanović je aan de hand naar de meest over het hoofd geziene Europese keuken: de Zuid-Slavische.

Onderweg zijn zit in Tamara's bloed, met oma's die hun geboortedorp verlieten en opa's die hun levensplannen bijstelden, zodat de hele familie elke generatie verder uitwaaierde. De over talloze grenzen meegebrachte gerechten in dit boek weerspiegelen een grote verbondenheid met de seizoenen, de vruchtbare grond en de tradities, maar zijn ook lekker eigenwijs en vrij geïnterpreteerd. Omdat de keuken, net als het leven zelf, nooit stilstaat.

'Als ik naar huis kom, serveer ik je op een zilveren dienblad een gloeiend heet hart, dat zal ruiken naar zurekersentaart en poedersuiker. In een klein zelfgemaakt kistje een ziel, zacht en ongrijpbaar als een wolk.'



BULGAARSE YOGHURT EN KOMKOMMER SOEP

vader's tarator

Schil de komkommers en halveer ze in de lengte. Gebruik een koffielepeltje om de vochtige kern met pitjes uit de komkommers te schrappen en bewaar ze voor straks.

Snijd de komkommers in kleine blokjes, niet groter dan 4 millimeter of gebruik een mandoline om dunne schijfjes te maken. Rasp de komkommers niet. Verplaat de blokjes komkommer in een kom, roer het zout erdoorheen en laat het even intrekken terwijl je de andere onderdelen voorbereidt.

Doel de yoghurt met de komkommerkern/pitjes in een ruime, diepe mengkom. Gebruik eventueel een klein beetje water (kruan of bruusend) om de achterblijvende yoghurt uit de pak af te spoelen. Gebruik een staafmixer om de yoghurt met de komkommerkern op te kloppen tot dat het glad en vloeibaar wordt.

Gebruik alleen de zachte delen van de dille, gooi de takjes weg. Hak de dille en de knoflook heel fijn, of gebruik eventueel een fijne rasp voor de knoflook, en voeg ze aan de opgeklopte yoghurt toe.

Voeg uiteindelijk de komkommerblokjes samen met het water dat eruit is gekomen aan de yoghurt toe, roer goed door elkaar, dek af en laat minstens 2 uur afkoelen in de koelkast.

Maak de tarator afzonderlijk af met een scheutje olijfolie, wat versgemalen zwarte peper, walnoten, eventueel de dille bloemen en een paar drupjes wijnzijn.

VOOR 2-3 PORTIES
Bereidingstijd 15 minuten
Wachtstijd minstens 2 uur

500 gram komkommer
Het liefste lokale Turkse
1% theel fijn (steek)zout
500 ml volle yoghurt
6 takjes dille
1 teentje knoflook

OM TE BEVREZEN, PER PERDOEN, NAAR SMAAK
ijsblokjes, optioneel
1-2 theel fijn gehakte geroosterde walnoten
Druppel rode wijnzijn
Zwarte peper
Een paar dille bloemen, optioneel

TIP
Hoe langer de tarator in de koelkast ligt hoe lekkerder het wordt, maar de smaak van de rauwe knoflook wordt steeds intensiever. Als je dat wil voorkomen, verwerk de knoflook termisch met 1-2 eetlepels olijfolie (zie blz. xxi) voordat je hem aan de tarator toevoegt.

bljušti

WILDE ASPERGES SPECIAL

Een hele lange tijd, voordat de toerisme bomb explodeerde, was een stuk land bij de zee als waardeloos aan dochters en minderwaardige zonen toegekend, de brave zoon erfde de vruchtbare grond in het dorp. Selo, het dorp – en dat is nu eenmaal de berg in, de bochten door – langs de sporen van de bosbranden en voorbij de lage stenen omheiningen die de grens tussen de afwezige buren aangeven – verhuut behalve de machismo nog een paar Dalmatische geheimen die zich alleen aan de ingewijden openbaren.

Bljušti of beter nog Kuke, wat vertaalt als haken – de slanke uitlopers met een nederig gebogen nekje die in mei en juni aan de beschaduwde rand van de loofbossen als gek uit de losse aarde schieten, zijn het enige eetbare deel van de Spekwortelplant. Het wilde bittertje is heerlijk geblancheerde, in een salade of in een omelet.

Maar als je tussen de bljušti kunt lezen en een beetje geluk hebt – kom je het ware schat tegen. De wilde asperges zijn zowat nationale trots van het hele Kroatische kustgebied, vanaf Istrië waar ik kinderschtig op ze verliefd werd, tot aan Dalmatië waar we nu volwassene gesprekken voeren. De echte wilde asperge, *Asparagus acutifolius*, is dunner en meer uitgesproken qua smaak dan de alom bekende gecultiveerde soort, *Asparagus officinalis*. Hoe ging dat goede zoon – slechte zoon verhaal ook alweer?



Ik leerde Anita kennen eerst via Instagram: een architect met een overduidelijk liefde voor bonen, zuurkool en de maaltijd die je met een lepel eet – dat kan toch geen toeval zijn. Terwijl ze mijn ogen steeds mee voor de fantastische peul- met zeevrucht-combi opende, leerde ik dat haar familie eindelijk bezit en nodigde ik mezelf schamteloos uit voor een etentje bij haar thuis. We hadden geluk: het regende de week daarvoor. Anita's tante was de dief, die de laatste tijd hun stuk grond inbreekt en bljušti en wilde asperges steelt, net voor: Anita verwerkte bljušti in een lauwwarme salade met zacht gekookte eieren terwijl de wilde asperges de pan met bonen en langoustine gingen.

Het gaat zonder zeggen dat als je de meivakantie ooit aan de Kroatische kust doorbrengt, je bljušti en/of wilde asperges moet inslaan op de markt en ermee aan de slag gaan. Ik heb onlangs ontdekt dat de zaden van de wilde asperges in Nederland verkrijgbaar zijn, en hoewel ik vermoedde dat het een paar jaar duurt voordat je ervan kunt plukken, als ze die grond überhaupt goed vinden, ben ik vastberaden om ze uit te proberen. Tot dat het lukte, gebruik ik dunnere Hollandse asperges als ze in het seizoen zijn om Anita's leukere gerechten na te maken.



Jessica Koomen

NATUURLIJK MOESTUINIEREN!

Zaaien, oogsten, conserveren, koken

- Hét boek om te starten met moestuinieren.
- Met ruim 95 vega(n) recepten voor eigen oogst.
- Vol met duurzame tips.
- Herziene uitgave van *Seasons moestuin*, nu in voordelige paperback.
- Boekrelease op De Moestuinbeurs (22 t/m 24 maart), te Baarn.



Verschijnt	reeds verschenen
Prijs	€ 25,-
Auteur	Jessica Koomen
Fotografie	Collin Leijenaar, Kris van Driel en Froukje Kuiper
Vormgeving	Tres Melis
Uitvoering	paperback, 18,9 x 23,4 cm
Omvang	224 pagina's
ISBN	978 90 388 1510 7
NUR	423, 440



Zangeres **JESSICA KOOMEN** is al jaren een fervent moestuinier in haar eigen tuin in Bennekom. Daarnaast geeft ze workshops en lezingen over ecologisch moestuinieren, en schrijft ze erover op haar blog jessicakoomen.nl.

Elke maand host ze de podcast *Natuurlijk Moestuiniere!*, waarvoor ze (moestuin)experts uitnodigt om te komen praten over een interessant moestuinonderwerp.

Onder anderen Floor Korte was recent te gast.

Jessica's moestuinblog trekt maandelijks bijna tienduizend unieke bezoekers.

© FROUKJE KUIPER

  **YouTube** @jessicakoomen

Natuurlijk moestuinieren! laat zien hoe je op een eenvoudige manier begint met een moestuin, deze onderhoudt en hoe je de oogst omtovert tot heerlijke gerechten. Of je nu een beginnende moestuinier bent of al jaren ervaring hebt, dit boek biedt praktische informatie en diepgaande kennis om je moestuinvaardigheden naar een hoger niveau te tillen.

Bovendien bevat *Natuurlijk moestuinieren!* ruim 95 vega(n) oogstrecepten waarmee je direct smakvolle gerechten op tafel zet, maar het boek staat ook vol tips om de oogst voor een later moment te conserveren waarna je steeds zelfvoorzienender kunt leven.



Palmkoolsalade met chewy tempoh

• HOOPFGERECHT VOOR 4 PERSONEN •

De verschillende lagen in deze salade met allerlei smaken en kleuren, maken mij enorm blij. De chewy tempoh, geroosterde zoete aardappel en natuurlijk de palmkool. Vaak wordt er granaatappel in Aziatische gerechten gebruikt, maar een lokale optie is de rode bes! Ik vries altijd wat bessen in, zodat ik ze in de winter in Aziatische gerechten kan verwerken. Je hoeft de palmkool niet te koken, te stomen of te wokken; kneden met een beetje zout volstaat. Door het kneden krijgt de palmkool de structuur van geperste palmkool. Ondanks de grote hoeveelheid ingrediënten is dit gerecht toch snel klaar.

Begin met de zoete aardappels. Verhit de oven tot 175 °C op hete luchtstand. Snijd de zoete aardappels in dikke frieten. Meng de olijfolie en het zeezout door de frieten en leg deze naast elkaar op een met bakpapier beklede bakplaat.

Snijd de rode uien in dunne ringen en meng ze in een kom met de olijfolie en het zeezout. Leg de uiringen op een andere met bakpapier beklede bakplaat.

Snijd de tempoh in plakjes van 0,3 centimeter dikte. Meng de rest van de ingrediënten voor de tempoh in een kom en meng de tempoh erdoor. Leg de plakjes naast elkaar op de bakplaat bij de uiringen. Bak de tempoh, zoete aardappel en de uiringen gedurende 25 minuten in de oven.

Meng de ingrediënten voor de sesamcracker. Leg het mengsel tussen bakpapier, vouw het bakpapier dicht en rol het deeg uit tot een dunne lap van 10 bij 12 centimeter. Verlaag de oventemperatuur naar 150 °C en bak de sesamcracker in 15 minuten knapperig. Controleer de cracker de laatste 5 minuten en haal de cracker uit de oven als deze lichtbruin is.

Meng voor de palmkoolsalade in een kom de tahini, tamari en het limoensap door elkaar. Klop de dressing goed los met een garde en voeg zoveel water toe dat het een dikke vloeibare dressing wordt. Verwijder het dikke deel van de nerven van de palmkool, snijd het blad in grove stukken. Knead samen met het zeezout gedurende 2 minuten in een grote mengkom, totdat de palmkool zacht is geworden en is geslonken.

Stapel op een grote schaal om en om de palmkool, de zoete aardappelfrieten en de helft van de tempoh en uien en vorm een torentje van de salade. Verdeel de overige de uiringen, tempoh en rode bessen over de salade. Breek de sesamcracker in grote stukken en steek deze vlak voor het serveren losjes boven in de salade. Sprengel een klein beetje dressing over de salade en server de rest van de tahindressing in een schaaltje erbij.

Koolgewassen

ZOETE AARDAPPELS
750 gram zoete aardappels
1 eetl. olijfolie
½ theel. zeezout

RODE UI
175 gram rode ui
1 theel. olijfolie
¼ theel. zeezout

TEMPOH
200 gram tempoh
1 eetl. olijfolie
½ theel. zeezout
½ chilipeper
zwarte peper
½ theel. gemalen kamijn
½ theel. knoflookpoeder
3 theel. ahornsiroep
2 theel. limoensap

SESAMCRACKER
2 eetl. sesamzaad
1 theel. milde aljofolie
½ theel. tamari of sojasaus
1 theel. maizena

PALMKOOLSALADE
3 eetl. tahini
2 theel. tamari of sojasaus
½ theel. limoensap
2-4 theel. water
200 gram palmkool, nerf verwijderd
½ theel. zeezout
100 gram rode bessen



PEULVRUCHTEN

Peulvruchten vormen een belangrijk onderdeel van ons voedingspatroon. Peulvruchten leveren namelijk proteïne. Daarnaast zijn ze rijk aan koolhydraten, B-vitamines en mineralen, zoals ijzer, calcium, magnesium en fosfor. Ze bevatten ook veel vezels. Er is een enorme keuze aan peulvruchten en je kunt er ongelooflijk veel kanten mee op in de keuken. In de winkel vind je maar een beperkt aanbod; als je zelf gaat zaaien kun je alle kanten op qua kleur, smaak en formaat!

SOORTEN 'Peulvrucht' is een verzamelnaam voor groenten waarvan de zaden in omhulsels of peulen groeien. Ze vallen onder de vlinderbloemigen.

Veelvoorkomende soorten peulvruchten zijn de erwt, peul, tuinbonen, sperziebonen, kikkererwt, linzen, de lupine- en pronkbonen, met ieder weer diverse rassen. Sperziebonen, snijbonen, peultjes en sugarsnaps eet je in hun geheel. Van andere bonen eet je alleen het zogenaamde zaad, de boon of erwt. Dit geldt voor de tuinbonen, linzen en kapucijners bijvoorbeeld. Van weer andere soorten kun je zowel de peul als de losse boon eten. Dit geldt voor bijvoorbeeld snijbonen. De laag groeiende bonen vallen onder de noemer stambonen, ook wel struikbonen genoemd. De klimmende soort heet staakbonen of klimbonen die leidt je langs stokken of een groeiker. Het telen van peulvruchten is erg makkelijk. Ze vragen weinig onderhoud en geven een goede opbrengst. Je kunt bepaalde soorten ook nog eens meerdere keren per seizoen zetten. Extra lang en veel opbrengst dus! Zet stambonen aan de voet van je klimbonen om effectief gebruik te maken van de oppervlakte. Stambonen geven eerder oogst dan klimbonen.

COMBINATIETEELT Groenten als sla en andijvie kun je onder bonenstaken zaaien. De sla en andijvie profiteren van de schaduw en de stikstof die de bonen via de wortels afgeven.

BODEM EN VERZORGING De grond voor bonen moet niet rijk aan stikstof zijn. Bereid de grond voor met

rijpe compost. Bonen houden van warmte en een vochtige grond. Bij langdurige droogte zal de boon tijdelijk stoppen met bloeien.

OOGSTEN Regelmatig oogsten geeft nieuwe groei. Daarnaast zijn jonge boontjes ook het lekkerst. Sommige bonensoorten krijgen op den duur een draad over de naad en worden vezelig. Er zijn nieuwere soorten klimbonen ontwikkeld die hier geen last van hebben. Knip de plant na de laatste oogst net boven de grond af en laat het wortelstelsel in de grond zitten. Peulvruchten hebben stikstofbindende bacteriën in de knobbeltjes op hun wortelstelsel, die het stikstofgehalte in de bodem verhogen. De gewassen die je het volgende jaar in die grond verbouwt, zullen hiervan profiteren. Gebruik de overige plantresten als mulch of gooi op de composthoop.

BEWAREN Veel peulvruchten kun je ook drogen, denk bijvoorbeeld aan erwijes, pronkbonen, kievisbonen, witte bonen en kapucijners. Sperziebonen lenen zich daar weer niet voor, maar die kun je wekken of invriren. Besproten of geweekte bonen zijn niet zo lekker als verse, maar in een stoofgerecht of curry zijn ze prima te verwerken.

ZAAD WINNEN Het is heel makkelijk om zaad te winnen van peulvruchten. Droog een voorraadtje bonen, en je kunt het jaar erop weer naar hartenlust zaaien. Als de bonen goed gedroogd zijn, leg je ze 48 uur in de vriezer om de eventueel aanwezige larven van de bonenkever te doden.

169



Een voorbeeld van een bed waarin groenten, kruiden en bloemen elkaar aanvullen en versterken.



Door naar de planten kun je na het oogsten de lege stukken direct vullen met zaailingen.



Compost is het hart van de tuin. Bouw je eigen compostbakken met recycle-materialen en vul ze maar!



De kleintjes zijn verpoot en mogen nu in hun eigen potjes. Hierin groeien ze verder, zodat ze worden uitgeplant na ijsvrijliggen.

Er zijn er eigenlijk te veel om op te noemen! Ook cosmea, groot kaasjeskruid, smeerwortel, lupine, klaversoorten en rudbeckia kan ik je van harte aanbevelen.

Experimenteer
Het maken van een moestuinplan geeft je een goede start. Vervolgens beweeg je mee met hoe de tuin zich ontwikkelt. Er zijn veel factoren die invloed hebben op de groei: het weer, de ligging, de grondsoort, het microklimaat, hoe de seizoenen vallen, of er veel regen valt of dat het juist extreem droog is. Moestuiniëren is leren meebewegen met de natuur. Uitproberen, bijsturen, aanpassen en loslaten. Je verlies kunnen nemen als de tomaten oogst is mislukt door de aardappelziekte maar tegelijkertijd ontdekken dat bepaalde plantcombinaties juist enorm goed werken.

DE MOESTUIN AANLEGGEN
Je weet nu alles over een gezonde bodem, het belang van een biodiversiteit, je weet wat je wilt verbouwen en welke methode je gaat gebruiken. Het is tijd om je moestuin te gaan richten! Hoe pak je dat aan? Een van de eerste vragen is: ga je in de vollegrond tuinieren, kies je voor verhoogde moestuinbakken of maak je een combinatie van de twee?

TIP Houd een moestuinboek bij. Schrijf steeds op wanneer je wat waar hebt gezet, geplaatst of geoogst. Nietar wat goed en minder goed werkt. Zo zal je elk jaar meer leren over je eigen moestuin en steeds beter weten wat je tuin nodig heeft om een zo groot mogelijk oogst op te brengen.

Moestuunbakken of in de vollegrond?
Als je een moestuin gaat aanleggen hoeft het niet voor de hand te liggen om met verhoogde bakken te gaan werken. Verhoogde bakken zijn een fenomeen van de laatste jaren, eigenlijk wordt van oudsher met de zogenaamde bedden gewerkt, rijen op de grond waarin je gewassen zaait of plant. Dit is de makkelijkste en goedkoopste optie. Als jij je moestuin gaat vormgeven, neem dan gewoon eens de tijd om na te denken over wat je echt diep vanbinnen wilt. Denk niet in het verleden van wat de commercie je voorspiegelt. Geef ruimte in je hoofd om te bedenken wat je blij maakt en bij jouw situatie past. Bekijk eerst eens alle mogelijkheden en houd met het maken van je plan rekening met de meest ecologische optie. Op blad-

zijde 17 staat een aantal voor- en nadelen op een rijtje van moestuinbedden en van verhoogde moestuinbakken om je te helpen bij het maken van je keuze.

Afmetingen en ligging
De ideale breedte van je bedden – of je nu in de vollegrond tuiniert of in verhoogde bedden – is 80 tot 120 centimeter, oftewel: twee armlengtes breed. Hierdoor kun je het midden van je bedden van beide kanten bereiken. Maak looppaden tussen de bedden. Als looppad is 30 centimeter voldoende, maar om te knielen om laag bij de grond te werken is 50 centimeter praktischer. En voor een kruitwagen heb je een breedte van minimaal 60 centimeter nodig. Een looppad wordt nooit een bed. De grond van het looppad wordt zeer compact door het lopen en dat is geen optimale omstandigheid voor je groentebedden. Maak je rechthoekige moestuinbedden, dan plaats je die in de lengterichting het liefst haaks op de lijn van hoe de zon over je moestuin beweegt. Door deze noord-zuid-oriëntatie krijgen je bedden de hele dag zon.

Niet meer spitten
Een succesvolle moestuin begint bij een rijk bodemleven. Alle wormen, insecten, schimmels, goede bacteriën en microben doen hun werk in de bodem en deze balans wil je niet verstoren (zie blz. 11). Daarom hangen steeds meer moestuiniers het *no-dig*-principe aan. Als je normaal goede grond hebt, spijt je niet meer. Vroeger werd aan het begin van ieder nieuw seizoen de hele moestuin omgespit. De gedachte hierachter was dat door te spitten de bodem weer lucht kreeg. Voor de korte termijn is dat ook wel zo, maar tegelijkertijd verstoort je de balans in de grond. Langdurige luchtigheid in je bodem krijg je door bodembiodiversiteit. Niet meer spitten dus, maar mulchen zoveel je kunt. Voeg op gezette tijden compost toe. Niet spitten scheelt ook nog eens heel veel energie en tijd!

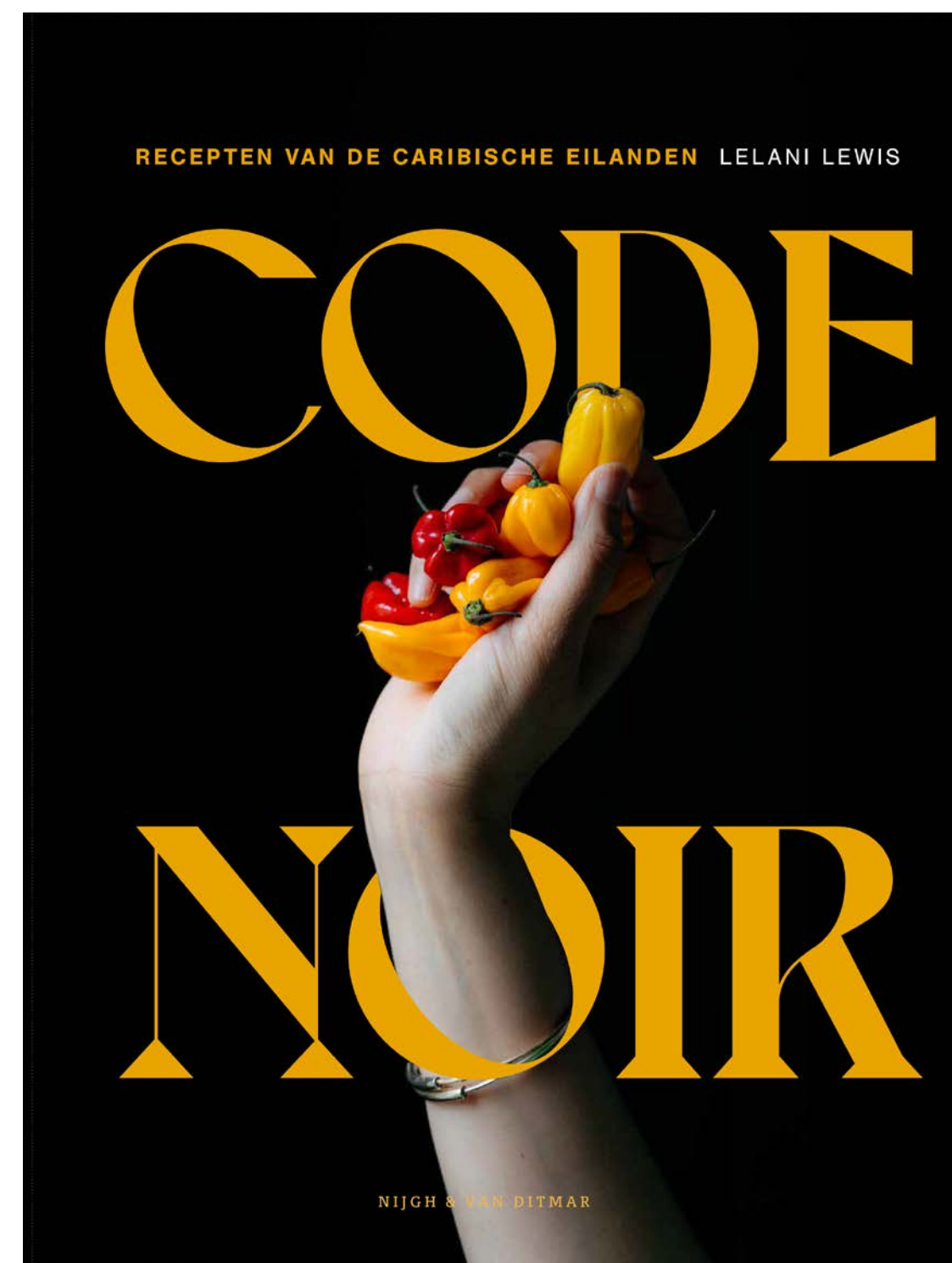
Met groenbesters de grond voorbereiden
Kale grond die je wilt voorbereiden als moestuinbed kun je verkrijgen door het gebruik van groenbesters. Dat zijn planten die met hun wortels de bodem verbeteren. Groenbesters helpen ook als opvang van voedingsstoffen en ze verbeteren de bodemstructuur, waardoor de bodemerosie tegengaan en onkruid onderdrukken. Veel gebruikte planten voor groenbesters zijn: lupine, klaver, phacelia, gele mosterd, rogge en bladrammenas.

19

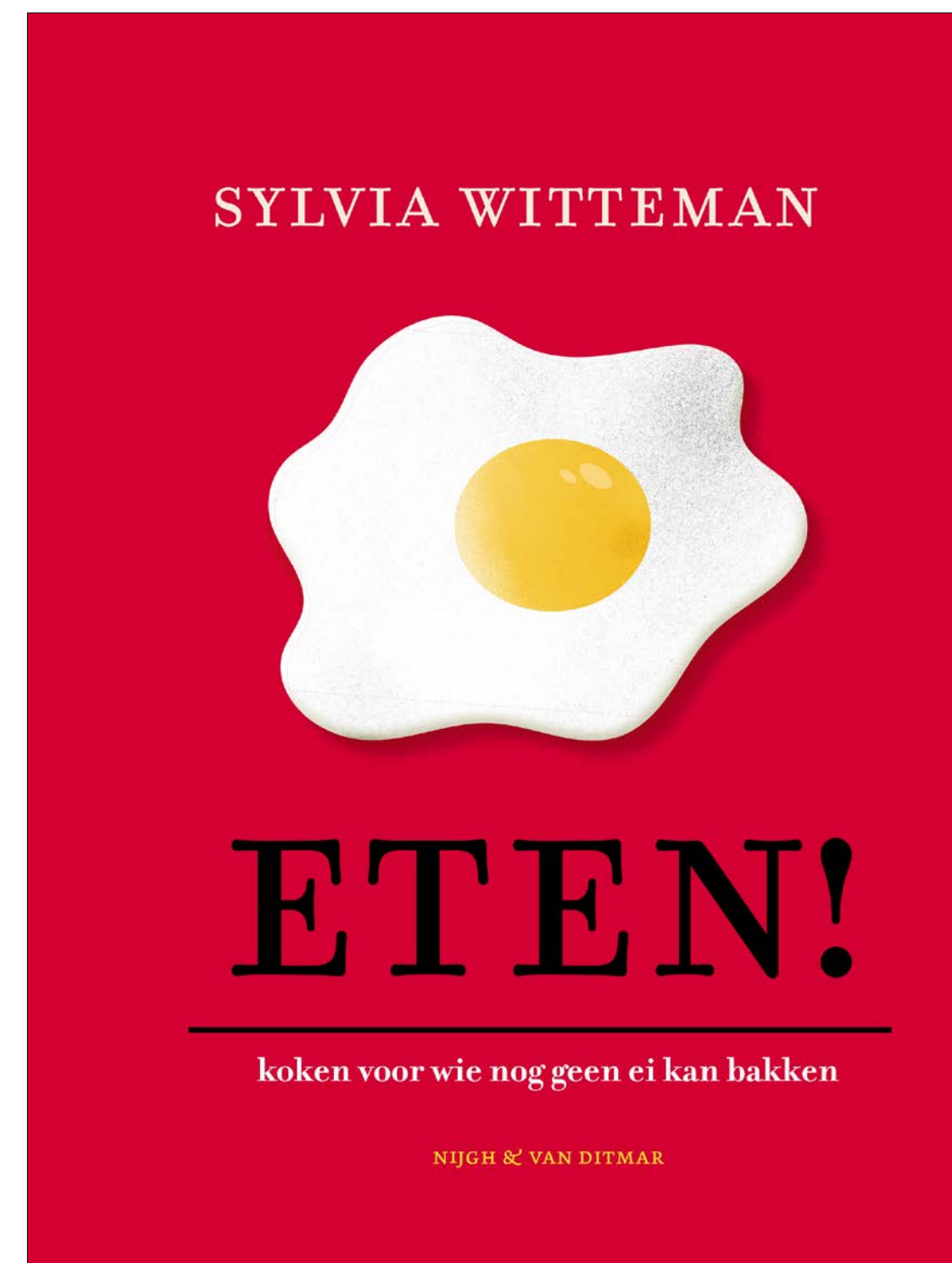
TITELS IN DE SCHIJNWERPERS



Titel Chez Bijdendijk
Auteur Joris Bijdendijk
ISBN 978 90 388 1471 1
Prijs € 34,99



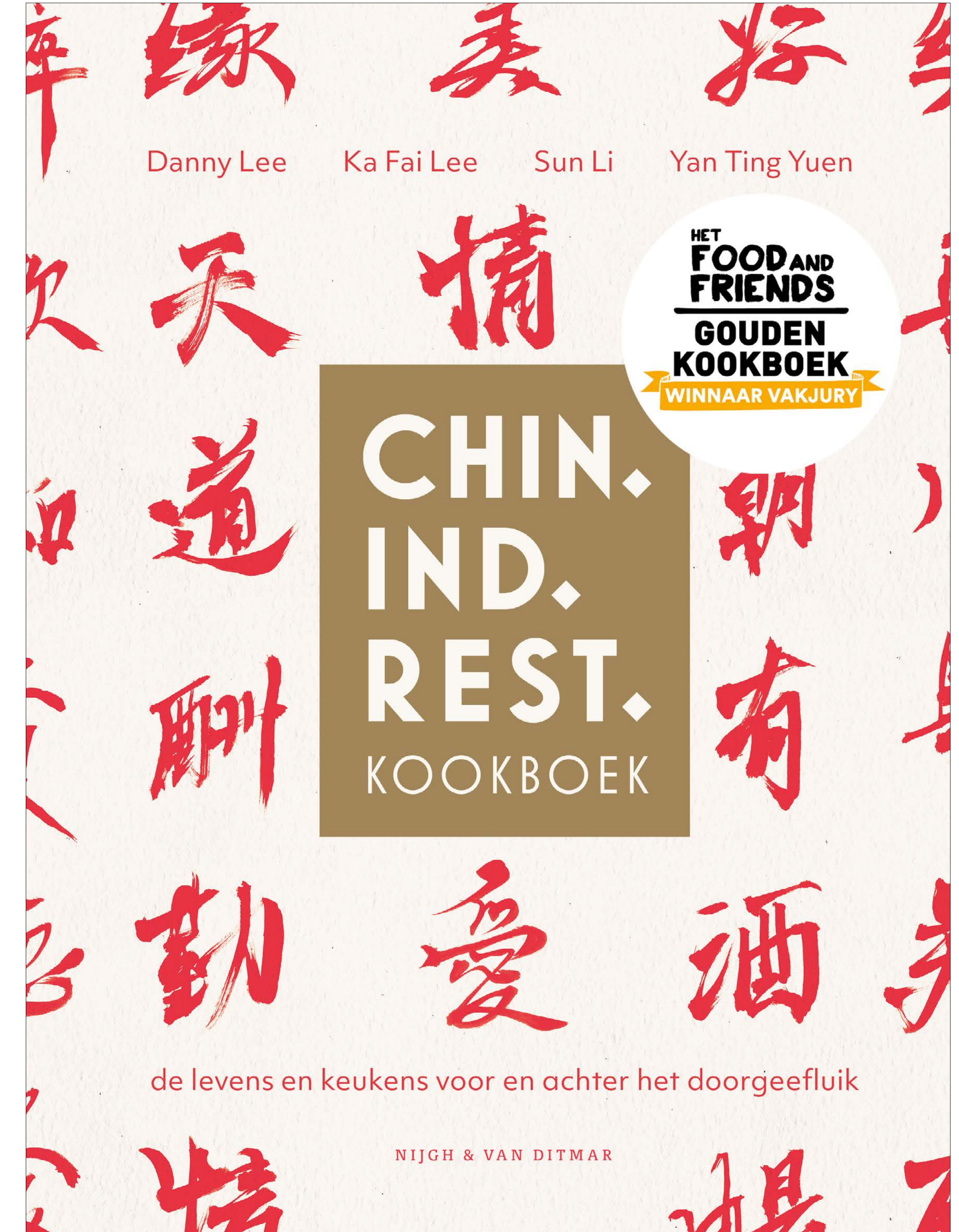
Titel Code Noir
Auteur Lelani Lewis
ISBN 978 90 388 1182 6
Prijs € 39,99



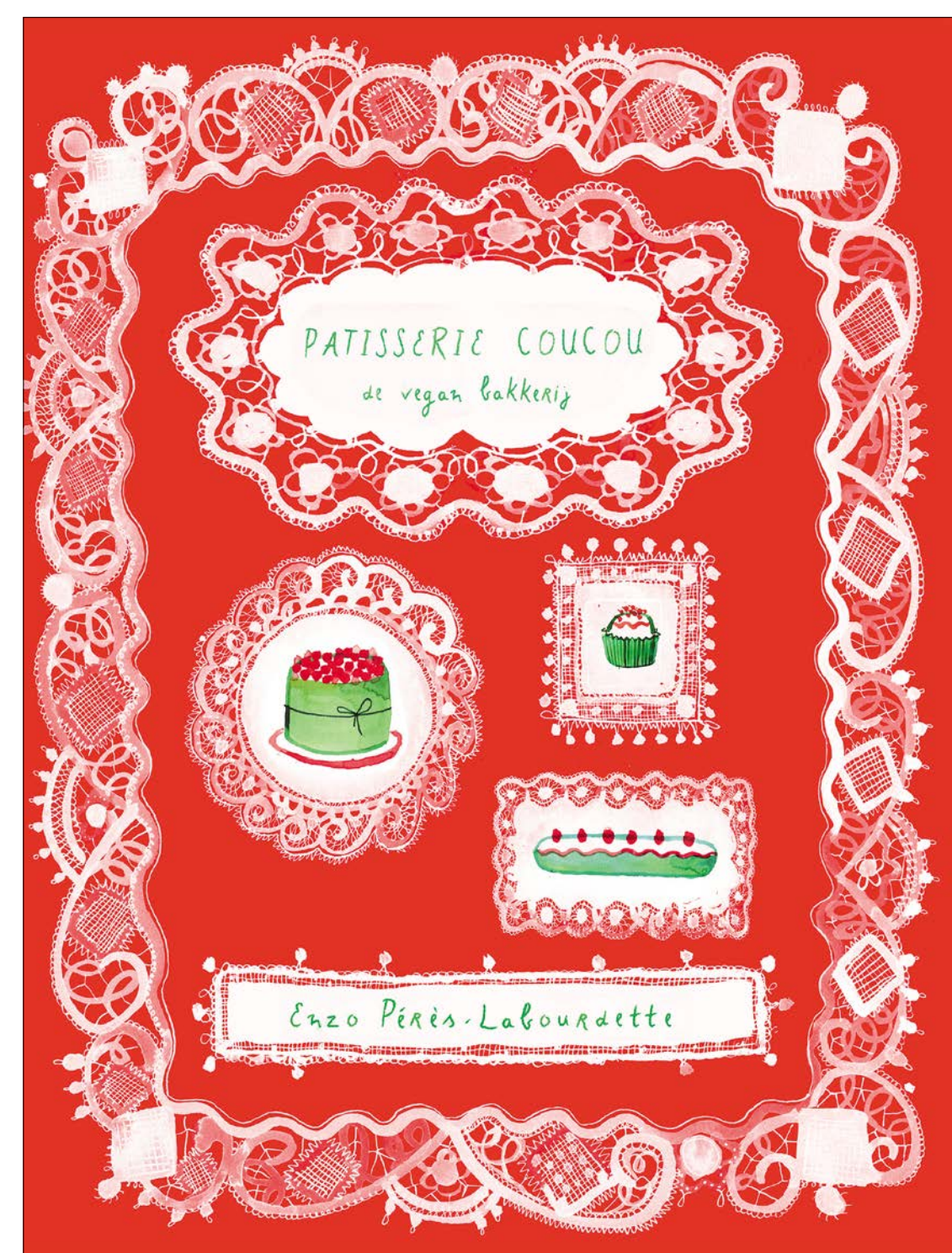
Titel Eten!
Auteur Sylvia Witteman
ISBN 978 90 388 1290 8
Prijs € 29,99



Titel Italopop
Auteur Vanja van der Leeden
ISBN 978 90 388 0979 3
Prijs € 39,99



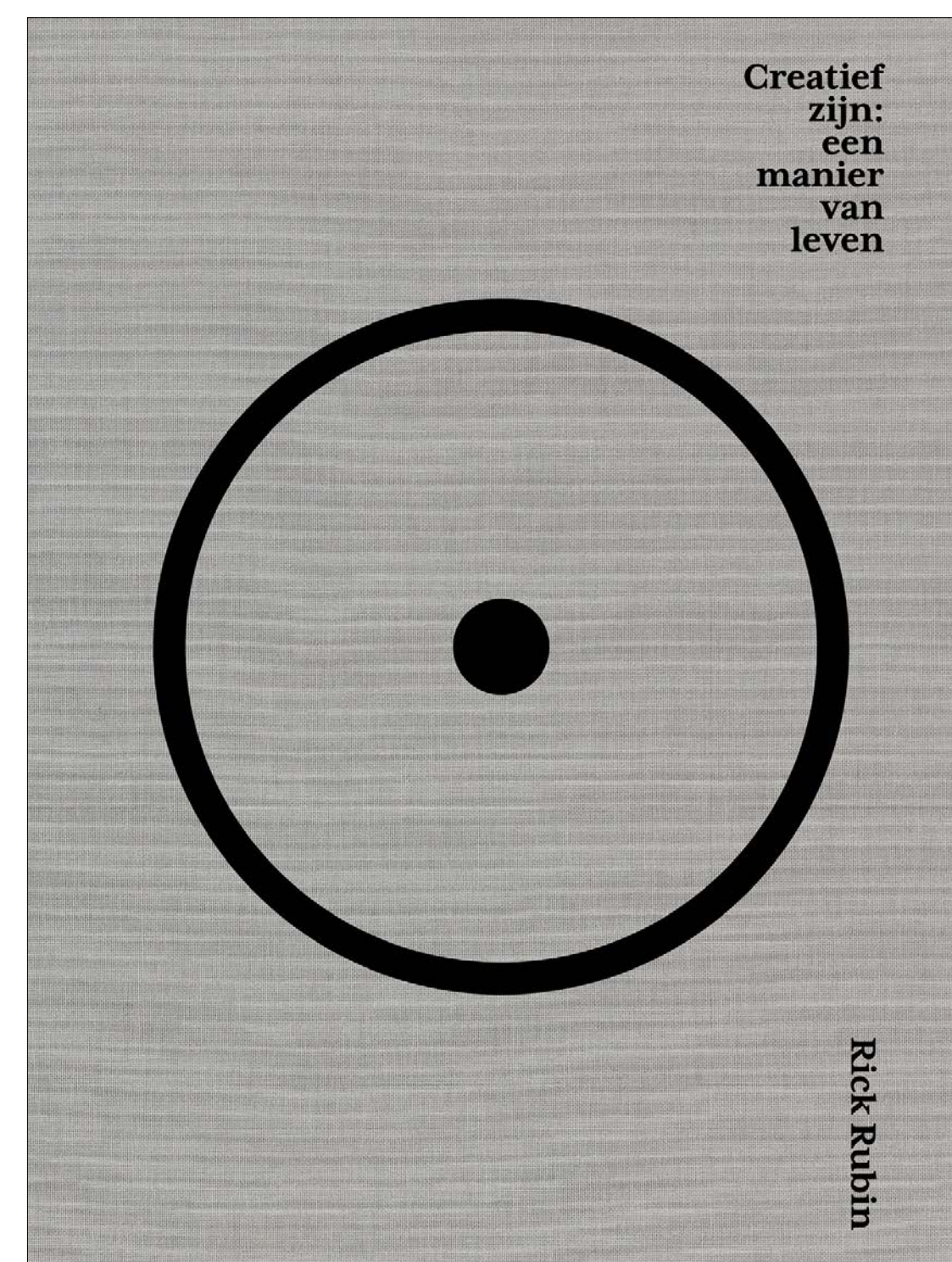
Titel Chin. Ind. Rest. Kookboek
Auteur Danny Lee, Ka Fai Lee, Sun Li en Yan Ting Yuen
ISBN 978 90 388 1227 4
Prijs € 38,99



Titel Patisserie Coucou
Auteur Enzo Pérès-Labourdette
ISBN 978 90 388 1272 4
Prijs € 38,99



Titel Wijn van Kleyn
Auteur Onno Kleyn
ISBN 978 90 388 1318 9
Prijs € 29,99



Titel Creatief zijn
Auteur Rick Rubin
ISBN 978 90 388 1355 4
Prijs € 25,-



Titel Worstelingen
Auteur Samuel Levie
ISBN 978 90 388 1358 5
Prijs € 15,-

Verschijningskalender

Maart

Chez Bijdendijk

Natuurlijk moestuinieren!

Patisserie Coucou

Mei

Ãn com

Easy

Juni

Madame Jeanette

Augustus

Zure-kersen-hart

September

Solo



NIJGH CUISINE NIJGH ATELIER zijn onderdeel van NIJGH & VAN DITMAR

Weteringschans 259
1017 XJ Amsterdam
publiciteit@nijghenvanditmar.nl
www.nijghenvanditmar.nl

NIJGH CUISINE & ATELIER
Niqué van den Tillaart (redactie)
020 760 7 210
n.van.den.tillaart@singeluitgeverijen.nl

Marieke Migchelbrink (publiciteit)
020 760 7 210
m.migchelbrink@singeluitgeverijen.nl

SALESMANAGER
Jesse Hoek
020 76 07 210
j.hoek@singeluitgeverijen.nl

MARKETINGMANAGER
Nienke Faber
020 76 07 210
n.faber@singeluitgeverijen.nl

VERTEGENWOORDIGERS
Nandi Penning
06 15 23 95 60
n.penning@singeluitgeverijen.nl

Willem Verduijn
06 50 68 51 97
w.verduijn@singeluitgeverijen.nl

VERKOOP BINNENDIENST
020 76 07 222
verkoop@singeluitgeverijen.nl

**VERKOOP & MARKETING
VLAANDEREN**
L&M BOOKS
Hessenstraatje 3 bus 6
2000 Antwerpen
www.lmbooks.be

Marc Grossen
marc@lmbooks.be
+32 472 98 01 02

Ilse Schollaert
ilse@lmbooks.be
+32 474 34 81 07

**PERS & PROMOTIE
VLAANDEREN**
L&M BOOKS BVBA
Inge Janssens
inge@lmbooks.be
+32 497 42 14 42

Karen Hoorelbeke
Karen@lmbooks.be
+32 477 68 37 14

 @nijghcuisine