

TIJD VOOR DE JAARLIJKSE FAMILIE-BBQ

Vijf té lekkere recepten
voor je zomerse BBQ-
feestjes. Hier wordt echt
iedereen blij van!



MY MOM SAM *~*

VOOR SAM

INHOUDSOPGAVE

- 1** FIERY TOFU STEAKS
- 2** TEMPEH SHASLICK
- 3** DÉ BBQ BURGER
- 4** MERGUEZ
- 5** SATÉ

COLOFON

Recepten: Maartje Borst

Fotografie: Lisette Kreischer

Vormgeving: Joost van Beek

Eindredactie: Bart van Riel

Productie: House of Animals

Copyright 2021 House of Animals

Alle rechten voorbehouden

VOORWOORD

door Karen Soeters

En dan is het weer tijd voor de jaarlijkse familie-BBQ. Wat een heerlijk moment! Zeker als je ziet hoeveel plantaardige opties er tegenwoordig zijn om met een zuiver geweten volop te genieten van het samenzijn met familie en vrienden. Want wie eenmaal een dier van dichtbij heeft leren kennen, zoals wij het varken Sam en haar kinderen, die wil geen vlees meer op zijn bord.

Sam en haar prachtige kids doen mijn hart smelten. Ze heeft het geluk gehad dat ze gered is uit de vee-industrie, maar helaas zijn de meeste van haar soortgenoten voorbestemd om te eindigen boven het smeulende houtskool van de barbecue.

Maartje Borst heeft vijf verrukkelijke plantaardige recepten voor je zomerse BBQ-feestjes bedacht en Lisette Kreischer heeft ze waanzinnig mooi gefotografeerd. Een ware inspiratie om naar te kijken, waarbij het water je in de mond loopt, laat staan hoe het is als deze heerlijkheden daadwerkelijk op je BBQ liggen. Een absolute aanrader, warm aanbevolen door Sam en haar kinderen en natuurlijk door mijzelf. Ik ga ze allemaal uitproberen, dat is zeker, en ik hoop jullie ook.

House of Animals wenst iedereen een heerlijke en vooral diervriendelijke zomer toe!

“ Deze BBQ-recepten zijn zo fantastisch lekker van smaak en textuur dat je je afvraagt waarom je het ooit anders hebt gedaan! Win-win-win voor de dieren, het milieu en de smaakpapillen van jou en je tafelgenoten!

”

-Maartje Borst

“ Al watertandend heb ik deze verrukkelijk ogende recepten mogen fotograferen. Als verstokte vegan ben ik gewend aan het roosteren van allerlei groente op de BBQ, echter waren de gerechten van Maartje een geheel nieuwe ervaring. Het enige wat ik kon denken was dat wanneer de vleesetende wereld kennismakt met deze smaken er geen dier meer op de BBQ zal belanden!

”

-Lisette Kreischer



**1**

FIERY TOFU STEAKS

Hou je van een bite, zowel qua smaak als textuur? Dan is dit gerecht perfect voor jou! De tofu wordt door het pekelen en grillen heerlijk vlezig van textuur, en de sticky, fiery saus maakt er een ware smaaksensatie van!

BEREIDING

Meng het water met het zout en de knoflook. Roer tot het zout min of meer is opgelost. Leg de plakken tofu in het zoute water en laat minstens een paar uur (of de hele nacht) pekelen.

Maak ondertussen de saus. Verhit hiervoor de rijstolie en fruit hierin het uitje. Voeg de knoflook en tomatenpuree toe en bak ze kort mee. Voeg vervolgens de gembersiroop, het water, de sojasaus, azijn en sriracha toe. Breng dit alles aan de kook. Meng de maizena met de 2 el water en voeg dit al roerend toe aan de saus. Laat zachtjes doorkoken tot de saus gebonden is en een mooie dikte heeft gekregen.

Steek de BBQ aan. Kwast de tofu in met een beetje olie en leg de plakjes op de hete barbecue. Grill een paar minuten aan beide zijden. Kwast de plakjes vervolgens royaal in met de saus en grill nogmaals aan beide zijden, tot de saus heel sticky om de tofu heen zit.

Goede combinaties bij dit gerecht: komkommer(salade), tropisch fruit zoals mango en ananas, rijst en verse koriander.

INGREDIËNTEN

Tofu

500 ml water
20 g Keltisch zeezout
1 teen knoflook, gepeld en fijngehakt
500 g tofu, in plakken
scheutje rijstolie

Fiery sauce

1 el rijstolie
1 klein uitje, gepeld en fijngesnipperd
1 teen knoflook, gepeld en fijngehakt
3 el tomatenpuree
100 ml gembersiroop
100 ml water
1 el sojasaus
1 el azijn
1 el sriracha
2 tl maizena + 2 el water

TEMPEH SHASLICK

Shaslick is een populair gerecht in Rusland en Kaukasië. Traditioneel wordt de vrij zure marinade met fruitsap of tomaat bereid. Met tomaat geef je de marinade de umami boost die tempeh naar een hoger smaakniveau tilt. Probeer het zelf maar eens! Traditioneel is de marinade op deze manier niet te noemen, maar het levert wel een verdraaid lekker stuk tempeh op.

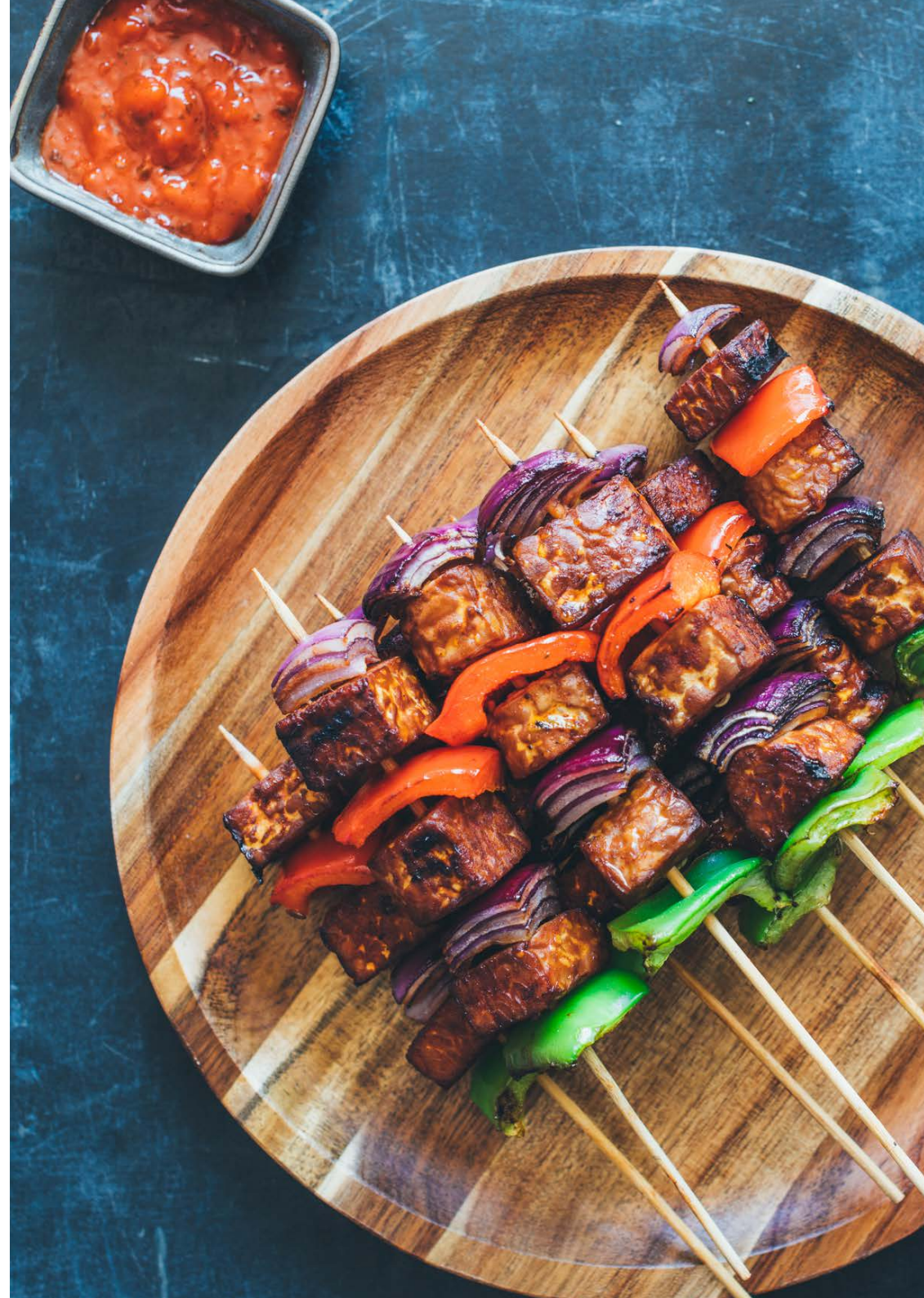
BEREIDING

Begin met het maken van de marinade. Meng hiervoor de groentebouillon met de knoflook, laurier, tomatenpuree, azijn, ketjap, sojasaus, het paprikapoeder, de tijm en komijnzaadjes. Leg de blokjes tempeh in de marinade en laat minstens een paar uur (of de hele nacht) staan.

Steek de BBQ aan. Rijg om en om stukjes paprika, tempeh en ui aan een bamboe spies. Bestrijk met wat rijstolie en grill aan alle kanten een paar minuten op de BBQ. Serveer met vegan barbecue- of shaslicksaus.

INGREDIËNTEN

200 ml groentebouillon
 1 teen knoflook, gepeld en fijngehakt
 2 laurierblaadjes, grof verkruimeld
 1 el tomatenpuree
 2 tl azijn
 2 el ketjap manis
 1 el sojasaus
 1 tl pittig paprikapoeder
 ½ tl gedroogde tijm
 ½ tl komijnzaadjes
 250 g tempeh, in blokjes
 1 groene paprika, ontdaan van de zaadlijsten en in reepjes
 1 rode paprika, ontdaan van de zaadlijsten en in reepjes
 1 grote rode ui, gepeld en in reepjes
 scheutje rijstolie





DÉ BBQ BURGER

Je zoektocht naar de lekkerste BBQ burger eindigt hier! Laat je verrassen door de super vlezige, malse textuur en heerlijke, rijke smaak. Perfect op een broodje, of gewoon puur. Het kost wellicht wat tijd om te maken (hoewel het actieve werk zeer beperkt is), maar dan heb je ook wel iets heel bijzonders om je tanden in te zetten.

BEREIDING

Knijp de jackfruit fijn en haal alle grote, harde driehoekige stukken en zaden eruit. Doe deze grovere stukken en zaden samen met de ui in een hakmolen of keukenmachine en maal ze fijn. Je wilt geen grote brokken in je mengsel. Meng met de rest van de jackfruit. Meng de sojasaus, olijfolie en het water erdoor, en voor een dramatisch rossig effect een scheutje bietensap (of doe wat bietenpoeder door het droge mengsel). Meng voor het droge mengsel het glutenpoeder, de bloem, het knoflookpoeder, flink wat versgemalen zwarte peper en de nootmuskaat. Meng vervolgens het droge met het natte mengsel. Kneed en bewerk het deeg zo min mogelijk, anders wordt het onhandelbaar omdat er glutenstrengen ontstaan. Je hebt nu seitandeeeg gemaakt.

Je bent er bijna - het recept gaat verder op de volgende bladzijde.

INGREDIËNTEN

Burgers

1 blik (+/- 500 g) jackfruit, uitgelekt (+/- 250 g)

1 ui, gepeld en in grove stukken

5 el sojasaus

1 el olijfolie

50 ml koud water

150 g glutenpoeder

25 g bloem, plus een handje extra

1 tl knoflookpoeder

versgemalen zwarte peper

¼ nootmuskaatbol, geraspt

optioneel: scheutje bietensap of wat bietenpoeder

2 el rijstolie

2 el vegan BBQ-saus

Extra benodigdheden

theedoek (zonder wasmiddel gewassen) of een stuk kaasdoek



BEREIDING (vervolg)

Strooi een dun laagje bloem op de kaasdoek (alleen waar het deeg komt te liggen). Leg het seitandeed op de doek en maak er met je handen een hele dikke worst van met een diameter van ca. 9 cm. Rol de worst strak in de doek en bind vast met keukentouw. Bind een paar touwtjes (niet te strak) om de worst heen zodat de doek goed dicht blijft zitten. Doe de worst over in een grote pan en zet helemaal onder water. Breng aan de kook en laat ca. 3 uur zachtjes koken met het deksel op de pan. Haal de worst uit het water en snij deze in mooie plakken (ca. 6). Dit zijn je ultieme homemade burgers!

Steek de BBQ aan. Bestrijk de burgers met wat olie en grill ze een paar minuten aan beide kanten (eventueel met gesloten deksel, dan krijgen ze een extra diepe grillsmaak). Meng de rijstolie met de BBQ-saus voor een glanzend laagje en smeer dit over de burgers. Grill ze nog even kort aan beide kanten.



MERGUEZ

Hoe leuk is het om deze heerlijke pittige worstjes zelf te maken, met diervriendelijke ingrediënten?! Ze geven een vlamme touch aan je plant-powered BBQ-banket en maken het BBQ-seizoen voor mens en dier tot een feest! Heerlijk met vegan barbecuesaus of tzatziki.

BEREIDING

Meng het glutenpoeder met de bloem, het gerookt en gewone paprikapoeder, het knoflookpoeder, de ras el hanout, nootmuskaat en zwarte peper. Meng in een maatbeker het water met de sojasaus, olijfolie en harissa of sriracha. Meng het natte mengsel met het droge mengsel om het seitandeg te maken. Kneed zo min mogelijk om het deeg werkbaar te houden (als er glutenstrengen ontstaan wordt het deeg erg taai en kun je het niet meer zo makkelijk vormen). Verdeel het deeg in 6-8 stukken. Neem 6-8 vellen aluminiumfolie; ca. 15 cm breed is groot genoeg. Vet de vellen in met een drupje olijfolie. Leg een stukje seitandeg op elk vel en vorm er een lange dunne worst van met je handen (knijp en rol vervolgens). Rol de folie strak op en draai de uiteinden dicht, zoals een toffee. Herhaal dit met alle stukjes deeg. Breng een grote pan (waar de worsten in passen) met water aan de kook en leg de worsten er in. Kook ze in ca. 2-3 uur gaar. Verwijder daarna de folie.

Steek de BBQ aan. Bestrijk de worsten met wat olie en grill ze een paar minuten aan alle kanten. Serveer met vegan barbecuesaus of tzatziki.

INGREDIËNTEN

150 g glutenpoeder
 25 g bloem
 1 tl gerookt paprikapoeder
 1 tl gewone paprikapoeder
 1 ½ tl knoflookpoeder
 ½ tl ras el hanout
 wat versgeraspte nootmuskaat
 veel versgemalen zwarte peper
 125 ml koud water
 2 el sojasaus
 1 el olijfolie + extra voor het insmeren
 1 el harissa of sriracha

Extra benodigdheden
 gerecycled aluminiumfolie



SATÉ

Deze klassieker mag natuurlijk niet op de Hollandse BBQ ontbreken! Wist je dat je van paddenstoelen een overheerlijke vegan versie kunt maken? Super vlezig en wanneer goed gemarineerd een umami-bom!

BEREIDING

Begin met het maken van de marinade. Meng hiervoor de ketjap met de sojasaus, knoflook, het korianderzaad, komijnzaad, de verse gember en sriracha of sambal. Meng de paddenstoelen door de marinade en laat minstens een half uur marineren.

Maak ondertussen de pindasaus. Verhit een scheutje olie in een sauspan en fruit de ui glazig. Voeg de specerijen toe en bak ze even mee. Doe vervolgens de kokosmelk, pindakaas, suiker, ketjap, sambal en knoflook erbij en roer en verwarm het geheel tot een mooie, gebonden saus ontstaat. Als de saus te dik wordt of gaat schiften kun je wat extra water toevoegen.

Rijg vervolgens de paddenstoelen aan spiesen. Steek de BBQ aan. Bestrijk de paddenstoelen licht met olie en grill ze aan beide zijden gaar. Serveer met de pindasaus.

INGREDIËNTEN

Spiesen

- 2 el ketjap manis
- 1 el sojasaus
- 1 grote teen knoflook, gepeld en fijngehakt
- ½ tl gemalen korianderzaad
- ¼ tl gemalen komijnzaad
- klein stukje verse gember, geraspt
- 2 tl sriracha of sambal oelek
- 150 g oesterzwammen, in grove reepjes gescheurd
- 100 g shiitakes
- scheutje rijstolie

Pindasaus

- olie om in te bakken
- 1 ui, gepeld en fijngesnipperd
- 1 tl gemalen korianderzaad
- ¼ tl gemalen komijnzaad
- ½ tl gemberpoeder
- 200 ml kokosmelk
- 5 el pindakaas
- 2 el bruine suiker
- 3 el ketjap manis
- 1 tl sambal
- 2 tenen knoflook, gepeld en fijngehakt





DANKJEWEL

Namens Sam, haar familie en alle dieren zijn we dankbaar dat je kiest voor plantaardig BBQ plezier. Jouw keuze maakt iedereen blij!

OVER MY MOM SAM | SPREAD THE LOVE

In februari 2021 werd het zwangere varken Sam gered door Stichting Melief. Hiervoor was ze 'slechts' een nummer in de vleesindustrie, gefokt om meer dan 9 jaar als 'biggenmachine' te dienen. In die 9 jaar bracht ze 240 biggen ter wereld. Nooit kreeg ze de kans om haar baby's te zien opgroeien of de ruimte om ze te bemoederen. Haar redding bracht daar gelukkig verandering in. Op 16 maart 2021 beviel Sam van haar laatste nest, dit keer omringd door mensen die van haar houden en met het vooruitzicht dat zij haar biggen zou kunnen zien opgroeien.

House of Animals was vanaf het begin aanwezig en documenteerde hoe het leven van Sam en haar kinderen zich ontploegde. House of Animals heeft als missie om een documentaire te maken over de bijzondere wezens die varkens zijn, waarvan er ieder jaar wereldwijd 1,5 miljard worden geslacht.

Op de Instagram-pagina [@mymomsam](https://www.instagram.com/mymomsam) houden we je op de hoogte van deze documentaire en geven we je een kijkje in het nieuwe leven van Sam en haar dierbare kroost.

We hopen dat je deze geweldige reis zult volgen!

www.mymomsam.earth

Wil je doneren aan dit fantastische project?

Scan de QR code:
TIKKIE



9