

Recensie Viva, 18-24 maart 1996

Welgeteld vier foto's staan er in het 224 pagina's tellende 'Creatief Vegetarisch Koken' van Anna Penta. Mooi! Dan hou je immers 220 bladzijden over voor verrukkelijke recepten. Niet alleen vind je in haar boek de lekkerste vega-happen uit alle windstreken, ze geeft ook nog veel achtergrondinformatie over typisch vegetarische producten zoals tofu of tempeh, wat trouwens, die Anna, want de helft van de opbrengst van haar kookboek schenkt ze aan de dierenbescherming.

Recensie Trouw, 26-02-1996

Voor wie eens een keertje wat vaker vegetarisch zou willen eten, maar niet goed weet hoe dat aan te pakken, is er bij BZZTôH een zeer informatief kookboek verschenen. Anna Penta beschrijft in 'Creatief Vegetarisch Koken' van allerlei producten waar ze te krijgen zijn en hoe ze gebruikt kunnen worden. Hoe en wat is agar-agar precies, hoe behandelen we tofu of tempeh, wat doen we zoal met de diverse soorten zeewier (kombu, wakamé, nori, aramé, hiziki en dulce zijn de bekendste) die in natuurvoedingswinkels te koop zijn, en wist u dat in bepaalde bakrecepten eieren vervangen kunnen worden door wijnsteenbakpoeder?

Bovendien staan er veel leuke recepten in. Ik koos een recept voor een feestelijk baksel met een verrassing binnenin:

Koekjes met vijgen-rozijnevulling.

Voor ongeveer 10 koekjes hebt u nodig:

300 gram tarwemeel

100 gram zachte boter of margarine

3 eetlepels geraspte kokos

1 eetlepel citroensap of (soja)melk

3 gedroogde vijgen

2 eetlepels rozijnen

Zet de vijgen en rozijnen een uur voor u met een en ander aan de slag gaat, in de week.

Verwarm de oven voor op 175 graden, gasovenstand 3-4.

Meng het meel met de boter, de honing en 2 eetlepels kokos. Kneed dit alles tot een samenhangend deeg.

Voeg het citroensap of de melk toe en kneed nogmaals.

Verwijder de steeltjes van de vijgen en snijd ze in stukken. Vermeng ze met de rozijnen en maal dit mengsel in een blender, met een staafmixer of met een molentje fijn (of snijd het met de hand zo klein mogelijk). Roer de resterende eetlepel kokos door het vijgen-rozijnenmengsel.

Draai balletjes van het deeg. Maak in elk balletje een gaatje en vul dit met een beetje van het vijgen-rozijnenmengsel. Maak het gat weer dicht en sla de koekjes een beetje plat. Leg de koekjes op een ingevette bakplaat met de gladde kant naar boven en bak ze in ongeveer 25 minuten gaar.

Recensie Onkruid, september 1996

Voor wie wat minder vlees wil

De vegetarische keuken is actueler dan ooit door de vele problemen rond het eten van vlees. Wat een goed idee om dan met zo'n uitstekend vegetarisch kookboek uit te komen, niet alleen voor vegetariërs, maar vooral ook voor hen die minder vlees willen eten. Alle recepten zijn door Anna Penta (ruim 10 jaar ervaring in en met de vegetarische keuken) zelf geschreven, getest en waar nodig aangepast. Een 'compleet kookboek', de heerlijkste en meest gevarieerde recepten uit de hele wereld staan er in, makkelijk te maken met stap-voor-stap-uitleg, met niet te veel ingrediënten en een duidelijke lay-out.

Bron: VB MAGAZINE, april 1996

Zeewier en selderijkoekjes

Wie vlees laat staan, moet wegwijzen in een wereld van nieuwe ingrediënten (seitán, nori, soja), en voortaan extra passen op de voedingsstoffen. 'Creatief vegetarisch koken' van Anna Penta voldoet ruimschoots aan de informatiebehoefte van de beginnende vegetariër. Zo wordt de bereidingswijze van wel zes soorten zeewier uitgelegd, en kun je de reformwinkel zonder gêne betreden dankzij de lijst van veel gebruikte producten uit de vegetarische keuken. Ook krijg je nuttige informatie over de houdbaarheid van vegetarisch voedsel, en wordt het gezondheidsverhaal nog eens goed toegelicht. Dit alles aangevuld met ruim 250 recepten, waarvan een flink aantal wel erg verantwoord klinkt (selderijkoekjes, gebakken seitán). Gelukkig ontbreken de feestnummers niet helemaal (cannelloni met spinazie-mozzarellavulling, soezen met paddestoelragout). Bovendien is het gros van de gerechten makkelijk te bereiden na je drukke werkdag. Al met al dus een prima basis-kookboek, waarvan de helft van de opbrengst bovendien naar de Dierenbescherming gaat.

Recensie Algemeen Dagblad, 24-02-1996

Smakelijke recepten zonder vlees

Steeds meer mensen laten af en toe het stukje vlees staan. Ze eten een paar dagen in de week een vegetarische maaltijd. Af en toe ook gaan ze naar de macrobiotische markt. Jammer alleen dat macrobiotisch geteelde groente, fruit en andere ingrediënten zo prijzig zijn. Dat is ook een kleine makke in het verder uitstekende kookboek *Creatief Vegetarisch Koken* van Anna Penta. In diverse recepten worden immers ingrediënten gebruikt die alleen in de natuurvoedingswinkels verkrijgbaar zijn. Wel weer handig zijn de tabellen van vitamines en mineralen en de etenswaren waarin ze voorkomen. Datzelfde geldt voor de lijst van vervangende producten voor onder meer koffie, gelatine, suiker en zuivel. Verder een uitgebreide bereidingstabel van peulvruchten, tofu, tempeh en zeewier. Zo hebben de diverse soorten zeewier - *kombu*, *wakamé*, *nori*, *aramé*, *hiziki* en *dulse* - elk hun eigen manier van toebereiden.

De recepten zijn smakelijk en niet al te moeilijk. Bovendien wordt rekening gehouden met de eigen smaak. Wie van kruidig eten houdt, voegt gewoon wat meer kruiden toe. Met andere woorden: de bereiding is geen wet van Meden en Perzen, maar gewoon wat je het lekkerst vindt. Improviseren mag.

De pastagerechten zijn allemaal gemakkelijk te maken, kosten weinig tijd en de ingrediënten zijn gemakkelijk verkrijgbaar. Het ligt voor de hand dat de voorkeur uitgaat naar volkoren- of sojapasta's. De rijst- en graangerechten lopen van simpel tot wat ingewikkelder, en dat geldt ook voor de producten. Wie ver van een natuurvoedingswinkel woont hoeft daarom niet te wanhopen, want er zijn genoeg recepten voor lekkere maaltijden waarvoor die reis niet nodig is.

Datzelfde is van toepassing op de gerechten met peulvruchten, zeewier, vleesvervangers en overige hoofdgerechten, voor- en bijgerechten, soepen en sauzen, salades en dipsauzen, groente- en aardappelgerechten, boterhambeleg, warme en koude dranken, nagerechten en gebak. Aardig zijn ook de 'multimogelijkheden-recepten'. Veelal snel te maken eenpansgerechten, waarmee je eindeloos kunt variëren. Varianten en suggesties worden de kookliefhebber niet onthouden.

Zo heb je voor een op elk gewenst ogenblik eenvoudig te maken energiedrank (zeer geschikt voor koude dagen) slechts nodig: **5 dl melk, 1/2 dl (soja)melk, 4 gedroogde dadels (ongezwavelde), 4 eetl rozijnen (ongezwavelde), 8 witte amandelen.**

Breng de melk aan de kook. Snijd de dadels in stukjes. Voeg de dadels in stukjes. Voeg de dadels en de rozijnen toe aan de kokende melk en laat ze ongeveer 5 minuten meekoken. Snijd de amandelen in stukken. Doe de melk met het fruit in een blender en voeg de amandelen toe. Meng dit enige tijd tot een glad mengsel. Drink de melk warm.

Voor beginners is het wellicht leuk als eerste het recept klaar te maken waarmee de auteur 10 jaar geleden haar eerste succes boekte: rijstschaaftjes uit de oven uit de vegetarische beginperiode van Anna Penta.

Nodig: 2 koppen witte, droogkokende rijst, 150 g diepvries erwten, 8 plakjes bladerdeeg, 1 kleine rode paprika, 1 theelepel olijfolie om in te vetten, zeezout, versgemalen peper en 250 g licht belegen kaas.

Kook de rijst volgens de bereidingswijze op de verpakking en de erwten in ongeveer 5 minuten gaar. Ontdooi de plakjes bladerdeeg. Was de paprika, verwijder de zaadlijsten en snij hem in stukjes. Verhit de olie in de koekepan en bak de paprika hierin ongeveer 5 minuten. Verwarm de oven op 200 graden (gasstand 5). Vet 4 glazen schaaftjes in en leg in ieder schaaftje een plakje bladerdeeg. Meng in een schaal de gare rijst met de erwten en de stukjes paprika. Voeg zout en peper naar smaak toe. Snijd vervolgens de kaas in blokjes. Schep in elk schaaftje wat van het rijstmengsel en leg er wat blokjes kaas op. Doe hierop weer wat rijst, dan weer wat kaas, enzovoort. Eindigen met rijst. Dek elk schaaftje af met een plakje bladerdeeg op de rijst. Bak het bladerdeegerecht in 20 tot 25 minuten gaar en bruin.