

Verkrijgbaarheid van ingrediënten in Nederland en België

Sommige ingrediënten uit het kookboek zijn in Nederland en België lastig verkrijgbaar. Hieronder volgt een lijst van deze ingrediënten met een korte beschrijving en koop- en vervangtips.

bindsla

Bindsla, ook bekend als Romeinse sla, Romaanse sla en romaine, is in de supermarkt te koop, vaak onder de naam: Romaine sla.

blackstrap melasse

Blackstrap melasse is een stroop die als bijproduct ontstaat bij het maken van rietsuiker. Het wordt ook wel melasse, molasse, suikerriet melasse, blackstrap molasses genoemd. Het wordt verkocht door Aziatische supermarkten, natuurwinkels, biowinkels en online winkels.

cajun-kruidentmix

De cajunkruidentmix bevat niet altijd dezelfde ingrediënten, meestal bestaat het uit een mix van de volgende ingrediënten: knoflookpoeder, paprikapoeder, zwarte peper, witte peper, cayennepeper, chilivlokken, uienpoeder, oregano, tijm, basilicum, kardemom, komijn, karwij, chili en gerookt paprikapoeder. Een kant-en-klare cajunkruidentmix is te koop bij de supermarkt.

chlorella

Chlorella is een ééncellige groene zoetwateralg. Chlorella is te koop in poedervorm. Het wordt verkocht door sommige natuurwinkels, biowinkels en online winkels.

creoolse kruidentmix

De creoolse kruidentmix bevat niet altijd dezelfde ingrediënten, meestal bestaat het uit een mix van de volgende ingrediënten: tijm, combava, knoflookpoeder, gember, roze peper, uienpoeder, oregano, basilicum, zwarte peper, witte peper, cayennepeper en paprikapoeder. Een kant-en-klare creoolse kruidentmix is te koop bij online winkels.

dadelsuiker

Dadelsuiker, ook bekend onder de naam dadelpoeder, wordt gemaakt van fijngemalen gedroogde dadels. Het is te koop bij online winkels. Dadelsuiker kan vervangen worden door dadels.

dulse vlokken (zeewier)

Dulse, ook wel dillisk of creatnach genoemd, is een rode alg. Gedroogde dulse is te koop bij sommige biowinkels en online winkels.

edelgist

Edelgist is een gedeactiveerd gist, dat verkocht wordt in de vorm van vlokken of als een geel poeder. Het is te koop bij sommige supermarkten, drogistijen, biowinkels, natuurwinkels en online winkels.

bruine, rode of zwarte rijst

Bruine rijst is een andere naam voor zilvervliesrijst. Zilvervliesrijst is te koop bij de supermarkt. Rode en zwarte rijst is te koop bij sommige supermarkten, biowinkels, online winkels en Aziatische supermarkten.

havermeel

Havermeel is fijngemalen haver. Havermeel kun je zelf maken van havervlokken door ze fijn te malen in de keukenmachine. Havermeel is te koop bij de supermarkt.

jackfruit

Jackfruit is een vrucht, afkomstig uit Azië, Zuid-Amerika en Afrika. Jackfruit wordt wel eens als vleesvervanger gebruikt en is soms vers te vinden maar meestal uit blik. Te koop bij sommige supermarkten, Aziatische supermarkten en online winkels.

kikkererwtenmeel

Kikkererwtenmeel wordt gemaakt van gemalen gedroogde kikkererwten. Het meel wordt ook wel besan, gram flour, chickpea flour of garbanzo genoemd. Te koop bij sommige supermarkten, Aziatische supermarkten, natuurwinkels, biowinkels en online winkels.

kurkumawortel

Soms wordt de kurkumawortel, ook wel geelwortel, turmeriek, koenjit en koenir genoemd, vers gebruikt maar meestal wordt kurkumapoeder gebruikt. Te koop bij sommige supermarkten, Aziatische supermarkten, biowinkels en online winkels.

matcha, groene theepoeder

Matcha is een groene, poedervormige thee, afkomstig uit Japan. Het wordt gemaakt van theeblaadjes, die worden gestoomd, gedroogd en vermalen tot poeder. Te koop bij sommige supermarkten, Aziatische supermarkten, natuurwinkels, biowinkels, online winkels en theewinkels.

medjoul dadels

Medjoul dadels zijn grote dadels. Als je geen Medjoul dadels hebt, vervang ze dan door gewone dadels. Medjoul dadels zijn te koop bij de meeste supermarkten.

mergkool

Mergkool wordt in België en Nederland niet vaak gegeten, het wordt in Noord-Europa geteeld als voedergewas. Van de mergkool zijn zowel de stengel als de jonge bladeren eetbaar. Mergkool is in Nederland en België slecht te vinden. In het recept Hoppin' john koolrollen kunnen de mergkoolbladeren vervangen worden door andere grote koolbladeren zoals Chinese koolbladeren, spitskoolbladeren of savooiekoolbladeren (groene kool). In het recept Rokerige zwarte ogen bonen & mergkool kan de mergkool vervangen worden door een andere donkergeene bladgroente zoals boerenkool.

misopasta

Miso is een gefermenteerde pasta gemaakt van sojabonen, rijst of gerst met zout en koji. Koji wordt gemaakt van rijst of gerst of sojabonen dat wordt gefermenteerd door er een specifieke schimmel genaamd Koji-kin aan toe te voegen. Misopasta is te koop bij biowinkels, Aziatische supermarkten en online winkels.

norivlokken

Norivellen en norivlokken worden gemaakt van zeewier uit de Porphyra familie. Norivellen worden gebruikt voor het maken van sushi. Norivellen zijn te koop bij de meeste supermarkten, de norivellen kun je in stukjes snijden als een gerecht om vlokken vraagt. Norivlokken zijn te koop bij biowinkels, natuurwinkels, Aziatische supermarkten en online winkels.

okra

Okra is een vruchtgroente die bereid wordt als groente en voornamelijk gebruikt wordt in de Surinaamse, Indiase, Marokkaanse en Creoolse keuken. Ze zien er een beetje uit als een kruising tussen een groene peper en een courgette. Okra is te koop bij sommige supermarkten en Aziatische supermarkten.

pasta gemaakt van peulvruchten

Van diverse soorten peulvruchten wordt pasta gemaakt zoals van sojabonen, kikkererwten, erwten en linzen. Het is te koop bij sommige supermarkten, biowinkels, Aziatische supermarkten en online winkels. Pasta gemaakt van peulvruchten kan vervangen worden door volkorenpasta.

pawpaw

De pawpaw is een exotische vrucht die ook wel papaw, paw-paw, roomappel, indiana banana, wild banana, prairiebanaan, Hoosier banana, West Virginia banana, Kansas banana, Kentucky banana, Michigan banana, Ozark banana, poor mans banana en banango wordt genoemd. In Nederland en België is de vrucht slecht verkrijgbaar. De pawpaw kan vervangen worden door mango.

pompoentaartkruidenmix

De pompoentaartkruidenmix bevat niet altijd dezelfde ingrediënten, meestal bestaat het uit een mix van de volgende ingrediënten: kaneel, nootmuskaat, gember, kruidnagel en piment. De kant-en-klare mix is online te koop. De pompoentaartkruidenmix kan vervangen worden door speculaaskruiden of koekkruiden.

rijstazijn

Rijstazijn is een milde azijnsoort, gemaakt van gefermenteerde kleeferijst en water. Het wordt ook verkocht onder de volgende namen: rijstwijnazijn, heldere rijstazijn, witte rijstazijn, Chinese azijn, Japanse azijn. Het is te koop bij de supermarkt en bij Aziatische supermarkten. Te vervangen door witte wijnazijn.

rode boerenkool

Rode boerenkool is in België en Nederland slecht verkrijgbaar. Rode boerenkool kan vervangen worden door gewone boerenkool.

rode en zwarte quinoa

Rode of zwarte quinoa kan vervangen worden door witte quinoa. De zaden van de plant quinoa lijken op graankorrels en worden op die manier gebruikt. Het is te koop bij sommige supermarkten, biowinkels, Aziatische supermarkten en online winkels.

sojakrullen

Sojakrullen zijn in Nederland en België slecht verkrijgbaar. Onder de naam soy curls kan het product via Amerikaanse online winkels gekocht worden. Vervang de sojakrullen door een ander sojaproduct zoals blokjes tofu.

spaghettipompoen

De spaghettipompoen is een bijzondere pompoen waarvan het vruchtvlees na het koken slierterig wordt. De pompoen is te koop bij sommige supermarkten en biowinkels.

tahin

Tahin, ook wel tahini, tachina, techina genoemd, is een pasta gemaakt van sesamzaad. Tahin is te koop bij sommige supermarkten, biowinkels, natuurwinkels en Aziatische supermarkten.

tempé

Tempé is een koek gemaakt van gefermenteerde sojabonen. Tempé is te koop bij sommige supermarkten, biowinkels en Aziatische supermarkten.

thaise basilicum

Thaise basilicum verschilt van de Europese variant. De blaadjes zijn diepgroen en soms paars en het smaakt naar anijs en een beetje naar munt. Thaise basilicum is te koop bij sommige supermarkten en Aziatische supermarkten. De thaise basilicum kan vervangen worden door gewone basilicum.

zuurbessen

Zuurbessen, ook wel berberis, barberries en azijnbessen genoemd, zijn kleine bessen met een fruitige en zurige smaak. Zuurbessen zijn te koop bij sommige supermarkten, natuurwinkels, biowinkels en online winkels.

Wat zijn jouw inkoopervaringen met de ingrediënten uit het kookboek?