



TOKYO OP TAFEL

Authentiek Japans koken
voor beginners

Echte Japanse
smaken



11
LEKKERE
RECEPTEN



Authentiek
gemaakt volgens
oude tradities

Puur
& vegan

Over TerraSana

Positive eating

Bij TerraSana houden we van puur eten. Geen toevoegingen, geen onnodige ingrediënten. Wél het allerlekkerste eten van de beste biologische kwaliteit.

Als je de producten van TerraSana gebruikt, weet je zeker dat ze biologisch zijn. We gebruiken de zuiverste ingrediënten van over de hele wereld. Zo maken we gebruik van ieders expertise, en eindig jij met een product waar je blij van wordt.

We zorgen er graag voor dat je onbezorgd kunt genieten van zowel dagelijkse producten als luxe, duurzame specialiteiten. Want door biologisch te eten doe je niet alleen goed voor je eigen gezondheid, maar ook voor de toekomst van onze mooie aarde. Choose positive!

We stoppen er niets
in wat er niet in
hoort. Da's pas puur!



Good to know

- ✓ TerraSana betekent letterlijk gezonde aarde. En daar staan we voor. Samen voor een gezonde planeet!
- ✓ Kees Barnhard startte TerraSana meer dan 35 jaar geleden in het mini op zijn zolderkamer in Leimuiden.
- ✓ TerraSana is bijna een supermarkt op zich. Met meer dan 400 producten in het assortiment is er voor iedereen die bewust wil leven wel iets lekkers!

400+ biologische,
eerlijke producten



Onze productlijnen:

Notenpasta

Oerbrood

Superfood

Basisingrediënten

(Vegan) snacks

Ahornsiroop

Kokosproducten

Aziatische keuren

Japanse keuren

Mediterrane keuren

Groente & fruit in pot

Vegan latte

TerraSana's banden met Japan

In 1992 ontmoette Kees Barnhard, oprichter van TerraSana, een Japans stel dat net zoveel passie had voor goed en biologisch eten als hijzelf. Deze bijzondere ontmoeting leidde tot een jarenlange, hechte samenwerking met een groep boeren en makers in Japan.

Deze mensen maken producten met liefde en vakmanschap, waarbij het ambacht vaak van generatie op generatie wordt doorgegeven. Bijzonder genoeg werken de makers van nu nog steeds met hetzelfde recept en dezelfde materialen als 150 jaar geleden. Voor hen is de hoogste vorm van kunst het perfectioneren van smaken tot in de kleinste details. Kees was diep onder de indruk en slaagde erin deze mensen te overtuigen om hun producten naar Europa te brengen.

Japanse traditie in Europa

Nu, decennia later, hebben we meer dan 100 Japanse producten in ons assortiment. Door de originele smaken en namen zoals amazake, miso en shoyu te behouden, blijven we trouw aan die rijke Japanse traditie. Ontdek de liefde en passie achter elk product door de verhalen van de makers die we graag met je delen!

Dit maakt het verschil...

- ✓ Traditionele productie
- ✓ Eeuwenoude recepten
- ✓ Lange fermentaties
- ✓ Kleine familiebedrijven



Bekijk hier hoe
onze Japanse
producten
gemaakt worden



Umami is de vijfde smaak.
Hartig, bouillonachtig,
heerlijk, zoals de Japanners
het zeggen. Umami geeft
je gerecht diepte!



Tamari en shoyu zijn Japanse
sojasauzen zonder suiker. Onze
makers zitten al generaties lang
in het miso-maken, en doen het
zoals hun voorouders het deden.
Eeuwenoud recept + lange
fermentatie = fantastische
smaak!



Zeewier is superfood.
Wij halen ons zeewier uit
superschoon water. Zo weet
je zeker dat je zeewier
zuiver is.



Ramen, soba en udon zijn
echte Japanse noedels. Die
eet je als noedelgerecht
of in je misosoup. Wij
maken onze ramen
glutenvrij, net als deze
lekkere rijstnoedels.



Ume is een Japanse
supervrucht. Door ume
langer te fermenteren,
wordt het eetbaar. In
Japan wordt umeboshi
gezien als geneeskrachtig.
Krachtig is de smaak
zeker! Een echte
smaakmaker.

Miso is een Japans
fenomeen. Onze miso wordt
echt nog op de ouderwetse
manier gemaakt, met
fermentaties tot wel 2
jaar. Nou, dat doet wat
met de smaak!

Gomasio (en
furikake) zijn
toppings met een
basis van sesam.
Allebei superlekker!



Als je goede Japanse
smaakmakers in je keukenkastje
hebt staan, kun je letterlijk
ieder gerecht tot in de puntjes
uitbalanceren.

Umami

Uma = heerlijke, mi = smaak

Zoet, zout, zuur, bitter en... umami! Ken jij deze vijfde smaak? Letterlijk betekent het 'heerlijke smaak' in het Japans. Wij noemen het ook wel krachtig, hartig, zoutig of bouillonachtig.

Umami is een echte teamplayer. Het is een smaak op zich, maar het is ook een kei in het samenbrengen van smaken.

Producten met umami

- ✓ Gefermenteerde producten (zie rechts)
- ✓ Groene thee
- ✓ Zeewier
- ✓ Oude kaas
- ✓ Tomaten
- ✓ Vlees en vis
- ✓ Paddenstoelen



Meer weten
over umami

Zelf die umami-smaken
creëren kan best lastig zijn.
Ga je voor de makkelijke
manier? Dan helpt dit flesje
vol umami-smaak jou met je
poke-bowl, noedels, salade of
sushi. Schenken, en proeven
maar!



Fermentatie

Wonder van de natuur

Fermentatie is een bijzonder proces. Eigenlijk laat je eten bederven, maar toch verbeter je de smaak, verteerbaarheid én houdbaarheid van het product. Japanners zijn meesters in fermenteren. Hun klimaat is er perfect voor en ze doen het al eeuwen op dezelfde manier. Niet voor niets staat Japans eten bekend om zijn superkrachtige smaken (veel umami!).

Beschimmeld

Fermentatieruimtes in Japan lijken op het oog onhygiënisch. De muren, plafonds en dakpannen zijn doordrenkt met kojischimmels. Maar het grappige is dat dit juist een teken is van kwaliteit. Want hoe méér kojischimmel aanwezig is in de ruimte, hoe beter de miso of sojasaus. Hoe viezer, hoe liever dus!

Gerfermenteerde producten

- ✓ Miso
- ✓ Shoyu (en dus ook ponzu)
- ✓ Tamari (en dus ook teriyaki)
- ✓ Umeboshi (en dus ook umepasta en ume su)
- ✓ Genmai su
- ✓ Mirin
- ✓ Sake
- ✓ Amazake

Zelf pickelen

Wil je zelf groente fermenteren? Dat is heel simpel als je een pickle pers gebruikt. Je doet je favoriete groente erin, samen met 2% zout van het groentegewicht. Door de veer zet je dit zó onder druk, dat je binnen een paar uur al de heerlijkste groentepickles op tafel zet.



Eten als een Japanner

Ontbijt

De meeste Japanners beginnen hun dag met een gevarieerd, hartig maaltje. Misosoep is een populaire opwarmer, samen met rijst, geroosterde vis of omelet (tamagoyaki). Gezonde aanvullingen zijn een plakje gefermenteerde groente, natto miso of umeboshi. Over umeboshi hebben Japanners een soortgelijke uitspraak als wij over appels: one umeboshi a day keeps the doctor away!

Groene thee bij het ontbijt

Bij een Japans ontbijt hoort groene thee. Dat kan een lichte groene thee als sencha zijn, een donkerder groene thee als kukicha of een pittige, verkwikkende groene thee als matcha. Japanners houden van licht eten en licht drinken.



Meer info
over umeboshi



Ume als ontbijt?
Umeboshi heeft een
heftige smaak. Het is zout
en zuur tegelijk. In Japan
eten sommige mensen een
umeboshi first thing in
de ochtend. 'An umeboshi
a day keeps the doctor
away', zeggen ze.

Lunch

Soba en udon (noedels) zijn superpopulair in Japan. Op iedere hoek van de straat zit wel een sobashop. In de zomer eet je ze met een koude dipsaus, in de winter met een hete bouillon, samen met zeewier, ei of tempura.

Weleens van de bento-box gehoord? Dat is een soort lunchbox met kleine hapjes rijst of noedels, groenten en ei of vlees. Dipsauzen verpak je apart. Het vergt wat voorbereiding, maar je lunch is wél lekker gezond!

Zoet

Japan is niet zo'n zoet land. Desserts zijn beperkt en traditionele sweets zijn vaak gebaseerd op rijst of bonen. Eet je wel iets zoets, dan serveer je het bij de thee.



Theeceremonie

Thee drinken is een heel ding in Japan. Ze besteden superveel aandacht aan de voorbereiding, de juiste temperaturen van het water en het moment van theedrinken zelf. Vaak duurt een ceremonie uren. Thee maken is kunst. Thee drinken draait om wederzijds respect, harmonie en rust.

Wat is miso?

Oeroud en oerlekker

Miso is een oeroude smaakmaker. Een smeerbare pasta met een basis van gefermenteerde sojabonen of rijst. Dat fermenteren is superbelangrijk, want dat bepaalt de smaak van de miso. Hoe langer de fermentatie, hoe donkerder de kleur en hoe krachtiger de smaak.

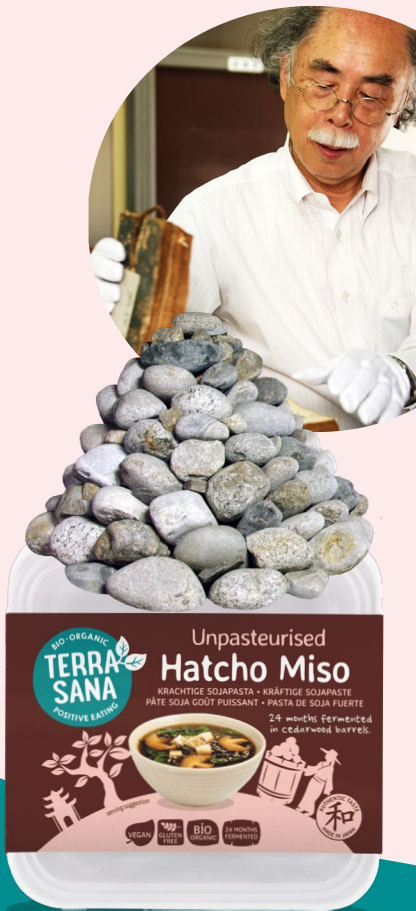
We werken al jaren samen met de beste misomakers in Japan. Kleine familiebedrijven die met veel liefde miso maken. Dat doen ze écht op de ouderwetse manier. En die authenticiteit proef je!

Onze oudste miso

Hatcho miso fermenteert het langst van alle miso's. 2 jaar lang zit het misomengsel in 100 jaar oude cedarhouten vaten. Boven die enorme vaten zie je prachtige piramides van zorgvuldig opgestapelde stenen. Als je weet dat zo'n berg stenen tot wel 4000 kg weegt, en een beetje weet hoe Japanners hun werk doen (tot in de puntjes zorgvuldig!), begrijp je hoeveel werk het is om zo'n perfect gestapelde piramide te maken. En van die miso maak jij nu misosoep. Dat is toch tof?



Video: zo maken we onze mugi miso



Hoe gebruik je miso?

Lekker makkelijk

Wil je een zoutige, umami smaak aan je gerecht toevoegen? Dan gebruik je miso. Simple as that! Gebruik je miso voor misosoep, dan is er één regel: je voegt de miso pas toe als het vuur uit is. Zo blijven de voedingsstoffen het best behouden. Gebruik je het in een curry, dan stoof je het wel gewoon mee.

Miso is een natuurlijke vervanger van:

- ✓ Bouillonblokjes
- ✓ Currypasta
- ✓ Zout (bijv. in zelfgemaakte hummus of brood)

Shiro miso is de zoetste, lichtste miso. Gebruik dit voor:

- ✓ Lichte misosoep
- ✓ Zoete gerechten (ijs, brood, cake)
- ✓ Spreads en dressings



Bekijk recepten met miso



Miso is van oudsher een fijne eiwitbron voor Japanse monniken, die geen vlees of vis eten. Plantaardig eiwit!



Miso ramen

met genmai miso en glutenvrije ramen van zwarte rijst

Dit heb je nodig

Voor de bouillon:

350 ml water
2 teentjes knoflook
1 cm verse gember
1/2 jalapeño
1 klein sjalotje
2 el tamari sojasaus *
50 ml plantaardige melk

Voor de basis:

1 portie ramen zwarte rijst *
100 g seitan *
1 flinke el genmai miso *
1 lente-ui

* TerraSana product

Zo maak je het

1. Breng het water aan de kook in een waterkoker.
2. Doe alle ingrediënten voor de bouillon in de blender en mix.
3. Doe de bouillon in een steelpannetje, doe de ramen en seitan erin en kook in 3-5 minuten gaar.
4. Maak ondertussen de miso aan met een beetje water, zodat het een papje wordt.
5. Snijd het bosuitje fijn. Voeg de witte delen toe aan de bouillon.
6. Zet het vuur uit zodra de noedels gaar zijn. Giet dan pas het misopapje bij de ramen en meng tot het opgelost is. Zo blijven de voedingsstoffen in de miso zoveel mogelijk behouden.
7. Doe de miso ramen in een bowl of bord. Garneer met de groene delen van de bosui.

Miso is gefermenteerde sojapasta. Een oeroude smaakmaker. De fermentatie bepaalt de smaak. Hoe langer de fermentatie, hoe donkerder de kleur en hoe krachtiger de smaak.



Miso in de maak

We werken al jaren samen met de beste misoexperts in Japan. Kleine familiebedrijven die met de grootste passie miso maken. En dan écht op de ouderwetse manier. Hun recepten hebben ze in geen honderden jaren aangepast, de fermentaties duren extra lang (= méér smaak), en hun materialen zijn natuurlijk en authentiek. En dat proef je!

Glutenvrij

Wil je dit recept glutenvrij houden? Vervang dan de seitan voor zijden tofu.



Meer info over verschillende soorten miso

LUNCH
OF DINER

Klaar in
10 minuten



1-2
PORTIES

VEGAN

Vegan tempura

met arrowroot

Dit heb je nodig

1 el arrowroot *	Groenten naar keuze
30 g rijstmeel	(bijv. courgette, wortel,
1 tl wijnsteenbakpoeder	zoete aardappel, paprika,
1/2 tl zout	broccoli, lotuswortel)
4 el ijskoud bruisend water	Kokosolie om te frituren *
	* TerraSana product

Zo maak je het

1. Verwarm de kokosolie in een steelpan tot 180°C.
2. Snijd de groenten in dunne reepjes of plakjes.
3. Meng in een kom de arrowroot, rijstmeel, bakpoeder en zout.
4. Voeg ijskoud bruisend water toe aan het meel en roer voorzichtig (bijvoorbeeld met eetstokjes) tot je een beslag krijgt. Zorg ervoor dat het beslag niet te glad is; het moet iets klonterig blijven.
5. Doop de groenten in het tempurabeslag, zorg ervoor dat ze gelijkmatig bedekt zijn.
6. Frituur de beklede groenten in batches in de hete olie tot ze goudbruin en knapperig zijn, meestal duurt dit 2-3 minuten per batch. Laat ze uitlekken op keukenpapier.
7. Serveer de glutenvrije vegan tempura direct met je favoriete dipsaus. Denk aan ponzu of umami-saus.



Wil je eens iets anders dan maizena? Daar weten ze in Japan wel raad mee. Arrowroot (en kuzu) gebruik je voor soepen en sauzen, en je kunt er zelfs lekker pudding mee maken.

Arrowroot

- ✓ Zetmeel van de pijlwortelplant
- ✓ Vervanger van maizena
- ✓ Poeder
- ✓ Goed voor warme soep, saus en pudding

Kuzu

- ✓ Zetmeel van de kuzuplant
- ✓ Vervanger van maizena
- ✓ Stukjes, lost op in water
- ✓ Goed voor warme soep, saus en pudding

Agar-agar

- ✓ Rood zeewier
- ✓ Vervanger van gelatine, supersterke bindkracht
- ✓ Poeder
- ✓ Werkt alleen in warme vloeistoffen



Meer info
over Japanse
bindmiddelen

BIJGERECHT

Klaar in
20 minuten



3-4
PORTIES



Kokospudding

met amazake, kuzu en curcuma latte

Dit heb je nodig

400 ml kokosmelk light *	Handje frambozen
1/2 pot (200 g) amazake	Scheutje ahornsiroop
bruine rijst *	(optioneel) *
1 afgestreken el curcuma	
vanilla latte *	
30 g (2 el) kuzu grijs *	* TerraSana product

Zo maak je het

1. Doe de kokosmelk, amazake en curcuma latte in een steelpan en verwarm al roerend tot het zachtjes kookt.
2. Doe de kuzu in een mok met een minibeetje koud water. Roer even zodat de kuzu oplost.
3. Roer met een garde door het steelpannetje. Blijf roeren en voeg ondertussen de kuzu toe. Roer tot de pap de juiste dikte heeft, ca. 1 minuut.
4. Zet het vuur uit en roer af en toe nog even door om klontjes te voorkomen.
5. Doe de pap in bakjes of glaasjes en laat afkoelen.
6. Garneer met frambozen en een scheutje ahornsiroop (optioneel).

In Japan is kuzu een
medicinaal ingrediënt.
Het is de superfood van
Japan en wordt soms
zelfs omschreven als
wondermiddel.
Eten voor de ziel!



Amazake

Amazake is gefermenteerde rijst. Hoe dat smaakt? Zoet! En een beetje umami. Het ziet eruit als een crème-kleurige saus. Je gebruikt het in zoete gerechten of in sauzen.

Kuzu

In Japan geloven ze dat kuzu een helende werking heeft. Ben je aan het snotteren of is je weerstand laag? Grote kans dat je een 'toverdrankje' met kuzu (en umeboshi) aangeboden krijgt, een soort verdikte thee.



Meer recepten
met amazake

ONTBIJT
OF DESSERT

Klaar in
10 minuten



2-3
PORTIES



VEGAN

Onigirazu

met genmai su, furikake en tamari

Dit heb je nodig

50 g sushirijst *	Rode kool naar smaak
1 tl genmai su *	1/2 avocado
80 g tofu	2 el furikake *
2 el teriyaki woksau *	2 vellen sushi nori *
1 el geroosterde sesamolie *	Tamari naar smaak *
Wortel naar smaak	* TerraSana product

Zo maak je het

1. Kook de sushirijst volgens de instructies op de verpakking. Giet af. Roer voorzichtig de genmai su door de rijst. Laat afkoelen.
2. Snijd de tofu in flinterdunne plakken van 5 mm. Bestrooi met peper en zout en wrijf dit erin. Bak de plakken tofu in sesamolie tot ze goudbruin zijn aan beide kanten.
3. Zet het vuur zacht en wacht even. Giet de teriyaki over de plakken tofu. Draai ze om en verdeel de rest van de teriyaki over de tofu. Bak kort, tot de tofu bruin is. Laat afkoelen.
4. Schil de wortel en snijd er dunne plakjes van met een dunschiller. Snijd de rode kool flinterdun en de avocado in plakken.
5. Leg een vel nori op een schoon, droog oppervlak.
6. Verdeel de helft van de sushirijst gelijkmatig over de nori, in de vorm van een vierkant (8-10 cm).
7. Leg de tofu, wortel, rode kool en plakjes avocado op de rijst. Sluit af met de overgebleven sushirijst.
8. Vouw de punten van het nori vel naar het midden, zodat je een vierkant pakketje krijgt.
9. Draai het pakketje om en snij door midden.
10. Serveer met tamari als dip.

Furikake is Japanse magie. Het is perfect geroosterd sesamzaad, gemengd met ministukjes zeewier. Een topping waar je geen genoeg van kunt krijgen!



Furikake

Furikake is een sesam-zeewiertopping voor over je noedels, sushi, pokebowl of eigenlijk alles wat een beetje een crunch kan gebruiken. Z'n broertje 'gomasio' is een topping van gecrushte sesam met zeezout.

Genmai su

Deze bruine rijstazijn fermenteert lekker lang, waardoor de smaak goed diep wordt. Je gebruikt genmai su door dressings (in plaats van citroensap) en altijd om je sushirijst op smaak te brengen.



Meer
info over
furikake

LUNCH
OF SNACK

Klaar in
30 minuten



2
PORTIES

GLUTEN
VRIJ

VEGAN

Yaki udon

met udon, sengiri daikon (radijs) en furikake

Dit heb je nodig

10 g sengiri daikon *	1 el genmai su *
1 portie (80 g) udon *	2 teentjes knoflook
2 el sesamolie *	1 ui
75 g edamame (diepvries)	150 gram Chinese kool
3 el shoyu sojasaus *	Furikake naar smaak *
1 el mirin *	
1 el kokosbloesemsuiker *	* TerraSana product

Zo maak je het

1. Laat de sengiri daikon 10 minuten weken.
2. Kook de udon volgens de aanwijzingen op de verpakking. Voeg de laatste 5 minuten de edamame toe. Spoel af met koud water en zet opzij.
3. Snijd de ui, knoflook en Chinese kool fijn.
4. Verhit 1 eetlepel sesamolie in een wokpan op middelhoog vuur. Bak de ui glazig. Voeg de knoflook en Chinese kool toe. Roerbak tot de groenten gaar, maar nog knapperig zijn.
5. Voeg shoyu, mirin, sesamolie, kokosbloesemsuiker en genmai su toe aan de pan. Roer goed door elkaar.
6. Knijp de daikon uit en voeg samen met de udon noodles en edamame toe. Roer goed door elkaar.
7. Serveer de udon in kommen en garneer met furikake.

Yaki betekent 'gebakken' in het Japans. Gebakken udon dus. Met een beetje daikon: witte Japans radijs.



Udon & soba

Udon is een dikke tarwenodel. Soba is dunner en heeft een basis van boekweit. Beide zijn superpopulair in Japan. Udon is lekker om op te bakken. Soba eet je in de zomer met een koude dipsaus, in de winter met een hete bouillon, samen met zeewier of tempura.

Ramen

Ramen is een verwarmende noedelsoep. De noodles voor in ramen zijn extra stevig, zodat ze mooi heel blijven. Je kookt ze in 3 minuten gaar. Lekker snel, én die van ons zijn glutenvrij!



Meer info over
Japanse noodles

LUNCH
OF DINER

Klaar in
20 minuten



1
PORTIE

VEGAN

Okonomiyaki

met teriyaki-marinade, mirin en sushi gember

Dit heb je nodig

Voor de pannenkoek:

- 80 g witte kool
- 20 g sushi gember *
- 1 teentje knoflook
- 40 g boekweitmeel
- 35 g havermeel
- 100 ml dashi of water
- 1 tl tamari *
- 1 el mirin *

1/4 tl baksoda

1 el kokosolie *

Voor de saus:

- 1 flinke el ketchup
- 3 tl teriyaki *
- 2 tl ahornsiroop *

voor de wasabimayonaise:

- 1 el vegan mayonaise
- 1 tl wasabi

Toppings:

- 1/2 bosuitje
- 2 st. sushi gember *
- 1 el aonori *

* TerraSana product

Zo maak je het

1. Snijd de witte kool in flinterdunne reepjes. Hoe dunner, hoe beter. Snijd de sushi gember fijn. Pers de knoflook.
2. Doe alle ingrediënten voor de pannenkoek, behalve de kokosolie, in een kom en meng goed.
3. Doe de kokosolie in een koekenpan en bak de pannenkoek in ca. 6-8 minuten gaar. Keer halverwege om.
4. Meng de ingrediënten voor de saus. Smeer de pannenkoek hiermee in.
5. Meng de mayonaise met de wasabi. Verdeel over de pannenkoek.
6. Snijd het bosuitje fijn.
7. Top de pannenkoek af met de bosui, extra sushi gember en aonori.



Okonomi...wat?

Okonomi betekent 'wat je maar wilt' en yaki 'gebakken'. In veel Japanse steden vind je speciale okonomiyaki-tentjes. Hier kun je superhip lunchen met een hartige pannenkoek, die vaak voor je ogen klaargemaakt wordt.

Mirin

Mirin is een populaire smaakmaker in de Japanse keuken. De stroperige textuur zorgt voor een mooie glans, en de zoete, rijke smaak heeft een hint van umami. Zie mirin als een allemansvriendje in de keuken die de smaken in je gerecht mooi in balans brengt.



Meer info
over mirin

LUNCH
OF SNACK

Klaar in
25 minuten



1-2
PORTIES



Zeewiersalade

met radijs uit de pickle pers, shiitake en ume su

Dit heb je nodig

Voor de pickle:

1 bos (ca. 200 g) radijs
4 g zeezout

1 avocado
2 bosuitjes

Voor de dressing:

2 el gembersiroop *
2 el ume su *
4 st gedroogde shiitake koshin *
15 g arame zeewier *
2 kleine rode uien
2 el geroosterde sesamolie *

2 el ume su *
1 el tamari * of ponzu * (iets
frissere sojasaus)
* TerraSana product

Zo maak je het

1. Snijd de radijsjes in flinterdunne plakjes. Doe in de pickle pers. Voeg het zout toe en kneed het zachtjes in. Doe het deksel op de pers en laat 1-2 uur fermenteren.
2. Laat de shiitake minimaal 1 uur weken in koud water. Laat de arame 10-15 minuten weken.
3. Snijd de rode uien in ringen.
4. Verhit de sesamolie in een koekenpan. Fruit de uien glazig. Giet de arame af. Snijd de shiitake in plakjes. Bak alles 3-5 minuten op zacht vuur.
5. Snijd de avocado en bosuitjes. Bak de bosui mee als je die liever niet rauw eet.
6. Meng de ingrediënten voor de dressing in een kommetje.
7. Proef of de radijs op smaak is en giet het zoute vocht eruit. Meng alle ingrediënten en dien op.

Door je eigen
groente te
fermenteren,
verander je
de smaak en
structuur.



Magic mushroom

Onze 80-jarige shiitake-kweker leerde de fijne kneepjes van het vak van zijn vader. Samen hebben ze meer dan 200 prijzen gewonnen voor de beste shiitake. Ze kweken in een bos op één meter lange eikenhouten stammen, volgens een unieke Japanse techniek. Authenticieker wordt het niet!

Umeboshi

Ume is een Japanse vrucht, die door een lange fermentatie een zoute, zure smaak krijgt. Van umeboshi wordt weer umepasta en ume su gemaakt.



Meer info
over ume

Klaar in
15 minuten
+ 1-2 uur
fermenteren

BIJGERECHT



2
PORTIES

GLUTEN
VRIJ

VEGAN

Nori-snack

van sushi nori zeewier en rijstpapier

Dit heb je nodig

3 rijstpapier vellen *	Geurloze kokosolie om in te bakken *
3 sushi nori vellen *	
Himalayazout naar smaak	
3 el sesamolie *	* TerraSana product

Zo maak je het

1. Houd een vel rijstpapier een paar seconden onder de kraan. Zorg dat het vel vochtig is maar niet te nat.
2. Leg op een plank. Bedek met een vel sushi nori en druk goed aan.
3. Smeer de sushi nori in met een dun laagje olie.
4. Bestrooi met himalayazout.
5. Wacht tot het vel droog is of gebruik een föhn om het vel snel droog te maken voordat je het in de olie doet.
6. Snijd of knip het vel in 8 tot 16 stukjes.
7. Verhit kokosolie in een kleine pan op middelhoog vuur. Bak de zeewiersnack 5-10 seconden in de olie, of totdat ze knapperig en goudbruin zijn.
8. Laat uitlekken op keukenpapier om overtollige olie te absorberen.

We waren op de plek waar ze veel van ons Zeewier oogsten, en het was magisch. Ise-Shima. Deze beschermde baai is ultraschoon, heeft enorm uitgestrekte wouden en bergen om zich heen en is een van de weinige plekken waar de omstandigheden zó goed zijn, dat er biologisch zeewier groeit.



Waarom eten Japanners zoveel zeewier?

Japan en zeewier: ze zijn al minimaal 10.000 jaar de beste vrienden. In Europa begint de trend pas net door te zetten. Vooral in een plantaardig dieet is zeewier een superaanvulling. Zeewier bevat omega 3 vetzuren en vitamines A, C, D, E en K. Niet voor niets belandt zeewier vaak in de 'superfood' hoek!



Meer info
over zeewier

SNACK

Klaar in
10 minuten



2
PORTIES



Vegan gyoza

Japanse dumplings met kool, tamari en sesamololie

Dit heb je nodig

Voor het gyoza-deeg:

125 g tarwebloem
Snufje zout
75 ml kokend water

2 lente-uitjes
2 teentjes knoflook
1 cm verse gember
1 wortel
1 el kokosolie (geurloos) *

Voor de vulling:

150 g stevige tofu
100 g kool

2 el tamari *
1 el geroosterde sesamololie *
1 tl genmai su *

Zo maak je het

1. Doe de bloem en het zout in een kom. Voeg het kokend water toe en meng. Kneed in 3-4 minuten tot een bal.
2. Laat het deeg 30 minuten rusten.
3. Knijp de tofu goed uit. Verkruiemel de tofu. Rasp de wortel, gember en knoflook. Snijd de kool en lente-uitjes.
4. Bak de tofu in 1 eetlepel kokosolie. Voeg de groente, knoflook en gember toe en bak tot ze gaar zijn. Zet het vuur zacht en voeg de rest van de ingrediënten toe.
5. Rol kleine balletjes van het deeg. Rol met een deegroller zo dun mogelijk uit tot wrappers van 8-10 cm. Plaats een lepel vulling op elke gyoza-wrapper, bevochtig de randen met water en vouw dicht.
6. Bak de gyoza in 1 eetlepel kokosolie tot ze goudbruin zijn aan de onderkant.
7. Voeg een scheutje water toe, dek af en laat stomen tot het gaar is (ca. 10 minuten).
8. Serveer met umami-saus.

Een lekkere (gyoza) dipsaus maak je van tamari, genmai su en sesamololie.

1 tl kokosbloesemsuiker *

Om te dippen:

Umami-saus naar smaak *

* TerraSana product



Tamari in de maak

Onze tamari sojasaus wordt echt nog op de authentieke manier gemaakt. Dat betekent lange fermentaties tot wel 18 maanden, en een flesje tamari waar je alle vijf de smaken in terug proeft. Tamari rijpt in grote cederhouten vaten van wel 100 jaar oud. Het toppunt van traditioneel!

Sesamololie

Als er één soort olie is die in Japan veel gebruikt wordt, dan is het wel sesamololie. Heerlijk aromatisch!



Video: zo maken we onze tamari

VOORGERECHT

Klaar in
50 minuten



10-15
GYOZA'S

VEGAN

Donburi met teriyaki tofu

met sushi rijst en umepasta

Dit heb je nodig

125 g sushi rijst *
6 bladeren Chinese kool
200 g stevige tofu
2 el kokosolie (geurloos) *
8 el teriyaki woksaus *

Radijsjes naar smaak (optioneel)
2-3 mespuntjes umepasta
(optioneel) *

* TerraSana product

Donburi is een Japanse bowl met rijst, groente en een eiwitbron. Je serveert donburi meestal warm. **Nét iets anders dan een poke bowl dus.**

Zo maak je het

1. Bereid de sushi rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.
2. Knijp de tofu goed uit en snijd in plakjes. Snijd de Chinese kool in reepjes.
3. Verwarm de kokosolie in een koekenpan. Voeg de tofu toe en bak in 5-7 minuten om en om goudbruin.
4. Zet het vuur laag en laat de pan iets afkoelen. Voeg dan de teriyaki toe. Zorg dat ieder plakje goed bedekt is met de saus.
5. Leg de tofu in een kom.
6. Doe de witte delen van de Chinese kool in dezelfde koekenpan en bak ca. 5 minuten in de restjes teriyaki. Voeg de groene delen toe en bak nogmaals 2-3 minuten, tot de kool gaar is. Voeg tijdens het bakken water toe als dat nodig is.
7. Verdeel de sushi rijst, tofu en kool over 2 kommen. Sprenkel eventueel nog wat extra teriyaki over de tofu. Meng eventueel een paar mespuntjes umepasta met de rijst, om de rijst smaak te geven.
8. Serveer je donburi met flinterdunne plakjes radijs of de gerfermenteerde radijs uit het recept 'zeewiersalade'.



Teriyaki

'Teri' betekent glans in het Japans, en 'yaki' gebakken. Teriyaki is een van de beroemde Japanse marinades en geeft glans aan je eiwitbron. Onze woksaus is een dressing, saus en marinade in één.

Umepasta

Umepasta heeft dezelfde superpowers als umeboshi, maar is al voor je gepureerd. Een mespuntje umepasta door je rijst (of noodles) doet wonderen!



Meer recepten met teriyaki

LUNCH OF DINER

Klaar in 20 minuten



2 PORTIES



Matchataart

met agar-agarpoeder en matcha

Dit heb je nodig

Voor de bodem:

- 1 el (20 g) kokosolie
- 10 dadels (geen medjool, maar wel zachte) *
- 150 g hazelnoten *

Voor de vulling:

- sap van 1 citroen + rasp
- 320 g zijden tofu
- 100 g ongeroosterde en ongezoeten cashewnoten *

- 1 blik (200 ml) kokosmelk *
- 60 ml ahornsiroop graad c *
- 2 g (1 afgestreeken tl) agar-agarpoeder *
- evt. 1 tl matcha *
- springvorm van Ø 20 cm

* TerraSana product

Zo maak je het

1. Maak eerst de bodem. Smelt de kokosolie in een vuurvast kommetje in de oven. Voeg samen met de dadels en hazelnoten in de blender en maal helemaal fijn.
2. Doe de bodem in de springvorm. Druk goed aan met een lepel. Zet even in de vriezer.
3. Rasp de schil van de citroen. Snijd doormidden en pers het sap eruit. Doe in de blender.
4. Houd ca. 80 g van de zijden tofu apart. Gebruik dit in een misosoep. De overige 320 g doe je in de blender.
5. Voeg ook de cashewnoten, kokosmelk en ahornsiroop toe en maal tot een gladde massa.
6. Doe alles in een steelpan en verwarm.
7. Voeg het agar-agarpoeder toe en roer goed door. Zet het vuur zacht en laat ongeveer 3 minuten heel zachtjes sudderen. Roer af en toe door.
8. Giet het mengsel in de springvorm. Laat minimaal 3 uur afkoelen.
9. Strooi voor het serveren een flinterdun laagje matchapoeder over de taart met behulp van een zeefje.

Niet zo'n fan van matcha? Vervang het matchapoeder door vers fruit, kaneelpoeder of chocoladesnippers.



Love it so matcha

Matcha is immens populair in Japan. Ze maken er niet alleen thee of latte van, maar ook zoetigheden als koekjes, chocolade, ijs of smoothies. Matcha heeft veel umami in zich: de favoriete smaak van Japanners. Ook zit er relatief veel cafeïne in. Een goede vervanger voor koffie!

Agar-agar

De bindkracht van agar-agar is groter dan zelfs gelatine. Daarom komt de hoeveelheid heel precies. Ook belangrijk is dat je agar-agar alleen toevoegt aan warme vloeistoffen, anders krijg je klontjes.



Zo gebruik je agar-agar

DESSERT

Klaar in
20 minuten +
3 uur opstijven



8
PORTIES



Plantaardig
genieten

11 lekkere gerechten
met de Japanse producten
van TerraSana



Nieuwsgierig naar alle 400+ TerraSana producten?
Check ze op terrasana.nl



art.nr. 261.0407