

LISETTE KREISCHER & MAARTJE BORST

# *Vlaam* *in de* *plant*

DE LEKKERSTE  
VEGA(N)  
RECEPTEN  
VOOR OP  
DE BBQ



LISETTE KREISCHER & MAARTJE BORST

# Vlaam in de plaat

*De lekkerste vega(n)  
recepten voor op de BBQ*

**KOSM • S**

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen



# Alle groente op de BBQ!

Alle groente op de BBQ! Dat is niet alleen een oproep, het is een missie, ónze missie. Een missie gedreven door een hartstochtelijk verlangen om planten als ons basisvoedsel te erkennen en omarmen. Een plantaardig dieet draagt namelijk bij aan een wereld waarin iedereen wint: ondenkbare aantallen dierenlevens worden gespaard, zo ongeveer ieder wetenschappelijk onderzoek toont aan dat het een gezondere manier van eten is en we weten inmiddels dat het de meest klimaatvriendelijke keuken is. En toch... toch lijkt de wereld het, maar moeilijk te vinden, het eten van planten.

Tijdens de research die we deden voor ons eerste gezamenlijke boek, *MAN.EAT.PLANT.*, kwamen we erachter waarom. Planten hebben blijkbaar een *bad rap*. Door de geschiedenis heen werden groenten/planten gezien als voedsel voor vrouwen; vlees was iets voor mannen. Inmiddels weten we beter. De betere onderzoeken laten immers duidelijk zien dat planten je vrijwel alles kunnen bieden en de mythes dat je alleen calcium uit melk,

ijzer uit rood vlees en omega 3 uit vis kunt halen, zijn allang ontkracht. Zo liggen groenten voor ons te schitteren: als een voedzame, volwaardige, vriendelijke en duurzame keuken.

Wij ontdekten die verrukkelijke, rijke keuken jaren geleden en zijn bij elkaar opgeteld meer dan 38 jaar vegan. We werden vegan voor de dieren en het was een prachtige bijkomstigheid dat deze manier van leven ook een stuk beter voor de aarde en onszelf bleek te zijn. Wat we niet direct hadden verwacht was dat deze keuken ons vervolgens smaakexplosie na smaakexplosie bood! We werden groot en sterk op de kracht van planten en verleid en verlekkerd door die prachtige smaken en texturen. We hebben de potentie ontdekt en voelen het als onze missie om die naar buiten te brengen in de vorm van heerlijke recepten en gerechten. Dat deden we samen en los van elkaar. Lisette ontwikkelde in co-creatie The Dutch Weed Burger en schreef maar liefst twaalf boeken, Maartje opende het lunchcafé Koffie ende Koeck, en schreef vijf kookboeken. Samen maakten we de boeken *MAN.EAT.PLANT.* en *FAMILY.EAT.PLANT.*, waarmee we laten zien dat de plantaardige keuken echt voor iedereen is.

De populariteit van de BBQ is al jaren enorm groot en we voelden dat het tijd was om voor eens en voor altijd dat saaie imago van groente naar het verleden te bonjournen en planten naar een grote hoogte te tillen door ze in vuur en vlam te zetten. Deze keuken verdient de spotlight. En de BBQ is een fantastische tool om groente ontzettend veel smaak te geven. Door planten boven hete kolen te roosteren krijgen ze een heerlijke korst, waarin de zogenaamde 'maillardreactie' heeft plaatsgevonden, oftewel karamellisatie van suikers en aminozuren, met een enorme smaakboost als gevolg. Daarnaast dringt de houtachtige rook van de kolen door de celwanden van planten heen, waardoor een 'saaie' groente opeens een diep aroma krijgt. Door groente te bereiden op de BBQ met de juiste kruiden, zoals je dat ook met vlees doet, verrijk je je keuken met waanzinnige smaken en draag je tegelijkertijd bij aan minder leed! Dus laat je verleiden en verlekkeren door de overvloed aan groente, granen, peulvruchten, noten, zaden, paddenstoelen, wieren, fruit en kruiden en zet die vlam in de plant!

Geniet ervan!

*Maartje Borst en Lisette Kreischer*





# Inhoud

ALLE GROENTE OP DE BBQ! 06  
WAT EEN FEEST! 08

---

*Grillen, die groente 10*

*01 Veggies in the spotlight 17*

*02 Almost Meaty 69*

*03 Super Sides 99*

*04 Desserts on Fire 125*

*My mom Sam 135*

---

REGISTER 140  
DANKWOORD 143



# Aspergematjes

Een enkele asperge laat zich niet zo gemakkelijk roosteren op de BBQ maar als je er een 'matje' van maakt, heb je een BBQ-showstopper te pakken! Groene asperges hebben van zichzelf veel smaak en door ze te bereiden boven houtskool geef je ze nog meer smaak. Ze hebben dan ook niet veel meer nodig dan een scheutje goede olijfolie, wat zout en peper en eventueel een kneepje citroensap voor de liefhebber. Serveer er nog wat verse kruiden en eetbare bloemen uit de tuin bij, en je hebt een botanisch BBQ-feestje op je bord! Wil je het gerecht toch nog wat spannender maken? Serveer dan de Salsa verde (blz. 109) of pesto (blz. 51) erbij.

## Voor ca. 2 personen

- ca. 400 g groene asperges
- flinke hand ijsblokjes
- olijfolie
- fleur de sel of maldonzout
- versgemalen zwarte peper

### NAAR KEUZE

- kneepje vers citroensap
- eetbare bloemen en kruiden uit de tuin (bijvoorbeeld eetbare viooltjes, Oost-Indische kers, bieslook(bloemetjes) en basilicum)

### OVERIGE BENODIGDHEDEN

- schuimspaan
- lange dunne spiesen

Breng een grote pan water aan de kook. Snijd ondertussen de harde uiteinden van de asperges. Zet een grote kom koud water klaar en leg hier de ijsblokjes in. Kook de asperges circa 30 seconden in het kokende water. Haal ze uit de pan met een schuimspaan en doe ze over in het ijswater. Zo stoppen ze met garen en blijven ze mooi stevig en groen. Neem ze uit het ijswater, dep ze droog en rijg ze als een matje aan dunne spiesen. Gebruik minstens twee spiesen per matje voor de stevigheid.

Steek de BBQ aan en creëer een hete directe zone. Bestrijk de aspergematjes met olijfolie en grill ze aan beide zijden in enkele minuten gaar en met mooie grillstrepen erop. Bestrooi met wat fleur de sel en versgemalen peper. Serveer indien gewenst met wat citroensap, eetbare bloemen en/of kruiden en salsa verde of pesto.





# Tofu en papillote

Herinner je je poisson en papillote nog? Witvis die je bereidt in dichtgevouwen bakpapier, waardoor hij in eigen vocht gaarstoomt. Een nostalgisch gerecht dat ook zeer goed te maken is met tofu! Voordeel is dat tofu heel goed smaken van aromatische ingrediënten opneemt én dat je deze eiwitbron niet snel té gaar kookt, zoals bij vis wel het geval kan zijn. Vis blij, jij blij! We geven je drie recepten, passend bij de Aziatische, mediterrane en Scandinavische keuken. De recepten zijn voldoende voor twee pakketjes per smaak.

## Voor 6 pakketjes in totaal (2 per smaak)

- 1 stuk tofu à ca. 450 g, in 6 plakken (2 plakken per smaak)

### AZIATISCHE PAKKETJES

- 1 stengel citroengras, gehalveerd en in de lengte van de tofuplakken gesneden
- 2 cm gemberwortel, in ragfijne reepjes
- 1 teen knoflook, gehakt
- 2 kaffirlimoenblaadjes
- 1 bosuitje, in ringetjes
- 2 partjes limoen

- 1 tl palmsuiker, fijngehakt (of geraspt)
- 2 tl sojasaus

### MEDITERRANE PAKKETJES

- 2 cocktailtomaten, gehalveerd
- ½ rode ui, in halve ringen
- 1 schijfje citroen, gehalveerd
- 2 salieblaadjes
- 1 teentje knoflook, fijngehakt
- 2 tl kappertjes, grof gehakt
- grof zeezout en versgemalen peper
- ½ tl gedroogde oregano

### SCANDINAVISCH PAKKETJES

- 2 bramen, gehalveerd
- ½ rode ui, in halve ringen
- 1 schijfje citroen, gehalveerd
- 2 takjes dille of dragon, fijngehakt (of 1 tl gedroogde dilletoppen)
- grof zeezout en versgemalen zwarte peper

### OVERIGE BENODIGDHEDEN

- 6 stukken bakpapier, groot genoeg om de stukken tofu helemaal in te verpakken

Schik de tofuplakken op het bakpapier. Snijd de bovenkant van de plakken kruislings in, zodat de smaken goed in de tofu kunnen trekken. Verdeel de smaakmakers over de stukken tofu en vouw de pakketjes zorgvuldig dicht. Vouw de uiteinden van het bakpapier onder de stukken tofu, zodat de pakketjes dicht blijven.

Creëer een matig hete directe zone op de BBQ. Leg de pakketjes circa 20 minuten op de BBQ met gesloten deksel.

# Drumsticks van oesterzwam

Voor iedereen die van kluiven houdt maar het wel vegan wil houden. Desalniettemin beestachtig lekker en favoriet bij kinderen!

## Voor 3 drumsticks

- 400 g oesterzwammen
- 2½ el olie + extra om mee te bestrijken
- 1½ tl sojasaus
- 25 g tapiocameel

- 4 stengels citroengras
- 4 rijstvellen

### OVERIGE BENODIGDHEDEN

- rvs braadschaal (optioneel)

'Kam' of scheur de oesterzwammen in dunne reepjes zoals 'shredded' kip. Begin bij de steeltjes en kam met een vork steeds verder richting de hoed. Verhit de olie in een koekenpan en bak de oesterzwammen op hoog vuur lichtbruin. Draai het vuur uit en schenk de sojasaus in de pan. Voeg vervolgens het tapiocameel toe. Verdeel de oesterzwammen in vier porties en vorm er ovale ballen van. Snijd het citroengras bij op circa 14 cm. Verwijder eventueel het buitenste blad. Steek de stengels citroengras in de vier bollen. Week de rijstvellen een voor een circa 30 seconden in koud water. Leg een vel op een houten snijplank, laat het iets opdrogen zodat het plakkerig wordt en leg een oesterzwambol met citroengras op het vel. Wikkel het vel helemaal om de oesterzwambol heen, zo strak mogelijk. Herhaal dit proces met de overige drie bollen.

Je kunt de 'drumsticks' met zowel de indirecte als de directe methode bereiden. Bij de indirecte methode heb je niet het euvel dat de rijstvellen aan het rooster kunnen blijven plakken. Als je rooster een beetje groezelig is, heb je hier kans op.

### **Directe methode**

Steek de BBQ aan en creëer een matig hete directe zone. Bestrijk de drumsticks met olie en rooster ze aan alle kanten op de BBQ, tot het vel knapperig wordt.

### **Indirecte methode**

Steek de BBQ aan en creëer een directe en indirecte zone. Leg de royaal ingevette drumsticks in een braadschaal en schenk er nog een scheutje olie over. Zet de schaal eerst circa 10 minuten op het directe gedeelte en draai de drumsticks af en toe om. Verschuif de schaal vervolgens naar het indirecte gedeelte, sluit het deksel van de BBQ en laat nog 15-20 minuten garen tot het vel knapperig is geworden.

Lekker met de Aromatische kokossaus van blz. 109.



# Gegrilde perziken met custard en frambozen

Ben je klaar met het grillen van je vegan worstjes en burgers? Laat de kolen nog maar even gloeien, want er komt nog een toetje aan dat ook graag een kusje aan het BBQ-rooster geeft! Dit dessert viert de smaken van de zomer en is een aangename mondverfrisser na allerlei sterke hartige smaken.

## Voor 4 personen

- 400 ml haver-, soja- of amandelmelk
- 25 g custardpoeder
- 3 el gecondenseerde kokosmelk (of indien je die niet kunt vinden gewoon suiker)
- rasp van ½ biologische

- citroen
- 125 g frambozen
- 1 el suiker
- 2 perziken of nectarines, rijp maar nog wel stevig
- 1 tl agavesiroop
- 2 el amandelschaafsel, licht geroosterd

### OVERIGE BENODIGDHEDEN

- zeef

Verwarm 300 ml van de melk in een steelpan tot tegen de kook aan. Roer een glad papje van de overige 100 ml met het custardpoeder. Voeg het custardpapje al roerend toe aan de hete melk en breng die aan de kook. Blijf roeren en zet het vuur laag zodra het melkmengsel kookt. Laat een paar minuten doorkoken, tot de custard er glad, mooi gebonden en licht glanzend uit ziet. Eenmaal volledig gebonden en gaar begint de custard weer iets te verslappen en ziet hij er niet meer dof uit, dat stadium wil je bereiken. Draai het vuur uit en roer vervolgens de gecondenseerde kokosmelk (of suiker) en citroenrasp door de custard. Doe over in een afsluitbare bak, laat afkoelen tot kamertemperatuur en zet vervolgens in de koelkast om verder op te stijven en af te koelen.

Maak vervolgens de frambozencoulis door 75 gram frambozen met de suiker zachtjes en kort op te koken in een steelpan, tot de frambozen stukgekookt zijn. Haal de coulis door een zeef om de pitjes te verwijderen.

Creëer een directe hete zone op de BBQ.

Halveer de perziken of nectarines. Bestrijk de snijvlakken met de agavesiroop. Gril ze met de snijvlakken naar beneden enkele minuten, totdat ze mooie grillstrepen hebben gekregen.

Roer de custard los, schep op een mooie schaal en leg de perziken erin. Verdeel de coulis, de overige frambozen en het amandelschaafsel erover.



# My mom Sam

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

In februari 2021 werd het zwangere varken Sam gered door Stichting Melief. Hiervoor was ze niet meer dan een nummer in de vleesindustrie, gefokt om ruim negen jaar als 'biggenmachine' te dienen. In die tijd 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, met het vooruitzicht dat zij haar biggen groot zou kunnen zien worden.

Sam ontsnapte dus haar lot, een lot dat jaarlijks zo'n 1,5 miljard varkens ondergaan (ongeveer

4,1 miljoen per dag). Op een gegeven moment had 'haar' boer te veel zwangere zeugen, waarvoor hij niet genoeg ruimte had. Sam, die op dat moment ook zwanger was, zou naar de slacht gestuurd worden omdat ze al een ouder varken was. Door een toevallige samenloop van omstandigheden kwam zij niet aan bij het slachthuis, maar bij Gnadenhof Melief. Noem het geluk. Noem het *meant to be*.

## **EEN NIEUW THUIS**

Op de dag dat ze aankwam bij Melief duwde Sam voorzichtig haar neus uit de trailer. Nog nooit had ze andere dieren dan varkens gehoord,

# *Genieten van eikeltjes, zonnebaden en modder op de huid, dat wens je alle varkens toe*

nog nooit had ze frisse lucht geroken of direct zonlicht op haar huid gevoeld en nog nooit in haar leven had ze zich als een normaal varken kunnen gedragen. Met appeltjes en lieve, zachte woorden werd ze rustig naar haar nieuwe stal geleid. Een grote ruimte voor haar alleen met stro op de grond en warmtelampen aan de muur. Hier kon ze bijkomen en toeleven naar de geboorte van haar kinderen. Velen zouden zeggen dat Sam niet zou weten hoe te bemoederen. Dat ze niet zou weten hoe een nest te maken. Dat tralies moesten voorkomen dat ze op haar baby's zou gaan liggen. Maar niets bleek minder waar. Veel had ze nog nooit meegemaakt, maar één ding is altijd intact gebleven: hoe ze een veilig nest van stro moest maken voor haar kroost. Dus nadat ze haar angst had overwonnen dook ze in haar nieuwe bed en begon ze meteen te nestelen.

Na zo'n drie weken bij Melief sloot Sam vrede met haar nieuwe omgeving, kon ze ontspannen en werden haar baby's geboren. Elf biggen om precies te zijn, die het licht zagen in een veilige ruimte, geliefd en verzorgd door hun kundige nieuwe hoeders en moeder Sam. Maar Sam had niet veel hulp nodig, ze wist precies wat ze moest doen. Zachtjes, maar stevig duwde ze de biggetjes een voor een opzij wanneer ze even wilde rusten of als er melk gedronken moest worden.

## **LEREN ZONNEBADEN**

In de herfst van 2023 is Sam heengegaan. Haar oude dagen heeft ze in rust doorgebracht, omringd door mensen en dieren die van haar houden. In de 2,5 jaar dat ze bij Melief woonde, heeft ze leren genieten van pompoenen en eikeltjes, zonnebaden en modder op haar huid. Haar baby's zijn onder haar toezienend oog op ontdekking gegaan, hebben avonturen beleefd en zijn volwassen geworden op Meliefs prachtige plek, beschermd door vele harige en niet-harige wezens.

## **SAMS VERHAAL**

Stichting House of Animals was betrokken bij de redding van Sam en heeft haar bijzondere reis gedocumenteerd voor de campagne 'My Mom Sam' op Instagram en de documentaire *Sam*, die in 2024 te zien zal zijn. Dit alles ter ere van haar, haar geschiedenis, haar toekomst, haar baby's en haar ontelbare hoeveelheid soortgenoten die elk jaar wereldwijd worden geslacht. Zij worden herinnerd.

[www.mymomsam.earth](http://www.mymomsam.earth)  
[www.instagram.com/mymomsam](https://www.instagram.com/mymomsam)





# Veggies on Fire!

Met de geweldige vega(n) BBQ-recepten uit *Vlam in de plant* laat je groenten schitteren op de grill! Met Spicy Aubergines on a Stick, Roasted Broccoli met Romesco of Mexicaanse maisribbetjes geef je groente en fruit een hoofdrol. Alle recepten zijn vegan maar uiteraard ook heerlijk voor vega's & flexi's!

*Heerlijk genieten van het  
“nieuwe vlees” zonder  
knoop in je maag’*

*Jaap Korteweg, oprichter De Vegetarische Slager*



9 789043 931151

[www.kosmosuitgevers.nl](http://www.kosmosuitgevers.nl)

**KOS  
M•S**

NUR 440  
Kosmos Uitgevers,  
Utrecht/Antwerpen