

INHOUD



INLEIDING 4

Omschakelen met plezier	4
Is uitsluitend plantaardig eten gevaarlijk?	6
Belangrijke voedingsstoffen	6
Water, het levenselixer	9
Slanker, fitter en gezonder	10
Anti-aging	11
Op de lange termijn	11
In geen tijd een nieuw mens	12
De toekomst van de mens en zijn voeding	12

MEER WETEN

Vervangingstabel	122
Woordenlijst	123
Register	126

RECEPTEN 14

EEN VEGAN START 14

Spreads 16 Ontbijt 22 Lunch 25 Snacks 33

ELKE DAG VEGAN 38

Soepen 40 Pasta, pizza & risotto 49 Aziatisch 62 Authentiek met een vegan twist 72

VEGAN KOKEN VOOR VRIENDEN 82

Hapjes 84 Voor een groot gezelschap 90

VEGAN EN ZOET 106

Desserts 108 Gebakken nagerechten 110 Taarten & gebak 112 Snoepgoed 120

EEN VEGAN START

Een goede dag begint met een veganistisch ontbijt en ook een lekkere vegan lunch mag niet ontbreken. Voor onderweg of voor de kleine honger kun je een van de vegan snacks kiezen om gezond te genieten.



MUHAMMARA

Deze felrode pasta van walnoten en paprika wordt in Turkije graag gegeten met Turks brood. Muhammara levert energie en vitaminen voor een gezonde start van de dag.

voor 2 personen bereidingstijd: 15 minuten

50 g gepelde walnoten
1 grote rode paprika
1 knoflookteentje
½-1 chilipeper
3 vegan beschuiten
2 el olijfolie
1 volle tl ras el hanout
½ tl komijnpoeder
zout, peper
1 tl citroensap

- 1** Rooster de walnoten in een pan zonder vet. Verspreid ze over een bord en laat ze afkoelen.
- 2** Was de paprika, verwijder de zaadjes en zaadlijsten en snijd het vruchtvlees in stukjes. Pel de knoflook en hak hem fijn. Was de chilipeper (verwijder eventueel de zaadjes) en hak hem fijn. Breek de beschuiten in stukjes.
- 3** Doe alle ingrediënten met de olijfolie, specerijen en het citroensap in een keukenmachine en pureer ze tot een gladde pasta.

KOKOS-SPELTSPREAD

Deze zachtzoete spread geurt naar kokos, kaneel en gember en is een favoriet in de winter.

voor 2-3 personen bereidingstijd: 15 minuten

100 ml kokosmelk
150 ml haver- of sojadrink
200 g speltvlokken
1 tl perendiksap
ca. 1 tl citroensap
½ tl geraspte gember
1 msp kaneel
1 msp nootmuskaat
1 tl sesamzaad
1 tl kokosrasp

- 1** Roer de kokosmelk en de haver-/sojadrink door elkaar en verwarm. Voeg de speltvlokken toe en laat ze ongeveer 5 minuten wellen.
- 2** Voeg het perendiksap, citroensap en de specerijen toe en pureer alles met de staafmixer. Schep tot slot het sesamzaad en de kokosrasp door de spread.



HUMMUS

Deze kikkererwtenpasta is niet alleen een heel eiwitrijk, verzadigend broodbeleg maar is ook heerlijk bij gebakken aardappelen of gegrilde groenten.

voor 2-3 personen bereidingstijd: 15 minuten

100 g kikkererwtenmeel
2 el tahin (sesampasta)
3 el koudgeperste olijfolie
kruidenzout
vers gemalen peper
1-2 tl citroensap
3-5 takjes peterselie
1 knoflookteentje (desgewenst)
½ tl komijnpoeder

- 1** Breng 300 milliliter water aan de kook en roer er het kikkererwtenmeel door. Roer dan de tahin en de olijfolie erdoor. Breng de spread op smaak met kruidenzout, peper en citroensap.
- 2** Was de peterselie, dep hem droog en snijd hem fijn. Roer de peterselie door de spread. Pel naar wens een knoflookteentje, pers het en voeg toe aan de hummus. Breng op smaak met wat komijnpoeder.





AVOCADO-PAPRIKASPREAD MET CASHEWNOTEN

Snel gemaakt, verzadigend en zó lekker: de verfijnde aroma's van cashewnoten en avocado mengen zich in een spread met extra veel mineralen.

voor 2 personen bereidingstijd: 10 minuten

80 g cashewnoten
(of gebroken cashewnoten,
die zijn doorgaans goedkoper)

1 rijpe avocado

1 el citroensap

½ tl tijm

zeezout

vers gemalen peper

1 gele paprika

- 1** Plet de cashewnoten grof in een vijzel en doe ze dan in een hoge kom. Snijd de avocado doormidden, haal de pit eruit, schep met een theelepel het vruchtvlees eruit en doe het bij de cashewnoten. Voeg citroensap, tijm, zout en peper toe en pureer alles met een staafmixer.
- 2** Was de paprika, verwijder de zaadjes en de zaadlijsten en snijd het vruchtvlees in stukjes. Doe de stukjes bij de avocodomix, pureer nog even kort en dien meteen op.

♥ **TIP:** voeg de paprika op het allerlaatste moment toe en pureer hem kort, omdat paprika bij te veel pureren bitter kan worden.