

SIMPELE & PLANTAARDIGE RECEPTEN VOOR IEDEREEN

VEGAN VERLEIDING

VEGADUTCHIE

'EEN
PRACHTIG
KOOKBOEK WAAR
JE HONGERIG
VAN WORDT.'
LINDA.

NWADAM



INHOUD

- 06 mijn verhaal
- 08 in de keukenkastjes
- 17 ontbijt
- 45 smoothies & drankjes
- 73 lunch
- 105 avondeten
- 133 toetjes & snacks
- 163 bodyrecepten
- 167 met dank aan
- 168 index

MIJN VERHAAL

Gezond eten is meer dan het volgen van recepten, het is een levenslange ontdekkingsreis. Of je nu aan het begin staat van jouw ontdekkingsreis of al een doorgewinterde kok bent, je kunt dit boek gebruiken ter inspiratie of als houvast.

Op de middelbare school was ik al in de ban van gezond eten, al wist ik nog niet goed wat gezond eten precies was. Zonder me er bewust van te zijn was ik verslaafd aan suiker, en dronk ik pakken yoghurt drankjes en liters sinaas-appelsap. Ik dacht goed bezig te zijn met mijn 'gezonde lunch' bestaande uit hazarenslaatjes en een bruin pistoletje met kipkerriesalade, maar ik had bijna altijd last van mijn darmen, rode bultjes op mijn huid en een opgeblazen gevoel. Ik begreep niet waardoor en ook niet waarom ik bijna constant zin in zoet had.

Op internet ontdekte ik dat vegan aan de overkant van de oceaan erg in opkomst was en de verhalen over de dieren in de bio-industrie grepen me erg aan. Die verhalen gecombineerd met de heerlijke veganistische recepten die ik uitprobeerde, zorgden ervoor dat ik een tijdje helemaal geen dierlijke producten meer at. Ik ging me steeds beter voelen, had geen last meer van een opgeblazen gevoel, zat lekker in mijn vel en had meer energie dan ooit.

Dit zouden meer mensen moeten weten, dacht ik. En zo werd mijn blog Vegadutchie geboren. Met het blog wilde ik lezers inspireren met gezonde recepten en persoonlijke verhalen. Al gauw werd het bedenken van eigen recepten en schrijven van persoonlijke verhalen meer dan een hobby. Na een reis door Canada besloot ik al mijn tijd in het uitbouwen van Vegadutchie te steken. Ik volgde een opleiding tot healthcoach om mensen beter te kunnen begeleiden naar een gezondere levensstijl. Ook begon ik met het geven van workshops, het koken op yogaretreats en het hosten van vegan-eten-tjes.

Er wordt me vaak gevraagd of het niet heel lastig en saai is om zonder vlees en andere dierlijke producten te koken. Ik vind het een uitdaging om te laten zien dat juist het tegenovergestelde waar is. Ik kan niet concurreren met een pakje kruidenmix of een kant-en-klaarmaaltijd uit de supermarkt. Om gezond en plantaardig te koken moet je iets meer tijd in het bereiden van je maaltijden steken, maar dat betekent niet altijd dat het veel werk hoeft te zijn. Bovendien is dat extra half uurtje voorbereiding per dag de moeite dubbel en dwars waard. Meer energie, een mooiere huid, geen buikklachten, meer contact met je lichaam en ik viel er ook nog van af.

Eten verbindt en werkt helend. Een kop sterke gemberthee met cayennepeper wakkert het vuur in je aan en een curry van zoete aardappel en pastinaak maakt je rustig en geaard. Als je leert contact te maken met je lichaam ga je steeds beter aanvoelen wat je nodig hebt. Je kunt voeding dan gebruiken om jezelf lichamelijk en geestelijk te ondersteunen.

Het effect van met de seizoenen mee eten was een openbaring voor me. Ik had altijd koude handen en voeten en zat vaak binnen te rillen. Nu ik beter snap dat het land me in de winter stevig voedsel geeft en dat warm eten me ook daadwerkelijk opwarmt heb ik daar veel minder last van. In het hoofdstuk Avondeten lees je er meer over. Intussen ben ik er ook achter dat zoete zin in onze aard zit. Zoet is de smaak van veiligheid dus je kunt je voorstellen wat er gebeurt als je niet zo lekker in je vel zit. Witte suiker is zeer verslavend en slecht voor je, maar ik ontdekte iets anders: de wereld van de zoete aardappels, wortelgroenten, dadels, zoet fruit, appelmoes en hele granen! Blader maar alvast door naar de zoete aardappelbrownie in het hoofdstuk Toetjes & snacks en je begrijpt wat ik bedoel. Er is niets mis met zoetheid!

Voed jezelf met échte voeding, dan bouw je vanzelf aan een gezond lichaam dat op zijn natuurlijke gewicht komt en blijft. Ga niet te snel, rigoureuze veranderingen zijn moeilijk vol te houden. Begin bijvoorbeeld met iedere dag een gezond ontbijt voor jezelf klaar te maken of geen suikerrijke snacks meer te eten. Als je iedere keer iets kleins uitprobeert voel je beter wat het met je doet en zo motiveer je jezelf om steeds weer een nieuwe verandering te maken. Concentreer je op het toevoegen van gezonde producten in plaats van jezelf dingen te ontzeggen. Dat patatje met mayo of een stukje verjaardagstaart is helemaal niet zo erg als je eenmaal een gezond basispatroon hebt ontwikkeld. Vroeger was ik altijd bezig met calorieën tellen en het was voor mij een eyeopener dat dat totaal niet nodig is om gezond te eten.

Losjes leven en luisteren naar je lichaam, daar gaat het om. De recepten in dit boek zijn verdeeld over de volgende hoofdstukken: Ontbijt, Smoothies & dranken, Lunch, Avondeten, Toetjes & snacks en Bodyrecepten. Zelf hou ik niet zo van het in hokjes duwen van gerechten. Een kom havermoutpap met banaan smaakt 's avonds ook heel lekker, een smoothie doet het goed als ontbijt, lunch of als tussendoortje en mijn bananenbrood eet ik als ontbijt, maar is voor iemand anders meer een cake of een dessert. Probeer goed aan te voelen waar je behoefte aan hebt. Een kleine of grote maaltijd, iets fris of stevigs? Wat je nodig hebt, verandert constant. Op de inspiratiepagina Je unieke lichaam kom je er meer over te weten. O, en de bodyrecepten zijn niet om op te eten, maar verzorgen je lichaam op een andere manier.

Ik wil je laten ervaren dat natuurlijk eten ervoor zorgt dat je je heerlijk voelt en je toegankelijke recepten aanreiken om zelf mee aan de slag te gaan. Verwacht dus geen gedetailleerde uiteenzetting over vitamines, mineralen en 'superfoods'. De variatietips bij ieder gerecht inspireren je hopelijk om met een paar kleine aanpassingen van een gerecht iets totaal anders te maken. Voeg ook eens wat van jezelf toe en je zult zien hoe creatief je eigenlijk bent. Maak koken leuk en uitdagend, en neem jezelf en eten vooral niet té serieus.

Geniet!



GEVULDE POMPOEN MET DILLERIJST

 2 personen

2 kleine pompoenen
3 el olijfolie
2 rode uien, fijngesneden
1 teen knoflook, fijngesneden
2 el pijnboompitten
1 el oregano
200 g spinazie, fijngesneden
180 g gekookte zilvervliesrijst
volle hand verse dille, fijngehakt
2 el edelgistvlokken
zout & peper

Herfst en pompoen zijn voor mij onlosmakelijk met elkaar verbonden. Zodra de pompoenen weer in grote aantallen op de markt liggen is voor mij het nieuwe seizoen aangebroken. Ik koop meestal een paar verschillende soorten en stal ze dan uit in de woonkamer. Je haalt er lekker veel kleur mee in huis! Hou je erg van snoepen? Dan is het slim om veel zoete groenten te eten, zoals zoete aardappel, pastinaak, wortel en pompoen. Ze stillen je zoete trek, waardoor je minder snel naar suikerrijke snacks grijpt.

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snijd de kapjes van de pompoen en schep de pitten eruit. Verdeel met je vingers een eetlepel olijfolie over de binnenkant van de pompoenen. Wrijf het goed in.

Verhit een pan met een eetlepel olijfolie en fruit ui, knoflook, pijnboompitten en oregano 5 minuten. Voeg de spinazie toe en verwarm het geheel nog 2 minuten. Schep rijst, dille, edelgistvlokken en resterende eetlepel olijfolie erdoor en breng op smaak met zout en peper. Vul de pompoenen met het rijstmengsel.

Zet de pompoenen op een bakplaat en doe ze 30-40 minuten in de oven. De pompoenen zijn klaar als je heel makkelijk in het vruchtvlees kunt prikken.

Breng eventueel op smaak met extra edelgistvlokken, zout en peper.

Herfstupgrade

Dit is al een superherfstgerecht, maar je kunt het nog een energie-upgrade geven door de rijst te vervangen door bruine linzen.

aardbeien 68, 113, 141
abrikozen, gedroogde 88, 136
ahornsiroop 13, 23, 27, 37
amandelen 10, 58, 80, 149, 152
amandelmeel 10, 12, 135, 146
amandelmelk 10, 12, 20, 24, 43, 48, 58, 63, 71, 139, 164
amandelolie 164
amarant 9, 74, 115
amaretto 146
appelazijn, rauwe 11, 74, 87, 88
appelpuree 160
appels 56, 66, 157
augurk 126
avocado 19, 23, 43, 47, 51, 63, 81, 83, 88, 95, 99, 107, 115
avondeten 105

- *Amarantburgers met portobello* 115
- *Avocadopasta met zonnige tomaten* 107
- *Boekweitrisotto met oesterzwammen* 110
- *Gevulde pompoen met dillerijst* 119
- *Gierstnasi met spicy tahinsaus* 126
- *Gierstsalade met aardbeien en nectarines* 113
- *Kruidige chili met rijst* 120
- *Linzen & currysoep* 108
- *Pasta met rode smoothiesaus* 129
- *Sobanoedels met misodressing* 123
- *Tempé met zoete aardappelfrietjes* 131
- *Zoete aardappel & kokoscurry* 124

azijn 8, 11
B12 14
bakpoeder 13
baksoda 13, 165
balsamicoazijn 11, 81, 83, 102, 107, 113
bananen 27, 29, 30, 33, 38, 48, 51, 55, 58, 61, 139, 150, 158, 160
basilicum 15, 51, 76, 80, 89, 96, 102, 107, 113, 155, 158
bessen zie bosbessen; gojibessen; rode bessen
bietten 56, 76, 83, 95, 131
bleekselderij 43
bodyrecepten 163
boekweit 9, 20, 41, 110
boekweitmeel 12, 17, 23, 29, 115, 146, 160
boerenkool 76, 131
bonen 10, 79; zie ook cannellini bonen; edamame; kidney bonen; limabonen; tuinbonen
bosbessen 20, 29, 38, 58
bramen 37, 41, 146
broccoli 95, 100, 126
brood 29, 37, 74
brownies 135
burgers 115
cacaopoeder 13, 20, 23, 27, 34, 47, 48, 63, 71, 135, 139, 142, 146, 158, 164

cacaonibs 48, 58, 141
cakejes 115, 160
cannellini bonen 120
cashewnoten 10, 24, 30, 47, 99, 129, 136, 141, 146, 149, 152
champignons 9, 110, 124
chiazaad 10, 20, 23, 27, 29, 41, 74, 115, 129, 146
chili 120
chilipepers 12, 23, 74, 115, 124, 126
chilipepers, gedroogde 33, 71
chips 155
chocolade 14, 29
chocoladesaus 20, 34
chutney 115
citroen 8, 10, 17, 29, 55, 68, 76, 80, 81, 88, 96, 108, 113, 131, 146, 155
citroengras 124
courgette 38, 113, 129
couscous 9, 41
cups 8
curry 124
dadels 20, 24, 29, 43, 47, 51, 63, 135, 141, 142, 149, 157
detoxen 43, 116
dille 15, 76, 100, 119
dipjes 76, 115
doperwtten 10, 100, 123
drankjes zie smoothies & drankjes
dressings 79, 80, 81
edelgistvlokken 14, 19, 37, 76, 80, 81, 96, 107, 110, 119, 129, 131
edamame 123
energieballetjes 8
erwtten 79; zie ook doperwtten; kikkererwtten; peultjes
essentiële olie 164, 165
frambozen 29, 146
frietjes 131
fruit, gedroogd 34, 45, 79, 88, 136
fruit, naar keuze 17, 24, 27, 30, 34, 116-117, 146, 149, 158, 160
fytinezuur 8
gember 15, 33, 51, 66, 80, 115, 117, 123, 126
giert 9, 113, 126
gojibessen 55
granen en graanvervangers 8, 9, 79
grapefruit 61
groenten, naar keuze 23, 37, 79, 116-117
havermeel 12, 29
havermelk 12, 19, 38, 55, 61
havervlokken 12, 30, 38
hazelnootmeel 146
hazelnoten 10, 24, 47, 139
hennepzaadjes 41
hummus 10, 13, 19, 37, 115, 155
ijs 56, 150, 158

ijsthee 52
jam 23, 37, 158
juice 56, 66
kamille 52
kappertjes 88, 102
karamel 142, 157
kersen 48, 150
kidney bonen 115, 120
kikkererwtten 10, 155
kikkererwttenmeel 19
Kipstuckjes (Vegetarische Slager) 102, 126
kiwi 43
koffie 146, 164
kokoscrème 12, 135, 146, 164
kokosmelk 10, 12, 23, 45, 55, 68, 100, 108, 124, 135, 150
kokosolie 11, 20, 29, 34, 165
kokosrasp 13-14, 23, 24, 27, 45, 136, 142
kokoslagroom 12, 71, 135
kombu 10
komkommer 23, 66, 95, 102, 115
kool zie boerenkool; broccoli
koriander 10, 15, 83, 88, 92, 95, 108, 115, 120, 123, 124, 126, 155
korianderpoeder 14, 88, 108, 100, 126
krenten 38, 41
kurkuma 15, 55, 117, 126
lavendel, gedroogde 52
limabonen 115
limoen 24, 30, 66, 80, 81, 99, 107, 120, 123, 124, 136, 141, 149, 165
linzen 9-10, 79, 88, 108, 119
loempia's 95
lunch 73

- *Amarant & maïsbrood* 74
- *Biet, avocado & sinaasappelsalade* 83
- *Dressings 80-81*
- *Geroosterde paprikasoep met pastinaak* 87
- *Kruidige linzensalade* 88
- *Miso & pompoensoep* 92
- *Quinoasalade met spinazie & gegrilde tomaat* 96
- *Raw springrolls* 95
- *Rijstnoedels met avocado en limoen* 99
- *Rode bietendip* 76
- *Rucola-walnootpesto* 76
- *Snijbieten salade met tempé* 102
- *Takeaway-lunch* 79
- *Zomerse doperwttensoep* 100
- *Zomerse tomatensoep* 87

maïs 120
maïsmeel 12, 74
mango 30, 34, 115
meel 12-13
melk, plantaardige 11-12
meloen 68

miso 11, 37, 13, 80, 92, 123
 moerbeien 38, 48, 136
 mosterd 13, 81, 83, 88
 mousse 47
 munt 15, 66, 68, 76, 80, 100, 113
 nasi 126
 nectarines 113
 noedels 92, 99, 123
 norivellen 13
 noten 8, 10, 24, 27, 33, 45, 47, 79, 135, 152
 notenpasta 23, 27, 38, 139
 oatmeal 38
 oesterzwammen 110
 olie 11, 45
 olijfolie 11, 76, 80, 81
 olijven 74, 79, 102
 omelet 19
ontbijt 17

- *Bananen-ontbijtbrood met chocola* 29
- *Boekweitcrème met sinaasappelsap en bosbessensaus* 20
- *Chia-boekweitpannenkoeken* 23
- *Gierstsalade met aardbeien en nectarines (ontbijtversie)* 113
- *Mango, cashew & haverontbijtje* 30
- *Notenyoghurt met perzik* 24
- *Peer & basilicumsmoothie (ontbijtversie)* 51
- *Scrambled kikkererwten met gepofte tomaatjes* 19
- *Vegan omeletje* 19
- *Vanille & chiapudding* 27
- *Vers fruit met pure chocola* 34
- *Verwarmende couscous met pruimen & bramen* 41
- *Wentelteeftjes met bramenjam* 37
- *Winterwarme courgette-oatmeal* 38
- *Zoet detoxkommetje* 43

 paddenstoelen zie champignons; oesterzwammen; portobello's; shiitake
 paksoi 124
 pannenkoeken 23
 papaja 34
 paprika 87, 120, 126, 129
 paranoten 10, 51
 pasta 9, 96, 107, 129
 pastinaak 56, 87, 131, 155
 pecannoten 10
 pepers zie chilipepers
 peren 51, 66, 160
 perzik 24, 95
 pesto 37, 76
 peterselie 15, 80, 88, 108, 110, 155
 peultjes 107
 peulvruchten 8, 9-10; zie ook bonen; erwten; linzen
 pijnboompitten 96, 107, 110, 119
 pinda's 10-11, 126
 pindaas 11, 58, 158

pistachenoten 155, 158
 pitten 12, 79
 pompoen 10, 55, 74, 92, 119
 pompoenpitten 11, 74, 80, 152
 portobello's 115, 129
 pruimen 41
 pudding 27
 quinoa 9, 96
 radijs 115
 rijst 9, 119, 120, 124
 rijstmeel 12, 115
 rijstmelk 12, 27, 37
 rijstpapier 13, 95
 rijststroop 13, 164
 risotto 110
 rode bessen 34
 rozemarijn 15, 74, 80, 87
 rozenknopjes 52
 rucola 76, 88, 107
 salade 83, 88, 96, 102, 107, 113, 131
 salsa 115
 sap zie juice
 saté 126
 scrub 165
 sesamolie 11, 80
 sesamzaad 11, 92, 123, 124
 shake 68
 shiitake 92
 sinaasappel 20, 56, 61, 83, 139, 150
 sla 115
 slagroom 135
smoothies & drankjes 45

- *Banaan & sinaasappelsmoothie* 61
- *Bosbessen & pindaassmoothie* 58
- *Cashew- en hazelnotenmelk* 47
- *Chocolover* 63
- *Detoxsmoothie* 43
- *Kersen & cocoasmoothie* 48
- *Pastinaak & bietensap* 56
- *Pompoen- & kurkumasmoothie* 55
- *Relaxthee* 52
- *Verkaelende limoen & komkommerjuice* 66
- *Warme chocomelk met chilipeper en kaneel* 71
- *Warme smoothie* 48
- *Watermeloen & muntshake* 68

 snacks zie toetjes & snacks
 snijbiet 102
 soep 87, 92, 100, 108, 124
 sojamelk 12
 sojasaus 11, 13, 19, 95, 115, 123, 124, 126, 131, 152
 sojayoghurt 55
 spaghetti 129
 specerijen 14-15, 100, 117
 Speckjes (Vegetarische Slager) 102

speltmeel 13
 spinazie 43, 51, 96, 100, 119
 spirulina 43
 springrolls 95
 taart 146, 149
 tahin 13, 23, 55, 61, 81, 95, 123, 126, 142, 155, 157
 tamari 11, 152
 taugé 126
 tempé 13, 102, 131
 thee 34, 52, 117
 tiramisu 146
toetjes & snacks 133

- *Bananenbrood met chocola (dessertversie)* 29
- *Bounty's* 142
- *Cashew-limoenballetjes* 136
- *Dadels met aardbeiencrème* 141
- *Hazel- & chocopasta* 139
- *Karamelappels op een stokje* 157
- *Kerriehummus met pastinaakchips* 155
- *Kersen & sinaasappelijsjes* 150
- *Notenkaramel & chocoladereepjes* 142
- *Oosterse tamarinoetjes* 152
- *Pistache & basilicumijs* 158
- *Raw limoentaart* 149
- *Romige perencakejes* 160
- *Stracciella-dadels* 141
- *Tiramisu* 146
- *Zoete aardappelbrownies met kokoslagroom* 135

 tofu 92
 tomaten 19, 87, 96, 115, 124
 tomaten, blokjes uit blik 108, 120, 129
 tomaten, zongedroogde 74, 79, 88, 102, 107, 110, 115, 120
 tuinbonen 107
 tussendoortjes zie toetjes & snacks
 uien 100, 120
 uien, rode 76, 83, 87, 96, 108, 110, 115, 119, 124, 126
 vanillepoeder 15, 27
 venkel 66, 95
 vijgen 34
 vijgen, gedroogde 88
 wakame 92
 walnoten 10, 76, 83, 88, 142, 157
 wentelteeftjes 37
 wortel 23, 56, 120, 123, 126, 131
 yoghurt, noten- 24
 yoghurt, soja- 55
 zaden 11-12, 45, 79
 zeewier zie kombu; norivellen; wakame
 zoete aardappel 9, 10, 124, 131, 135
 zoethoutthee 52
 zonnebloempitten 11, 41, 76, 113, 152
 zuurdesembrood 37

VEGADUTCHIE.NL

VEGAN VERLEIDING

'EEN PRACHTIG KOOKBOEK WAAR JE HONGERIG VAN WORDT.' **LINDA.**

Zelfs de meest doorgewinterde vleeseters zijn blij verrast na het proeven van een brownie van zoete aardappel met kokoslagroom, een pasta met smeujige avocadosaus of een pittige gierstnasi. *Vegan is booming*, en dat komt door pioniers als Jolijn Pelgrum van Vegadutchie.nl. Met haar blog inspireert ze tienduizenden trouwe lezers om beter te eten en bewuste keuzes te maken. Jolijn laat zien dat gezond eten niet alleen heel simpel, maar vooral ontzettend leuk en lekker is.

Jolijn Pelgrum is food inspirator, blogger, fotograaf en holistic health coach.

Haar recepten en persoonlijke verhalen inspireren sinds 2011 lezers tot een gezondere levensstijl.

Vegadutchie.nl is een van de grootste vegan blogs van Nederland.

'BOORDEVOL RECEPTEN VOOR MEER ENERGIE EN EEN MOOIERE HUID, EN ANTI-BUIKKLACHTEN.

JOLIJN LEERT JE OM IN CONTACT TE KOMEN MET JE LICHAAM.' **LEKKER500**

'HEERLIJK EN PRETTIG KOOKBOEK. OOK HEEL FIJN:
HET OPGEHEVEN VINGERTJE ONTBREEKT!' **LEIDSCH DAGBLAD**

NWA'DAM
www.nieuwamsterdam.nl

www.vegadutchie.nl