

## inhoud

inleiding	6
ontbijt & brunch	26
soepen	44
voorgerechten	70
salades	98
groentegerechten	124
bonen-, linzen- & notengerechten	158
rijst-, granen- & pastagerechten	186
bijgerechten	208
gebakken lekkers	256
register	282



# inleiding

Veganistische gerechten bevatten geen dierlijke producten, zoals vlees, zuivel en eieren, en geen andere bestanddelen afkomstig van dieren, zoals gelatine en honing. In feite gaat het om een plantaardige eetwijze op basis van granen, bonen, linzen, noten, zaden, groenten en fruit. Wereldwijd zijn er miljoenen veganisten.

Waarom zou u veganistisch eten? Omdat het een gezond en mager dieet is, rijk aan vezels, vitamines, mineralen en antioxidanten. Ten opzichte van andere mensen eten veganisten meestal meer volle granen en minder bewerkt voedsel. Zolang het gevarieerd is, is er geen gezonder dieet dan het veganistische. Er is bewijs dat een veganistische leefwijze het risico op bepaalde soorten kanker, diabetes, obesitas, hartziekten en diverse andere veelvoorkomende ziekten verkleint. Veganisten kunnen echter wel een tekort aan vitamine B12, jodium, selenium, omega 3 en vitamine D2 krijgen: dat is dus iets om rekening mee te houden bij het samenstellen van een menu. Veel veganisten slikken een speciaal voedingssupplement met vitamines en mineralen.

Een veganistisch dieet is ook beter voor het milieu. Dieren die worden gefokt voor consumptie, verbruiken meer eiwitten, water en calorieën dan ze produceren. Wereldwijd zijn veehouderijen nog altijd een belangrijke oorzaak van ontbossing en daarbij drinkt het vee enorme hoeveelheden van de steeds schaarser wordende watervoorraden op. De veeteelt is ook verantwoordelijk voor 18% van de wereldwijde kooldioxide-uitstoot. Tel de groeiende wereldbevolking daarbij op en er is veel voor te zeggen om veganistisch de toekomst in te gaan. Een plantaardige eetwijze is in elk geval een goede manier om uw 'kooldioxidevoetafdruk' te verkleinen. Veel veganisten zijn ook tegen het uitbuiten en doden van dieren voor menselijk gebruik.





# prei-aardappelsoep

zie voor variaties blz. 69

Prei behoort tot de uienfamilie. Onderzoek heeft uitgewezen dat het heel gezond is om dagelijks een portie van deze *Allium*-familie te eten. Prei is een goede bron van voedingsvezel, foliumzuur, calcium, kalium en vitamine C en is beter verteerbaar dan ui.

2 el zonnebloemolie  
3 grote preien, fijngesneden  
2 teentjes knoflook, gehakt  
3 middelgrote aardappels, in stukjes  
1 l groentebouillon  
1 laurierblaadje

zeezout en zwarte peper  
5 dl haver- of sojamelk  
1 tl gedroogde dille  
1,2 dl sojaroom  
nootmuskaat

Verhit de olie in een pan, voeg de prei en knoflook toe en bak ze afgedekt 5 minuten op laag vuur; roer af en toe om te voorkomen dat de prei aanbrandt, wat een bittere smaak geeft. Voeg de aardappels, bouillon en laurier toe, met zout naar smaak en flink wat zwarte peper. Breng het geheel aan de kook, zet het vuur laag, dek de pan af en laat alles 30 minuten sudderen, of tot de aardappels gaar zijn.

Verwijder het laurierblaadje en pureer de soep in de pan met een staafmixer, of in de keukenmachine. Voeg de haver- of sojamelk, dille en sojaroom toe. Verwarm de soep 5 minuten en bestrooi hem met nootmuskaat voordat u hem serveert.

*Voor 4-6 personen*



varianties

## spinaziesalade

zie basisrecept blz. 108

### **warme spinaziesalade**

Volg het basisrecept, maar verwarm de vinaigrette in een kleine pan tot tegen het kookpunt. Schenk hem over de salade en schep om tot de spinazie is geslonken.

### **spinaziesalade met knapperige tofoe**

Volg het basisrecept. Verhit in een grote koekenpan 2 eetlepels olie op matig vuur en voeg 350 g tofoe toe (geperst, uitgelekt en in blokjes gesneden). Bak onder af en toe omscheppen goudbruin en meng door de salade.

### **spinaziesalade met geroosterde pecannoten**

Volg het basisrecept, maar rooster met de pijnboompitten 75 g gehakte pecannoten mee.

### **tortilla met spinaziesalade**

Volg het basisrecept en gebruik de salade om een bloemtortilla van 25 cm mee te vullen. Rol deze strak op en vouw de uiteinden naar binnen. Halveer de tortilla's en serveer ze koud of 1½ minuut opgewarmd in de magnetron.

# kastanjedriehoeken met cranberrysaus

zie voor variaties blz. 185

Dit machtige gerecht is een perfect wintermaal. Kastanjepuree in blik is in sommige speciaalzaken te krijgen, maar anders kunt u gepelde kastanjes (herfst/winter) in een beetje water met sojamelk koken en dit tot een dikke pasta malen.

1 el zonnebloemolie	1 el voedingsgist	750 g bladerdeeg, ontdooid
1 kleine ui, fijngehakt	½ tl gedroogde tijm	2 el sojamelk
1 teentje knoflook, geperst	¼ tl gedroogde salie	zwart sesamzaad, voor het bestrooien
125 g champignons, in stukjes	1 el gehakte verse peterselie	voor de saus
1 middelgrote wortel, in kleine stukjes	125 g ongezoete kastanjepuree	225 g ruwe rietsuiker
1 stengel bleekselderij, in kleine stukjes	4 el groentebouillon (blz. 22) of half rode wijn, half bouillon	1,25 dl sinaasappelsap
1 el sojasaus		225 g verse cranberry's
		½ tl kaneel

Verhit 1 eetlepel olie in een braadpan die ook in de oven kan en fruit de ui in 5-7 minuten zacht. Voeg knoflook, champignons, wortel en bleekselderij toe en bak ze 5 minuten mee. Voeg de ingrediënten tot en met de bouillon toe, bak alles 5 minuten en laat afkoelen.

Vorm van het bladerdeeg 2 porties en rol deze elk uit tot een vierkant van 32 x 32 cm. Snijd de vierkanten elk weer in 4 vierkanten. Leg het kastanjemengsel in het midden van elk vierkant. Bestrijk de randen ervan met water en vouw ze dubbel zodat er driehoeken ontstaan. Maak met een vork inkepingen in de rand en bestrijk het deeg met sojamelk en bestrooi het met sesamzaad. Leg ze op 2 bakplaten. Dek ze af en laat ze 1 uur of tot gebruik in de koelkast staan.





Maak intussen de saus. Breng de suiker en het sinaasappelsap aan de kook en roer de cranberry's en kaneel erdoor. Kook de saus ongeveer 8 minuten, tot de cranberry's zacht maar nog wel heel zijn. Dek de saus af en zet hem tot gebruik in de koelkast. Serveer hem op kamertemperatuur.

Verwarm de oven voor op 200 °C. Bak de deegflapjes ongeveer 20 minuten, tot het deeg goudbruin en gerezen is. Serveer het gerecht met de cranberrysaus.

*Voor 8 driehoeken*



varianties

## zuivelvrije cheesecake met rood fruit

zie basisrecept blz. 242

### zuivelvrije pompoen-cheesecake met ahornpecannoten

Volg het basisrecept, maar voeg 275 g pompoenpuree toe aan het tofoemengsel. Vervang de vanille door 1 theelepel kaneel. Meng voor de topping in plaats van vruchten 150 g hele pecannoten met 3 eetlepels ahornsiroop, 1 eetlepel suiker en ¼ theelepel kaneel. Bak de topping 10 minuten op een bakplaat bij 180 °C; laat afkoelen en garneer de taart ermee.

### zuivelvrije cheesecake met gember & ananas

Volg het basisrecept, maar laat de topping weg. Voeg 1 theelepel gemberpoeder toe aan het biscuitemengsel. Garneer de cheesecake met ringen ananas, vers of uit blik, en gehakte gekonfijte gember.

### zuivelvrije cheesecake met frambozen

Volg het basisrecept, maar voeg met de vanille 125 g frambozen toe aan het mengsel. Gebruik voor de topping 175 g frambozen in plaats van gemengde vruchten.

### zuivelvrije chocolade-cheesecake

Volg het basisrecept, maar vervang de biscuitjes door Oreokoekjes (Lu). In plaats van citroensap en -schil mengt u er 175 g gesmolten veganistische chocolade door en voegt u 10 verkrumelde Oreokoekjes toe.