

OOK LEVERBAAR IN DE REEKS KOOKBIJBELS:

Bakbijbel
BBQbijbel
Broodbijbel
Chocoladebijbel
Groentebijbel
Koekjesbijbel
Koolhydraatarme bijbel
Ovenbijbel
Pastabijbel
Pizzabijbel
Saladebijbel
Sausbijbel
Soepbijbel
Stamppotbijbel
Stoofbijbel
Taartbijbel
Vegabijbel
Visbijbel
Vleesbijbel
Wildbijbel
Worstbijbel

THE GREEN HAPPINESS

VEGANBIJBEL

VAN BIETENBURGERS TOT CHOCOLADEMOUSSE
EN VAN POMPOENLASAGNE TOT KANEELBROODJES

© 2021 The Green Happiness
© 2021 Uitgeverij Carrera Culinair, Amsterdam

Receptuur en tekst Tessa Moorman
Omslag, vormgeving en illustratie Tijs Koelemeijer
Zetwerk Atelier van Wageningen
Fotografie Jorian Lub
Styling Femke Pastijn
Auteursfoto Ester Gebuis

ISBN 978 90 488 5987 0
ISBN 978 90 488 5988 7 (e-book)
NUR 440

www.carreraculinair.nl
www.overamstel.com

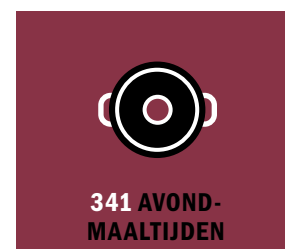
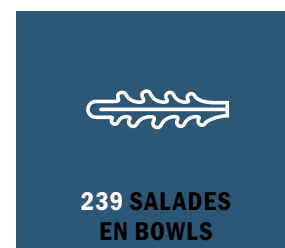
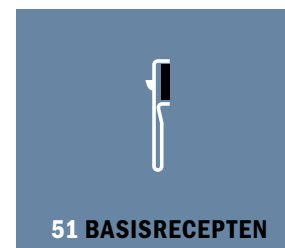
OVERAMSTEL
uitgevers

Carrera Culinair is een imprint van Overamstel uitgevers bv.

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

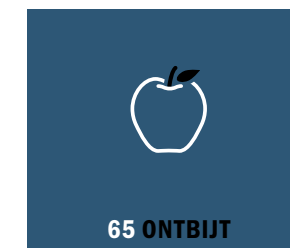


7 **VOORWOORD**
11 **WAAROM VEGAN?**
16 **HOE KRIJG JE ALLE VOEDINGS-
STOFFEN BINNEN?**



483 **DANKWOORD**
486 **SEIZOENSKALENDER**
489 **RECEPTENINDEX**

23 **ZO VERVANG JE ZUIVEL
EN EI**
26 **VLEESVERVANGERS, EEN
GEZOND ALTERNATIEF?**



28 **BIJZONDERE INGREDIËNTEN**
33 **HOW-TO'S**





VOORWOORD

‘Ook geen ei!? Wat kun je dan nog eten? Wel een beetje overdreven gedoe hoor.’ Wanneer je mij tien jaar geleden had verteld dat je vegan at, was dit waarschijnlijk mijn antwoord geweest. Het eten van dierlijke producten was voor mij heel normaal, ik dacht er niet zo over na. ‘Dieren zijn er toch om opgegeten te worden?’ Ik studeerde Voeding en Diëtetiek en het was pas een beetje aan het eind van die studie dat ik me realiseerde dat ik nog steeds niet wist wat ik nu moest eten om zo lang mogelijk gezond te blijven. Reden dus voor zelfstudie!

Na het doorspitten van allerlei boeken, studies en documentaires leek het antwoord te wijzen naar zoveel mogelijk vers, onbewerkt en plantaardig eten. Voor ik het wist stond ik groene smoothies te maken, bakken sla weg te eten en werden fruit en groenten de basis van een maaltijd in plaats van een extraatje. Veganisme klonk ineens niet meer zo gek. Alhoewel 10 jaar geleden veganisme nog best wel een geitenwollensokkenimago had. Echt lekkere vervangers had je niet en vegan junkfood was er weinig (maakte het wel gemakkelijker om gezond te eten). Ik spitte het internet door en begon te experimenteren in de keuken. Een wereld ging voor me open. Brownies van zoete aardappel en dadels. Als dit zó lekker is, waarom zou iemand dan ooit nog anders willen?

Dit is het boek dat ik zelf 10 jaar geleden had willen hebben. Een boek waarin je gemakkelijk alles kunt vinden wat je als vegan zou willen eten. Gericht op het binnenkrijgen van zoveel mogelijk voedingsstoffen terwijl je tegelijkertijd kunt blijven genieten van heerlijk eten.

Ik zie mezelf niet als een chef, alhoewel, na ruim 5 (kook)boeken te hebben geschreven en uitgebracht kun je dat wellicht wel zo noemen. Het ontwikkelen en delen van recepten is vooral ontstaan uit mijn eigen behoefte om lekker, gezond en plantaardig te eten. Maar ook om cliënten, die langskwamen voor persoonlijk voedingsadvies, tools te geven hoe ze meer groenten en fruit konden gaan eten. Daar werd ik vervolgens zo enthousiast van dat ik dit wilde delen met zoveel mogelijk mensen. Social media, een website en boeken bleken daar een perfect medium voor te zijn.



GOUDEN BANANENPANNENKOEKEN



Deze goudgele pannenkoeken zijn lekker zoet door de banaan. Kurkuma is een specerij die in de Indiase keuken veel wordt gebruikt en bekendstaat om de vele gezondheidsvoordelen. Zo zou het ontstekingsremmend werken en is het een krachtig antioxidant dat vrijradicaalvorming tegengaat, wat weer helpt tegen veroudering. Zwarte peper helpt om het actieve bestanddeel uit kurkuma, curcumine, beter op te nemen. Daarom voegen we, zelfs in deze zoete pannenkoeken, een snuf zwarte peper toe.

- 1 Doe de banaan samen met de amandelmelk, het kurkumapoeder, kaneelpoeder, zeezout, de zwarte peper, het havermeel en het bakpoeder in de blender. Mix tot een glad en dik beslag.
- 2 Verhit een koekenpan met goede antiaanbaklaag. Gebruik eventueel ½ theelepel kokosolie.
- 3 Schenk het beslag in 3 kleine pannenkoeken in de pan. Bak op middelhoog vuur ongeveer 2 minuten totdat de bovenkant helemaal droog is.
- 4 Draai de pannenkoeken om en bak nog 1 minuut aan de andere kant.
- 5 Herhaal dit met de rest van het beslag.
- 6 Verdeel de pannenkoeken over 2 borden. Serveer met de kokosyoghurt, verse bessen en ahornsiroop.

2 PERSONEN

20 MINUTEN

INGREDIËNTEN

- 1 rijpe banaan
- 200 ml ongezoete amandelmelk
- 1 tl kurkumapoeder
- 1 tl kaneelpoeder
- snuf zeezout
- snuf zwarte peper
- 175 g havermeel
- 1 tl bakpoeder
- 100 g kokosyoghurt
- 200 g verse bessen naar keuze
- 2 el ahornsiroop

BENODIGDHEDEN

- blender

FRAMBOZEN-AMANDELCAKE



Deze taart is glutenvrij, vegan en is zonder geraffineerde suikers. Deze taart is zelfs bij de niet-healthfreaks een ongelofelijke topper op alle verjaardagen, feesten en partijen. Het trucje met de bakingsoda en azijn zorgt dat de cake luchtig wordt. Het maanzaad zorgt voor een leuke spikkel en maakt de cake een beetje chewy. De extra vezels en mineralen zijn leuk meegenomen!

- 1 Verwarm de oven voor op 180 °C.
- 2 Meng in een kommetje de chiazaadjes met 9 eetlepels water. Laat vervolgens 5 minuten staan zodat het mengsel een gel vormt.
- 3 Meng in een kom het amandelmeel en de havermeel met het maanzaad, zout, bakpoeder en ½ theelepel bakingsoda.
- 4 Meng de gesmolten kokosolie samen met 100 milliliter ahornsirop in een kom. Rasp de citroenen en pers ½ citroen uit. Voeg het sap en de rasp toe aan de kom en meng vervolgens alles door het meel.
- 5 Voeg de gel van chiazaad en de helft van de frambozen toe en roer dit erdoor.
- 6 Meng in een kommetje 1 theelepel bakingsoda en de appelciderazijn zodat het gaat schuimen. Roer dit kort door de rest van het beslag. Dit zorgt dat de cake luchtiger wordt.

12 PERSONEN

60 MINUTEN

INGREDIËNTEN

- 3 el chiazaad
- 200 g amandelmeel
- 200 g havermeel
- 3 el maanzaad
- ½ tl zout
- 1 tl bakpoeder
- 1½ tl bakingsoda
- 50 g kokosolie, gesmolten
- 100 ml + 2 el ahornsirop
- 2 citroenen
- 1 el appelciderazijn
- 300 g frambozen
- 200 g stevige plantaardige yoghurt of kwark
- 1 tl vanille-extract

BENODIGDHEDEN

- springvorm (24 cm doorsnede), ingevet en de bodem bekleed met bakpapier
- rasp
- citruspers

Zie de volgende pagina voor het vervolg van dit recept.





SCONES MET BRAMEN EN KOKOS

Traditionele scones worden geserveerd met een vette roomkaas en suikerrijke jam. Voor een gezondere variant kun je kiezen voor (kokos)yoghurt en een ongezoete vruchtenspread. Een vruchtenspread kun je kant-en-klaar in de supermarkt vinden, maar zelf maken is zo gedaan (zie p. 213). Wij hebben nu bramen door de scones gedaan maar ander fruit kan natuurlijk ook, bijvoorbeeld frambozen of blauwe bessen.

- 1 Verwarm de oven voor op 180 °C.
- 2 Meng in een kom het bakmeel samen met de kokosbloesemsuiker en het zout.
- 3 Roer de kokosmelk door het meel. Houd 2 eetlepels kokosmelk achter. Roer niet te lang, maar totdat alle ingrediënten net goed gemengd zijn. Het deeg mag niet té plakkerig zijn, maar ook niet helemaal droog. Voeg indien nodig wat extra meel toe en meng voorzichtig.
- 4 Haal de rozemarijnblaadjes van het takje en snijd deze klein. Was de bramen en roer deze samen met de rozemarijn voorzichtig door het beslag heen.
- 5 Vorm van het beslag 6 ballen en verdeel deze over de bakplaat. Bestrijk met een kwastje elke scone met de overige kokosmelk.
- 6 Zet de scones vervolgens in het midden van de oven en bak in ongeveer 20 minuten goudbruin.
- 7 Laat iets afkoelen en serveer met de kokosyoghurt. De scones blijven ongeveer 2-3 dagen goed in een afgesloten trommel.

6 STUKS

30 MINUTEN

INGREDIËNTEN

- 200 g zelfrijzend bakmeel
- 20 g kokosbloesemsuiker
- snuf zout
- 200 ml kokosmelk
- 2 takjes verse rozemarijn
- 150 g bramen
- 200 g kokosyoghurt

BENODIGDHEDEN

- bakplaat, bekleed met bakpapier



GEROOSTERDE-AARDAPPELSALADE

Dit is een van mijn favoriete maaltijdsalades. Simpel, vullend en verrassend door de bacon van kokos. Je kunt deze salade zowel (lauw)warm als koud eten.

2 STUKS
45 MINUTEN

INGREDIËNTEN

- 1 el kokosolie, gesmolten
- 1 tl zeezout
- 1 tl zwarte peper
- 500 g aardappels (krieltjes of met rode schil), gewassen en in kwarten of blokjes gesneden
- 1 el tamari (of sojasaus)
- 1 el ahornsiroop
- 1 tl (gerookte) paprikapoeder
- 50 g kokosschaafsel (grote vlokken, geen rasp)
- 1 bosui, fijngesneden
- 7 g verse dille, fijngesneden
- 1 tl mosterd
- 125 g plantaardige yoghurt
- 1 tl uienpoeder
- 1 tl knoflookpoeder
- 80 g gemengde sla

BENODIGDHEDEN

- ovenschaal, ingevet of bakplaat, met bakpapier bekleed

1 Verwarm de oven voor op 200 °C.

2 Hussel de kokosolie en de helft van het zout en peper door de aardappelstukjes heen. Spreid ze uit over een ovenschaal of bakplaat.

3 Rooster in het midden van de oven in ongeveer 30 minuten goudbruin. Laat vervolgens even afkoelen.

4 Meng in een kommetje de tamari met de ahornsiroop en het paprikapoeder. Roer het kokosschaafsel erdoor en spreid het uit over een met bakpapier beklede bakplaat.

5 Plaats het kokosschaafsel 10 minuten in de oven (dit kan tegelijkertijd met de aardappels). Hussel halverwege even door zodat het schaafsel gelijkmatig bruin wordt en niet verbrandt. Laat afkoelen.

6 Meng het bosuitje en de dille samen met de mosterd door de yoghurt. Breng op smaak met het uienpoeder, knoflookpoeder, zeezout en de peper.

7 Leg de sla in een grote schaal. Hussel de saus door de aardappels en leg deze op de sla. Verdeel de gebakken kokosvlokken erbovenop.



KAPSALON MET OESTERZWHOARMA



Patat, satésaus, shoarma en een beetje sla, dat is de klassieke Rotterdamse kapsalon die je bij de snackbar kunt halen. Maar die kunnen we natuurlijk een stukje gezonder maken met zoete aardappel en pastinaak uit de oven en shoarma van oesterzwammen.

- 1 Verwarm de oven voor op 200 °C.
- 2 Verdeel de zoete-aardappel- en pastinaakpatatjes over de 2 ovenplaten. Zet in de oven en rooster in zo'n 30 minuten goudbruin.
- 3 Bak de oesterzwammen in een droge koekenpan op laag vuur in zo'n 6 minuten bruin.
- 4 Voeg de tamari toe en breng op smaak met shoarmakruiden.
- 5 Snijd de romainesla en doe deze samen met de cherrytomaten en yoghurt dressing in een kom. Hussel door elkaar.
- 6 Verdeel de salade over de borden. Leg hier de zoete-aardappel- en pastinaakpatatjes overheen. Verdeel wat notendressing eroverheen, vervolgens wat oesterzwammen en maak af met de cashewnoten.

3 PERSONEN

30 MINUTEN

INGREDIËNTEN

- 500 g zoete aardappels, in frieten gesneden
- 400 g pastinaak, geschild en in frieten gesneden
- 300 g oesterzwammen, in reepjes
- 2 el tamari (of sojasaus)
- 1 tl shoarmakruiden
- 1 krop romainesla
- 250 g cherrytomaten, in kwarten
- 1 portie yoghurt dressing (zie p. 237)
- 1 portie notendressing (zie p. 237)
- 50 g geroosterde cashewnoten, fijngehakt

BENODIGDHEDEN

- 2 ovenplaten, bekleed met bakpapier
- keukenmachine





4 Doe de ui en knoflook in de blender bij de bloemkool, samen met de plantaardige melk, edelgistvlokken, het zeezout en $\frac{1}{2}$ theelepel zwarte peper. Maal tot een gladde saus.

5 Verhit de koekenpan en bak hierin, zonder olie, de paddenstoelen in ongeveer 4 minuten goudbruin. Voeg de Italiaanse kruiden, tamari en een $\frac{1}{2}$ theelepel zwarte peper toe.

6 Meng de bloemkoolsaus met de tagliatelle. Verdeel over de borden en schep de paddenstoelen erbovenop samen met de geroosterde pijnboompitten.