

RECEPTENWIJZER

- De recepten in dit boek zijn voor 2 personen, tenzij anders aangegeven.
- De voedingswaarde onderaan het recept is voor 1 persoon en is exclusief menusuggestie.

M = Menusuggestie.



Een klimaatkanjer is een recept met een lage milieubelasting. Een lage milieubelasting betekent minder dan 1,25 kilo CO₂-uitstoot voor een hoofdgerecht. Dat is ruim een derde minder dan een gemiddelde warme maaltijd.

Recepten met een klimaatkanjerlogo voldoen aan de volgende richtlijnen:

- Ze bevatten verse groente en fruit van het seizoen of geteelde groente met een lage milieubelasting* (driekwart is klasse A of B volgens de groente- en fruitkalender van Milieu Centraal) of groente en fruit uit blik of pot.
- Ze bevatten niet meer dan 20 gram kaas, kwark of room en/of 100 ml zuivelproducten per persoon.
- Ze hebben een kortere verhittingstijd dan 25 minuten.
- Ze zijn meestal niet bereid met de barbecue, frituurpan of oven.

*Zie pagina 141 voor de seizoensgroente.

INHOUD

STEEDS MEER MENSEN ETEN VAKER VEGETARISCH	7
GEZOND ETEN ZONDER VLEES	8
HET GOEDE VAN PEULVRUCHTEN	12
SNELLE LUNCH-IDEEËN	48
SOJA ALS BASIS	55
VARIËREN MET EI	74
NOTEN IN DE PAN	96
VEGETARISCHE VERVANGING	123
ZEEWIER ALS NIEUWE EIWITBRON	135
KLEINE VEGE-FLEXI-TARIËRS	139
SEIZOENSGROENTE	140
RECEPTENINDEX	142





STEEDS MEER MENSEN ETEN VAKER VEGETARISCH

Eet jij minimaal drie dagen per week geen vlees? Dan ben jij een flexitariër in goed gezelschap. Meer dan de helft van de Nederlanders eet tegenwoordig regelmatig vegetarisch.

Het koken met veel groente, peulvruchten en noten is voor zowel vegetariërs als flexitariërs interessant. De reden om vlees te laten staan verschilt per persoon. Voor de een staat het dierenwelzijn voorop. Voor de ander is milieu, religie, gezondheid, of simpelweg afwisseling redenen om vegetarisch te eten.

Door de dreigende voedselschaarste wordt er druk gezocht naar alternatieven voor vlees. Er ontstaan geregeld nieuwe vegetarische trends zoals koken met zeewier. Steeds meer mensen realiseren zich dat er niet per se vlees op het menu hoeft te staan om gezond te eten. 'Vandaag vegetarisch' staat boordevol vegetarische recepten op basis van peulvruchten, soja, noten, ei en vleesvervangers. Laat je daarnaast inspireren door ideeën van van Lulu Wang, Arie Boomsma, Susan Smit en Sabrina Starke over vegetarisch eten. Kortom, lees snel verder en ontdek een nieuwe manier van eten.

GEZOND ETEN ZONDER VLEES

Ben je vegetarisch of eet je een paar keer in de week geen vlees? Ook zonder vlees zijn er genoeg mogelijkheden om de juiste voedingsstoffen binnen te krijgen. Met een beetje creativiteit en kennis kun je heerlijk vegetarisch eten. Volwaardige vleesvervangers bevatten voldoende eiwit, ijzer, vitamine B1 en/of vitamine B12.

VARIATIE

Er bestaat niet één voedingsmiddel waarin alle voedingsstoffen zitten die je lichaam nodig heeft. Daarom is gevarieerd eten belangrijk. De Schijf van Vijf is een handig hulpmiddel om alle voedingsstoffen binnen te krijgen. Je eet gevarieerd als je iedere dag uit elk vak van de Schijf van Vijf eet, met of zonder vlees.

HOEVEEL HEB JE NODIG?

Dit heb je nodig ter vervanging van een stukje vlees van 100 gram:

Product: PEULVRUCHTEN inclusief sojaproducten

Hoeveelheid: 135 gram (gaar)

Waar let je op? Je hebt ongeveer 45 gram gedroogde peulvruchten nodig om 135 gram over te houden na het koken.

Product: EI

Hoeveelheid: 2

Waar let je op? Als vegetariër kun je 3-4 eieren per week eten. Eet je wel wat vlees, houd het dan op 2-3 per week.

Product: NOTEN

Hoeveelheid: 25 gram (handje)

Waar let je op? Vegetariërs mogen een paar keer per week twee handjes nemen.

Product: KANT-EN-KLARE VEGETARISCHE BALLETTJES EN BURGERS

Hoeveelheid: 100 gram

Waar let je op? Minder dan 1,1 gram zout per 100 gram.



VOLDOENDE IJZER IN JE VOEDING

IJzer is een mineraal dat de aanmaak van ons bloed regelt. Een langdurig tekort aan ijzer kan bloedarmoede veroorzaken. Het lichaam neemt ijzer uit vlees en vis beter op dan ijzer uit plantaardige producten. Je kunt de ijzeropname bevorderen door de volgende dingen te doen:

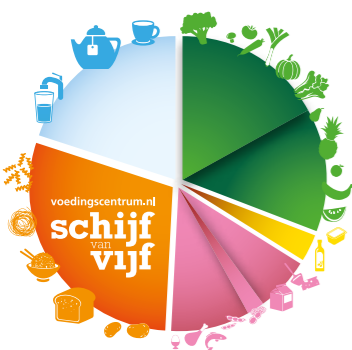
- Eet vitamine C-rijke groente en fruit bij de maaltijd zoals diverse koolsoorten, citrusfruit, kiwi's, bessen en aardbeien. Vitamine C zorgt ervoor dat je lichaam ijzer beter opneemt.
- Eet veel producten met ijzer, zoals:
 - groente en dan met name groene bladgroente, zoals spinazie, andijvie en sla
 - volkoren graanproducten zoals volkorenbrood, volkoren ontbijtgranen, volkoren couscous, bulgur, zilvervliesrijst en volkorenpasta
 - peulvruchten
 - eieren
 - aardappelen

VITAMINE B12 VIA ZUIVEL, EI EN SUPPLEMENTEN

Vitamine B12 zorgt voor de aanmaak van rode bloedcellen en een goede werking van het zenuwstelsel en is te vinden in dierlijke producten. Flexitariërs komen met een paar keer in de week vlees eten wel aan voldoende B12. Vegetariërs zijn voor vitamine B12 afhankelijk van het eten van eieren en zuivelproducten. Eet je als vegetariër weinig of geen ei en zuivelproducten? Dan is het advies om vitamine B12-tabletten te slikken.

AFWISSELING VOOR VITAMINE B1

Vitamine B1 voorziet het lichaam van energie en zorgt voor een goede werking van het zenuwstelsel. B1 zit in brood, graanproducten, aardappelen, groente, vlees, melk en melkproducten. Als je gevarieerd eet, is de kans klein dat je daarvan te weinig binnenkrijgt.



GROENTE EN FRUIT



SMEER- EN
BEREIDINGSVETTEN



PEULVRUCHTEN, VIS,
VLEES, EI,
NOTEN EN ZUIVEL



GRAANPRODUCTEN
EN AARDAPPELEN



DRANKEN



DRIE BONENCHILI

- 1 ui
- 1 teentje knoflook
- 1 rode peper
- 2 eetlepels olijfolie
- 1 theelepel oregano
- 1 theelepel gemalen komijn
- 2 theelepels gerookt paprikapoeder
- ½ theelepel chilipoeder
- 1 zoete aardappel
- 1 klein blik zwarte bonen (uitlekgewicht 200 gram)
- 1 blik kidneybonen (uitlekgewicht 250 gram)
- 1 blik cannellini bonen of witte bonen (uitlekgewicht 250 gram)
- 1 blik tomatenblokjes zonder zout
- 1 limoen
- 50 ml halfvolle yoghurt

1. Pel de ui en de knoflook en snijd het klein.
2. Maak de peper schoon, verwijder zaadlijst en pitjes en snijd de peper in reepjes.
3. Verwarm de olie in een braadpan en fruit hierin de ui, de knoflook, de peper en de specerijen.
4. Schil de zoete aardappel en snijd hem in blokjes.
5. Spoel alle bonen in een vergiet af en laat ze uitlekken.
6. Doe de blokjes aardappel, alle bonen en de tomatenblokjes in de pan en stook het gerecht met een deksel op de pan 20 minuten.
7. Was de limoen en rasp wat van de schil. Snijd de limoen in parten.
8. Roer wat limoenschil en peper door de yoghurt. Schep aan tafel een lepel yoghurt op de chili en geef er een partje limoen bij.

Voedingswaarde per persoon: 665 kcal, 15 g vet, waarvan 3 g verzadigd vet, 85 g koolhydraten, waarvan 28 g suikers, 30 g vezel, 30 g eiwit, 225 g groente, 1,68 g zout



TOSTADA MET BONEN EN GROENTE

50 gram volkorenmeel

40 gram bloem

2 eetlepels olijfolie

stuk witte kool

1 dunne prei

1 rode paprika

1 klein blik of pot bruine bonen (uitlekgewicht 250 gram)

1 teentje knoflook

½ theelepel gemalen komijn

chilipoeder

½ avocado

2 eetlepels hüttenkäse

1. Meng het volkorenmeel en de bloem in een kom.
2. Voeg 1 eetlepel olijfolie en 50 ml water toe en kneed er een soepel deeg van. Voeg eventueel nog wat water of wat meel toe.
3. Dek de kom af met plasticfolie en laat het deeg 30 minuten (of langer) rusten.
4. Verdeel het deeg in 2 bolletjes. Rol elk bolletje op een met bloem bestoven aanrecht of op een siliconen bakmat dun uit.
5. Verwarm een droge koekenpan en bak de tostada's in enkelen minuten aan beide zijden gaar en krokant.
6. Schaaf of snijd de kool heel fijn. Maak de prei en de paprika schoon. Snijd de prei in dunne ringen en de paprika in blokjes.
7. Spoel de bruine bonen in een zeef af en laat ze uitlekken.
8. Fruit de prei in de rest van de olie en pers de knoflook erboven uit.
9. Bak de witte kool en de paprika kort mee.
10. Voeg de bruine bonen toe met 50 ml water, de komijn en wat chilipoeder en laat dit 5 minuten zacht smoren.
11. Schep het vruchtvlees van de avocado uit de schil en snijd het in reepjes of blokjes.
12. Schep het groente-bonenmengsel op de tostada's en verdeel de avocado en de hüttenkäse er over. Vouw de tostada's dubbel.

Voedingswaarde per persoon: 520 kcal, 20 g vet, waarvan 3 g verzadigd vet, 55 g koolhydraten, waarvan 8 g suikers, 20 g vezel, 15 g eiwit, 200 g groente, 0,74 g zout

Tostada's komen uit de Mexicaanse keuken. Je kunt ze ook wel geroosterde of gefrituurde tortilla's noemen. Waarschijnlijk werd dit gerecht lang geleden bedacht om taai geworden tortilla's een tweede leven te geven.



M Lekker met zilverviesrijst.

INDIASE POMPOENCURRY MET KIKKERERWTEN

stuk pompoen (500 gram)

1 ui

1 teentje knoflook

1 groene paprika

1 eetlepel olie

½ eetlepel kerriepoeder

½ theelepel komijnzaad

½ theelepel gemalen koriander

1 klein blik kikkererwten (uitlekgewicht 220 gram)

2 eetlepels kokosmelk

6 takjes koriander

1. Was het stuk pompoen, verwijder draden en pitten en snijd de pompoen in blokjes.
2. Maak de ui, de knoflook en de paprika schoon. Snijd de ui en knoflook in snippers en de paprika in repen.
3. Verhit de olie en fruit hierin de ui, de knoflook en de specerijen zacht.
4. Voeg de pompoen toe met wat water en stoof de pompoen 10 minuten.
5. Spoel de kikkererwten in een zeef af.
6. Voeg de paprika, de kikkererwten en de kokosmelk toe aan de groente en warm dit een paar minuten mee.
7. Maak het op smaak met kleingesneden koriander.

Voedingswaarde per persoon: 275 kcal, 10 g vet, waarvan 3 g verzadigd vet, 25 g koolhydraten, waarvan 6 g suikers, 15 g vezel, 10 g eiwit, 200 g groente, 0,56 g zout

SNELLE LUNCH-IDEEËN MET PEULVRUCHTEN

(Sla om voor de recepten)

Hummus

Tofuspread

Tuinbonendip

GEVULDE PAPRIKASOEP MET BOONTJES

1 ui
3 rode paprika's
1 eetlepel vloeibare margarine
1 teentje knoflook
1 eetlepel tomatenpuree
¼ groentebouillontablet met minder zout
1 dunne prei
1 kleine pot witte bonen
mespunt tijm

1. Pel de ui en snijd hem klein.
2. Maak de paprika's schoon en snijd ze in stukjes.
3. Smoor de ui en de paprika zacht in de margarine en pers het teentje knoflook er boven uit.
4. Bak de tomatenpuree kort mee.
5. Voeg 400 ml water met het stukje bouillontablet toe en kook de soep 10 minuten.
6. Pureer de massa met een staafmixer of in een keukenmachine.
7. Maak de prei schoon en snijd hem in smalle ringen.
8. Laat de witte bonen uitlekken en spoel ze af.
9. Roer de prei en de witte bonen door de soep en kook de soep nog een paar minuten.
10. Maak de soep op smaak met wat peper en tijm.

Voedingswaarde per persoon: 245 kcal, 6 g vet, waarvan 1 g verzadigd vet, 30 g koolhydraten, waarvan 10 g suikers, 10 g vezel, 10 g eiwit, 200 g groente, 0,87 g zout



NOEDELSALADE MET OOSTERSE DRESSING

125 gram volkoren noedels

½ rode peper

2 eetlepel sojasaus met minder zout of ketjap manis

200 gram tempé

½ eetlepel sesamzaad

stukje gember (grootte van ½ duim)

½ komkommer

1 paprika

250 gram broccoli

1 dunne prei

100 gram oesterzwammen

2 eetlepels olie

1 eetlepel citroensap

1. Kook de noedels in ruim water volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking. Laat ze goed uitlekken.
2. Maak het stuk peper schoon. Wrijf de peper met een deel van de pitjes en 1 eetlepel sojasaus fijn.
3. Snijd de tempé in hele kleine blokjes en meng de peperpasta erdoor.
4. Rooster het sesamzaad in een droge koekenpan goudbruin.
5. Schil de gember en rasp het fijn.
6. Maak de groente schoon.
7. Snijd de komkommer en de paprika in blokjes, de broccoli in roosjes en de prei in ringen.
8. Maak de oesterzwammen schoon en snijd ze in stukken.
9. Verwarm de olie en bak hierin de tempé kort.
10. Roerbak de groente en de oesterzwammen enkele minuten mee tot de groente net gaar is.
11. Schep de groente uit de pan en meng ze door de noedels.
12. Roer 1 eetlepel water, de gember, de rest van de sojasaus en het citroensap door het achtergebleven aanbaksel en roer dit los. Meng de dressing door de salade en strooi het sesamzaad er over.

Voedingswaarde per persoon: 580 kcal, 20 g vet, waarvan 3 g verzadigd vet, 60 g koolhydraten, waarvan 19 g suikers, 15 g vezel, 30 g eiwit, 200 g groente, 0,86 g zout





EIEREN IN PITTIGE GROENTESTOOF MET MACARONI

1 ui

1 teentje knoflook

1 dunne prei

1 rode paprika

250 gram champignons

2 tomaten

1 rode peper

1 eetlepel olie

1 theelepel gemalen koriander

150 gram volkoren macaroni

4 eieren

1. Maak de groente schoon.
2. Snijd de ui en de knoflook in snippers, de prei in ringen, de paprika in blokjes, de champignons in vieren en de tomaten in blokjes.
3. Maak de peper schoon en verwijder een deel van de zaadlijsten en pitjes. Snijd de peper klein.
4. Fruit de ui en de knoflook in de hete olie.
5. Voeg de rest van de groente, de peper en de koriander toe en smoor de groente in 6 minuten gaar.
6. Kook ondertussen de macaroni in ruim water volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.
7. Maak 4 kuiltjes in de groente en breek de eieren er voorzichtig in. Doe een deksel op de pan en laat de eieren op laag vuur in 8 minuten gaar worden.
8. Geef de macaroni er bij.

Voedingswaarde per persoon: 510 kcal, 15 g vet, waarvan 4 g verzadigd vet, 60 g koolhydraten, waarvan 8 g suikers, 10 g vezel, 30 g eiwit, 225 g groente, 0,42 g zout



PASTASALADE MET GROENTELINTEN EN AMANDELSAUS

1 courgette

150 gram volkoren pasta (farfalle of penne)

1 bruine boterham

1 teentje knoflook

60 gram ongezouten amandelen

2 tomaten uit blik zonder zout

flinke greep basilicumblaadjes

citroensap

1 winterwortel

1. Was de courgette en schaf hem in dunne repen.
2. Kook de pasta in ruim water volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking. Kook de laatste minuut de courgettelinten mee.
3. Spoel de pasta en de courgette onder stromend koud water af en laat het goed uitlekken.
4. Week het brood in heet water.
5. Pel de knoflook.
6. Druk het water uit het brood en doe het brood met de amandelen, de knoflook, de tomaten en de basilicum in de keukenmachine. Draai dit tot een vrij gladde saus. Maak de saus op smaak met wat citroensap.
7. Maak de wortel schoon en schaf hem in dunne repen.
8. Meng de saus door de pasta en de courgette en garneer met de wortellinten.

Voedingswaarde per persoon: 560 kcal, 20 g vet, waarvan 1 g verzadigd vet, 70 g koolhydraten, waarvan 11 g suikers, 15 g vezel, 20 g eiwit, 200 g groente, 0,26 g zout



RIJST MET GEGRILDE GROENTE EN PINDA'S

3 paprika's (rood, geel, groen)

1 courgette

1 teentje knoflook

2 eetlepels olijfolie

1 eetlepel balsamicoazijn

1 theelepel tijm

150 gram zilvervliesrijst

50 gram ongezouten pinda's

1 eetlepel seroendeng

1. Maak de groente schoon. Snijd de paprika's in repen en de courgette in plakken.
2. Pers het teentje knoflook boven een grote schaal uit. Klop er de olie, de azijn en de tijm door. Schep de groente er door en laat dit 15 minuten staan.
3. Kook de zilvervliesrijst gaar volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.
4. Verwarm een grillpan of gril en gril hierop de groente gaar.
5. Hak de pinda's grof.
6. Schep de groente en de pinda's op de rijst.
7. Strooi de seroendeng erover.

Voedingswaarde per persoon: 600 kcal, 25 g vet, waarvan 5 g verzadigd vet, 65 g koolhydraten, waarvan 10 g suikers, 9 g vezel, 15 g eiwit, 250 g groente, 0,01 g zout

AARDAPPELSTOOFSCHOTEL MET VEGETARISCHE BLOKJES

1 winterwortel

1 prei

1 paprika

500 gram aardappelen of 1 zak aardappelpartjes

150 gram vegetarische blokjes

shoarmakruiden zonder zout

2 eetlepels vloeibare margarine

150 ml groentebouillon met minder zout

1. Maak de groente schoon.
2. Snijd de wortel in plakken en de prei in ringen. Snijd de paprika in reepjes.
3. Schil de aardappelen en snijd ze in stukken.
4. Bestrooi de vegetarische blokjes royaal met shoarmakruiden.
5. Bak de vegetarische blokjes in de margarine bruin.
6. Voeg de groente, de aardappelpartjes en de bouillon toe. Stoof het gerecht in 12-15 minuten gaar.
7. Maak op smaak met nog wat shoarmakruiden.

Voedingswaarde per persoon: 435 kcal, 10 g vet, waarvan 2 g verzadigd vet, 55 g koolhydraten, waarvan 9 g suikers, 15 g vezel, 15 g eiwit, 200 g groente, 0,8 g zout



RECEPTENINDEX

A

- Aardappelcurry met ei [76](#)
- Aardappelomelet, winterse [79](#)
- Aardappelstoofschotel met vegetarische blokjes [130](#)
- Aubergines met tomatensaus en macaroni, gevulde [126](#)

B

- Bonenburgers met rode uienchutney [30](#)
- Bonensalade met andijvie, appel en geitenkaas [51](#)
- Bonensalade met venkel en granaatappelpitjes, zwarte [25](#)
- Bonensoep, Spaanse [38](#)
- Bulgursalade met sperzieboontjes en cashewnoten [107](#)

C

- Chinese soep met tofu [57](#)
- Couscoussalade met pruimen en noten [100](#)
- Couscoussalade met tomaatjes en ei [88](#)

D

- Drie bonenchili [21](#)

E

- Eieren in pittige groentestoof met macaroni [91](#)
- Eiersalade, bruine bol met [81](#)

F

- Frittata van zoete uien [95](#)

G

- Groentegoulash met linzen [45](#)
- Groentetaart met polenta [85](#)
- Groentetajine met kikkererwten en karwijzaad [18](#)

H

- Hummus [50](#)

J

- Jus, vegetarische [119](#)

K

- Kapucijnersalade met tomaten en rucola [19](#)
- Krieltjessalade met pecannoten [112](#)

L

- Linzensoep met kruidenyoghurt [33](#)

M

- Marinades [55](#)

N

- Noedelsalade met oosterse dressing [64](#)
- Notenrijst met aubergine [101](#)

O

- Okersoep met pesi [17](#)

P

- Paddenstoelengratin [82](#)
- Paksoi met tempé en zilvervliesrijst, pittige [71](#)
- Paprikasoep met boontjes, gevulde [52](#)
- Pasta met champignons en doperwtjes [133](#)
- Pastasalade met groentelinten en amandelsaus [103](#)
- Pilav met pijnboompitten en tofu, kruidige [60](#)
- Pompoencurry met kikkererwten, Indiase [41](#)
- Portabella met kruidige couscous, gevulde [104](#)
- Preicurry met kikkererwten, rijst en muntyoghurt [22](#)

Q

- Quinoa met groente en walnoten [97](#)
- Quinoasalade met sinaasappel, pistache en dadels [116](#)

R

- Ribollita [26](#)
- Rijst met gegrilde groente en pinda's [111](#)
- Rijst met groente en kikkererwten [37](#)
- Rijstsalade met edamame en zeewier [136](#)
- Roerbakgerecht met prei, ei en cashewnoten [78](#)

S

- Saffraancouscous met pijnboompitten, amandelen en groente [115](#)
- Selderijstampot met walnoten [108](#)
- Shepherd's pie [92](#)
- Snijboontjes met witte bonen en geitenkaas [34](#)
- Spinazie-aardappelschotel [87](#)
- Stampot met groente, kokos en vegetarische reepjes, Surinaamse [129](#)
- Stampotje met gemarineerde tofu, Oosters [58](#)
- Stoofpotje van bonen en tomaat [43](#)

T

- Tagliatelle met spinazie en champignons [124](#)
- Tempékoekjes, Thaise [61](#)
- Tofu met een bite [67](#)
- Tofuburgers, pittige [68](#)
- Tofureepjes met groente en tarwe, gegrilde [59](#)
- Tofuspiesen met mango-yoghurtsaus [63](#)
- Tofuspread [50](#)
- Tomatensaus [119](#)
- Tostada met bonen en groente [29](#)
- Tuinbonendip [50](#)

V

- Vegetarische blokjes met paddenstoelen [125](#)