

# DE VEGAN REVOLUTIE

HET HANDBOEK VOOR EEN GEZONDER LEVEN, MINDER DIERENLEED  
EN EEN SCHONER MILIEU

*Geschreven door*

**MAIK SÜTER**



# INHOUDSOPGAVE



<b>BEN JIJ KLAAR VOOR EEN LANG, GEZOND LEVEN VOL ENERGIE?</b>	<b>9</b>
<b>WAT IS ER ZO REVOLUTIONAIR AAN DE VEGAN LIFESTYLE?</b>	<b>11</b>
<b>DEEL 1: VOOR EEN GEZOND EN SLANK LICHAAM VOL ENERGIE VERMIJD JE DE VOLGENDE VOEDING</b>	<b>17</b>
<b>DEEL 2: VOEDING DIE JE JUIST WEL ZOU MOETEN ETEN ALS JE EEN GEZOND EN LANG LEVEN VOL ENERGIE WILT</b>	<b>49</b>
<b>VEELGESTELDE VRAGEN OVER VOEDINGSWAARDE</b>	<b>65</b>
<b>DEEL 3: DE VEGAN LIFESTYLE, WAAROM EN HOE DOE JE HET?</b>	<b>71</b>
<b>HET VEGAN FLIRT PLAN</b>	<b>73</b>
<b>HET VEGAN LIFESTYLE PLAN</b>	<b>77</b>
<b>HET SUPERVEGAN PLAN</b>	<b>85</b>
<b>MAAK JE KEUKEN VEGAN PROOF EN DE TOOLS DIE JE DAARBIJ HELPEN</b>	<b>95</b>
<b>VEGAN BUITENSHUIS</b>	<b>113</b>
<b>DE VEGAN TRAINING</b>	<b>117</b>
<b>WE ZIJN ALLEMAAL WERELDVERBETERAARS</b>	<b>123</b>
<b>DEEL 4: OVERHEERLIJKE EN MAKKELIJK TE MAKEN VEGAN RECEPTEN WAAR ZELFS VLEESETERS VAN GAAN WATERTANDEN</b>	<b>127</b>
<b>VEGAN RECEPTEN</b>	<b>129</b>
<b>SUPERVEGAN RECEPTEN</b>	<b>179</b>
<b>DANKWOORD</b>	<b>259</b>
<b>VERWIJZINGEN</b>	<b>261</b>



# BEN JIJ KLAAR VOOR EEN LANG, GEZOND LEVEN VOL ENERGIE?



*“The greatness of a nation and its moral progress can be judged by the way its animals are treated.” - Gandhi*

**V**andaag de dag lijkt het erop alsof alle wereldproblemen zich in een rap tempo opstapelen. Zo rap dat je je weleens afvraagt hoe het gaat eindigen. Kranten staan vol met oorlogen, klimaatproblemen, vluchtelingen, corruptie en slavernij. Daarnaast hebben we ook nog eens onze eigen problemen op het werk, in onze relaties en met ons lijf. Tijd om na te denken over oplossingen voor deze wereldproblemen is er niet en waarom zou je? Wie luistert er naar jou? Het wordt toch wel opgelost door de ‘hoge heren in zwarte pakken’? Toch? Grote kans dat jij net als ik weet dat dit niet het geval is, maar gelukkig is er hoop en kun je met het leven volgens de vegan lifestyle twee vliegen in een klap slaan.

Hoe zit het met je gezondheid? Heb je het gevoel dat je te dik bent? Dat je niet de volle potentie haalt uit je lijf? Dat ouder worden nou eenmaal hoort bij het leven en dat enge ziektes daarmee gepaard gaan? Wat als ik je nou vertelde dat door het volgen van een plant-gebaseerd dieet je jouw immuunsysteem sterker maakt, je meer energie hebt, je een mooiere huid krijgt en je de kans aanzienlijk verkleint om hart –en vaatziektes, astma, allergiën, botontkalking, artritis, diabetes, kanker en elke andere ziektes te krijgen? Wat als ik je vertel dat ik me jonger voel (en word geschat!) en meer energie heb door te veranderen wat ik in mijn mond stop? Natuurlijk is voedsel een van de vele factoren die bepalen hoe je gezondheid is, maar het is wel een van de meest invloedrijke factoren. En het mooie is, we kunnen er volledige controle over hebben!

Als je gewicht wilt verliezen dan ben je bij mij aan het juiste adres. Door te eten hoe de natuur het bedoeld heeft zal je lichaam vanzelf zijn optimale gewicht aannemen. Zelf ben ik daardoor ruim 8 kilo afgevallen! En nee, ik heb het hier niet over de traditionele diëten waarbij je elke dag een van tevoren bepaald menu mag eten en netjes je calorieën moet tellen. Je zult zien dat door van ongezonde en onnatuurlijke voeding af te blijven je het lichaam zult krijgen waar je al die jaren van gedroomd hebt.

Ben je nu tevreden met jezelf? Met je lifestyle, met je lichaam en met je geest? Heb je vrede met jezelf? Sta je elke dag voor de spiegel en kun je tegen jezelf zeggen dat je er mag zijn? Het klinkt misschien vaag maar je dieet heeft hier grote invloed op. Zodra je de troep links laat liggen en je lichaam verrijkt met echte voeding zul je zien hoe mooi het leven kan zijn. Je lichaam zal shinen als nooit tevoren en doordat de mensen om je heen het zullen opmerken kun je hier optimaal van genieten.

Door het volgen van een vegan lifestyle zul je zeer makkelijk gewicht gaan verliezen, je huid zal stralen (weg met die puistjes!) en je zult een overvloed aan energie ervaren. Bovendien bouw je een sterker lichaam voor jezelf. De laatste keer dat ik ziek ben geweest kan ik me al niet eens meer heugen. Dit komt doordat je immuunsysteem sterker wordt. Hierdoor krijgen simpele ziektes als een verkoudheid geen grip en ernstigere ziektes hebben ook aanzienlijk minder kans om je lichaam binnen te dringen. Daarnaast zal je lichaam zich gaan ontdoen van allerlei gifstoffen die je door de jaren heen hebt opgehoopt in je lijf. Door de vegan lifestyle te leven zul je letterlijk gaan detoxen en je lichaam zal zichzelf genezen!

“Oke, leuk en aardig allemaal... maar hoe pak ik dit in vredesnaam aan”, hoor ik je denken. Het belangrijkste is dat je voedsel prioriteit nummer 1 maakt. “Ja maar Maik, dat doe ik nu al jaren! Dieet na dieet heb ik geprobeerd, niks helpt!”. Wat ik bedoel te zeggen met je voedsel prioriteit nummer 1 maken is dat je jezelf gaat leren welk voedsel goed voor je is. Investeer in de kennis over voedsel waarbij je veel van je huidige kennis die je via de

overheid of dieetgoeroe's hebt geleerd uit het raam kunt gooien. Zodra je hier controle over hebt is de rest eigenlijk een eit... ehh makkie!

Nog een belofte die ik je wil doen is dat je gaat ontdekken dat eten nog nooit zo lekker smaakte als toen je nog vlees at. Zelf groeide ik niet op als vegetariër. Sterker nog, ik beschouw mezelf als de grootste carnivoor die ooit geleefd heeft. Gingen we gourmetten of barbecuen? Maik was erbij en at nog vrolijk alle spiesjes op als de rest allang had afgehaakt. Daarnaast heb ik jaren lang in de slagerij van de lokale C1000 gewerkt... ehho hoezo veganist? De beslissing om vegan te gaan is een van de beste die ik ooit heb gemaakt in mijn leven en ik heb ook nooit meer omgekeken. En dat is heel wat voor iemand die zo'n carnivoris (is dat een bestaand woord??!) bestaan heeft geleid.

Als laatste wil ik je meegeven dat dit geen lifestyle is van de geiten wollen sokken cultuur of dat deze alleen geschikt is voor superhelden uit de Hollywood films. Ik ben geen expert of superheld, maar een gewone jongen die net als jij een normaal leven probeert te leiden. En dat is het mooie aan deze lifestyle – het is voor iedereen geschikt, of je nu rijk of arm bent! Vandaag de dag ben je vaak nog goedkoper uit als je vlees van je menu schrapt en dat vind ik persoonlijk prachtig. Bovendien ben je helemaal spekkoper als je een eigen moestuintje hebt. Zelf ben ik daar een aantal jaar geleden mee begonnen. Het is geestelijk gezond om voor iets te zorgen en het is ook erg leuk om te zien hoe alles groeit. En het leuke is dat je niet alleen uit je eigen tuin kunt eten, maar dat je vrienden ook kunnen meeprofiteren aangezien je tuin vaak meer dan voldoende produceert.

Naast dat je jezelf een mooi, strak, gezond en energierijk lichaam geeft draag je – door deze lifestyle te volgen - ook nog eens bij aan een oplossing voor veel van de huidige wereldproblemen. Door een plant gebaseerd dieet te volgen verminder je de gigantische verspilling van vers drinkwater, olie, kolen en het waardevolle regenwoud. Je geeft een signaal af dat je het niet eens bent met de huidige vergiftigende voedingsindustriën. En je zet een eerste stap naar het oplossen van wereldhonger en een betere verdeling van voedsel wereldwijd. Hoe vet is dat?!

Ik hoop dat je al een klein beetje geïnspireerd bent geraakt en dat je samen met mij de eerste stap in het avontuur van de vegan lifestyle durft te zetten. Ben jij klaar voor een lang, gezond leven vol energie?

Groetjes,  
Maik

P.S. Ik heb een website gemaakt ([www.veganrevolutie.nl](http://www.veganrevolutie.nl)) waar ik een community bij elkaar wil krijgen van like-minded mensen zoals jij en ik. Samen iets doen is zoveel makkelijker en door elkaar te inspireren zul je zien dat jouw vegan avontuur veel soepeler zal verlopen. Op de website vind je tal van inspirerende artikelen, filmpjes en recepten dus waar wacht je nog op :-)?

	<b>ontbijt</b>	<b>lunch</b>	<b>diner</b>
<b>maandag</b>	Sorghum met fruit en superfoods ( <i>zie pagina 187</i> )	Rode Rijst Salade met rode biet ( <i>zie pagina 198</i> )	Quinoa met Basilicum en Pijnboompitten ( <i>zie pagina 180</i> )  Linzen-curry Soep met Kokos en Cashews ( <i>zie pagina 219</i> )
<b>dinsdag</b>	Tropische groene smoothie ( <i>zie pagina 183</i> )	Wortel Avocado Gember Soep ( <i>zie pagina 202</i> )	Ga naar je favoriete sushi restaurant en bestel alle veganistische opties van de kaart
<b>woensdag</b>	Boerenkoolpudding met banaan & sojayoghurt ( <i>zie pagina 188</i> )	Zoek een leuk vegan lunchtentje en ga los!	Volkoren Emmerpasta met venkel & zeekraal ( <i>zie pagina 212</i> )  Mango Lassi IJs ( <i>zie pagina 224</i> )
<b>donderdag</b>	Power Ontbijt ( <i>zie pagina 191</i> )	Pompoensoep met verse rozemarijn ( <i>zie pagina 197</i> )	Soba Noodles en Sesam-Gember Greens met Shiitake-Miso Soep ( <i>zie pagina 208</i> )
<b>vrijdag</b>	Teff oergranen met fruit & noten ( <i>zie pagina 184</i> )	Haal vandaag je lunch bij een deli en probeer iets volwaardig veganistisch te scoren.	Romige maïsoep met Bosui en Aardappel ( <i>zie pagina 215</i> )  Gebakken Venkel & Groenteschotel met Quinoa ( <i>zie pagina 216</i> )  Frisse salade
<b>zaterdag (super gezond &amp; snel)</b>	Ga lekker ontbijten in een ontbijt/lunch tentje: havermout met fruit en notenpasta of tofu scramble met tempeh bacon	Restjes diner van gisteren  Vers gestoomde groente	Broccoli Kaassoep ( <i>zie pagina 220</i> )  Volkoren pitabrood met tahinadip
<b>zondag</b>	Geen ontbijt vandaag maar een brunch ( <i>zie lunch</i> )	Hartige "Overnight" Quinoa Havermout met Greens, Tomaatjes en Avocado ( <i>zie pagina 194</i> )	Turkse bulgur met gegrilde groenten ( <i>zie pagina 211</i> )  Geschaafde Venkel en Groene Appel Salade met Geroosterde Druiven & Hazelnoten ( <i>zie pagina 201</i> )  Salted Caramel Pindakaas Repen ( <i>zie pagina 227</i> )

## HOMEMADE GRANOLA

### VOOR 12 PORTIES

**D**us jij wilt je dagelijkse muesli niet opgeven als je vegan gaat? Niet nodig met deze homemade granola! Gebruik dit recept als een leidraad om je eigen geroosterde en healthy muesli te maken met je favoriete ingrediënten. Vervang de havermout bijvoorbeeld door quinoa vlokken of rijstevlokken. En de boekweitgrutten door gepofte amarant of gepofte gerst. Varieer verder met het gedroogde fruit, de noten en de zaden.

1. Verwarm de oven voor op 150 °C en zet een bakplaat met daarop een vel bakpapier klaar.
2. Doe alle droge ingrediënten samen in een grote kom en schud de kom om alles goed te mixen. Giet de ahornsiroop en het water over het mengsel heen en schud alles weer goed door elkaar totdat alles bedekt is met de siroop en het water.
3. Verdeel het mengsel op het bakpapier en zorg ervoor dat de oppervlakte gelijkmatig verdeeld is. Zet de bakplaat in de oven en bak de granola 15 minuten totdat de granola goudkleurig is.
4. Haal de granola uit de oven en laat het volledig afkoelen voordat je het in een grote bewaarpot stopt. De granola blijft ongeveer twee weken goed dus je kunt er lekker lang mee doen (bij mij is 'ie meestal al na twee dagen op...)

**BEREIDINGSTIJD:** 10 minuten

**KOOKTIJD:** 15 minuten

**100 gram boekweitgrutten**

**100 gram havermoutvlokken**

**100 gram roggevlokken**

**100 gram gedroogde abrikozen of vijgen (kies voor de variant zonder conserveermiddelen)**

**50 gram kokosvlokken**

**50 gram zonnebloempitten**

**50 gram pompoenpitten**

**25 gram lijnzaad**

**2 theelepels gemalen kaneel**

**60 ml ahornsiroop**

**3 eetlepels water**







# PIZZAWRAP MET HOMEMADE BBQ SAUS

## VOOR 2 PERSONEN

Soms heb je als vegan gewoon trek in pizza, I get it. Maar om nou een kant-en-klare pizza uit de diepvries in de oven te knallen, daar zijn je darmen het niet mee eens. Gelukkig bestaat er ook nog zoiets als homemade pizza wraps. Jup, je leest het goed. Je gebruikt je tortilla wrap gewoon als bodem voor je pizza!

1. Verwarm de oven voor op 200 °C.
2. Snij de groenten in stukken. Smeer een goede laag BBQ saus over de wraps en verdeel de groentes hier gelijkmatig overheen. Bak in ongeveer 15 minuten gaar.

**BEREIDINGSTIJD: 10 minuten**  
*(exclusief tijd om de homemade BBQ saus en vegan parmezaan te bereiden)*

**KOOKTIJD: 15 minuten**

**6 volkoren wraps**  
**homemade BBQ saus** *(zie pagina 244)*  
**250 gram champignons**  
**1 broccoli**  
**1 rode ui**  
**1 pot olijven**  
**homemade vegan parmezaan** *(zie pagina 236)*

# GEGRILDE POMPOEN EN SALIE SPELT PASTA MET POMPOENZAAD & SPINAZIEPESTO

## VOOR 2 PERSONEN

De pesto uit dit recept is heerlijk over pasta, maar ook goddelijk op broodjes, wraps of toastjes. Zelf ben ik dol op pure knoflook (mijn medemens meestal niet), maar als je een iets mildere smaak wilt kun je de knoflook eerst meeroosteren met de pompoen. Het gerecht is lekker licht verteerbaar en je kunt voor een extra bite nog wat vegan worst toevoegen.

1. Verwarm de oven voor op 180 °C.
2. Om de pesto te maken doe je de pompoenzaden in een grote pan zonder olie en rooster je ze op middel-laag vuur totdat ze openbreken en beginnen te poppen. Haal de pan van het vuur en besprenkel de zaden met de ahornsiroop en voeg peper en zout naar smaak toe. De ahornsiroop moet karamelliseren zodra het in contact komt met de hete zaden.
3. Doe de helft van de bereide pompoenzaden in een keukenmachine, en bewaar de andere helft voor later.
4. Voeg de spinazie en knoflook toe aan de keukenmachine en terwijl je de machine laat lopen voeg je geleidelijk de olijfolie toe totdat je een gladde pesto hebt. Zet de pesto apart.
5. Leg de pompoenblokjes op een bakplaat met bakpapier en doe er wat peper en zout naar smaak op. Schud de pompoen goed door elkaar en zet het ongeveer 25 minuten in de oven.
6. Kook ondertussen de pasta volgens de instructies op de verpakking.
7. Zodra de pompoen aan de randen goud begint te kleuren, voeg je de salieblaadjes toe en bak je deze mee voor 5 minuten totdat de pompoen zacht en goudbruin is en de salieblaadjes knapperig zijn.
8. Als de pasta gaar is doe je deze in dezelfde pan als waar je de zaden in geroosterd hebt en vermeng je deze op middelmatig vuur met de pesto totdat alle pasta bedekt is. Voeg de geroosterde pompoen, de salieblaadjes, en de resterende pompoenzaden toe. Schep alles door elkaar.
9. Serveer direct, of laat het afkoelen en serveer het als een koude pastasalade.

**BEREIDINGSTIJD:** 5 minuten

**KOOKTIJD:** 55 minuten

### voor de pompoenzaad en spinazie pesto

**75 gram pompoenzaad**

**1½ theelepel ahornsiroop**

**zout en peper**

**90 gram spinazie**

**1 teentje knoflook**

**60 – 120 ml olijfolie**

### overige ingrediënten

**350 gram pompoen, in blokjes**

**zout en peper**

**bosje verse salie, takjes verwijderd en blaadjes gesneden**

**250 gram volkorenpasta**



# CITROENCAKE MET BLAUWE BESSEN EN MAANZAAD

## VOOR 1 CAKE

Tijdens mijn vegan avontuur had ik geen moeite met het laten staan van vlees en vis. Cake daarentegen was een heel ander verhaal. Ik ben letterlijk **VERSLAAFD** aan cake. Voorheen betekende dat altijd heel veel boter, suiker en eieren plus een sugarcash die onvermijdelijk was. Totdat ik deze cake leerde kennen. Ik geef toe, het is iets dat je niet te vaak wilt eten, maar als je dan een keer zin hebt in cake, maak dan absoluut deze!

1. Verwarm de oven voor op 175 °C.
2. Vermeng in een klein kopje de plantaardige melk met de appelwijnazijn en zet het minimaal 10 minuten apart. Vermeng in een middelgrote kom het volkoren meel, het wijnsteenbakpoeder en het zout.
3. Mix met een handmixer vervolgens de kokosolie en kokosbloesemsuiker door elkaar. Zet de mixer op de laagste stand en voeg vervolgens toe de agavesiroop of vegan honing, de sojayoghurt, het citroensap, het plantaardige melk mengsel, het vanille extract en de theelepel citroenrasp.
4. Voeg het droge meelmengsel in drie stappen toe aan het natte mengsel, waarbij je bij elke stap alles zo mixt dat het een glad mengsel is voordat je het volgende deel meel toevoegt.
5. Giet dit mengsel vervolgens in een (siliconen) cakevorm en bak voor 50 tot 60 minuten totdat de cake in het midden goed omhoog is gekomen. Als je er met een satéprikker in prikt moet deze er droog en bijna schoon uitkomen.
6. Laat de cake vervolgens 15 minuten in de cakevorm afkoelen. Garneer het met wat blauwe bessen en smullen maar!

**BEREIDINGSTIJD:** 20 minuten

**KOOKTIJD:** 50 minuten

**WACHTTIJD:** 30 minuten

**60 ml plantaardige melk**  
**1 theelepel appelwijnazijn**  
**200 gram volkeren meel**  
**1½ theelepel wijnsteenbakpoeder**  
**½ theelepel zout**  
**100 gram kokosolie, gesmolten**  
**75 gram kokosbloesemsuiker**  
**80 ml agavesiroop of vegan honing** (zie pagina 231)  
**170 gram sojayoghurt**  
**60 ml vers citroensap**  
**1 theelepel vanille extract**  
**1 theelepel citroenrasp, plus extra voor garnering**  
**140 gram blauwe bessen**  
**20 gram maanzaad**

