



VEGAN *Familie*

INSPIREREND KOOKBOEK VOL
PLANTAARDIGE RECEPTEN VOOR
FAMILIE EN VRIENDEN

125
RECEPTEN

MAIK & JESSICA SÜTER



INLEIDING	08
WAAROM VEGAN?	10
IS VEGAN WEL GESCHIKT VOOR KINDEREN?	16
HOE VOORKOM JE TEKORTEN?	22
8 TIPS VOOR EEN MAKKELIJKE OVERSTAP	29
HOE KOOK JE MET DIT BOEK?	33
Verjaardag	36
Drankjes	76
Sport	88
Lunchbox	94
Smeersels	100
Borrelplank	112
Lazy sunday morning	118
Pizza night	130
BBQ	136
Feestdagen	154
Familie	202
INDEX	306
DANKWOORD	310



Beste Lezer.

VOOR JE LIGT HET DERDE KOOKBOEK UIT ONS VEGAN AVONTUUR

Een avontuur dat begon in 2012 na een fietstocht van Amersfoort naar Istanbul. We gooiden ons dieet radicaal om, begonnen het online platform Veganrevolutie.nl en schreven het boek *De Vegan Revolutie*, een handboek voor een gezonder leven, minder dierenleed en een schoner milieu – met recepten. Al snel ontwikkelden we nieuwe recepten en gaten deze in ons tweede boek *Vegan Power*. Ondertussen zaten we privé ook niet stil en werden we ouders van twee prachtkinderen. Ons vegan avontuur evolueerde met ons mee. Want plantaardig eten als gezin met kleine kinderen, dat is nogal wat. Om die reden begonnen we in 2020 met het maken van het boek dat je nu in handen hebt, *Vegan Familie*. Een boek vol toegankelijke recepten voor de hele familie.

Met dit boek kun je niet alleen de allerkleinsten en hongerige pubers heerlijke plantaardige gerechten voorschotelen, je haalt er ook inspiratie uit voor verjaardagen, barbecues, voor na het sporten en voor feestdagen zoals Pasen en kerst. Het zijn allemaal recepten die én super smakelijk én makkelijk te maken zijn. Want dat is wat de vegan lifestyle volgens ons moet zijn: niet iets wat moeilijk of lastig is, waarin je leeft vanuit de beperking, maar een gezonde leefstijl die juist haalbaar is, en waarbij je heerlijk kunt eten. We bedachten deze recepten dan ook vanuit de visie dat plantaardig en lekker heel goed samen kunnen gaan. En dat je als aanhanger van de vegan lifestyle altijd iets op tafel kunt zetten wat iedereen lekker vindt, met gerechten waar doorgewinterde veganisten en vegetariërs, maar ook flexitariërs, sceptische partners en bijdehante ooms van zullen smullen.

Het boek is ook speciaal gericht op kinderen. Ze zijn ons kostbaarste bezit en als ouders proberen we allemaal elke dag de beste keuzes voor ze te maken; keuzes die onze kinderen klaarstomen voor een leven vol geluk en gezondheid. Dat is tenslotte wat alle ouders hun kinderen gunnen. Toch maken veel ouders verkeerde voedselkeuzes als het om de gezondheid van hun kinderen gaat. En dat kun je die ouders eigenlijk niet verwijten; er is vandaag de dag gewoon nog steeds heel veel onjuiste en incomplete voorlichting over wat gezonde voeding nu precies inhoudt. Om die reden hebben we voor dit boek samengewerkt met twee zorgprofessionals die op de hoogte zijn van de allerlaatste ontwikkelingen op het gebied van onafhankelijk wetenschappelijk onderzoek naar de relatie tussen voeding en gezondheid.

Wendy Walrabenstein (diëtist, onderzoeker, spreker en auteur) en Walter Bouwmans (huisarts, gespecialiseerd in plantaardige leefstijl) adviseren een overwegend plantaardige leefstijl.

Dat advies is gebaseerd op een overweldigende hoeveelheid wetenschappelijk bewijs dat de afgelopen decennia geleverd is. Samen hebben ze dan ook de Nederlandse tak opgezet van The Physicians Association for Nutrition (PAN) International. PAN is een wereldwijde non-profit organisatie die gezondheidsprofessionals, het grote publiek en beleidsmakers bewust wil maken van de doorslaggevende rol van volwaardige, plantaardige voeding bij het bevorderen van een goede gezondheid en het voorkomen en behandelen van ziektes. Meer informatie vind je op hun website www.pan-nl.org.

Hoewel wij door de jaren heen veel kennis hebben verzameld over voeding en de gezondheidsvoordelen van de vegan lifestyle, zijn we zelf 'slechts' ervaringsdeskundigen. Door samen te werken met twee op dit gebied gespecialiseerde professionals, willen we laten zien dat we in onze keuze voor de vegan lifestyle worden gesteund door de wetenschap. We zijn blij dat er in Nederland (net als in veel andere delen van de wereld) dankzij de kennis en inspanningen van zorgprofessionals zoals Walter en Wendy gelukkig ook steeds meer aandacht is voor het belang van een plantaardige leefstijl.

Omdat het belang van plantaardige voeding zo groot is, beginnen we dit boek met de broodnodige achtergrondinformatie: wat verstaan wij onder een vegan lifestyle en waarom zou jij ervoor kiezen? Daarna onderzoeken we of je als veganist tekorten kunt oplopen, en vertellen we wat je kunt doen om dat te voorkomen. Met die kennis op zak bekijken we of vegan wel of niet geschikt is voor kinderen, uiteraard onderbouwd met wetenschappelijk onderbouwde kennis van Wendy en Walter. Voordat we naar de recepten gaan, sluiten we dit deel af met praktische tips die jou kunnen helpen bij een soepele overgang naar een plantaardige(re) leefstijl.

En dan is het tijd om de ruim 125 recepten uit dit boek te gaan proberen. We hebben ze ingedeeld in handige categorieën, waarbij de gelegenheid waarvoor je ze zou kunnen bereiden leidend is – in plaats van het tijdstip op de dag. Met deze recepten in je bezit is er letterlijk geen gelegenheid meer te bedenken waarop jouw familie niet plantaardig(er) zou kunnen eten.

We hopen dan ook dat je veel inspiratie en plezier hebt van dit boek en dat het jou en je dierbaren aanzet tot een gezonder leven met meer compassie voor de wereld om ons heen.

HEEL VEEL LIEFS,
Maik en Jessica Siiter

WAAROM VEGAN?

Al is vegan tegenwoordig helemaal hip, toch zijn er nog steeds een heleboel labels die de plantaardige lifestyle een negatief imago bezorgen: dat je heel veel niet meer mag, dat het extreem is en saai, en dat het nergens naar smaakt bijvoorbeeld.

Toegegeven, tien jaar geleden waren veganistische vleesvervangers allesbehalve lekker. En ja, er zijn nog steeds mensen die van het veganisme een religie maken. Maar laten we je geruststellen: er heeft veel positieve verandering plaatsgevonden de afgelopen jaren. Zo hoef je, als je overstapt op een plantaardig dieet, allang niet meer in te leveren op smaak. En het imago van het veganisme heeft ook op andere vlakken een ware transformatie ondergaan; het is dan ook niet voor niets populairder dan ooit.

Net als voor de meeste andere mensen die bewust zijn overstapt op een plantaardig dieet, geldt voor ons ook dat we het veganisme niet puur zien als een dieet, maar als een lifestyle. Binnen die manier van leven maken we bewuste keuzes, die gericht zijn op harmonie, empathie en compassie - en niet op destructie.

OKÉ, MAAR HOE ZIET DIT ER DAN IN DE PRAKTIJK UIT?

Om te beginnen: als je veganistisch eet, dan bestaat je voeding voornamelijk uit groenten, fruit, peulvruchten, granen, noten en zaden. Alle voeding van dierlijke oorsprong (vlees, vis, zuivel, eieren, honing) vermijd je zoveel mogelijk.

Dit lijkt wellicht een lastige opgave, maar overstappen op een plantaardig dieet is nu in feite gemakkelijker dan ooit. Er zijn namelijk zoveel plantaardige vervangers voor bijvoorbeeld vlees, ei, melk, kaas en yoghurt dat je de smaak van je meest geliefde (dierlijke) producten en gerechten niet eens hoeft te missen!

Je las net al dat het veganisme tegenwoordig behalve een dieet, ook steeds meer een lifestyle is. En dan bedoelen we niet een alles-of-niets-lifestyle waarbij je verplicht radicaal alles wat maar met dieren te maken heeft de deur moet wijzen. Maar een inspirerende, bewuste en moderne lifestyle die je naar eigen inzicht kunt invullen. Met andere woorden: er is geen veganistische politie die jou gaat vertellen wat je wel en niet mag eten, dragen of denken – dat bepaal je natuurlijk (lekker) zelf!

Het veganisme gaat wat ons betreft dus niet over 'moeten' en 'niet meer mogen'. Het gaat vooral over 'kiezen'. Natuurlijk mag jij dat stukje slagroomtaart of dat plakje worst op die ene verjaardag nog eten. Maar de vraag is: kies je daar ook voor? In het woordje 'kiezen' schuilt een enorme kracht. Als jouw lifestyle gebaseerd is op positieve, gemotiveerde keuzes, dan geniet je ervan, en kost het je ook geen moeite om het vol te houden. Die manier van ergens voor gaan, werkt enorm aanstekelijk: je zal zien dat je er anderen mee inspireert.

Hoe jij het veganisme invult en vertaalt naar jouw persoonlijke situatie is nogmaals helemaal aan jou. Zie het als een avontuur, jouw vegan avontuur waarin je je eigen wetten en regels bepaalt. Vooral in het begin van dit avontuur zul je veel

vragen hebben zoals: wat eet ik dan wel? Of: hoe zorg ik ervoor dat ik alle voedingsstoffen binnenkrijg? Je zult tegen praktische punten aanlopen zoals: hoe ga ik om met etentjes met vrienden die wel graag vlees en vis eten? En: mag ik mijn leren schoenen nog dragen?

Al deze vragen kunnen wij niet voor jou beantwoorden. Wel adviseren we je om je nieuwe lifestyle zo in te delen, dat jij er voor de volle honderd procent achter staat. Dat betekent trouwens niet dat de keuzes die je maakt als je begint voor altijd in steen gebeiteld zijn. Want nogmaals, het is een avontuur, waarin je zelf je weg zoekt. Wij spreken uit ervaring als we je vertellen dat je keuzes op het gebied van voeding door de jaren heen veranderen.

WAT IS JOUW DRIJFVEER OM VEGANISTISCH TE GAAN LEVEN?

Wat is de reden dat jij geen dierlijke producten meer wil consumeren en gebruiken? Past het misschien niet meer bij je identiteit? Doe je het om gezondheidsredenen? Of vanwege het klimaat? Of is het jouw manier om je uit te spreken tegen dierenleed?

Onze reden om vegan te gaan, was dat we ons bewust werden van het enorme dierenleed dat gepaard gaat met de vleesindustrie. We besloten dat we onze ogen daar niet langer voor wilden sluiten. Sterker nog: we wilden er niet meer aan meedoen.

Dankzij die eerste, belangrijke drijfveer was het eigenlijk heel makkelijk om het stukje vlees waar we altijd zo van hadden genoten op te geven, net als de plakken kaas waar we onze boterhammen mee belegden. Zo begon ons vegan avontuur. En al snel werd plantaardig eten voor ons het nieuwe normaal.

Pas later werden we ons bewust van de enorme positieve invloed van een plantaardig dieet op

klimaat en gezondheid, waardoor het voor ons een lifestyle werd die alleen maar winnaars kent.

Jouw keuze voor het veganisme is hoogstpersoonlijk en kan, net als in ons geval, verschillende redenen hebben. De drie meest gehoorde beweegredenen om over te stappen op een plantaardig dieet zijn: bijdragen aan een beter klimaat, het voorkomen van dierenleed en het bevorderen van een goede gezondheid.

PLANTAARDIG ETEN IS GOED VOOR HET KLIMAAT

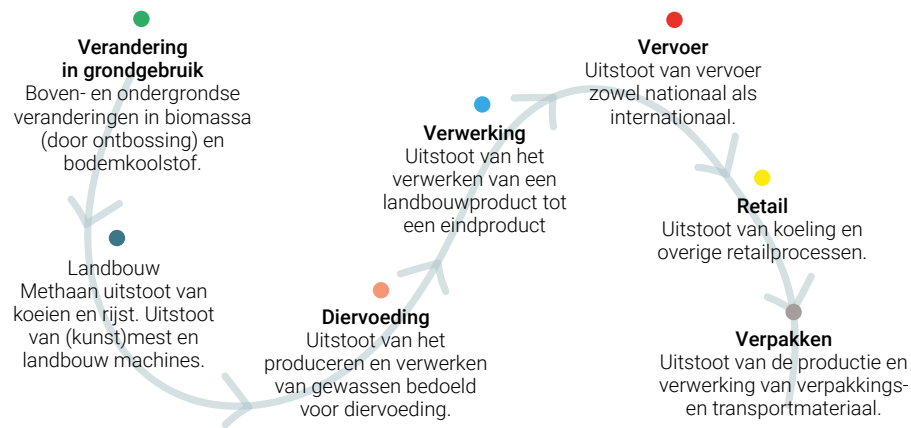
Wat veel mensen niet weten is dat er aan de consumptie van vlees en zuivel nogal een prijskaartje hangt. Zo zijn er enorm veel grondstoffen nodig om een kilo vlees te produceren.

Wist je bijvoorbeeld dat 26% van het ijsvrije land op onze planeet gebruikt wordt om vee op te laten grazen? En dat 33% van de landbouwgrond gereserveerd is voor de voedselproductie (voer) voor al dat vee?

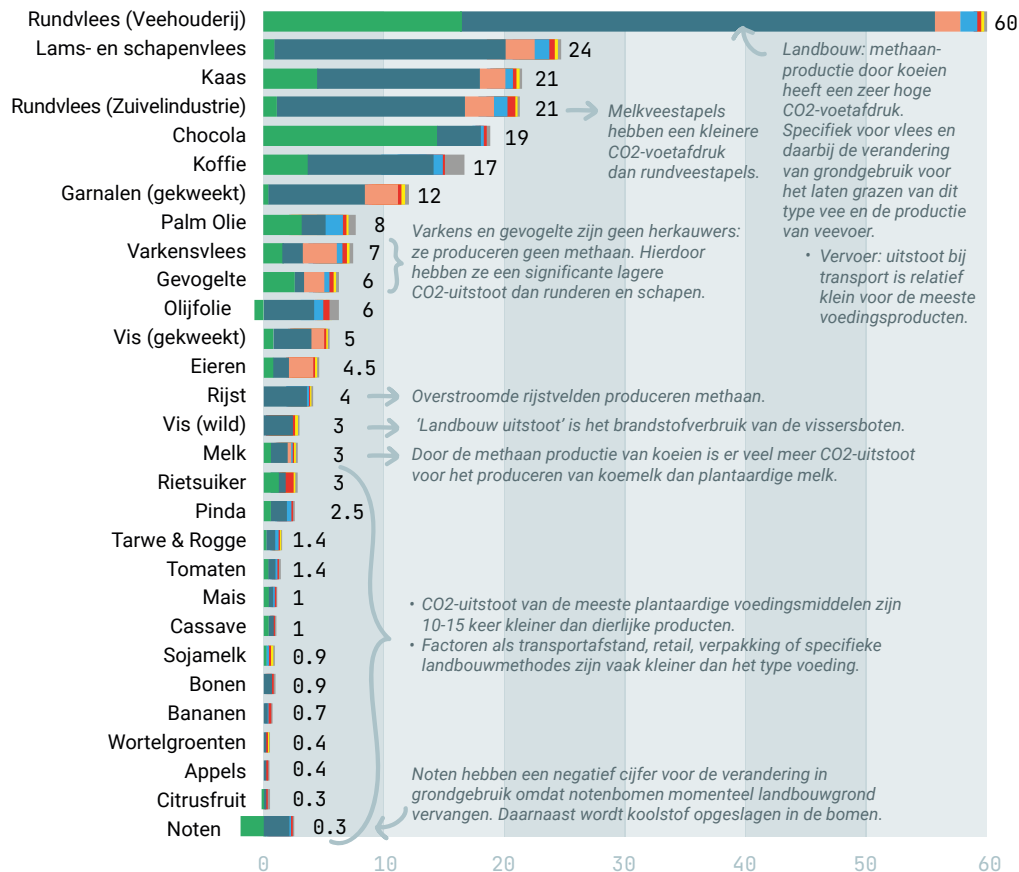
En wist je dat we in Nederland volgens het CBS zo'n 617 miljoen dieren slachten per jaar? En dat er voor ruim 6 miljard euro omzet per jaar naar het buitenland geëxporteerd wordt? Deze enorme veestapel heeft niet alleen liters water en kilo's aan voeding per dag nodig, de dieren stoten ook een enorme hoeveelheid methaan uit. Dat is een stof die er onder andere voor zorgt dat het steeds warmer wordt in onze atmosfeer.

Het klimaatprobleem is complex, maar de heersende gedachte is dat de oplossing voor het klimaatprobleem grotendeels ligt in het veranderen van ons gebruik van fossiele brandstoffen. Nou is dat is zeker een belangrijke factor, maar zoals je ziet in infographic op de volgende pagina, is de hoofdmoot van de broeikasgassen niet afkomstig van fossiele brandstoffen, maar van de productie van dierlijk voedsel.

UITSTOOT VAN BROEIKASGASSEN IN DE PRODUCTIEKETEN



UITSTOOT VAN BROEIKASGASSEN (IN KG) PER KILOGRAM VOEDING



Wat de infographic ook duidelijk laat zien, is dat de uitstoot veroorzaakt door de productie van dierlijk voedsel gigantisch is vergeleken met de productie van het meeste plantaardige voedsel. Als je dus echt iets wil bijdragen aan een beter klimaat, dan heeft minder (of geen) dierlijke voeding meer consumeren verreweg het grootste effect. Bijkomend voordeel is dat je op die manier direct een verschil maakt. Je kunt er immers vandaag al mee beginnen. Ben jij, net als wij, bereid om direct actie te ondernemen, voor een aardbol die nog generaties lang leefbaar is?

(PLANT)AARDIGER VOOR DIEREN

Het is een vreselijke vaststelling, maar het slachten van dieren gebeurt tegenwoordig bijna nooit meer met de nodige aandacht en respect voor het dier; het is lopendbandwerk geworden. Dat kan ook bijna niet anders als je het hebt over de slacht van miljoenen dieren per jaar.

Je kunt je er waarschijnlijk wel iets bij voorstellen dat er in zo'n grootschalig en geautomatiseerd proces het een en ander fout gaat. Denk hierbij aan dieren die nog leven nadat hun ledenmaten eraf gesneden zijn. Of aan de inhoud van ingewanden die op het vlees terecht komt, wat heel vaak leidt tot besmetting van het vlees met allerlei gevaarlijke bacteriën, omdat het niet snel genoeg kan worden schoongemaakt.

Maar niet alleen in de allerlaatste levensfase van dieren die bestemd zijn voor consumptie gaat het weleens mis. Anders dan de vleesindustrie ons graag doet geloven, leiden de meeste dieren al vanaf het moment dat ze ter wereld komen een allesbehalve gelukkig leven. Kippen worden met duizenden soortgenoten bij elkaar in een stal gehouden, vaak zonder daglicht en goede ventilatie. Ze worden bovendien volgespoten met antibiotica en groeihormonen, waardoor ze zo groot worden dat ze niet eens meer op hun eigen poten kunnen staan.

Kalveren worden direct na de geboorte weggehaald bij hun moeder, zodat wij de (moeder)melk kunnen opdrinken die natuurlijk bedoeld is voor het kalfje! En bij varkens in de vleesindustrie is het enige belang om het dier zo snel mogelijk vet te mesten, waarbij het niet meer dan een enkele vierkante meter leefruimte heeft.

Er zijn heus ook veehouders waar de dieren wel naar buiten mogen, en waar ze een ogenschijnlijk gelukkig leven leiden, maar dit is echt een uitzondering op de regel. Dat zou natuurlijk andersom moeten zijn. Maar feit is dat de gruwelijke praktijken die zich voordoen in de intensieve veehouderij in stand worden gehouden door de grote vraag naar goedkoop vlees en zuivel.

ZOËNOSEN, WE HEBBEN ER ZELF OM GEVRAAGD

Het kan niemand zijn ontgaan dat de wereld in 2020 werd getroffen door het virus Covid-19, beter bekend als het coronavirus. Maar wat veel mensen niet weten, is dat pandemieën een gevolg zijn van hoe wij mensen met dieren omgaan. Covid-19 schijnt weliswaar afkomstig te zijn van een versmarkt in China, maar de geschiedenis leert ons dat zoönosen (infectieziekten die van dier op mens kunnen overgaan) net zo goed ontstaan in de wereldwijde megastallen waarin miljarden dieren opgehokt zitten. Als we de manier waarop we met dieren omgaan dus niet veranderen, is het niet de vraag of, maar wanneer de volgende pandemie plaatsvindt.

VEGAN IS NIET PER DEFINITIE GEZOND

Van veganistisch eten wordt vaak gedacht dat het enorm gezond en saai is. Het klopt inderdaad dat het heel gezond kan zijn, al ligt het er helemaal aan welke keuzes jij maakt. Vegan is namelijk niet per definitie gezond. Eet jij regelmatig friet met vegan mayonaise en een plantaardige

burger (als kant-en-klare vleesvervanger) dan is dat niet gezond en ook niet per se gezonder dan vlees. Want zo'n maaltijd is weliswaar helemaal plantaardig, maar er zit een hele hoop vet en zout in, en heel weinig vezels en vitamines.

Of veganistisch eten ook saai is? Probeer een aantal gerechten uit dit boek en trek zelf je conclusie.

BIJ VOORKEUR VOLWAARDIG PLANTAARDIG

Daarom adviseren Walter en Wendy iedereen die plantaardiger wil gaan leven om zoveel mogelijk te kiezen voor volwaardige, plantaardige voeding en om bewerkte voeding zoveel mogelijk te vermijden.

Bewerkte voeding, is voeding waaraan iets is toegevoegd of waaruit juist componenten zijn verwijderd, om het bijvoorbeeld meer smaak te geven of langer houdbaar te maken. Voorbeelden van bewerkte voeding zijn witbrood, olie, kant-en-klaar producten, de meeste koek, snoep en vleesvervangers. Met deze producten doe je je lichaam in feite geen plezier. Je kunt beter kiezen voor voeding die zo dicht mogelijk bij zijn natuurlijke vorm ligt. Dat geldt voor alles wat je kunt vinden op elke willekeurige groente- en fruitafdeling. Maar ook volkoren granen, bonen, linzen, noten en zaden behoren tot die categorie.

Als professionals op het gebied van de medische en de voedingswetenschap, geven Walter en Wendy aan dat een plantaardig dieet een enorme bijdrage kan leveren aan een goede gezondheid van ieder mens. Ze wijzen op het feit dat wij hier in de rijke westerse wereld de afgelopen jaren steeds ouder worden, maar dat mensen veel van die extra levensjaren ziek doorbrengen. Vaak gaat het daarbij om leefstijlgerelateerde ziektes zoals hart- en vaatziekten, diabetes en kanker, die met een zoveel mogelijk plantaardig dieet te voorkomen en zelfs te genezen zijn.

Van af en toe een stukje vlees, vis of zuivel word je niet direct doodziek, maar kiezen om wel of geen dierlijke voeding in je dieet op te nemen, heeft behalve met je gezondheid, ook te maken met ethiek. Is het ethisch verantwoord om dieren en dierlijke producten te consumeren puur om onze smaak te bevredigen? Die vraag zal iedereen zelf moeten beantwoorden.

DE VERSCHILLENDE STROMINGEN BINNEN HET VEGANISME

Nogmaals, wat ons betreft kent het veganisme geen vaste regels. Iedereen kan de vegan lifestyle op zijn of haar eigen manier invullen. Het veganisme kent dan ook vele stromingen. Zo kun je ervoor kiezen om zoveel mogelijk lokaal en/of biologisch te eten. Of misschien vind je het alleen belangrijk om niets dierlijks te eten, ongeacht of het gezonde voeding is of niet. Het kan ook zijn dat je slechts een aantal maaltijden per week veganistisch eet, of dat het je vooral te doen is om gluten- of sojavrije recepten.

Als gezondheid en een slank en energiek lichaam voor jou prioriteit hebben, dan is de volwaardige plantaardige stroming (of in het Engels *whole foods plant-based*) een prachtig streven. In deze stroming ligt de focus op het eten van zoveel mogelijk onbewerkte, plantaardige voeding, waarmee je je lichaam daadwerkelijk voedt en niet alleen vult. Je zult gaandeweg ontdekken welke stroming het beste bij jou past. Neem vooral de tijd voor dit proces.

WAAROM VEGAN EN NIET VEGETARISCH?

Een vraag die vaak wordt gesteld: waarom nou juist veganistisch en niet gewoon vegetarisch? Mensen die ervoor kiezen om vegetarisch te gaan eten, doen dat vaak om precies dezelfde redenen waarom mensen veganist worden: een betere gezondheid, minder dierenleed en een kleinere

footprint. Maar vegetariërs gaan vaak veel meer zuivel – met name kaas – eten zodra ze vlees en vis uit hun dieet hebben geschrapt, want dat geeft lekker veel smaak aan het eten. Ironisch genoeg zijn deze dierlijke producten absoluut niet minder belastend voor onze gezondheid, het dierenwelzijn en het klimaat dan vlees en vis. En dat strookt dus helemaal niet met hun drijfveren! Dus als je net als wij echt een verschil wil maken op het gebied van je gezondheid, het klimaat en dierenleed, dan kan dat het best door voor puur plantaardig te kiezen.

DE VEGAN LIFESTYLE DRAAIT OM INTENTIE, NIET OM PERFECTIE

Als je ervoor kiest om veganistisch te gaan eten, zul je merken dat je ineens heel anders gaat kijken naar dingen die voorheen de normaalste zaak van de wereld voor je waren. Die leren schoenen die je al jaren hebt, wat ga je daarmee doen? Wegdoen of toch nog dragen? En als ze kapotgaan, koop je dan wel of geen leer?

Zo ga je talloze van dit soort situaties tegenkomen. Denk aan verzorgingsproducten, cosmetica, kleding gemaakt van zijde en wol, bezoekjes aan dierentuinen en kinderboerderijen. De lijst is eindeloos.

Je zult zien dat je gaandeweg ook gaat nadenken over andere zaken die op het eerste gezicht misschien minder te maken lijken te hebben met het veganisme. Pak je voor de volgende vakantie bijvoorbeeld weer het vliegtuig, of blijf je dit keer dichterbij huis? Koop je elk jaar de allernieuwste telefoon, of besluit je om je huidige exemplaar wat langer te gebruiken? Met andere woorden, allerlei alledaagse keuzes zul je met meer bewustzijn maken.

Weet nogmaals, dat je vrij bent om ook dit in te vullen zoals je dat zelf wil. Je hoeft je keuzes niet te verantwoorden, behalve aan jezelf. Toch zal het vast weleens gebeuren dat je omgeving snel met een oordeel klaarstaat, of van je verwacht dat je meteen overal heel consequent in bent. Onthoud dat het bij deze manier van leven, zoals eigenlijk bij alles, uiteindelijk om de intentie gaat, en niet om perfectie. Het is in deze imperfecte wereld namelijk onmogelijk om het perfect te doen.

Wendy
Walravenstein
DIËTIST EN
WETENSCHAPPELIJK
ONDERZOEKER



www.pan-nl.org

Walter
Bouwmans
HUIS- EN
LEEFSTIJL ARTS







TRAKTEREN

Chocolade Fudge

INGREDIËNTEN

400 gram pure vegan chocolade, grofgehakt
 375 gram gecondenseerde kokosmelk
 30 gram rozijnen
 4 vegan koekjes, grofgehakt (bijvoorbeeld de haverbiscuits op pagina 230)
 30 gram amandelen, grofgehakt
 3 eetlepels kokosvlokken

Nodig: bakvorm 20x20 cm

8 personen

Bereidingstijd 15 minuten, passieve tijd 3 uur



BEREIDINGSWIJZE

- Bekleed de bakvorm met bakpapier.
- Breng een laag water in een steelpan aan de kook. Zet een metalen of glazen kom op de steelpan. Zorg dat de onderkant van de kom het water niet raakt.
- Doe de chocolade in de kom en roer af en toe tot de chocolade gesmolten is.
- Voeg de gecondenseerde kokosmelk toe en roer goed door.
- Haal de kom van de pan en roer de overige ingrediënten door het chocolademengsel.
- Stort het mengsel in de bakvorm en strijk glad. Laat de fudge 3 uur in de koelkast hard worden. Snijd daarna in stukken.

Mini Cheesecake

INGREDIËNTEN

400 gram cashewnoten
 90 gram havervlokken
 9 medjoul dadels, zonder pit
 3 eetlepels citroensap
 100 ml ahornsiroop
 2 theelepels vanille extract
 Vers fruit naar keuze

Nodig: muffinvorm met 10 holtes

10 stuks

Bereidingstijd 20 min, passieve tijd 1,5 uur



BEREIDINGSWIJZE

- Doe de cashewnoten in een kom en bedek met kokend water. Zet apart.
- Doe de havervlokken en de dadels in een keukenmachine en maal tot een plakkerig deeg.
- Bekleed 10 holtes van de muffinvorm met een stuk bakpapier.
- Verdeel het haverdeeg over de beklede holtes en duw goed aan.
- Giet de cashewnoten af en meng met het citroensap, ahornsiroop, en vanille extract in een keukenmachine. Blijft de vulling te dik? Voeg dan wat plantaardige melk toe. Mix eventueel vers fruit naar keuze door de vulling.
- Schenk de cheesecake vulling in de holtes in de muffinvorm.
- Vries de mini cheesecakes minimaal 1 uur en 30 minuten in.

Lekker met
Ranchsaus om
in te dippen
pagina 150



BLOEMKOOI BUFFALO WINGS

INGREDIËNTEN

1 bloemkool, in grove stukken
 100 gram bloem
 200 ml plantaardige melk
 1 eetlepel knoflookpoeder
 1 eetlepel uienpoeder
 1 eetlepel paprikapoeder
 1 mespuntje cayennepeper
 1 eetlepel komijnpoeder
 30 gram paneermeel
 80 gram barbecuesaus
 50 gram ketchup
 5 gram sriracha

3 - 4 personen

Bereidingstijd 20 minuten, passieve tijd 30 minuten

BEREIDINGSWIJZE

- Verwarm de oven op 180°C. Bekleed een bakplaat met bakpapier.
- Doe de bloem met de plantaardige melk en de specerijen in een kom. Meng tot een glad beslag.
- Doe het paneermeel in een diep bord.
- Dip de stukken bloemkool één voor één door het beslag en daarna door het paneermeel. Leg de gepaneerde bloemkool op de bakplaat.
- Rooster de bloemkool 20 minuten in de oven, of tot de bloemkool gaar is en het paneermeel goudbruin. Haal daarna uit de oven maar laat de oven aan.
- Meng ondertussen de barbecue saus met de ketchup en de sriracha in een grote kom.
- Voeg de geroosterde bloemkoolstukjes toe aan de saus en meng goed.
- Leg de bloemkool weer terug op de bakplaat en rooster nog 10 minuten in de oven.



SALADE VAN QUINOA, WATERMELOEN EN MUNT

maandag

INGREDIËNTEN

½ groentebouillonblokje
75 gram quinoa
10 gram verse munt, alleen de blaadjes
40 gram veldsla
50 gram witte bonen uit pot of blik
50 gram doperwten
300 gram watermeloen, in kleine blokjes
Sap van ¼ citroen

1 persoon
Bereidingstijd 20 minuten

BEREIDINGSWIJZE

- Breng ruim water met het bouillonblokje in een pan aan de kook. Kook de quinoa volgens de aanwijzingen op de verpakking. Giet daarna af.
- Meng de overige ingrediënten in een saladekom en voeg de quinoa toe. Meng goed, en breng op smaak met peper en zout.
- Serveer met vers fruit en een energiereep.



WRAPS MET RIJST, BONEN EN PUNTPAPRIKA

dinsdag

INGREDIËNTEN

150 gram zilvervlies rijst
300 gram bonen naar keuze, uit pot of blik
1 theelepel kaneelpoeder
1 theelepel komijnpoeder
1 theelepel uienpoeder
Mespuntje cayennepeper
1 theelepel paprikapoeder
2 wraps
4 eetlepels hummus (zie pagina 108)
½ rode puntpaprika, in repen
2 grote bladeren rode kool

1 persoon
Bereidingstijd 20 minuten

BEREIDINGSWIJZE

- Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Giet daarna af.
- Meng de bonen en de specerijen door de rijst. Breng op smaak met peper en zout.
- Verhit een koekenpan op hoog vuur. Bak de wraps 1 minuut per kant. Leg de wraps op twee borden en besmeer met de hummus.
- Beleg de wraps met de rode kool, de puntpaprika en het rijstmengsel. Vouw de wraps dicht.
- Serveer met extra hummus en rauwkost

MA



DI



WO



DO



VR



Dip it

Knoflookbrood



Wortel gember spread



Hummus



Pesto



Pate



Ingemaakte groenten





SPIEZEN VAN GEMARINEERDE TEMPEH EN PAPRIKA

INGREDIËNTEN

500 gram tempeh, in blokjes van 3 bij 3 cm
 4 tenen knoflook, fijngenhakt
 1 kleine ui, gesnipperd
 2 theelepels garam masala
 2 theelepels sambal oelek
 4 eetlepels ketchup
 4 eetlepels ketjap manis
 1 theelepel dadelstroop
 1 rode paprika, in blokjes van 3 bij 3 cm
 1 gele paprika, in blokjes van 3 bij 3 cm

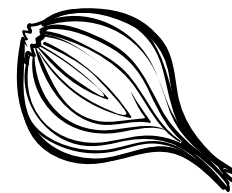
Nodig: barbecue

8 spiezen

Bereidingstijd 20 minuten, passieve tijd 24 uur

BEREIDINGSWIJZE

- Breng een flinke laag water in een pan aan de kook. Leg de tempeh blokjes in een stoommandje of vergiet en hang deze in de pan. Dek het mandje of het vergiet af met een deksel en stoom de tempeh 10 minuten.
- Meng de overige ingrediënten op de paprika na in een kom. Roer de gestoomde tempeh door de marinade. Schep de tempeh in een goed afsluitbare bak en laat 24 uur in de koelkast marineren.
- Verhit een grillpan op hoog vuur of steek de barbecue aan.
- Rijg de gemarineerde tempeh en de blokjes paprika aan 8 spiezen. Grill de spiezen 3 minuten per kant.





PASEN



Hete
Blixsem

Regenboog
worteltjes

Cranberry
saus

Spruitjes in
rode portsaus

Seitan
Wellington

Pommes
Duchess

SMOOTHIEBOWL MET AARDBEIEN EN FRAMBOZEN

INGREDIËNTEN

500 gram sojayoghurt

150 gram bevroren aardbeien

100 gram bevroren frambozen

2 eetlepels ahornsiroop, of meer naar smaak

2 personen

Bereidingstijd 10 minuten

BEREIDINGSWIJZE

- Meng de yoghurt, bevroren fruit en ahornsiroop in een blender en blend tot het een gladde smoothie.
- Giet de smoothie in twee kommen en garneer met toppings naar keuze.



Lekker met muesli,
geraspte kokos,
chiazaad, vers fruit
en/of verse munt





Heerlijk met
geroosterde aardappelen
en een frisse salade.

RUSSISCHE STROGANOFF

INGREDIËNTEN

1 ui, in halve ringen
 2 tenen knoflook, fijngesneden
 2 paprika's, in repen
 300 gram gemengde paddenstoelen,
 grofgesneden
 2 eetlepels tomatenpuree
 1 eetlepel mosterd
 3 eetlepels wodka
 2 eetlepels paprikapoeder
 Mespuntje cayennepeper
 100 ml groentebouillon
 200 ml plantaardige kookroom
 20 gram verse peterselie, fijngesneden

4 personen

Bereidingstijd 25 minuten, passieve tijd 30 minuten

BEREIDINGSWIJZE

- Verhit een ruime pan op middelhoog vuur. Bak de ui en de knoflook 5 minuten.
- Voeg de paprika en de paddenstoelen toe en bak nog 10 minuten.
- Voeg de tomatenpuree, mosterd, wodka, specerijen en groentebouillon toe en meng goed. Breng de bouillon aan de kook, draai het vuur laag en laat 20 minuten stoven.
- Voeg de kookroom toe en roer goed. Stoof nog 10 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Garneer de stroganoff met de peterselie.

INDEX

AARDAPPEL

Gepofte aardappel	141
Groentepakketjes	153
Hete bliksem	188
Indiase samosa's met pompoen	70
Marokkaanse stoofpot	290
Moussaka	279
Patatas Bravas	69
Pindacurry met kikkererwten en spinazie	270
Warme aardappelsalade met avocadomousse	244

AARDBEIEN

Drie lagen feesttaart met aardbeien	41
Fruitijsjes	58
Gedroogd fruit	220
Hangop	300
Pauw van fruitspiesen	56
Smoothiebowl met aardbeien en frambozen	206
Sportshake - Tropical Boost	93

AMANDELEN

Amandelkoekjes met jam	228
Amandelmelk	79
Amandelpasta	102
Banketstaaf	177
Chocolade Fudge	55
Energieereep - Pindakaas Pure Chocola	90

APPEL

Appelmonsters	56
Appeltaart	38
Broodpudding met rabarber en appel	299
Energieereep - Dadel appel	90
Gedroogd fruit	220
Hete Bliksem	188

APPELMOES

Citroen maanzaad pannenkoeken	159
Ontbijtmuffins	210
Plaatpannenkoek	127
Roze koeken	224
Wafels	120
Worteltaart met walnoten en frosting	49

AUBERGINE

Baba Ganoush	106
Groentepakketjes	153
Moussaka	279
Pauw van Fruitspiesen	56
Pizza	132
Salade met avocado, tomaat en groene peper	251
Tortillachips met 4 lagen dip	74
Warme aardappelsalade met avocadomousse	244

BANAAN

Citroen maanzaad pannenkoeken	159
Fruitijsjes	58
Gedroogd fruit	220
Haverhout met mango, pitten en zaden	213
IJskoffie	86
Plaatpannenkoek	127
Sportshake - Force of nature	93
Sportshake - Tropical Boost	93

BIESLOOK

Knoflooksaus	150
Kruidenboter	110
Tortillachips met 4 lagen dip	74

BLAUWE BESSEN

Fruitijsjes	58
Hangop	300
Sport shake - Very Berry	92

BLOEMKOOL

Bloemkool Buffalo Wings	65
Mac 'n Cheese	263
Romige Bloemkoolsoep	234

BOEKWEIT

Energieereep - Dadel appel	90
No bake worteltaart ontbijt	209

BOERENKOOL

Sportshake - Force of nature	93
------------------------------	----

BONEN

Dinsdag - Wraps met rijst, bonen en puntpaprika	96
Maandag - Salade van quinoa, watermeloen en munt	96
Salade met avocado, tomaat en groene peper	251
Sportshake - Force of nature	93
Sportshake - Tropical Boost	93

BROCCOLI

Groentepakketjes	153
Pasta met courgettesaus, broccoli en zongedr.to	256
Woensdag - Pastasalade met broccoli en pitten	98

BROOD

Broodpudding met rabarber en appel	299
Caesarsalade met geroosterde kikkererwten	247
Knoflookbrood	116
Vrijdag - Sandwich met kikkererwtenspread	99

BULGUR

Gevulde paprika met kikkererwten en olijven	283
---	-----

CACAOPOEDER

Chocoladetaart met frambozen	42
Chocolademelk	87
Chocolade hazelnootpasta	102
Trifle met chocolademousse, custard en vers fruit	199
Wafels	120

CANNELLINIBONEN

Paté	117
Seitan hotdog	66

CASHEWNOTEN

Caesarsalade	247
Creamcheese	105

Energieereep - Tahin goji	92
Gemengde notenpasta	102
Mini cheesecakes	55
Moussaka	279
Patatas Bravas	69
Wortel gember spread	116

CHAMPIGNONS

Kikkererwten omelet met champignons en hummus	124
Kroketten en bitterballen	73
Linzenloaf	276
No Boeuf Bourguignon	286
Pizza	132
Russische stroganoff	293
Zwartebonen burgers met champignons en ...	138

CHIAZAAD

Donderdag - Chia pudding	98
--------------------------	----

CHOCOLA

Chocolade fudge	55
Chocoladetaart met frambozen	42
Chocolade chip koekjes met pecannoten	227
Energieereep - Pindakaas Pure Chocola	90
Gevulde mini croissants	166
IJskoffie	86
Koffiemousse	303
Trifle met chocolademousse, custard en vers fruit	199
Vegan bounty	219

CITROEN

Appeltaart	38
Citroen maanzaad pannenkoek	159
Drie lagen feesttaart met aardbeien	41
Kroketten en bitterballen	73
Limonana	86
Mini cheesecake	55
Romige Bloemkoolsoep	234
Vanille cake	50
Warme aardappelsalade met avocadomousse	244

CITROENGRAS

Aziatische wortelsoep met kokosmelk en limoen	237
Thaise curry met zelfgemaakte currypasta	267

COURGETTE

Courgette fritters met dragonmayonaise	61
Groentepakketjes	153
Pasta met courgettesaus, broccoli en zongedr.to	256

CRANBERRY

Cranberrysaus	198
---------------	-----

DADELS

Energieereep - Dadel appel	90
Energieereep - Tahin goji	92
Gevulde dadels	216
Kaneelbroodjes	128
Koffiemousse	303
Mini cheesecakes	55
Trifle met chocolademousse, custard en vers fruit	199

DILLE

Courgette fritters met dragonmayonaise	61
Ranchsaus	150
Toastjes met cream cheese en vegan zaïm	62

DOPERWTEN

Indiase samosa's met pompoen	70
Maandag - Salade van quinoa, watermeloen en munt	96
Sportshake - Green Power	93

DRUIVEN

Pauw van Fruitspiesen	56
-----------------------	----

EDELGIST

Caesarsalade	247
Courgette fritters met dragonmayonaise	61
Kikkererwten omelet met champignons en hummus	124
Linzen loaf	276
Mac 'n Cheese	263
Moussaka	279
Pasta met courgettesaus, broccoli en zongedr.to	256
Pesto van basilicum en petersele	116
Romige Bloemkoolsoep	234
Seitan Hotdog	66
Seitan Wellington met kastanjechampignons	185
Tortillachips met 4 lagen dip	74

FLESPOMPOEN

Gele linzen dahl	266
------------------	-----

FRAMBOZEN

Chocoladetaart met frambozen	42
Fruitijsjes	58
Smoothiebowl met aardbeien en frambozen	206
Sport shake - Very Berry	92
Vlierbloesem tulband met frambozen	165

GEMBER

Aziatische wortelsoep met kokosmelk en limoen	237
Corry's kip	280
Gele linzen dahl	266
Indiase samosa's met pompoen	70
Pindacurry met kikkererwten en spinazie	270
Sportshake - Tropical Boost	93
Thaise curry met zelfgemaakte currypasta	269
Wortel gember spread	116

GRANAATAPPEL

Baba Ganoush	106
Rijstepad met granaatappelpitjes en pistachenoten	296

GROENE ASPERGES

Gnocchi met pesto en lentegroenten	260
Groentepakketjes	153
Pizza	132

HAVERMEEL

Citroen maanzaad pannenkoeken	159
Haverbiscuits	231

HAVERMOUT

Donderdag - Chia pudding	98
--------------------------	----

HAVERMELK

Haverhout met mango, pitten en zaden	213
Linzen loaf	276
Ontbijtmuffins	210
Seitan hotdogs	66
Sportshake - Tropical Boost	93
Zwarte bonen burgers met champignons en ...	138

HAZELNOOT			
Chocolade hazelnootpasta	102		
Paasstol	162		
HUMMUS			
Dinsdag - Wraps met rijst, bonen en puntpaprika	96		
Hummus trio	109		
Kikkererwten omelet met champignons en hummus	124		
JACKFRUIT			
Hachee	289		
KANEEL			
Appeltaart	38		
Citroen maanzaad pannenkoeken	159		
Dinsdag - Wraps met rijst, bonen en puntpaprika	96		
Donderdag - Chia pudding	98		
Energieereep - Dadel appel	90		
IJskoffie	86		
Kaneelbroodjes	128		
Marokkaanse stoofpot	290		
Moussaka	279		
Ontbijt muffins	210		
Pepernoten	178		
Plaatpannenkoek	127		
Speculaas	174		
Sportshake - Force of nature	93		
Worteltaart met walnoten en frosting	49		
KIKKERERWTEN			
Caesarsalade met geroosterde kikkererwten	247		
Gevulde paprika met kikkererwten en olijven	283		
Hummus trio	109		
Kikkererwten omelet met champignons en hummus	124		
Marokkaanse stoofpot	290		
Pindacurry met kikkererwten en spinazie	270		
Shakshuka	123		
Vrijdag - Sandwich met kikkererwtenspread	99		
KIWI			
Pauw van Fruitspiesen	56		
KOKOS			
Chocoladetaart met frambozen	42		
Energieereep - Dadel appel	90		
Vegan bounty	219		
KOKOSMELK			
Aziatische wortelsoep met kokosmelk en limoen	237		
Curry met zoete aardappel, sperziebonen en ...	273		
Fruitijsjes	58		
Romige Bloemkoolsoep	234		
Thaise curry met zelfgemaakte currypasta	269		
KOMKOMMER			
Groente op zuur	117		
KURKUMA			
Curry met zoete aardappel, sperziebonen en ...	273		
Gele linzen dahl	266		
No bake Worteltaart ontbijt	209		
LINZEN			
Aziatische wortelsoep met kokosmelk en limoen	237		
Fusilli met linzen-bolognese	259		
Gele linzen dahl	266		
Linzenloaf	276		
Moussaka	279		
MAIS			
Gegrilde maiskolf	144		
Pizza	132		
Quiche met prei, zoete aardappel en garam masala	170		
MANGO			
Fruitijsjes	58		
Gedroogd fruit	220		
Havermout met mango, pitten en zaden	213		
Sportshake - Tropical Boost	93		
MELOEN			
Fruitijsjes	58		
Maandag - Salade van quinoa, watermeloen en munt	96		
Sportshake - Green Power	93		
MUNT			
Fruitijsjes	58		
Gevulde paprika met kikkererwten en olijven	283		
IJsthee	87		
Limonana	86		
Maandag - Salade van quinoa, watermeloen en munt	96		
Sportshake - Green Power	93		
OLIJVEN			
Gevulde paprika met kikkererwten en olijven	283		
Salade van pareltarwe, bieten en pesto	248		
Tomatentartaar	182		
Warme aardappelsalade met avocadomousse	244		
PAKSOI			
Sportshake - Green Power	93		
Sportshake - Tropical Boost	93		
PAPRIKA			
Gevulde paprika met kikkererwten en olijven	283		
Groentepakketjes	153		
Pizza	132		
Russische stroganoff	293		
Tempeh spiesen	147		
Thaise curry met zelfgemaakte currypasta	269		
Ants on a log	219		
Appelmonsters	56		
Energieereep - Pindakaas Pure Chocola	90		
Gevulde dadels	216		
Pindacurry met kikkererwten en spinazie	270		
Sportshake - Force of nature	93		
Trifle met chocolademousse, custard en vers fruit	199		
PIJNBLOEMPIT			
Gevulde paprika met kikkererwten en olijven	283		
Linzenloaf	276		
Paasstol	162		
Pesto van basilicum en peterselie	116		
Woensdag - Pastasalade met broccoli en pitten	98		
Zwartebonen burgers met champignons en ...	138		
POMPOEN			
Indiase samosa's met pompoen	70		
PREI			
Erwtensoepp	241		
Quiche met prei, zoete aardappel en garam masala	170		

QUINOA			
Courgette fritters met dragonmayonaise	61		
Energieereep - Tahin goji	92		
Maandag - Salade van quinoa, watermeloen en munt	96		
RABARBER			
Broodpudding met rabarber en appel	299		
RODE BIET			
Groente op zuur	117		
Rode bieten hummus	109		
Salade van pareltarwe met pesto en rode biet	248		
Sport shake - Very Berry	92		
RODE KOOL			
Dinsdag - Wraps met rijst, bonen en puntpaprika	96		
Salade van pareltarwe met pesto en rode biet	248		
RUCOLA			
Pizza	132		
Warme aardappelsalade met avocadomousse	244		
Woensdag - Pastasalade met broccoli en pitten	98		
SEITAN			
No Boeuf Bourguignon	286		
Seitan hotdogs	66		
Seitan Wellington met kastanjechampignons	185		
SNIJBONEN			
Thaise curry met zelfgemaakte currypasta	269		
SOJA			
Gnocchi met pesto en lentegroenten	260		
Sojamelk	80		
Sport shake - Very Berry	92		
SPERZIEBOON			
Curry met zoete aardappel, sperziebonen en ...	272		
SPINAZIE			
Kikkererwten omelet met champignons en hummus	124		
Pindacurry met kikkererwten en spinazie	270		
Pizza	132		
Sportshake - Green Power	93		
SPRUITJES			
Spruitjes in port	191		
TAHIN			
Baba Ganoush	106		
Energieereep - Tahin goji	92		
Tahin	102		
Vrijdag - Sandwich met kikkererwtenspread	99		
Wortel gember spread	116		
TEMPEH			
Tempeh spiesen	147		
TOFU			
Quiche met prei, zoete aardappel en ...	170		
Sport shake - Very Berry	92		
Sportshake - Green Power	93		
TOMATEN			
Barbecuesaus	150		
Fusilli met linzen-bolognese	259		
Geroosterde tomatensoep met puntpaprika	238		
Moussaka	279		
Pasta met courgettesaus, broccoli en ...	256		
Pizza	132		
Salade met avocado, tomaat en groene peper	251		
Shakshuka	123		
Tomatentartaar	182		
Tortillachips met 4 lagen dip	74		
Vrijdag - Sandwich met kikkererwtenspread	99		
VEGAN MAYONAISE			
Cocktailsaus	150		
Courgette fritters met dragonmayonaise	61		
Knoflooksaus	150		
Ranchesaus	150		
Tomatentartaar	182		
VELDSL			
Maandag - Salade van quinoa, watermeloen en munt	96		
Salade van pareltarwe met pesto en rode biet	248		
WALNOTEN			
Kaneelbroodjes	128		
Pasta met courgettesaus, broccoli en ...	256		
Paté	117		
Worteltaart met walnoten en frosting	49		
WORTEL			
Aziatische wortelsoep met kokosmelk en limoen	237		
Courgette fritters met dragonmayonaise	61		
Fusilli met linzen-bolognese	259		
Indiase samosa's met pompoen	70		
Linzenloaf	276		
No bake worteltaart ontbijt	209		
No Boeuf Bourguignon	286		
Thaise curry met zelfgemaakte currypasta	269		
Toastjes met cream cheese en vegan zaai	62		
Wortel gember spread	116		
Wortels uit de oven	192		
Worteltaart met walnoten en frosting	49		
Zwarte bonen burgers met champignons en ...	138		
YOGHURT			
Donderdag - Chia pudding	98		
Hangop	300		
Smoothiebol met aardbeien en frambozen	206		
ZOETE AARDAPPEL			
Curry met zoete aardappel, sperziebonen en ...	272		
Groentepakketjes	153		
Kerrie zoete aardappel hummus	109		
Pommes Duchesses	195		
Quiche met prei, zoete aardappel en garam masala	170		
ZONNEBLOEMPIT			
Appelmonsters	56		
Energieereep - Tahin goji	92		
Gemengde notenpasta	102		
No bake Worteltaart ontbijt	209		
ZWARTE BONEN			
Seitan Wellington met kastanjechampignons	185		
Tortillachips met 4 lagen dip	74		
Zwartebonen burgers met champignons en ...	138		