

DE
- VEGAN -
REVOLUTIE

HET HANDBOEK VOOR EEN GEZONDER
LEVEN, MINDER DIERENLEED
EN EEN BETER KLIMAAT

Geschreven door

Maik Süter



INHOUDSOPGAVE

BEN JIJ KLAAR VOOR EEN LANG, GEZOND LEVEN VOL ENERGIE?	7
WAT IS ER ZO REVOLUTIONAIR AAN DE VEGAN LIFESTYLE?	9
DEEL 1: VOOR EEN GEZOND EN SLANK LICHAAM VOL ENERGIE VERMIJD JE DE VOLGENDE VOEDING	15
DEEL 2: VOEDING DIE JE JUIST WEL ZOU MOETEN ETEN ALS JE EEN GEZOND EN LANG LEVEN VOL ENERGIE WILT	49
VEELGESTELDE VRAGEN OVER VOEDINGSWAARDE	65
DEEL 3: DE VEGAN LIFESTYLE, WAAROM EN HOE DOE JE HET?	71
HET VEGAN FLIRT PLAN	73
HET VEGAN LIFESTYLE PLAN	77
HET SUPERVEGAN PLAN	85
MAAK JE KEUKEN VEGAN PROOF EN DE TOOLS DIE JE DAARBIJ HELPEN	95
VEGAN BUITENSHUIS	113
DE VEGAN TRAINING	117
WE ZIJN ALLEMAAL WERELDVERBETERAARS	123
DEEL 4: OVERHEERLIJKE EN MAKKELIJK TE MAKEN VEGAN RECEPTEN WAAR ZELFS VLEESETERS VAN GAAN WATERTANDEN	127
VEGAN RECEPTEN	129
SUPERVEGAN RECEPTEN	179
DANKWOORD	259
BRONVERMELDING	260



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

Vandaag 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 niet 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... eh 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 gourmets 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... eh 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 carnivorens (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 meeprofiten 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 (www.veganrevolutie.nl) waar ik een community bij elkaar heb gebracht 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 :-)?

WAT IS ER ZO REVOLUTIONAIR AAN DE VEGAN LIFESTYLE?

"Nothing will benefit human health and increase chances for survival of life on Earth as much as the evolution to a vegetarian diet."

- Albert Einstein

Mensen eten al decennia veganistisch. Waarom is het vandaag de dag dan toch ineens zo revolutionair geworden? Dat is eigenlijk heel simpel. Omdat we met z'n allen steeds meer beginnen te beseffen dat we destructief bezig zijn en dat er iets moet veranderen. Iedereen die overstapt naar de vegan lifestyle ervaart zelf dat het de oplossing is voor zoveel problemen.

Was het imago vroeger nog geiten-wollen-sokken en hippies, vandaag de dag vind je in alle grote steden steeds meer hippe vegan eettentjes en zijn er tal van celebrities die deze lifestyle uitdragen. Het is dan ook niet verwonderlijk dat jongeren steeds meer overstappen naar een vegan lifestyle.

Maar ook voor 'oudere' generaties is deze lifestyle onwijs geschikt. Neem bijvoorbeeld de almaar groeiende groep mensen die kampt met overgewicht. Misschien hoor jij daar ook wel bij en vertel me eens, hoeveel diëten heb je de afgelopen jaren wel niet uitgeprobeerd? Een, twee, vijf? Het verbaast me niets als je ze allemaal niet hebt kunnen volhouden. Dat is namelijk het probleem met vrijwel alle diëten, ze zijn niet vol te houden.

Met de vegan lifestyle doe je technisch gezien ook aan een dieet. Technisch gezien doet iedereen aan een dieet. Een dieet bepaalt tenslotte hetgeen wat je elke dag in je mond stopt en waar je jouw voedselkeuzes op baseert. Door de vegan lifestyle te volgen zul je magische resultaten gaan zien. Oke, het zal niet binnen een dag zover zijn - zoals niks in het leven - maar ik kan je beloven dat het wonderen verricht. Waarom? Omdat ik het zelf heb ervaren. Ja, ook ik als man heb verschillende diëten in mijn leven geprobeerd omdat ik simpelweg te dik was. En wat een verlossend gevoel was het toen ik eindelijk in aanraking kwam met het veganisme. Sindsdien heb ik nooit meer omgekeken.

Ik kan je vertellen dat het zo machtig voelt om de kennis te hebben van wat ik wel en niet zou moeten eten. Het gaat hierbij niet om het tellen van calorieën of dat soort onzin, nee ik heb het over de gedachte dat ik zoveel kan eten als ik wil – zolang het maar voeding is die door Moeder Natuur gemaakt is om op te eten. Het is eigenlijk zo simpel!

Naast het feit dat je zoveel kunt eten als je wilt - geloof me, je zit 10 keer sneller vol door al dat voedzame eten! – geeft de vegan lifestyle je immens veel energie, een prachtige huid en een levenskracht die ik werkelijk waar iedereen zou gunnen. Bovendien is het wetenschappelijk aangetoond dat een plant gebaseerd dieet zo krachtig is dat het ziektes als diabetes en kanker kan genezen. How's that for a change?

Want ik hoor het continu om me heen hoor. Sterker nog, ik zat net even te relaxen in de tuin terwijl ik dit hoofdstuk aan het schrijven ben en ik hoor de ene buurvrouw tegen de andere buurvrouw zeggen: "Nou, hij (haar man) heeft gelukkig geen uitzaaiingen hoor, binnen 2 – 3 weken wordt 'ie geopereerd". Een paar dagen daarvoor kwam mijn andere buurman me vertellen dat er prostaatkanker geconstateerd was. Deze mensen zijn nog geen zeventig jaar oud!



DEEL 3: DE VEGAN LIFESTYLE, WAAROM EN HOE DOE JE HET?

//////
“Could you look an animal in the eyes and say to it, ‘My appetite is more important than your suffering?’” - Moby

Je hebt nu kunnen lezen welke voeding je het beste kunt vermijden en waarom. En welke voeding je juist het beste zou kunnen eten voor een lang en gezond leven terwijl je meteen de planeet een stukje mooier maakt.

Nu rijst de vraag natuurlijk, hoe meet je jezelf zo’n nieuwe lifestyle aan? Zelf heeft het mij ruim vier jaar gekost om van professioneel carnivoor te switchen naar een vegan dude. Het hoeft niet persé zo lang te duren, maar het is in ieder geval niet erg. Hoe sneller je switchedt, des te meer profijt heb je uiteraard.

Omdat ik dit boek zo toegankelijk mogelijk wil houden heb ik drie plannen bedacht die ik zelf ook heb gevolgd (en nog steeds leer ik elke dag bij!). Afhankelijk van hoe bekend je bent met de vegan lifestyle kan iedereen voor zichzelf bepalen in welk plan hij of zij wil instappen.

- Het Vegan Flirt Plan
- Het Vegan Lifestyle Plan
- Het Supervegan Plan

HET VEGAN FLIRT PLAN

Dit plan is geschikt voor iedereen die nu nog het standaard Nederlandse dieet eet. Dus dat betekent veel brood, kaas, vlees, eieren. Maar ook veel bewerkte voeding als kant-klaar-maaltijden, pakje zakje maaltijden, vleeswaren, drinkyoghurts, koek, taart en snoep.

HET VEGAN LIFESTYLE PLAN

Dit plan is geschikt voor iedereen die nu al bewust bezig is met de wekelijkse vlees –en visconsumptie en die al een aantal dagen een vleesloze dag inlast.

HET SUPERVEGAN PLAN

Dit is het plan waar je uiteindelijk naartoe wilt werken. Het is geschikt voor iedereen die al vegetarisch of veganistisch leeft, maar nu nog een stapje verder wil gaan. Zodat je nog gezonder wordt, meer energie krijgt en nog meer bijdraagt aan minder dierenleed en een schonere planeet.

Kies het plan dat het beste bij jouw situatie past en let’s get started!

- Luister naar je lichaam en de signalen die het afgeeft
- Wees trots op de keuzes die je maakt en laat je niet beïnvloeden door wat anderen over je denken

HET VEGAN LIFESTYLE MAALTIJD SCHEMA

Hier heb ik een weekmenu opgesteld dat je kunt volgen waarbij ik gebruik heb gemaakt van de recepten die verderop in dit boek staan. Ik heb er ook een restaurantbezoekje aan toegevoegd. Het is geen strikt menu, vervang en mix maaltijden met elkaar zodat het voor jou het beste werkt. Het is slechts een leidraad. Zodra de week voorbij is kun je het plan herhalen, je kunt nieuwe recepten proberen of je kunt verdergaan naar het Super Vegan Plan.

	ontbijt	lunch	diner
maandag	Snel Dadel-Appel-Kaneel Havermout Ontbijt (zie pagina 139)	Pizzawrap met Homemade BBQ Saus (zie pagina 152)	Hollandse Vegan AGV (aardappels, groenten, 'vlees') (zie pagina 160) Kokosballetjes met Dadels, Pindakaas en Noten (zie pagina 173)
dinsdag	Homemade Granola (zie pagina 135)	Geurige Couscous Salade met Zonnebloempitworstjes (zie pagina 151)	Bolognese Linzen Lasagne (zie pagina 164)
woensdag	Bananenpannenkoekjes met Vers Fruit & Ahornsiroop (zie pagina 132)	Restjes van het diner van gisteren, de Bolognese Linzen Lasagne	Pasta met Gegrilde Courgette (zie pagina 159) Citroencake met Blauwe Bessen en Maanzaad (zie pagina 177)
donderdag	Broodje met Homemade Jam (zie pagina 249)	Gallo Pinto Wrap met Homemade Guac (zie pagina 147)	Zuurkoolschotel met Kruimige Aardappelen en Vegan Bacon (zie pagina 156)
vrijdag	Bagel BLT met Tempeh Bacon (zie pagina 237)	Zoete Gortsalade met Sinaasappel-Tijm Dressing (zie pagina 144)	Pizzawrap met Homemade BBQ Saus (zie pagina 152) Pompoensoep met Verse Rozemarijn (zie pagina 204) Romige Cheesecake Zonder Kaas (zie pagina 170)
zaterdag	Bananenbrood met Dadels & Vijgen (zie pagina 136)	Pita Broodjes met Wortel Falafel en Romige Harissa Saus (zie pagina 148)	Ga op zoek naar een veganistisch restaurant. Bestel iets dat je niet kent of vraag de bediening naar hun favoriete gerecht.
zondag	Geen ontbijt vandaag maar een brunch (zie lunch)	Sweet Sunday Pancakes (zie pagina 140)	Chinese Tofu in Zoetzure Sinaasappelsaus (zie pagina 167) Appel-Fruitflappen (zie pagina 174)

WE ZIJN ALLEMAAL WERELDVERBETERAARS

//////
“Every time sitting at a dining table, we make a choice. Please choose vegetarianism. Do it for the animals. Do it for the environment and for the sake of your own health.” - Alec Baldwin

Plantaardig gaan eten is het beste wat je voor het milieu kunt doen. Maar er is nog veel meer te doen dus stop niet alleen bij groen gaan eten.

Ik geloof er in dat we allemaal van binnen activisten zijn die de wereld willen verbeteren en dat je hiervoor niet met spandoeken de straat op hoeft. Het enige dat je hoeft te doen is je bewust te zijn van de keuzes die je dagelijks maakt en vervolgens te stemmen met je euro. Daar waar jij je geld aan uitgeeft is hetgeen waar je voor stemt. Kies je dus voor biologisch en lokaal geteeld plantaardig voedsel? Dan stem je voor een duurzame industrie die geen afbraak doet aan ons milieu. Kies je daarentegen voor een speklapje die afkomstig is van een varken uit een megastal dan stem je voor een mega, niet duurzame en vergiftigde industrie. Het klinkt misschien een beetje hard, maar dat is nou eenmaal hoe het is. Het is belangrijk om te beseffen dat er aan elke keuze die wij als individu maken een consequentie hangt.

En ik zie elke keuze als een kans voor een goede verandering. Elke keuze telt, of die nu van jou, mij of van onze minister-president komt. Praat jezelf niet het excuus aan dat een keuze van een individu geen verschil maakt. Op de korte termijn heb je gelijk, maar op de lange termijn kunnen de gevolgen extreem zijn. Zeker als je je bedenkt dat je anderen om je heen kunt inspireren met je keuzes waardoor ook zij bewuster keuzes gaan maken. Hierdoor kun je een sneeuwbal effect in gang zetten dat zijn weerga niet kent.

Bovendien zijn de meeste keuzes simpel, zoals bijvoorbeeld het afval scheiden. Gooi ik alles in de restcontainer of sorteer ik het karton, plastic en groene afval? Kleine moeite, grote gevolgen. Als ik weinig tijd heb en de AH to go in loop, kies ik dan voor een broodje kaas of voor een maaltijdsalade. Allebei de keuzes zijn niet ideaal voor mij omdat de meeste maaltijdsalades van de AH witte pasta, rijst en een dressing met olie bevatten. Maar ik kies in dit geval voor de beste optie mogelijk, de salade, aangezien daar geen dierlijk voedsel in zit. En dat is denk ik waar het allemaal om draait: niet om perfectie maar om het maken van de beste keuze gezien de omstandigheden.

Mocht je het nog niet doorhebben: de wereld verandert momenteel in een zeer hoog tempo. We gaan een tijdperk binnen waarin de millennials (mensen die geboren zijn tussen 1981 en 2000) steeds meer een stem krijgen in onze maatschappij. Deze millennials hebben het geluk dat zij geen tijden van schaarste hebben gekend zoals hun opa's en oma's die de Tweede Wereldoorlog hebben meegemaakt. Ze zijn opgegroeid in een tijd van overvloed en voelen dus niet de drang om zoiets als eten op te potten. Verder groeide deze generatie op met het internet en hierdoor hebben ze de kans gekregen om veel bewuster en geïnformeerder op te groeien dan de generaties voor hen. Bovendien stelt het internet deze generatie in staat om andere mensen te inspireren en te bereiken en zo grote communities op te zetten (zoals ik ook heb gedaan met Veganrevolutie). Ook zijn ze bereid om verandering te maken en zijn ze veel meer maatschappelijk betrokken. Hierdoor is de vegan movement in een rap tempo aan het oprukken. Dit komt omdat deze millennials doorkrijgen dat het eten van vlees, zuivel en bewerkte voedsel een spoor van vernieling achterlaat. Zowel voor onze planeet, als voor de dieren als voor hun eigen lichaam. De biologische sector is de snelst groeiende sector wereldwijd. Steeds meer zie je vegetarische en veganistische eettentjes als paddenstoelen uit de grond schieten, die allemaal stuk voor stuk megapopulair zijn. Het lijkt erop alsof de planeet in een aantal

BANANENPANNENKOEKJES MET VERS FRUIT & AHORNSIROOP

VOOR 2 PERSONEN

Pannenkoeken bakken zonder eieren, dat was vroeger iets wat onmogelijk was. Althans, dat dacht ik. Totdat ik dit recept bedacht en probeerde. Het kostte me een paar pogingen om het te fine-tunen, maar inmiddels maak ik het sowieso een keer per week. Je kunt ervoor kiezen om meerdere kleine pannenkoekjes te maken of een paar grote. De kleine hebben mijn voorkeur omdat ik mezelf dan voor de gek houd dat ik er meer op m'n bord heb liggen.

1. Combineer alle ingrediënten (behalve het verse fruit, de ahornsiroop en de pindakaas) in een keukenmachine of blender totdat je een glad beslag hebt.
2. Bak nu de pannenkoeken in een droge koekenpan met anti-aanbaklaag in de grootte van jouw keuze.
3. Besmeer de pannenkoekjes met wat pindakaas en serveer ze met vers fruit en wat ahornsiroop.

BEREIDINGSTIJD: 25 minuten

90 gram 7-granenvlokken (mogen ook andere granenvlokken zijn)
90 gram volkoren meel
300 ml plantaardige melk
3 bananen
1 eetlepel kaneel
vers fruit
ahornsiroop
pindakaas



ZOETE GORTSALADE MET SINAASAPPEL-TIJM DRESSING

VOOR 4 PERSONEN

Vroeger dacht ik dat alles dat zoet was per definitie slecht voor je was. Totdat ik deze salade leerde kennen. Al het goede zoets van de natuur vind je hier in terug. Wil je toch een kleine hint van hartig erdoorheen? Probeer dan eens wat dikke plakjes vegan kaas te grillen en je salade hiermee te toppen.

1. Verwarm de oven voor op 200 °C.
2. Kook de gort zoals staat beschreven op pagina 100.
3. Leg de pompoen en zoete aardappel op een bakplaat met bakpapier. Besprenkel deze met de ahornsiroop en de komijnzaadjes. Schud alles goed door elkaar zodat alles bedekt is met siroop en zaadjes en schuif de bakplaat dan 30 – 35 minuten in de oven totdat de groenten er goudkleurig uitzien. Haal het uit de oven en zorg ervoor dat het warm blijft.
4. Rooster ondertussen in een droge pan de pompoenzaadjes. Houd de pan goed in de gaten om te zorgen dat de zaadjes niet aanbranden. Na ongeveer twee minuten beginnen ze te poppen en worden ze goudbruin. Dat is het moment dat je de pan van het vuur haalt.
5. De dressing maak je door alle ingrediënten door elkaar heen te mengen en op smaak te brengen met zout en peper.
6. Om de salade te maken doe je de gekookte gort samen met de groenten, spinazie, rucola en de geroosterde pompoenzaadjes in een grote saladeschaal. Voeg de dressing toe net voordat je de salade opdient.

BEREIDINGSTIJD: 20 minuten

PASSIEVE TIJD: 35 minuten

TOTALE TIJD: 55 minuten

voor de salade

250 gram ongekookte gort
450 gram pompoen, in blokjes
450 gram zoete aardappel, schoongeboend en in blokjes
1 eetlepel ahornsiroop
2 theelepels komijnzaadjes
30 gram pompoenzaadjes
75 gram spinazie
75 gram veldsla

voor de dressing

schil en sap van 1 sinaasappel
1 theelepel ahornsiroop
1 eetlepel verse tijm, gesneden
zout en peper naar smaak



BOLOGNESE LINZEN LASAGNE

VOOR 2 PERSONEN

O k  ik geef toe, dit recept kost wat meer tijd dan gemiddeld dus je wilt het zeker niet maken na een lange dag werken. Het voordeel is wel dat je er met twee personen zeker twee dagen van kunt eten, wat weer betekent dat je na een lange dag direct kan gaan chillen met het bord op schoot. En zeg nou zelf, wie lust er GEEN lasagne? Deze variant is een heerlijke, hartige maaltijd, die elke die-hard vleeseter voor 100% tevreden zal stellen.

1. Verwarm de oven voor op 200  C.
2. Kook de linzen in een aparte pan met ruim water tot ze beetbaar zijn.
3. Verwarm een grote pan op middelhoog vuur en fruit daarin de ui tot deze zacht is. Gebruik eventueel wat water of sojasaus als de ui aankookt.
4. Voeg de knoflook toe en fruit deze 1 minuut mee tot het zacht is. Voeg de wortel en de cherrytomaatjes toe, samen met de balsamico azijn. Bak 1 minuut voordat je de bouillon, suiker en tomatenpuree toevoegt.
5. Voeg de gekookte linzen en eventueel kookvocht toe en laat het 10 – 15 minuten koken. Breng op smaak met zout en peper.
6. Om de bechamelsaus te maken smelt je de plantaardige boter op laag vuur in een steelpannetje. Voeg het meel toe, terwijl je met een garde roert tot het goed gemengd is. Je krijgt een soort deeg in de pan. Let goed op dat het niet aanbrandt. Voeg geleidelijk de plantaardige melk toe en blijf roeren tot het een gladde saus geworden is.
7. Roer vervolgens de nootmuskaat en edelgist door de saus heen, en breng op smaak met zout en peper. Zet vervolgens apart.
8. Schep in een grote ovenschaal eerst een laag lizensaus vervolgens een laag bechamelsaus, en dan de lasagne bladen. Herhaal dit met meerdere lagen tot je de bovenkant van de ovenschaal bereikt. Eindig met linzen en daarbovenop de bechamelsaus. Verdeel de vegan kaas over het gerecht en bak de lasagne in 30 – 35 minuten gaar in de voorverwarmde oven tot de bovenkant goudbruin is.
9. Serveer met een simpele groene salade.

BEREIDINGSTIJD: 50 minuten

PASSIEVE TIJD: 35 minuten

TOTALE TIJD: 85 minuten

voor de vulling

200 gram ongekokte groene linzen

300 ml groentebouillon

1 ui, gesnipperd

3 knoflooktenen, fijngesneden

1 grote winterpeen, geraspt

250 gram cherrytomaatjes, gehalveerd

2 eetlepels balsamico azijn

1 theelepel suiker

150 gram tomatenpasta

1 pak volkoren lasagnebladen

100 gram vegan kaas(rasp), optioneel

1 eetlepel oregano

verse basilicum, ter garnering

voor de bechamelsaus

40 gram plantaardige boter

40 gram bloem

250 ml sojamelk (ongezoet)

2 eetlepels edelgist

1 theelepel nootmuskaat

zout en peper naar smaak



POMPOENTAART

VOOR 6 PERSONEN

Pompoentaart is eigenlijk een 'All American Favorite' tijdens de feestdagen. In Nederland is de taart een stuk minder bekend. Doordat veel familie van Jessica in Noord-Amerika woont kwam ik ermee in aanraking. Nu staat taart niet direct te boek als iets gezonds en daar lag voor mij dan ook de uitdaging. Maar het is me gelukt en dit recept kan zich met recht een 'super vegan dessert' noemen. Je kunt er schaamteloos van genieten, of het nu een feestdag is of niet.

1. Verwarm de oven op 180 °C. Als je de harde variant van kokoscreme of santen gebruikt, zet het dan tijdens het opwarmen in de oven zodat het zacht wordt.
2. Meng in een ruime mengkom de havermout, lijnzaad, bakpoeder, zout en appelmoes. Verdeel dit in de taartvorm. Zorg dat je rondom een opstaande rand maakt van ongeveer 3 cm.
3. Zet de taartbodem 10 minuten in de oven.
4. Doe de pompoenstukjes, kruiden, dadels, maizena en kokoscreme in een keukenmachine of blender en laat de machine draaien totdat je een romige vulling hebt. Voeg eventueel wat scheutjes van de plantaardige melk toe om het wat vloeibaarder te krijgen.
5. Vul de taartbodem met de pompoenvulling en zet 60 minuten in de oven.
6. Laat de taart goed afkoelen voor je hem aansnijdt. Garneer eventueel met pecannoten.

BEREIDINGSTIJD: 25 minuten
PASSIEVE TIJD: 70 minuten
TOTALE TIJD: 95 minuten

150 gram havermout
3 eetlepels gebroken lijnzaad
1½ theelepel bakpoeder
snuf zout
350 gram appelmoes, ongezoet
450 gram pompoen, in blokjes
2 theelepels koek- of speculaaskruiden
5 medjouldadels, ontpit
2 eetlepels maizena
150 gram kokoscreme of santen
100 ml plantaardige melk
spring- of quichetaartvorm
bekleed met bakpapier
pecannoten ter garnering,
optioneel

