

YOUNG,
WILD &
VEGAN

By Steffi Q

STEFFI QUISQUATER

Lannoo



VOORWOORD

EERST EN VOORAL WIL IK JE WEL DUIZENDMAAL BEDANKEN DAT JE INTERESSE HEBT IN MIJN BOEK. HOE GEK KLINKT DIT OOK, 'MIJN BOEK'? WAT IN 2020 BEGON ALS EEN KLEIN PROJECTJE TERWIJL IEDEREEN THUIS ZAT, IS NU UITGEWERKT TOT DIT PRACHTEXEMPLAAR VOL VROLIJKE RECEPTEN. MAAR VOORALEER WE DAARIN DUIKEN, VERTEL IK JE GRAAG WAT MEER OVER MIJN PERSOONLIJKE ONTDEKKINGSREIS IN DE VEGAN KEUKEN.

MIJN RELATIE MET VOEDING WAS IMMERS NIET ALTIJD EVEN ROOSKLEURIG. AL VAN KLEINS AF AAN WORSTELDE IK MET MIJN GEWICHT. IN DIE EERSTE LEVENSIJAREN TROK IK ME DAAR WEINIG VAN AAN. IK WAS EEN BLIJ KIND DAT GRAAG AT EN HELEMAAL NIET BEZIG WAS MET HAAR UITERLIJK, TOTDAT IK BEGON TE PUBEREN EN ME ER STILAAAN VAN BEWUST WERD DAT HET ZO EIGENLIJK NIET VERDER KON. IK WAS ER ZELF OOK NIET MEER GELUKKIG MEE. IK BEN ME TOEN GAAN VERDIEPEN IN GEZONDE VOEDING EN SPORT EN DAT WIERP AL SNEL ZIJN VRUCHTEN AF. DE LOGICA VAN 'MINDER CALORIEËN CONSUMEREN DAN JE VERBRANDT' HAD IK GOED BEGREPEN, DUS GING IK ME ZOVEEL MOGELIJK FOCUSSEN OP CALORIEARME VOEDING. EN JA, AL GAUW VIEL IK HEEL WAT KILO'S AF.

TODAT IK OP HET PUNT KWAM DAT IK MIJN STREEFGEWICHT BEREIKT HAD EN -JE RAADT HET AL- DE CONTROLE WEER WAT VERLOOR. IK HERVIEL IN MIJN OUDE EETGEWOONTES EN KWAM EVEN SNEL WEER BIJ. EN ZO IS DIE VICIEUZE CIRKEL WEL EEN AANTAL KEER RONDGEGAAN. ACHTERAF GEZIEN IS DAT NIET MEER DAN LOGISCH, IK ONTZEKTE MEZELF ZOVEEL, DAT ETEN NIET MEER DRAAIDE OM "WAAR HEB IK ZIN IN?" MAAR OM "WAARIN ZITTEN DE MINSTE CALORIEËN?". ALS IK ER NU OVER NADENK, KLINKT DAT BEST ZIELIG.

EYEOPENER

GELUKKIG IS MIJN PASSIE VOOR SPORT EN GEZONDHEID IN HET ALGEMEEN NOOIT VERDWENEN. DAT HEEFT ER NAMELIJK VOOR GEZORGD DAT IK BEN BLIJVEN ZOEKEN NAAR EEN LEVENSTIJL DIE WËL WERKTE VOOR MIJ. EN ZO KWAM IK UITEINDELIJK TERECHT BIJ HET 'PLANT-BASED DIET'. EN THANK GOD, WANT IK WAS ECHT AAN HET EINDE VAN MIJN LATIJN.

IN 2018 KEEK IK VOOR HET EERST NAAR EEN DOCUMENTAIRE OP NETFLIX GENAAMD 'WHAT THE HEALTH', OVER DE INVLOED VAN DIERLIJKE PRODUCTEN OP ONZE GEZONDHEID. SINDSDIEN IS MIJN KIJK OP VLEES EN LACTOSE COMPLEET VERANDERD. HET KOMT EROP NEER DAT WE ONZE OGEN SLUITEN VOOR AL DAT DIERENLEED EN ONZE EIGEN GEZONDHEID, GEWOON OMDAT WE IETS NU EENMAAL LEKKER VINDEN. TERWIJL WE EIGENLIJK WEL WETEN DAT PLANTAARDIGE VOEDING ONSZELF EN DE PLANEET TERUG GEZOND(ER) ZOU KUNNEN MAKEN. MAAR ALS GEWOONTEDIEREN ZIJN WE BANG OM BUITEN ONZE COMFORTZONE TE TREDEN. TOCH EEN BEETJE JAMMER ALS JE HET ZO LEEST, NIET?

SINDS DIE EYEOPENER IS MIJN LEVENSTIJL VOORGOED VERANDERD. DOOR TE BESEFFEN WELKE ZIEKTES EN KWAALTJES DIERLIJKE PRODUCTEN KUNNEN VEROORZAKEN, VERSCHOOF MIJN FOCUS VAN MIJN GEWICHT NAAR MIJN ALGEMENE GEZONDHEID. SINDSDIEN IS MIJN PASSIE VOOR VEGANISTISCH ETEN NIET MEER VERDWENEN EN HEB IK NU, VIER JAAR LATER, DIT BOEK GESCHREVEN. DAT HAD IK IN MIJN WILDSTE DROMEN NIET VOOR MOGELIJK GEHOUDEN!



ROMIGE SAUZEN

CASHEWNOTEN ZIJN LEKKER ALS SNACK, MAAR ZIJN DAARNAAST OOK ONTZETTEND MULTIFUNCTIONEEL IN DE KEUKEN. WIL JE JE SAUS, SOEP OF DRESSING EEN WAT ROMIGERE TEXTUUR GEVEN?

BLEND ER WAT GEWEEKTE CASHEWNOTEN ONDER EN JE HEBT EEN SMEUÏG SAUSJE ZONDER DAT ER ROOM AAN TE PAS KWAM!

NEEM JE GEWENSTE HOEVEELHEID NOTEN, ZET ZE ONDER WATER EN LAAT ZO EEN DRIETAL UUR WEKEN. ALS HET SNELLER MOET GAAN, KUN JE DE NOTEN OOK 45 MINUTEN KOKEN IN WATER. HOE ZACHTER DE NOOT, HOE ROMIGER JE TEXTUUR ZAL ZIJN.



CASHEWNOOT- DRESSING



PEPER



ZOUT



150 G GEWEEKTE CASHEWNOTEN

100 ML WATER

↳ (ZIE P.15)

SAP VAN EEN 1/2 CITROEN

1 EL MOSTERD

1 EL APPELAZIJN



Mix alle ingrediënten tot de noten fijn gemalen zijn.

Kruid af met peper en zout.





VEGAN MAYO

150 G UITGELEKTE TOFOE (P. 17)
200 ML ZONNEBLOEMOLIE
100 ML SOJAMELK
1 EL APPELAZIJN
1 EL MOSTERD

P PEPER

Z ZOUT

Doe de tofoe in een diepe pot of beker waarin je later alles met een staafmixer kunt mixen.

Voeg al de overige ingrediënten toe en blend met de staafmixer tot een gladde massa.

Kruid af naar smaak.



ZEEF ER ALS EXTRA AFWERKING
WAT CACAOPOEDER OVER!



CHOCOLADEMOUSSE

IK WORD ZO BLIJ VAN CHOCOLA-LA-LA-LA!



VOCHT DAT UITLEKT
UIT EEN BLIK
KIKKERERWTEN WORDT
OOK WEL AQUAFABA GENOEMD.

300 G KIKKERERWTEN VOCHT

3 EL ESDOORNSIROOP

120G CHOCOLADE (MET MINSTENS 70% CACAO)

250 ML PLANTAARDIGE VOLLE ROOM

1 EL CACAOPOEDER



Begin met het vocht op te kloppen. Zodra het een schuimachtige textuur krijgt, voeg je lepel per lepel de esdoornsiroop eraan toe. Blijf ondertussen opkloppen.

Smelt de chocolade au bain-marie en laat even afkoelen.

Zodra het vocht helemaal stijf is, meng je de chocolade eronder met een spatel.

Het opgeklopte vocht zal wat inzakken, maar blijf rustig spatelen tot alle chocolade eronder gemengd is. De chocolade zal ondertussen stollen, dit zal de mousse steviger maken.

Verdeel het geheel over kleine potjes en laat minstens 5 uur opstijven in de koelkast.

Eens de chocolademousse stijf is, klop je de room op tot slagroom en dresseer je deze over de chocomousse.



VOOR EEN FANCY TOUCH
KUN JE EEN SPUIZZAK
GEBRUIKEN VOOR DE
SLAGROOM!







MY OAT MILK FREES ALL
THE COWS FROM THE YARD.

ONTBIJT

EEN STANDAARD ONTBIJT BESTAAT VAAK UIT BROOD,
YOGHURT OF HAVERMOUT. GOED NIEUWS!
VOOR DIT ALLES BESTAAT ER EEN VEGAN VARIANT,
WAAR JE BOVENDIEN EINDELOOS VEEL KANTEN MEE OP KUNT.



MUG CAKE SPECULOOS

(1 PORTIE)

- 1 BANAAN
- 70 G HAVERMEEL
(HAVERMOUTVLOKKEN FIJNGEMALEN)
- 50 ML PLANTAARDIGE MELK
- 1 EL SPECULOOSPASTA
- 1 SPECULOOSKOEKJE



Plet de banaan met een vork in een vuurvast schaalkje.

Meng hier het havermeel en de melk onder tot er een glad beslag ontstaat.

Doe de eetlepel speculoospasta in het midden van je schaalkje en bedek het met wat beslag.

Verwarm het beslag een tweetal minuten in de microgolfoven en werk af met een gebroken speculooskoek.

DE TIJD IN DE MICROGOLFOVEN
IS AFHANKELIJK VAN HOE
LOPEND JIJ JE MUG CAKE WILT.



ALS JE HOUDT VAN EEN
FRISSE TOETS KUN JE
ER ALS AFWERKING LIMOENSAP
OVER UITPERSEN.




COUSCOUS


(3 PORTIES)

MET EEN MEXICAANSE TWIST

EEN HEERLIJKE SALADE VOOR IN DE ZOMER.
VOOR DIT RECEPT HOEF JE NAMELIJK GEEN ENKELE PAN
UIT DE KAST TE HALEN, ZALIG OP EEN WARME DAG!



COUSCOUS
1 AVOCADO
1/2 RODE UI
100G MAIS UIT BLIK
100G KIDNEYBONEN UIT BLIK
1EL VEGAN MAYO (P. 35)



P PEPER
Z ZOUT
P PAPRIKA
K KNOFLOOKPOEDER

Bereid de couscous zoals op de verpakking staat.

Eens klaar, kruid je de couscous af met peper, zout, paprika en knoflookpoeder.

Snijd de avocado en rode ui in blokjes.

Giet de mais en kidneybonen in een vergiet en spoel ze af met water.

Meng alles onder elkaar en werk af met de vegan mayo.

JE KUNT IN PLAATS
VAN BIESLOOK OOK
DILLE GEBRUIKEN!



FAUX TUNA TOAST

IN MINDER DAN 5 MINUTEN TOVER JE DEZE (3 PORTIES)
HEALTHY LUNCH OP JE BORD!

130 G KIKKERERWTEN

UITGELEKT IN EEN VERGIET

VERSE BIESLOOK

1/4 RODE UI

1/4 NORIVEL

1 EL VEGAN MAYO

(HOEFT NIET ZELFGEMAAKT)

SCHEUTJE CITROENSAP

2 BOTERHAMMEN

2 EL KAPPERTJES



PEPER · ZOUT · KNOFLOOKPOEDER

Prak de kikkererwten fijn in een schotel.

Snijd wat bieslook fijn en de rode ui in kleine stukjes.

Maal het norivel fijn. Dit doe je door het in een glas te steken en het met een schaar in hele fijne stukjes te knippen.

Meng nu alles samen met de vegan mayo en het citroensap en kruid af.

Toast de boterhammen, smeer de faux tuna salad erop en werk af met wat bieslook en kappertjes.





TOMATEN ROOM PASTA

(2 PORTIES)

PASTA LA VISTA!

200 G TORTIGLIONI
1 UI
1 TEEN KNOFLOOK
500 G KERSTOMATEN
↳ (HOUD ENKELE APART ALS AFWERKING)
100 ML WATER
3 EL GEWEEKTE CASHEWNOTEN
SCHEUT OLIJFOLIE ↳ (ZIE P. 15)

P PEPER
Z ZOUT

Kook de pasta zoals op de verpakking vermeld staat.

Snijd de ui en knoflook in fijne blokjes en bak ze goudbruin in olijfolie.

Voeg hier nu de kerstomaten in hun geheel aan toe en laat alles goed sudderen tot de tomaten zacht zijn.

Eens de tomaten gebakken zijn, doe je deze samen met het water en de noten in een blender.

Blend alles op de hoogste stand tot er een smeuijge saus ontstaat. Als je liever een meer lopende saus hebt, kun je er extra water aan toevoegen.

Kruid de saus af met peper en zout en meng ze onder de gekookte pasta.

Snijd enkele kerstomaatjes en dresseer ze als topping op je pasta.