



## Dankwoord

Mijn dank gaat uit naar mijn geweldige eindredactrice Femke Brosens die toch wel een enorme hulp was bij het uitbrengen van dit eerste boek. Ook onze fotografe Noor Wagemans wil ik graag bedanken voor haar geweldige inbreng voor het maken van leuke, waarheidsgetrouwe foto's. Daarnaast wil ik graag mijn vrienden en familie bedanken voor de steun en om van alle gerechtjes te komen proeven. Mijn ouders die me een passie voor voeding en koken hebben meegegeven en me altijd geleerd hebben om nieuwe dingen te proberen. En natuurlijk mijn vriend die me doorheen dit hele proces gesteund heeft en altijd met raad en daad voor me klaarstond.

Eindredacteur: Femke Brosens

[femke@fembitious.be](mailto:femke@fembitious.be)

Fotograaf: Noor Wagemans

[noor@bizjoeke.be](mailto:noor@bizjoeke.be)



## Inleiding

Dit boek is voor alle familieleden, vrienden, geliefden, etc van vegans die zo enorm lief zijn om voor ons te willen koken, maar toch een beetje hulp nodig hebben. Voor alle personen die geïnteresseerd zijn in veganisme of gewoon graag lekker en gezond koken met veel groentjes.

De bedoeling van dit boek is dat het makkelijker wordt om voor al je geliefden te koken zonder extra potjes te moeten maken. Dit betekent dat bij elk hoofdgerecht een pictogram staat van het soort vlees/vis dat lekker is bij dit gerecht zodat je dit er eenvoudigweg kan bij bakken zonder dat het effectief in je gerecht zit. Hierbij wil ik er wel op wijzen dat af en toe je stukje vlees overslaan enorm goed is voor zowel je gezondheid als het milieu, dus probeer het zeker ook eens zonder.

### Wat is veganisme?

Veganisme is een levensstijl waarbij, voor zover mogelijk en praktisch haalbaar, wordt afgezien van alle vormen van uitbuiting van, en van wreedheid naar dieren voor eten, kleding of andere doeleinden. (Definitie veganisme NVV)

### Waarom veganisme?

Er zijn verschillende redenen om veganist te worden of een plantaardig dieet te beginnen, waaronder de voornaamste natuurlijk het redden van dieren is. Daarnaast is veganisme ook enorm goed voor het milieu!

#### Veganisme voor de dieren:

Een veganist vindt dat elk dier zelfbeschikkingsrecht heeft en vind dus dat dieren niet onnodig zouden mogen lijden voor ons gemak. Door plantaardig te leven willen veganisten ervoor zorgen dat ze niet meer bijdragen aan dierenleed.

#### Veganisme voor het milieu:

Voor 1 kg rundsvlees heb je 16 000 liter water nodig... Dat is evenveel als 2666 minuten douchen.

Daarbij komt dat onze veestapel verantwoordelijk is voor 18% van onze totale CO<sup>2</sup> uitstoot! Als je dan nog eens rekening houdt met de bodemverontreiniging en de water en luchtvervuiling van onze vleesindustrie komen vele mensen tot de conclusie dat minder vlees eten enorm goed is voor het milieu.



# Aperitiefhapjes



## KOMKOMMERKOMMETJES

AANTAL PERSONEN: 4 PERSONEN (3stuks/Persoon)

BEREIDINGSTIJD: 20 MIN

### INGREDIENTEN:

Liefhebber van komkommer en humus? Dan is dit hapje ongetwijfeld één van jouw favorieten. Ga naar de winkel en haal volgende ingrediënten in huis:

- 2 komkommers
- 1 blik kikkererwten
- 1 teentje knoflook
- Citroensap van 1 citroen
- Sesampasta
- Olijfolie
- Water
- Peper en zout
- Rode pesto
- Komijn
- Paprika-poeder
- Radijsjes

### BEREIDING:

Als je wil dat er niets misloopt, volg je best deze bereiding:

1. HUMUS:  
Mix de kikkererwten, knoflook, citroensap, sesampasta, olijfolie, rode pesto en water samen tot één geheel. Kruid af naar smaak met paprika en komijn.
2. KOMKOMMERKOMMETJES:  
Schel de komkommer en snij deze in stukjes van ongeveer 3 cm. Hol de stukjes komkommer uit met een klein lepeltje. Zorg ervoor dat je de randen niet te dun maakt.
3. AFWERKING:  
Vul de kommetjes met de hummus en werk af met stukjes radijs. En serveren maar





## BRUSCHETTA MET TOMAAT-KAPPERTJESSALSA

AANTAL PERSONEN: 4 PERSONEN (3stuks/Persoon)

BEREIDINGSTIJD: 20 MIN

### INGREDIENTEN:

Wil jij jezelf of je gasten verwennen met een Italiaans aperitiefhapje? Dan is deze een aanrader. Dit heb je nodig:

- Stokbrood
- 2 tomaten
- 2 sjalotjes
- Kappertjes
- Citroensap
- Olijfolie
- Peterselie
- Basilicum
- Truffelolie

### BEREIDING:

Trek je kookschort aan en ga aan de slag:

#### 1. TOMAAT-KAPPERTJESSALSA:

Snij de tomaten en de sjalotjes in kleine stukjes, laat de kappertjes uitlekken en spoel ze goed af.

Doe de olijfolie, citroensap, peterselie en kruiden in een kom met een klein scheutje truffelolie.

Meng de vinaigrette en groenten goed samen.

#### 2. BRUSCHETTA:

Snij het stokbrood in schijfjes van ongeveer 1 cm en bak deze 5 min. in een voorverwarmde oven van 180° C.

#### 3. AFWERKING:

Besmeer de bruschetta met de salsa, serveer en geniet