

# vegetarisch voor een prikkie

HANNA OLVENMARK

Lekker eten voor jou,  
je portemonnee  
en de planeet



**citrus**



HANNA OLVENMARK

# vegetarisch voor een prikkie

Lekker eten voor jou, je portemonnee en de planeet



citrus



# Inhoud

Waarom is geld besparen leuk? 8

De voorraadkast 11

Boodschappenlijst 20

De lunchbox 22

Onderweg 26

Buiten eten 28

Mijn doel 31

Hoofdgerechten 34

Lunch 108

Ontbijt en snacks 126

30-euroweken 144

Register 154

# Waarom is geld besparen leuk?

'SCHRIJF ME NOU NIET al die gezonde voeding voor, want dat kan ik me echt niet veroorloven'. Dat was een van de opmerkingen die ik direct kreeg toen ik na mijn afstuderen als diëtist met patiënten ging werken.

Gezond eten wordt vaak gezien als iets exclusiefs. Men denkt dan aan de saladebowls van 10 euro. Of aan mooi verpakte exotische groenten en allerlei soorten dure superpoeders, omdat veel sensatiebladen mensen doen geloven dat ons lichaam dat allemaal nodig heeft.

En eerlijk gezegd heb ik echt genoeg van dit beeld van gezond eten. Het lijkt alsof gezonde voeding alleen bestaat voor mensen die voldoende tijd, energie en geld hebben. Het tegenovergestelde is ook niet mijn ding: alle goedkope producten zoals fastfood, snacks, frisdranken en snoep die we niet nodig hebben omdat ze niet bijdragen aan een gezond leven. Op deze manier worden goedkoop en ongezond gezien als twee synoniemen. En dat wil ik veranderen. Er is zoveel goed voedsel dat zowel gezond als goedkoop is.

Drie jaar geleden ben ik mijn website *Portionen undertian* (eten voor een euro) begonnen, waarvoor ik eenvoudige gerechten maak die nooit duurder dan 1 euro per portie zijn. Ik krijg veel reacties van mensen die zeggen dat door mijn recepten hun dagelijkse leven gemakkelijker en lekkerder is geworden, en dat ze ook nog eens geld overhouden. En dan is er ook nog een bonus: omdat de basis voor goedkoop en slim eten is dat je veel met groenten kookt, zijn de recepten op mijn site meestal vegetarisch en vaak vegan.

In dit boek heb ik een aantal favoriete vegetarische recepten van mijn website verzameld en een flink aantal nieuwe recepten gemaakt. Ik heb ook een handleiding voor alles gemaakt: bijvoorbeeld over hoe je je aankopen kunt plannen en hoe je voedselverspilling kunt voorkomen. Ik hoop dat je geïnspireerd raakt en dat je met mijn adviezen goed gevulde lunchboxen kunt maken, iets met rijpe bananen gaat doen en je vrienden uitnodigt voor een heerlijk diner.

Een paar jaar geleden bedacht ik samen met enkele vrienden de uitdrukking 'stay cheap'. Het begon als een grapje, maar tegenwoordig is het voor mij bloedserieus. Goedkoop willen zijn wordt vaak gezien als gierig zijn en dat zorgt voor negatieve associaties. Maar ik vind het eigenlijk heel belangrijk om op deze manier 'gierig' te zijn. Niet dat je een ander niets moet geven, maar je moet 'gierig' zijn met de middelen die er zijn. Of misschien beter gezegd, zuinig zijn met alle dingen waarover je mag beschikken - of dat nu tijd, geld of energie is - en daardoor dingen doen die echt belangrijk zijn.

En om bij die beschikbare middelen te blijven: als je ziet hoe er op dit moment geconsumeerd wordt heb je straks drie aardbollen nodig om daarmee door te gaan. We leven op een manier alsof er geen morgen is en alsof er een soort 'reserve' aardbol zou... Hoe we hier mee omgaan is niet duurzaam. En als het om eten gaat dan hebben we echt de mogelijkheid om dat wel duurzaam aan te pakken. Hier heb je zelf invloed op, maar deze invloed heb je dus ook op je eigen geld, je eigen toekomst en de toekomst van de planeet.



Stay cheap!  
/Hanna





# Vorraadkast

**ALS KLEIN KIND** groeide ik op met totaal verschillende gescheiden levende ouders. Mijn moeder was al vroeg in haar carrière een senior manager. Met drie kleuters in huis moest ze zich volledig geven aan haar werk en dat resulteerde in een moeder die vrijwel constant gestrest was. De meeste dingen die bij het dagelijks leven horen, zoals koken, schoonmaken, boodschappen doen, wassen etc., werden voor haar bijna ondenkbare bezigheden. Als ik thuis de koelkast opende vond ik onderin allemaal producten die er al lang in lagen. En bovenin vond ik de producten van een wat latere datum. En zo was het ook met de vriezer en de keukenkast. Mijn moeder deed boodschappen op gevoel en kocht daarom wat ze dacht dat nodig was. Maar dat waren meestal de producten die we al in huis hadden. Het leek daardoor alsof we thuis veel hadden en ons dat konden permitteren, maar in feite werd een deel van al die producten gewoon weggegooid.

Mijn vader daarentegen zou je het tegenovergestelde van mijn moeder kunnen noemen: hij had in zijn huis alles onder controle. Als je bij hem in de koelkast of voorraadkast keek, kwam je nooit grote verrassingen tegen. Ook in de vriezer was alles altijd op orde: er was genoeg lekker en vers eten.

Mijn vader controleerde altijd wat er in huis was en maakte dan boodschappenlijstjes aan de keukentafel. Afgezien van het voordeel dat de voorraden dus op orde waren, gaf dit ook een soort rust om het eten heen. Bij mijn vader aten we heel gezond en voedzaam. Ik denk dat ik veel van zijn gedachten heb overgenomen en dat dit als de basis heeft gediend voor mijn eigen 'stay cheap' filosofie.

- 1. Plan je boodschappen op basis van wat je in huis hebt. Daardoor verminder je het risico om dingen dubbel te kopen en verminder je ook je verspilling (meer informatie over plannen op pagina 20).**
- 2. Koop alleen ingrediënten waarvan je zeker weet dat je ze zult gebruiken (maar wees niet bang om ook nieuwe te proberen).**
- 3. Veel ingrediënten kun je vervangen door iets anders. Je hoeft niet altijd voor honderd procent een recept te volgen. Maar durf wel te experimenteren.**
- 4. Kijk regelmatig in je koelkast, voorraadkast en vriezer zodat je weet wat er al in huis is.**

# Wat is goed om altijd in huis te hebben?

**EEN VRAAG DIE STEEDS TERUGKOMT** onder mijn volgers en lezers is wat goed en goedkoop is om in huis te hebben. Ik kan die vraag moeilijk beantwoorden, want wat je in huis moet hebben hangt natuurlijk helemaal af van wat je graag wilt koken. Het is net zoiets als vragen “welke training is het beste?” Dat weet je ook pas als je weet waarvoor de training bedoeld is.

Dus mijn advies over wat je in voorraad zou moeten hebben is daarom dat je dat voor jezelf naar wens moet vaststellen. Je neemt gewoon wat voor jou werkt, wat lekker is en wat je leuk vindt om mee te koken. Maar één ding is zeker: met de juiste ingrediënten in de kast zul je veel beter en lekkerder gaan koken. Ik investeer graag in een goede basisvoorraad van verse producten. Ik verdeel die voorraad in zes verschillende categorieën: eiwitrijke- en koolhydraatrijke producten, vetten, groenten en fruit en sauzen en kruiden.



## Eiwitbronnen

**Vorraadkast:** gedroogde peulvruchten (bijvoorbeeld linzen, gedroogde bonen, erwten) noten / zaden, granen

**Koelkast:** tofu, tempeh, kaas

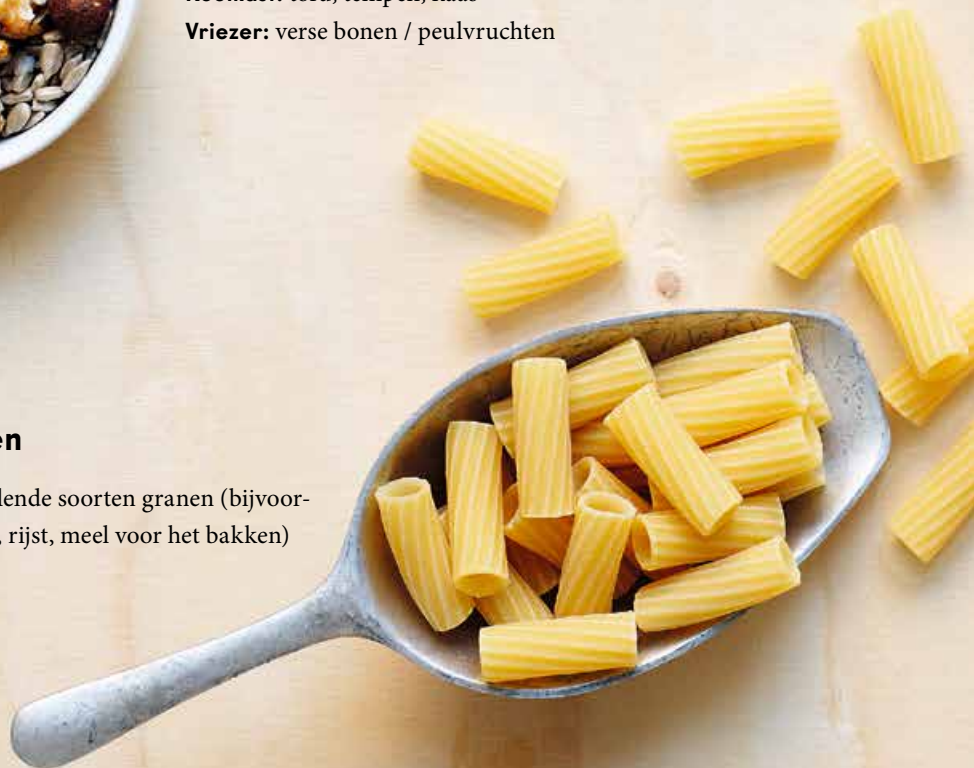
**Vriezer:** verse bonen / peulvruchten

## Koolhydraatbronnen

**Vorraadkast:** 3 tot 4 verschillende soorten granen (bijvoorbeeld haver, mout, pasta, tarwe, rijst, meel voor het bakken)

**Koelkast:** aardappelen

**Vriezer:** –





## Vetten

**Voorraadkast:** noten en zaden (bijvoorbeeld pompoenpitten, zonnebloempitten)

**Koelkast:** koolzaadolie, notenpasta (bijvoorbeeld pinda-kaas), tahini

**Vriezer:** –

## Groenten en fruit

**Voorraadkast:** gedroogde vruchten (bijvoorbeeld abrikozen, rozijnen)

**Koelkast:** verse dadels, wortelgroenten, groenten van het seizoen

**Vriezer:** diepgevroren groenten, 2 tot 3 verschillende variëteiten



## Sauzen

**Voorraadkast:** gepelde tomaten in blik, kokosmelk

**Koelkast:** havermelk (om zelf room te maken met noten en/of zaden, zie pagina 36), of een andere plantaardige of dierlijke melk naar keuze.

**Vriezer:** –



# Hoofdgerechten

De meeste recepten in dit boek zijn vegan omdat je op die manier ongelooflijk goed, goedkoop en klimaat-slim kunt eten. Bij de recepten die 'gewoon' vegetarisch zijn heb ik steeds aangegeven hoe je ze ook vegan kan maken. Alle gerechten in dit boek vallen binnen het klimaatbudget van de planeet volgens de voedselcalculator van het WWF (0,5 kg CO<sub>2</sub><sup>e</sup>).

# Boerenkoolpasta

4 porties • ongeveer 30 minuten • lacto-vegetarisch

**Dit is een van mijn meest favoriete gerechten.**

**Zo simpel en zo goed. Als het boerenkoolseizoen is,  
maak ik dit zo vaak als ik zin heb en dat is vaak.**

*100 g walnoten of zonnebloempitten  
2 dl plantaardige melk  
250 g verse boerenkool  
2 teentjes knoflook  
olie om te frituren  
50 g geraspte oude kaas  
zout, zwarte peper*

Begin met het roosteren van de walnoten of zonnebloempitten in een droge hete koekenpan tot ze een beetje kleur krijgen.

Doe de noten en plantaardige melk in een blender en meng het tot een saus. Het moet een gladde saus worden dus als je een blender hebt die wat tijd nodig heeft om het goed glad te krijgen, geef het dan wat tijd.

Snijd de boerenkool (verwijder de harde steel in het midden) en hak de knoflook fijn. Bak het een paar minuten zacht in de olie, op middelhoog vuur.

Kook de pasta volgens de instructies op de verpakking.

Meng de notensaus door de knoflook en de boerenkool en laat het even sudderen op een laag vuur. Verdun het met een beetje water als het erg dik wordt.

Roer de kaas door de saus. Breng het op smaak met zout en peper. Serveer het met de vers gekookte pasta.

**Tip!** Bewaar de boerenkoolsteel om te wokken (zie pagina 66) of om pesto te maken (zie pagina 71).

**Vegan?** Gebruik vegan kaas of 2 eetlepels voedingsgist.







# Rode bietenburger met uiensaus en peterselie-aardappelpuree

4 porties • ongeveer 60 minuten • vegan

Dit gerecht is echt een supertraktatie. Je moet er wel twee verschillende dingen voor maken, maar het is het waard! Aardappelpuree kun je trouwens altijd een beetje extra luxe maken door er wat bevroren kruiden door te doen. Zo goedkoop en zo lekker!

## Rode bietenburger

500 g rode bieten  
1 gele ui  
350 g gekookte kidneybonen  
2 el maïzena of  
aardappelmeel  
zout, peper  
olie om in te bakken

## Uiensaus

2 gele uien  
olie om in te bakken  
2½ dl havermelk  
½ groentebouillonblokje  
1 el tarwebloem +  
2 el water  
sojasaus  
zout, peper

## Peterselie-aardappelpuree

1 kg kruimige aardappelen  
1 dl havermelk  
½ dl haverroom  
zout, witte peper  
een klont boter of margarine (of  
vegan alternatief)  
2 el bevroren peterselie

Begin met het koken van de aardappelen met de deksel op de pan in licht gezouten water tot ze gaar zijn, ongeveer 15-20 minuten.

Terwijl de aardappelen koken kun je de burgers maken: rasp de bieten met een ruwe rasp. Pers er zoveel mogelijk vloeistof uit en doe de geraspte bieten in een kom.

Hak de ui fijn en doe het in de kom. Pureer de bonen en meng die ook in de kom. Voeg maïzena of aardappelmeel en zout en peper toe. Vorm van het mengsel ongeveer 8 burgers.

Verhit een koekenpan, giet er olie in en begin met het braden van de burgers. Bak op middelhoog vuur, ongeveer 3-4 minuten aan elke kant.

Maak de uiensaus: snijd de gele ui in ringen. Bak ze in olie tot ze glanzend en zacht worden. Haal de ui dan uit de koekenpan. Giet de havermelk erbij en verkruimel het bouillonblokje zodat het op kan lossen.

Meng de bloem en het water, bijvoorbeeld door het te schudden in een glazen pot met deksel. Meng het dan in de pan. Klop de saus goed als hij kookt en laat het een beetje dikker worden. Laat de saus sudderen terwijl je de sojasaus erbij giet. Zout en peper toevoegen naar smaak. Voeg daarna de ui toe.

Als de aardappel gaar is maak je de aardappelpuree: stamp de aardappels fijn met een stamper of mix ze met een elektrische mixer.

Verwarm de havermoutroom en havermelk, smelt de boter of margarine erin en voeg bevroren peterselie toe. Giet het mengsel over de aardappel en mix het goed. Breng het op smaak met zout en witte peper.

# Kokosmelkstoofpotje met pit

4 porties • ongeveer 30 minuten • ovo-vegetarisch

Deze ovenschotel is een van mijn klassiekers! In het begin gebruikte ik meestal kikkererwten, maar daarna heb ik van alles geprobeerd: linzen, tofu, witte bonen en zoals nu, gele erwten. Gele erwten waar we echt méér mee zouden moeten doen! Zo goedkoop, klimaatlim en lekker.

<i>1 teentje knoflook</i>	Hak de knoflook en de gele ui en bak deze in de olie. Doe de
<i>1 gele ui</i>	curry erbij en laat dit even pruttelen.
<i>1 el olie</i>	Giet de kokosmelk erbij en voeg de bouillonblokjes toe.
<i>1 el gele curry</i>	Laat alles 5 minuten sudderen.
<i>1 blik kokosmelk (circa 400 g)</i>	Voeg dan de gepelde tomaten en de bevroren spinazie toe. Laat
<i>1 groentebouillonblokje</i>	het een tijdje sudderen.
<i>1 blik gepelde tomaten in blokjes</i>	Kook de noedels volgens de instructie op de verpakking.
<i>(circa 400 g)</i>	Voeg erwten, mangochutney en sambal toe aan de saus en laat
<i>300 g bevroren gehakte spinazie</i>	het warm worden maar niet koken.
<i>400 g gekookte gele erwten (ongeveer</i>	Serveer de saus met de noedels.
<i>240 g gedroogd)</i>	
<i>2 el mango chutney</i>	
<i>1 tl sambal</i>	
<i>1 pak eiernoedels</i>	

**Vegan?** Serveer dan met rijstnoedels, rijst of tarwekorrels.



# Tomatensoep met feta

4 porties • ongeveer 30 minuten • lacto-vegetarisch

Als je iets heel eenvoudigs, zacht, mager en heel, heel lekker wilt koken  
dan is deze soep echt iets voor jou!

*1 gele ui*  
*2 teentjes knoflook*  
*olie om in te bakken*  
*2 blikken gepelde hele tomaten (circa 800 g)*  
*circa 5 dl water*  
*1 groentebouillonblokje*  
*2 tl suiker of honing*  
*1-2 l gedroogde kruiden zoals tijm, oregano,*  
*basilicum*  
*zwarte peper*  
*500 g gekookte grote witte bonen*

## **Topping**

*1-2 blokken feta*  
*handje zaden (bij voorkeur geroosterd:*  
*bijvoorbeeld zonnebloempitten of*  
*pompoenpitten)*

Schil de uien en de knoflook en hak ze in kleine stukjes.

Verhit de olie in een pan en fruit de uien en knoflook een paar minuten om ze zacht te maken.

Voeg de tomaten, het water en het verkruimelde bouillonblokje toe en voeg ook suiker of honing toe.

Laat het ongeveer 15-20 minuten op een middelhoog vuur sudderen.

Mix het met de blender of staafmixer tot een glad geheel.

Breng alles opnieuw aan de kook. Breng het op smaak (goed proeven) met je kruiden en zwarte peper.

Voeg de gekookte bonen een minuut voor het opdienen toe. Ze moeten heet zijn maar mogen niet koken.

Serveer met verkruimelde feta en strooi er wat geroosterde zaden overheen.

**Vegan?** Kies voor *vegan feta*.



# Register

5 energierepen en -balletjes	134	Linzen- sinaasappelsalade met kardemomddressing	99
5 broden	137	Linzenburgers met geroosterde groenten en dilleyoghurt	77
5 ontbijtjes	141	Linzenballen met limoensaus	86
5 spreads	138	Linzenlasagne met ajvarsaus en courgette	116
5 smoothies	142	Linzenpasta	92
Aardappelsalade met komijn en veel peterselie	44	Linzensoep met zoete aardappel en wortel	68
Balletjes met aardappels en ajvarsaus	53	Linzenstroganoff	65
Bananenballetjes	133	Livs pasta	85
Belugabolognese	51	Spring rolls met pindasaus	96
Belugalasagne	124	Maissoep met kikkererwtentopping	48
Boerenkooltaart met olijven en zongedroogde tomaten	79	Moussaka	82
Boerenkoolpasta	36	Noedelsalade met tofu en groenten	102
Bonenchili met maiscrème	74	Noedelsoep met tempeh en boerenkool	95
Champignonrisotto van dessertrijst	55	Nuggets met barbecuesaus en geroosterde wortels	104
Chili sin carne	123	Oosterse noedelwok	66
Courgette en champignonpasta	63	Pasta met erwtenpesto	100
Eenpanspasta	47	Pindastooftpot met tofu	89
Erwtencarbonara	72	Pittige kokosmelkcurry met spinazie	121
Falafel van gele erwten	60	Pizza bianco met aardappels en artisjokcrème	90
Fruitage kokosmelkstoofpot met kikkererwten	115	Rode bietenburgers met viensaus en peterselie-aardappelpuree	39
Groene erwtenburgers met tarwe en citroenyoghurt	56	Rode bietentaart	112
Herfst- en wintersalade	129	Stay cheap taco's	106
Kikkererwtenstoofpot met rode currysous	119	Tomatensoep met feta	42
Klassieke linzensoep	81	Uientaart	112
Knäckebröd	131	Zwarte bonenburgers met ingelegde ui en pestoroom	71
Kokos- en wortelsoep	58		
Kokosmelkstoofpotje met pit	40		
Lasagne in de grote pan	111		



# Lekker eten voor jou, je portemonnee en de planeet

Gezond en lekker eten hoeft helemaal niet duur te zijn! Met een goede basis in de voorraadkast, handig inkopen en een klein beetje vooruit kijken is het mogelijk om heerlijk en gezond te eten.

Hanna Olvenmark laat in *Vegetarisch voor een prikkie* zien dat je voor minder dan 1 euro per persoon per portie iedere dag een gezonde vegetarische of vegan maaltijd op tafel kunt zetten.



citrus