

GEWOON
vegan

**SNEL, SIMPEL,
VOOR ELKE DAG,
VOOR ELK GEZIN**

Alexandra Penrhyn Lowe

Spectrum

Inhoud

- 6 Voorwoord Romy Boomsma
- 9 Waarom vegan?
- 13 Benodigdheden
- 14 Een paar trucjes

Ontbijt

- 18 Basishavermout 𠄎
- 19 Mijn bijna-elke-dag-havermout 𠄎
- 20 Havermout voor havermouthaters 𠄎
- 21 Appeltaarthatavermout 𠄎
- 23 Overnight oats
- 25 Açaibowl 𠄎
- 29 Dirty smoothiebowl 𠄎
- 28 De ultieme groene smoothie 𠄎
- 31 Pannenkoeken met banaan 𠄎
- 32 Fluffy pannenkoeken 𠄎
- 35 Mijn moeders dunne pannenkoeken 𠄎
- 37 Bananenbrood zonder suiker 𠄎

Lunch

- 41 Basics wraps
- 42 Gebakken champignons met rode ui en paprika
- 43 Zelfgemaakte, smeuije hummus 𠄎
- 45 Libanese platbroodpizza
- 47 Pittige kikkererwtengordita's
- 49 Koreaanse wraps met aubergine
- 50 Avocado op toast 𠄎
- 52 Quesadilla's met zwartebonenspread 𠄎

- 55 Bánh mì met oesterzwammen
- 57 Poké bowl
- 60 Verse loempia's
- 64 Artisjokken
- 66 Basics tofu 𠄎 en peppa tofu
- 70 Ciabatta met paddenstoelenragout
- 73 Turks brood met hummus en geroosterde groenten
- 74 Kikkererwten'salade'

Salades

- 78 Basics salade
- 81 3-3-3-couscoussalade
- 84 Couscous met groene asperges, vegan feta en dubbelgedopte tuinbonen
- 87 Regenboogsalade met gewone, goedkope boerenkool
- 89 Haksalade (voor alle restjes)
- 91 Bietencarpaccio met waterkers en sinaasappeldressing
- 92 Linzen-quinoasalade met rode ui en geroekte amandelen
- 93 Rode salade met gojibessen en granaatappelpitjes
- 94 Linzen-rijstsalade met zoete aardappel
- 95 Tomaat-komkommersalade 𠄎
- 97 Wittekoolsalade

Soepen

- 100** Basics soepen
- 101** Bloemkoolsoep met knoflook, gember en citroen of limoen 𠄎
- 103** Zwartebonensoep met tomaat 𠄎
- 105** Courgettesoep met bruine linzen 𠄎
- 107** Klassieke pompoensoep 𠄎
- 110** De ultieme wortel-pompoensoep van geroosterde groenten
- 111** Kikkererwtensoepe met citroen 𠄎
- 112** Rodelinzendahl of rodelenzensoep
- 114** Wittebonenhumus of wittebonensoep 𠄎
- 115** Tomaat-paprikasoep van geroosterde groenten 𠄎
- 116** (Niet zo) snelle linzensoep 𠄎
- 117** Tomatensoep met kikkererwten 𠄎
- 118** Reuzenbonensoep met verse tomaat 𠄎
- 119** Erwtensoepe 𠄎
- 121** Bruinebonenschotel of bruinebonensoep
- 147** Snelle kikkererwtencurry
- 149** Curry met zoete aardappel en palmkool
- 150** Goed gevulde groentecurry
- 153** Risotto met paddenstoelen
- 155** Hete 'kip' met sperziebonen, taugé, rijst en pindasaus 𠄎
- 158** Indiase aardappel flapjes
- 161** Gehaktbroodjes van seitan 𠄎
- 163** Vegan frikandelbroodjes 𠄎
- 165** Pasta met rode saus van gedroogde tomaten en geroosterde paprika
- 167** Vegan dumplings met twee vullingen
- 171** Vegan sushi 𠄎
- 174** Basics tempé
- 175** Tempé-bacon
- 176** Simpele paddenstoelencurry met rijst 𠄎
- 179** Rijst met gember-knoflookpalmkool en gebakken tofu
- 181** Tortilla's met zwarte bonen en rijst
- 183** Miesoepe met groenten en tofu
- 185** Ready-made vegan broodjes shoarma met twee sausjes 𠄎
- 186** Ready-made broodje hamburger 𠄎
- 187** Ready-made falafel

Avondeten

- 125** Vegan boerenkoolstamppot 𠄎
- 127** Comfort-style chili met rokerige chipotlepeper
- 130** Chipotle-bonen-rijstvulling voor wraps
- 133** Pasta met simpele bolognesesaus 𠄎
- 136** Lasagne 𠄎
- 140** Gezonde pasta pesto met veel groene groenten 𠄎
- 143** Jackfruit-burrito's of -gordita's
- 144** Oesterzwam-citroenspaghetti 𠄎

Zoetigheid

- 191** Chocolate chip-havermoutkoekjes 彦
- 193** Geweldig bananenbrood waar je maar 1 kom voor nodig hebt 彦
- 195** Jelles notenbrood met gedroogd fruit
- 196** Wortelcake met twee soorten frosting 彦
- 199** Snelle feestmuffins 彦
- 201** De allerbeste vegan brownies 彦
- 202** Brownies met zoete aardappel 彦
- 203** Suikervrije monsterappeltraktaties 彦
- 205** Dadelkaramel-chocoreepjes met crispie-bodem 彦
- 207** Chocolademuffins met verstopte groenten 彦
- 208** Gemberthee met citroen
- 209** Chad's ijsthee
- 210** Basics gezonde smoothies/vla/ijsjes 彦
- 212** Ijskoffie
- 213** Chocoladepudding/-vla zonder suiker 彦
- 214** Hazelnootfrosty 彦
- 215** N'icecream 彦
- 217** Vier soorten 'gezonde' ijsjes 彦

Babyhapjes

- 222** Ontbijthapjes 彦
- 223** Avondetenhapjes 彦

Smaakmakers

- 226** Vegan knoflooksaus
- 226** Pittige rode saus
- 227** Vegan kaassaus
- 228** Gomasio
- 228** Tahin-citroendressing
- 229** Vegan Parmezaanse kaas
- 230** Pittige avocado-korianderdressing
- 230** Hummus-citroen-yoghurtdressing
- 231** Dipsaus
- 232** Glossarium
- 234** Ingrediëntenregister
- 239** Dankwoord

Voorwoord van Romy Boomsma

Van kookboeken krijg ik het over het algemeen Spaans benauwd. Bereidingstijden van een halve dag, ingrediënten die je bij tig verschillende winkels moet zien op te duikelen en foto's ernaast van perfect gestileerde maaltijden die er bij mij, als ik alle bovenstaande obstakels heb overwonnen, bij lange na niet zo uitzien. Dit waren precies de redenen waarom ik hoopte dat Alexandra haar recepten ooit zou bundelen tot een kookboek. Haar gerechten geven mij als niet per se keukenprinses, namelijk geen faalangst. Daar kwam ik achter nadat ik eerst een paar keer argwanend van een afstandje had staan toekijken als ze kookte. De recepten luisteren niet zo nauw, en dat het lekker en voedzaam is, is belangrijker dan of het fotogeniek is. Het is koken op eigen gevoel, maar dan met een deel van Alexandra's talenten in de keuken meegepikt, waardoor je weet dat de uitkomst slaagt.

Veel van haar gerechten behoren tot onze favorieten die ik keer op keer maak en ik denk dat *Gewoon vegan* daardoor voor iedereen fijn is om te hebben. Het zijn geen recepten die je opzij legt om eens te maken voor een speciale gelegenheid, of als je ooit meer tijd om handen hebt. Het zijn gerechten die je opneemt in 'oeh, dit ga ik zéker nog eens maken en het liefst morgen al'. Ze weet ontzettend goed wat lekker en voedzaam is, zonder dat je daarvoor zoveel moeite moet doen. Het zijn perfecte recepten om op te nemen in je vaste kookrepertoire. Ideaal als je meer vegan wilt eten en niet weet waar te beginnen, maar ook gewoon super ter aanvulling als je al vegetarisch of vegan eet. Ik denk dat heel veel mensen blij worden van dit laagdrempelige kookboek vol heerlijke recepten. Wij zijn dat namelijk bij ons thuis ook al jaren en ik durf zelfs te zeggen dat ik koken een stuk leuker ben gaan vinden sinds Alexandra in mijn leven is. Na het uitproberen van de recepten uit *Gewoon vegan* is het beeld van vegans die alleen saaie slaatjes eten dat je misschien had, voorgoed verdwenen. Beloofd.

Waarom vegan?

Bij het woord vegan denken veel mensen toch nog altijd aan extreem: extreme mensen die extreem eten. Dierenactivisten die zichzelf vastketenen aan een slachthuis. Navelstaarders die alleen maar heel gezond willen eten. Hipsters die extreem mooi (en hip) zijn en die een pak havermelk meenemen naar een festival en selfies maken met spirulina-smoothies, of dadelballetjes met matcha-coating.

Intussen lezen we in de krant over de gevaren van ons westerse dieet. Het is wetenschappelijk bewezen dat bewerkt vlees zoals worst en vleeswaren kankerverwekkend zijn.

De inname van zuivel geeft waarschijnlijk een verhoogde kans op borstkanker. Onze aderen slibben dicht en onze buikomvang neemt toe. Ook staan de kranten vol over klimaatverandering en dat de vlees-, vis- en zuivelindustrie daar een belangrijke steen aan bijdraagt. We overwegen een dagje minder vlees, misschien meerdere dagen. Misschien wel helemaal vegetarisch, of vegan. Voor onze gezondheid, de planeet, de planeet van onze kinderen. Voor de dieren.

Alexandra Penrhyn Lowe

The background is a solid light pink color. It is decorated with several food-related illustrations: a bowl of blueberries at the bottom center, a bowl of orange cubes (possibly tofu or fruit) on the right, a bowl of strawberries on the left, and a bowl of dark seeds (like chia) in the top right and bottom left corners. There are also individual strawberries and blueberries scattered around the text.

ontbijt

ONTBIJT IS EEN RUIM BEGRIP.
DAANTJE EET REGELMATIG
BOERENKOOLSTAMPPOT OF EEN
RESTJE PASTA ALS ONTBIJT. IK EET
BEST VAAK HAVERMOUT ALS LUNCH.
EN PANNENKOEKEN KUN JE ALTIJD
WEL ETEN, TOCH? DUS VOEL JE NIET
BEZWAARD ALS JE DEZE GERECHTEN
OP EEN ANDER TIJDSTIP VAN DE DAG
WILT ETEN. OF EEN VAN DE ANDERE
GERECHTEN IN DIT BOEK ALS ONTBIJT.

Havermout (combinatie-inspiratie)

Vraag je aan (bekende) vegans wat ze eten voor het ontbijt, dan krijg je negen van de tien keer te horen: havermout. Daarom een paar basics om je havermout lekkerder te maken dan de havermout met water die sommige mensen eten. Ik moet er eerlijk gezegd niet aan denken. Een beetje zoals vroeger de Brinta met alleen maar water (en zonder suiker!). Dat vond ik ook bah. Voor zowel meer smaak als smeugigheid gebruik ik plantaardige melk in plaats van water. Ik vind zelf de beste verhouding havermout-melk ongeveer 1 op 2. Dan is je havermout niet waterig, maar je kunt er ook geen lepel in rechtop zetten. Of een muur mee metselen.

Basishavermout



- 45 g (½ cup) havermout
- 240 ml (1 cup) plantaardige melk
- rasp van ½ citroen (of sap als je geen zin hebt om te raspen)
- snufje zout

1. Doe havermout, melk, citroenrasp en zout in een pannetje en voeg de smaakmakers* toe die je lekker vindt. Zet het op zo laag mogelijk vuur, roer regelmatig om aanbranden te voorkomen en verwarm totdat het ingedikt is, dit duurt ongeveer 10 minuten. Je wilt eigenlijk niet dat het gaat koken, maar mij overkomt het nogal eens doordat ik in de ochtend al multitaskend eerst mijn havermout opzet om vervolgens te gaan douchen. Gelukkig is het ook nog prima te eten als het even gekookt heeft.
2. Draai het vuur uit en laat nog even staan met het deksel op de pan. Maak de havermout nog lekkerder met je favoriete toppings*.

***Smaakmakers** zoals: jam, kaneel, vers of bevroren fruit (vooral allerlei soorten bessen en/of banaan), rozijnen of ander gedroogd fruit, noten. ***Toppings** zoals: noten, notenboter/pindakaas, stroop (ahornsiroop vind ik het allerlekkerst, maar dat is duur, dus ik gebruik ook vaak gewone stroop, karamelstroop, agavesiroop of dadelstroop), gedroogd fruit (bijvoorbeeld rozijnen, dadels, vijgen), moerbeien, cranberry's, kokosnippers, rauwe cacaoibis

Mijn bijna-elke-dag-havermout



- 1 banaan, geprakt of in stukken gebroken en geplet
- 45 g (½ cup) havermout
- 240 ml (1 cup) sojamelk of andere plantaardige melk
- ¼-½ tl kaneel
- 70 g (½ cup) bevroren bessen
- snufje zout (optioneel)
- toppings naar keuze

1. Gooi de geprakte banaan in een klein pannetje dat op laag vuur staat. Voeg havermout, melk en kaneel toe en eventueel een beetje zout (dit vergeet ik meestal). Roer goed. Voeg de bevroren bessen toe en roer weer.
2. Doe het deksel op het pannetje, draai het vuur zo laag mogelijk en verwarm langzaam totdat het ingedikt is, dit duurt ongeveer 10 minuten. Roer af en toe.
3. Draai het vuur uit en laat de havermout nog even staan met het deksel op de pan.
4. Doe in een mooi kommetje (voor een goed begin van de dag) en bestrooi/besprenkel met de toppings die je lekker vindt (zie recept basishavermout pag. 18). Zelf ga ik meestal voor een eetlepel pindakaas, wat noten en rozijnen en als ik in een frivole bui ben een handje kokosnippers. En een beetje stroop.

Kikkererwten'salade'

(soort tonijnsalade voor op brood)

Er zijn veel verschillende vegan 'tonijn'salades op internet te vinden, maar ik vind de combinatie hieronder tot nu toe de lekkerste. Je kunt het als salade op brood eten, maar ook in een stevig blad sla (romaine, kropsla) rollen. Of in een groene salade gooien als je meer proteïne wilt hebben. Maar persoonlijk vind ik het op brood het lekkerst. Dit is een aangepast recept uit het kookboek *Oh She Glows* van Angela Liddon. Dikke aanrader, ook de website (ohsheglows.com).



- 250 g (1 blik van 400 g) kikkererwten, afgespoeld en uitgelekt
- 1 bleekselderijstengel, fijngehakt
- 2 bosuitjes, inclusief het groen, fijngehakt
- 2 el kappertjes, afgespoeld
- ca. ¼-½ rode paprika, heel fijn gesneden
- 3 el vegan mayonaise
- 1½ tl mosterd
- 2 tl verse dille, fijngehakt
- sap van ½-1 citroen (naar smaak)
- snufje zout
- versgemalen zwarte peper

1. Gooi de kikkererwten in een kom en prak ze fijn met een pureestamper of met je vuisten, het moet niet te fijn worden, er mogen nog rustig hele en halve kikkererwten in zitten.
2. Doe de bleekselderij, bosuitjes, kappertjes, paprika, mayonaise, mosterd en dille erbij, schep goed om en breng op smaak met citroensap, zout en peper.
3. Om tijd te besparen kun je het ook allemaal in de keukenmachine gooien, kijk dan uit dat het niet te fijn/smeuig wordt.
4. Heel lekker op robuust bruin brood met plakjes tomaat en stevige slabaadjes zoals romainesla (bindsla) of kropsla.





Lasagne

Als kind en tiener was lasagne mijn lievelingsgerecht. Op onze verjaardag mochten we thuis altijd kiezen wat we wilden eten en ik koos steevast lasagne. Ik weet niet hoe blij mijn moeder daarmee was, want we waren thuis met z'n zessen (en regelmatig met z'n achten) en ze maakte hem helemaal *from scratch*. Nou ja, de lasagnebladen maakte ze niet zelf, maar de bechamelsaus wel. Niks saus uit een pakje - en zo maakt ze hem nog steeds.

Ik heb nadat ik uit huis ging jarenlang lasagne met bechamelsaus uit een pakje gemaakt en dat vond ik helemaal prima. Maar die is niet vegan... Dus toen ik van vegetarisch overstapte naar vegan, moest ik er wel aan: zelf bechamelsaus maken. Gelukkig is het niet zo ingewikkeld als ik dacht, met dank aan vegetus.nl, het kost alleen wel meer tijd. Dit is dus geen snel gerecht, maar wel heel erg lekker (en ik zou het nog steeds kiezen om op mijn verjaardag te eten als iemand anders het voor me klaar zou maken). De tijd zit hem niet alleen in het zelf bechamelsaus maken, maar alle verschillende stappen die je moet zetten: tomatensaus maken, bechamelsaus maken, alles stapelen in een schaal en dan ook nog in de oven.

Voor dit gerecht gebruik ik mijn gulden middenweg: ik gebruik voor de helft volkoren lasagnebladen en de andere helft gewone bladen. Op die manier is het voedzamer, maar behoud je het smeùige van gewone pasta.

Dit is geen snel
gerecht, maar wel
heel erg lekker.

Lasagne



+ 30 min. in de oven

- 1 portie bolognesesaus
(zie recept op pag. 133)

Voor de bechamelsaus:

- 2 el olijfolie
- 2½ el bloem
- 400 ml ongezoete sojamelk
of andere plantaardige melk
- ½ bouillonblokje
- 4 el edelgistvlokken*
- snufje knoflookpoeder

Voor de lasagne:

- volkoren lasagnebladen
- gewone lasagnebladen
- tomaat, in plakken
(optioneel)
- vegan geraspte kaas
(bijvoorbeeld Violife of
Wilmersburger)

1. Verwarm de oven voor op 200 °C.
2. Maak de bolognesesaus volgens de instructies op pagina 133.
3. Maak ook de bechamelsaus. Verwarm de olijfolie in een klein sauspannetje en voeg de bloem toe, roer goed en laat even bakken totdat het bruin kleurt, kijk uit dat het niet aanbrandt.
4. Voeg nu beetje bij beetje de plantaardige melk toe, blijf roeren met een garde.
5. Verkruiemel het halve bouillonblokje erboven en voeg de edelgistvlokken en het knoflookpoeder toe.
6. Breng al roerend zachtjes aan de kook totdat de saus indikt. Laat nog even zachtjes doorkoken, terwijl je blijft roeren.
7. Neem een grote ovenschaal. Smeer een volle soeplepel bolognesesaus uit over de bodem. Leg daarop een laag lasagnebladen. Verdeel 2-3 soeplepels bolognesesaus gelijkmatig over de bladen, schep daarop 1 soeplepel bechamelsaus en smeer uit. Leg daar weer lasagnebladen op, en verdeel daar weer tomatensaus en bechamelsaus over. Wissel volkoren en gewone bladen af, totdat je vier lagen lasagnebladen hebt. Zorg ervoor dat je nog een beetje tomatensaus en bechamelsaus overhoudt (minstens 2 soeplepels in totaal). Verdeel dit restje over de toplaag. Het is belangrijk dat de bladen helemaal bedekt zijn, anders worden ze niet zacht in de oven.

Tip

*Het is belangrijk
dat de bladen
helemaal bedekt
zijn, anders
worden ze niet
zacht in de oven.*

8. Bovenop kun je eventueel plakken tomaat leggen; Bestrooi de lasagne rijkelijk met vegan geraspte kaas.
9. Bak de lasagne in het midden van de voorverwarmde oven in 30 minuten gaar. Check zo af en toe, als de bovenkant te bruin wordt, leg er dan een vel aluminiumfolie over.
10. Laat je lasagne een beetje afkoelen en serveer. Lekker met rucolasalade of een andere groene salade.

Snelle feestmuffins

Dit zijn mijn go-to muffins die ik vaak bij feestelijke gelegenheden bak, bijvoorbeeld bij mijn boekpresentaties of op Daantjes verjaardag. Ik bak er twaalf van elke soort en ze gaan meestal allemaal op. Vroeger bakte ik ze met ei, maar tegenwoordig gebruik ik vegan egg replacer. En op een of andere manier worden ze daardoor nog lekkerder. Egg replacer is een soort poeder dat je kunt gebruiken om ei te vervangen. Je kunt het kopen in de biowinkel of sommige supermarkten.

Deze muffins zijn vaak een beetje vetzig aan de onderkant. Daarom vouw ik er bij een (kinder)feestje meestal nog een tweede papieren vormpje omheen. Dat geeft iets meer stevigheid en minder vieze vingers.



Snelle feestmuffins: chocola-banaan, framboos-witte chocola en bosbes-citroen



Voor de basis:

- egg replacer om 2 eieren te vervangen
- 6 el plantaardige melk (ik gebruik vaak vanille sojamelk)
- 150 g gesmolten boter
- 125 g zelfrijzend bakmeel
- 100 g volkoren (spelt)meel
- 1 tl bakpoeder
- snufje zout
- 150 g (riet)suiker

1. Verwarm de oven voor op 180 °C en zet 12 papieren muffinvormpjes in een muffinplaat.
2. Maak 2 vegan 'eieren' volgens de aanwijzingen op de verpakking.
3. Klop melk, 'eieren' en gesmolten boter met een garde in een kom door elkaar. Zeef in een andere kom meel, bakpoeder en zout. Roer de suiker erdoorheen.
4. Roer nu beetje bij beetje met een spatel het natte mengsel door het droge mengsel tot een soepel beslag.

Variatie 1: chocola-banaan

Voeg **100 g gehakte pure chocolade** en **2 geprakte rijpe bananen** toe aan het beslag.

Variatie 2: witte chocola-frambozen

Voeg **100 g gehakte vegan witte chocolade** en ongeveer **200 g (bevroren) frambozen** toe aan het beslag. Roer voorzichtig zodat de frambozen heel blijven.

Variatie 3: bosbes-citroen

Roer **het sap en de rasp van 1 citroen** door het beslag. Voeg daarna voorzichtig **200 g (bevroren) bosbessen** toe.

5. Schep het beslag in de vormpjes. Bak in ongeveer 25 minuten in het midden van de voorverwarmde oven gaar: ze zijn goed als een satéprikker er schoon uit komt.
6. Laat de muffins een beetje afkoelen, als ze nog warm zijn gaan ze snel kapot.