

LISETTE KREISCHER & MAARTJE BORST.

# MAN. EAT. PLANT.

A collection of plant-based dishes including a burger, a roasted chickpea ball, fries, and a bowl of chips, with a green beer bottle in the background.

HOT, ROASTED,  
GRILLED, JUICY  
& VEGAN

# MAN. EAT. PLANT.

---

Voor alle jongens, mannen, heren, kerels, zonen, vaders, opa's, overgrootvaders, ooms, neven, broers en LGBTQIAP's (en alle vrouwen die gewoon van verdomd lekker eten houden)

# OPMERKINGEN BIJ DE RECEPTEN.

- De in dit boek gebruikte eetlepels hebben een inhoud van 15 ml, de theelepels van 5 ml. De inhoud van Nederlandse lepels varieert; gebruik daarom bij voorkeur genormaliseerde maatlepels met een inhoud van 15, 10, 5, 2½ en 1¼ ml, die als set bij kookwinkels verkrijgbaar zijn. De in de receptuur gebruikte lepels zijn altijd afgestreeken, tenzij anders is aangegeven.
- Ovens verschillen onderling in temperatuur, zelfs die van eenzelfde merk. Lees de aangegeven temperaturen en baktijden als een betrouwbare aanwijzing, maar pas ze zo nodig altijd aan je eigen oven aan.
- Kijk voor moeilijk verkrijgbare ingrediënten ook eens op internet. Steeds meer producten zijn online verkrijgbaar.

**KOSM • S**

[WWW.KOSMOSUITGEVERS.NL](http://WWW.KOSMOSUITGEVERS.NL)

## COLOFON.

Eerste druk, 2018

© Lisette Kreischer en Maartje Borst & Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen,  
onderdeel van VBK | media

**Tekst en interviews:** Lisette Kreischer

**Receptuur:** Maartje Borst

**Redactie:** Kirsten Verhagen, Leonie Hardeman

**Fotografie:** Lisette Kreischer (m.u.v. blz. 6: Maaike Pfann; blz. 19: Mohit Manchanda Photography)

**Stylingattributen:** Lisette Kreischer, Maartje Borst

**Vormgeving en omslagontwerp:** Diewertje van Wering

ISBN 978 90 215 6982 6

NUR 440

---

Alle rechten voorbehouden / All rights reserved

Niets uit deze uitgave mag worden veeleenvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze en/of door welk ander medium ook, zondervoorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Noch de maker, noch de uitgever stelt zich echter aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave.

---

# Doden voor smaak = ONZIN.

---

DEREK SARNO

**P**lantaardig eten is saai en smaakloos, en alle vegans zijn hippies. Dat is tenminste wat de meerderheid van de mensen nog steeds denkt. Nogal een beperkende gedachte, eigenlijk, die de switch naar een plantaardige levensstijl bovendien onnodig moeilijk maakt. O, en voor mannen is veganisme een grote afknapper. Hoe ik dat weet? Simpel: dat vond ik zelf ook.

Onder 'manneneten' verstaan we zaken als burgers, vleeswaren en biefstuk. Dat is ons met de paplepel ingegoten. De maatschappij bepaalt wat manneneten is, en dat idee wordt in stand gehouden door ons voedselsysteem. *For the record*: dat eten lijkt in de verste verte niet op het hippiefood van hierboven.

Overal op de wereld wordt zinloos geleden, terwijl dat helemaal niet hoeft. Er is namelijk een fantastische oplossing: een voedselcultuur die gebaseerd is op compassie en waarin dieren geen enkele rol spelen. De voordelen voor onze gezondheid, de aarde en het welzijn van anderen zijn eindeloos, en het mooie is dat het amper moeite kost. Kies met je vork en de oplossing dient zich vanzelf aan. De sleutel ligt in naastenliefde. Lisette en Maartje, het *wicked* duo, combineren hun krachten in dit boek: ze halen het stoerste

en dapperste uit plantaardige ingrediënten naar boven op een manier die je het water in de mond doet lopen. Hun geweldige recepten maken korte metten met het hippiestigma en toveren kick ass gerechten op je bord die vegans én vleeseters niet zullen kunnen weerstaan.

Boeken als **MAN.EAT.PLANT.** zijn belangrijk. Om de status quo te veranderen, om de algemene opinie over veganisme en gezondheid te verruimen, en om mensen te laten zien dat je 24/7 gruwelijk lekker kunt eten zonder daar iets gruwelijks voor te hoeven doen. Bereid je voor op superbevredigende, sappige, vlezige, hartige, vullende en *de-fucking-licious* recepten. Kiezen voor een eetpatroon zonder dieren is een sterke, stoere en sexy beslissing, en ik weet zeker dat alle nieuwe mogelijkheden op het gebied van eten je omver zullen blazen zodra je de stap neemt. Alleen door te handelen kunnen we iets veranderen. Dus laten we dat doen!

Derek Sarno

*Wicked Healthy*





# Woman. Eat. Plant.

MAARTJE BORST &  
LISETTE KREISCHER

**T**wee vrouwen die een boek voor mannen schrijven? Jazeker! Beiden zijn we veganist, dochter en vriendin van. Ook zijn we beiden ondernemer en hebben we de afgelopen jaren gezien en geleerd dat de plantaardige keuken, waar we zo hartstochtelijk verliefd op zijn, makkelijker door vrouwen dan door mannen wordt omarmd. Of die omarming nou komt vanuit het verlangen om dierenleed te verminderen, het milieu te ondersteunen of gezond te eten, het zijn de vrouwen die in deze beweging het voortouw nemen. Maar veganisme is geen vrouwenbeweging. Het is een beweging voor de dieren, voor de aarde en voor alle mensen. Een te gekke beweging die antwoord biedt op grote wereldse problematieken en een keuken kent die gruwelijk lekker kan zijn! En vooral bij dat laatste trekt meestal de man nog een wenkbrauw wat wantrouwend op en wordt er gekscherend een opmerking gemaakt over knaagvoedsel of dat het natuurlijk of normaal is om dieren te eten. Na jarenlang diepgaand onderzoek en vele interviews zijn we tot de conclusie gekomen dat er heel wat aannames de ronde doen met betrekking tot het veganisme, de plantaardige keuken en het eten van dierlijke producten. Meestal aannames

die hun wortel hebben in conditionering, beeldvorming, marketing en vaak voortkomen uit diepliggende emoties die gaan over eigenwaarde. Vastgeroeste ideeën kunnen echter gelukkig transformeren, want dat wat we vroeger deden is geen excuus om hetzelfde te blijven doen. Er is dus reframing nodig. Voorbeelden. Hoe dan wel. Hoe ziet een man er dan uit die vegan eet? Dus we besloten een boek te maken voor mannen, alle mannen. Een boek vol overheerlijke, stoere en met umami gebombardeerde recepten. *Smokey? Right on. Bloody. Beets can bleed. Blackened? Count on it.* We zullen de wereld eens laten zien dat alles, maar dan ook alles wat we kennen een 180 graden swing kan krijgen zonder dat we er iets voor hoeven in te leveren. Sterker nog, we krijgen er juist heel veel bij.

We presenteren je **MAN.EAT.PLANT.** - HOT, ROASTED, GRILLED, JUICY & VEGAN.

*Eat your heart out!*

Maartje Borst & Lisette Kreischer

# Inhoudsopgave.



## *furious breakfasts.*

Mancakes **014**  
Full English Breakfast **016**  
Mad Smoothie Head **020**  
Crunchy & Goey Tosti **022**

---

## *hunted veggies.*

Zombie Brains met Mini Brains **026**  
Koolmoten met pepersaus **028**  
Curious Cured Carrot **032**  
Stamppot met Meatless Balls  
en tomatenspekjes **034**  
Ninja Noodle Bowl **036**  
Pasta Con Funghi **040**  
Zilte zeevruchtensalade **042**  
Stoere spruiten met pekelzout **044**

Plain Sailing Pirate's Dinner **048**  
Nasu No Dengaku **050**  
Brocco Rock Burrito **052**  
Witlof met oesterzWHAM & KAAS **056**  
Golden Cauliflower Roast **058**  
Boudin Noir met zuurkoolstamppot **060**  
Southern Comfort Trio **064**  
Zeemansstoof **066**





## damn good food.

- Sticky Tofu Rips **070**
- The Ultimate Cured Mushroom Burger **074**
- Friet met stoof **076**
- Spaghetti Meatless Balls **078**
- Fiery Fried Funghi **082**
- Vegan Pizza Party **084**
- Wicked Shroom Buns **086**
- Cassavefriet met bananenketchup  
en pindasaus **088**
- Loaded Macho Nachos **090**
- Kickass spinazieburger **092**
- Mediterranean Loaded Fries **094**
- Gruwelijk tofugebraad **096**
- Seitan Wellington met jus **098**
- Indian Masala Dosa **102**
- Crusty Shiitake Fritters **104**

## brutal smokin' bbq.

- Tempeh Saté **108**
  - 3 x BBQ-saus **110**
  - 3 x BBQ-slaatje **112**
  - Mixed Garden Grill **114**
  - Sticky & Spicy BBQ Pineapple **118**
  - Vuige vintage huzarensalade **120**
  - Beercan Cabbage **122**
  - Geblakerde aubergine Dog **124**
  - Feisty BBQ Beverages **126**
  - Bloody Smoky Beets **128**
- 

## devil's delights.

- Beeramisu **132**
  - Stoute Sticky Brownies **134**
  - De Foute Bananasplit **138**
  - Dikke duivelse Hot Choc **140**
-

**FURIOUS**

**BREAK**

US

FASTS.

---

# MANCAKES.

Deze *protein packed* pancakes zijn het perfecte weekendontbijt. De zoutige, krokante Tempeh Bacon en de zoete, houtachtige ahornsiroop schudden je ochtendhoofd zó wakker.

## TEMPEH BACON

Snijd de tempeh in zo dun mogelijke plakken. Verhit een plens rijstolie in een koekenpan en bak de plakken tempeh aan weerszijden tot ze knapperig en goudgekleurd zijn. Zet het vuur lager en schep de tempeh uit de pan. Verwijder met keukenpapier de overtollige olie uit de pan en doe de tempeh er weer in. Bestrooi de plakken tempeh gelijkmatig met het gerookte-paprikapoeder. Sprenkel de sojasaus erover en laat de tempeh de saus helemaal opnemen.

## PANCAKES

Meng in een kom de bloem met het zeezout en bakpoeder. Voeg de sojayoghurt, het bier, de sojamelk en boter toe. Roer het geheel met een garde tot een glad beslag. Verhit een klein scheutje rijstolie in een koekenpan, giet kleine hoopjes beslag in de pan en bak de pancakes aan weerszijden gaar en goudbruin. Serveer met de Tempeh Bacon, lekker veel ahornsiroop en het klontje boter.

### Tip

Gebruik overgebleven Tempeh Bacon voor een Bacon Sarnie door twee sneden witbrood aan weerszijden te besmeren met wat plantaardige bakboter en te beleggen met de Tempeh Bacon. Bak de sandwich aan weerszijden in een koekenpan. Stilt de hartige trek!

## VOOR 2-4 PERSONEN

---

### TEMPEH BACON

- 1 blok tempeh
- rijstolie om in te bakken
- 1 tl gerookte-paprikapoeder
- 1 el lichte sojasaus of shoyu

### PANCAKES

- 250 g bloem
  - snuf zeezout
  - 1 tl bakpoeder
  - 200 g sojayoghurt
  - 200 ml bier
  - 100 ml sojamelk
  - 1 el gesmolten plantaardige bakboter, plus een extra niet-gesmolten klontje voor het serveren
  - rijstolie om in te bakken
  - Tempeh Bacon (zie boven)
  - ahornsiroop
-



Ik las eens een citaat van de Dalai Lama, die zei: 'De zin van het leven is om bij te dragen aan het geluk van anderen.' Jaren later leerde ik en zag ik in dat die anderen ook dieren zijn, en dat we kunnen leven zonder dieren te doden en te eten. Ik werd veganist, omdat ik geweld en lijden wilde verminderen en een bijdrage wilde leveren aan vrede. De quote van de Dalai Lama internaliseerde ik.

Nu vecht ik voor de afschaffing van dierenuitbuiting. Meer dan een miljard dieren, die net als wij pijn voelen en kunnen lijden, worden gedood voor voedsel en producten die we niet nodig hebben.

Dieren zijn vaak het slachtoffer van onze keuzes, maar door veganist te worden, kun je die wrede cyclus doorbreken. Dat is ook nog eens gezonder, want door plantaardig te eten vergroot je je kansen om langer te leven. Bovendien is de wereldwijde intensieve veeteelt volstrekt onhoudbaar voor de aarde.

Ik vind het totaal onlogisch om tegen geweld en het doden van bijvoorbeeld olifanten en leeuwen te zijn, terwijl je ondertussen mensen betaalt om andere dieren – vissen, varkens, koeien, geiten, schapen en

In de supermarkt loop je net zo makkelijk naar het schap waar de soja-, rijst-, haver- of amandelmelk staat als naar het koelvak voor koemelk. Dezelfde supermarkt, andere route. *That's all.* Heb je inspiratie nodig? Ga naar [challenge22.com](http://challenge22.com) of [veganchallenge.nl](http://veganchallenge.nl), google 'veganistische recepten' of 'vegan recipes' en neem een kijkje op [veganeasy.org](http://veganeasy.org). Ideeën genoeg!

Dan de eiwitmythe. Daar kan ik kort over zijn: in bijna al het plantaardige voedsel zitten eiwitten. Als je genoeg calorieën eet, eet je automatisch voldoende eiwitten. Het voordeel van eiwitten uit planten is dat het eiwitten zijn zonder wreedheid. Zonder dood, zonder verzadigde vetten, zonder hormonen, zonder cholesterol – enzovoort. Misschien denk je nu: maar hoe zit het dan met leeuwen? Die eten toch ook vlees? Dat klopt, maar leeuwen doden om te overleven. Ze hebben geen keus. Wij kunnen kiezen of er iemand sterft voor onze maaltijd, of dat we een plantaardige hamburger of bak ijs eten. We leven niet meer in de oertijd, toen alles draaide om óverleven. We gaan nu richting mededogen, respect, rechtvaardigheid en empathie. Dat heet evolutie, en dat begint bij het behandelen van anderen op de manier waarop je zelf behandeld wilt worden – ook andere soorten. We bewegen naar een toekomst waarin dierslavernij wordt afgeschaft, slachthuizen worden vernietigd, speciesisme wordt begrepen en alle bewuste wezens worden gerespecteerd. Maar daar zijn we nog niet. Op dit moment zit de wereld nog vol geweld, en dat moet worden

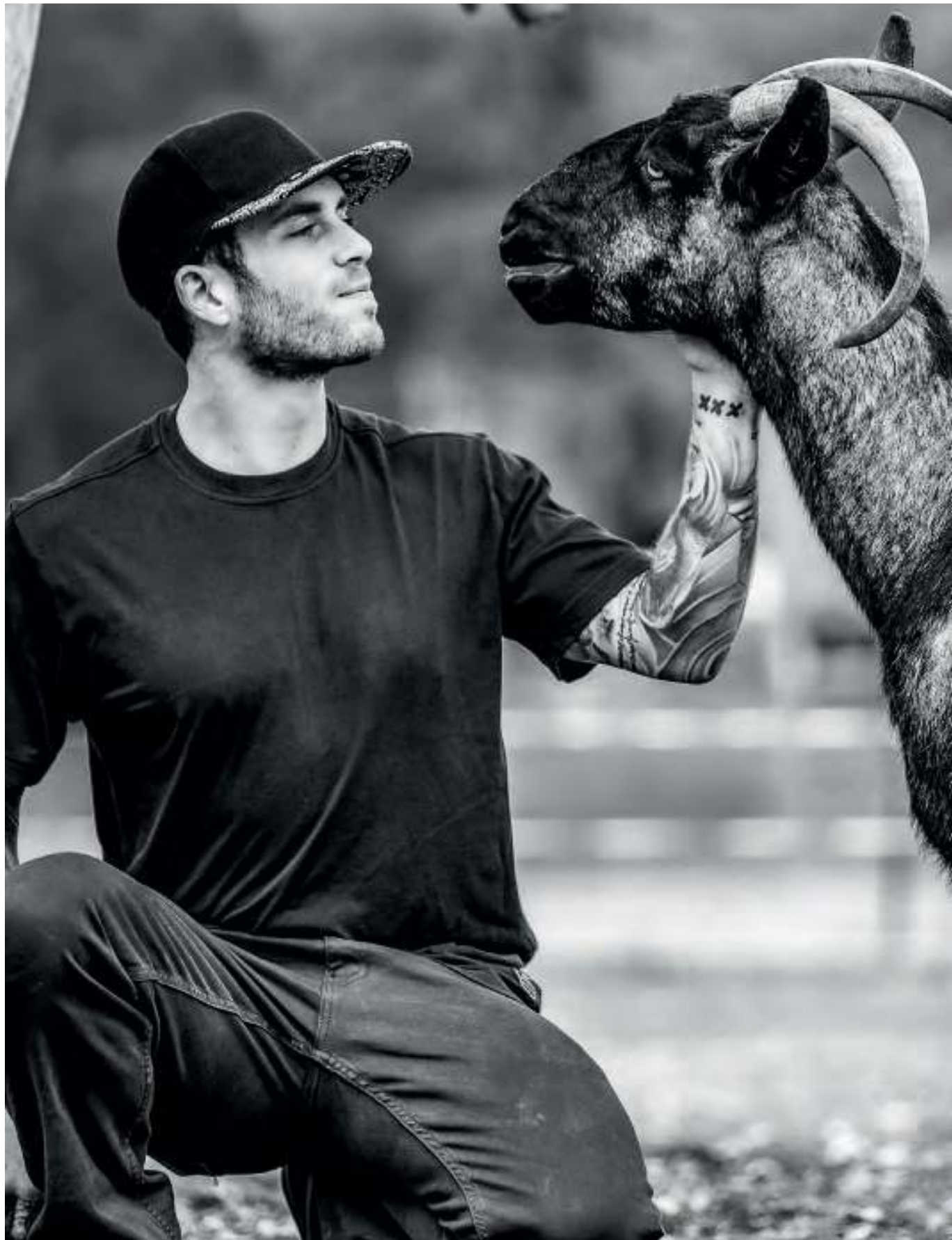
'S

JAMES ASPEY

## TALK FROM THE HEART

kippen – te doden. Niets veroorzaakt meer geweld dan je voedselkeuzes. Door te kiezen met je vork, roep je dat geweld een halt toe en kies je voor gezondheid, ethiek en het milieu. Hoe geweldig is dat? Vegan leven is eenvoudiger dan mensen denken.

aangepakt. Laten we verantwoordelijkheid nemen door in de spiegel te kijken. Vraag jezelf wat je kunt doen, en doe het dan ook. Als we elkaar helpen, kunnen we de wereld veranderen. En dragen we allemaal bij aan elkaars geluk. ●







# CURIOUS CURED CARROT.

De groenteboer is de nieuwe visboer! Breng winterpeen in een identiteitscrisis door hem als Scandinavische zalm te begraven in een zoutkorst en vervolgens te roken. Speciaal voor Johnas om te laten zien hoe veelzijdig dat eeuwige symbool voor vegans kan zijn.

## VOOR 4 PERSONEN

---

### WINTERPEEN IN ZOUTKORST

- 2-3 flinke winterpenen, hoe groter hoe beter
- 1 kg grof zeezout
- olijf- of koolzaadolie

### BROODJES

- 1 rustiek stokbrood
- vegan cream cheese (bijv. Soyananda of Tofutti, te vinden in natuurvoedingswinkels)
- 1 el kappertjes
- dille
- grof gemalen zwarte peper

### VERDER

- rookoven en rookmot
- 

### WINTERPEEN IN ZOUTKORST

Verwarm de oven voor tot 200 °C. Schrob de winterpenen zo nodig schoon; schil ze vooral niet. Neem een bakplaat of ovenschaal en strooi daarin een laag zeezout. Leg de penen erop en begraaft ze in zoveel zout als nodig is. Rooster ze in 1 uur gaar in de oven. Laat ze afkoelen voordat je ze gaat roken.

Maak de rookoven klaar en verhit het rookmot. Leg de penen in de rookoven en rook ze circa 20 minuten, tot ze door en door gaar zijn. Zet het vuur uit en laat de penen nog 10 minuten koud naroken. Pel de zoutkorst en de schil van de penen, snijd ze in mooie dunne plakken en besprenkel ze met olie.

### BROODJES

Snijd het stokbrood in stukken en besmeer ze met de cream cheese. Leg er wat plakken peen op; niet te veel want ze zijn erg sterk en zout van smaak. Maak de broodjes af met kappertjes, dille en grof gemalen peper.

# LET'S

Ik ben opgegroeid met het concept Southern comfort: dat je anderen met respect behandelt, ongeacht hun status of bankrekening. Deze planeet met al haar inwoners (tweebenig én viervoetig) heeft wanhopig behoefte aan een shot Southern comfort.

Voor mij vertaalt dit zich een-op-een naar veganisme. Helaas focussen veel mensen zich op wat ze allemaal níét meer mogen eten en dragen, terwijl er eindeloos veel keuze is. Waar een mens in zijn leven slechts zes verschillende diersoorten gebruikt voor voeding en kleding, kan hij als veganist kiezen uit ongeveer 70.000 eetbare planten. 70.000!

Soms hoor je: maar planten hebben toch ook gevoel? Stel dat dat zo is, zou het dan niet logisch zijn om de totale hoeveelheid pijn die we veroorzaken te verminderen? Paradoxaal genoeg kan dat door veganistisch te gaan eten. Er zijn namelijk ontzettend veel planten nodig om de dieren die we opeten te voeden. Hoewel je als vegan alleen maar planten eet, consumeer je er dus toch een stuk minder dan wanneer je vlees eet. En daarvan is een groot deel ook nog eens bedoeld om te worden gegeten, zoals fruit

bent, onthoud dan dit: compassie is sexy as fuck. Je ontwikkelt geen mannenborsten (dat gebeurt juist als je kalfvoedersap drinkt) en je oestrogeen stijgt niet, dus je wordt niet onvruchtbaar en raakt ook je seksdrive niet kwijt. Ik was 39 toen ik mijn eerste kind kreeg; alles werkte overduidelijk prima. Wat wél een wetenschappelijk feit is, is dat een verlaagde inname van rood vlees erectiestoornissen vermindert.

Maak je je zorgen over een eiwittekort? Eiwit zit in bijna al het voedsel – alleen de niveaus verschillen. Eiwitten zijn opgebouwd uit aminozuren, en de negen essentiële aminozuren komen júst voor in fruit, groenten, noten, peulvruchten en granen. Vegans kunnen dus blaken van gezondheid. Ze vullen geen ziekenhuizen.

Dan is er nog het drinken van zuivel. Een zoogdier stopt met het produceren van melk als haar baby een bepaalde leeftijd bereikt en geen moedermelk meer nodig heeft. Alleen de mens blijft daarna melk drinken, alleen dan van een ander dier. We drinken melk die bedoeld is om een kalf te laten uitgroeien tot een koe van 750 kilo, en we vragen ons af waarom we zoveel klachten hebben. Tegelijkertijd promoten overheden en industrieën datzelfde kalfvoedersap niet alleen als gezond, maar zelfs als noodzakelijk om te leven. Ik beschouw het als ondrinkbaar voor mensen. We praten onszelf van alles aan, bijvoorbeeld dat boeren hun banen verliezen als het veganisme blijft groeien. Boeren kunnen zich echter concentreren op het verbouwen van fruit, groenten,

JOHN LEWIS

## ● SHOW SOME RESPECT

en groenten. Voor het planten van de zaden krijg je een hele boom met nieuwe vruchten terug. Als je een dier doodt, doe je dat voorgoed; je kunt het hart niet planten en er een nieuw dier uit laten groeien. Als je denkt dat je *less of a man* bent als je veganist

granen en bonen – de ideale voeding voor mensen. Veel boeren hebben deze transitie al omarmd. Het is tijd om onze verantwoordelijkheid te nemen voor onze gezondheid, ons leven en onze planeet. En dat begint op ons bord. ●



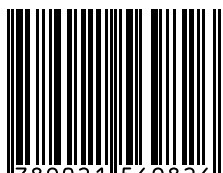
# HOT, ROASTED, GRILLED, JUICY & VEGAN

**MAN.EAT.PLANT.**  
laat zien hoe je  
planten verdomd  
lekker bereidt.  
De grillpan, BBQ,  
rookoven, specerijen,  
kruidenguerrilla's en  
umamibommen zijn  
je kameraden in de  
strijd tegen flauw en  
rauw konijnenvoer.  
Ruk die groenten  
van het land en  
kook de hel uit deze  
smaakbommen.

Van zondagse  
braadstukken tot  
burgers, loaded  
fries, en stoere  
stoofpotten; alles  
wat je graag eet,  
maar dan plant-  
based.  
**MAN.EAT.PLANT**  
rockt je smaak-  
papillen.

*Smokey? Right on.  
Bloody? Beets  
can bleed.  
Blackened?  
Count on it.*

NUR 440



9 789021 569826

**KOS  
MOS**

Kosmos Uitgevers,  
Utrecht/Antwerpen

[www.kosmosuitgevers.nl](http://www.kosmosuitgevers.nl)