

JENNIFER & SVEN



50X AVONDETEN ZONDER VLEES

* KLAAR IN 30 MINUTEN *



JENNIFER & SVEN

50x AVONDETEN ZONDER VLEES




KOSM•S


Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen



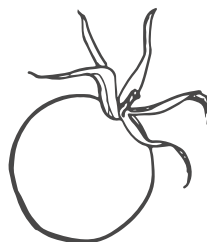
KOSM • S

www.kosmosuitgevers.nl

 [kosmos.uitlegers](https://www.facebook.com/kosmosuitgevers)

 [kosmosuitgevers](https://www.instagram.com/kosmosuitgevers)

© 2021 Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen
(Food)fotografie: Sven ter Heide
Vormgeving: Femke den Hertog
DTP: Ap van Rijsoort, Scribent.nl



Eerste druk, augustus 2021

Kosmos Uitgevers vindt het belangrijk om op milieuvriendelijke en verantwoorde wijze met natuurlijke bronnen om te gaan. Bij de productie van het papieren boek van deze titel is daarom gebruikgemaakt van papier waarvan het zeker is dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid.

ISBN 978 90 215 8043 2

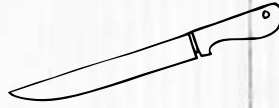
ISBN e-book 978 90 215 8045 6

NUR 440

Alle rechten voorbehouden / All rights reserved

Niets uit deze uitgave mag worden veeveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze en/of door welk ander medium ook, zonder voorafgaande 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.



INHOUD



10

WAAROM
MINDER VLEES ETEN?

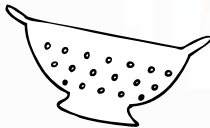
15

DE RECEPTEN



119

OVER JENNIFER & SVEN



8

INLEIDING

12

TIPS OM GEZOND ETEN
MAKKELIJKER TE MAKEN

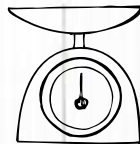
De voordelen van een weekschema

107

RECEPTEN VOOR
RESTJES GROENTE

122

REGISTER





INLEIDING

Wat leuk dat je ons boek in handen hebt! Waarschijnlijk heb je dit boek gekocht of gekregen omdat je graag minder vlees wilt eten. Dat gaat je met deze recepten zeker lukken. Alle 50 recepten zijn eenvoudig om te maken, verrassend lekker en snel klaar. Binnen 30 minuten (soms moet een gerecht iets langer in de oven, dan staat de oventijd bij het recept vermeld) staat jouw vegetarische maaltijd op tafel.

MET DIT BOEK WILLEN WE LATEN ZIEN DAT VEGETARISCH ETEN LEUK EN LEKKER IS.



Voor mensen met een druk leven, een gezin, mensen die met zijn tweetjes eten of solo; vaker vegetarisch eten is voor iedereen een goed idee. Aan de hand van de recepten zul je ervaren dat je heel lekkere dingen kunt maken met voor de hand liggende ingrediënten. Je hoeft niet naar een speciaalzaak of natuurvoedingswinkel om de gerechten te kunnen maken. Alle recepten bereiden we met ingrediënten die je gewoon kunt kopen bij je lokale supermarkt.

Heel af en toe kom je een vleesvervanger in onze recepten tegen, maar meestal maken we gewoon heerlijke gerechten met meer groente.

Waarom recepten zonder vlees?

Bewust eten speelt een steeds grotere rol in ons leven. De afgelopen jaren zijn wij beetje bij beetje steeds iets minder vlees gaan eten. Maar we zijn geen fulltime vegetariërs. Op onze website www.voedzaamensnel.nl zul je dan ook recepten met



vlees tegenkomen. Maar als we kiezen voor vlees, dan kiezen we voor vlees van goede kwaliteit.

We hebben ontdekt dat vegetarisch eten al lang niet meer in de geitenwollen-sokkenhoek thuishoort. Maar we merken ook dat niet iedereen het even makkelijk vindt om een lekker vegetarisch gerecht op tafel te zetten. De tijd dat je in een restaurant slechts één vegetarisch recept op de kaart vond, is in de meeste restaurants gelukkig voorbij. Maar thús lekker vegetarisch koken is voor veel mensen nog een uitdaging.

Ben jij ook zo iemand die graag minder vlees wil eten, maar niet goed weet wat je dan moet maken? Dan is dit het perfecte handboek voor jou.

Het is niet ons doel om een vegetariër van je te maken. Het is ons doel om je te laten genieten van gerechten zonder vlees, waardoor minder vlees eten een gewoonte wordt. Dat is beter voor jouw gezondheid en die van onze planeet. Op naar een leven met minder vlees!

Geniet van de recepten in dit boek. Laat je ons weten wat je ervan vond?

Jennifer & Sven
@voedzaamensnel.nl





WAAROM MINDER VLEES ETEN?

Het eten van minder vlees heeft een aantal voordelen.

1 HET IS BETER VOOR JE GEZONDHEID

Het eten van (te) veel rood en bewerkt vlees vergroot de kans op gezondheidsproblemen zoals kanker, diabetes en hart- en vaatziekten, aldus de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO). Maar wat is dan 'te veel' en hoeveel porties wordt geadviseerd? De WHO geeft hier geen concreet antwoord op. De World Cancer Research Fund heeft wel richtlijnen opgesteld, net als het Nederlandse Voedingscentrum. Het advies luidt om niet meer dan drie porties rood vlees per week te eten, wat gelijkstaat aan ongeveer 500 gram per week.

En hoe zit het dan met niet rood vlees zoals gevogelte? En vis? Grote studies laten zien dat mensen die het grootste gedeelte van hun dagelijkse calorieën uit plantaardige bronnen halen, langer leven. Bovendien doen ze dit in goede gezondheid. Gesuggereerd wordt dat te veel dierlijke eiwitten slecht zijn voor de gezondheid, ongeacht of de bron rood of niet rood vlees is. Hier is nog geen concreet verklarend antwoord op en er is meer onderzoek nodig.

Wat deze uitkomst wel lijkt te ondersteunen, zijn mensen die leven in zogenaamde 'blue zones'. Dit zijn gebieden verspreid over de wereld, zoals Sardinië (Italië), Okinawa (Japan) en Nicoya (Costa Rica), waar mensen een stuk ouder worden dan gemiddeld. Deze groepen mensen zijn uitvoerig bestudeerd en vertonen gezamenlijk een overeenkomst in hun eetpatroon: ze eten voornamelijk onbewerkt plantaardig voedsel, af en toe een stukje vlees en elke week vis.





2 HET IS BETER VOOR HET MILIEU

Voor slechts 1 kilo rundvlees is ruim 15.000 liter water nodig en 25 kilo veevoer. Ruim 75% van alle landbouwgrond op aarde wordt gebruikt voor het produceren van veevoer. Om aan de veevoervraag te kunnen voldoen, kappen we kostbaar regenwoud in de Amazone, wat een afname van de biodiversiteit tot gevolg heeft. De vee-industrie is wereldwijd verantwoordelijk voor 15% van de totale uitstoot aan broeikasgassen en in Nederland wordt 22% van de totale hoeveelheid fijnstof veroorzaakt door de vee-industrie. Kortom: de productie van vlees is enorm belastend voor het milieu. En door minder vlees te eten, kun je dus echt een verschil maken. Het is simpelweg een kwestie van vraag en aanbod. Als wij met zijn allen minder vlees eten, wordt er na verloop van tijd minder vlees geproduceerd.

3 HET IS BETER VOOR JE PORTEMONNEE

Als je wel vlees koopt, adviseren we om te kiezen voor biologisch vlees. Biologisch vlees komt van dieren die biologisch voer krijgen. Het gebruik van antibiotica is alleen toegestaan bij ziekte. Preventief antibiotica toedienen mag niet bij biologisch vlees. Bovendien krijgen de dieren veel leefruimte en moet de veehouder het vlees produceren met respect voor dier en milieu. Dit resulteert in smaakvoller, gezonder en diervriendelijker vlees. Daar staat wel een hogere kiloprijs tegenover. Maar door in plaats van zeven dagen in de week een à twee keer in de week vlees te eten, kun je kwalitatief beter vlees kopen en bespaar je geld. De andere vijf dagen in de week maak je een lekker recept zonder vlees. Uit dit boek bijvoorbeeld.





TIPS OM GEZOND ETEN MAKKELIJKER TE MAKEN

Het is een mooi voornemen om minder vlees te eten en gezonder te leven. Maar hoe pas je dat toe in een druk leven? De sleutel tot succes is plannen. Dat vergt een beetje voorbereiding, maar maakt het de rest van de week gemakkelijk om je te houden aan je goede voornemen.

Doe één keer per week op een vaste dag boodschappen en bedenk daarvoor vier avondmaaltijden. Leg een klein boekje in de keukenla en schrijf daarin je weekplanning op. Bedenk welke gerechten je voor vier dagen gaat maken en noteer de benodigde ingrediënten direct op een boodschappenlijstje. Voor de vijfde dag kun je iets met restjes van de ingekochte ingrediënten maken* en de overige twee dagen vullen zich meestal vanzelf. Omdat je bijvoorbeeld bij iemand anders mee-eet, een keertje eten bestelt, uit eten gaat of iets makkelijk maakt uit je voorraadkast. Die voorraadkast moet dus ook goed gevuld zijn met houdbare producten, zodat je altijd iets in elkaar kunt draaien.

Probeer dit systeem eens uit en kijk hoe het voor jou werkt. Voor ons is dit essentieel om in een drukke week met een gezin gezond te eten.

DE VOORDELEN VAN EEN WEEKSCHEMA

- Het geeft rust in je hoofd, want je hoeft er niet over na te denken wat je vanavond weer zult maken.
- Er is ruimte voor flexibiliteit: op het moment dat je gaat koken, kies je uit jouw weeklijstje waar je het meeste trek in hebt.
- Je kunt spontaan bij iemand blijven eten, want je hebt niet te veel ingekocht. Hierdoor verspil je minder of helemaal geen eten.

* Achter in dit boek vind je vijf recepten die ideaal zijn voor het opmaken van groenterestjes uit je groentela. Die recepten, voor een soep, curry, noodles, groentetaart en plaatpizza, vind je vanaf pagina 107.



VOLKORENPLAATPIZZA

MET GROENE ASPERGES

VOOR 2 PERSONEN

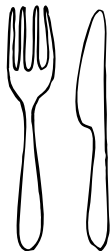
DIT HEB JE NODIG

350 G GROENE ASPERGES
 1 RODE UI
 5 CHERRYTOMAATJES
 1 VOLKOREN PIZZABODEM
 6 EL PASSATA
 100 G PARMEZAANSE KAAS
 2 EIERN
 HANDJE RUCOLA
 PEPER UIT DE MOLEN

BEREIDING

Verwarm de oven voor op 200 graden (boven- en onderwarmte). Snijd ongeveer 1 cm van de onderkant van de asperges, leg ze 3 minuten in gekookt water en laat ze vervolgens uitlekken. Snijd de rode ui in halve ringen en de tomaatjes in plakjes. Bestrijk de pizzabodem met de passata en verdeel er de rode ui en tomaatjes over.

Verdeel de asperges over de pizza. Rasp de Parmezaanse kaas, strooi de kaas over de pizza en bak hem 25 minuten in de oven. Kook intussen de eieren 5 tot 6 minuten, zodat ze nog een beetje zacht vanbinnen zijn. Pel de eieren, snijd ze in partjes en verdeel deze over de pizza. Beleg de pizza tot slot met de rucola en voeg een beetje verse peper toe.

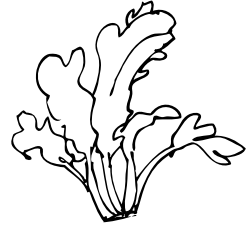


NR
01

VOEDINGSWAARDEN PER PERSOON
 623 KCAL • 28 G VET • 50 G KHD • 38 G EIWIT



VEGETARISCHE BURGER MET *frisse salade*



VOOR 2 PERSONEN

DIT HEB JE NODIG

- 2 KROPJES BABY ROMAINE SLA
- 2 VEGETARISCHE BURGERS (KANT-EN-KLAAR OF ZELFGEMAAKT: ZIE RECEPT OP PAG. 101 OF 105
- OLIE OM IN TE BAKKEN
- 1 FRISZURE APPEL
- 1 STENGEL BLEEKSELDERIJ
- 1 TOMAAT
- 1 RODE UI
- 2 VOLKORENBOLLEN
- 4 EL GUACAMOLE
- 40 G ZILVERUITJES
- 30 G WALNOTEN, ONGEZOUTEN
- 20 G ROZIJNEN

VOOR DE DRESSING

- ½ EL MOSTERD
- ½ EL HONING
- 1 EL OLIJFOLIE
- PEPER EN ZOUT

BEREIDING

Snijd het kontje van de romaine sla en haal de blaadjes los, leg deze in koud water. Meng voor de dressing de mosterd, honing, olijfolie en een beetje peper en zout in een schaalje totdat er een mooie gele dressing ontstaat. Zet apart. Bak de burgers in een beetje olie, 4 minuten per kant (of volgens de aanwijzingen op de verpakking). Snijd intussen de appel en de bleekselderij in plakjes. Snijd uit het midden van de tomaat vier mooie plakken en snijd de rode ui in ringen. Giet de sla af. Snijd de volkorenbollen doormidden en besmeer aan één kant met de guacamole, leg er een mooi blaadje romaine sla op. Snijd de rest van de sla grof en leg naast de broodjes. Voeg de appel, zilveruitjes, walnoten en rozijnen toe. Giet de dressing over de salade. Leg de burgers op de guacamole, leg daar de tomaten en rode ui op en tot slot het broodje.

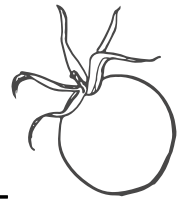


NR
09

VOEDINGSWAARDEN PER PERSOON

689 KCAL • 37 G VET • 54 G KHD • 36 G EIWIJ





GROENTETAART

MET BROCCOLI EN SPINAZIE

VOOR 4 PERSONEN
OVENTIJD: 45 MINUTEN

DIT HEB JE NODIG

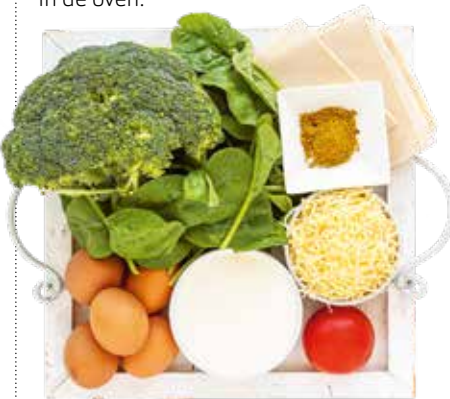
7 PLAKJES TAARTDEEG
(DIEPVRIES)
500 G BROCCOLI
200 G SPINAZIE
BOTER, VOOR HET INVETTEN
VAN DE SPRINGVORM
5 EIERN
200 ML KOOKROOM
3 TL VADOUVAN
ZOUT
100 G GERASPTE
BELEGEN KAAS
1 TOMAAT

BEREIDING

Verwarm de oven voor op 180 graden (hetelucht). Laat de plakjes bladerdeeg ontdooiden. Snijd de broccoli in kleine roosjes en de stammen in kleine blokjes. Doe ze in een ruime kom en vul de kom met kokend water, laat staan. Snijd intussen de spinazie fijn en voeg dit toe aan de broccoli. Laat 2 minuten staan nadat alle spinazie is toegevoegd. Giet de groente af in een vergiet en laat ze hierin uitlekken. Vet de springvorm in met boter en bekleed de springvorm met het bladerdeeg. Doe de uitgelekte groente terug in de kom en voeg de eieren, de kookroom, de vadouvan en een flinke snuf zout toe. Schep alles goed door elkaar en giet dit in de springvorm. Zorg dat alles mooi verdeeld is. Verdeel de geraspte kaas erover. Snijd de tomaat in plakjes en leg boven op de kaas. Bak de groentetaart in 45 minuten gaar in de oven.



De springvorm op de foto heeft een diameter van 25 cm.



NR
37

VOEDINGSWAARDEN PER PERSOON

558 KCAL • 31 G VET • 41 G KHD • 25 G EIWT



50x avondeten zonder vlees, binnen 30 minuten op tafel

Eet jij ook graag **bewust en gezond**, maar weet je niet goed hoe? Zoek niet verder, want Jennifer & Sven bieden je maar liefst 50 makkelijke, lekkere en gezonde hoofdgerechten zonder vlees of vis, die binnen 30 minuten klaar zijn. **Simpel, verrassend, boordevol groenten** en nog zo op tafel ook!



Jennifer & Sven zijn de oprichters van voedzaamensnel.nl, een van de grootste en meest populaire healthy living-websites van Nederland. Eerder verschenen van hen o.a. de bestsellers *Het Groene Smoothie Boek* en *50x lunchen zonder brood*.



**KOS
M•S**

NUR 440
Kosmos Uitgevers,
Utrecht/Antwerpen

