

# INHOUD

Waarom veggie? Daarom!.....	6
Veelgestelde vragen.....	8
Het seizoen.....	10
Altijd in huis.....	12
Gebruik verlepte groenten.....	13
IJzer - belangrijke bronnen.....	14
<b>WEINIG TIJD - 15 KEER SNEL KLAAR.....</b>	<b>17</b>
<b>DOORDEWEEKS - 13 KEER DAGELIJKSE KOST..</b>	<b>49</b>
<b>EINDELIJK WEEKEND.....</b>	<b>79</b>
<b>BIJZONDERE MOMENTEN.....</b>	<b>109</b>
Brunch.....	110
Picknick.....	116
Barbecue.....	120
<b>Register.....</b>	<b>126</b>

WAAROM

*veggie?*

DAAROM!

**E**r zijn redenen genoeg om vaker vegetarisch te eten. Als je mensen vraagt naar hun motivatie om meer groenten te eten, zouden de redenen weleens heel divers kunnen zijn.

Sommigen doen het misschien om het geld; als je je niet beperkt tot het eten van dure kaas en peperdure vleesvervangers kun je namelijk best goedkoper uit zijn dan met een 'traditionele' maaltijd.

Bij anderen zou het positieve effect op de gezondheid dan weer de doorslag kunnen geven. Als je honderd procent vegetarisch eet, vermindert bijvoorbeeld het risico op diabetes, bepaalde soorten kanker en hart- en vaatziekten.

Andere redenen zouden het dierenwelzijn en de vleesindustrie kunnen zijn.

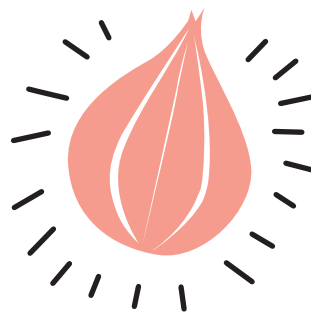
Enkelen zeggen misschien dat ze vegetarisch eten om wat meer variatie op het bord te krijgen, want anders wordt het al gauw alle dagen vlees, zoals de meeste mensen het gewend zijn.

**D**e laatste jaren wordt steeds vaker gepraat over onze eetgewoonten en de invloed op het milieu. De vleesproductie is immers goed voor bijna twintig procent van de wereldwijde uitstoot van broeikasgassen. Bovendien zijn er enorm veel grondstoffen nodig om dieren te fokken. Minder vlees en meer veggie eten is een goede manier om de negatieve impact op het milieu aan banden te leggen.

**M**isschien is het vooral daarom dat steeds meer mensen tegenwoordig liever vegetarisch eten. Lang niet iedereen is bereid om het hele jaar door geen vlees te eten, maar sommigen willen dat wel af en toe doen. Al was het maar om de aarde te sparen.

**A**ls het gaat over kinderen en hun eetgewoonten, valt er ook iets te zeggen over de introductie van vegetarische gerechten zodra een zuigeling overgaat naar het eten van vast voedsel. Eetgewoonten worden namelijk al op jonge leeftijd aangeleerd, en als we ervan overtuigd zijn dat we kinderen vegetarische gerechten kunnen voorschotelen als ze wat ouder zijn, kunnen we er dus evengoed al gelijk mee beginnen. Veel kinderen zullen een nieuwe smaak vaak moeten proeven voordat ze die lekker vinden. Ze zijn misschien niet meteen stapelgek op jouw nieuwe vegetarische gerechten, maar misschien lukt het wel na een aantal pogingen? Lukt het, dan win je eindelijk de eeuwige strijd om je koppige kinderen meer groenten te laten eten. Dat gaat vanzelf met goede vegetarische kost.

**J**e mag uiteraard niet vergeten dat veggie food gewoon ook heel lekker kan zijn. Eigenlijk is dat meer dan reden genoeg. In dit boek staan gerechten waarvan we zo overdonderd waren dat we er de tranen van in de ogen kregen en er even van moesten bekomen. Het zou zonde zijn om dit gevoel niet met jou te delen.



# Veelgestelde

# VRAAGEN

## **VEGETARISCH –**

### **WAT HOUDT DAT PRECIËS IN?**

Met ‘vegetarisch’ wordt meestal lacto-ovo-vegetarische kost bedoeld, wat ook het uitgangspunt is van dit boek. Het betekent dat de recepten geen vlees, vis en gevogelte bevatten, maar wel eieren en zuivelproducten. Meer dan de helft van de recepten in dit boek zijn veganistisch – zonder dierlijke producten dus – of makkelijk aan te passen naar een veganistisch alternatief. Die hebben we aangeduid met ‘Vegan Friendly’. In onze recepten zitten geen vleesvervangers, zoals quorn en soja-gehakt.

### **GA IK MIJN GEZIN ECHT ZOVER KRIJGEN DAT ZE DIT OPETEN?**

Er zijn uiteraard geen garanties. Smaken verschillen, en koken voor een gezin dat bestaat uit mensen met verschillende smaken

en wensen kan een ware uitdaging zijn en vergt veel geduld.

Bij het samenstellen van de recepten hielden we daarom zo veel mogelijk rekening met het hele gezin. Een aantal gerechten is vooral gericht op kinderen, andere zijn eerder voor volwassenen bedoeld. Sommige recepten zullen meer in de smaak vallen bij saladeliefhebbers, andere bij carnivoren. Zo is het nu eenmaal als je kookt – je kunt niet altijd iedereen gelukkig maken. Soms zullen we pannenkoekenfanaten blij maken, een andere keer zijn het de liefhebbers van een stevig stoofpotje.

### **KRIJGT MIJN LICHAAM ALLES WAT HET NODIG HEEFT ALS IK VEGETARISCH EET?**

Een van de meest voorkomende obstakels om vegetarisch te gaan eten – vooral wanneer het ook kinderen betreft – is de angst dat je dan niet voldoende voedingsstoffen

meekrijgt. Geen nood, een goede vegetarische maaltijd kan perfect aan kinderen worden voorgeschoteld, zelfs aan baby's. Zo'n maaltijd bevat alles wat een mens nodig heeft, en bovendien zit die propvol belangrijke stoffen waar je lichaam dol op is. Je vindt bij de slager nergens iets met zoveel vitaminen en antioxidanten als in de schappen van de groenteafdeling in de supermarkt!

#### **WAARMEE MOET IK REKENING HOUDEN ALS IK EEN VEGETARISCHE MAALTIJD BEREID?**

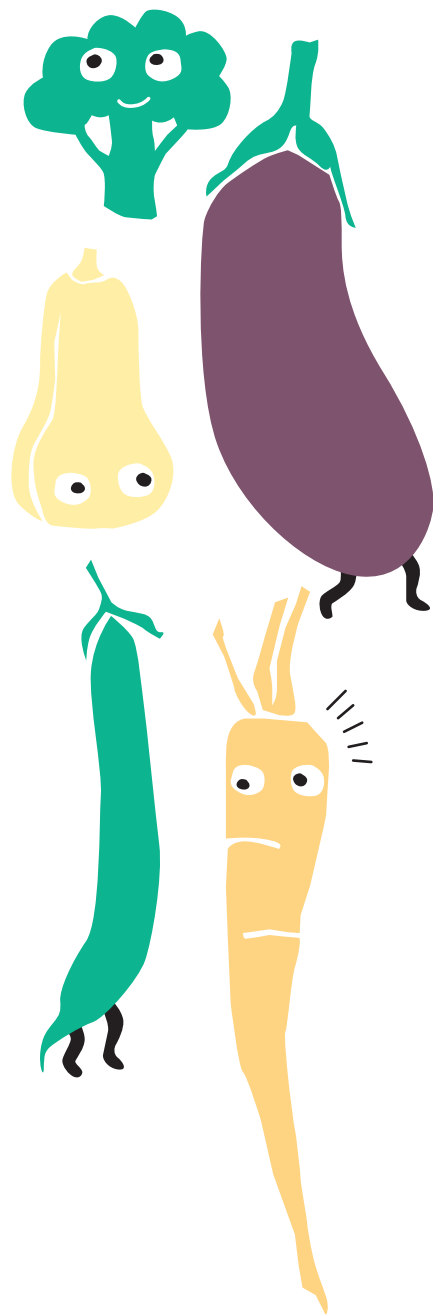
Je hoeft niet bang te zijn dat je alleen maar maaltijden met pasta, ketchup en kaas zult eten. Ook met vegetarische maaltijden hoeft niemand honger te lijden, als je er tenminste een veelzijdig voedingspatroon op na houdt. Dat geldt trouwens ook voor vleeseters. Een complete maaltijd zou moeten bestaan uit de volgende bouwstenen.

**EIWITTEN** – *peulvruchten, noten, zaden, quinoa, tofoe, verrijkte melkproducten of plantaardige alternatieven voor melk*

**KOOLHYDRATEN** – *aardappelen, wortelgewassen, fruit en groenten, pasta, bulgur, tarwekorrels, volkorenproducten*

**VETTEN** – *koolzaadolie, olijfolie, noten, zaden, avocado*

Ben je honderd procent vegetarisch, dan moet je hier en daar ook extra aandacht hebben voor vitamine B12 en D, ijzer, jodium en omega 3.



# het seizoen

Wanneer het seizoen voor een bepaalde groente is aangebroken, koop je niet alleen een product van topkwaliteit, zelfs in rauwe vorm, maar zorg je ook voor het milieu. En nee, het is niet altijd mogelijk om dat iedere dag voor elkaar te krijgen. Maar met dit overzicht krijg je alvast een idee over wanneer je bijvoorbeeld het best boerenkool, peultjes of asperges koopt – op de markt of in de supermarkt.

## HET HELE JAAR DOOR VERKRIJGBAAR

*Aardappelen*

*Paddenstoelen*

*Prei en selderij*

*Rode bieten*

*Wortelen, pastinaak, koolraap*

*en andere wortelgewassen*

*Uien (rode en witte)*

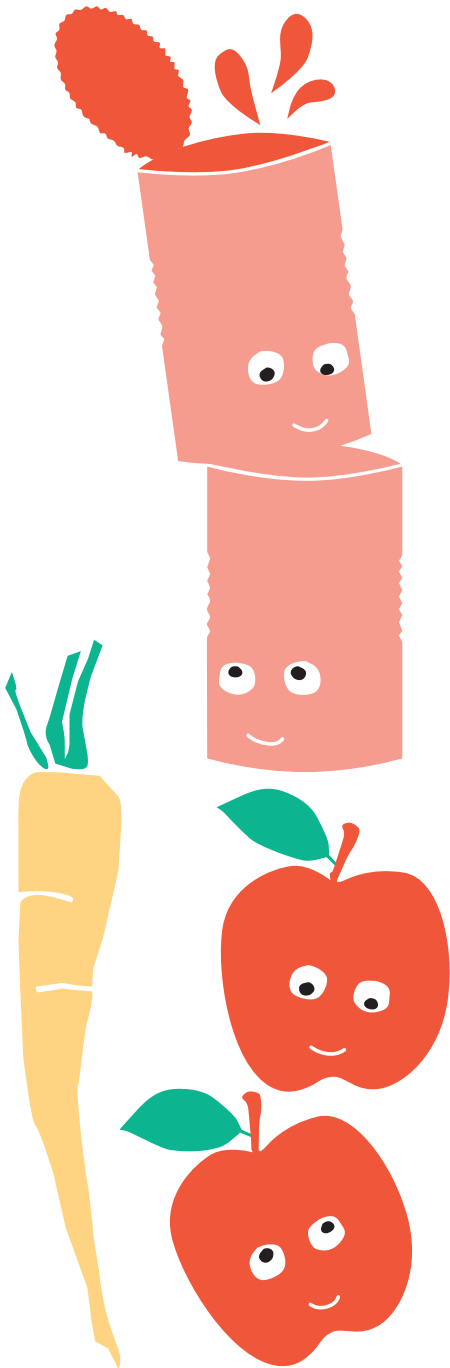
*Gehakte tomaten en andere*

*geconserveerde groenten*

*Gedroogde of geconserveerde*

*peulvruchten*

*Diepvriesgroenten*



Aardpeer	jan, nov, dec
Artisjok	juni, juli, aug, sept, okt
Asperge	mei, juni
Aubergine	juli, aug, sept, okt
Bloemkool	maart, april, mei, juni, juli, aug, sept, okt, nov
Boerenkool	jan, feb, maart, okt, nov, dec
Broccoli	juni, juli, aug, sept, okt, nov
Chinese kool	juli, aug, sept, okt, nov
Courgette	juli, aug, sept, okt, nov
Erwten	mei, juni, juli
IJsberg- en kropsla	mei, juni, juli, aug, sept, okt
Knolraap	jan, feb, maart, april, mei, juni, sept, okt, nov, dec
Knolselderij	jan, feb, maart, aug, sept, okt, nov, dec
Komkommer	juli, aug, sept, okt
Koolraap	jan, nov, dec
Koolrabi	mei, juni, juli, aug, sept, okt
Mais	aug, sept
Paprika	juli, aug, sept, okt
Pastinaak	jan, feb, maart, okt, nov, dec
Peultjes	mei, juni, juli
Pompoen	jan, feb, maart, april, aug, sept, okt, nov
Radijs	maart, april, mei, juni, juli, aug, sept, okt
Rettich	jan, feb, maart, sept, okt, nov, dec
Rodekool	jan, feb, maart, juli, aug, sept, okt, nov, dec
Savooiekool	jan, feb, maart, juni, juli, aug, sept, okt, nov, dec
Schorseneer	jan, feb, maart, okt, nov, dec
Sperzieboon	juni, juli, aug, sept, okt
Spinazie	maart, april, mei, juni, juli, aug, sept, okt
Spitskool	mei, juni, juli, aug, sept, okt
Spruitjes	jan, feb, maart, okt, nov, dec
Tomaat	juni, juli, aug, sept, okt
Venkel	juni, juli, aug, sept, okt, nov
Wittekool	jan, feb, maart, juli, aug, sept, okt, nov, dec

Bron: VeLt

# ALTIJD *in huis*

*Je hebt niet altijd fut, tijd of zin om volgens een recept te koken en boodschappen te doen volgens een ingrediëntenlijstje. Soms wil je gewoon iets in elkaar kunnen flansen met wat al in huis is. Hieronder vind je enkele tips om de juiste ingrediënten in huis te hebben voor een lekkere geïmproviseerde vegetarische maaltijd!*

## IN DE VOORRAADKAST

*Verschillende soorten **linzen**, **kikkererwten** en **bonen**, gedroogd en geconserveerd*

***Pasta**, **noedels**, **bulgur**, **rijst** en **tarwekorrels***

***Gehakte tomaten***

***Kokosmelk** uit blik/pakje*

***Tarwemeel** en **roggemeel***

***Panko** en gewoon **paneermeel***

***Kruiden**, zoals **kerriepoeder**, **oregano**, **cayennepeper**, **komijn**, **koriander** en **chili***

***Koolzaadolie** en **olijfolie** (als je veel soorten hebt, kun je die beter gekoeld bewaren, zodat ze langer goed blijven)*

***Zout** – verrijkt met jodium*

***Ui***

***Knoflook***

***Aardappelen***

## IN DE DIEPVRIES

***Edamame***

***Groene erwten***

***Broccoli** en **bloemkool***

***Bladspinazie***

***Gehakte boerenkool***

***Wokgroenten** of een ander groentemengsel*

***Tofoe** – diepgevroren is makkelijker te marineren*

***Kant-en-klare falafel**, **sojaworst**, **vegonuggets** en andere redders in nood*  
***Kruiden uit de diepvries***

## IN DE KOELKAST

***Tofoe** (kan ook worden diepgevroren)*

***Eieren***

***Noten**, **amandelen** en **zaden** – in de koelkast bederven ze niet*

***Pindakaas***

***Melk** of een verrijkte plantaardige drank*

***Pesto***

***Slagroom**, **room** of een plantaardig alternatief*

***Currypasta**, **sambal oelek** en andere smaakmakers*

***Sojasaus** (lieft Japanse en Chinese)*

***Kaas***

***Wortelen***

## ENKELE SNELLE TOPCOMBINATIES

***Gehakte tomaten** + **rode linzen** + **ui** + **aardappelen** (soep)*

***Kikkererwten** + **kokosmelk** + **pindakaas** (stoofpotje)*

***Tofoe** + **wokgroenten** (wok)*

***Eieren** + **melk** + **broccoli** (omelet)*

***Wortel** + **noten** + **slagroom** (pastasaus)*

***Eieren** + **melk** + **meel** + **geraspte groenten** (ovenpannenkoek)*

***Aardappelen** + **eieren** + **melk** + **spinazie** (frittata)*

***Broccoli** + **kaas** + **noten** (pesto)*