

# *Vegan* koken

voor het hele gezin

Claire Power  
Foto's: Clare Winfield



**DELTA**

## Dankbetuiging

Aan mijn echtgenoot en kinderen omdat ze altijd in mij geloven en me steunen in al mijn dromen en doelen.

## Opmerkingen

- Alle eetlepelmaten zijn afgestreeken tenzij anders aangegeven.
- Ovens moeten worden voorverwarmd op de aangegeven temperatuur. Wij adviseren het gebruik van een oventhermometer.
- Allergieadvies is een richtlijn. Controleer altijd de etiketten van voedsel en verpakkingen om er zeker van te zijn dat wat je gebruikt veilig is om te consumeren. Als je een plantaardig dieet volgt of allergisch bent voor eieren moet je bijvoorbeeld controleren of de pasta die je koopt geen eieren bevat.
- De auteur en uitgever kunnen niet verantwoordelijk worden gehouden voor eventuele claims die voortkomen uit de informatie in dit boek. Raadpleeg altijd je gezondheidsadviseur of arts als je je zorgen maakt over je eigen gezondheid of voedingsbehoeftes of die van je gezin.



First published in the United Kingdom in MMXX under the title *Healthy Little Tummies*

by Ryland Peters & Small Limited, 20-21 Jockey's Fields, London WC1R 4BW

Tekst © Claire Power MMXX

Design and photographs © Ryland Peters & Small MMXX

All rights reserved.

© Zuidnederlandse Uitgeverij N.V., Vluchtenburgstraat 7, B-2630 Aartselaar, België, MMXXI.

Alle rechten voorbehouden.

Deze uitgave door: Deltas, België-Nederland

Nederlandse vertaling: Yvonne van 't Hul-Aalders

D-MMXXI-0001-41

NUR 444

# Inhoud

Inleiding	5
Waarom kiezen voor plantaardig?	6
Ontbijt	15
Lunch	29
Diner	53
Snacks	89
Desserts	103
Register	126







# Inleiding

Hallo! Ik ben Claire! Ik ben voedingsdeskundige en -blogger. Ik ben Frans/Australisch en moeder van drie kinderen. Onze tweeling Eloise en James en hun kleine zusje Annabelle doen het heel goed op een zuiver plantaardig dieet.

Wat meer over mezelf: ik groeide op in Frankrijk en verhuisde op mijn 18de naar Australië om te gaan studeren. Ik werd verliefd op het land en op mijn Australische echtgenoot en bleef in Australië. Wij woonden 10 jaar in Perth en verhuisden in 2018 naar Orange, Nieuw-Zuid-Wales.

Na de geboorte van mijn tweeling ging ik plantaardig eten omdat ik weer in vorm wilde raken. Ik deed een challenge om een maand lang plantaardig te eten, en dat ben ik sindsdien gewoon blijven doen. Ik vond het fijn hoe ik me daardoor voelde. Ik kreeg meer energie, mijn huid werd mooier en mijn spijsvertering werd beter. Daarnaast verloor ik ook nog een paar extra kilo's die ik was aangekomen tijdens mijn zwangerschap. Ook toen ik zwanger was van mijn jongste dochter at ik volledig plantaardig. Ik ben heel enthousiast over plantaardige voeding voor kinderen en gezinnen, dus iedereen hier in huis eet gewoon mee van de gezonde gerechten die ik op tafel zet.

Zoals gezegd ben ik dus gediplomeerd voedingsdeskundige, gespecialiseerd in plantaardige voeding, voeding voor (zwangere) vrouwen en kinderen. Daarnaast ben ik ook gezondheidscoach. Mijn Instagram-account over gezonde voeding en mijn blog hebben mijn passie voor plantaardig voedsel nog meer aangewakkerd. Ik vind het leuk om content te delen op social media en anderen te helpen met een gezonde leefstijl. Ik ben heel dankbaar dat ik mijn passie heb kunnen omzetten in een fulltimebaan en dat ik de kans kreeg om dit gezonde kookboek voor het hele gezin te schrijven.

Misschien wil je met je gezin volledig plantaardig eten of wil je gewoon je consumptie van dierlijke eiwitten verminderen. Hoe dan ook, je zal altijd de gezondheid van je kinderen en jezelf verbeteren. Ik hoop dat je met mijn recepten inspiratie vindt om samen te genieten van heerlijke maaltijden. Je hoeft niet te streven naar perfectie. Je hoeft alleen maar de intentie te hebben om meer plantaardige maaltijden te eten voor een gezonder leven. Ik adviseer je om de eerste keer mijn recepten te volgen en ze van tevoren door te lezen want soms is er wat voorbereiding nodig, zoals het weken van noten. Dank je voor het lezen van mijn boek en veel plezier met koken!





## Waarom kiezen voor plantaardig?

Een plantaardig dieet volgen betekent voedsel eten dat komt van planten en maaltijden bereiden zonder bewerkt voedsel en dierlijke eiwitten. Het is bewezen dat een plantaardig dieet gunstig is voor het verlagen van het risico op veelvoorkomende ziektes zoals kanker, diabetes (suikerziekte), obesitas (zwaarlijvigheid) en hart- en vaatziektes. Het helpt ook bij het verbeteren van de spijsvertering, de gezondheid van de huid en geeft je veel energie.

De keuze om ook kinderen plantaardig te laten eten, ofwel vanaf de geboorte of pas na een paar jaar, kan goed zijn voor hun gezondheid. Een veganistisch of vegetarisch dieet wordt onder meer door de gezaghebbende Amerikaanse Academy of Nutrition and Dietetics (de voormalige American Dietetic Association) beschouwd als veilig en geschikt voor alle leeftijden inclusief peuters en tieners op voorwaarde dat kinderen een goed gepland, **evenwichtig en gevarieerd dieet** voorgeschoteld krijgen zodat ze alle voedingsstoffen binnenkrijgen die ze nodig hebben voor een goede groei en ontwikkeling (<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19562864/>; <https://kidshealth.org/en/parents/vegetarianism.html>). Er is een aantal studies die dit argument versterken (<https://www.eoswetenschap.eu/gezondheid/moet-veganisme-bij-kinderen-verboden-worden>). Lees ook bladzijde 10 over vitamine B12-supplementen.

## Voedingsrichtlijnen voor kinderen

Gezaghebbende instanties zoals de British Nutrition Foundation adviseren dat kinderen van 1-13 jaar voor een uitgebalanceerd dieet iedere dag het volgende moeten eten.

### 4-5 porties zetmeelrijke koolhydraten

1 portie kan zijn:

- ½-1 boterham
- 6 eetlepels muesli
- 1-3 eetlepels aardappelpuree
- 2-5 eetlepels gekookte pasta/rijst

### 5 porties fruit en groente (ten minste 4 porties groente en 1-2 porties fruit)

1 portie kan zijn:

- ½-1 banaan
- 2-3 broccoliroosjes
- 4-6 wortelreepjes
- 1 appel
- 3-10 druiven

### 3 porties eiwitten

1 portie kan zijn:

- 2-4 eetlepels bonen, linzen en sojaproducten

### 2 porties calciumrijk voedsel

1 portie kan zijn:

- 100 milliliter soja- of andere verrijkte plantaardige melk
- 2-4 eetlepels tofoe
- 1-2 eetlepels tahin (sesamzaadpasta)

Naast deze voedingsrichtlijnen adviseer ik ouders om kinderen iedere dag gezonde vetten te geven zoals ¼-½ avocado, lijnzaadmeel of -olie, hennepzaad of -olie en verschillende zaden en noten.

Ieder kind heeft een andere eetlust, afhankelijk van leeftijd en voedselvoorkeur. De eetlust kan bovendien van dag tot dag variëren. Het is belangrijk om iedere dag voedsel aan te bieden uit iedere voedselgroep en het kind te laten bepalen hoeveel het eet. Van tieners kan je verwachten dat ze 5-7 porties granen en meer eiwitten, groenten en calciumrijk voedsel eten dan jongere kinderen.

Vetten, oliën en zoete voedingsmiddelen moeten slechts spaarzaam worden gebruikt in het dieet van een kind. Water moet de belangrijkste drank zijn, naast 1-2 glazen met calcium verrijkte plantaardige melk, bijvoorbeeld bij muesli of in een smoothie.





## Voedingstips voor een gezond plantaardig dieet

Het belangrijkste om op de lange termijn gezond plantaardig te kunnen eten, is een dieet met evenwichtige, overvloedige en gevarieerde plantaardige voedingsmiddelen. Vul je koelkast en bord met natuurvoeding, groenten, fruit, volkorengranen, bonen, zaden en noten. Beperk zo veel mogelijk de hoeveelheid bewerkte voedingsmiddelen, oliën en geraffineerde suikers en geraffineerde koolhydraten.

### Eiwitten

Als je iedere dag peulvruchten, bonen en sojaproducten evenals volkorengranen, zaden en noten op het menu zet, is de dagelijkse behoefte aan eiwitten gedekt zonder dat je die hoeft aan te vullen met eiwitpoeders of dierlijke eiwitten.

Plantaardige bronnen van eiwitten zijn bijvoorbeeld:

- Soja, zoals tofoe en tempé
- Kikkererwten, linzen, bonen en erwten
- Noten en notenpasta, bijvoorbeeld cashewnoten, amandelen en pinda's
- Chia- en hennepzaad
- Zonnebloem- en pompoenpitten
- Granen, zoals boekweit, gierst, haver, quinoa en spelt

### Koolhydraten

Koolhydraten moeten meer dan de helft van de macrovoedingsstoffen in een plantaardig dieet vormen. Voor een gezond plantaardig dieet vervang je witte geraffineerde koolhydraten door volkoren en complexe (of langzame) koolhydraten. Die geven je lichaam niet alleen langer energie maar ook veel belangrijke eiwitten, vitamines en mineralen. Mijn favoriete bronnen van koolhydraten in een plantaardig dieet zijn:

- Bruine rijst en basmatirijst
- Quinoa
- Boekweitmeel en -pasta
- Volkoren pasta
- Zetmeelrijke groenten zoals (zoete) aardappel en pompoen
- Gierst
- Witte pasta en rijst (af en toe)

