

DE DUNNE VEGETARIËR

Verrukkelijk vegetarisch eten in een handomdraai



ANTOINETTE HERTSENBERG

DE DUNNE VEGETARIËR

Verrukkelijk vegetarisch eten in een handomdraai



ANTOINETTE HERTSENBERG

INHOUDSOPGAVE



Voorwoord 6

Gezondheid 9

Kinderen 10

Vlees, waarom zou je? 12

Vleesvervangers 14

Op brood 17

Boodschappenlijst 19



Receptuur

Soep! 20

Aan tafel! 30

Sla! 72

Erbij 84

Wie zoet is... 96

Dankwoord 107

Meer weten over vegetarisch eten? 108

Register 109



VOORWOORD

In 2008 heb ik er met veel plezier aan meegewerkt om het schitterende kookboek *Vegeterranean*, geschreven door de Italiaanse auteurs Alberto en Malu Musacchio in Nederland op de markt te brengen. De belangstelling voor dit culinaire vegetarische kookboek was en is enorm. Culinair vegetarisch koken: dat bestond nog nauwelijks. Ik weet zeker dat *Vegeterranean* nog jarenlang een standaardwerk zal zijn voor iedereen die lekker en origineel Italiaans wil eten zonder vlees, en die bereid is daar enige moeite voor te doen.

Naast veel positieve reacties, ontving ik ook veel vragen. Veel mensen willen andere keuzes in hun voeding maken: ze zijn nog geen vegetariër maar willen het worden, of ze willen het eten van vlees en vis meer en meer vermijden. Maar ze willen wel lekker blijven eten en ze hebben niet elke dag de gelegenheid om langdurig in de keuken te staan. Om die reden heb ik contact gezocht met Mark Bittman, de culinair recensent van de *New York Times*, van wie ik wist dat hij een vuistdik boek had uitgegeven met 2.000 vegetarische recepten. *De dikke vegetariër* geeft antwoord op alle vragen die je maar zou kunnen bedenken met betrekking tot vegetarisch koken en eten. Bittman reageerde direct enthousiast toen ik hem vroeg het boek ook in Nederland uit te brengen, en dankzij Karakter Uitgevers is dat ook gelukt.

Maar daarnaast kreeg ik steeds terugkerende vragen:

‘Hoe doe jij dat zelf?’

‘Wat kook jij nou doordeweeks?’

‘Wat doe je op je brood als vegetariër?’

‘Is dat niet verschrikkelijk moeilijk, variëren zonder vlees en vis?’

‘Hoe hou je een vegetarisch dieet vol en ga je niet heel snel uit verveling weer vlees eten?’

En vooral ook: ‘Hoe overtuig ik mijn man om vegetarisch te gaan eten, want hij is voor geen enkel argument gevoelig, als het niet gaat over “lekker” eten’. Het antwoord op die vraag (ik ben nu eenmaal geen Mark Bittman) heeft u nu in handen:

De dunne vegetariër.

Ik heb dit boek geschreven omdat ik graag wil laten zien hoe eenvoudig lekker, vegetarisch koken kan zijn en hoe weinig je ervoor nodig hebt: weinig tijd, weinig geld, weinig fantasie én weinig dikke boeken!

Toen ik twintig jaar geleden besloot geen vlees meer te eten hield ik dat in eerste instantie niet makkelijk vol. Ik vond het eten te saai en te weinig pittig. Een logisch gevolg van mijn gewoonte alleen het vlees uit mijn succesrecepten weg te laten, maar het recept niet aan te passen. De klassieke aardappelen-groente-vleesmaaltijd kan nu eenmaal behoorlijk karig aandoen als je het vlees en de bijbehorende jus simpelweg weglaat. Een jaar later overtuigde een documentaire over de bio-industrie me alsnog, en ben ik uiteindelijk echt vegetarisch gaan eten. En met veel plezier! Het werd niet saai in de keuken en aan tafel, maar steeds leuker en lekkerder!



Vegetarisch koken is niet ingewikkeld, mits je top 15 van succesrecepten maar aan een aantal voorwaarden voldoet. De ingrediënten moet je in elke supermarkt kunnen krijgen (geen moeilijk gedoe met kikkererwtenmeel). Zorg ervoor dat de bereidingstijd vergelijkbaar is met een standaardmaaltijd mét vlees, en dat de recepten afwisselend en uiteraard smake-lijk zijn. Als jouw top 15 hieraan voldoet, en je kent de gerechten zo ongeveer uit je hoofd, dan is vegetariër zijn een terugkerend feest.

Ik heb daarom op veler verzoek mijn favoriete standaardrecepten in dit boek verzameld. Het zijn recepten waarvan alle gezinsleden niet alleen heel blij gaan worden, maar ook gezond, want een gevarieerd dieet met meer plantaardige eiwitten heeft héél veel voordelen boven een traditioneel menu met dierlijke eiwitten.

Voor de topkoks onder de lezers: ik ben niet culinair geschoold en ik heb ook niet de pretentie om op dat gebied enige indruk te maken. Ik heb ook nooit de ambitie gehad een kookboek te schrijven, maar ik merk dat mijn zoektocht naar lekker, makkelijk en gevarieerd vegetarisch eten zoveel mensen in mijn directe omgeving inspireert, dat ik mijn ervaringen graag met meer mensen wil delen. Dit boek is een praktijkgids voor studenten die voor het eerst zelf gaan koken, voor vaders en moeders die werk en gezin combineren en die doordeweeks lekker en verantwoord willen eten zonder uren in de keuken te staan. **De dunne vegetariër** geeft een kijkje

in de keuken van een gezin waarvan vader en moeder veel op pad zijn en waarvan de kinderen veeleisende, zelfbewuste vegetariërtjes zijn die vinden dat ze niks te kort komen.

En dan nog een extraatje: er is een website gebouwd, www.devegetarier.nl waar elke gebruiker van dit boek en van **De dikke vegetariër** per recept ervaringen uit kan wisselen.

Hier vind je onder andere de ingrediëntenlijstjes die horen bij de recepten uit dit boek. Heel handig als je bijvoorbeeld op je werk zit en al wel weet wat je wilt gaan koken, maar niet meer wat je daarvoor ook al weer nodig hebt!

Ik wens je veel kookplezier en hou me aanbevolen voor suggesties!

Antoinette Hertsenberg

NB: Natuurlijk heb ik in dit boek ook recepten gebruikt die ik (soms jaren geleden) heb gekregen van vrienden of bekenden of die ik ergens heb gelezen. Aan de meeste van die recepten heb ik een eigen draai gegeven (in veel recepten zat oorspronkelijk wel vlees), maar mocht iemand zich tekortgedaan voelen op enigerlei wijze dan bied ik bij voorbaat mijn verontschuldiging en verzoek ik diegene zich te wenden tot de uitgever.





GEZONDHEID

‘Vegetarisme is eten voor gevorderden,’ zei een wetenschapper van het Voedingscentrum een tijdje geleden tegen me. Hij zou het moeten weten, en toch waag ik het te betwijfelen. Hij bedoelde waarschijnlijk dat vegetariërs extra op hun voeding moeten letten om zeker te weten dat ze alle belangrijke voedingsstoffen binnenkrijgen. Maar zo moeilijk is dat niet. Je hoeft niet per se tofu te eten als vegetariër om het vlees te vervangen. Als je geregeld een ei of iets van zuivel eet, krijg je niet snel een tekort aan vitamine B12. En als je gevarieerd eet, met regelmatig groenten, granen, vruchten, peulvruchten en af en toe noten, dan is het bijna onmogelijk een eiwittekort op te lopen. Hoewel een aantal jaren geleden veel nadruk werd gelegd op het risico van een tekort aan eiwitten voor mensen die ervoor kozen vegetarisch te eten, is er op dat gebied de laatste jaren sprake van veel voortschrijdend inzicht.

Er is eerder sprake van een teveel aan eiwitten in ons westerse dieet dan te weinig.

Sterker nog: door het vermijden van vlees en vis vermijd je tevens verzadigde vetten, transvetzuren, voedingscholesterol en dioxines. Stoffen die niet goed zijn voor je lichaam. Er is steeds meer bewijs dat een vegetarische leefwijze zeer bevorderlijk is voor je gezondheid. Vegetariërs leven gemiddeld langer, hebben doorgaans minder osteoporose, Alzheimer, astma,

obstipatie, allergieën en hart- en vaatziekten, zeggen veel wetenschappers op basis van gedegen epidemiologisch onderzoek.

En om het rijtje compleet te maken: vegetariërs hebben in de regel een lagere bloeddruk, een verlaagde kans op overgewicht, en een kleiner risico op diabetes type II en cardiovasculaire aandoeningen. Daarnaast hebben meer dan 100 studies wereldwijd aangetoond dat het eten van groenten en fruit het risico op kanker kan verlagen. Sommige studies wijzen er zelfs op dat een vegetarisch dieet sommige vormen van kanker zou kunnen voorkomen.

Natuurlijk moet je bij een vegetarisch dieet letten op de samenstelling van je maaltijden – maar dat geldt voor elk dieet. Toch zitten vegetariërs al gauw aan de veilige kant doordat ze in de regel veel groenten, granen en fruit eten, en daarmee ook voldoende vezels binnenkrijgen.



KINDEREN

Bij ons thuis hebben de kinderen nooit vlees gegeten. Het is ook nooit een discussie geweest, omdat we ze altijd hebben gewezen op het verband tussen vlees en de dieren waarvan het afkomstig is. Voor kinderen die wel van kleins af aan vlees eten kan het een hele schok zijn om te ontdekken dat leuke varkentjes, zoals je ze tegenkomt op de kinderboerderij, kunnen eindigen als eten op je bord.

Regelmatig hoor ik verhalen van kinderen die na die ontdekking van het ene op het andere moment geen vlees meer willen eten. Ook als kinderen geconfronteerd worden met beelden van de bio-industrie op televisie reageren ze soms heel principieel. En steeds meer ouders respecteren die keus door rekening te houden met de overwegingen van het kind bij het bereiden van de maaltijden.

Als je kind kiest voor vegetarisch eten hoef je je volstrekt geen zorgen te maken over de gevolgen van die keus voor zijn of haar gezondheid. Een Australische studie volgde vegetarische kinderen tot hun 18^e, en alle artsen die bij het onderzoek betrokken waren gaven unaniem aan dat deze kinderen buitengewoon gezond waren – bovengemiddeld zelfs. Er zijn wel een paar aandachtspunten.

- Juist bij kinderen geldt natuurlijk dat eten gevarieerd moet zijn. Groenten, peulvruchten, granen, fruit: wissel het af en gebruik zoveel mogelijk verse seizoensproducten.

- Let op het gebruik van voldoende vetten. Vegetarische voeding bevat in de regel minder vet, maar kinderen hebben juist wat extra vet nodig. Het is daarbij belangrijk op de kwaliteit van de vetten te letten. Kinderen hebben essentiële vetzuren nodig. Lijnzaadolie kan hiervoor een uitstekende bron zijn. Veel kinderen slikken visoliecapsules om voldoende omega-3 vetzuren naar binnen te krijgen, maar algenoliecapsules zijn een uitstekend plantaardig alternatief. Geef kinderen ook voldoende voedingsmiddelen met gezonde vetten, zoals bijvoorbeeld noten of zaden. Notenpasta is prima voor op brood. Naast de vetten bevatten noten belangrijke mineralen als zink, magnesium en mangaan.

- Kinderen die zuivel en/of eieren eten, blijken in de praktijk meer dan genoeg vitamine B12 binnen te krijgen. Voor veganistische kinderen is dit wel een aandachtspunt. Momenteel zijn veel producten verrijkt met B12, bijvoorbeeld cornflakes, muesli, vleesvervangers en sommige vruchtensappen.



VLEES, WAAROM ZOU JE?

Vlees eten is een ingesleten patroon geworden in veel gezinnen. Maar waarom eten Nederlanders per jaar gemiddeld 82 kilo vlees? De overweging ‘omdat het lekker is’, lijkt te overheersen. Toch zijn er steeds meer mensen die het eten van vlees drastisch terugdringen of zelfs helemaal schrappen. Nederland kent inmiddels meer dan 800.000 vegetariërs en ruim 4 miljoen zogenoemde ‘vleesverlaters’, mensen die niet meer elke dag vlees eten. En dat is niet alleen voor henzelf goed.

Op dit moment wordt 80 procent van het landbouwareaal wereldwijd gebruikt voor de veehouderij. Wanneer we deze landbouwgronden zouden inzetten voor de productie van hoogwaardige plantaardige eiwitten, zouden we volgens deskundigen zoals Louise Fresco (voormalig adjunct-directeur-generaal van de FAO, de voedsel- en landbouworganisatie van de Verenigde Naties, en nu hoogleraar aan de Universiteit van Amsterdam) 30 miljard monden kunnen voeden. Op dit moment wordt meer dan 40 procent van de wereldgraanproductie opgeslokt door de veehouderij en dat is moeilijk te verantwoorden in een wereld waar honger geleden wordt, vaak zelfs in de landen waar het graan geproduceerd wordt.

Naast honger veroorzaakt de productie van dierlijke eiwitten ook ontbossing. Bijvoorbeeld in Brazilië waar regenwoud wordt gekapt om vee te kunnen laten grazen of om soja te verbouwen. De productie van vlees vormt daarnaast een aanslag op de zoetwatervoorraden. David Pimentel, een wetenschapper aan de Cornell University, zegt dat er tot 100.000 liter water nodig is om één kilo rundvlees te produceren. Ter vergelijking: er is 500 liter water nodig voor een kilo aardappelen, 900 voor een kilo tarwe, 1400 voor een kilo maïs, 1900 voor een kilo rijst, en 2000 voor een kilo sojabonen.

Bovendien veroorzaken dierlijke eiwitten grote schade aan het klimaat. Wereldwijd is de veehouderij volgens de Food and Agriculture Organization van de Verenigde Naties verantwoordelijk voor 18 procent van de uitstoot van broeikasgassen, 40 procent meer dan alle auto's, vliegtuigen, schepen, treinen en vrachtwagens tezamen. Voeg daarbij het ernstige dierenleed dat gepaard gaat met de bio-industrie: veetransport, onverdoofd ritueel slachten en dierziektecrises, zelfs in delen van de biologische veehouderij, en er zijn voldoende redenen om de consumptie van dierlijke eiwitten drastisch terug te dringen.

Daarbij hoeven we niet te wachten op wat de overheid doet of wat andere consumenten doen. Uit onderzoek van het Instituut voor Milieuvraagstukken van de Vrije Universiteit Amsterdam blijkt dat er veel te winnen valt bij een vermindering van onze vleesconsumptie en dat iedereen z'n eigen ‘instapniveau’ kan kiezen. Een verhelderend staatje dat VU-wetenschappers maakten in opdracht van de NGPF (Nicolaas G. Pierson Foundation, het wetenschappelijk bureau van de Partij voor de Dieren) ten behoeve van de film **Meat the Truth:**

Als iedereen in Nederland besluit **1 dag** in de week geen vlees te eten levert dat in één klap de besparingsdoelstelling op van het Nederlandse kabinet voor alle huishoudens of besparen we net zoveel broeikasgassen als wanneer we het hele huis voorzien van dubbel glas én alle gloeilampen vervangen door spaarlampen.

Als we in Nederland met zijn allen **2 dagen** in de week geen vlees eten besparen we net zoveel broeikasgassen als bij het gebruik van een zuinige koelkast én diepvriezer, én de aanschaf van een zuinige wasmachine, én een zuinige vaatwasser, én een zuinige wasdroger (vergeleken met de niet-zuinige varianten) én wanneer we het hele huis voorzien van dubbel glas, én de aanschaf van een hoogrendementsketel én de isolatie van de hele gevel van het huis tezamen.

Als we in Nederland met zijn allen **3 dagen** in de week geen vlees eten levert dat net zoveel besparing op als wanneer we 3 miljoen auto's van de Nederlandse wegen zouden halen.

Als iedereen in Nederland **4 dagen** in de week geen vlees zou eten besparen we net zoveel (op de CO₂-uitstoot) als alle CO₂-uitstoot door het elektriciteitsverbruik van alle huishoudens in Nederland.

Als we in Nederland met zijn allen **5 dagen** in de week geen vlees eten besparen we 32 miljoen retourtickets van Amsterdam naar Nice.

Als we in Nederland met zijn allen **6 dagen** in de week geen vlees eten levert dat net zoveel besparing op als wanneer we 6 miljoen auto's van de Nederlandse wegen zouden halen en besparen we meer dan de CO₂-uitstoot van alle autokilometers in Nederland.

Als we in Nederland met zijn allen **7 dagen** in de week geen vlees eten besparen we meer (op de CO₂-uitstoot) dan de CO₂-uitstoot door alle verbruik van gas door alle Nederlandse huishoudens, voor verwarming van huizen, warm water voor douche, bad en koken.



VLEESVERVANGERS

Ik heb, zolang ik vegetariër ben, moeite gehad met het woord 'vleesvervangers'. Het suggereert dat het weglaten van vlees uit een maaltijd een open plek op het bord zou veroorzaken die alleen ingevuld kan worden met iets dat op vlees lijkt, qua voedingswaarde en uiterlijk. Dat blijkt ook voor veel consumenten te gelden wanneer ze de traditionele gehaktbal of kotelet naast de aardappelen en de groente moeten vervangen door iets anders. Fabrikanten spelen daarop in met de productie van 'kunstvlees' op basis van soja of tarwe.

Op 1 februari 1968 werd in Nederland het product TVP geïntroduceerd: Textured Vegetable Proteins, onder de noemer 'kunstvlees' in de smaken 'ham' en 'bacon'. Later volgden 'chicken' en 'beef'. Hoewel er heel veel publiciteit was voor deze 'vleesvervanger' die in Nederland door V&D op de markt werd gebracht, flopte het product omdat consumenten de benaming te veel met 'nep' associeerden en omdat het droge product er onaantrekkelijk uitzag. De TVP-brokken werden geassocieerd met hondenbrokken en de smaak en textuur stonden te ver af van wat consumenten van vlees gewend waren.

Inmiddels hebben 'vleesvervangers' een enorme ontwikkeling doorgemaakt die vooral in het koelschap van Albert Heijn breed zichtbaar is, hoewel ook veel andere supermarktketens zoals C1000, Super de Boer en Boni een redelijk assortiment bieden.

Veel vleesvervangers bevatten ei, waardoor ze niet geschikt zijn voor mensen die 100 procent plantaardig willen eten. Dat heeft te maken met de smeuïgheid van het product en de stabiliteit. In veel gevallen wordt ei gebruikt om de plantaardige eiwitten 'aan elkaar te plakken'. Omdat smaken verschillen en iedereen dus het best zelf zijn favoriet kan zoeken, geef ik hier een kort overzicht van de beschikbare producten.

Tofu of Tahoe

Tofu bestaat uit witte blokken 'sojakaas' en is 100 procent plantaardig. Het is zeer voordelig te verkrijgen bij toko's en bij sommige supermarkten zoals Dirk van den Broek, maar vergt enige handigheid bij de bereiding. Met name het kruiden of marineren vraagt tijd en inventiviteit of om een goed recept. Met name de Indonesische keuken kent goede voorbeelden van smakelijke tofubereiding. Naast de blokken tofu zijn er ook voorverpakte plakken tofu verkrijgbaar en gevriesdroogde plakken die lang houdbaar zijn. Speciale varianten zijn Rooktofu en Silken Tofu, een soort met een gladdere textuur. Het bedrijf So Fine Tofu Time uit Limburg (inmiddels overgenomen door Alpro) heeft naast de basissoja, verpakkingen ontwikkeld met gekruide en voorgebakken tofu. Erg lekker en makkelijk maar aanzienlijk kostbaarder dan de naturele variant.

www.sofine.nl

Tempeh

Tempeh is eveneens 100 procent plantaardig en werd bij toeval ontdekt in Indonesië toen gekookte sojabonen bewaard werden in hibiscusbladeren. Die bladeren bevatten van nature de rhizopus-schimmel. Door fermentatie van de gekookte sojabonen met de rhizopus-schimmel ontstaat een vaste, witte koek die in plakjes of in blokjes gesneden kan worden en die vooral in de Indonesische keuken veel wordt toegepast. Ook voor tempeh geldt dat het vooral door kruiden en marineren een bijzondere smaak krijgt. Tempeh heeft van zichzelf een vaste textuur en een geheel eigen aroma dat vooral gevormd wordt door het fermentatieproces. Tempeh vindt vooral toepassing in de Indonesische keuken.

Seitan

Seitan wordt gemaakt uit tarwegluten, een elastische substantie uit tarwemeel. Met name in Aziatische landen wordt het product al eeuwenlang toegepast. Het procédé is simpel maar tijdrovend. Van tarwemeel wordt brooddeeg gemaakt dat wordt gekneet totdat de gluten vrijkomen uit het tarwemeel. Daarna worden het zetmeel en de zemelen uit het deeg gewassen en wordt het restant gekookt in water met sojasaus, zeewier, zout, gember en kruiden zoals kerrie en paprika. Qua structuur doet seitan denken aan vlees en het is 100 procent plantaardig. Omdat het nogal arbeidsintensief is om zelf te maken,

halen veel consumenten het bij voorkeur bij de natuurvoedingswinkel of toko, waar het in potten te koop is.

Quorn

Quorn is een eiwitproduct op basis van mycoproteïnen. Sinds 1965 is er onderzoek gedaan naar de mogelijkheid deze proteïnen (schimmeleiwitten van de *Fusarium Venenatum*) toe te passen als eiwitbron in voedsel. Sinds 1985 is Quorn, ontwikkeld door Marlow Foods, toegelaten op de Europese markt. Sindsdien is het assortiment uitgebreid van de aanvankelijke 'naturel brokjes' tot filets, burgers, worstjes, fijngehakt en brokjes in verschillende smaakvarianten. Quorn bevat weinig vet, weinig calorieën en geen cholesterol. Quorn bevat echter wel ei en is om die reden niet geschikt voor een plantaardig dieet.

www.quorn.com/nl

Tivall

Tivall is een Israëlische producent van vleesvervangers, opgericht in 1985 in de kibboets Lochamei Hagetaot. Tivall voert een breed assortiment aan vleesvervangers zoals groenteschijven, gehaktballetjes, satéballetjes, burgers, schnitzels, worstjes, nuggets, rondo's, ingrediëntstukjes, falafel en vleeswaren voor op brood. De basis-ingrediënten zijn in de meeste gevallen soja en tarwe, maar hoewel enkele producten geheel plantaardig zijn, geldt voor de meeste Tivall-producten dat ze ook kip-

eiwit bevatten. Voor veel van de producten geldt (net als bij andere 'vegetarische hamburgers') dat ze zich slecht lenen voor bijvoorbeeld toepassing op de barbecue, omdat de producten niet erg vet zijn en daardoor de neiging hebben erg droog te worden boven het houtskoolvuur. Gebakken in olie of boter zijn de producten een stuk smakelijker. Tivall wordt uitsluitend verkocht via Albert Heijn.

www.tivall.nl

Veggiemaster

Een relatief jonge speler op de markt voor vegetariërs en vleesverlaters is Veggiemaster, de Nederlandse variant van het internationale Vegefarm, dat sinds begin jaren tachtig actief werd vanuit Taiwan. De Veggiemaster-producten onderscheiden zich van veel andere vleesvervangers doordat ze de smaak en textuur van vlees en vis(!) zo nauwkeurig mogelijk proberen te volgen. Ook de vormgeving van de producten komt dicht bij het origineel. Basis-ingrediënten ook hier vooral soja en tarwe, aangevuld met natuurlijke smaakstoffen. Een deel van het assortiment is geheel plantaardig, een ander deel bevat ei. De producten zijn in veel gevallen diepgevroren en ze zijn te koop in een aantal supermarkten en via postorder.

www.vegeking.com

Vivera

Vivera voert een assortiment dat in veel opzichten vergelijkbaar is met dat van

Tivall, maar wordt verkocht in andere supermarkten dan Albert Heijn. Vivera is afkomstig van Encko, een groot vleesverwerkend bedrijf dat is opgericht door een aantal slagers. Kennelijk is een breed productaanbod in een veranderende markt aanleiding om ook vleesvervangers aan te bieden. Het zwaartepunt van het assortiment ligt op groenteschijven, balletjes, soufflées, schnitzels en worstjes. Plus een range aan ingrediëntstukjes. Daarnaast biedt Vivera ook vegetarische jus aan. In veel gevallen bevatten Vivera-producten ei, waardoor ze niet 100 procent plantaardig zijn.

www.vivera.com

Goodbite

Goodbite is een assortiment vleesvervangers van Schouten Europe, de oorspronkelijke producent van Vivera. Het Goodbite-assortiment doet denken aan dat van Vivera, maar er lijkt wat meer werk gemaakt te zijn van de textuur en de 'sappigheid' van de producten. Basisgrondstoffen zijn ook hier tarwe en soja, veelal in combinatie met kip-eiwit. Het assortiment wordt vooral aangeboden via Super de Boer en C1000.

www.goodbite.nl

Valess

Valess is een vleesvervanger die geproduceerd wordt door Campina op basis van melk-eiwitten en algen. Voor de productie van 1 kilo Valess is 6 liter melk nodig, wat

Valess in vergelijking met andere vleesvervangers minder dier- en klimaatvriendelijk maakt. In een onderzoek in opdracht van het ministerie van LNV kwam Valess met een uitstoot van 6,2 kg broeikasgas per kilo product als de meest klimaatonvriendelijke vleesvervanger uit de bus. Het assortiment bestaat uit filets, gevulde filets en kaasvarianties. Het product smaakt minder 'droog' dan veel soja- en graanproducten.

www.valess.nl

Meatless

Een relatief nieuwe ontwikkeling is de productie van vleesvervangers uit eiwitten van lupine en tarwe. Meatless bevat minder dan 0,1 procent verzadigd vet en is een van de meest klimaatvriendelijke vleesvervangers. Volgens onderzoek in opdracht van het ministerie van LNV is er sprake van een broeikasgasuitstoot van 0,5 kilo per kilo product, slechts 1/12 van de uitstoot van Valess. Meatless is in eerste aanleg vooral geleverd als halffabricaat aan de voedselindustrie voor de verwerking in vleesproducten, maar is sinds kort ook (met een lichte kipsmaak) beschikbaar voor de horeca als wokingrediënt. Febo gebruikte het product bij de introductie van een vegetarische 'light'kroket, het

Vitaaltje. Er zijn plannen om de lupine (een gewas dat de grond op een natuurlijke wijze tijdens de groei bemest) op biologische basis te telen in Nederland voor de productie van biologische plantaardige diepvriesmaaltijden met meatless als vleesvervanger.

www.meatless.nl

Hoewel er nog verschillende andere merken vleesvervangers zijn in met name de natuurvoedingswinkels zoals Taifun, Soto, Healthy Planet, Yakso, Vetara, Granovita en Witte Wonder, zijn de belangrijkste aanbieders met dit overzicht wel benoemd. Deze opsomming is overigens niet bedoeld als een soort vergelijkend warenonderzoek, maar meer om een beeld te geven van het aanbod op het moment van het ter perse gaan van dit boek.

Uiteindelijk zal een eigen zoektocht naar smaak en ingrediëntendeclaratie toch de beste resultaten opleveren.



OP BROOD

Veel beginnende vegetariërs en vleesverlaters vragen zich vertwijfeld af wat iemand die het vlees laat staan dan wél op brood doet. Die vraag laat zich gemakkelijk beantwoorden. Naast talloze vormen van zoet, vleesvrij broodbeleg zoals jam, speculoos, chocopasta's en notenpasta's (pindakaas werd ooit zelfs ontwikkeld als vleesvervanger!) zijn er veel hartige varianten van broodbeleg zonder vlees voorhanden.



Kaas

Natuurlijk is er keuze uit heel veel kaasvarianten, hoewel de meeste kaassoorten stremsel bevatten dat afkomstig is uit kalvermagen. Vegetarische varianten (d.w.z. met plantaardig stremsel) zijn onder meer alle biologische kazen van Albert Heijn, Doolin, Bastiaansen en Deliander. Op internet levert Google veel informatie over kazen zonder dierlijk stremsel.

Vegetarische worst

Veel supermarkten leveren inmiddels vegetarische plakjes of smeerworsten met namen als 'vegetarische saksische leverworst', 'vegetarische tuinkruidenpaté', 'vegetarische filet americain' (Tivall), 'vega paté' (Vivera), 'vegetarische boterhamworst' en 'vegetarische gerookte ham'. Daarnaast bieden de natuurvoedingswinkels een compleet assortiment vegetarische patés van bijvoorbeeld Tartex en Vetara.

Mediterraan broodbeleg

Er zijn ook veel mediterrane vormen van vegetarisch broodbeleg, waarbij gedacht kan worden aan hummus (kikkererwtenpasta in verschillende varianten), auberginekaviaar en ajvar van rode paprika en tomaat. Ook in tal van varianten beschikbaar zijn pesto's en tapenades met basilicum, gedroogde tomaat, pijnboompitten en/of olijven.

Wie van héél pittig houdt, moet eens Faja Lobi Trafassi Pindakaas proberen met Surinaamse rode pepers!

Groente en fruit

Verse groenten of fruit vormen een onuitputtelijke bron van variatie op brood. Brood met tomaat en selderiezout is verrukkelijk, eventueel afgedekt met een dun laagje edelgistvlokken. En brood met banaan of appel (met een snuffje kaneel) is ook niet te versmaden. Mijn kinderen eten op vakantie graag een 'bananadog', een vers broodje met een banaan ertussen geklemd.

Lekkere stokbroodjes gezond bestaan er natuurlijk in tal van variaties, waarbij gegrilde groenten en fruit verrassende toevoegingen kunnen zijn, net als smaakvolle slasoorten als rucola en groene accenten zoals waterkers, alfalfa en andere spruit- en kiemgroenten.

Verrassende combinaties zoals een boterham met pindakaas en gebakken banaan (het favoriete broodje van Elvis Presley) of een geroosterde boterham met pindakaas en komkommer, een krentenbol met kaas of een tosti met kaas en ui (in plaats van kaas/ham of alleen maar kaas) zijn er te over, voor wie het kan waarderen!



BOODSCHAPPENLIJST

Verse seizoensproducten verdienen de voorkeur, maar als je weinig tijd hebt moet je ook praktisch zijn. Een combinatie van vers aangevuld met ingrediënten die al op voorraad liggen is in die gevallen vaak de beste oplossing. Hieronder volgt de lijst van producten die ik zelf altijd op voorraad heb. Met die producten in de voorraadkast volstaat de aanschaf van een paar, gemakkelijk verkrijgbare verse artikelen om de meeste recepten te kunnen maken.

Om gerechten wat pit te geven

Gedroogde tomaten (heel of in stukjes)

Voorgebakken gedroogde uitjes (Indonesische afdeling van de supermarkt)

Basisingrediënten

Amandelen

Balsamicoazijn

Blikjes tomatenpuree

Blokjes groente- of kruidenbouillon

Cashewnoten

Chilisaus

Geraspte kokos

Mango chutney

Mayonaise

Mosterd

Olijfolie

Pesto

Pijnboompitten

Sambal

Sesamolie

Kruiden

Chilipoeder

Kerrie

Knoflook

Komijn

Koriander

Kurkuma

Laos

Marjolein

Oregano

Paprikapoeder

Rozemarijn

Tijm

TIP

De gedroogde tomaten en geroosterde pijnboompitjes kun je gebruiken als smaakmaker in veel gerechten, maar als je een Hollandse stampot maakt (hutspot, boerenkool etc.) gebruik dan bij voorkeur een handje voorgebakken uitjes.

De uitjes zijn een heerlijke vervanger van spekjes. Ook stukjes augurk, op het bord rauw toegevoegd, vormen een uitstekende smaakmaker in bijvoorbeeld stampot boerenkool.

SOEP!





TANTE CARMEN SOEP

*De favoriete soep van mijn zusje – en de rest van de familie.
Heerlijk met een stuk Turks brood, of met knoflookbrood.*

bereidingstijd: 30 minuten

6-8 personen

1 ui

4 tomaten

250 g sperziebonen

1 courgette

2 à 3 aardappelen

1 grote of 2 kleine preitjes

bleekselderij

125 g bruine bonen uit blik of pot

4 blokjes groentebouillon

bosje verse basilicum

zout en peper

3 teentjes knoflook

olijfolie

Snij de ui in plakjes, de tomaten in stukjes, was de sperziebonen en snij ze in stukjes. Snij de courgette (niet schillen) in stukjes, schil de aardappels en snij ze in blokjes. Snij de prei in kleine ringetjes en hak de bleekselderij.

Fruit de ui in de olijfolie. Doe er 2 liter water op, en doe er de blokjes groentebouillon in. Breng aan de kook, en voeg de sperziebonen, de courgette, de aardappel, de uitgelekte bruine bonen, de prei en de selderij toe. Laat 20 minuten zachtjes koken.

Hak de basilicum fijn. Knijp de knoflook uit in 4 eetlepels olijfolie. Roer de basilicum erdoorheen.

Haal de pan soep van het vuur als de aardappels goed gaar zijn. Roer dan pas de olijfolie met knoflook en basilicum door de soep.



SUPER SIMPELE SNELLE TOMATENSOEP

Vaak hebben juist de simpelste gerechten een heerlijke smaak. Dat vind ik bijvoorbeeld van deze tomatensoep: een en al verse tomaat – en verder bijna niets.

bereidingstijd: 20 minuten

6-8 personen

2 kilo tomaten

4 blokjes groentebouillon (of naar smaak)

handje witte snelkookrijst

Was de tomaten goed, halveer ze en maal ze helemaal fijn in een blender. Zet een grote soeppan op en doe het tomatenmengsel erin. Even goed warm laten worden, flink roeren. Voeg twee liter water toe en de bouillonblokjes. Een minuut of 5 flink laten koken. Voeg dan de witte rijst toe, en kook de soep nog een kwartiertje. Niks meer aan doen.

PAPRIKA - SMELTKAASSOEP

Met deze soep kun je bewijzen dat verse, zelfgemaakte soep met een heel bijzonder accent bijna net zo snel op tafel staat als opgewarmde soep uit blik! Omdat de soep door de hoeveelheid kaas vrij zwaar is heb je er relatief weinig van nodig.

bereidingstijd: 15 minuten

4-6 personen

6 rode paprika's

2 uien

4 gewone kuipjes smeerkaas (of 2 grote kuipjes

Leerdammer smeerkaas)

2 groentebouillonblokjes

2 theelepels paprikapoeder

zout en peper

Snij de paprika's en de uien in stukken en bak ze ongeveer 4 minuten. Doe er 1 liter water, de smeerkaas, bouillonblokjes en paprikapoeder bij en kook het geheel 10 minuten. Pureer alles goed met de staafmixer of in de blender en voeg tot slot zout en versgemalen peper naar smaak toe.



In *De dunne vegetariër* geeft Antoinette Hertsenbergh makkelijke en vooral snelle vegetarische recepten voor wie om 17.30 thuis komt en om 18.00 uur het eten op tafel wil hebben. Ze put daarbij uit haar jarenlange ervaring met de vegetarische keuken en deelt haar eigen keukengeheimen met iedereen die snakt naar vegetarische gerechten die in no time op tafel staan, geen moeilijke ingrediënten bevatten en gezond en lekker zijn voor het hele gezin. Succes verzekerd!

Antoinette Hertsenbergh is televisiemaker bij de TROS. Elke week weet ze miljoenen kijkers te boeien met succesvolle programma's als *Radar* en *Opgelicht*. Daarnaast is zij initiatiefnemer van het online platform www.devegetarier.nl en co-auteur van de bestseller *Vegeterranean*. Nadat zij ooit een reportage zag over de bio-industrie, besloot ze vegetariër te worden.

Ook verkrijgbaar:

De Nederlandstalige editie van Mark Bittmans veel geprezen *How to cook everything vegetarian* heeft de titel *De dikke vegetariër* meegekregen omdat het met zijn 2000 recepten het dikste en meest uitgebreide vegetarische kookboek ter wereld is. *De kleine vegetariër* schreef Hertsenbergh samen met diëtiste Marion Pluimes speciaal voor kinderen.



ISBN 978 90 6112 947 9



ISBN 978 90 6112 809 0



Karakter Uitgevers B.V.
www.karakteruitgevers.nl