

# Everyday vegan



Ellen  
Charlotte  
Marie



ELLEN  
CHARLOTTE  
MARIE



Gezond en  
plantaardig  
koken voor  
het hele gezin

# Everyday vegan



# inhoud

Voorwoord – 6



**PREP LIKE A PRO – 8**

## *Pantry Essentials* – 12

## *Goodmorning* – 24

Quinoa banana pancakes – 26

Warme chocolademelk – 27

Kikkererwtwafeltjes met bosbessen – 28

Kikkererwtpannenkoekjes – 31

Açaï bowl – 32

Zeemeerminijsje – 33

Chocoladegránola met zeezout – 35

Golden granola – 36

Zoete aardappelwafels – 38

Havermout 3 ways – 40

French toast (wentelteefjes) – 43

Vijgenpoffertjes – 45

Boekweit-appelringen – 46

Gouden smoothiebowl – 47

Black and white nice cream met pecan crumble – 48

(of chocoladegránola – 35)

Ontbijtwafeltjes met spinazie – 50

Tropical nice cream – 52

Chocopops – 53

Houtskoolwafeltjes – 54

Pompoenwafeltjes – 57

Groentesapjes – 59



glutenvrij



natuurlijk/vegan



**KID  
PROOF** kinderen vinden dit lekker!



natuurlijk zoet



**DE WONDERE WERELD VAN KOMBUCHA – 60**

## Lunch & dinner – 62

- Sausjes – 64
- Linzenlasagne – 66
- Hennepburger met shiitakes – 69
- Green macaroni – 70
- Pompoen ovenschotel met dragon – 73
- Thaise noedelsalade met crunchy polenta – 74
- Gnocchi van zoete aardappel in tomatensaus – 76
- Spinazieburger – 79
- Gerookte tofoe met blokjes zoete aardappel – 80
- Kokos-pompoensoep – 83
- Zomerse meloensalade – 84
- Pasta Pesto met crunchy kikkererwten – 86
- Easy eenpansgerecht met zoete aardappel en zeekraal – 87
- Eenpansgerecht met spitskool en boontjes – 89
- Rode curry met basilicum – 90
- Smoky broodje met witte bonen – 93
- Frisse, groene quinoa salade – 94
- 2 x toast – 95
- Tikka Masala – 96
- Spruitjes met appel uit de oven – 98
- Aardpeerpuree met wortel en crunchy kikkererwten – 101
- Feestelijk opgevulde pompoen – 102
- Vegan BBQ – 104
  - Auberginesteaks met radijssatés – 105
  - Gevulde zoete aardappel – 106
  - Courgetteschijfjes met tomatensalsa – 108
  - Tempésatés met pindadip – 109
  - Tropisch dessertje – 110
- Apero – 112
  - Feto buffalo wings met basilicumdip – 112
  - Amandelkruidenkaasje – 113

## Sweets – 122

- Bananenmuffins met een crumble van gepofte rijst – 124
- Perentaartjes met marsepein – 126
- Pompoen chocolate chip koekjes met een herfstlatte – 129
- Ananastaart – 130
- Broodpudding met appeltjes – 133
- Cashew-quinoakoekjes – 134
- Watermeloen granita – 135
- Peperkoekdonuts – 136
- Double choc koekjes – 139
- Amandel-chocoladebiscuit – 140
- Simple raw chocoladetaart met fruitmix – 142
- Easy madeleines – 145
- Carrot cake met cashewglazuur – 146
- Kokosrotsjes – 148
- Romige chocolademousse – 151
- Choc brioches – 152
- Vijgenmuffins – 154
- Rabarber upside down cake – 157
- Amandel-perencake – 158





# voorwoord

Hier ben ik dan weer met een derde boek. Ik heb lang nagedacht over hoe ik het zou aanpakken en of ik überhaupt nog een derde boek wou uitbrengen. Want laten we eerlijk zijn, we worden overspoeld met kookboeken en magazines, en ook het internet bombardeert ons met recepten en inspiratie voor een gezonde en energieke levensstijl.

Zou mijn boek dan nog een verschil kunnen maken? Maar al gauw dacht ik aan hoe graag ik zelf een mooi boek in mijn handen houd, hoe ik er af en toe eens door blader, hoe ik mijn boeken met veel liefde op kleur organiseer (I know, dat is erover!). En hoe ik mijn boeken koester alsof het goudklompjes zijn. Door er passioneel mee bezig te zijn en recepten te creëren, te stylen en te fotograferen, ontstaat zo'n boek voor mij bijna vanzelf.

Plantaardig eten zit in de lift, het is hip en trendy en je bent niet langer een nerd als je zegt dat je vegan bent. Toch is er nog heel wat onwetendheid rond een vegan lifestyle. Bepaalde mensen denken dat deze manier van eten niet haalbaar is omdat het te veel tijd vraagt en moeilijk in te passen is in hun dagelijks leven. Maar als we de wetenschap mogen geloven, is plantaardig eten onze toekomst en kunnen we enkel door massaal dierlijke producten te schrappen uit ons dagelijks eetpatroon onze planeet redden. Overschakelen naar een plantaardig dieet vergt veel inspanning en motivatie maar als je jezelf de tijd gunt om geleidelijk anders te leren koken, zul je merken dat vegan koken zo verrassend lekker en veelzijdig is. Zodra je zover bent, wil je niet meer terug. Als je daarbij ook je gezondheid een boost geeft, het dierenleed vermindert en de planeet redt, dan kan het niet anders dan je gelukkig maken, toch?!

Dankzij gezonde (plantaardige) voeding, regelmatig te bewegen en goed voor mezelf te zorgen, heb ik een soort evenwicht gevonden voor mezelf. Vegan eten wordt steeds gemakkelijker en meer vanzelfsprekend. Alsof ik nooit anders gegeten heb. Zo heb ik het voorbije jaar weer heel wat gerechtjes verzameld die ik heel graag met jullie wil delen. Eenvoudige, smaakvolle gerechten die je lichaam voeden en je goed doen.

Dit boek bevat ook een '14 dagen sugar free challenge' omdat het een perfecte manier is om minder overbodige (geraffineerde) suikers te consumeren, maar vooral om ons bewuster te maken van de ingrediënten in bepaalde voedingsmiddelen en zo minder kant-en-klare maaltijden te kopen. Als je je bewuster wordt van de ingrediënten, ga je



automatisch anders inkopen doen. En met de juiste voedingsmiddelen in huis, ga je gezonder koken.

Goed voor jezelf zorgen is niet alleen goed eten maar elke dag bewegen. Met een paar simpele aanpassingen in je dagelijks leven beweeg je meer en dit levert alleen maar voordelen op voor je lichaam en geest. Regelmatig sporten houdt je fit en stimuleert je ademhaling en bloedsomloop. Een goede bloedsomloop voorkomt allerlei kwaaltjes zoals een verkoudheid, koude handen en voeten, trage spijsvertering, vermoeidheid...

Bewegen houdt je spieren en gewrichten soepel en sterk. Het verlaagt je cholesterol en suikergehalte in het bloed, waardoor je hart- en vaatziektes, suikerziekte en overgewicht helpt voorkomen.

Door regelmatig te sporten neemt ook je mentale veerkracht toe. Lichaamsbeweging zorgt ervoor dat het lichaam efficiënter omgaat met angst en stress. Als je lichamelijk actief bent, is je geest afgeleid van de dagelijkse stress. Bewegen vermindert het level van stresshormonen en stimuleert de productie van endorfine.

Vaak halen mensen het excuus aan dat ze geen tijd hebben om te sporten. Maar dagelijks bewegen is zo belangrijk dat we er tijd voor moeten maken. Door enkele kleine veranderingen aan te brengen in ons dagelijks leven gaan we meer bewegen. Kies vaker voor de fiets, neem de trap in plaats van de lift, ga mee voetballen met de kids of las gewoon 10 burpees in voor elke douche die je neemt. Het hoeft niet altijd spectaculair of tijdrovend te zijn, zolang je maar dagelijks je hart eens goed doet pompen. Kies je daarnaast nog voor een sport? Ga dan voor iets wat je echt leuk vindt, iets wat je op lange termijn kunt volhouden.

Met heel veel liefde en vanuit mijn eigen ervaring heb ik dit boek geschreven. Mijn grootste motivatie is zoveel mogelijk mensen aan te sporen om beter te gaan eten, meer te bewegen, voor onze planeet te zorgen en zich daardoor beter te voelen in lichaam en geest. Kortom, kleine stapjes te zetten naar een grote verandering.

Geniet ervan!

Liefs.

*Ellen  
Charlotte  
Marie*





## PREP LIKE A PRO

Goed voorbereid zijn is een van de belangrijkste elementen in een gezonde en evenwichtige levensstijl.

Het begint met een goed gevulde voorraadkast (zie hoofdstuk pantry essentials p. 12) met de juiste producten.

**Plantaardige eiwittenkampioenen:** amandelen, avocado, zwarte bonen, broccoli, hummus (kikkererwten), linzen, haveremout, pindaboter, pompoenpitten, tempé en tofoe, spinazie, champignons, bloemkool, boerenkool, rodekool, groene paprika, hennepzaadjes, bruine rijst, walnoten, spruitjes en volkorenpastas.

**Plantaardige ijzerkampioenen:** soja, witte bonen, groene linzen, tofoe, amarant, kikkererwten, edamamebonen, erwten, champignons, quinoa, spinazie, rode biet, volkorenbrood, tahini (sesamzaadjes), peterselie, chiazaadjes, boerenkool, gojibesjes, aardappelen, rode paprika, zonnebloempitten en sinaasappel.

**Plantaardige calciumkampioenen:** (gedroogde) vijgen, rabarber, broccoli, amandelen, tahini, lijnzaad, tofoe, witte bonen, butternut pompoen, bladgroen (spinazie, boerenkool...), rozijnen, gedroogde abrikozen, chiazaadjes en zoete aardappel.



\*Arame: dit is een prima zeewier voor beginners wegens zijn lichtzoete smaak. Week het 10 minuten in water en daarna kun je het stoven of wokken. Lekker met een scheut tamari (sojasaus) en sesamzaadjes.

### Hier enkele van mijn favoriete voorbereidingen:

- ⦿ Gekookte quinoa
- ⦿ Gekookte bulgur
- ⦿ Gekookte krielaardappelen
- ⦿ Gekookte rijst
- ⦿ Gekookte boontjes
- ⦿ Gekookte broccoli
- ⦿ Gekookte bloemkool
- ⦿ Klaargemaakte arame\*
- ⦿ Hummus
- ⦿ Groenteburgers (in diepvries of koelkast)
- ⦿ Linzenballetjes (in diepvries of koelkast)
- ⦿ Geroosterde kikkererwten
- ⦿ Soep
- ⦿ Spring rolls
- ⦿ Sushi



- ◉ Chiapudding
- ◉ Granola
- ◉ Zoete snacks zoals: bliss balls, granolarepen, gezonde chocoladebars



**Voorbeeld dag 1:**

Ontbijt: plantaardige yoghurt, fruit, granola (zie p. 35 + 36)

Lunch: toast met hummus, avocado en pijnboompitjes

Snack: granolareep uit diepvries

Dinner: groenteburgers met gekookte quinoa, vers slaatje en broccoli

**Voorbeeld dag 2:**

Ontbijt: chiapudding met fruit en notenboter

Lunch: slaatje met koude quinoa, avocado, komkommer, tomaatjes en geroosterde kikkererwten

Snack: stukje zwarte chocolade

Dinner: linzenballetjes met veldsla en gestoomde witlof



**Voorbeeld dag 3:**

Ontbijt: havermout met appeltjes, kaneel en amandelnootjes

Lunch: soep, brood met hummus en wortelreepjes

Snack: vijgensterretje (zie recept p. 120)

Dinner: pasta pesto met crunchy kikkererwten (zie recept p. 86)

**Voorbeeld dag 4:**

Ontbijt: toast met avocado

Lunch: sushi

Snack: toast met amandelboter en appelschijfjes

Dinner: boontjes met gebakken krielaardappelen, hummus en gebakken fetoblokjes (feto = gefermenteerde tofoe te verkrijgen in de koelafdeling in een natuurwinkel).

**Voorbeeld dag 5:**

Ontbijt: groene smoothie

Lunch: spring rolls

Snack: handvol nootjes + blauwe bessen

Dinner: toast met champignons

---

# Pantry Essentials



Dit is een lijst met ingrediënten die ik altijd in huis heb. Als je kast boordevol gezonde producten zit, is het een stuk gemakkelijker om bewust te koken en te eten. Je hoeft natuurlijk niet alles in huis te halen (hoewel ik je zeker niet tegenhoud!). Met een paar verschillende producten per categorie heb je al voldoende om te starten!





# plantaardige melk/room

## **AMANDELMELK**

Waarschijnlijk de meest populaire plantaardige melk. Amandelmelk is romig, zoet en zit boordevol voedingsstoffen. Amandelmelk is bovendien rijk aan antioxidanten en omega 6, en bevat weinig calorieën. Een absolute topper!

## **HAVERMELK**

Havermelk is een voedzame melk gemaakt van havermoutgranen. Die versterken het immuunsysteem en zijn een goede bron van proteïnen en vezels. Mensen met glutenintolerantie vermijden best havermelk.

## **HAZELNOOTMELK**

Hazelnootmelk is rijk aan calcium en ontzettend lekker in bereidingen met chocolade.

## **HENNEPMELK**

Hennepmelk is een supergezonde plantaardige melk. Het bevat veel essentiële mineralen en vitaminen. Vanwege zijn 'grondsmaak' gebruik ik deze melk enkel in hartige gerechten.

## **KOKOSMELK**

Kokosmelk is een van mijn favorieten! Deze melk is rijk aan essentiële mineralen zoals selenium, koper en ijzer. Kokosmelk bevat weinig natuurlijke suikers en is fructosevrij. Kokosmelk bevat net iets minder calcium dan andere plantaardige melk.

## **KOKOSROOM**

Kies een kokosroom zonder toegevoegde suikers en conserveringsmiddelen. Ik heb altijd een of meerdere blikken in mijn koelkast staan!

## **RIJSTMELK**

Rijstmelk is ideaal als je wilt starten met plantaardige melk. Ik verkies de heerlijke combinaties zoals rijst-kokosmelk en rijst-amandelmelk.

## **SOJAMELK EN -ROOM**

Sojamelk bevat meer proteïnen dan een glas gewone melk én is rijk aan calcium. Er bestaan veel tegenstrijdige berichten over sojaproducten, of ze al dan niet gezond zijn. Ik gebruik enkel sojaroom in hartige gerechten.



**TIP**  
zorg dat je steeds ongezoete melk koopt.





#### **AMANDELMEEL**

Amandelmeel wordt gemaakt van 100% gemalen amandelen en is licht verteerbaar. Amandelpoeder is het restproduct en is minder vet en droger.

#### **AMARANT**

Amarant is een glutenvrij graan afkomstig uit Zuid-Amerika; de naam betekent 'onsterfelijk'. Deze kleine graantjes zijn rijk aan eiwit, magnesium, fosfor, kalium, zink en vitamine E en B.

#### **BANANENBLOEM**

Dit meel is een beetje zoetig en nootachtig van smaak. Het wordt gemaakt van gedroogde bananen.

#### **BOEKWEIT**

Boekweit is een kruidachtige plant. Het is geen graan en dus glutenvrij. Het zit boordevol voedingsstoffen. Ik gebruik het, vaak gemengd met speltbloem, in pannenkoeken, wafels en gebak.

#### **HAYER**

Haver is rijk aan vitaminen, mineralen, ijzer en antioxidanten.

#### **MAÏSBLOEM**

Maïsbloem is een fijnere variant van maïsmeel (polenta) en wordt gemaakt van gedroogde maïskorrels.

#### **POLENTA**

Polenta is een Italiaans product op basis van maïsgriesmeel. Je vindt het in de supermarkt.

#### **SPELT**

Spelt is licht en heeft een nootachtige smaak. Het is licht verteerbaar en geschikt voor mensen met een tarwe-intolerantie.

#### **VOLKORENMEEL**

Volkorenmeel wordt gemaakt van de hele graankorrel. De voedingsstoffen in de hele graankorrel hebben een gunstig effect op de gezondheid. Vooral de grote aanwezigheid van vezels dragen bij aan een goede darmwerking, spijsvertering en een langer verzadigd gevoel.

#### **ZOETE AARDAPPELBLEEM**

Deze bloem wordt gemaakt van gedroogde zoete aardappelen. Het is ideaal voor gebak en pannenkoeken.

bloem/meel

---



# Good Morning

De dag starten met warm water en citroen.

Ik drink 's morgens elke dag met een groot glas warm water met enkele schijfjes uitgeperste citroen, een paar stukjes gember, een snuf kurkuma en een draai van de pepermolen.

Probeer het een week lang en waarschijnlijk kun je daarna niet meer zonder! De frisse citroensmaak en het warme water doen enorm veel deugd in de mond na het ontwaken. Maar het zorgt er vooral voor dat de spijsvertering op gang wordt gebracht en het voltooit de natuurlijke ontgiftiging van het lichaam. Bovendien bevatten citroenen vitamine B, C, calcium, ijzer, magnesium, kalium, enzymen, antioxidanten en vezels.

De meeste vitamine C zit in de schil, dus rasp een beetje van de schil (alleen als het een bio citroen is) en voeg het aan je warme drankje toe.

Gember en kurkuma zijn natuurlijke ontstekingsremmers.

Peper versterkt die werking en zorgt voor extra pit.

*Try it!* Beter kun je jouw dag niet starten!

---







VOOR EEN 6-TAL MINIPANNENKOEKJES

## Quinoa banana pancakes

- 150 g quinoabloem
- 1 rijpe banaan, geprakt
- 200 ml amandelmelk (of een andere plantaardige melk)
- 1 theelepel wijnsteenbakpoeder
- snufje zout
- snufje kaneel
- 1 tot 2 eetlepels kokossuiker (optioneel)
- 2 eetlepels gesmolten kokosolie of goede olijfolie
  
- kokosolie om in te bakken



Meng alle ingrediënten met een garde of een mixer tot een glad dik deeg.

Bak kleine pannenkoekjes in kokosolie.

Deze pannenkoekjes gaan snel kleven, dus gebruik een goede antiaanbakpan en voldoende olie.

Serveer met vers fruit, pecannoten, kokosyoghurt en ahornsiroop.



VOOR 2 PERSONEN

## Warme chocolademelk

- ◉ 500 ml ongezoete kokosmelk
- ◉ 2 eetlepels raw cacao-poeder
- ◉ 2 eetlepels ahornsirop
- ◉ snufje zeezout
- ◉ snufje kaneel (optioneel)
- ◉ snufje kardemom

Verwarm alles in een steelpannetje. Serveer met extra cacao-poeder.



VOOR 8 TOT 10 WAFELTJES

## Kikkererwten-wafeltjes met bosbessen

- ⦿ 180 ml aquafaba\*
- ⦿ ½ theelepel agaragar\*
- ⦿ snufje zout
- ⦿ 2 eetlepels ahornsiroop
- ⦿ 2 eetlepels milde olijfolie
- ⦿ merg van 1 vanillestokje of natuurlijk vanille-extract
- ⦿ ½ theelepel baksoda
- ⦿ 1 theelepel (wijnsteen)bakpoeder
- ⦿ 75 g kikkererwtenmeel
- ⦿ 125 g witte speltbloem
- ⦿ kokosolie om in te bakken
- ⦿ een handvol blauwe bessen
- ⦿ ahornsiroop, extra blauwe bessen en verse munt om erbij te serveren.



Klop de aquafaba met de agaragar en een snufje zout op tot een stevig wit schuim met de handmixer of blender. Voeg er voorzichtig de ahornsiroop, olijfolie en vanille aan toe. Klop het schuim nog 1 minuut verder. Het is normaal als het schuim ineenzakt. Voeg er nu de rest van de ingrediënten aan toe en meng tot een glad deeg met een garde.

Verwarm het wafelijzer voor en vet het in met kokosolie. Voeg enkele blauwe bessen toe aan het deeg en bak de wafeltjes in 3 à 4 minuten gaar zonder het wafelijzer open te maken.

Serveer met ahornsiroop, extra bessen en verse munt.

\*Aquafaba: de vloeistof in een blikje/bokaal kikkererwten. Vang het vocht op als je een blik/bokaal kikkererwten uitgiet. Deze vloeistof is een perfecte eiwitvervanger en kun je opkloppen zoals eiwit.

\*Agaragar is een plantaardig bindmiddel afkomstig van een rood zeewier met een sterk gelerende werking. Het is een vegetarisch alternatief voor gelatine dat wordt gemaakt van dierlijk beendermeel. Het poeder is te verkrijgen in de natuurvoedingswinkel.



# SAUSJES om zelf te maken, met mixer of klopper

## Italian

2 eetlepels balsamicoazijn  
+ 1 theelepel ahornsiroop  
+ 6 eetlepels milde olijfolie  
+ peper en zout



## Tahini fresh

2 eetlepels tahini (sesampasta)  
+ sap van 1/2 citroen + 1 eetlepel  
appelazijn + 1 theelepel misopasta  
(optioneel) + 1 teentje knoflook  
+ peper en zout + water



## Spicy lemon

6 eetlepels milde olijfolie  
+ 2 eetlepels wittewijnazijn  
+ sap van 1 citroen + chilivlokken  
+ zeezout + 3 eetlepels ongezoete  
yoghurt + verse kruiden



### Greenie

een handvol verse basilicumblaadjes  
+ zeste en sap van ½ citroen  
+ ½ avocado + 4 eetlepels ongezoete  
yoghurt + 1 teentje knoflook + enkele  
eetlepels milde olijfolie + peper en  
zout + 1 eetlepel tahini



### Simple white

4 eetlepels ongezoete sojayoghurt  
+ 1 grote eetlepel vegan mayo  
+ 1 theelepel kerrie + 1 theelepel  
kurkuma + peper en zout + zeste  
van ½ citroen



### Asian dream

3 eetlepels amandelboter (of  
pindaboter) + 2 eetlepels rijstazijn  
+ 1 eetlepel tamari + stukje geraspte  
gember + sap en zeste van 1 limoen  
+ 1 eetlepel ahornsiroop + 1 teentje  
knoflook + 2 eetlepels geroosterde  
sesamolie + water indien nodig







## SUGAR FREE CHALLENGE: WEEK 2



	Ik voel mij...	Wist je...	Ik ben trots op mezelf, want...
<b>VOOR- BEELD</b>	<b>VM</b> energiek <b>NM</b> gestrest	dat er suiker in mayonaise zit?	ik voel me frisser en energieker
<b>DAG 1</b>	<b>VM</b>		
	<b>NM</b>		
<b>DAG 2</b>	<b>VM</b>		
	<b>NM</b>		
<b>DAG 3</b>	<b>VM</b>		
	<b>NM</b>		
<b>DAG 4</b>	<b>VM</b>		
	<b>NM</b>		
<b>DAG 5</b>	<b>VM</b>		
	<b>NM</b>		
<b>DAG 6</b>	<b>VM</b>		
	<b>NM</b>		
<b>DAG 7</b>	<b>VM</b>		
	<b>NM</b>		



Neem een foto van het volledig ingevuld kader en deel het met je vrienden! #nieuweuitdaging





## Vijgensterren



VOOR 6 STUKS

- 6 gedroogde grote vijgen
- een handvol blanke amandelen

Snijd de vijgen doormidden, bedek de onderste helft met enkele amandelen en doe er de tweede helft terug op. Duw goed aan.



## Dadelbootjes met pindaboter



VOOR 12 STUKS

- 6 medjooldadels
- 6 theelepels ongezoete 'smooth' pindaboter
- zout (optioneel)
- Granaatappelpitjes (optioneel)

Ontpit de dadels, snijd ze doormidden en vul ze met een thee­pel pindaboter, eventueel op smaak gebracht met een snufje zout. Werk eventueel af met enkele granaatappelpitjes.

En klaar!

Maak er enkele extra en bewaar ze in de diepvries.

@ellencharlottemarie 

@ellencharlottemarie 

Effortlessly healthy 

Effortlessly healthy 

[www.lannoo.com](http://www.lannoo.com)

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.



**TEKST EN RECEPTEN / FOTOGRAFIE**

Ellen Charlotte Marie

**VORMGEVING**

Leen Depooter – quod. voor de vorm.

Als u opmerkingen of vragen heeft, dan kunt u contact nemen met onze redactie:  
[redactielifestyle@lannoo.com](mailto:redactielifestyle@lannoo.com)

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2019  
D/2019/45/381 – NUR 440 / 450  
ISBN: 978 94 014 6289 1

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.