

Wij zijn planteners.

Wij zijn planteners. En dat zijn we graag. Vegan met kinderen, mag dat wel? Waar moet je op letten? Hoe zorg je er dan voor dat je kinderen willen mee-eten van al die groenten en dat fruit? En hoe pak je het aan op verjaardagsfeestjes? Toen ik tien jaar geleden plantaardig begon te eten, kreeg ik vaak de vraag: maar wat eet je dan nog wél? Tegenwoordig is vegan gelukkig al veel meer ingeburgerd. Van fastfoodketen tot gastronomisch restaurant, overal vind je ondertussen plantaardige opties, die vaak niet meer moeten onderdoen voor de gerechten met vlees, vis, boter, melk of eieren. Maar als het over baby's en kinderen gaat, komen er vaak toch nog veel vragen. Wat logisch is: zij zijn namelijk nog in volle ontwikkeling en hebben extra behoefte aan een evenwichtig voedingspatroon. Uit het klassieke bordje 'aardappelen-groente-vlees' gewoon het vlees schrappen, is dus geen goed idee. Maar ik kan je meteen geruststellen: als je hier en daar rekening houdt met een aantal aandachtspunten, is een veganistisch dieet zeker geschikt voor jong en oud, ook tijdens de zwangerschap. Meer nog: een dieet dat rijk is aan groenten, fruit, peulvruchten, volkoren granen, aangevuld met gezonde vetten uit noten, pitten en zaden, levert tal van gezondheidsvoordelen op.

En maak je geen zorgen, zoals je in dit boek kunt zien, krijgen onze kinderen niet alleen maar ongezoete mueslirepen, selderstengels en kool te eten. Wij bakken regelmatig koekjes of een chocoladecake waarvan Nala (5) en Iggy (2), hun vriendjes én de grootouders maar al te graag mee smullen. **Dit is dan ook geen gezond kookboek.** Het is een misvatting dat alles dat plantaardig is ook sowieso gezond is. Laten we eerlijk zijn: de héérlijke fudgy brownie op p. 99 of de verjaardagstaart met drie lagen chocomousse van p. 158 bevatten écht niet meer vitaminen dan de traditionele variant met boter, melk en eieren. De recepten uit dit boek zijn in de eerste plaats lekker. Daarnaast zijn ze meestal gemakkelijk te maken zonder al te veel gekke ingrediënten. Want ook al sta ik soms graag urenlang in de keuken, dagelijks vind ik het wel fijn als ik in een handomdraai iets op tafel krijg dat mijn twee kleine kinderen ook lusten. Dit boek staat dus vol recepten die we zelf keer op keer maken. Het zijn onze familiefavorieten: de pannenkoeken van p. 36 bakken we minstens één keer per week en van de bloemkool tikka masala (p. 167) zit er standaard een portie in de diepvries. En dat zie je ook aan de foto's. Geen perfect gestileerde foodfoto's maar gewoon het leven zoals het is: een beetje rommelig, plakkerige peuterhandjes, en vooral veel liefde. Mijn kinderen hebben tijdens het schrijven van dit boek de zomer van hun leven gehad. Want na (of tijdens) het fotograferen mochten ze alles opeten. Taart en koekjes overal. Olé! Ik kan alleen maar hopen dat jullie er even hard van genieten als wij.



Notenmelk

Basis notenmelk

100 g cashews,
amandelen of
hazelnooten
4 medjooldadels
(+/- 80 g)
1 el ahornsiroop
1 liter water
flinke snuif zout
1/2 kl vanille-extract
of een snuif vers
vanillepoeder
optioneel: snuif kaneel

Golden milk

1/2 liter amandelmelk
mespunt kardemom
mespunt kaneel
mespunt nootmuskaat
2 cm verse kurkuma
optioneel: snuif peper

Fristi

1/2 liter cashewmelk
150 g aardbeien
2 el extra ahornsiroop
(of naar smaak)
10 g rode biet voor
de kleur

Chocomelk

1/2 liter hazelnootmelk
20 g cacao
1 extra dadel
optioneel: 40 g
gesmolten pure
chocolade

Gelukkig liggen de winkels momenteel vol met sojamelk, amandelmelk, erwtenmelk, havermelk, cashewmelk... Je vindt plantaardige soorten in verschillende geuren en kleuren. De Not MLK van Alpro leunt wat mij betreft het hardst aan bij de smaak van koemelk, maar ik ben natuurlijk al lang geen kenner meer. Van zelf melk maken, weet ik dan weer wél alles. Ik geef al vijf jaar borstvoeding (drie jaar aan Nala en ondertussen twee jaar aan Iggy) en ik maakte al honderden liters notenmelk. Eens je weet hoe het moet, is zelf noten- of havermelk maken supermakkelijk, snel, goedkoper en je gebruikt minder verpakkingen. Je gooit wat (geweekte) noten en water in een blender, mixt ze fijn, giet alles door een zeef om de pulp te verwijderen en klaar. Het fijne aan zelf melk maken, is dat je het op smaak kunt brengen zoals je het zelf wilt. Ik voeg meestal zout, dadels, ahornsiroop, vanille en kaneel toe voor ik alles blend. Je kunt echter ook experimenteren met kardemom, kurkuma, nootmuskaat, cacao, aardbeien en matcha... Ik gebruik niet graag de term superfoods, maar als ik die dan al zou gebruiken, is het wel voor kurkuma. Onze kleine gele vriend werkt onder andere ontstekingsremmend, verlaagt cholesterol en verhoogt de weerstand. Deze golden milk moet je dus gewoon echt eens uitproberen. En de zachte zoete aardbeiendrank is echt alsof er een engeltje op je tong *piest*: héérlijk.

1. Voorbereiding is het halve werk. De noten en de dadels laat je het best een nachtje weken in de koelkast.
2. Spoel de noten in een vergiet.
3. Blend alle ingrediënten 2 minuten, bij voorkeur in een high speed blender.
4. Giet alles door een zeef, kaasdoek of dunne keukenhanddoek. Normaal gezien hou je bij cashews bijna geen pulp over, amandelpulp kun je gebruiken bij het maken van granola.

Wat eet je op je brood?

Kom je thuis van de bakker of heb je net warme sandwiches uit de oven gehaald, maar geen idee wat je er dan op kunt doen? Wees gerust: als je vegan eet, heb je écht nog wel meer opties dan enkel pindakaas, notenboters en confituur. Speculaaspasta of pure choco (bijvoorbeeld die van *Kwatta* en *Boerinneke*) zijn bijna altijd vegan. *La Vida Vegan* heeft zelfs witte en melkchocoladechoco die wij heel lekker vinden. Daarnaast heb je appel- en dadelstroop of Luikse stroop, of lekker ouderwets een boterham met vegan margarine en pure hagelslag. Voor de zekerheid geef ik toch nog even twee recepten mee, zodat je homemade choco of een pot pindakaramelspread op tafel kunt zetten.

Liever hartig? Violife heeft plakjes vegan kaas die lekker zijn, maar vooral onweerstaanbaar smelten in een croque. Wij zijn ook fan van vegan smeerkaas, zeker met wat extra groentjes erbij. Merken als Zonnatura, Mister Kitchen en Bio Today hebben een heel aantal groentespreads in hun aanbod. Wij vinden de mangocurry van het Belgische merk La vache qui regarde passer les trains het lekkerste. En ook de chicky curry of tonino van Delio of de vegan martino van Colruyt vinden we heerlijk. Humus even beu gegeten? Dan kunnen Ajvar, baba ganoush of muhammara een prima afwisseling zijn. Of probeer eens de no-tuna spread en de kik curry van p. 29 of de witte-bonenspreads van p. 30.

Choco

250 g hazelnoten of hazelnootboter
125 ml kokosmelk
4 el ahornsiroop
100 g pure chocolade
snuif zout

Pinda-karamelspread

200g pindakaas
100 ml ahornsiroop
50g gesmolten kokosolie
snuif zout
optioneel: snuif kaneel

CHOCO

1. Rooster de hazelnoten in de pan totdat ze goudbruin kleuren, laat volledig afkoelen en maal ze in een foodprocessor tot je een vloeibare hazelnootboter krijgt.
2. Warm de kokosmelk samen met de ahornsiroop lichtjes op en giet deze over de chocolade. Voeg een snuif zout toe.
3. Meng alles met de hand of in de foodprocessor tot een gladde chocopasta. In een afgesloten glazen potje is deze choco in de ijskast een maand houdbaar.

PINDA-KARAMELSPREAD

1. Meng alle ingrediënten in een kom twee minuten stevig door elkaar. In het begin zal het mengsel wat lopend zijn, maar het wordt normaal gezien steviger naarmate je blijft roeren.
2. Doe de pinda-karamelspread in een bokaaltje en bewaar in de koelkast.



Pannenkoeken op twee manieren

Ik zou gerust elke dag pannenkoeken kunnen eten en ik ben hier thuis niet de enige die er zo over denkt. Wij eten deze pannenkoekjes wekelijks. Soms eens als ontbijt en dan weer als vieruurtje. Vegan pannenkoeken kunnen snel een beetje taai uitvallen, zeker als je het beslag te lang hebt gemengd. Deze pannenkoekjes zijn echter heerlijk zacht; de tofu zorgt dus niet alleen voor extra proteïnen, maar ook voor een heerlijke textuur. En wees gerust, de tofu proef je écht niet. Zelfs mijn mama, die helemaal niet van tofu houdt, maakt haar pannenkoeken nu op deze manier. Wij gooien alle ingrediënten in de blender, dan kunnen we achteraf het beslag meteen in de pan gieten. Een staafmixer werkt natuurlijk even goed. Wil je graag dunne flensjes? Gebruik dan 750 milliliter sojamelk, het deeg wordt hierdoor iets vloeibaarder en giet wat beter uit.

Tofupannenkoeken

250 g tofu
650 - 750 ml sojamelk
300 g bloem
10 g bakpoeder
grote snuif zout
scheutje olie
1 zakje vanillesuiker
1 el (palm)suiker
olie of plantaardige
boter om te bakken

TOFUPANNENKOEKEN

1. Doe alle ingrediënten in een blender en mix tot een egaal deeg.
2. Laat het pannenkoekenbeslag minstens 5 minuutjes rusten.
3. Laat de pan goed warm worden en doe er een beetje neutrale olie of plantaardige bakboter in.
4. Bak de pannenkoeken op een middelhoog vuur aan beide kanten goudbruin.
5. *You know the drill*: ahornsiroop, suiker, pindakaas, confituur, chocolade sprinkles, stukjes banaan... Hoe meer toppings, hoe beter. *Enjoy!*

Luchtige American pancakes

300 ml sojamelk
een paar druppels
citroensap of
appelazijn
200 g bloem of
haverbloem
1 el suiker
snuif zout
1/2 kl bakpoeder
1 el olie (kokos,
zonnebloem, rijst of
arachide) + beetje
extra om te bakken
optioneel: scheutje
vanille-extract

Heb je geen tofu in huis of vind je pannenkoeken met tofu te avontuurlijk, dan is dit recept voor gemakkelijke luchtige American pancakes misschien wel wat je zoekt. Om handen en vingers bij af te likken. Door het beslag voor het bakken even te laten rusten, bindt het deeg beter en laten de pannenkoeken zich achteraf gemakkelijker omdraaien.

LUCHTIGE AMERICAN PANCAKES

1. Meng de sojamelk met een paar druppels citroensap of appelazijn en zet aan de kant.
2. Meng de bloem, suiker, het zout en bakpoeder door elkaar.
3. Roer er daarna de sojamelk, olie en vanille door.
4. Laat het deeg een vijftal minuten rusten.
5. Laat de pan goed warm worden en doe er een beetje neutrale olie of plantaardige bakboter in.
6. Bak de pannenkoekjes op middelhoog vuur aan beide kanten goudbruin.



Plantburgers

Vroeger dacht ik altijd dat het veel te veel werk was om zelf burgertjes te maken, maar dat was onterecht. Het valt best mee qua werk en het is zo gezellig om samen te doen met de kinderen. Bovendien is het een goede manier om restjes te verwerken. Ik maak deze burgertjes vaak met een overschot rijst van de dag ervoor, maar je kunt ook quinoa of couscous gebruiken. Het recept hieronder is een goede basis om van te vertrekken, maar experimenteer er gerust op los.

1. Doe de rijst, linzen, rode biet, tahin, ui, knoflook, mosterd, tijm, walnoten, peper en zout in een foodprocessor en meng tot een ruw geheel (er mogen best hier en daar nog hele stukjes rijst of linzen te zien zijn, maar het meeste moet wel gemalen zijn).
2. Voeg broodkruim toe tot het geheel stevig en droog genoeg is om er burgers van te vormen.
3. Rol balletjes van het deeg en duw deze plat tot burgers. (Leg tussen de burgers een stukje bakpapier als je ze wilt stapelen.)
4. Bak de burgers 15 à 20 minuten in de oven op 180 °C.
5. Door de burgers eerst even te bakken in de oven worden ze steviger, waardoor je ze achteraf gemakkelijker kunt bakken in de pan. Maar je kunt ze ook rechtstreeks uit de oven tussen een broodje stoppen.
6. In de koelkast blijven ze een viertal dagen goed en in de diepvries kun je ze enkele weken bewaren. Ik maak er meestal ineens genoeg, zodat ik altijd een voorraadje in huis heb.

250 g gekookte rijst

250 g gekookte bruine linzen (1 blik)

150 g voorgekookte rode biet

1 grote el tahin

1 ui

1 teen knoflook

1 el graanmosterd

tijm

zwarte peper

flink veel zout

broodkruim of haver

100 g walnoten

TIP Ik vind deze burgertjes extra lekker met wat gerookt zout of liquid smoke. Hierdoor krijgen ze een barbecuesmaakje.

Tegenwoordig vind je gemakkelijk **vegan burgerbroodjes** in de supermarkt, maar je kunt ze ook zelf maken met het recept van de vegan sandwiches op p. 25. Gebruik dan maar 1 eetlepel suiker, maak bolletjes van het deeg (in plaats van langwerpige sandwiches) en strooi vlak voor het bakken wat sesamzaadjes over de broodjes.



Lente: broccolisoup met cashewroom

Niets gemakkelijker dan soep om een extra portie groenten binnen te krijgen, toch? Ik was eerst van plan om geen soepprecepten in dit boek te zetten, want meestal spreekt soep maken voor zich: je stooft wat groenten aan in een kookpot, wat bouillon erbij, even mixen en klaar. Toch hou je het best rekening met de kleuren: courgette en tomaat, bijvoorbeeld, smaken dan wel heerlijk samen, maar als je ze mixt, krijg je een bruine brei en daar wordt niemand blij van. Deze broccolisoup blijft gelukkig frisgroen. Je kunt de cashewnoten gewoon meekoken en alles samen tot een romige soep blenden. Of je maakt ze apart: iets meer werk, maar het presenteert zo mooi.

Soep

2 grote uien,
grofgesneden
2 teentjes knoflook
1 stengel prei, in grove
ringen
2 el olijfolie
750 g broccoli, stam
en roosjes
1,5 liter water
1 bouillonblokje
1/2 bos platte
peterselie
optioneel:
3 el voedingsgist
peper en zout
serveer met
geroosterde
pompoenpitjes en
citroenzeste

Cashewroom

150 g cashewnoten
1 teen knoflook
250 ml water
1 el citroensap
flinke snuif zout

1. Laat de cashewnoten minstens 4 uur, maar ideaal een nacht weken.
2. Stoof de ui, knoflook en prei aan in wat olijfolie totdat de groenten zacht zijn. Snijd ondertussen de broccoli in stukken (de stam ook). Voeg het water, bouillonblokje en de broccoli toe aan de ui en de prei en breng alles aan de kook. Laat 10 à 15 minuten verder koken totdat de broccoli gaar is.
3. Doe de geweekte cashewnoten, de knoflook, het water, citroensap en zout in een blender en mix totdat je een gladde room hebt. Breng op smaak met peper, zout en citroensap. Giet in een kannetje.
4. Blend de groenten samen met de peterselie (en voedingsgist) tot een gladde soep. Kruid bij met peper en zout naar smaak.
5. Serveer de soep met de cashewroom, geroosterde pompoenpitten en citroenzeste.





Beste chocoladecake ter wereld

Deze chocoladecake is zó goed dat hij gemakkelijk wint van traditionele recepten. Ik maakte deze taart al tien keer en iedereen was telkens enthousiast. Het is een echte chocoladebom. Vol van smaak en lekker zacht. Ik maak altijd wat te veel van de chocomousse zodat ik een potje opzij kan houden om zo op te eten.

Het recept vraagt om hete koffie, deze laat de cacao *bloemen*: hierbij los je cacao even op in een hete vloeistof, dit versterkt de chocoladesmaak zonder dat je de koffie écht proeft.

BEREIDINGSTIJD 25 min. + 25 min. bakken + 3 uur afkoelen

250 ml plantaardige melk
1 el appelazijn
240 g bloem
120 g cacao
300 g rietsuiker
1 el bakpoeder
1/2 kl baksoda
flinke snuif zout
1 el vanillearoma
250 ml hete straffe (fairtrade-) koffie
180 ml neutrale olie zoals kokos- of zonnebloemolie
100 g pure chocolade
200 ml vegan opklopbare room (bv. Alpro)
2 el vanillesuiker

Ganache

50 ml plantaardige room
75 g chocolade

1. Meng de melk met de azijn en zet even aan de kant.
2. Meng de bloem, cacao, suiker, het bakpoeder, de baksoda en het zout door elkaar.
3. Giet er de vanille, hete koffie, olie en melk bij en roer door elkaar met een garde tot een lopend, maar egaal deeg.
4. Vet twee springvormen in en verdeel het deeg. Heb je maar 1 springvorm, dan kun je het deeg ook in twee keer bakken. Bak 20 à 25 minuten, afhankelijk van de grootte van je bakvorm, in een oven op 180 °C totdat je een prikker in de cake kunt stoppen en hij er droog uit komt. Laat de cake afkoelen en leg hem met de platte kant naar boven op een bord of taartplateau.
5. Smelt de chocolade au bain-marie of aan lage wattage in de microgolfoven en laat daarna een beetje afkoelen.
6. Klop de room op met de vanillesuiker en meng er dan de gesmolten chocolade onder.
7. Bedek de onderste cake met een dikke laag chocomousse en laat afkoelen in de koelkast. Leg het tweede stuk cake er pas bovenop als de chocomousse is opgesteven. Je kunt de room ook eerst laten opstijven in de koelkast voordat je deze op de cake doet.
8. Maak een chocoladeganache door 50 ml plantaardige room en 75 g chocolade samen au bain-marie te smelten.
9. Giet de ganache over de taart.
10. Je kunt de taart verder versieren met frambozen, aardbeien, gehakte noten, chocoladeschaafsel of een ganache van vegan witte chocolade voor een extra feestelijk effect.

Afval rapen

Nala vindt het leuk om met een emmer en knijper in de hand de straat of het park in te trekken op zoek naar blikjes, sigarettenpeuken en ander **plastic afval**. Zodra we ons vuilnisbakje vol hebben, sorteren we samen al het afval in de juiste vuilniszak, waardoor ze steeds beter weet wat er bij pmd, gft, papier of rest moet. Klinkt als een perfecte Mei Plasticvrij-actie, toch?

Jammer genoeg lossen we het probleem van té veel *single-use plastic* hiermee niet op. Critici beweren zelfs dat we door plastic van de straat naar de vuilnisbak te verplaatsen, de plasticoverdaad net onder de mat vegen. De Correspondent schreef hierover: *'Je zou kunnen stellen dat afvalrapers het systeem vooral in stand helpen houden. (...) Zolang het idee leeft dat we onze plastic troep "zelf" op moeten ruimen, wordt er door de overheid niet nagedacht over wetgeving om plastic troep te voorkomen – en dat moet ze juist wél doen.'* En toch raad ik het aan, zeker met je kinderen. Afval rapen is het perfecte moment om stil te staan bij de impact van al het plastic, het maakt het probleem tastbaarder. En dat

Afval rapen is het perfecte moment om stil te staan bij de impact van al het plastic, het maakt het probleem tastbaarder.

helpt me dan weer bij de onderhandelingen met mijn dochter in de supermarkt. Door haar te betrekken bij het afval rapen, begrijpt ze zelf dat het beter is om die driedubbel verpakte koekjes (met vrolijke kindertekeningen) te laten staan en samen met mij de keuken in te duiken. Ze begrijpt hierdoor ook beter waarom we kiezen voor een drinkbus, herbruikbare rietjes, een blok shampoo, een bamboe tandenborstel en wasbare winkelzakjes.

Volledig **zero waste** leven schrikt soms af, maar het hoeft zeker niet alles of niets te zijn. Tandpastatabletjes, wasbare luiers, een bezoekje aan de lokale bulkwinkel, een menstruatiecup, kiezen voor tweedehands, een ritje met de bakfiets in plaats van de auto (tijdens het autorijden komt er veel microplastic vrij), het zijn kleine dingen die uiteindelijk wel een verschil maken. Alles begint echter bij het waarderen en hergebruiken van wat je al hebt. Gemakkelijker en goedkoper wordt het niet. Heb je dus nog plastic bewaardozen in de kast staan, gebruik die dan. Hetzelfde geldt voor plastic speelgoed, plastic kinderservies en winkelzakken: heb je ze al, gebruik ze dan. Houten speelgoed, bamboe bekers en katoenen tasjes zien er dan wel hip en eco uit, maar gebruiken wat je al hebt, is bijna altijd de duurzaamste optie. De plastic Duplo blokken waar ik als kind mee speelde, daar bouwt Iggy nu – dertig jaar later – torens van, terwijl mijn dochter doktertje speelt met het vintage dokterskoffertje van mijn man. Heerlijk toch? Plastic weegt weinig, is sterk, veelzijdig, is veilig voor medisch gebruik, kan tegen water, gaat jarenlang mee. Dat elke tandenborstel die ik ooit heb gebruikt, nog ergens rondzweeft in een plastic soep of begraven ligt op een stort, daarentegen, daar word ik minder enthousiast van. Plastic kan makkelijk 450 jaar meegaan. Daarom is het echt té gek dat we het de voorbije decennia zijn gaan gebruiken als wegwerpproduct. Laten we met ons allen proberen te minderen met *single-use*.





Pulled aubergineshoarma

Vergeet pulled jackfruit, deze pulled aubergine wordt je nieuwe beste vriend. In plaats van tropisch fruit te gebruiken, kun je ook aubergine in fijne reepjes snijden, roosteren en marinieren. Aubergine kan soms nogal taai uitvallen, maar die bite is net fijn als je de aubergine als shoarma serveert. Wij vinden deze BBQ-aubergine heerlijk tussen een platbrood met hummus, tomaatjes, rucola of koriander, ingelegde ui (zie p. 62) en wat vegan feta. Maar hij doet het ook goed op pizza, een salade of een een ricebowl. Je kunt zelf een marinade maken of gewoon gaan voor de snelle optie en BBQ-saus gebruiken.

2 grote aubergines
2 el olijfolie
snuif zout
100 ml BBQ-saus
of marinade
4 platbroden
200 g hummus
2 tomaten
handvol rucola
verse koriander
100 g feta
gepikkelde rode ui

Marinade

4 el sojasaus
2 el ahornsiroop
2 el tomaten-
concentraat
1 el currypoeder
1 kl komijn
snuif kaneel
2 kl oregano
3 teentjes knoflook,
geperst
2 kl appelazijn

1. Snijd de aubergines in dikke korte frieten.
2. Meng met olijfolie en zout en bak 20 minuten in de oven op 180 °C.
3. Maak de marinade door alle ingrediënten te mengen of haal een bus BBQ-saus uit de ijskast.
4. Giet de BBQ-saus of de marinade erover, schep alles door elkaar en laat nog een vijftal minuten verder bakken in de oven totdat de saus goed aan de aubergine plakt.
5. Vul de platbroden met hummus, aubergine, stukjes tomaat, rucola, koriander, vegan feta en gepikkelde rode ui, en eet meteen.