



de hippe vegetariër

Isabel Boerdam

Recepten,
vleesvervangers
en hotspots

Uitgeverij Brandt

de hippe vegetariër

Isabel Boerdam

Uitgeverij Brandt
Amsterdam 2016



inhoudsopgave

voorwoord	6	HERSTELDAG	106
		gezonde espresso	109
		oranje juice	109
vegetarische dagmenu's	8	gele juice	110
		donkergroene juice	110
VEGETARISCHE BOODSCHAPPENLIJST	10	rode juice	111
		lichtgroene juice	111
GEWONE DOORDEWEEKSE DAG	14		
ontbijt: granenpap	16		
tussendoor: gezonde koek	18		
lunch: boterham met hummus	20		
tussendoor: cracker met notenpasta	22		
diner: vegetarische pasta	24		
TOPSPORTDAG	28		
ontbijt: gezond bananenbrood	30		
tussendoor: powersmoothie	32		
lunch: warme maaltijdsoep	34		
tussendoor: energiebal	36		
diner: notenbrood met sla	38		
BALANSDAG	40		
ontbijt: fruitbowl	42		
tussendoor: groene smoothie	44		
lunch: hüttenkäse combinaties	46		
tussendoor: rauwkost	48		
diner: vegetarische maaltijdsalade	50		
Drukke Dag	54		
ontbijt: granola	56		
tussendoor: zadencracker	58		
lunch: vegetarische carpaccio	60		
tussendoor: handje energiemix	62		
diner: groentepotje met restjes	64		
Verwenzaterdag	66		
ontbijt: pannenkoekjes	68		
tussendoor: gezonde muffin	72		
lunch: vegetarische wraps	74		
tussendoor: gazpacho	76		
diner: vegetarische feestgerechten	78		
FEEST	84		
borrelhapjes	86		
toetjes	90		
wijntips	96		
		HERSTELDAG	106
		gezonde espresso	109
		oranje juice	109
		gele juice	110
		donkergroene juice	110
		rode juice	111
		lichtgroene juice	111
		vegetarische vleesvervangers	112
		OERVLEESVERVANGERS	114
		tofu	115
		tempeh	116
		seitan	118
		KANT EN KLARE VLEESVERVANGERS	119
		burgers	120
		filets	122
		schnitzels	122
		balletjes	123
		stukjes, blokjes en reepjes	124
		gehakt	127
		worst	127
		HOMEMADE VEGGIEBURGERS	128
		bonenburger	129
		groenteburger	130
		hippe vegetarische hotspots	132
		hotspots Amsterdam	134
		hotspots Arnhem	138
		hotspots Assen	142
		hotspots Den Bosch	146
		hotspots Den Haag	150
		hotspots Groningen	154
		hotspots Haarlem	158
		hotspots Leeuwarden	162
		hotspots Lelystad / Almere	166
		hotspots Maastricht	170
		hotspots Middelburg	174
		hotspots Rotterdam	178
		hotspots Utrecht	182
		hotspots Zwolle	186

met aandacht voor eten



Mijn vegetarische avontuur begon toen ik negen jaar was, al starend naar mijn favoriete pasta bolognese. Opeens veranderde die rulle gehaktsaus voor mijn ogen in stukjes dode koe en was het over met de pret. Vanaf die dag heb ik nooit meer vlees gegeten. ‘Geen dode dieren’ werd mijn motto en zo was het eerste zaadje voor *de hippe vegetariër* geplant. Sindsdien is vegetarisch eten en leven voor mij een ontdekkingsreis geworden waarin ik met vallen en opstaan mijn eigen weg heb gevonden.

Aandacht voor eten loopt als een rode draad door mijn leven. Ik denk daarbij aan mijn lieve oppas die me op jonge leeftijd leerde koken en bakken – toen nog met appeltaart als mijn specialiteit. En mijn vader die mij altijd heeft meegenomen naar mooie restaurants, waar ik met drie kussens in de stoel een glimp opving van het begrip ‘culinair’ en samen met de chef mijn eigen toetje mocht maken. Ook is er voor mij het voorbeeld van mijn moeder die altijd let op gezond, vers en e-nummervrij eten. Hoewel het even duurde voordat ik dit omarmde, is dat nu de kern van *de hippe vegetariër*. Daarnaast heb ik veel te danken aan mijn eigen nieuwsgierigheid om nieuwe dingen te proeven en te experimenteren met smaken en combinaties. Ten slotte ben ik dankbaar dat ik uiteindelijk na lang zoeken mijn eigen gebalanceerde leefstijl heb ontdekt waarin ik alles kan eten wat ik wil, en me tegelijk fit en energiek voel.

Gezond, bewust en met volle teugen genieten van het leven. Dat is dus de kern van *de hippe vegetariër*, en dat is voor iedereen weggelegd. Of je nu een vleeseter bent die het eens een dagje anders wil doen, een groenteliefhebber, iemand die gezonder wil gaan eten of een vegetariër op zoek naar extra inspiratie. Wie je ook bent en welke leefstijl je ook hebt, ik hoop dat ik je kan verrassen met de kracht van plantaardige voeding. Als je het aandurft om groenten in alle soorten en maten de hoofdrol te laten spelen in je gerecht, zul je verrast



worden door de veelzijdigheid aan kleuren, smaken en structuren. Een eetpatroon vol groente, fruit, peulvruchten, granen en noten biedt oneindig veel inspiratie en geeft de perfecte basis om je geestelijk en fysiek lekker te voelen. Goed en gezond eten dus, voor jezelf, voor je lichaam en tegelijk voor de wereld om je heen.

Wat je van dit boek kunt verwachten zijn zeven dagmenu's met kooktips voor ontbijt, lunch, diner en tussendoortjes. En dan voor iedere situatie wat wils: de gewone doordeweekse dag, de topsportdag, de balansdag, de dag dat je weinig tijd hebt om te koken, de verwezenaterdag, de feestdag en de hersteldag. Voor deze dagen heb ik stappenplannen samengesteld om je te laten zien hoe je de gerechten opbouwt, hoe je ermee kunt variëren en hoe je er je eigen draai aan kunt geven. Ook geef ik je mijn eigen favoriete combinaties, maar ik hoop juist dat deze vrije manier van koken je inspireert om je eigen smaak te volgen en te ontdekken hoeveel mogelijkheden er zijn. Ook geef ik je tips voor een leven zonder vlees. Dat leven bestaat niet uit incomplete maaltijden of lege plekken op het bord. Ik laat zien dat er hele lekkere en passende oplossingen zijn. Ik neem je mee in de wereld van de vleesvervangers: de oervleesvervangers tofu en tempeh en seitan, de verschillende kant-en-klare vleesvervangers uit de supermarkt en tot slot de beste homemade veggieburgers. Geloof me: koken op deze manier is makkelijker dan je denkt! Omdat er voor mij tot slot geen leven zonder uit eten gaan bestaat, zet ik mijn hippe vegetarische hotspots in veertien Nederlandse steden voor je op een rijtje. Tips voor ontbijt, koffie, lunch, borrel en diner waar je vegetarisch kunt genieten op niveau.

Dus laat je verrassen door *de hippe vegetariër*, en ga gezond, bewust en vrolijk door het leven.

Geniet, smul en heb lief!
Isabel



vegetarische dagmenu's

Creativiteit met groente, fruit, granen, peulvruchten en noten, dat is waar voor mij vegetarisch eten voor staat. Met deze vijf basisingrediënten kun je op ieder moment van de dag met weinig moeite de meest verrassende gerechten maken.

Vegetarisch eten zoals ik het in dit boek aan jullie wil voorstellen is een verrijking van elk eetpatroon. Vlees- en viseters zullen merken dat ze met deze combinaties het dier op hun bord niet missen, flexitariërs blijven enthousiast over hun Meatfree Mondays en voor vegetariërs en veganisten hoop ik hun blik iets te verruimen en creativiteit in de keuken te stimuleren.

Misschien denk je dat vegetarisch koken niet te doen is omdat je intensief aan sport doet, op dieet bent of juist een student bent die het allemaal een beetje goedkoop en gemakkelijk wil oplossen. Dan wil ik je in dit boek van het tegendeel overtuigen - uren in de keuken is echt niet altijd nodig, doe ik ook niet.

Als je zoals ik een pittige baan hebt met een blog ernaast, ondertussen een boek schrijft, een leuke vriendin en lieve (klein)dochter probeert te zijn, fit wil blijven door regelmatig te sporten en ook nog eens een huis hebt dat schoon moet blijven - herstel: waarvan je zou willen dat het schoon was - dan staat koken vaak onder aan het prioriteitenlijstje. En toch lukt het me bijna altijd om een gezonde en gevarieerde maaltijd op tafel te zetten. Ook wanneer ik aan het trainen ben voor de marathon en extra voedingsstoffen nodig heb, ook wanneer ik na de vakantie de 'I don't care' pondjes van mijn buik en billen probeer af te krijgen, en ook als ik een groep vrienden te eten krijg die ik een mooi viergangenmenu wil voorschotelen.

Wordt dit dan een hoofdstuk vol met mijn favoriete vegetarische recepten? Nee. Tijdens mijn ontdekkingsreis als hippe vegetariër ben ik erachter gekomen dat alle gezonde, vegetarische recepten waarvan ik enthousiast werd een aantal opvallende gelijkenissen vertonen. Voorkom dat je iedere keer het wiel opnieuw moet uitvinden en kijk met me mee als ik je de essentie laat zien, waarna jij vervolgens met je eigen fantasie aan de slag kunt.

Dit is een hoofdstuk vol variaties waarin ik laat zien met welke stappen jij je gerechten in elkaar kunt zetten. De precieze invulling is vervolgens aan jou. Je kunt er oneindig mee variëren en experimenteren om zo je eigen favoriete combinaties te ontdekken. Dus of je uitgaat van een goedgevulde voorraadkast, juist liever met de seizoenen kookt of bij voorkeur alle dagen van de week je lievelingsgroente gebruikt: het is helemaal aan jou.



INGREDIËNTEN VOOR 1 GRANENPAP

KIES JE GRANEN

- 50 gram
- havermout
- havervlokken
- boekweitgrutten
- quinoavlokken
- gierstvlokken

KIES JE VLOEISTOF

- 300 milliliter
- melk naar keuze
- sinaasappelsap
- water

KIES JE EXTRA INGREDIËNTEN

- 1 flinke theelepel
- cacao poeder
- macapoeder
- (plantaardig) eiwitpoeder
- zoetmakers naar keuze

KIES JE TOPPINGS

- zoveel je wilt
- gedroogd fruit, fijngesneden
- vers fruit, geschild en in blokjes
- zaden, pitten en noten
- superfoods
- kokosnippers
- stukjes pure chocolade

granenpap

Op een gewone doordeweekse dag ontbijt ik het liefst na het sporten met granenpap. Je denkt misschien 'pap is pap', maar je kunt er heel prima mee variëren - zowel met de granen als met de toppings, en net als met de keuze waarin je de granen kookt. Ooit gedacht aan sinaasappelsap bijvoorbeeld? Op die manier ontwikkel je je eigen lievelingsvariant of kun je je pap iedere ochtend afstemmen op je humeur met verschillende soorten gedroogd fruit, zaden, noten en superfoods. Daarnaast is pap zó klaar - de mijne staat te pruttelen terwijl ik me douche en aankleed - en is het lekker warm, geeft een goede bodem en zorgt dat je lange tijd gevuld bent. De ideale start van een drukke dag!

BEREIDINGSWIJZE

Doe de granen samen met de vloeistof in een steelpan en breng het aan de kook. Zodra het kookt zet je het vuur laag en laat je de pap zachtjes pruttelen totdat de vloeistof is opgenomen in de granen.

Afhankelijk van de graansoort duurt het gemiddeld vijf tot tien minuten tot de pap gaar is, maar het hangt ook van je warmtebron af en van hoe dik of dun je de pap graag eet.

Tot de pap klaar is, houd je 'm in de gaten en blijf je regelmatig roeren, net zo lang tot jij vindt dat-ie klaar is. Eventueel kun je nog wat extra vloeistof toevoegen als het te veel is ingedikt.

Roer er eventueel nog wat van de extra ingrediënten doorheen naar smaak.

Maak je granenpap af met je favoriete toppings en je dag kan beginnen!

MIJN FAVORIETE COMBINATIES

- havervlokken met sinaasappelsap, stukjes banaan, gedroogde pruimen en pompoenpitten
- havermout met amandelmelk, cacao, kokosnippers, blauwe bessen en walnoten
- boekweitgrutten met gojibessen, gedroogde abrikozen, rozijnen en lijnzaad

zadencracker

Wist je dat het supergemakkelijk is om je eigen cracker te maken? Met alle zaden en pitten die jij lekker vindt. Beetje zeezout en rozemarijn erdoorheen, of juist neutraal met wat notenpasta erop, en je hebt een ideaal tussendoortje. Uiteraard zijn er weer allerlei variaties mogelijk.

INGREDIËNTEN

VOOR 12 CRACKERS

DE BASISINGREDIËNTEN

- 100 gram havermout
- 1 eetlepel lijnzaad
- 2 eieren

KIES JE VARIATIE

- 100 gram
- onbewerkte noten, gemalen
- zaden en pitten
- havervlokken

KIES JE EXTRA INGREDIËNT

- één ingrediënt
- 2 eetlepels kokosolie, gesmolten
- 2 eetlepels notenpasta
- 1 banaan, geprakt
- 100 gram kaas, geraspt

KIES JE SMAAKMAKERS

- één of twee ingrediënten
- 1 snufje zeezout
- 1 theelepel gedroogde rozemarijn
- 1 theelepel gedroogde tijm
- 1 theelepel gedroogde basilicum
- 1 theelepel gedroogde oregano
- 1 theelepel gedroogde lavendel

BEREIDINGSWIJZE

Verwarm de oven voor op 180 °C en beleg een bakplaat met bakpapier.

Meng de droge ingrediënten (havermout, lijnzaad, jouw variatie, smaakmakers) in een kom door elkaar.

Meng de eieren en je extra ingrediënten erdoorheen en kneed tot een stevig deeg.

Druk het deeg plat op je bakpapier, leg er een ander stuk bakpapier op, rol uit tot een grote platte lap en snij in de vorm van rechthoekige crackers.

Schuif de bakplaat in de oven en bak in 20-25 minuten goudbruin en gaar.

Laat goed afkoelen en bewaar ze in een luchtdichte doos.

MIJN FAVORIETE COMBINATIES

- notencracker met notenpasta en zeezout
- pittencracker met geraspte kaas en oregano
- havercracker met banaan en lavendel
- zadencracker met kokosolie en tijm

NIET KOKEN MAAR KOPEN

Geen tijd om de crackers zelf te maken? Koop ze dan bij een van mijn favoriete crackermerken: Biobites. Dit is het bedrijf van Simone die door eigen gezondheidsklachten de kracht van voeding ontdekte. Love Life Go Organic is haar slogan, en met diezelfde liefde maakt ze zes verschillende soorten rawfood lijnzaadcrackers. Te koop in diverse (bio) winkels, online of via de eigen webshop www.biobites.eu



boterham met hummus

Ik ben dol op salades voor lunch, maar wanneer ik lange dagen op kantoor maak wil ik gewoon snel, efficiënt en gezond lunchen – soms ook achter mijn computer – zonder te veel bereidingstijd. Hummus is dan ideaal. Je maakt in een handomdraai verschillende soorten die je lang kunt bewaren en met een paar extra toppings heb je in no-time een gezonde werklunch op je bord.

INGREDIËNTEN

VOOR 1 BAKJE HUMMUS

BASISRECEPT HUMMUS

200 gram kikkererwten, gekookt
2 eetlepels olijfolie
½ citroen, het sap
1 teentje knoflook
1 eetlepel tahini
1 theelepel komijnpoeder
1 theelepel paprikapoeder
zout, peper en chilivlokken

BONENHUMMUS

de kikkererwten vervangen door doperwten, tuinbonen, linzen of blackbeans

RODE-BIETENHUMMUS

extra toevoegen:
- 1 rode biet, gekookt en in blokjes
- 1 eetlepel fruitige azijn

WORTELHUMMUS

extra toevoegen:
- 1 winterpeen, in blokjes
- 1 theelepel ras el hanout
- 1 eetlepel olijfolie

PAPRIKA-TOMAATHUMMUS

extra toevoegen:
- 1 rode paprika, ontpit en in twee helften
- 5 zongedroogde tomaatjes
- 1 theelepel kurkuma

POMPOENHUMMUS

extra toevoegen:
- 150 gram pompoen, in blokjes
- 1 theelepel kaneel
- 1 eetlepel olijfolie

BEREIDINGSWIJZE

Wortelhummus: bak de winterpeen in een hete koekenpan met wat olijfolie gedurende 10-15 minuten tot deze bruin begint te kleuren.

Paprikahummus: verwarm de oven voor op 220 °C. Besprenkel de paprika met olijfolie, zout en peper en rooster 'm in 20 minuten tot hij zacht en bruingeblakerd is. Laat afkoelen en haal de velletjes ervanaf.

Pompoenhummus: verwarm de oven voor op 200 °C. Besprenkel de pompoenblokjes met olijfolie, zout en peper en rooster 'm in 30 minuten goudbruin en gaar.

Alle hummusvarianten: doe alle ingrediënten in een keukenmachine en maal ze tot een gladde massa. Proef en pas de smaak aan met extra kruiden of citroensap. Is de hummus te dik? Doe er dan nog wat olijfolie of water bij.

NIET KOKEN MAAR KOPEN?

Geen zin en tijd om je eigen hummus te maken? Probeer dan eens de 'hoemoes' van Maza, een Nederlands bedrijf gespecialiseerd in mediterrane lekkernijen geïnspireerd op de receptuur uit het Midden-Oosten. Hummus-experts dus die hun producten in allerlei varianten maken: authentieke hoemoes, met zongedroogde tomaatjes, rode bieten, kerrie of koriander en limoen. Te koop bij bijna alle grote Nederlandse supermarkten en diverse speciaalzaken. Kijk op maza.nl



**INGREDIËNTEN**
VOOR CIRCA 1 LITER GAZPACHO**KIES JE HOOFDINGREDIËNT**

- 6 rijpe tomaten
- 2 komkommers
- 4 rode paprika's, geroosterd
- 2 avocado's en 100 milliliter water
- 1 kleine bloemkool, gekookt
- 1 kilo meloen

KIES JE TWEDE INGREDIËNT

- 1 komkommer
- 3 rijpe tomaten
- 2 rode paprika's, geroosterd
- 1 avocado
- 500 gram pitloze groene druiven
- 500 gram perziken
- 500 gram aardbeien

KIES JE BINDMIDDEL

- 100 gram
- wit brood
- onbewerkte noten

KIES JE VLOEISTOF

- 100 milliliter
- olijfolie en azijn
- plantaardige melk
- water
- witte wijn

KIES JE SMAAKMAKERS

- optioneel, naar smaak
- 1 kleine rode ui, gesnipperd
- 2 teentjes knoflook, fijngeperst
- ½ citroen, sap en rasp
- 2 theelepels tabasco
- 2 centimeter verse gember, geraspt

KIES JE TOPPINGS

- 100 gram
- cherrytomaatjes
- komkommer, geschild
- zongedroogde tomaatjes
- mango, geschild
- aardbeien
- geitenkaas
- feta
- handje pitten en zaden
- handje verse groene kruiden

gazpacho

Gazpacho is een heerlijk fris tussendoortje dat gemakkelijk te maken is en een paar dagen lekker blijft. Het geeft je het gevoel dat je jezelf echt verwent met iets anders dan anders, zonder dat het meteen veel moeite kost. Er zijn verschillende varianten mogelijk (ook met fruit!) en je kunt experimenteren met extra toppings in je koele soepje. Ook lekker als voorgerecht of tussengerecht bij een uitgebreid diner!

BEREIDINGSWIJZE

Kies één hoofdingrediënt en één tweede ingrediënt en bereid deze door ze waar mogelijk te schillen, te ontpitten, de zaadjes eruit te halen, in blokjes te snijden en waar nodig te koken of te roosteren.

Doe het hoofdingrediënt samen met het tweede ingrediënt en je bindmiddel in een keukenmachine en meng tot een egale massa. Voeg beetje voor beetje naar smaak je vloeistof toe, pas een beetje op met de azijn en proef regelmatig.

Kies je smaakmakers en voeg die op dezelfde rustige manier toe aan de keukenmachine: doe eerst de helft, proef dan opnieuw en pas de smaak aan naar wens.

Zeef de gazpacho zorgvuldig en haal daarna nogmaals door de keukenmachine voor een mooie gladde soep.

Kies je toppings, snij deze in kleine blokjes en leg op de bodem van je glas of strooi over de gazpacho heen.

MIJN FAVORIETE COMBINATIES

- watermeloen met komkommer, wit brood, witte wijn, gember en geitenkaas
- paprika met tomaten, noten, plantaardige melk, knoflook, rode peper en parmezaanse kaas
- bloemkool met groene druiven, noten, olijfolie met fruitazijn, groene kruiden en pijnboomspitten

NIET KOKEN MAAR KOPEN?

Wil jij een lekkere gazpacho die al voor je klaar staat? Dat kan natuurlijk ook. Het unieke merk Kromkommer verkoopt verschillende soepen die gemaakt zijn van kromme komkommers en andere 'gekke' groenten die de reguliere winkels niet willen verkopen. In hun assortiment zit ook een heerlijke koele soep. Te koop via verschillende verkooppunten, kijk maar op hun website [kromkommer.com](https://www.kromkommer.com)

**INGREDIËNTEN****VOOR 1 GROOT NOTENBROOD****DE BASISINGREDIËNTEN**

200 gram onbewerkte noten
1 ui, fijngesneden
2 teentjes knoflook, fijngeperst

KIES JE GROENTEN

400 gram, in blokjes
- vooraf te roosteren groenten:
wortel, pastinaak, pompoen, zoete
aardappel, aubergine, paddenstoelen
- direct-in-de-taart groenten:
peulvruchten, geraspte courgette,
artisjokharten, zongedroogde
tomaat, olijven, mais

KIES JE BINDENDE INGREDIËNTEN

150 gram
- havervlokken
- broodkrumels
- gekookte rijst
- paneermeel
+ 200 milliliter groentebouillon,
melk of kwark naar keuze
+ 3 losgeklopte eieren
of 3 eetlepels lijnzaad
met 3 eetlepels heet water

KIES JE SMAAKMAKERS

zoveel je wilt
- gedroogde kruiden
- verse groene kruiden
- kaas, geraspt of in blokjes

notenbrood met sla

Notenbrood is de ideale vervanger van vlees. Zowel wat betreft smaak als structuur. Echt comfort food na een lange intensieve dag en heerlijk in combinatie met een frisse groene salade. Het notenbrood kun je naar eigen smaak aanpassen door er extra groenten aan toe te voegen of je favoriete noten te gebruiken. Een stevige avondmaaltijd!

BEREIDINGSWIJZE

Verwarm de oven voor op 200 °C en vet een taartvorm, cakevorm of muffinvorm in.

Kies je noten en maal deze grof in de keukenmachine.

Kies je groenten. Gebruik je groenten die je eerst moet roosteren? Doe dit dan volgens de aanwijzingen in de boodschappenlijst.

Verhit olijfolie in een grote koekenpan, voeg de ui en de knoflook toe, en bak deze kort aan samen met de gedroogde kruiden die je wilt toevoegen.

Voeg de gemalen noten, groenten en verse kruiden toe en roerbak het geheel gedurende enkele minuten.

Doe alles in een kom en voeg de bindende ingrediënten toe, plus eventueel de kaas. Meng tot een stevige, kleverige massa. Is de massa te dun? Voeg dan extra droge bindende ingrediënten toe.

Schep de massa in de ingevette vorm en bak in 45-60 minuten goudbruin en gaar. Check met een satéprikker of je notenbrood droog is vanbinnen - zo ja, dan komt de prikker er schoon uit.

Laat het notenbrood 10 minuten afkoelen en eet met een simpele groene salade met bijvoorbeeld avocado, cherry-tomaatjes en pijnboompitten.

MIJN FAVORIETE COMBINATIES

- gemengde notentaart met geroosterde paddenstoelen, zongedroogde tomaatjes, gekookte rijst en tijm
- gemengde notentaart met geroosterde zoete aardappel, havervlokken en komijn
- gemengde notentaart met geroosterde aubergine, olijven, broodkrumels en parmezaanse kaas



wijntips

Op feestavonden maakt voor mij de wijn het verschil, het maakt het feestje compleet! Wist je dat je ook met wijn een bewuste keuze kunt maken voor biologisch en veganistisch? Dan is de wijn gemaakt zonder bestrijdingsmiddelen en 'gekleurd' zonder dierlijke of chemische toevoegingen. Het helder maken van de wijn gebeurt bij vegan wijn met puur geduld, of door het toevoegen van bijvoorbeeld plantaardige eiwitpoeders zoals van peulvruchten. Met de juiste achtergrondkennis kan wijn een waardevolle toevoeging zijn aan je vegetarische gerecht. Daarom hieronder een overzicht van welke wijnen je het beste met welke groenten zou kunnen combineren. Samengesteld in samenwerking met Bart Roos. Alle wijnen die wij adviseren zijn te koop via de webshop van wineandroses.nl

GROENTE	WIJN	KLEUR	BESCHRIJVING COMBINATIE
aardappel	well of wine, viognier	●	zalvende, ronde zachte aardappel met een blonde, smaakvolle viognier die er een fijne combinatie van maakt.
aardpeer	clos de caveau, les bateliers	●	stevige, leerachtige rode wijn, lekker vol, beetje zalvend. met de aardpeer een mooie comfort food-combinatie.
aubergine	château mignan, cuvée pech-quisou rouge	●	de aparte, leerachtige, bittere smaak van de aubergine gaat geweldig samen met deze 'wijn van het jaar voor onder de 10 euro'. mooie rokerige combinatie.
avocado	well of wine, chardonnay	●	prachtige chardonnay van well of wine uit de languedoc. lekker vettig en boterig, samen met de avocado. supercombi.
bleekselderij	domain joël delaunay, holy snail sauvignon blanc	●	typische loire sauvignon blanc met vegetale, frisse zuren. zorgt voor een mooie rustige balans met de bleekselderij.
bloemkool	pratello, lugana catulliano	●	moeiteloze combinatie tussen de notige bloemkool en de pratello uit lugana in italië, vlakbij het gardameer.
boerenkool	la bodega de pinoso, vergel tinta	●	volle, kruidige rode wijn met enorme aardse gelaagdheid die goed gaat met stevige aardse bladgroenten.
broccoli	château de petit roubié, picpoul de pinet	●	stoere wijn van net-niet rijpe druiven. daardoor licht wrang, iets rokerig. gaat perfect bij de broccoli. aardse combi.



vegetarische vleesvervangers

Voor mensen die gewend zijn aan het eten van vlees lijkt het een onmogelijke verandering om, zoals ik het graag zeg, te eten zonder dode dieren. Voor hen is vlees een belangrijk onderdeel van de maaltijd. Zij zien het als bijzonder voedzaam en als smaakmaker. Dus hoe los je dat op, als je als vleeseter toch eens een dagje wilt minderen? In dit hoofdstuk neem ik jullie mee in de wondere wereld van de vleesvervangers.

Vleesvervanger. Het is een woord waarmee ik een haat-liefde-verhouding heb. Dat komt omdat het ervan uitgaat dat ik iets zou willen vervangen, terwijl ik dat als doorgewinterde vegetariër natuurlijk helemaal niet nodig vind. Maar voor de vleeseters onder ons doet een vleesvervanger precies wat het zegt: die lege plek op het bord opvullen en zorgen voor een voedzaam alternatief. Heel belangrijk dus, want deze vleesvervangers helpen de flexitariërs een stapje op weg in het ontdekken van de veelzijdige vegetarische levensstijl.

Je hebt vleesvervangers in alle soorten en maten. Om te beginnen zijn er de oervleesvervangers, zoals tofu, tempeh en seitan. Vanwege hun structuur staan ze bekend als sponzen, waardoor veel mensen ze laten liggen. Jammer, want ze kunnen heel lekker zijn. In dit hoofdstuk hoop ik van deze drie griezels inspirerende ingrediënten te maken. En dan zijn er de kant-en-klare vleesvervangers die de supermarkt overstromen. Er is zo veel keuze... Ik help je op weg door de jungle van burgers, schnitzels, filets, balletjes, stukjes, en reepjes en laat zien hoe je ze kunt onderscheiden en welke de moeite waard zijn. Tot slot ontdek je dat je vleesvervangers echt geweldig zelf kunt maken. Homemade vegaburgers vind je vanaf nu niet alleen meer in het vegetarische eetcafé, maar ook bij jou thuis in de keuken. Gemaakt op basis van bonen of groenten, gevuld met granen of noten, alles is mogelijk.

Laat je in dit hoofdstuk verrassen door vleesvervangers en geef ze een kans!

oervleesvervangers

Tofu, tempeh en seitan zijn klassieke vleesvervangers. Ondanks dat ze al een eeuwigheid in onze keukens circuleren, blijven het drie vreemde vogels waarmee niet veel mensen uit de voeten lijken te kunnen. Ik snap dat wel, want ze zien er onaantrekkelijk uit en daarbij ruiken ze ook nog eens nergens naar. Maar... als je even door leest zul je zien dat je er heel veel leuke en creatieve dingen mee kunt doen! Ik daag je uit: bereid ze op basis van m'n tips en vervolgens mag je oordelen. Wedden dat zeker één van de drie regelmatig op je boodschappenlijstje komt te staan?

tofu

Tofu (of tahoe in het Indonesisch) is een Aziatische uitvinding van meer dan 2000 jaar geleden. Het wordt gemaakt op basis van sojamelk, vaak gestremd met calciumsulfaat, wat het een soort kaasachtige structuur geeft. Een zeer eiwitrijk en vetarm product dat bovendien veel vitamine B, calcium, kalium en natrium bevat. Het is bijzonder neutraal van smaak, wat het in de keuken juist extra interessant maakt omdat je er alle kanten mee op kunt en het andere smaken makkelijk overneemt. Handig om te weten is dat er, afhankelijk van de hoeveelheid calciumsulfaat die erin zit, zowel zachte als stevige tofu bestaat.

GEBAKKEN TOFU

- Snij de tofu in blokjes of kruimel het als je 'scrambled' tofu wilt - gebruik bij voorkeur stevige tofu.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan.
- Leg de tofublokjes in de koekenpan en laat op middelhoog vuur bakken.
- Sprengel er na enkele minuten een flinke scheut sojasaus overheen, deze wordt kleverig en gaat lekker aan de tofu plakken.
- Bak de tofu gedurende 10-15 minuten terwijl je hem a keert met de spatel tot alle zijden goudbruin en knapperig zijn.

LEKKER IN

Koude gerechten zoals maaltijdsalades (pagina 50) en wraps (pagina 74).

MEEGEEKOOKTE TOFU

- Snij de tofu in blokjes - gebruik bij voorkeur stevige tofu.
- Voeg de tofu toe aan een zachtjes kokende soep, curry of saus.
- Laat de tofu minstens 10-15 minuten meekoken zodat hij de tijd heeft de kruiden en smaken op te nemen.

LEKKER IN

Curries, groentepotjes (pagina 64) en soepen (pagina 35).



TOFU

TEMPEH

SEITAN

WELKE VLEESVERVANGERS RAAD IK AAN?

Om je wegwijs te maken in dat enorme vleesvervangerschap in de supermarkt geef ik je hieronder een overzicht van de vleesvervangers die ik aanraad. Ik heb ze ingedeeld op hun functionaliteit voor de maaltijd: burgers, schijven, schnitzels, filets, balletjes, stukjes en reepjes, gehakt en worst. Om tot dit overzicht te komen heb ik werkelijk meer dan honderd vleesvervangers geproefd: het (bijna) volledige assortiment van alle breed verkrijgbare vleesvervangermerken. Denk dan aan merken als &samhoud food, Allsea, Bé, De Paddestoel, De Vegetarische Slager, Freshvale, GoodBite, Koolen1981, Maza, MeatFreeDays, ProLaTerre, Quorn, Soto, SoyGood, Tivall, Valess en Vivera. Al hun producten heb ik beoordeeld op smaak (vind ik 'm lekker?), structuur (hoe is de bite?), ingrediënten (hoeveel e-nummers zitten erin?), voedingswaarde (calorieën, vet, eiwitten, ijzer, B12?) en innovativiteit. Zoals ik al zei: smaken verschillen, maar het kan je helpen in je zoektocht naar een geschikte vleesvervanger voor de maaltijd van vanavond.

BURGERS**TIVALL
HAMBURGER**

Tivall is een bekende producent van vleesvervangers die al ruim vijftien jaar z'n assortiment ontwikkelt en uitbreidt. De hamburger, de meest eenvoudige in het portfolio, valt bij mij direct in de smaak. Hij is compact met een fijne, stevige bite die je het gevoel geeft van een volle hap. Als je de hamburger rustig laat bakken is hij krokant vanbuiten en zacht vanbinnen, een beetje sappig zelfs met een fijne, neutrale smaak die met een beetje peper en zout perfect matcht met de typische Hollandse maaltijden of een frisse salade. Tot slot heeft de hamburger een verantwoorde voedingswaarde, aangevuld met vitamine B12 en ijzer om de basisbehoefte van de vegetariër te ondersteunen.

**KOOLEN1981
CHAMPIGNONBURGERS**

Koolen is het familiebedrijf van Leo, Teun en Koen. Samen hebben ze al dertig jaar ervaring met het duurzaam telen van champignons. Met Koolen1981 zijn ze ook begonnen om verrassende producten te maken van de paddenstoelen en laten ze je zien hoe oneindig de mogelijkheden zijn. Zo hebben ze champignonburgers met pijnboompitten en tijm, of met geitenkaas en walnoten, of met Grana Padano, pijnboompitten en oregano. Allemaal met de luxe smaak van verse kwaliteitsproducten - je kunt de pijnboompitten echt proeven! De burgers zitten boordevol met champignons en zijn ook nog eens gezond, troepvrij en bijzonder mager. Een van mijn favoriete burgers uit het schap!

**VIVERA
LUPINEBURGER**

Vivera is een innovatieve ontwikkelaar die al sinds 1990, mijn geboortjaar, vleesvervangers maakt. Lupine als vleesvervanger komt van Nederlandse bodem en het gebruik ervan is nog volop in ontwikkeling. Vivera is hier druk mee bezig! Deze lupineburger van Vivera is bijzonder dun en stevig, heel anders dus dan de bekende hamburgers. Opvallend is dat hij niet zo gelaagd is als sommige andere vleesvervangers. In plaats daarvan proef je de compacte, volle peulvruchtenstructuur. Dankzij de lupinebasis is de burger bijzonder eiwitrijk en glutenvrij!

**SOTO
SPELT-AMANDELBURGER**

De vleesvervangers van Soto komen van een ambachtelijk familiebedrijf dat zich concentreert op de ecologische productie van vegetarische voedingsmiddelen. Ze hebben een bijzonder breed assortiment, waarvan de spelt-amandelburger er voor mij echt uit springt. Deze bijzondere burger met de licht zoete, nootachtige smaak van amandel wordt gemaakt op basis van voornamelijk bruine rijst, magere kwark, speltmeel en amandelen. Een unieke samenstelling en hele fijne afwisseling op het bestaande assortiment.

**BÉ
GROENTEBURGER**

De groenteburgers van Bé zijn echt uniek in hun soort. Ze bestaan voor ruim drie kwart uit groenten, aangevuld met havervlokken, eiwit en specerijen. Volledig troepvrij dus: geen kunstmatige kleurstoffen, smaakstoffen of geurstoffen. De groenteburgers zijn er in drie soorten: een hele aardse rode bietenburger, een licht zoete maisburger met kerriespecerijen en tot slot een knisperende groene burger met erwten en sperziebonen. De beste groenteburgers uit het schap!

**ALLSEA
ZEEWIERBURGER**

Allsea verrast Nederland met een echte zeewierburger! Er gebeurt op dit moment op zeewiergebied steeds meer in Nederland, en dat is geweldig nieuws, want zeewier is een duurzame en supergezonde voedingsbron. Deze burger is gemaakt van dulse- en wakamezeewier, aangevuld met gierst, kikkererwten, ei en een kruidenmix. Hij is krokant door de knapperige gierst, licht ziltig maar niet té, ook een beetje romig door de kikkererwten en bijzonder voedzaam. Een portie vitaminen uit de zee in een burger!

**GOODBITE
GROENTESCHIJF**

De reguliere groenteburgers vind ik maar lastig: vaak bevatten ze veel te weinig groente en hebben ze geen goede bite. Maar de groenteschijf van GoodBite verrast me! Het is een lekkere stevige burger met 50% groenten, die je ook daadwerkelijk terug proeft als je hem eet: wortel, rode paprika, erwt, mais, ui en champignon. Daarnaast bevat de burger voornamelijk ei, zetmeel, olie en specerijen, en is hij aangevuld met ijzer en vitamine B12.

**TIVALL
LINZENBURGER**

Anders dan anders: een burger op basis van linzen! De linzen vormen een stevige burger zonder klef te zijn of onnatuurlijk te smaken. Je proeft echt wat je eet; in dit geval vooral linzen en wortel, en niet te vergeten specerijen die zorgen voor een lekker pittige kruidige smaak. Tot slot is de burger aangevuld met vitamine B12 en ijzer en heeft hij een mooie lage calorische waarde. Superverantwoord en superlekker dus!

**VIVERA
SPICY BEAN BURGER**

Een verrassende pittige bonenburger van Vivera! De burger is opgebouwd uit 40% groenten, waaronder kidneybonen, paprika, mais, ui, prei, sperziebonen en erwten. Je proeft de kidneybonen door de hele burger heen en tezamen met de andere ingrediënten krijg je echt een chili con carne-gevoel. Deze burger is aangevuld met ijzer en vitamine B12, en bovendien volledig plantaardig, dus ook ideaal voor de veganisten onder ons. Je kunt 'm eten als burger, maar ook in stukjes gesneden door een saus of maaltijd is hij lekker.

**VIVERA
POMPOEN ZOETE
AARDAPPEL-BURGER**

Vivera is druk bezig met de uitbreiding van hun plantaardige assortiment en deze pompoen zoete aardappel-burger is daar een heerlijk voorbeeld van. 100% plantaardig met een hele overzichtelijke ingrediëntenlijst: 49% pompoen, 29% zoete aardappel, zonnebloemolie, soja-eiwit, tarwevezels en

INGREDIËNTEN**VOOR 8 GROENTEBURGERS****DE BASISINGREDIËNTEN**

1 ui, fijngesneden
 2 teentjes knoflook, fijngeperst
 2 eiwitten of 2 eetlepels lijnzaad
 met 2 eetlepels heet water
 zout en peper

KIES JE GROENTE

400 gram
 - rode biet, voorgedroogd
 - wortels, geroosterd
 - pompoen, geroosterd
 - aardpeer, geroosterd
 - zoete aardappel, geroosterd
 - pastinaak, geroosterd
 - paddenstoelen, geroosterd
 - zongedroogde tomaat
 - mais, uit blik

KIES JE EXTRA VULLING

150 gram
 - peulvruchten naar keuze, gekookt
 - granen naar keuze, gekookt
 - tofu

KIES JE BINDMIDDEL

200 gram
 - meel naar keuze
 - havervlokken
 - broodkruim
 - beschuitkruim
 - grofgehakte noten

KIES JE SMAAKMAKERS

maximaal één nat ingrediënt
 - 1 citroen, sap en rasp
 - 1 eetlepel sojasaus
 - 1 eetlepel balsamico-azijn
 - 1 eetlepel tahini of notenpasta
 - 2 eetlepels lenteui, gesnipperd
 - handje verse groene kruiden
 - handje zongedroogde tomaten, fijngesneden
 - handje noten, pitten of zaden, gehakt
 - handje parmezaanse kaas, geraspt
 - handje geitenkaas, gekruimeld
 - 100 gram boerenkool
 - 100 gram tomatenpuree

BEREIDINGSWIJZE GROENTEBURGER

Kies je groenten en bereid ze volgens de aanwijzingen in de boodschappenlijst.

Doe je basisingrediënten samen met de groenten, extra vulling en bindmiddel in een keukenmachine. Desgewenst kun je nu al je smaakmakers toevoegen, afhankelijk of je wil dat ze worden meegemalen of grof van structuur blijven, anders roer je deze er later doorheen.

Maal het geheel tot een egale massa. Waarschijnlijk is het nu te nat om met je handen balletjes te vormen en blijft het kleven aan je vingers. Voeg dan één voor één eetlepels toe van je bindmiddel om het tot een handelbare substantie te maken, pas op dat je niet te veel toevoegt, want dan wordt het droog.

Had je je smaakmakers er nog niet doorheen gedaan, doe dit dan nu met de hand.

Zet het geheel een halfuurtje in de koelkast zodat het nog wat kan opstijven.

Verwarm ondertussen de oven voor op 170 °C en beleg een bakplaat met bakpapier.

Rol met je handen 8 balletjes van het beslag en druk ze plat als een burger op het bakpapier. Je kunt er ook voor kiezen om kleinere burgertjes te maken.

Bak de groenteburgers in de oven in 20-30 minuten gaar en 'droog' zodat het een geheel blijft. Vergeet niet om ze na 15 minuten om te draaien. Afhankelijk van je oven en het formaat van de burgers kan het bakken langer of korter duren.





hippe vegetarische hotspots

Uit eten gaan is voor mij het grootste feestje dat er is! Buiten de deur ontbijten, koffie drinken, lunchen, borrelen of dineren – heerlijk. In het weekend lekker uitgebreid en lang tafelen met mijn lief, of doordeweeks een snelle hap, een koffietje of goed glas wijn met vriendinnen. Maar dan wel op een plek die de moeite waard is!

Zelden kies ik voor een 100% vegetarische of veganistische hotspot. In veel gevallen vind ik daar de ambiance en de manier waarop het eten gepresenteerd wordt te veel van hetzelfde. Ik kijk graag naar de vernieuwende plekken, het liefste met jonge enthousiaste ondernemers aan het roer, die bewust ervoor kiezen vegetarisch eten een prominente plek te geven op de menukaart. Hier word je vaak verrast door een overweldigende passie en veel aandacht voor biologisch en lokaal eten. De ondernemers zien vegetarisch als een even belangrijk onderdeel op de kaart als vis en vlees, en zien koken met groenten als een uitdaging waarmee ze hun kunsten kunnen vertonen. Verwondering en vegetarische kunstwerkjes gegarandeerd dus!

En dat is mogelijk in héél Nederland. Met behulp van mijn lezers, collega-bloggers uit het hele land, 'groene' restaurantboekjes, hotspot-lijsten en tripadvisor kwam ik tot een selectie van 'hippe vegetarische hotspots' die de moeite waard zouden moeten zijn. Veertien weekenden lang was ik aan het proeven en beoordelen – wat een feest! – en leerde ik Nederland op een nieuwe manier kennen.

Dit onderzoek heeft geleid tot deze weloverwogen lijst van hotspots waar je vegetarisch, gezond en bewust kunt genieten in Amsterdam, Arnhem, Assen, Den Bosch, Den Haag, Groningen, Haarlem, Leeuwarden, Lelystad/Almere, Maastricht, Middelburg, Rotterdam, Utrecht en Zwolle. Voor al deze steden geef ik je een ontbijt-, koffie-, lunch-, borrel- en dinertip die ik het afgelopen jaar dus allemaal persoonlijk bezocht heb. Dit zijn met recht mijn favoriete hippe vegetarische hotspots van Nederland! Voor de echte foodies onder ons vormen deze tips een wandelroute door de stad; ontdek Nederland al etend en genietend! Uiteraard zijn de ontbijttips zelden alleen geschikt voor het ontbijt en kun je bij de lunchtips soms ook heerlijk borrelen. Maar daar kom je vanzelf achter. Vaak zijn mijn diner-hotspots aanraders voor een culinaire avond genieten, dus wil je wat simpels en snels, maak er dan een uitgebreide borrel van of kies voor een lekker hoofdgerecht bij een van mijn andere tips. Zo is er voor iedere situatie en iedere portemonnee wat wils. En eerlijk is eerlijk: dit hoofdstuk is vergankelijk; het zou zomaar kunnen dat er nieuwe plekken komen en gaan. Maar als het aan mij zou liggen mogen deze hotspots niet gemist worden!

Haarlem



1 ONTBIJT: BLENDER

Kleine Houtstraat 138
blender-haarlem.nl

2 KOFFIE & THEE: MOGADOR

Gasthuisstraat 48
mogadorcafe.nl

3 LUNCH: MENEER FRANS

Gedempte Oude Gracht 90-92
Klein Heiligland 8
meneerfrans.nl

4 BORREL: DODICI

Smedestraat 47
dodici.nl

5 DINER: DE NIEUWE KONINGIN

Nassastraat 15
restaurantnieuwekoningin.nl

Haarlem

Ik hou van Haarlem. Haarlem is de stad waar ik van mijn twaalfde tot mijn achttiende op school zat, mijn eerste wijntjes dronk, mijn eerste vriendje zoende en mijn eerste kleedgeld uitgaf aan oorbellen van H&M. Ik vond het daarom geweldig om zeven jaar later – met mijn beste vriendin van de middelbare school! – deze stad te mogen herontdekken. Al struinend door het centrum kunnen we concluderen dat de stad met ons is meegegroeid en dat de hotspots van toen nu niet meer hot zijn. Maar dat is alleen maar positief: er is zoveel nieuws te zien en te beleven! Wat een heerlijke stad: eten, shoppen, wijn drinken, en dan weer opnieuw. Geniet!



ONTBIJT: BLENDER

Kleine Houtstraat 138 - blender-haarlem.nl

Blender is een mooie frisse zaak en zit aan de rand van het hartje van Haarlem, aan het water van de Gasthuisves, met een groot en fijn terras, vol in de ochtendzon. Ik zou hier iedere dag wel kunnen ontbijten: Griekse yoghurt met homemade granola van granen, hazelnoten, amarante en pure chocolade, of kokosyoghurt met blauwe bessen, hennepzaadjes en granola van granen, noten, gember, zonnebloempitten en verse kokosnoot, of bevroren Braziliaanse açai-bessen met banaan en granola van granen, walnoten, cranberries, boekweit, kaneel en steranijs. Daarnaast hebben ze huisgemaakte lijnzaadcrackers, slowjuices, koffie met alle soorten melk, gezonde frisdranken en gedurende de dag organische soepen, salades en zelfs borrelhapjes. Love it!



KOFFIE & THEE: MOGADOR

Gasthuisstraat 48 - mogadorcafe.nl

Haarlem kent twee grote pleinen: de Grote Markt en de Botermarkt. Op de Botermarkt vind je in het weekend veel locals uit de achtergelegen buurt 'de Vijfhoek' die hun boodschappen halen op het marktje, en elkaar treffen onder het genot van een goede kop koffie bij Mogador. Deze fijne koffiebar is opgezet door twee leuke jongens die koffie en gastvrijheid goed begrepen hebben. De Haarlemmers vind je hier op de stoep, op de bankjes en aan de bar, een echte hang-out. Je kunt jezelf trakteren op een citroen-maanzaadcake of een lekkere dikke plak bananenbrood. De ideale koffiestop!

**LUNCH: MENEER FRANS**

Gedempte Oude Gracht 90-92, Klein Heiligland 8 - meneerfrans.nl
Meneer Frans is echt een 'hidden gem', zoals dat zo mooi heet. Aan de Gedempte Oude Gracht, vlak bij de grote winkelstraat de Grote Houtstraat, vind je in een monumentaal pand de indrukwekkende interieurzaak Van Duivenboden. Slechts een subtiel bord wijst je erop dat achter deze winkel een trendy lunchroom schuilt. Sta je je het ene moment nog te vergapen aan de prachtige interieurstukken en ben je je huis in gedachten een nieuwe look aan het geven, het volgende moment steek je de knusse binnentuin door en tref je aan de overkant ervan Meneer Frans. Daar word je ontvangen aan een grote bar met open keuken, waarna je zowel links als rechts fijne zitplekken vindt die ieder in een andere stijl en sfeer zijn ingericht. Ook de kaart is verrassend, met een goede vegetarische flammkuchen, verse quinoasalade, groentequiche en een vegetarische burger op basis van champignons. En vergeet de lekkere wijn niet! Een feestje om te zitten.

**BORREL: DODICI**

Smedestraat 47 - dodici.nl

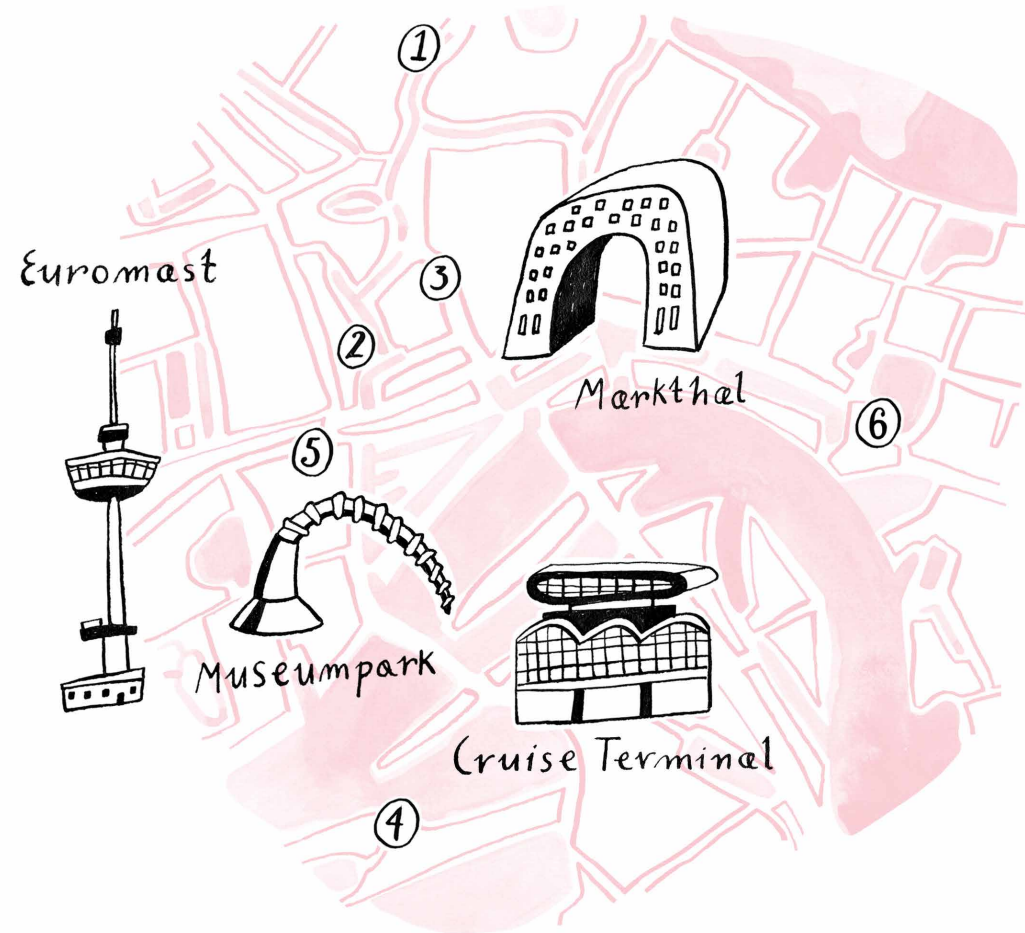
Rondom de klok van vijf uur is de Grote Markt van Haarlem de place to be voor een goede borrel. De vele cafés aan het plein bieden dan voor ieder wat wils: je hebt de biercafés, de wijnbars en de lunchrooms. Zelf ben ik dol op wijnbar Dodici: een fijne inrichting met hoge tafels, twaalf wijnen die ze per glas schenken, verse bruschetta's, kaasjes, zondige maar lekkere vegetarische frituurhapjes, en tot slot de knappe mannen achter de bar. Zodra ik hier binnenstap krijg ik zin om te borrelen en is het niet zelden opeens uren en vele glazen later. Mocht je je borrel willen uitbreiden met een diner, dan kan dat hier ook met kleine gerechten en fijne desserts - inclusief sgroppino voor de liefhebbers!

**DINER: DE NIEUWE KONINGIN**

Nassastraat 15 - restaurantnieuwekoningin.nl

De Nieuwe Koningin is het enige restaurant op de lijst waar ik in mijn middelbareschooltijd ook al kwam. Het concept is hetzelfde gebleven, maar ze zijn verhuisd en nu gevestigd in een karakteristiek pandje in de Nassastraat, niet ver van het station. Het restaurant ligt net uit de looproute, dus voor je het weet zie je het over het hoofd, maar het is toch echt de moeite waard. Het is net een huiskamer, redelijk vol met tafels en ingericht met een knipoog naar het koningshuis. Het concept is ideaal voor mensen die graag veel verschillende dingen proeven: allemaal kleine gerechtjes van voorgerechtformaat waar je er wel drie of vier per persoon van kunt eten. Zo zit je gezellig lang aan tafel en hoef je niet te kiezen. Leuk detail is dat de eigenaresse ook vegetarisch is en dat je dat terugziet op de kaart. Een goed voorbeeld daarvan is het mooie vegetarische viergangenmenu.

Rotterdam



1 ONTBIJT: BERTMANS

Zaagmolenkade 15
geen website

2 KOFFIE & THEE: THE TEA LAB

Westewagenstraat 80
thetealab.nl

3 LUNCH: SPIRIT

Mariniersweg 9
spiritrotterdam.nl

4 BORREL: FENIX FOOD FACTORY

Veerlaan 19D
fenixfoodfactory.nl

5 DINER: DERTIEN

Schiedamse Vest 30
dertienrotterdam.nl

6 DINER: IN DE KEUKEN VAN FLORIS

Honingerdijk 259
indekeukenvanfloris.nl

Rotterdam

Rotterdam, onze grote wereldstad. Het blijft voor mij altijd een indrukwekkende metropool waarin ik moeite heb om mijn weg te vinden en mijn plekjes te ontdekken. Er is zoveel! Op advies van vrienden, tijdschriften en collega-bloggers googlede ik wel vijftig cafés en restaurants, om vervolgens tot mijn ultieme selectie te komen. Met deze vijf favorieten voel ik me helemaal thuis in Rotterdam. Allemaal van ondernemers met een hart voor ambachtelijke producten, die verrassend gezond koken en gerechten presenteren die zowel vegetarische, veganistische als glutenvrije wensen tolereren. Voor mij een heel nieuwe blik op Rotterdam, vanuit alle hoeken van de stad.



ONTBIJT: BERTMANS

Zaagmolenkade 15 – geen website

Bertmans viel net buiten mijn toeristische stadskaart, maar het is het fietstochtje meer dan waard! Dit liefdevolle cafeetje serveert absoluut een van de lekkerste ontbijtjes van Nederland. Denk aan kokosyoghurt met chiazaad, dadels en cashews, koude havermout met amandelmelk, amandeltjes, frambozen en tijm, boekweitpannenkoekjes met blauwe bessen en ahornsiroop, ouderwetse wentelteefjes met kaneel en aardbeien, gepocheerd eitje op brood met avocado, en huisgemaakte lijnzaadcrackers met hummus. Daarbij allerlei koudgeperste slowjuices, smoothies met kokos- of amandelmelk en een fijne koffie- en theekaart. Daarnaast is er een stoer café met een groot terras aan het water, waar je bediend wordt door vrolijke energieke dames. Wat wil een mens in de ochtend nog meer? Bertmans mag niet ontbreken tijdens je dagje Rotterdam!



KOFFIE & THEE: THE TEA LAB

Westewagenstraat 80 - thetealab.nl

The Tea Lab ligt midden in hartje centrum, vlak bij de Meent en de Markthal, in een net iets rustiger stukje van de straat. Het café is ruim, met grote ramen, zitplekken zowel boven als beneden, binnen als buiten, en hun specialiteit is vanzelfsprekend thee. Ze hebben maar liefst 36 soorten losse thee en diverse varianten voor huisgemaakte ijsthee. Daarnaast houden ze op hun kaart rekening met alle mogelijke allergenen en zijn ze ingespeeld op lactosevrij, glutenvrij, suikervrij en vegan. Zo hebben ze de allerlekkerste huisgemaakte taarten waaronder de red velvet cake, energieballetjes en het vegan banana bread, maar ook speciale allergenentaartjes van Sharp Sharp die er echt prachtig uitzien. Tot slot bieden ze speciale dagverse detoxprogramma's aan waarbij je je juices gewoon kan komen halen. Een take-away detoxkuur dus! De beste tussenstop voor een happy and healthy opkikker.

**LUNCH: SPIRIT**

Mariniersweg 9 - spiritrotterdam.nl

Dit is een concept wat ik voor het eerst ontdekte bij HILTL in Zürich, Zwitserland: een vegetarisch walhalla geserveerd in de vorm van een high end buffet! Sinds deze kennismaking heb ik met smart gewacht tot iemand dit ook in Nederland zou realiseren. Spirit is erin geslaagd! Gevestigd in de Groene Passage van Rotterdam serveren ze een volledig vegetarisch (en deels veganistisch) buffet in de beste zin van het woord. Prachtige schalen gevuld met salades, warme gerechten, soepen, toppings zoals nootjes, dips en zoetigheden. Hier schep je op waar je zin in hebt, reken je af op gewicht en klaar is je complete vegetarische lunch of diner. Ook ideaal voor take-away!

**BORREL: FENIX FOOD FACTORY**

Veerlaan 19D - fenixfoodfactory.nl

Rotterdam pronkt met zijn industriële bruggen, de havens en de 'eilandjes' van de stad. Nergens zie je dit zo mooi als vanaf de Fenix Food Factory. Alleen de tocht erheen is al leuk: Erasmusbrug over, langs Hotel New York en de Holland-Amerika Lijn, nog een bruggetje over en dan vind je het pakhuis direct aan de kade. Hier is het van woensdag tot en met zondag een gezellig tumult van ambachtelijke initiatieven die samen een soort markt van lekkernijen vormen. Je kunt een borrelplank kopen met een routebeschrijving waarna je bij ieder kraampje een deel van je borrel kunt oppikken. Een ware speurtocht naar je borrelhapjes dus, waarbij er voldoende vegetarisch lekkers beschikbaar is. Je maakt je borrelplateau af met een wijn naar keuze, een van de twintig biertjes van de brouwerij, een huisgemaakte limonade of zelfs een cider. Fenix Food Factory geeft je borrel een hele nieuwe dimensie, in elk opzicht van het woord, want ze hebben het beste uitzicht van de stad.

**DINER: DERTIEN**

Schiedamse Vest 30 - dertienrotterdam.nl

Net om het hoekje van de populaire Witte de Withstraat vind je Dertien. Een restaurant dat niet in een dozijn past en verrast met zijn interieur, bijzondere gerechten en nuchtere mentaliteit. Te midden van een grote houtoven, potten gefermenteerde groenten, hoge barkrukken, stoere houten tafels en leuke mannen met passie voor hun vak geniet je van geweldig goed eten in een ongedwongen sfeer. De menukaart bevindt zich op het levensgrote bord achter de bar en is een minimalistische weergave van creatieve gerechtjes. Zo wordt 'gazpacho' een koud soepje van tomaat en paprika met gerookte geitenkark, geroosterde venkel en bloemetjes uit de eigen kas – hoezo boven verwachting? De mannen van Dertien benaderen hun ingrediënten zo puur mogelijk om alle smaakpotentie eruit te kunnen halen. Voorbeeld: een komkommer zoals je deze nog nooit geproefd hebt, namelijk geroosterd, gebakken, gerookt en geschuimd. Bijzonder! Ijs van kriekbier en stevige natuurwijnen maken de avond af.

**DINER: IN DE KEUKEN VAN FLORIS**

Honingerdijk 259 - indekeukenvanfloris.nl

Wil je echt een bijzondere avond? Heb je zin in dineren zonder rekening te houden met de tijd? Kies dan voor een unieke ervaring bij In de keuken van Floris, waar dus ook Floris je zelf ontvangt in een sfeervolle, bescheiden ambiance. De kleine zaak wordt in beslag genomen door een enorme open keuken, waar een gepassioneerd team hard werkt aan de mooiste culinaire kunstwerkjes en wijn-spijscombinaties. Het concept is helder: alle gasten gaan tegelijk aan tafel, eten hetzelfde negengangenmenu (vis en vlees of vegetarisch) met bijpassend wijn- of sap-arrangement. Dit zorgt voor een ritme in het restaurant en vult de zaal met de bijzondere energie van mensen die op hetzelfde moment dezelfde ervaring delen. Tijd of haast mag op deze avond geen rol spelen: je begint om 19.00 uur met een proeverij van champagne en stapt na middernacht een ervaring rijker de deur uit. De gerechten zijn uiterst creatief, met veel zorg en precisie bereid, en prikkelen alle zintuigen. Vegetarisch wordt er enorm uitgepakt in smaken, structuren en combinaties en aan alles wordt gedacht: ook het kaasplankje bevat enkel vegetarisch gestremde kazen. Een pareltje voor de vegetariër!



Uitgegeven in 2016
door Uitgeverij Brandt

Tekst Isabel Boerdam
Grafisch ontwerp Suze Swarte
Grafische hulp Laura Bolczek
Fotografie Julia Pelealu
Illustraties Bodil Jane
Foodstyling Catering van het Land
Redactie Daan de Wit
PR & Communicatie Ketchum
Ondersteuning Mariëlle van Stek
en Lieske van der Waals

ISBN 978-94-92037-35-0
NUR 444

© Niets uit deze uitgave mag
worden openbaar gemaakt en/
of veelevoudigd door middel
van druk, fotokopie, microfilm of
op welke wijze dan ook zonder
voorafgaande schriftelijke toe-
stemming van de uitgever.

www.dehippevegetarier.nl

Op mijn zesde schreef ik aan mijn basisschooljuf dat ik schrijfster wilde worden. En nu, bijna 20 jaar later, ligt hier mijn boek. Het is me gelukt! Een droom die uitkomt. En daar heb je steun en vertrouwen voor nodig, van de mensen om je heen.

Ontzettend dankbaar ben ik daarom voor mijn moeder en vader van wie ik de affiniteit met schrijven en taal met de paplepel ingegoten heb gekregen. Voor mijn oma die iedere stap in het proces over mijn schouder heeft meegekeken. Voor Cathelijne die aan de wieg stond van mijn blog en mijn boek en altijd een goed advies paraat heeft. Voor Paul, mijn fijne uitgever, die met blindvertrouwen en veel flexibiliteit mij begeleid heeft. Voor Suze, de liefste en meest talentvolle grafisch ontwerper die ik ken, zonder haar was dit boek er nooit geweest. Voor Julia, die mij en mijn kookkunsten met haar camera beter heeft weten te vangen dan ik had durven dromen. Voor Daan en Bodil, die een onmisbare bijdrage hebben geleverd dankzij Daans zorgvuldige redactie en Bodils unieke illustraties. Voor Ketchum, mijn werkplek en een tweede thuis, waar Tim, Annelies, Ella, Kim en het hele team mijn werk gesupport hebben vanaf de eerste dag en mij geholpen hebben – samen met Anouk – dit boek in de spotlights te zetten. Voor Lieske en Mariëlle, mijn stagiaires die zorgen dat *de hippe vegetariër* altijd op volle toeren draait. Voor Majelle die de eerste was om mij te overtuigen een boek te gaan schrijven, toen ik dacht dat het nog veel te vroeg was. Voor mijn lieve vrienden en familie die altijd begrip hebben voor mijn drukte, ook wanneer ik ze daardoor te weinig zie.

En tot slot, misschien wel de belangrijkste in dit hele rijtje, ben ik dankbaar voor David, mijn lief, mijn steun en toeverlaat, die mij heeft geleerd om altijd mijn hart te volgen en mij onvoorwaardelijk steunt op alle hoogte- en dieptepunten van die weg.

Zonder jullie had ik het niet gekund!

Hallo levensgenieter!

Ben je dol op eten? Hou je van een mooi glas wijn? Voel je je graag fit en energiek? Ik óók! Ik ben een smulpaap eerste klas, en heb geleerd om gezond en gebalanceerd door het leven te gaan met groente, fruit, peulvruchten, granen en noten als basis. Met *de hippe vegetariër* geef ik je oneindig veel inspiratie om gezond bourgondisch te genieten – zowel thuis als uit. Wie je ook bent en wat voor leefstijl je ook hebt, je vindt een recept dat bij je past met oneindig veel variaties. Daarnaast laat ik je zien dat vegetarisch eten op niveau ook buiten de deur mogelijk is met mijn hippe vegetarische tips door heel Nederland voor ontbijt, koffie, lunch, borrel en diner.

Laat je verrassen door *de hippe vegetariër* en ga gezond, bewust en vrolijk door het leven! - Isabel Boerdam



uitgeverij
Brandt



9 789492 037350
www.uitgeverijbrandt.nl