

EDITIE 2018

WEEK ZONDER VLEES MAGAZINE



88 pagina's inspiratie zonder vlees | 7 dagmenu's voor
jouw week zonder vlees | 10 recepten van topsporters en
BN-ers | 70 verschillende soorten groenten, peulvruchten
en granen | 4 unieke plantaardige vleesvervangers

#WEEKZONDERVLEES

Al achttien jaar zonder vlees

Op mijn negende besloot ik van de één op de andere dag vegetariër te worden. Op een zomerse avond terwijl ik mijn favoriete pasta Bolognese at, realiseerde ik me opeens dat de koe in de wei dezelfde koe was als op mijn bord, maar dan versnipperd in 101 stukjes rulle gehakt. Ik kreeg geen hap meer door mijn keel. Als klein meisje met een hart voor dieren, nam ik dus deze beslissing die mij op wonderlijke wijze heeft gebracht naar dit bijzondere moment: het weekend voor de start van de Nationale Week Zonder Vlees in Nederland, mijn Nationale Week Zonder Vlees mag ik eigenlijk wel zeggen. Dat we die uitdaging met zóveel mensen aangaan... ik had het niet durven dromen.

Met de billen bloot

Al achttien jaar dus leef ik met gemak zonder vlees en vis. Mét bijzonder veel groenten, granen, peulvruchten, noten en af en toe yoghurt en kaas. Ik weet dat een vegetarische leefstijl direct vragen oproept, die beantwoord ik met liefde voor jullie.

Ben ik een geitenwollensok? Volgens mij niet. Ben ik een magere spriet? Verre van. Heb ik een B12- of een ijzertekort? Nooit gehad, en recent nog laten testen: kerngezond. Ga ik wel uit eten? Vaker dan goed is voor mijn portemonnee. Drink ik wijn? Wat denk je zelf. Heb ik energie om te sporten? De Marathon van Rotterdam liep ik in 03:40:33, dus ja. Mis ik dan nooit een sappige hamburger? Nee, maar die pizza neem je niet van me af. Vind ik vlees- vervangers vieze sponzen? Proeven is geloven, doe het nou maar. Eet mijn vriend wel vlees? Ja, en vis, maar alleen als we uit eten gaan. Vind ik dat niet erg? Nee. Heb ik nooit stiekem vlees gegeten? Nee. Maar ik heb wel kaviaar en oesters geproefd. Vinden mensen het vervelend om bij mij te eten? Ben je gek, een feestje juist!

Kortom: is er iets nadelig aan eten en leven als vegetariër? Nee. Ik zie eigenlijk alleen maar voordelen. Ik eet gezonder dan de gemiddelde vleeseter, ik voel me fit en energiek, ik heb minstens veertig soorten groenten om elke dag uit te kiezen (en dan tel ik de peulvruchten niet mee) en doe – terwijl ik lekker zit te smullen – iets goeds voor mens, dier en milieu. Niet verkeerd toch?

Ik wil jullie verrassen

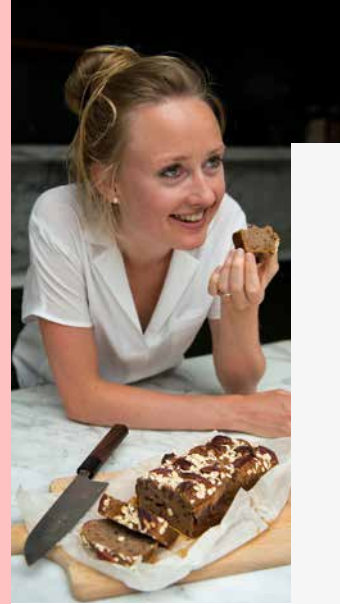
Mijn doel met de Nationale Week Zonder Vlees? Ik wil jullie verrassen. Precies zoals ik dagelijks op mijn blog De Hippe Vegetariër probeer te doen, maar dan met nog meer daadkracht en impact. Ik ben ervan overtuigd dat jullie na het lezen van dit magazine trek hebben gekregen en gerechten hebben gezien waar je je vingers bij aflikt. Ik weet zeker dat jullie deze week dingen gaan proeven en ontdekken die je nog nooit hebt gegeten en waarvan je misschien nooit had verwacht dat je ze lekker zou vinden. De groentekeuken is zo ongelooflijk rijk en gevarieerd! Dat ga je ervaren door de recepten uit dit magazine te koken, door nieuwe producten uit te proberen, door uit eten te gaan bij één van de restaurants die deelnemen aan De Vegetarische Restaurantweek en zelfs onderweg bij pompstations ligt er een vegetarische verrassing voor je klaar.

En ondertussen? Besparen jullie deze week per persoon 7 maanden douchewater, 111 kilometer autorijden en 1 blijde kip. Ik zou het wel weten!

Ga de uitdaging aan!

Omarm het experiment en laat je verrassen. Wat heb je te verliezen? Als ik al achttien jaar zo eet, dan kunnen jullie het zeven dagen ook. En wees niet bang: volgende week ligt er vast weer een stukje vlees op je bord, maar misschien niet alle dagen van de week meer. Daar hoop ik op. Een dagje zonder vlees is geen straf, het wordt een feestje! Let maar op.

Geniet, smul en heb lief! Isabel



‘Don’t wait for
a better world.
It is up to you.
You may even
find the solution
at the end of
your fork’

Sharon Gannon

4**Nationale Week Zonder Vlees**

Wat kan je verwachten komende week?

6**Als zij het kunnen, kan jij het ook!**

Deze BN-ers kiezen ook voor een eetpatroon zonder of met minder vlees.

8**De wondere wereld van groenten**

Kies je groenten volgens het seizoen, dan ontdek je ze allemaal!

12**In gesprek met de expert:****hoe maken we minder vlees eten normaal?**

Interview met Jettie Hoonhout, gedragswetenschapper met 10 jaar onderzoekservaring op het gebied van gezonde voeding en gedrag.

16**Is vega gezond?**

Wat is een goede vegetarische keuze? Hoe vervang je vlees en vis? Op welke voedingsstoffen moet je extra letten? Hier vind je het antwoord.

18**Hoe overleef jij deze week?**

Interviews met Nederlanders die meedoen met de week. Waarom doen zij mee? Waar zien ze tegenop? En wat zijn hun tips?

19**Wondere wereld van peulvruchten en granen**

Ken jij alle soorten peulvruchten en granen?

22**Inspirerende dagmenu's****voor jouw week zonder vlees**

Maandag | Isabel Boerdam OPRICHTER & HIPPE VEGETARIËR

Dinsdag | Edith Bosch OLYMPISCH SPORTER

Woensdag | Geert Krops BOER

Donderdag | Makkie Mulder CULINAIR JOURNALIST

Vrijdag | Leonie ter Veld EX-STUDENT & BLOGGER

Zaterdag | Peter Lute TOPCHEF

Zondag | Francesca van Berk MOEDER & BLOGGER

50**In gesprek met de expert:****waarom is meer plantaardig eten zo belangrijk?**

Interview met Jeroen Willemsen, plantaardige eiwit-voorman en oprichter Green Protein Alliance.

52**Plantaardige vleesvervangers**

Waarom zijn peulvruchten, soja, oesterzwammen en zeewier een goede vleesvervanger? Je leest het hier.

60**Must haves voor in je keukenkastje, koelkast en op je aanrecht**

Deze producten helpen je bij het samenstellen van een lekker en gemakkelijk vegetarisch gerecht.

66**Heel Nederland doet mee!**

Lekker uit eten? Een vegetarische lunch op kantoor? Of een gezonde snack voor onderweg? Het is allemaal mogelijk deze week. Kijk hier waar je allemaal terecht kunt!

74**De Week overleefd. Hoe nu verder?**

Hoe integreer je een dagje zonder vlees ook na de week in je eetpatroon? Hier vind je inspiratiebronnen, tips en meer.

77**Inspiratie Zonder Vlees**

Must cook, must watch en must follow.

78**Onze aanbiedingen****voor jouw week zonder vlees**

Diverse supermarkten ondersteunen je deze week door speciale vegetarische aanbiedingen en kortingsacties. Inspiratie voor jouw boodschappenlijstje!

86**Met dank aan al onze partners**

Zonder hen was het niet mogelijk geweest.

Alles over de Nationale Week Zonder Vlees

Het hele idee begon in januari 2017 als een klein zaadje te groeien in Isabel haar hoofd. Het was een soort van $1 + 1 = 3$.

67% van de Nederlanders is flexitariër...

Uit de Vegamonitor van Natuur & Milieu (2016) blijkt dat 67% van alle Nederlanders 'flexitariër' is. Een flexitariër eet minimaal één dag per week geen vlees en vis. Bijna de helft van alle Nederlanders (45%) vindt elke dag vlees eten niet meer van deze tijd. 41% heeft de vleesconsumptie gehalveerd de afgelopen 5 jaar. Ook zie je dat bedrijven en restaurants deze trend steeds vaker omarmen en bewustere, duurzame producten in het schap en op de kaart zetten.

...toch stijgt de vleesconsumptie nog steeds

Tegelijk blijft een stukje vlees op het bord vanzelfsprekend voor veel Nederlanders en behoort tot de sterkste gewoonte binnen ons voedselconsumptiepatroon. In tegenstelling tot de verwachting, steeg de vleesconsumptie in 2016. Van 76,6 kg in 2015, naar 76,8 kg in 2016 (karkasgewicht). Hiermee aten Nederlanders 46% meer vlees dan het Voedingscentrum als richtlijn aangeeft (Ida Terluin, 2017). Een gekke tegenstelling eigenlijk hè? Daarom vond Isabel dat het nu écht tijd werd voor actie in Nederland. Ondanks alle goede intenties zien we op nationaal niveau geen ontwikkeling in de verlaging van

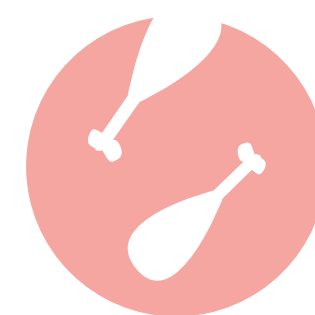
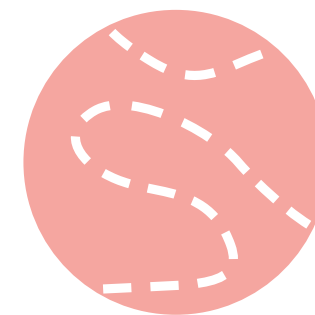
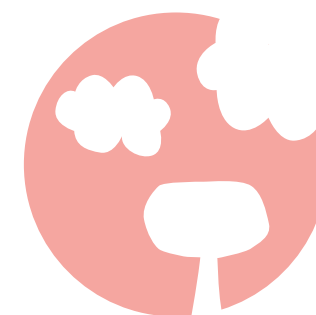
de vleesconsumptie. Ook is er niet één initiatief dat alle partijen bij elkaar brengt en echt zorgt dat Nederland in beweging wordt gebracht.

Onze eigen Nationale Week Zonder Vlees

Nederland in beweging brengen, dat moet de Nationale Week Zonder Vlees dus gaan doen. Een initiatief in het leven roepen door een consument, gesteund door zoveel mogelijk partijen uit het bedrijfsleven en door de overheid. Beter goed gestolen dan slecht bedacht, want onze zuiderburen gingen ons voor: zes jaar op rij werd hier zeer succesvol de campagne '40 dagen zonder vlees' gehouden, met in 2017 maar liefst 114.077 deelnemers. Petje af! In 2018 zal de campagne in België geen vervolg krijgen, dus nemen wij het stokje over. Laten we in Nederland van 5-11 maart 2018, en alle volgende jaren, net zo'n mooi resultaat neerzetten!

Dat je dit leest, betekent dat je meedoet

Dus de eerste belangrijke stap is gezet: je hebt jezelf voorgenomen om van 5-11 maart een hele week geen vlees (en vis) te eten, en zoveel mogelijk vegetarische en plantaardige alternatieven te ontdekken. Dat is een



schouderklopje waard! We hopen dat je zult merken dat minder vlees eten eigenlijk heel gemakkelijk en lekker is, en je daadwerkelijk een positieve bijdrage levert aan mens, dier en milieu. Want elke vleeseter die het volhoudt om gedurende één week geen vlees te eten bespaart maar liefst 7 maanden douchewater, 111 kilometer autorijden en 1 blij kip. Kortom: met elke week een dagje zonder vlees maken we samen het verschil voor de toekomst van onze planeet!

We doen er alles aan om je te helpen deze week

In dit magazine vind je zeven gevarieerde dagmenu's samengesteld door onze ambassadeurs: van een topchef tot een Olympisch sporter, van een moeder tot een student. Kijk snel op pagina 22. Wil je nog meer receptinspiratie? Dan vind je verspreid door het magazine ook nog de favoriete vegetarische recepten van BN-ers en topsporters. Mmm... Nog niet zo bekend met alle vegetarische mogelijkheden? Op pagina 8, 19 en 20 leren we je alles over de wondere wereld van groenten, granen en peulvruchten. Ook vind je op pagina 60 dé *must have* voor in je keukenkastje, koelkast en op je aanrecht. Inspiratie nodig voor je boodschappenlijstje?

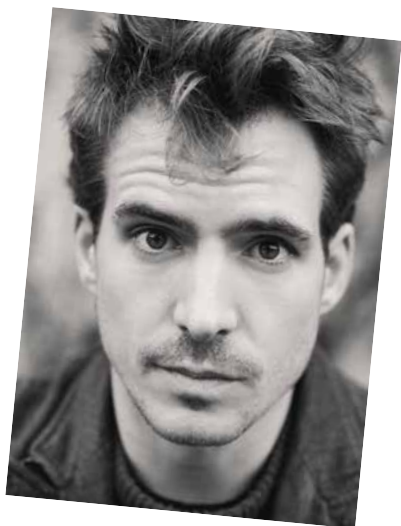
Verschillende supermarkten en natuurwinkels ondersteunen de Nationale Week Zonder Vlees en hebben speciale vegetarische aanbiedingen. Deze vind je op pagina 74. Heb jij op je werk, tijdens de studie of onderweg moeite om vegetarische oplossingen te vinden? We hebben zoveel mogelijk bedrijfsrestaurants, universiteiten en tankstations opgeroepen om mee te doen. Je vindt ze op pagina 70. Lekker vegetarisch eten doe je niet alleen thuis, maar ook uit! Daarom organiseren we De Vegetarische Restaurantweek, zodat je door heel Nederland bij verschillende restaurants vegetarisch kunt genieten. Heb jij je tafeltje al gereserveerd? Lees meer op pagina 67. Heb je nog twijfels? Of tips nodig? Blader dan snel door naar pagina 6 en 18. Hier vind je bemoedigende woorden van BN-ers die ook bewust minder vlees eten en deelnemers van jong tot oud die hun tips en uitdagingen met je delen. Samen staan we sterk, samen maken we het verschil.

Zet 'm op!

Maak er een feestelijke vegetarische week van.



Als zij het kunnen,



P. 21



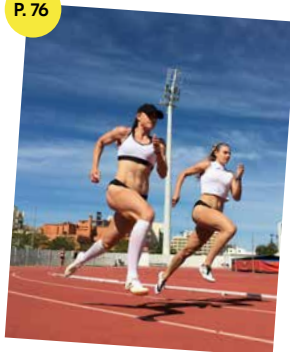
P. 65



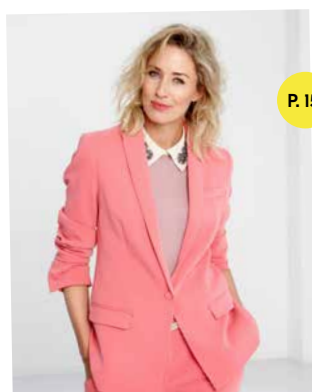
P. 76



P. 76



P. 65



P. 15



P. 15



Benieuwd naar hun favoriete recept? Deze vind je op de pagina die in de gele bal staat vermeld.

Veel meer mensen dan je denkt zijn bewust bezig met hun vleesconsumptie. Deze Bekende Nederlanders kiezen ervoor om helemaal vegetarisch te eten of schrappen het vlees meerdere dagen van hun menu. Als zij het kunnen, dan kan jij het ook!

Egbert-Jan Weeber, vegetariër en acteur bekend van diverse Nederlandse films en televisieseries “In deze tijd kun je als intelligent, nadenkend of enigszins bewust mens eigenlijk geen vlees meer eten. Het is zo vreselijk wat we de

dieren aandoen, zo vreselijk slecht voor het milieu en zo vreselijk oneerlijk ten opzichte van alle mensen op de wereld die niet genoeg te eten hebben. Elk jaar worden in Nederland duizenden dieren geruimd door ziektes in de bio-industrie.

dan kan jij het ook!

Regenwouden worden gekapt voor soja, we zitten met bergen mest. De dieren zitten vol met antibiotica en andere rotzooi, we verspillen water en doen dieren een onwaardig bestaan aan. Dat terwijl dieren misschien nog wel meer voelen dan wij mensen. Die energie wil je toch niet in je eigen lijf gooien? Wake up. Dus mijn tip: eet elke dag een regenboog aan kleuren van verschillende groenten. De mogelijkheden zijn oneindig!”

FOTOGRAAF BOWIE VERSCHUUREN

Gaite Jansen, vegetariër en actrice bekend van film, televisie en theater “Sinds ongeveer een jaar eet ik vegetarisch. Na het zien van de documentaire ‘Cowspiracy’ ben ik me pas echt bewust geworden wat vlees en vis eten voor onnodige schade oplevert. Het is natuurlijk zielig voor de dieren maar ik was me eerder nog niet écht bewust van de verspilling van water en hoe slecht de bio-industrie is voor het milieu. Eigenlijk bevat het me heel goed, ik mis het niet. Als er een dag komt waarop ik écht heel graag een stukje vlees of vis wil dan zal ik dat ook gewoon eten, biologisch natuurlijk, maar die dag is nog niet gekomen.”

Guido Weijers, vegetariër, cabaretier en o.a. bekend van de oudejaarsconference 2017 “Vlees eten vind ik niet zielig voor dieren maar hoe wij die zieke bio-industrie hebben ingericht is totaal gestoord! De balans is volledig weg. Daarom kies ik ervoor om vegetarisch te eten.”

Giovanca Ostiana, flexitariër, zangeres en presentatrice met Curaçaose roots “Ik ben ooit eigenlijk door het touren minder vlees gaan eten. Je bent veel onderweg, eet meer buitenshuis dan thuis en er is veel catering. Dus het leek mij gezonder om dan als tegenhanger in ieder geval meer vegetarisch te eten. Nu ik moeder ben, kijk ik natuurlijk ineens niet meer alleen naar mijn eigen eetpatroon en gezondheid, maar ook naar die van mijn dochtertje. Het komt nu ook extra bij me binnen dat te veel vlees niet alleen ongezond is, maar ook slecht voor het milieu en vaak zeer dierenvriendelijk. Dus we eten allemaal minder vlees nu.”

Hadewych Minis, flexitariër, actrice, zangeres en finaliste van Maestro 2017 “Ze zeggen wel eens dat vegetariërs luie jagers zijn. Liever een luie jager dan een leeg bos.” FOTOGRAAF ANNE TIMMER

Jort Kelder, vegetariër, journalist, presentator en mini-entrepreneur “Lieve mensen, zullen we eens stoppen met dieren eten? Meer dan een kwart eeuw geleden besloot ik voor de onschuldige beesten in plaats van de doorgedraaide bio-industrie te kiezen. En geloof me, het voelt als een verrijking, niet als een concessie. Zonder vlees, óók u kunt het. Zeker nu het aanbod van vega-eten zoveel beter is geworden, van de ‘slager’ om de hoek tot de vierhonderd euro kostende menuutjes van topchef Alain Passard. Het is dat je dat soort woorden niet *heurt* te gebruiken, maar ik zou het bijna zeggen: eet smakelijk!”

Laura en Lisanne de Witte, beide veganist en professioneel atleet op weg naar de Olympische Spelen #RoadToTokyo 2020 “Ons succes in de sport mag niet afhangen van het leven van iets of iemand anders. Vegan eten betekent voor ons een gezonde levensstijl én bijdragen aan een betere wereld. Wil jij dat ook ervaren? Koop een leuk vega(n) kookboek met mooie foto's van maaltijden & probeer elke week een nieuw recept uit. Op deze manier is het leuk, uitdagend en vernieuwend om andere (misschien ongebruikelijke) voeding te proberen. Je zult zien dat het echt niet zo moeilijk is als je denkt!”

Made in June, (bijna)vegetariër, DJ en muziekproducent, bekend van haar releases You and I & Perfect storm “Sinds ik me bewust ben van de bio-industrie haal ik geen vlees meer in huis en zeker niet uit de supermarkt. De voedingsstoffen die ik eerst uit vlees haalde, haal ik nu uit andere producten. En mocht ik toch een keer vlees willen eten, dan ga ik naar de ecologische slager.”

Sanne Visser, veganist en Nederlands Kampioen Powerlifting “Om mijn topsport te combineren met vegan eten is het belangrijk om voldoende voedingsstoffen binnen te krijgen. Dus eet ik veel groenten,

fruit, rijst, aardappels, peulvruchten en vul mijn eiwitbehoefte aan met eiwitpoeder. Uiteraard is het soms lastig, je moet wat vaker nadenken over je voeding, maar het is het echt waard. Op naar het EK powerlifting!”

Sanny Verhoeven, vegetariër, actrice, presentatrice en bekend van Sanny Zoekt Geluk “Toen ik ontdekte dat ik vlees at, enkel omdat het een gewoonte was, schrok ik. Ik koos niet echt voor vlees, het was gewoon de standaard, zoals dat in bijna alle huishoudens in Nederland zo is. Naarmate ik steeds bewuster werd van wat ik in mijn mond stopte, leek het me raar om nog langer dieren te eten die een zwaar ongelukkig leven leiden in hun kleine hokjes, waar ze volgestopt worden met troep om sneller te groeien. Wat eet je dan? Pure angst? Hoeveel levensenergie krijg je binnen als je een dood stuk vlees eet? Dat is voor mij genoeg reden om geen vlees meer te eten, wij hebben het geluk dat we leven in een tijd waar je het verschil tussen een hamburger en een vegaburger nog amper proeft. Er zijn genoeg alternatieven, en daar ben ik heel dankbaar voor!”

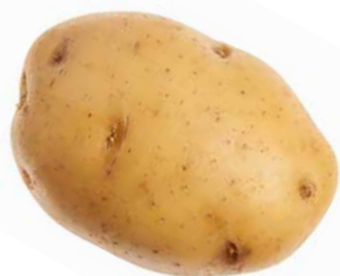
Sanne Vogel, vegetariër, actrice, schrijfster en regisseuse “Ik werd op mijn 12de vegetariër, het voelt goed om geen dieren te eten. Ik hou gewoon te veel van ze. Ik zou zelf geen koe kunnen slachten, dus ik zou het hypocriet vinden om de koe dan wel te eten. Daarnaast ben ik onwijs fan van de veganistische keuken, deze is zo creatief en lekker. Ik ga er heel goed op! Tipje: wel altijd vitamine B bijslikken.” FOTOGRAAF NOAH VALENTYN

Thekla Reuten, flexitariër en actrice bekend van (inter)nationale films en televisieseries “Weinig en alleen biologisch vlees eten vond ik heel vanzelfsprekend toen ik besepte wat een uit de kluiten gewassen vervuilde industrie inclusief dierenleed erachter dat stukje op mijn bord zat. Ik vind het niet moeilijk, ik gebruik een paar keer per week vleesvervangers en eet af en toe goeie vis (nog een zorgpost...) en andere dagen zijn vegetarisch. Peulvruchten, noten, granen, zuivel, en veel groenten en fruit. Heerlijk.”

FOTOGRAAF FRANS JANSEN

Kies je groenten volgens het seizoen, dan ontdek je ze allemaal!

A - C



AARDAPPEL

Het hele jaar door verkrijgbaar

AARDPEER

In december verkrijgbaar

ANDIIVIE

Van maart tot en met december verkrijgbaar

AUBERGINE

Van februari tot en met november verkrijgbaar

AVOCADO (OFFICIEEL EEN VRUCHT)

Het hele jaar door verkrijgbaar, maar niet uit Nederland

BLEEKSELDERIJ

Van mei tot en met november verkrijgbaar

BLOEMKOOL

Van juli tot en met oktober verkrijgbaar

BOERENKOOL

Van september tot en met maart verkrijgbaar

BROCCOLI

Van mei tot en met november verkrijgbaar

COURGETTE

Van februari tot en met november verkrijgbaar



GROENE ASPERGES

Van februari tot en met juni verkrijgbaar

KNOLSELDERIJ

Het hele jaar door verkrijgbaar

KOMKOMMER

Van januari tot en met oktober verkrijgbaar

KOOLRAAP

Van oktober tot en met maart verkrijgbaar

KOOLRABI

Van mei tot en met oktober verkrijgbaar

MEIRAAP

Van mei tot en met oktober verkrijgbaar

PADDENSTOELEN

Het hele jaar door verkrijgbaar

PAKSOI

Het hele jaar door verkrijgbaar

PAPRIKA

Van maart tot en met oktober verkrijgbaar

PASTINAAK

Van september tot en met maart verkrijgbaar

G - P

WIST JE DAT?
Bijna al deze groenten kan je het hele jaar door krijgen, maar hieronder vind je het Nederlandse seizoen voor deze groenten.



P - S

- POMPOEN**
Het hele jaar door verkrijgbaar

PREI
Het hele jaar door verkrijgbaar

RABARBER
Van oktober tot en met juli verkrijgbaar

RADIJS
Het hele jaar door verkrijgbaar

RAMMENAS
Het hele jaar door verkrijgbaar

RETTICH
Het hele jaar door verkrijgbaar
- RODE BIET**
Het hele jaar door verkrijgbaar

RODE KOOL
Het hele jaar door verkrijgbaar

ROMAINE SLA
Van mei tot en met november verkrijgbaar

RUCOLA
Het hele jaar door verkrijgbaar

SAVOOIEKOOL
Het hele jaar door verkrijgbaar

SCHORSENEREN
Van september tot en met februari verkrijgbaar



Z - S

- SNIJBIET**
Het hele jaar door verkrijgbaar

SPINAZIE
Van maart tot en met november verkrijgbaar

SPRUITJES
Van oktober tot en met februari verkrijgbaar

TAUGÉ
Het hele jaar door verkrijgbaar

TOMATEN
Van januari tot en met oktober verkrijgbaar

VENKEL
Van juni tot en met oktober verkrijgbaar
- WITLOF**
Het hele jaar door verkrijgbaar

WORTEL
Van mei tot en met oktober verkrijgbaar

ZEEKRAAL
Van april tot en met september verkrijgbaar

ZOETE AARDAPPEL
Het hele jaar door verkrijgbaar

LEUK OM JE AF TE VRAGEN
Welke van deze groenten heb je
nog nooit gegeten?

Hoe maken we minder vlees eten normaal?

Jettie Hoonhout
aan het woord

“We moeten een beetje terug naar vroeger, toen was vlees een luxe, dat zou het weer moeten worden.”



Naam Jettie Hoonhout
Beroep gedragswetenschapper bij de onderzoeksafdeling van Philips met meer dan 10 jaar onderzoekservaring op het gebied van gezonde voeding
Eetpatroon flexitariër **Hoeveel dagen vlees per week** 1-2 dagen per week vis en 1 dag per week vlees

Van 5-11 maart is het de Nationale Week Zonder Vlees. Een initiatief bedoeld om Nederland in beweging te brengen en te laten zien hoe gemakkelijk het is om wat minder vlees te eten. Hoe kijk jij hiernaar?

Ik denk dat er de laatste jaren steeds meer aandacht is gekomen voor een dagje minder vlees. Ook in supermarkten zie je een steeds groter aanbod van vleesalternatieven en in restaurants staan er steeds meer serieus lekkere vegetarische gerechten op de kaart. Nog meer aandacht is alleen maar heel goed en kan mensen helpen om deze stap te zetten. Standaard één tot twee dagen in de week geen vlees eten is goed voor je gezondheid, goed voor het milieu en bovendien gewoon heel erg lekker. Het zou heel mooi zijn als minder vlees de nieuwe norm wordt in de Nederlandse eetcultuur.

Waarom denk je dat vlees zo'n groot onderdeel is van ons dagelijks eetpatroon?

De aardappels-vlees-groente traditie in Nederland is heel erg sterk. Tachtig jaar geleden was dat nog wel anders. Toen was elke dag vlees eten zeker niet normaal voor het gemiddelde Nederlandse gezin, omdat het gewoon erg duur was, een luxeproduct dus. Maar naarmate we in Nederland welvarender zijn geworden is de vleesconsumptie toegenomen en inmiddels is het de gewoonste zaak van de wereld. Er is tegenwoordig veel goedkoop bewerkt vlees te koop. Het zit in onze cultuur en veel mensen weten ook niet wat je kan eten in plaats van vlees of ze denken dat het moeilijk is. Je ziet het ook in ontwikkelingslanden zoals China, daar komt vlees nu opeens vaker op het menu, terwijl veel van

die landen tot nu toe grotendeels vegetarisch aten. We moeten een beetje terug naar vroeger, toen was vlees een luxe, dat zou het weer moeten worden. We hebben het niet dagelijks nodig. Minder vlees eten is een gedragsverandering die niet alleen goed voor jezelf is, maar ook voor het milieu en het verminderen van dierenleed.

Wat is er volgens jou voor nodig om mensen te bewegen de alternatieven te ontdekken en een dagje minder vlees normaal te vinden?

Mensen denken dat het niet lekker en ingewikkeld is. We moeten hen laten zien dat dat niet zo is. Zo'n campagne als de Nationale Week Zonder Vlees gaat daar zeker bij helpen. Wat belangrijk is om je te realiseren is dat het gezin heel veel invloed heeft op hoe mensen naar hun voeding kijken en wat mensen normaal vinden. Als je een gedragsverandering wilt doorvoeren, moet je de sociale omgeving zoals vrienden en familie mee zien te krijgen. Dat is vaak een uitdaging, maar hier kunnen bijvoorbeeld vleesvervangers een oplossing voor bieden. Die zijn herkenbaar – je hebt immers ook gehakt, worstjes en burgers – en de kwaliteit en variatie is tegenwoordig enorm verbeterd. Bovendien moet je niet in één keer een drastische omslag willen maken. Het moet langzaam en gestaag gangbaarder worden. Één dagje minder vlees in de week is al een hele belangrijke eerste stap.

Veel mensen denken dat vegetarisch eten niet gezond is, onvoldoende verzadigd of smakeloos is. Wil je drie tips geven om deze mensen op weg te helpen?

1. Gezond | Hier hoeven mensen absoluut niet bang voor te zijn. Als je kijkt naar studies dan hebben vegetariërs vaak een gezonder gewicht dan niet-vegetariërs, ook scoren vegetariërs vaak positiever op andere gezondheidsbepalingen. Vanuit wetenschappelijk oogpunt kan vegetarisch eten dus absoluut heel gezond zijn. Je moet wel aandacht besteden aan je B12, want dat is lastig te vinden in plantaardige producten, maar dat kan je wel weer uit bijvoorbeeld zuivel en eieren halen. Parttime vegetariërs (flexitariërs, red.) hebben sowieso geen probleem, want zij krijgen ook nog alle voedingsstoffen van vlees binnen.

‘Of maak in de Airfryer
gezonde, knapperige
vegaburgers van zwarte
bonen of van linzen en zoete
aardappel. Heerlijk!’

2. **Voedzaam** | Neem bijvoorbeeld Chili Sin Carne, dat is een heerlijk en enorm voedzaam gerecht. Sowieso zijn peulvruchten en volkoren granen een hele goede basis voor een langdurig verzadigd gevoel. Linzen en kikkererwten zijn een goed instapmodel, daar kan je heel gemakkelijk lekkere dingen mee maken, ook voor kinderen. En als je dan geen vlees hebt gegeten, trakteer jezelf dan lekker op een toetje zoals yoghurt met noten en honing. Heerlijk!
3. **Smakeloos** | Denk aan Ottolenghi, de bekende Londense groentechef, en durf het aan om eens te experimenteren met alle mogelijke verse en gedroogde kruiden. Hiermee kan je groenten fantastisch opfleuren en op smaak brengen. Denk ook eens na over de verschillende bereidingswijzen van groenten. Een groente koken of roosteren maakt al zoveel verschil qua smaak! Bovendien zijn er ontzettend veel verschillende soorten groenten, dus varieer vooral en blijf jezelf verrassen.

Als mensen het moeilijk krijgen tijdens de week en het verlangen naar vlees even niet kunnen weerstaan, welke tip zou je ze dan mee willen geven?

Vlees heeft een bepaalde hartige ‘umami’ smaak die mensen misschien gaan missen, evenals het verzadigde gevoel van de proteïne. Voor zo’n moment zou ik zeggen: bak lekker een eitje. Dat vult goed en heeft ook die ‘umami’ smaak van vlees. Een goede traktatie voor op zo’n moeilijk moment. Zorg er ook voor dat je een lekkere hartige snack bij je hebt zoals bijvoorbeeld rauwkost met hummus, je maakt in vijf minuten je eigen hummus in de Philips Multichopper. Of maak in de Airfryer gezonde, knapperige vegaburgers van zwarte bonen of van linzen en zoete aardappel. Heerlijk! Helpt dat niet? Ga dan je tanden poetsen, onderzoek heeft uitgewezen dat je daarna je frisse smaak niet meer wilt verpesten.

Als mensen een week zonder vlees overleefd hebben, hoe kunnen ze een dagje minder vlees daarna op lange termijn in hun eetpatroon integreren?

Tijdens de week ga je heel veel leuke, makkelijke en lekkere recepten ontdekken. Ik denk dat mensen daardoor in gaan zien hoe gemakkelijk het is om dat in ieder geval één keer in de

week vol te houden. Het is leuk, hoeft niet ingewikkeld te zijn en is echt een bijdrage aan je eigen gezondheid en het milieu. Mensen moeten ervaren dat het de moeite waard is om het vol te houden. Dus spreek één dag in de week met jezelf af en kook die dag je favoriete recepten uit dit magazine. Tot slot zou ik graag een oproep doen aan de retailers, zij spelen zo’n grote rol in de keuze van de consument. Zij zouden ook hierna actief één keer per week een dagje zonder vlees kunnen stimuleren door middel van promoties en recepten. Zo’n duurzame aanpak gaat hier echt bij helpen.

Heel veel mensen zullen zich afvragen: hoeveel vlees mag ik dan wel eten? Wat is volgens jou de goede balans in een week?

De gemiddelde Nederlander eet op dit moment meer vlees dan nodig is, dus vlees minderen is alleen maar goed. Als je een gevarieerd, gebalanceerd eetpatroon hebt, kan één tot twee dagen in de week geen vlees eten alleen maar een goede bijdrage leveren aan je gezondheid. Eet in plaats van vlees voldoende peulvruchten en volkorengranen en wees matig met toegevoegde suikers en zout. Een goede stelregel: zorg altijd dat de helft van je bord uit groenten bestaat. Als je het moeilijk vindt om voldoende groente te eten, schaf dan een goede blender aan en pureer gekookte groenten in een soep, maak een verse pastasaus of maak iedere ochtend een smoothie. Op die manier eet je stiekem veel meer groenten dan je denkt!

Het advies van het Voedingscentrum: “Onbewerkt mager vlees staat in de Schijf van Vijf. Het advies is om niet meer dan 500 gram vlees per week te eten, waar- van maximaal 300 gram rood vlees, zoals rundvlees en varkensvlees. Binnen de Schijf van Vijf draait het om afwisseling tussen dierlijke en plantaardige producten. Een voorbeeld van een weekindeling kan zijn: 1 dag vis, 1 dag peulvruchten, 1 dag noten, 2 dagen rood vlees en 2 dagen kip of ander gevogelte.”



FAVORIET VEGETARISCH RECEPT
VAN SANNY VERHOEVEN
**Groentecurry
met zoete aardappel**

Sanny Verhoeven is actrice en presentatrice. Naarmate ze steeds bewuster werd van het dierenleed dat vlees eten met zich meebrengt besloot ze 100% plantaardig te gaan eten. Haar favoriete vegetarische gerecht is deze groentecurry.

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

- 2 uien, gesnipperd
- 2 teentjes knoflook, geperst
- 4 zoete aardappels, in blokjes
- 450 g pompoen, in blokjes
- 500 ml gepelde tomaten
- 500 ml groentebouillon
- 1 tl komijnzaad
- ½ tl kaneel
- 250 g zwarte bonen, uitgelekt
- 1 avocado, in reepjes
- 10 g verse koriander

SANNY'S BEREIDINGSWIJZE

- ❶ Bak de ui en knoflook in een koekenpan goudbruin. ❷ Bak vervolgens de zoete aardappel en pompoen mee in de koekenpan. ❸ Doe als de groenten zacht zijn de gepelde tomaten, groentebouillon en gedroogde kruiden erbij. ❹ Laat 15 minuten droogkoken en voeg vervolgens de zwarte bonen toe. ❺ Top het af met avocado en verse koriander! Oe... zo lekker! ❻ Serveer desgewenst met je favoriete graan, maar dat hoeft niet per sé, want hij is van zichzelf al lekker stevig van structuur.



FAVORIET VEGETARISCH RECEPT
VAN SANNE VOGEL
**Aziatische vegan
yoghurtsaus met
dipgroenten**

Als doorgewinterde vegetariër, weet actrice Sanne Vogel als geen ander wat lekker en gemakkelijk te maken is. Deze veganistische dipsaus is een van haar favorieten.

INGREDIËNTEN VOOR 1 BAKJE DIP

- 200 g kokosyoghurt
- 2 el olijfolie
- 2 limoenen, het sap
- ½ citroen, het sap
- 1 duim gember, geraspt
- 1 teentje knoflook, geperst
- 5 g Thaise basilicum, grofgehakt
- 5 g verse koriander, grofgehakt
- 5 g verse munt, grofgehakt
- Zout & peper naar smaak
- Verschillende rauwe groenten, in reepjes

SANNE'S BEREIDINGSWIJZE

- ❶ Meng de kokosyoghurt met de olijfolie, het sap van de limoenen en de citroen, geraspte gember, knoflook en de verse groene kruiden in een kommetje. ❷ Breng op smaak met zout en peper en voeg eventueel nog extra knoflook, gember of citroen toe. ❸ Leg al je groenten op een plankje en dippen maar!

EET SMAKELIJK!

IS VEGA GEZOND?

Is vegetarisch eten wel gezond? Dat is één van de eerste vragen die bij veel mensen opkomt. Begrijpelijk, aangezien in Nederland een gezond voedingspatroon (te) vaak wordt samengesteld op basis van met name dierlijke eiwitten. Daarom twijfelen mensen of een volledig vegetarisch eetpatroon wel alle voedingsstoffen bevat die zij nodig hebben. Krijg je dan geen B12- en ijzertekort? Hoe kom je aan je eiwitten? En is vegetarisch eten wel voedzaam genoeg? Geen paniek, hier vind je het antwoord op al deze prangende vragen.

Plantaardig eten is gezond
We kunnen je geruststellen. Vegetarisch eten is om diverse redenen een goed idee. Het is een duurzame keuze die niet alleen wenselijk is met het oog op dierenwelzijn en de toekomst van onze planeet, maar ook goed is voor de eigen gezondheid. Zo is aangetoond dat een vegetarisch eetpatroon, en een eetpatroon met minder vlees en meer plantaardige producten, zorgt voor een lagere bloeddruk en een lager risico op hart- en vaatziekten. Dus ook zonder vlees kan je heel gezond eten, want met de juiste plantaardige producten vervang je de voedingsstoffen uit vlees in een handomdraai.

Wat is een goede vegetarische keuze?
Het Voedingscentrum zegt hierover: “Gezond eten zonder vlees of met minder vlees is niet moeilijk. Ook zonder vlees eet je volgens de Schijf van Vijf. Daarbij let je erop dat je genoeg eiwit, ijzer, vitamine B1 en vitamine B12 binnenkrijgt. Dit zijn voedingsstoffen die je vindt in vlees, maar ook in andere producten.”

100 GRAM BEREID VLEES VERVANG JE DOOR	
100 GRAM	kant-en-klare vleesvervanger
135 GRAM	gare peulvruchten
25 GRAM	ongezoute noten of pitten
2	eieren

Hoe check je je vegetarische maaltijd?
De volgende richtlijnen helpen je op weg:

EIWIT	meer dan 12% van de energie (1 gram eiwit = 4 kcal)
IJZER	meer dan 0.8 milligram per 100 gram
VITAMINE B	0.06 miligram B1 of 0.24 microgram B12 per 100 gram

Kies je een kant-en-klare vleesvervanger?
Let dan ook nog op de volgende richtlijnen:

VERZADIGD VET	niet meer dan 2.5 gram per 100 gram
ZOUT	niet meer dan 1.1 gram per 100 gram
SUIKER	Geen toegevoegde suikers

De belangrijkste voedingsstoffen
Nog preciezer weten hoe het nu zit met een vegetarisch voedingspatroon en de benodigde voedingsstoffen? Hier leggen we uit hoe je aan voldoende eiwitten, omega 3-vetzuren, ijzer en vitamine B12 komt.

Eiwitten: Gezonde mensen hebben 0.8 gram eiwit nodig per kilogram lichaamsgewicht. Omdat plantaardige eiwitten minder makkelijk door het lichaam worden opgenomen dan dierlijke eiwitten, hebben vegetariërs 20% meer eiwit nodig dan mensen die vlees eten en veganisten 30%. Dat klinkt veel, maar in de praktijk eten de meeste mensen veel meer eiwit dan nodig is. Goede vegetarische eiwitbronnen zijn noten, peulvruchten, sojaproducten en eieren.

Aminozuren: Dit zijn bouwstenen voor het eiwit in onze lichaamscellen. Er zijn in totaal 22 verschillende aminozuren, 9 daarvan zijn essentieel. Deze essentiële aminozuren kan je lijf niet zelf aanmaken, dus voeding is de enige manier om ze binnen te krijgen. Een slimme voedingscombinatie om deze aminozuren binnen te krijgen is bijvoorbeeld het eten van granen in combinatie met peulvruchten, groenten, noten, melkproducten of eieren.

Omega 3: Omega 3-vetzuren zijn meer-voudig onverzadigde vetzuren die ons beschermen tegen hart- en vaatziekten. De bekendste zijn ALA, EPA en DHA. ALA is een plantaardig vetzuur, EPA en DHA staan vooral bekend als visvetzuren. Nu het goede nieuws: je lichaam kan uit het plantaardige ALA vetzuur, de visvetzuren aanmaken. Wel levert dit slechts een kleine hoeveelheid EPA en DHA op. Probeer daarom als je geen vis eet dagelijks tien onbewerkte walnoten te eten en een eetlepel lijnzaadolie te gebruiken, dit kan je 's morgens in je bakje yoghurt of haver-mout verwerken en is nog lekker ook!

Ijzer: Het Voedingscentrum geeft aan dat vegetariërs over het algemeen alleen non-heemijzer binnen krijgen waardoor de opname van ijzer door het lichaam wat lager is, maar dat dat niveau nog steeds voldoende is. Er is daarom geen reden om voor vegetariërs hogere hoeveelheden ijzer aan te bevelen, wel is het belangrijk om extra op te letten of je deze voedingsstof voldoende binnenkrijgt. Dit kan bijvoorbeeld door te kiezen voor ijzerrijk broodbeleg zoals appelstroop of hummus en door het eten van voldoende volkorenproducten, peulvruchten en groene groenten zoals spinazie.

Vitamine B1 en B12: Bij de criteria voor een volwaardige vleesvervanger wordt aangegeven dat deze vitamine B1 en/of B12 moet bevatten. Waarom niet beide vitamines? Omdat deze vitamines ook in andere vegetarische bronnen voorkomen en op deze manier krijg je ze toch voldoende binnen. Zo komt vitamine B12 ook in zuivel en eieren voor, en in sommige kant-en-klare verrijkte vleesvervangers, en vind je vitamine B1 ook in granen. Als je ervoor kiest om geheel plantaardig te eten, en dus ook geen zuivel of eieren te nemen, dan is het wel belangrijk om een vitamine B12 supplement te gebruiken. Voor vegetariërs is dit over het algemeen niet nodig.



FAVORIET VEGETARISCH RECEPT
JANNEKE VAN DER MEULEN

Smoothie van banaan met postelein en basilicum

Janneke van der Meulen is professioneel roeister, auteur van de boeken EET WIN-WIN & SUPERSNELHERSTEL en veganist: “Veganistisch eten en leven is de allerbeste keuze die ik ooit heb gemaakt. Een keuze waar ik zowel met mijn gevoel als verstand 100% achtersta. Die win-win vind ik ook zo fascinerend! Dat plantaardig eten en leven voor alles en iedereen beter is.” Haar favoriete recept is een smoothiebowl van banaan vol eiwitten. Een snel en simpel powerontbijt!

INGREDIËNTEN VOOR 1 PERSOON

8 bananen
200 g postelein
2 citroenen, het sap
15 g basilicum

Optioneel
Moerbeien
Hennepzaadjes

JANNEKE'S BEREIDINGSWIJZE

❶ Doe de 6 bananen, postelein, citroensap en basilicum in een blender en mix tot een gladde smoothie. ❷ Giet de smoothie in een grote kom. ❸ Snijd de resterende 2 bananen in kleine stukjes en versier de smoothie. ❹ Eet het geheel rustig met een lepel op. ❺ Goed kauwen en extra lang genieten van deze vitaminenbom!

KRACHTVOER VOOR TOPSPORTERS!



FAVORIET VEGETARISCH RECEPT
JEREMY REIJNDERS

Smoothiebowl met banaan en spinazie

Jeremy Reijnders is professioneel CrossFit-atleet en veganist: “Vaak zie ik dat wanneer mensen overwegen om minder vlees te eten ze meteen beginnen met het opnoemen van alle momenten waarbij het moeilijk gaat worden. Mijn tip is dan: ‘streef naar progressie, niet naar perfectie’. Iedere ochtend verheugt Jeremy zich op deze smoothiebowl voor echte krachtpatsers!

INGREDIËNTEN VOOR 2 PERSONEN

200 ml plantaardige melk
1 banaan
125 g diepvriesfruit
125 g diepvriesspinazie
1 el chiazaad of lijnzaad
1 tl kaneel

Optioneel
10 g plantaardig eiwitpoeder
1 tl kurkuma
Snufje zwarte peper

Lekkere toppings
Muesli met rozijnen, pompoenpitten, amandelen, of bevroren blauwe bessen

JEREMY'S BEREIDINGSWIJZE

❶ Doe de plantaardige melk, banaan, diepvriesfruit, diepvriesspinazie, chiazaad en kaneel in een blender en mix tot een gladde smoothie. ❷ Giet de smoothie in een grote kom en bestrooi met je favoriete toppings. ❸ Je kunt dit recept als richtlijn gebruiken, voel je vrij om er je eigen draai aan te geven!

Hoe overleef jij deze week?

Nog voordat dit magazine naar de drukker ging waren er al duizenden Nederlanders die zich hadden ingeschreven voor deelname aan de Nationale Week Zonder Vlees. Wij belden er een paar op en vroegen naar hun motivatie om mee te doen, hun grootste uitdaging en hun tip voor anderen. Zo helpen we elkaar. Je staat er niet alleen voor komende week!

Roland, 30 jaar, vleesminderaar
HOEVEEL DAGEN VLEES 5 Å 6 DAGEN PER WEEK
LIEVELINGSGERECHT TOM KHA KAI
FAVORIETE GROENTE ROMANESCO

Waarom doe jij mee met de Nationale Week Zonder Vlees?



Ik hou van het ontdekken van nieuwe gerechten en smaken. De afgelopen periode heb ik gemerkt dat ik het interessant vind om ook de vegetarische

keuken op te nemen in ons weekmenu. Waar ik voorheen dacht dat vegetarisch koken met smakeloze tofu moest, ontdek ik nu steeds meer nieuwe combinaties en smaken. De vegetarische keuken vind ik steeds aantrekkelijker worden. Daarom durf ik deze week zonder vlees zeker aan.

Els, 63 jaar, vegetariër die af en toe vis eet
HOEVEEL DAGEN VLEES (BIJNA) NIET
LIEVELINGSGERECHT MAALTIJDSALADE
FAVORIETE GROENTE HANGT AF VAN HET SEIZOEN

Waarom doe jij mee met de Nationale Week Zonder Vlees?



Ik doe mee met de Nationale Week Zonder Vlees omdat ik het gedachtegoed erachter heel erg ondersteun. Ik eet al

voor 90% vegetarisch dus daar hoef ik het niet voor te doen. Ik zou heel graag nog meemaken dat de wereld weer in balans komt en dat de natuur weer haar plek opeist. Moederaarde heeft dat heel hard nodig.

Mariëlle, 23 jaar, flexitariër
HOEVEEL DAGEN VLEES 2 DAGEN PER WEEK
LIEVELINGSGERECHT RISOTTO MET PADDENSTOELEN EN PARMEZAANSE KAAS
FAVORIETE GROENTE PADDENSTOELEN

Wat is jouw tip voor anderen?



Kiezen voor gerechten waar meestal toch al geen vlees in zit, zoals pasta's vol groenten, risotto, curry en hummus bowls. Dan heb je het amper door. Je kan natuurlijk vleesvervangers gebruiken, maar dan is het besef groter dat je geen vlees eet.

Katey, 27 jaar, flexitariër
HOEVEEL DAGEN VLEES 1 Å 2 DAGEN PER WEEK
LIEVELINGSGERECHT KOKOSCURRY MET POMPOEN, BLOEMKOOL EN TEMPEH
FAVORIETE GROENTE ZOETE AARDAPPEL

Wat is jouw tip voor anderen?



Bedenk vooraf wat jouw intentie is om aan 'een week zonder vlees' mee te doen. Schrijf dit voor jezelf op, hierdoor zal je jezelf

makkelijker kunnen houden aan de nieuwe gewoonte die je hiermee creëert. Bereid tevens je 'weekmenu' voor en haal voor een week je boodschappen in huis! Dit is niet alleen tijdsbesparend, maar ook nog eens beter voor je portemonnee!

Thomas, 29 jaar, vleesminderaar
HOEVEEL DAGEN VLEES 3 DAGEN PER WEEK
LIEVELINGSGERECHT ANDJIVIASTAMPOT
FAVORIETE GROENTE RODE BIET

Wat is voor jou de grootste uitdaging?



Ik werk bij een luchtvaartmaatschappij en daar wordt altijd voor maaltijden aan boord gezorgd. Hier is helaas weinig invloed op uit te oefenen. Mijn uitdaging zal zijn om tijdens mijn werk voldoende vegetarische alternatieven te vinden.

Oscar, 43 jaar, flexitariër
HOEVEEL DAGEN VLEES 3 Å 4 DAGEN PER WEEK
LIEVELINGSGERECHT VIETNAMEES STREETFOOD
FAVORIETE GROENTE ARTISJOKKEN

Wat is voor jou de grootste uitdaging?



Vegaburgers zijn zo snel klaar dat ik ze regelmatig laat aanbakken. Dat laat ik dus maar over aan mijn vriend, die heeft daar meer

gevoel voor. **Waarom doe jij mee met de Nationale Week Zonder Vlees?** Omdat de buurvrouw me uitdaagde mee te doen

Michael, 60 jaar, vleeseter
HOEVEEL DAGEN VLEES 7 DAGEN PER WEEK
LIEVELINGSGERECHT BIEFSTUK
FAVORIETE GROENTE BRUINE BONEN

Waarom doe jij mee met de Nationale Week Zonder Vlees?



Ik doe mee omdat ik wel van een uitdaging houd. **Wat is voor jou de grootste uitdaging?** Of het gaat lukken en hoe het allemaal smaakt. Ik houd bijvoorbeeld niet van bietenburgers en dat soort dingen.

Ken jij alle soorten peulvruchten?



WELKE KEN JE NOG NIET?

DOPERWTEN
Doperwtjes zijn zoet doordat ze onrijp geoogst worden.

KIKKERERWTEN
Kikkererwtten zijn een ideale vleesvervanger.

LINZEN
Rode kun je pureren, zwarte zijn ideaal in een salade.

ZWARTE BONEN
Zwarte bonen geven veel energie en langdurig een verzadigd gevoel.

SNIJBONEN
Snijbonen bevatten veel eiwitten en zijn daardoor een goede vleesvervanger.

KIDNEYBONEN
Kidneybonen helpen de bloedsuikerspiegel te controleren.

BRUINE BONEN
Bruine bonen zijn een bron van vezels.

ADUKIBONEN
Adukibonen geven je geen opgeblazen gevoel.

BORLOTTIBONEN
Borlottibonen zijn rood gespikkeld en worden veel gegeten in minestrone.

BOTERBONEN
Boterbonen hebben een volle smaak en combineren goed met de frisse smaken.

CANNELLINI BONEN
Cannellini bonen lijken op witte bonen maar hebben een nootachtige smaak.

OOGBONEN
Oogbonen zijn te herkennen aan het 'oog'.

SPERZIEBONEN
Sperziebonen kan je niet rauw eten. Ze bevatten een licht giftig eiwit.

LIMABONEN
Limabonen schijnen goed tegen stress te werken.

TUINBONEN
Tuinbonen bevatten vitamine B en C.

SOJABONEN
Soyabonen puur is een lekkere snack.

MUNGBONEN
Als je mungbonen laat ontkiemen, dan groeit er taugé uit.

WITTE BONEN
Witte bonen worden bijna overal gegeten.

KIEVITSBONEN
Kievitsbonen hebben een gevlekt uiterlijk.

Ken jij alle soorten granen?



ZILVERVLIESRIJST

Zilvervliesrijst zorgt voor een goede darmwerking en verlaagt het risico op hartziekten.

HAYER

Haver bevat een bepaalde voedingsvezel die een positief effect heeft op je cholesterol.

SPELT

Spelt is familie van tarwe en lijkt er ook qua voedingsstoffen veel op.

COUSCOUS

Volkoren couscous is gezonder, want dat is gemaakt van tarwemeel waar de graankorrels nog in zitten.

QUINOA

Quinoa is een pseudograan en bevat alle negen essentiële aminozuren die we nodig hebben.

FARRO

Farro lijkt op spelt en tarwe, maar bevat minder gluten.

FREEKEH

Freekeh bevat veel vezels, is voedzaam en geeft langzaam energie af.

BULGUR

Bulgur bestaat uit harde grove korrels en heeft een nootachtige smaak.

BOEKWEIT

Boekweit is net als quinoa officieel geen graan en is daarom een lekker glutenvrij alternatief.

GIERST

Dit is een verzamelnaam voor verschillende soorten granen. In Nederland zijn de soorten millet en sorghum verkrijgbaar.

AMARANTH

Amaranth wordt in Zuid-Amerika verbouwd en betekent letterlijk ‘onsterfelijk’. Het is officieel een zaad.

TEFF

Teff is een grasachtig gewas dat een heel kleine korrel produceert: in één graankorrel tarwe passen wel 150 korrels teff.



FAVORIET VEGETARISCH RECEPT
GAITE JANSEN

Spinaziewraps met sperziebonensalade

Gaite Jansen, actrice onder andere bekend van BBC tv-serie *Peaky Blinders*, eet sinds ongeveer een jaar vegetarisch. Deze vegetarische spinaziewraps en sperziebonensalade heeft ze van haar moeder geleerd en is van jongs af aan al haar lievelingsmaaltijd.

INGREDIËNTEN VOOR 2 PERSONEN

Spinaziewraps

- 4 wraps
- 100 g verse spinazie
- 90 g rode pesto
- 15 g basilicum, de blaadjes
- 100 g geraspte kaas
- Chilipoeder naar smaak

Sperziebonensalade

gekookte sperziebonen, gehalveerde cherry-tomaten, gesnipperde rode ui, gekruimelde fetakaas, olijfolie en balsamicoazijn

GAITE'S BEREIDINGSWIJZE

1 Verwarm de oven voor (volg de instructies op de verpakking van de wrap). 2 Bak de spinazie licht op in een koekenpan. Smeer de wraps in met rode pesto. Leg wat spinazie midden op je wrap. 3 Voeg wat basilicum en geraspte kaas toe. Als ik zin heb in pittig dan voeg ik wat chilipoeder toe. 4 Vouw je wrap dicht. 5 Doe dit voor al je wraps en stop ze in een ovenschaal. 6 Bak in de voorverwarmde oven gedurende 15 à 20 minuten tot de wraps goudbruin zijn. 7 Serveer met een frisse sperziebonensalade door alle ingrediënten door elkaar te mengen en op smaak te brengen met olijfolie, zout, peper en balsamicoazijn.



FAVORIET VEGETARISCH RECEPT
EVA VAN ZEELAND

Couscous met pompoen, rode biet en sinaasappel

Eva van Zeeland is flexitariër en bekend van het online platform *Miss Natural* dat inspiratie biedt op het gebied van natuurlijke voeding en biologisch eten. Eén van haar favoriete recepten is deze overheerlijke, frisse couscoussalade.

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

- ½ knolselderij, geschild en in blokjes
- ½ pompoen, geschild en in blokjes
- 250 g gekookte bieten, geschild en in blokjes
- 150 g wortels, in dunne reepjes
- ½ teentje knoflook, geperst
- 1 el venkelzaad
- 3 el olijfolie
- 300 g couscous
- 1 sinaasappel, het sap
- Zout & peper naar smaak

EVA'S BEREIDINGSWIJZE

1 Verwarm de oven voor op 200 graden. 2 Schep alle groenten op twee, met bakpapier bedekte bakplaten. 3 Verdeel de knoflook, het venkelzaad en olie over de groenten. Bestrooi met peper en eventueel zout naar smaak. Rooster de groenten in ongeveer 20 minuten goudbruin en gaar. Wissel de bakplaten halverwege van plaats in de oven en schep de groenten om. 4 Bereid de couscous volgens de aanwijzingen op de verpakking. 5 Roer de couscous los met een vork en meng met het sinaasappelsap en de geroosterde groenten.

SMULLEN MAAR!



Inspirerende dagmenu's voor elke dag van jouw week zonder vlees

MAANDAG | Isabel Boerdam

DINSDAG | Edith Bosch

WOENSDAG | Geert Krops

DONDERDAG | Makkie Mulder

VRIJDAG | Leonie ter Veld

ZATERDAG | Peter Lute

ZONDAG | Francesca van Berk



maandag

OPRICHTER & HIPPE VEGETARIËR
Isabel Boerdam



Naam Isabel Boerdam

Bekend van De Hippe Vegetariër & Nationale Week Zonder Vlees

Vleespatroon vegetariër

Hoeveel vlees al achttien jaar geen vlees

“Veel mensen hebben vooroordelen over vegetarisch eten: het is saai, smakeloos of ingewikkeld. Ik ben ervan overtuigd dat proberen en proeven leidt tot geloven. Want vegetarisch eten is juist verrassend, smaakvol en helemaal niet moeilijk! Dat probeer ik iedereen te laten zien op mijn blog en in mijn boek De Hippe Vegetariër, en nu ook met het initiatief van de Nationale Week Zonder Vlees. Ik geloof dat iedereen die meedoet na deze zeven dagen makkelijker zijn weg zal vinden in de vega keuken.”



MIJN FAVORIETE COMBINATIES
Blauwe bessen en kokosnippers
Appel en rozijnen
Frambozen en pure chocolade

ONTBIJT

Gezond bananenbrood

Gezond bananenbrood is een enorm lekker en voedzaam begin van een drukke dag. Op twee stevige plakken kun je flink wat kilometers maken! Deze versie maak ik met bloem en eieren, maar je kunt hem ook gemakkelijk vegan & glutenvrij maken.

INGREDIËNTEN VOOR 1 BANANENBROOD

Basis

250 g bloem
1 tl bakpoeder
1 tl vanillepoeder
1 snufje zout
3 grote rijpe bananen, gepeld
3 eieren
100 g dadels, ontpit en geweekt

Extra

Gedroogd fruit
Vers rood fruit
Zaden, pitten en noten
Pure chocolade
Kokosnippers

BEREIDINGSWIJZE

❶ Vet om te beginnen een cakeblik in en verwarm de oven voor op 180 graden. ❷ Mix de bloem met bakpoeder, vanillepoeder en het snufje zout in een kom. ❸ Doe de bananen met de eieren en de geweekte dadels in een keukenmachine en mix tot een gladde massa. ❹ Laat de keukenmachine draaien en voeg de inhoud van de kom toe en mix net zo lang totdat er een beslag ontstaat. ❺ Kies je extra ingrediënten en roer deze handmatig door je beslag. Garneer je bananenbrood desgewenst ook nog met wat noten en havervlokken. ❻ Bak je bananenbrood in 60 minuten goudbruin en gaar. Check door middel van een satéprikker of je brood droog is van binnen (zo ja, dan komt de prikker er schoon uit). ❼ Laat je bananenbrood goed afkoelen en eet hem lauwwarm of koud.



LUNCH

Paprikasoep met kikkererwten en pijnboompitten

Ik ben dol op soep tijdens de lunch, maar dan wel een maaltijdsoep die echt een beetje vult. Gegrilde paprikasoep is mijn favoriet. Succesreceptje, al zeg ik het zelf en zo makkelijk te maken!

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

- | | |
|------------------------------|-------------------------------|
| 1 kg rode puntpaprika | 1 ½ l groentebouillon |
| 2 el olijfolie | 400 g kikkererwten, uitgelekt |
| 1 ui, gesnipperd | 60 g pijnboompitten |
| 2 teentjes knoflook, geperst | Zout & peper naar smaak |

BEREIDINGSWIJZE

- 1 Verwarm de oven voor op 200 graden.
- 2 Maak de punt-paprika's schoon, snij in grove stukken en meng in een kom met de olijfolie.
- 3 Spreid de puntpaprika's uit over een bakplaat en rooster 15 à 20 minuten.
- 4 Verhit een scheutje olie in een soeppan en fruit daarin de ui en knoflook tot ze glazig worden.
- 5 Voeg de geroosterde paprika's toe aan de pan en roerbak.
- 6 Voeg de groentebouillon toe en laat 10 minuten zachtjes koken. Zet daarna het vuur uit en laat het geheel even afkoelen.
- 7 Doe alles in een blender, mix tot een egale soep, proef en voeg zout en peper toe naar smaak.
- 8 Rooster in een droge koekenpan de pijnboompitten goudbruin en knapperig.
- 9 Serveer de soep in een kommetje met 3 eetlepels kikkererwten per persoon en 1 eetlepel pijnboompitten.



SNACK

Choco-espresso powerballetjes

Deze powerbal is net een gezonde bonbon, een perfecte snack wanneer je even een dip hebt, vol met voedingsstoffen die je extra energie geven. Ik zou ze elke dag wel kunnen eten!

INGREDIËNTEN VOOR 10 POWERBALLETTJES

- | | |
|---------------------------------|--------------------------------|
| 150 g havervlokken | 1 tl cacaopoeder |
| 50 g kokosrasp | 1 shot koude espresso |
| 200 g dadels, ontpit en geweekt | 1 snufje zout |
| ½ banaan, gepeld | Extra kokosrasp voor garnering |

BEREIDINGSWIJZE

- 1 Doe de havervlokken samen met de kokosrasp, geweekte dadels, banaan, cacaopoeder, espresso en snufje zout in een keukenmachine en mix tot een egale plakkerige massa.
- 2 Maak een bal van je deeg en zet het een kwartiertje in de koelkast zodat het iets steviger wordt. Dit helpt straks met het maken van de balletjes.
- 3 Draai kleine bonbonballetjes van je deeg, rol ze door de extra kokosrasp en leg ze op een schaal. Laat een uur in de koelkast opstijven, hierna kan je ze eventueel nog wat mooier rond maken mocht dat eerst nog niet gelukt zijn.
- 4 In een luchtdichtdoosje kan je van deze balletjes dagen lang genieten!

TIP
Experimenteer ook eens met notenpasta in plaats van espresso en cacao of doe er gedroogde abrikozen of citroenrasp doorheen. Heerlijk!



SERVEERTIP
Serveer met een frisse groene salade, bijvoorbeeld met snijbonen, avocado en pijnboompitten.

DINER

Mediterraan notenbrood

Notenbrood is de perfecte vervanger van vlees. Zowel qua smaak als qua structuur. Echt *comfort food* na een lange intensieve dag en heerlijk in combinatie met een frisse groene salade.

INGREDIËNTEN VOOR 8 PERSONEN

- | | |
|--|--|
| 150 g volkoren beschuit | 3 eieren |
| 200 g onbewerkte noten | 20 g verse basilicum, de blaadjes in reepjes |
| 1 ui, gesnipperd | Zout & peper naar smaak |
| 2 teentjes knoflook, geperst | Olie om in te bakken |
| 300 g zongedroogde tomaten, in reepjes | |
| 250 ml groentebouillon | |

BEREIDINGSWIJZE

- 1 Verwarm de oven voor op 200 graden.
- 2 Doe de beschuiten in een keukenmachine en maal tot gruis.
- 3 Doe vervolgens de noten in een keukenmachine en hak grof.
- 4 Verhit olie in een diepe pan en fruit de ui en knoflook tot ze glazig zijn.
- 5 Voeg de zongedroogde tomaten en noten toe en roerbak enkele minuten.
- 6 Zet het vuur uit, voeg de beschuit, groentebouillon, eieren en basilicum toe aan de pan en meng. Breng op smaak met zout en peper.
- 7 Beleg een cakevorm met bakpapier, schep daarin het beslag en strijk glad.
- 8 Bak je notenbrood in 45 à 60 minuten goudbruin en gaar. Houd je brood wel goed in de gaten, bij sommige ovens is 200 graden te warm, dus dan aanpassen naar 180 graden.
- 9 Check met een satéprikker of je brood droog is van binnen.
- 10 Serveer in plakken gecombineerd met een frisse groene salade.

dinsdag

OLYMPISCH SPORTER
Edith Bosch



Naam Edith Bosch
Bekend van voormalig wereldkampioen judo en winnaar Expeditie Robinson 2013
Vleespatroon vegetariër
Hoeveel vlees eet nooit vlees

“Eigenlijk eet ik helemaal geen vlees. Alleen bij hoge uitzondering. Bijvoorbeeld als ik in het Okura restaurant ga eten. Voor mij is het niet zozeer dat ik het niet lekker vind, ik ben opgegroeid als een enorme carnivoor. We hebben het totaal niet nodig en daarnaast – dat is voor mij de allerbelangrijkste reden – hoe men met de dieren omgaat.”

ONTBIJT

Havermout met macadamia noten en gedroogde mango

Deze voedzame havermoutpap eet ik het liefste op sportdagen, om goed te kunnen presteren. Het zorgt ervoor dat ik *powerfull* de dag doorkom tijdens mijn toernooien.

INGREDIËNTEN VOOR 1 KOM HAVERMOUTPAP

- 4 el biologische havermout
- Gekookt water
- ½ tl kokosvet
- 1 handje ongezouten macadamia mix
- 4 reepjes biologische gedroogde mango

BEREIDINGSWIJZE

- ❶ Doe de havermout in een kom en giet daar kokend water bij, zodat de havermout net onder water komt te staan. Voeg een halve theelepel kokosvet toe en roer dit door elkaar. ❷ Laat gedurende 2 minuten intrekken. Voeg een handje macadamia noten toe. Snijd de mangoreepjes in stukjes en voeg toe.
- ❸ Schep het geheel om en je ontbijt is klaar! Eet smakelijk!

VARIATIE
Deze havermout kan je natuurlijk iedere ochtend weer anders maken! Varieer eens met andere nootjes, gedroogde abrikozen of cranberries, of gebruik vers fruit. YUM!

LUNCH

Gevulde omeletrolletjes met bulgur, geitenkaas en verse munt

Als topsporter zijn eiwitten onmisbaar. Deze lunch bevat een hoop eiwitten dankzij de geitenkaas, bulgur en de eieren. Een echte verwenlunch uit het boek *Dafne likes* van Dafne Schippers!

INGREDIËNTEN VOOR 1 PERSOON

- | Vulling | Omelet |
|----------------------------|----------------------------------|
| 25 g grove bulgur | 2 eieren |
| 10 g rucola | 1 tl melk |
| 1 lente-ui, in ringetjes | 5 g verse peterselie, fijngehakt |
| 5 g verse munt, fijngehakt | 5 g verse bieslook, fijngehakt |
| 15 g amandelen, grofgehakt | 1 el plantaardige olie |
| 1 tl olijfolie | Zout & peper naar smaak |
| 1 tl citroensap | |
| 50 g geitenkaas | |
| Zout, peper, paprikapoeder | |

BEREIDINGSWIJZE

- ❶ Bereid de bulgur volgens de verpakking en laat afkoelen.
- ❷ Meng de bulgur met de rucola, lente-ui, munt, amandelen, olijfolie en het citroensap. Breng op smaak met zeezout en peper.
- ❸ Klop voor de omelet de eieren luchtig met de melk en meng met de peterselie en bieslook. Breng op smaak met zout, peper en paprikapoeder. ❹ Verhit de plantaardige olie in een koekenpan. Giet het eimengsel in de pan en laat de omelet zachtjes garen in ongeveer 3 minuten. Bak ook de andere kant bruin in circa 2 minuten. Leg de omelet op een bord. ❺ Verkruiemel de geitenkaas over de omelet en bestrooi met de bulgurvulling.





FOTO AFKOMSTIG UIT HET BOEK DAFNE LIKES VAN DAFNE SCHIPPERS



SNACK

Groene smoothie

Tussen het werken en sporten door heeft mijn lichaam behoefte aan een voedzaam en gezond tussendoortje. Dit kan van alles zijn zoals een handje ongebrande noten, een gekookt eitje of een frisse smoothie, zoals deze variant.

INGREDIËNTEN VOOR 1 GLAS

1 grote hand spinazie	Enkele muntblaadjes
1 banaan	200 ml warm water
5 stukjes diepvries mango	
½ avocado	

BEREIDINGSWIJZE

❶ Doe alle ingrediënten in een blender en voeg als laatste het warme water toe. ❷ Blend gedurende een halve minuut en klaar is deze heerlijke gezonde smoothie.

PHILIPS BLENDER

Snel en moeiteloos smoothies maken? Dat doe je in een blender. Ideaal keukenapparaat voor iedere thuishok. Met deze Avance Collection Blender van Philips maak je probleemloos 2 liter smoothie in één keer. Ook handig voor soep en pastasauzen. Met de twee bijbehorende to-go bekers neem je je smoothie voor lunch zo mee naar werk!



DINER

Salade van alles en nog wat

Deze van alles en nog wat salade bestaat uit een mix van verschillende groenten, peulvruchten en granen, en is op smaak gemaakt met heerlijke kruiden en oliën.

INGREDIËNTEN VOOR 2 PERSONEN

100 g veldsla, gewassen	50 g biologische kikkererwten, uitgelekt
75 g biologische couscous	2 el olijfolie
1 el pijnboompitten	2 el balsamicoazijn
1 el pompoenpitten	
125 g tomaten, in blokjes	
½ paprika, in blokjes	Eventueel toevoegen
½ avocado, in blokjes	geitenkaas
1 lente-ui, in ringetjes	en koriander

BEREIDINGSWIJZE

❶ Doe de veldsla in een grote schaal. ❷ Doe de couscous in een bakje en giet daar kokend water overheen en laat 3 tot 5 minuten staan. Stop de couscous in een zeef en laat uitlekken. ❸ Rooster de pijnboompitten en pompoenpitten in een droge koekenpan totdat ze goudbruin zijn. ❹ Voeg alle groenten, pitten, couscous en kikkererwten toe aan de salade. ❺ Besprenkel de salade met een dressing van olijfolie en balsamicoazijn en smullen maar!

TIP

Dit is niet voor niets een 'van alles en nog wat' salade, experimenteer erop los! Gebruik de restjes uit je koelkast of probeer de groenten, granen en peulvruchten die je nog niet kent.

woensdag

BOER
Geert Krops



Naam Geert Krops
Bekend van Boer zoekt vrouw en groenteboer in Mussel, Groningen
Vleespatroon vleeseter
Hoeveel vlees 6 à 7 dagen per week

'Wij verkopen verse groente en fruit uit eigen kwekerij. Vers van het land, zo naar de klant! Met name aardbeien, bloemkool, prei, witte kool, aardappelen, uien, rode kool, appels, peren, kersen. Mijn persoonlijke favorieten zijn spinazie, asperges en bloemkool. Zelf eet ik nog regelmatig vlees, maar ik vind wel dat je met groenten ook heel volledig kunt eten. Wat ik trouwens idioot vind is dat men zoveel plastic gebruikt in de supermarkt om groenten te verpakken, laat dat gewoon weg! Voor mij is het probleem niet alleen overmatige vleesconsumptie. Verspilling van energie en materiaal komt ook heel vaak voor. Ik zou zeggen: ga bewust om met alles wat je doet, dat is het beste voor het milieu en de maatschappij.'

ONTBIJT

Bananenpannenkoekjes

Ontbijten is voor mij de belangrijkste maaltijd van de dag, en deze sla ik daarom ook zeker niet over. Ik neem altijd de tijd voor een lekker, gezond en voedzaam ontbijt. Voor deze bananenpannenkoekjes kom ik vroeg m'n bed uit.

INGREDIËNTEN VOOR 1 PERSOON

100 g amandelmeel
1 rijpe banaan, gepeld
150 ml amandelmelk
1 tl bakpoeder
Snufje zout
Kokosolie

TIP
Amandelmeel kan je ook vervangen door boekweitmeel en de amandelmelk door soja- of havermelk.

BEREIDINGSWIJZE

- ❶ Doe het amandelmeel, rijpe banaan, amandelmelk, bakpoeder en een snufje zout in een grote kom.
- ❷ Mix de ingrediënten met een staafmixer of met de hand met een spatel tot een glad beslag.
- ❸ Verhit wat kokosolie of olijfolie in een koekenpan.
- ❹ Schep met een lepel een hoopje beslag in de koekenpan, en bak de pannenkoekjes goudbruin en gaar. Smullen maar!

LUNCH

Pompoensoep

Op koude, gure herfst- en winterdagen eet ik het liefste een warme groentesoep als lunch. Deze pompoensoep smaakt heerlijk in combinatie met een sneetje zuurdesembrood met hummus.

INGREDIËNTEN VOOR 3 PERSOON

1 ui, gesnipperd
1 teentje knoflook, geperst
1 scheut olijfolie
3 tl garam masala
1 pompoen, in blokjes
1 l groentebouillon
Zout & peper naar smaak

BEREIDINGSWIJZE

- ❶ Verhit een scheut olie in een soeppan en fruit daarin de ui en knoflook.
- ❷ Voeg de garam masala kruiden en pompoenblokjes toe en bak gedurende 5 minuten.
- ❸ Voeg de groentebouillon toe en breng aan de kook.
- ❹ Laat op een zacht vuur ongeveer 20 minuten zachtjes koken.
- ❺ Haal de soeppan van het vuur en mix met een staafmixer tot een gladde structuur.
- ❻ Breng de soep op smaak met zout en peper of voeg een scheut chilisaus toe – vind ik lekker! – en eventueel wat extra garam masala. Eet smakelijk!





SNACK

Groenterösti

Een tussendoortje kan bij mij van alles zijn. Als het maar smaakvol, gezond en voedzaam is! Deze groenterösti maak ik met name in de weekenden.

INGREDIËNTEN VOOR 1 PERSOON

- | | |
|----------------------|-------------------------|
| Kleine knolselderij | 2 eieren, los geklopt |
| 2 winterwortels | 2 el bloem |
| 1 prei, in ringetjes | Zout & peper naar smaak |

BEREIDINGSWIJZE

❶ Rasp de knolselderij en de wortels grof. ❷ Meng de rasp van de knolselderij en wortel, met de prei, losgeklopte eieren en bloem. Voeg zout en peper toe naar smaak. ❸ Schep in een verwarmde koekenpan rondjes van het röstibeslag en bak ze gedurende 2 a 3 minuten per kant goudbruin. Laat uitlekken op keukenpapier. Geniet!



PHILIPS AIRFRYER

Wist je dat je deze rösti ook perfect in de Philips Airfryer kunt maken? Net zo lekker krokant en supersnel. Dit doe je simpel in drie stappen: ❶ Vet een lage, ronde ovenschaal in die in de mand van de Airfryer past. ❷ Vul de schaal met het röstimengsel, druk dit zachtjes aan en bestrijk met olijfolie. ❸ Bak de rösti in de Airfryer op 180 graden in 15 minuten goudbruin en knapperig.



DINER

Echte Hongaarse vega goulash

De Hongaarse keuken heeft me geïnspireerd om ook thuis heerlijke vegetarische goulash te bereiden. Een smaakvolle en verwarmende maaltijd vol voedingsstoffen.

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

- | | |
|------------------------------|-----------------------------------|
| 2 el olie | 3 wortels, in plakjes |
| 1 grote ui, gesnipperd | 6 aardappels, in blokjes van 1 cm |
| 1 teentje knoflook, geperst | 1 groentebouillonblokje |
| 1 groene paprika, in blokjes | 1 blik witte bonen in tomatensaus |
| 1 el pittige paprikapoeder | |
| 1 blikje tomatenpuree | |

BEREIDINGSWIJZE

❶ Bak allereerst de ui, knoflook en paprika in een koekenpan beetgaar. ❷ Bestrooi vervolgens het groentemengsel met paprikapoeder en voeg direct water toe totdat alles bedekt is. ❸ Voeg nu de tomatenpuree, wortels, aardappels en het groentebouillonblokje toe. ❹ Laat zachtjes pruttelen tot alles zacht wordt en voeg dan ook het blik witte bonen in tomatensaus toe. ❺ Breng op smaak met paprikapoeder en smullen maar!

donderdag

CULINAIR JOURNALIST
Makkie Mulder



Naam Makkie Mulder
Bekend van voormalig hoofdredacteur van foodmagazine *Delicious*.
Vleespatroon flexitariër
Hoeveel vlees 4 dagen per week

“Voor mij is minder vlees eten geen straf. Integendeel. Het moet gewoon, omdat het beter is voor het milieu, de dieren en onszelf. Ik houd van comfortfood. Een goed gevuld bord. En kijk eens wat er gebeurt als je lekker kookt met groenten, peulvruchten, noten, eieren en paddenstoelen! In mijn dagmenu vind je bijna alle ingrediënten waar ik niet zonder kan. Plus mijn voorliefde voor zowel de Hollandse als de Arabische keuken waar je ongelooflijk veel inspiratie vindt voor vegetarische gerechten.”

ONTBIJT

Geroosterde tomaten met ricotta en gegrild zuurdesembrood

Warm en stevig ontbijten vind ik fijn. Dit recept van Valli Little voldoet aan alles. Het recept komt uit *Delicious*, het *Feel Good Food* boek!

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

- | | |
|--------------------------------|--------------------------------|
| 500 g gemengde tomaatjes | 80 ml olijfolie |
| 2 tl gerookte paprikapoeder | 4 sneetjes zuurdesembrood |
| 2 el pure ahornsiroop | 1 teentje knoflook, gehalveerd |
| 2 el oregano, fijngehakt | 150 g ricotta |
| (+ extra blaadjes, voor erbij) | Zout & peper naar smaak |

BEREIDINGSWIJZE

❶ Verwarm de oven voor tot 180 graden. Schep de tomaten met paprikapoeder, ahornsiroop, oregano en twee eetlepels olie in een kom door elkaar en voeg zout en peper toe. ❷ Verdeel alle tomaatjes op een met bakpapier beklede bakplaat en rooster ze 8 à 10 minuten in de oven tot de velletjes gaan openspringen en ze gekaramelliseerd zijn. Verhit intussen een grillpan op middelhoog tot hoog vuur. ❸ Bestrijk de sneetjes brood met de overgebleven 2 eetlepels olie en rooster ze 1 à 2 minuten aan elke kant tot ze lichte grillstrepen hebben. ❹ Wrijf beide kanten van elke warme toast in met een halve teen knoflook. Besmeer de toast met ricotta, verdeel de tomaatjes erover en bestrooi ze met oregano en zeezout. Serveer de toast.

LUNCH

Witte bonensoep met cannellinidip

In dit seizoen kies ik ook het liefst voor een warme lunch. Met deze soep heb je meteen al wat van je dagelijkse portie groenten binnen. Creatief recept van Janneke Philippi uit haar boek *Heerlijk Simpel*.

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

- | | |
|--|--|
| Stronk, blad en dikke stelen van 1 bloemkool | 2 el koriander of peterselie, grofgehakt |
| 4 el olijfolie | 8 sneden zuurdesembrood, van een dag oud |
| 2 sjalotten, fijngesnipperd | olijfolie |
| 1¼ l groentebouillon | 125 g mascarpone |
| 400 g cannellinibonen, uitgelekt | 50 g rucola |
| ½ citroen, het sap | Zout & peper naar smaak |

BEREIDINGSWIJZE

❶ Maak de stronk, het blad en de stelen van de bloemkool schoon: was ze en snijd lelijke plekken en de onderste plak van de stronk weg. Snijd alles in grove stukken. ❷ Verhit in een soeppan 2 eetlepels olijfolie. Fruit de sjalot gedurende 1 minuut. Schep de bloemkoolresten erdoor en bak 2 minuten mee. Schenk de bouillon erbij en breng tegen de kook. Kook de groente in 15 minuten zachtjes gaar. ❸ Pureer intussen met de staafmixer de 200 gram cannellinibonen met de verse krui-



den, de resterende 2 eetlepels olijfolie en het citroensap. Breng de bonendip op smaak met zout en peper. ❹ Rooster het brood in de broodrooster of grillpan goudbruin en krokant. Leg de toast op een schaal. Besprenkel royaal met olijfolie en bestrooi met zeezout naar smaak. ❺ Neem de soep van het vuur en pureer met de staafmixer. Voeg de mascarpone toe en laat al

roerend smelten in de warme soep. Voeg de resterende 200 gram bonen toe en laat even mee warmen. Hak de rucola grof. Breng de soep op smaak met zout en peper en roer vlak voor serveren de rucola erdoor. ❻ Schep de soep in vier kommen en besprenkel met olijfolie. Serveer met de olijfolietoast en de cannellinidip.



SNACK

Labne met koriander en tomaat

Labne heb ik leren eten door Merijn Tol en Nadia Zerouali. Nu ben ik er aan verslaafd. Zo makkelijk en zo lekker. Er zijn zóveel variaties! Bijvoorbeeld uit *Uit Souq*, hun Gouden Kookboek 2017.

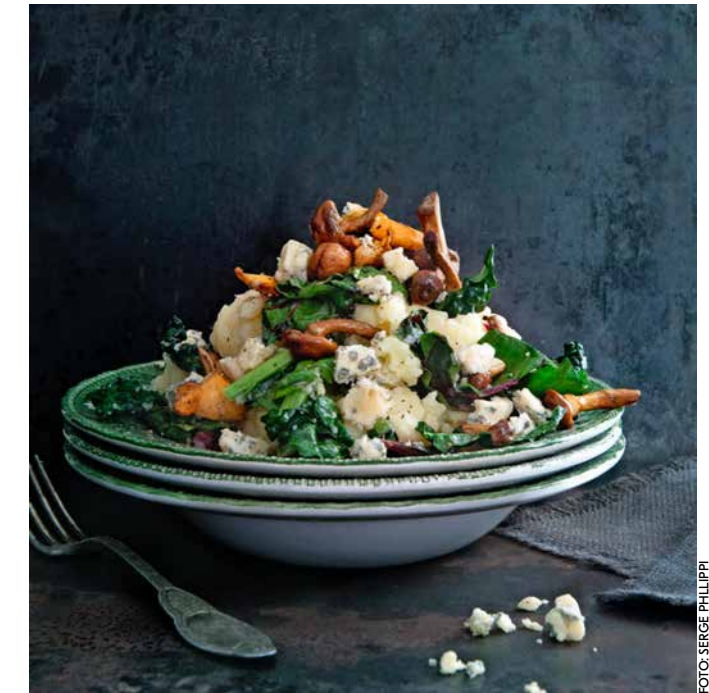
INGREDIËNTEN VOOR 6 TOT 8 PERSONEN

1 tl zout	3 takjes verse koriander
1 l yoghurt	¼ gekonfijte citroen
3 el amandelen	1 tl korianderzaad
1 tomaat	friscroene olijfolie
½ groene peper	

BEREIDINGSWIJZE

❶ Roer het zout door de yoghurt. Leg een schone theedoek in een vergiet, schep de gezouten yoghurt erin en laat minstens 4 uur (voor zachte labne van Turkse yoghurt) tot een nacht (voor Hollandse yoghurt of harde labne) uitlekken. ❷ Frituur eventueel de amandelen goudbruin. Hak de amandelen grof (ook als je ze niet hebt gefrituurd). Halveer de tomaat en knijp de zaadjes boven de labne eruit (rest van de tomaat gebruik je gewoon lekker voor een soep of salsa). Snijd de peper fijn. ❸ Snijd de koriander fijn. Snijd de gekonfijte citroen fijn. Rooster eventueel het korianderzaad geurig. ❹ Verdeel de yoghurt over een mooi bord, strijk glad en maak in een cirkel een paar geultjes. Verdeel over het bord alle ingrediënten en besprenkel rijkelijk met friscroene olijfolie.

YUM!



DINER

Winterstamppot met paddenstoelen en pittige kaas

Voor een van mijn laatste *Delicious* mocht ik verzoekrecepten indienen. Stamppot staat hoog op mijn lievelingslijstje. Janneke Philippi maakte 5 verrukkelijke recepten. Waaronder deze, een aanrader.

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

1½ kg kruimige aardappelen, geschild en in stukken	400 g snijbiet en/of palmkool, grofgesneden
75 g roomboter	250 ml melk
400 g paddenstoelen, schoongeveegd en in stukken	250 g Hollandse blauwaderkaas, verbrokkeld
2 teentjes knoflook, fijngesneden	

BEREIDINGSWIJZE

❶ Kook de aardappelen in een bodem water met zout in 20 minuten gaar. Smelt intussen 25 gram boter en bak de paddenstoelen gedurende 4 minuten al omscheppend. Voeg de knoflook toe en bak nog 2 minuten. ❷ Smelt in een koekenpan 25 gram boter. Schep de snijbiet en/of palmkool erdoor en smoor het blad naar wens beetgaar of helemaal gaar. ❸ Verwarm de melk met de resterende 25 gram boter. Giet de aardappelen af en stamp ze met de melk tot een smeuge puree. Schep de snijbiet en/of palmkool erdoor en breng op smaak met zout en peper. ❹ Schep de stamppot op 4 borden. Verdeel de gebakken paddenstoelen en verbrokkelde kaas erover en laat iedereen aan tafel zelf de paddenstoelen en kaas door de stamppot prakken.

vrijdag

EX-STUDENT & BLOGGER
Leonie ter Veld



Naam Leonie ter Veld
Bekend van de blog Gewoonwateenstudentjesavondseet.nl en de gelijknamige boeken *Gewoon wat een studentje 's avonds eet I en II* en *TOFFE TOSTI'S*
Vleespatroon flexitariër
Hoeveel vlees 3 à 4 dagen per week vlees

"In 2016 deed ik mee aan een challenge waarbij ik twee weken lang bewust met mijn vleesconsumptie om moest gaan en flink moest minderen. Sindsdien ben ik me heel erg bewust van het feit dat er een dier is gestorven voor het stukje vlees op mijn bord en eet ik dus een stuk minder vlees. Bovendien heb ik in die twee weken ontdekt dat er écht heel veel goede vleesvervangers in de supermarkt liggen. Ik vind het nu een leuke uitdaging om regelmatig een lekker vegetarisch maaltje op tafel te zetten!"



ONTBIJT

Smoothies in alle kleuren van de regenboog

Ontbijten doe ik het liefste met een gezonde smoothie tjokvol groenten en fruit. Deze drie varianten zijn mijn favorieten!

INGREDIËNTEN VOOR 1 SMOOTHIE

oranje boven
100 g haver
350 ml versgeperste sinaasappelsap
75 g wortel, geraspt
1 stukje gember, circa 1 cm groot

best wel paars
50 g haver
100 g bevroren blauwe bessen
2 el magere kwark

gruwelijk groen
50 g haver
250 ml versgeperste sinaasappelsap
1 hand spinazie
½ mango

KIES JE FAVORIET!

❶ Mix alle ingrediënten door elkaar in een grote kom met een blender of staafmixer tot een glad geheel, en zo heb je binnen *no time* een lekker koud en gezond drankje om je dag mee te beginnen.



LUNCH

De brand-je-bek-aan-een-vier-kazen-tosti

Als zelfbekroonde tostikoningin van Nederland móet ik wel een tosti als lunch tippen uit mijn derde kookboek *'TOFFE TOSTI'S'*. In het boek staan 16 vegetarische tosti's. Dit is mijn favoriet.

MEER TOSTI'S VAN LEONIE?
Op haar YouTube-kanaal vind je meer dan 80 tostivideo's en op 3FM heeft Leonie haar eigen tosti-item. Volgen dus!

INGREDIËNTEN VOOR 1 TOSTI

2 sneetjes brood	1 el gruyère, geraspt
1 el mascarpone	1 el cheddar, geraspt
50 g gorgonzola	

BEREIDINGSWIJZE

❶ Smeer beide sneetjes brood in met mascarpone. ❷ Beleg één sneetje ook nog met 50 gram gorgonzola, rasp er wat gruyère en cheddar over en vouw je boterham dicht. ❸ Duw hem een beetje aan en leg hem vervolgens 5 minuten tussen het tosti-ijzer.



SNACK

Bladerdeeg met tomaat en pesto

Ik houd er van om lekker te snacken, de hele dag door! Een van mijn favoriete snacks op dit moment is dit recept van bladerdeeg met tomaat en pesto.

INGREDIËNTEN VOOR 4 HAPIES

- | | |
|-------------------------------|--|
| 10 blaadjes basilicum | ½ rode peper, zonder zaadjes en in reepjes |
| 1 klein handje pijnboompitjes | 4 blaadjes bladerdeeg |
| olijfolie | 1 blikje tomatenpuree |
| ½ teentje knoflook, geperst | 4 tomaten, in schijfjes |
| Parmezaanse kaas | |

BEREIDINGSWIJZE

❶ Maak allereerst de pesto van de basilicum, pijnboompitten, olijfolie, knoflook, Parmezaanse kaas en rode peper in een vijzel of met een staafmixer. ❷ Laat het bladerdeeg ontdooien. ❸ Daarop smeer je tomatenpuree, leg je schijfjes tomaat en giet je een beetje olijfolie. ❹ Doe de belegde bladerdeegplakjes in de oven voor 25 minuten op 180 graden. ❺ Laat de bladerdeegplakjes met tomaat een beetje afkoelen en serveer met pesto.

LEKKER SNACKEN!

DINER

Curry met kikkererwten, mango, spinazie en honing

Als diner is dit recept uit het vegetarische recepten hoofdstuk van mijn tweede kookboek *Gewoon wat een studentje nog meer eet* erg lekker.

INGREDIËNTEN VOOR 1 PERSONEN

- | | |
|-------------------------------|-------------------|
| ½ kopje witte rijst | ½ mango |
| 200 g kikkererwten, uitgelekt | 1 tl honing |
| 1 el Tikka Masala, naar smaak | 1 tl sesamzaadjes |
| 1 scheut kokosmelk | olijfolie |
| 1 hand verse spinazie | |

BEREIDINGSWIJZE

❶ Kook de rijst in 8 minuten gaar. ❷ Bak ondertussen de kikkererwten gedurende 5 minuten in een koekenpan met een beetje olijfolie. ❸ Voeg een eetlepel Tikka Masala toe en een scheut kokosmelk. Dit moet je een beetje op gevoel doen; wil je heel kruidig, doe er dan nog wat Tikka Masala bij, wil je iets milder, doe er dan wat extra kokosmelk door. ❹ Maak in de tussentijd een salade van rauwe spinazie, die je mengt met stukjes mango en wat honing. ❺ Leg de salade op je bord, serveer de rijst er bovenop, doe dan de kikkererwten met saus erover en top af met wat sesamzaadjes. Een feestelijke zoetige en kruidige vegetarische maaltijd!

zaterdag

TOPCHEF
Peter Lute



Naam Peter Lute
Bekend van het tv-programma Masterchef, restaurant De Kruidfabriek en ARC
Vleespatroon flexitariër
Hoeveel vlees 3 à 4 dagen per week vis of vlees

“Voor mij betekent minder vlees eten het hebben van een betere balans in mijn voeding. Als je minder vlees eet kan je makkelijker investeren in goede duurzame kwaliteit van het vlees dat je wel eet, dan krijg je minder rotzooi in je lijf.”

ONTBIJT

Bosui met hazelnootcrème, Oost-Indische kers en pimentón-poffertjes

Op vrije dagen hecht ik veel waarde aan uitgebreid koken voor mijn geliefden. Poffertjes met een creatieve draai is daar een voorbeeld van. Hier kan ik zowel jonge als oude mensen blij mee maken!

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSOON

12 bosuien	150 ml melk
16 blaadjes Oost-Indische kers	1 ei
Olijfolie, naar smaak	1 g zout
	2 g paprikapoeder, gerookt (pimentón)
Hazelnootcrème	Zonnebloemolie, om mee in te vetten
100 g blanke hazelnoten	
50 g crème fraîche	
50 g room	
	Benodigheden
Poffertjes	Gietijzeren poffertjespan
100 g zelfrijzend bakmeel	

BEREIDINGSWIJZE

❶ Verwarm de oven voor op 180 graden. ❷ Rooster de hazelnoten in een paar minuten lichtbruin in de oven. Je moet af en toe controleren welke kleur de noten hebben. Hoe snel het gaat hangt af van je oven en ook van de noten. Laat ze afkoelen. ❸ Verlaag de oventemperatuur naar 160 graden. ❹ Draai de hazelnoten in de blender. Laat een paar hazelnoten over voor de garnering. Voeg op het laatste moment de crème fraîche en de room toe en draai nog enkele seconden. Als je te lang draait, gaat het schiften.

- ❺ Voor het poffertjesbeslag meng je alle ingrediënten in een kom met een garde kort en krachtig met elkaar. De pimentón wordt nog lekkerder als je hem even verhit in een hete pan.
- ❻ Besprenkel de bosuitjes met olijfolie, dek ze af en pof ze even in de oven. 20 minuten moet voldoende zijn. ❼ Verwarm de poffertjespan en vet in met een dun laagje zonnebloemolie. Bak de poffertjes in een paar minuten gaar en bruin. ❽ Leg de bosuitjes op een verwarmd bord en schep er wat hazelnootcrème bij. De bruin gebakken poffertjes kun je er speels tussen leggen. Strooi ook de Oost Indische kers eroverheen; die maakt het gerecht spicy.
- ❿ Rasp vlak voor serveren nog wat hazelnoot over het bord.



LUNCH

Tabouleh-salade met peterselie, munt en geroosterde grapefruit

Op drukke dagen wil ik ook gezond eten, een kant-en-klare maaltijd komt er bij mij nóóit in. Deze salade is in een handom-draai te maken, super smakelijk en gezond.

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSOON

1 bos platte peterselie, de blaadjes	50 g feta, verbrokkeld
1 bos Zwitserse munt, de blaadjes	2 rode grapefruits
1 teentje knoflook	Olijfolie, naar smaak
300 g gekookte bulgur	Zeezout
1 citroen, het sap en de rasp	Benodigheden
	Gasbrander of grillpan

BEREIDINGSWIJZE

❶ Snijd de blaadjes peterselie en munt met een scherp mes fijn. Wrijf het teentje knoflook door een kom. Meng hier alle ingrediënten, behalve de grapefruit, in. Voeg olijfolie naar smaak toe. Gebruik geen zout, dit maakt de salade zacht. ❷ Verwijder de schil van de grapefruits en snijd de vruchtvleesparten eruit. Schroei de grapefruitparten op een bakplaat rondom met de gasbrander of grill ze kortstondig in een grillpan en bestrooi ze vlak voor het serveren met een beetje zeezout. ❸ Schep de salade in een kom en leg de parten grapefruit er losjes op.

WIST JE DAT?

Tabouleh is een salade uit de Libanese keuken. Tabbûle betekent lichtscherp in het "Oud"-Syrisch-Libanees-Arabisch. Het wordt meestal als voorgerecht of bijgerecht gegeten. Het gerecht bestaat van origine uit bulgur, gesneden tomaten, munt, peterselie en ui, op smaak gebracht met olijfolie, citroensap, zout en peper. Geniet van deze variant met een twist!



SNACK

Gepofte rode ui met messeklever, hazelnoot en dragon

Dit kleurrijke gerecht maak ik het liefste in het weekend voor vrienden die dan bij ons over de vloer komen. Een weldaad voor alle zintuigen! Een prachtige kleursamenstelling.

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

- 3 rode uien, middelgroot

200 g grof zeezout

120 g blanke hazelnoten

250 g messeklever
- 2 takjes dragon, de blaadjes

Benodigdheden

Gasbrander

BEREIDINGSWIJZE

1 Verwarm de oven voor op 180 graden. 2 Leg de uien in hun geheel op het zeezout in een ovenschaal. Het zout voorkomt dat de ui tijdens het poffen in zijn eigen vocht uitzakt. 3 Zet de ovenschaal in de oven en pof de uien in 30 minuten gaar. Laat ze daarna rustig afkoelen. Halveer de uien in de lengte, verwijder de schil en haal de segmenten los van elkaar. 4 Rooster de hazelnoten in een paar minuten lichtbruin in de oven op 180 graden. Je moet af en toe controleren welke kleur de noten hebben. Hoe snel het gaat hangt af van je oven en ook van de noten. Laat ze afkoelen. 5 Verdeel alle ingrediënten, behalve de dragon, als een wild tuintje in een diep bord. Haal er een gasbrander overheen en laat de messeklever kaas licht smelten. In de keuken gebruiken we hiervoor een zogenaamde salamander. 6 Verdeel als laatste de blaadjes dragon over het gerecht en serveer.

KAAS ALTERNATIEVEN
Saint Felicienne, Vacherin Mont d'Or, maar ook een mooie Reypenaer past geweldig bij de uien.

DINER

Aspergeblini met bearnaisesaus

Deze pannenkoeken hebben net als de poffertjes een creatieve 'twist'. Je mist absoluut geen vis of vlees met deze speciale blini's!

INGREDIËNTEN VOOR 2 PERSONEN

- 16 grote groene asperges

Klaverzuring, ter garnering
- Het Blinibeslag**

75 g zelfrijzend bakmeel

50 g bloem

250 ml melk

1 ei

60 g eiwit (van 2 eieren)

2 g zout
- De Bearnaisesaus**

2 sjalotten, fijngesneden

¼ bos dragon, fijngesneden

65 ml verjus of wittewijnazijn

40 ml witte wijn

60 g eidooier (van 3 eieren)

200 g boter, gesmolten

Zout & peper naar smaak
- Benodigdheden**

Ovenbestendige koekenpan,

thermometer

BEREIDINGSWIJZE

1 Kook de wittewijnazijn en de witte wijn ongeveer 10 minuten zachtjes met de dragonstelen en de sjalotten. Zeef en meng het vocht met de eidooiers. Klop het au bain-marie gaar en voeg de gesmolten boter er in een dun straaltje al kloppend aan toe. Breng de saus op smaak met de fijngesneden dragonblaadjes en zout en peper. Houd de temperatuur op zo'n 45 graden om te serveren. 2 Verwarm de oven voor op 180 graden. 3 Blancheer de asperges, snijd ze in de lengte doormidden en leg ze even apart. 4 Zeef voor het blinibeslag het zelfrijzend bakmeel en de bloem in een kom. Doe hier de melk en het ei bij en meng het klontvrij met een garde. Laat het beslag 10 minuten rusten. Klop in de tussentijd het eiwit op met het zout. Als je pieken kunt maken in het eiwit spatel je het direct door het rustende beslag. 5 Leg de asperges met de platte kant naar beneden zij aan zij in de ovenbestendige koekenpan. Bak ze kort aan en giet er voorzichtig het beslag op. Bak de blini op matig vuur lichtbruin en zet dan in de oven. De aspergeblini is gaar als de bovenkant droog is. 6 Draai de blini om op een platte schaal. Snijd de blini doormidden en serveer op een warm bord. 7 Serveer de saus aan de zijkant en decoreer met klaverzuring.



zondag

MOEDER & BLOGGER
Francesca van Berk



Naam Francesca van Berk
Bekend van de blog FrancescaKookt.nl, de boeken *Mag ik nog een hapje?* en *De Eetkalender*
Vleespatroon flexitariër
Hoeveel vlees 3 dagen per week vlees

“Hoe onwerkelijk het een aantal jaar geleden leek, zo normaal is het nu voor ons: wij eten structureel minder vlees en zijn overtuigd flexitariër. Voor onze kinderen is dit al heel normaal en zij groeien op met het besef dat vlees of vis geen onderdeel hoeft te zijn van je dagelijkse maaltijd. Dat is belangrijk, want ons voedingspatroon zal in de toekomst alleen maar plantaardiger worden. Mijn advies: begin met één dag in de week vegetarisch te eten. Probeer op andere dagen de portiegroottes te verkleinen en als je vlees eet zorg dan dat je weet waar het vandaan komt. Zo pas je beetje bij beetje je gewoontes aan en merk je dat je zonder vlees ook zalig kunt eten! Ik geniet er zelfs steeds meer van.”

ONTBIJT

Francesca’s granola

Ik heb drie favoriete ontbijtjes. Met stip op één: pannenkoekjes. Daarna volgen de briochebakjes en simpel, maar oh zo gezond voor doordeweeks is granola onze favoriet.

INGREDIËNTEN VOOR 1 POT

- | | |
|--|-------------------------------|
| 150 g havervlokken, onbewerkt | 50 g kokosnippers |
| 75 g onbewerkte hazelnoten, grofgehakt | 4 el vloeibare honing |
| 75 g onbewerkte amandelen, grofgehakt | 3 el gesmolten kokosolie |
| 75 g gepofte quinoa | 2 tl kaneel, gerookt |
| 50 g lijnzaad | 1 flinke snuf kardemom |
| | 50 g rozijnen |
| | 50 g gevriesdroogde frambozen |

BEREIDINGSWIJZE

- 1 Gooi alle ingrediënten, behalve de rozijnen en gevriesdroogde frambozen, bij elkaar in een bak en meng goed.
- 2 Vervolgens schep je het op een met bakpapier bekleed bakblik en schuif je het 15 à 25 minuten in de oven op 175 graden.
- 3 Ik schep het tussentijds altijd 2 keer door, zodat alle kanten gelijkmatig geroosterd worden. Ik houd van een goed geroosterd smaakje en laat het bakblik daarom vrij lang in de oven staan. Vind jij het na 15 minuten wel genoeg, haal dan het bakblik er alvast uit.
- 4 Laat het vervolgens afkoelen en schep goed door zodat je geen klonten hebt.
- 5 Na het afkoelen voeg je de rozijnen en gevriesdroogde frambozen toe.
- 6 Pak een weckpot en schep hier je granola in.



LUNCH

Quesadilla met geitenkaas en spinazie

Er worden veel quesadilla's gemaakt in dit huis, de kids vinden ze heerlijk. Vervang de geitenkaas voor de kinderen gerust door jonge kaas.

INGREDIËNTEN VOOR 1 PERSOON

- | | |
|--|------------------|
| 50 g zachte geitenkaas | 2 wraps |
| 1 el pijnboompitjes, geroosterd | 1 el olijfolie |
| 4 zongedroogde tomaatjes, grofgesneden | 100 g spinazie |
| | ½ bol mozzarella |

KIDS TIP
Vervang de geitenkaas voor de kinderen gerust door jonge kaas.

BEREIDINGSWIJZE

- 1 Verdeel de geitenkaas, pijnboompitten en zongedroogde tomaatjes over de wrap.
- 2 Verhit de olijfolie in een koekenpan en laat daar in 1 minuut de spinazie in slinken. Verdeel de spinazie over de wrap.
- 3 Scheur de mozzarella in stukjes en verdeel over de wrap.
- 4 Verhit een koekenpan op middelhoog vuur en leg daar de belegde wrap in. Leg de andere wrap erboven op en keer na een paar minuutjes om. Check of de kaas aan het smelten is en of de onderkant een beetje bruin begint te worden. Laat nu de andere kant lichtjes bruin worden.
- 5 Haal de quesadilla uit de pan, laat heel even afkoelen en snijd dan in vier stukken.



SNACK

Pompoenhummus

Ik heb altijd wel een bakje hummus in de koelkast staan. Lekker voor bij een cracker of om rauwkost in te dippen. Ook ideaal voor in de lunchtrommel om snoeptomaten en wortel in te dippen.

INGREDIËNTEN VOOR 1 BAKJE

½ pompoen, ongeveer 400 à 500 g	Olijfolie
2 teentjes knoflook, geperst	Zeezout
3 el tahin (sesampasta)	Om te garneren
1 snuf komijn	geroosterde pitten
½ citroen, het sap	en paprikapoeder of sumac

BEREIDINGSWIJZE

- ➊ Verwijder om te beginnen de pitten van de pompoen, de schil kun je laten zitten. Snijd daarna in grote stukken, besprenkel met olijfolie en rooster zo’n 45 minuten in de oven op 200 graden.
- ➋ Gooi al die heerlijke pompoen in de keukenmachine samen met de knoflook, tahin, komijn, citroensap en een flinke scheut olijfolie. Maal alles fijn tot een romige hummus. Is deze nog te droog, schenk er dan nog wat olijfolie of een klein scheutje water bij. Proef tussendoor en als je nog iets mist dan kan je er altijd wat knoflook, citroen of komijn bij doen. Breng als laatste op smaak met een klein snufje zeezout.
- ➌ Serveer de hummus in een bakje en strooi daarover de geroosterde pitten en wat sumac of (gerookt) paprikapoeder.

DINER

Gnocchi met pesto, tomaat en mozzarella

Onze kinderen zijn dol op pasta en gnocchi, en ik ook ook! Een ideaal gerecht om vegetarisch te maken en met veel groenten te bereiden. Deze gnocchi met zelfgemaakte pesto is favoriet!

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

½ plantje basilicum, de blaadjes	50 ml olijfolie extra vergine
30 g pijnboompitten	1 teentje knoflook, fijngehakt
30 g Parmezaanse kaas + extra voor garneren	300 g cherrytomaten, gehalveerd
500 g gnocchi (mijn favoriet: De Cecco)	75 g rucola
	1 bol buffelmozzarella
	olijfolie, zout en peper

BEREIDINGSWIJZE

- ➊ Pureer de basilicum, pijnboompitten, kaas en olijfolie in een keukenmachine tot pesto.
- ➋ Kook de gnocchi in 2 minuten gaar en giet af.
- ➌ Verhit olie in een koekenpan en bak de knoflook totdat deze zacht is. Voeg de tomaatjes toe en bak kort mee.
- ➍ Schep de pesto erdoor en bak 1 minuut mee. Breng op smaak met peper en zout.
- ➎ Schep de gnocchi door de saus en warm kort door.
- ➏ Leg een bedje rucola op ieder bord, schep daar gnocchi op, verdeel de mozzarella erover en garneer met extra Parmezaanse kaas en basilicum.

PHILIPS MULTICHOPPER

Geen echte keukenmachine in huis? Met de kleine behendige Multichopper van Philips maak je in no-time hummus! Daarnaast hak je uien, noten, groenten en kruiden moeiteloos fijn. Ook ideaal voor andere sauzen en pesto's. Één drukknop, geen instellingen, supersimpel in gebruik. Past gewoon in je keukenkastje!



Waarom is meer plantaardig eten zo belangrijk?

**Jeroen Willemsen
aan het woord**

‘Wij zetten ons in voor het plantaardige eiwitherstel in Nederland.’



Naam Jeroen Willemsen
Beroep plantaardige eiwit-voorman en oprichter Green Protein Alliance
Eetpatroon flexitariër **Hoeveel dagen vlees per week** 3-4 dagen (met name tijdens de lunch)

Van 5-11 maart is het de Nationale Week Zonder Vlees. Vanuit de Green Protein Alliance zijn jullie een grote supporter van dit initiatief. Hoe is de Green Protein Alliance ontstaan?

Tot een paar jaar terug keken veel partijen in Nederland alleen vanuit wetenschappelijk oogpunt naar plantaardige voeding, maar er werd weinig gedaan om daadwerkelijk gedragsverandering te realiseren terwijl dit wel nodig is. Ik ben zelf ondernemer geweest in het veld van de plantaardige eiwitten, en ik merkte dat je met een goed product of bekend merk alléén geen gedragsverandering kan realiseren. Daarvoor heb je aansluiting nodig met zoveel mogelijk Nederlanders. Die connectie kan je alleen maar maken door samen te werken met partijen die direct in contact staan met de consument. Retailers en producenten dus, maar ook influencers en instellingen zoals het Voedingscentrum. Met die gedachte hebben we diverse partijen bij elkaar gebracht die allemaal dezelfde missie ondersteunen: ‘plantaardige eiwitten’ op de kaart zetten in Nederland en stap voor stap een gedragsverandering realiseren. Uiteindelijk willen we met de Green Protein Alliance het voor alle Nederlanders makkelijker maken om meer plantaardige eiwitten via hun eten en drinken binnen te krijgen, op ieder moment op de dag.

Jullie hebben met de Green Protein Alliance een ambitieus plan: naar 50% plantaardige proteïne in 2025. Dit noemen jullie de plantaardige eiwittransitie. Wat betekent dit precies?

Wat opvallend is, is dat het aandeel plantaardig eiwit dat gegeten wordt in Nederland de afgelopen 70 jaar gelijk is gebleven, maar dat het aandeel dierlijk eiwit in ons dieet in diezelfde periode sterk is toegenomen. Rond 1950 was de verhouding plantaardig-dierlijkeiwit in ons eetpatroon ongeveer 50-50, inmiddels zitten we op 35-65. We zijn dus veel meer dierlijke eiwitten gaan eten. Ons doel is om die scheefgroei in de plantaardige consumptie in Nederland weer terug te brengen naar de balans van vroeger. Daarom is plantaardige ‘eiwittransitie’ eigenlijk geen goed

woord. Dat impliceert dat we iets gaan doen dat we nog nooit gedaan hebben. Er is hier dus feitelijk geen sprake van een transitie: we gaan alleen terug naar de balans van 1950. Dus in die zin is er eigenlijk sprake van ‘eiwitherstel’. Dit zal veel aandacht en middelen vereisen de komende 30 jaar, vergelijkbaar met de inspanningen die we momenteel doen in het kader van de energietransitie.

Welke drie dingen moeten er veranderen in Nederland om het plantaardige eiwitherstel te doen slagen denk je?

1. Er moet eensgezindheid ontstaan over de urgentie van het eiwitherstel en de inzet en lange adem die hiervoor nodig is, zowel bij de overheid als bij consumenten en bedrijven.
2. Consumenten in de volle breedte van de samenleving, ieder met z’n eigen levensstijl en leeftijd, moeten zich bewust worden van de kracht van plantaardig eiwit als bouwsteen voor je eigen gezondheid en een betere wereld.
3. We moeten elkaar vooral helpen en elkaar niet in de weg lopen. We moeten ons realiseren dat er een groter belang is dan onze persoonlijke voorkeuren. Het gaat er niet om of het ene product lekkerder is dan het andere, of dat de milieuwinst van het ene plantaardige eiwit nog groter is dan van de andere; meer plantaardig eiwit in ons dieet is een enorme stap in de goede richting. We hebben elkaar nodig om het te laten slagen: ieder op zijn eigen manier en met de producten en routines die bij hem of haar passen.

Hoe helpt de Nationale Week Zonder Vlees hierbij?

Ik denk dat de Nationale Week Zonder Vlees heel erg bijdraagt aan de bewustwording van de consument. Die bewustwording kan niet alleen gerealiseerd worden door allianties, maar juist ook vanuit maatschappelijk betrokken personen zoals Isabel. Omdat die personen dit vanuit een geloofwaardigheid en authenticiteit doen die weer een nieuwe, andere doelgroep aanspreekt dan de bedrijven en de overheid. Daarom is het heel belangrijk dat die boodschap vanuit alle richtingen komt, zodat we Nederlanders in de volle breedte van de samenleving bereiken.

Wat zou jij de deelnemers van de Nationale Week Zonder Vlees adviseren om het minder vlees eten daarna vol te houden?

De Week Zonder Vlees is een ontdekkingsstocht. Onthoud minimaal drie ingrediënten of producten die je lekker vond en gebruik deze ook in de weken na de challenge, zodat ze structureel onderdeel gaan uitmaken van je eetpatroon.

Peulvruchten, goed voor lichaam én beest!

De juiste keuze voor mens, dier en milieu



Je zult je misschien afvragen, hoe krijg je zonder het eten van vlees tóch de belangrijke vitamines en mineralen zoals vitamine B12 en ijzer binnen? Plantaardig eten is goed, maar helaas kunnen niet álle groenten het eiwit uit dierlijke producten vervangen. Het goede nieuws is: peulvruchten kunnen dat wel! En ze zijn veel minder milieubelastend dan dierlijke producten, ze zijn oergezond, en *last but not least*, peulvruchten zijn ontzettend smaakvol.

Van zaadje tot gedroogde peulvrucht

Peulvruchten zijn eetbare rijpe plantenzaden die tijdens de groei zijn opgeborgen in een peul. Om een peulvrucht optimaal te laten groeien en te kunnen oogsten, moeten er een aantal stappen doorlopen worden die kunnen verschillen per soort:

Linzen: in juni en juli verschijnen er kleine bloemen aan de linzenplant en dan is het bijna tijd om te oogsten. Zodra de linzen geel worden, kun je de plant in z'n geheel de grond uittrekken en wordt deze ondersteboven gehangen om te drogen. In november is de tijd aangebroken om de linzen eraf te halen, verder te laten drogen en te verpakken voor gebruik.

Kikkererwten: kikkererwten zaaien gaat een stuk gemakkelijker. Na een nachtje weken beginnen ze al te ontkiemen, en in potgrond met een temperatuur van 20 graden gebeurt dit nog sneller. Binnen

een paar dagen groeit de kikkererwt uit tot een mooi plantje van 10 centimeter groot. Het oogsten begint als de peulen droog en bruin zijn. Dat is het moment dat de plant uit de grond gehaald kan worden zonder dat de peulen openscheuren. Daarna worden de peulen van de steel gehaald, gedopt en de misvormde zaden worden gescheiden: de kikkererwten zijn klaar voor gebruik. **Droogbonen:** de verzamelnaam voor boonsoorten waarvan niet de peul, maar de gedroogde boon wordt gegeten. Denk hierbij aan bruine bonen, kidneybonen, borlotti bonen en cannellini bonen. De bonen worden in mei gezaaid, omdat ook deze bonen optimaal groeien bij warm zomerweer. Bij koud en nat weer is de kans groter dat de bonen bruin worden en gaan rotten. Uit elk zaadje ontstaat een klein plantje dat in eerste instantie twee blaadjes heeft. De bloei hangt verder erg af van de soort en het ras bonen dat gezaaid is. Op het moment dat de peulen beginnen te verdorren kunnen ze geoogst worden en verder worden gedroogd voor gebruik.

Peulvruchten, de ideale vleesvervanger

Peulvruchten bevatten net als dierlijke producten ijzer, eiwitten en B-vitamines, waardoor het een goede vleesvervanger is (zie vergelijkingstabel verderop). Verder bevatten ze in tegenstelling tot vlees weinig verzadigd vet en veel traag werkende koolhydraten die voor een gelijkmatige bloedsuikerspiegel zorgen.



VOEDINGSSTOF	VLEESVERVANGER*	LINZEN	RUNDERBIEFSTUK
CALORIEËN	Geen richtlijn	99 kcal	146 kcal
IJZER	0,8 mg	2,9 mg	2,8 mg
VITAMINE B1 / B12	0,06 mg B1 0,24 µg B12	0,19 mg B1	0,05 mg B1 1,7 µg B12
EIWIT (1 g = 4 kcal)	12% van kcal	8,8 g	29,3 g

Bron: waarde per 100 gram bereid product, NEVO | *Richtlijn Voedingssentrum: voedingswaarden voor een volwaardige vleesvervanger.

Consumptie van peulvruchten draagt bij aan het milieu

Corné van Dooren, voedingsspecialist duurzaam eten, vertelt in het interview 'Flexitarisch eten voor een duurzame toekomst' op peulvruchten.nl dat expliciet peulvruchten dé perfecte en duurzame vleesvervanger zijn. Peulvruchten zijn weinig milieubelastend en dragen ook nog eens bij aan de bodemvruchtbaarheid. Om aan te tonen dat peulvruchten van zichzelf zeer duurzaam zijn: voor 1 kilo vlees is gemiddeld 7382 liter water nodig, terwijl voor 1 kilo peulvruchten slechts 400 liter water nodig is. Een aanzienlijk verschil dus. Wat peulvruchten mede duurzaam maakt, is dat deze in vergelijking met bijvoorbeeld granen veel

minder kunstmest en bestrijdingsmiddelen nodig hebben.

Van salade tot curry

Alle soorten peulvruchten zijn op diverse manieren in te passen in je dagelijkse voedingspatroon. Je kunt hierbij natuurlijk kiezen voor peulvruchten uit blik, maar gedroogde peulvruchten hebben ook enorm veel voordelen. Zo zijn deze puur en zonder toevoegingen, kan je zelf je eigen 'bite' bepalen en gemakkelijk een voorraadje koken voor de hele week. In alle jaargetijden kun je hiermee uit de voeten: in de zomer en lente kun je doperwten door een salade verwerken, in de herfst kies je voor een fijne curry met kikkererwten en in de winter is een lekkere stoofschotel met zwarte bonen of een linzensoep een goed idee. Van kikkererwten kun je ook nog verschillende soorten hummus en falafel maken, je kan er zoveel kanten mee op. Lekker variëren dus met die peulvruchten!

Dit artikel is geschreven in samenwerking met de Jonas BV en peulvruchten.nl. Nog meer weten over de verschillende soorten peulvruchten? Kijk dan op peulvruchten.nl.

ALLES OVER GEDROOGDE
ERWTEN, BONEN & LINZEN
www.peulvruchten.nl

Sojabonen, tofu, tempeh en meer

De meest veelzijdige vleesvervanger

Een sojaboon is natuurlijk eigenlijk een peulvrucht, maar zo uniek in zijn soort dat we hem apart behandelen. Soja is namelijk wereldvoedsel, groeit makkelijk en bevat het meest complexe eiwit van alle boonsoorten. Hiermee is soja echt een volwaardige vleesvervanger. Sojabonen worden niet alleen los gegeten (edamame), maar ook verwerkt in diverse plantaardige producten zoals sojamelk, sojaolie en vleesvervangers op basis van soja, tofu en tempeh. Door de opkomst van het veganisme zijn steeds meer mensen gaan houden van de sojaboon. Soja bevat namelijk veel plantaardige eiwitten, gezonde vetten, maar ook andere nuttige voedingsstoffen zoals ijzer en vitamine B1.

Het zaaien en oogsten van de sojaboon

Sojabonen ontwikkelen zich in de peulen aan de sojaplant. Om optimaal te kunnen groeien hebben ze een temperatuur nodig van boven de 18 graden. Soja is tevens vorstgevoelig en mag daarom ook niet te vroeg in het jaar worden gezaaid. Zodra dit op goede wijze is uitgevoerd kan de soja verder gemakkelijk zonder ondersteuning groeien. Soja wordt op dezelfde manier geoogst als graan. Dit gebeurt na volledige rijping, dus wanneer de schil bruin wordt en de plant af begint te sterven. Belangrijk hierbij is dat de peulen en zaden voldoende droog zijn. Dan dorst men de soja met een combine, waarna de droge soja lange tijd bewaard kan worden.

Nederlandse soja

Soja is tegenwoordig ook goed in Nederland te telen. In de jaren '30 van de vorige eeuw werd er al op kleine schaal in Nederland geteeld, maar dat bleek nog niet zo succesvol. Daarna is er flink geëxperimenteerd, en bleken er geschikte rassen beschikbaar te zijn die onder Nederlandse omstandigheden een goede opbrengst geven en op tijd rijp worden. Er is een speciale term gewijd aan de sojabonen die op Nederlandse bodem geteeld worden, namelijk: Nedersoja. Samen met 14 andere EU-lidstaten ondertekende Nederland in 2017 een 'sojaverklaring'. Hiermee onderstreept ons land de ambitie om minder afhankelijk te worden van de soja-import, en de niet genetisch gemodificeerde teelt in ons eigen land aan te sporen. DutchSoy is één van de Nederlandse bedrijven die de teelt van verse sojabonen van eigen bodem heeft geïntroduceerd.

Ronde Tafel voor Verantwoorde Soja

Een groot voordeel is dat er bij de teelt van sojabonen geen kunstmest en nauwelijks bestrijdingsmiddelen aan te pas komen. Echter, de sojabonen die uit Zuid-Amerika komen belasten door de grote reisafstand wel het milieu en gaan in sommige gevallen ten koste van het Amazonegebied. Vandaar dat er steeds meer in Nederland wordt geteeld om dit probleem te voorkomen. Gelukkig bestaat er tegenwoordig ook duurzame soja. Dit initiatief is genomen door de Ronde Tafel voor Verantwoorde Soja, in 2006 in het leven geroepen door het Wereld Natuur

Fonds in samenwerking met diverse maatschappelijke organisaties. Volgens deze richtlijnen gaat duurzame soja erosie tegen en behoudt het de biodiversiteit. Ook mag de duurzame soja niet afkomstig zijn van grond die na 1994 is ontbost, mag de soja geen ecologische gebieden aantasten en niet genetisch gemodificeerd zijn. Op die manier wordt tegenwoordig vanuit de Donau soja verantwoorde sojateelt in Europa gestimuleerd. Gelukkig bestaan er tegenwoordig veel bedrijven die soja telen op deze duurzame wijze. Groene sojaproducten geproduceerd volgens deze richtlijnen zijn te herkennen aan het RTRS-keurmerk op de verpakking. Europese soja is te herkennen aan het Keurmerk Europe Soya.

Doe eens lekker gek met tofu

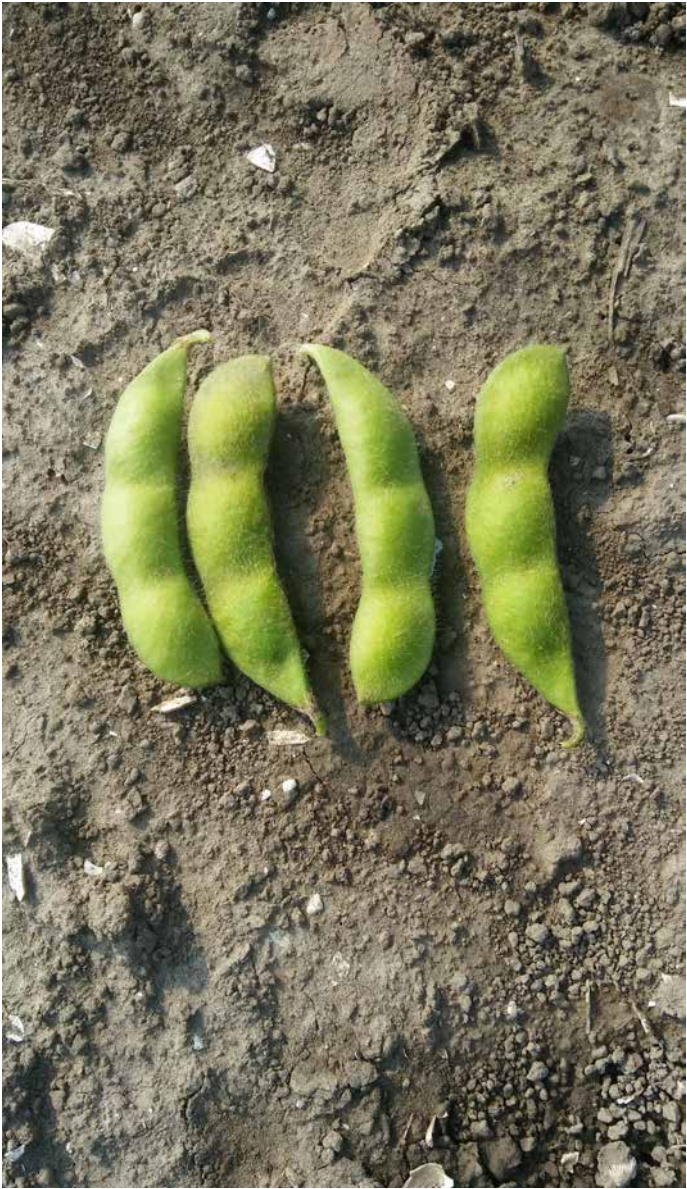
Soja bevat net zoals vlees B-vitamines, ijzer en is rijk aan eiwitten. Daarom is het een volwaardige vleesvervanger en een goed alternatief voor vegetariërs en veganisten. Een andere prettige bijkomstigheid is dat gangbare sojaproducten zoals tofu en tempeh weinig verzadigd vet en calorieën bevatten. Een wekelijks recept met bijvoorbeeld tofu draagt dus bij aan een volwaardig en gevarieerd voedingspatroon. Dit zie je ook in deze vergelijkingstabel:

VOEDINGSSTOF	VLEESVERVANGER*	TOFU	RUNDERBIEFSTUK
CALORIEËN	Geen richtlijn	113 kcal	146 kcal
IJZER	0,8 mg	2,2 mg	2,8 mg
VITAMINE B1 / B12	0,06 mg B1 0,24 µg B12	0,07 mg B1	0,05 mg B1 1,7 µg B12
EIWIT (1 g = 4 kcal)	12% van kcal	11,6 g	29,3 g

Bron: waarde per 100 gram bereid product, NEVO | *Richtlijn Voedingscentrum: voedingswaarden voor een volwaardige vleesvervanger.

Soja in je eetpatroon verwerken kan je niet alleen doen in de vorm van tofu, maar ook als edamame boontjes, sojamelk, tempeh of één van de vele gevarieerde vleesvervangers op basis van soja. Je hebt in deze categorie zowel 'burgers', als 'balletjes', 'stukjes' en 'gehakt', maar ook creatievere varianten gecombineerd met groenten, kruiden of kaas. Met tofu kan de creatieve thuiskok helemaal losgaan, het internet staat vol met inspiratie hoe je tofu in hartige en zoete gerechten kunt verwerken, zoals kruidige nasi met tofu, vegan chocolademousse op basis van tofu, een speltpasta met pittige tofusaus, vegan creamcheese op basis van tofu of scrambled tofu. Keuzes te over met soja!

Dit artikel is geschreven in samenwerking met DutchSoy. Nog meer weten over onze Nederlandse sojateelt? Kijk dan op dutchsoy.nl



De oesterzwam, groeit waar het broeit

Een volwaardige vleesvervanger met een stevige bite



Oesterzwammen zijn ontzettend gezond en een bron van energie. Deze eetbare paddenstoelen zijn te herkennen aan hun lichtgrijze, gele of roze kleur en hun vorm die erg veel lijkt op een oester. Deze bijzondere paddenstoelen komen in veel gerechten goed tot hun recht, en vanwege de ‘vleesachtige’ smaak en structuur zijn oesterzwammen bij uitstek een heerlijk ingrediënt voor vleesliefhebbers die willen minderen. Je hebt drie soorten oesterzwammen: de roze oesterzwam met een roze hoed en steel, een vlezige smaak en zachte textuur; de exotisch ogende gele oesterzwam met een beetje zoete smaak en sappig vrucht vlees; en de grijze oesterzwam, de meest bekende van de drie, die dankzij zijn stevige ‘bite’ weleens wordt omschreven als vegetarische biefstuk.

Broeierig proces

Oesterzwammen groeien in het wild tegen boomstammen op, maar ze kunnen ook worden gekweekt in geklimatiseerde teeltcellen. De natuur wordt in deze cellen zo goed mogelijk nagebootst. Schimmels gedijen het beste op een broeierige bodem, dus wordt die bodem gecreeërd van stro. Het stro wordt met een machine gekneusd en gekwetst zodat de celstructuur van het stro kapot gaat. Het vocht kan dan beter worden geabsorbeerd. Water is het ideale transportmiddel voor bacteriën. Voor een optimaal rendement wordt het stro regelmatig bevochtigd en de dijk van stro wordt regelmatig gekeerd zodat er voldoende

zuurstof in het stro kan komen. Na een paar dagen wordt het stro in een tunnel gereden waar het pasteurisatieproces plaats kan gaan vinden. Tijdens dit proces wordt goed in de gaten gehouden wat de ph-waarde, het vochtgehalte, stikstofgehalte en de temperatuur is. Op het moment dat alle waardes zo optimaal mogelijk zijn kan het zogeheten ‘substraat’ weer worden afgekoeld en is het vrij van bacteriën en schimmels die er niet in horen te zitten. De ‘juiste’ zaadjes en sporen worden nu in het stro ingeënt, dan is het substraat echt klaar om er oesterzwammen op te kweken. Om de boomstammen waar oesterzwammen van nature op groeien zo goed mogelijk na te bootsen, wordt het substraat in pakketten geperst en op pallets gelegd. De pallets met oesterzwampakketten worden vervolgens naar de oesterzwamtelers gebracht die deze pakketten in een teelruimte plaatsen waar als eerste een zomerklimaat wordt nagebootst. De zwamvlok, ook wel het mycelium genoemd, kan dan het beste groeien. Na ongeveer 3 weken verschijnen de eerste kleine knopjes. Dit betekent dat het tijd is om van een zomer- naar een herfstklimaat te gaan. De luchttemperatuur zakt dan naar 15 graden en het wordt lekker vochtig gemaakt. Na 5 of 6 dagen kunnen de eerste oesterzwammen worden geplukt.

De paddenstoel die als vleesvervanger telt

De oesterzwam is een veelzijdige, gezonde en calorie-arme groente die zeer geschikt te gebruiken is als vleesvervanger. De on-



derstaande vergelijkingstabel laat mooi zien waarom. Leuk weetje: in tegenstelling tot andere paddenstoelen is de oesterzwam, gezien de voedingswaarde, de enige echt volwaardige vleesvervanger. Andere paddenstoelen bevatten namelijk minder ijzer.

VOEDINGSSTOF	VLEESVERVANGER*	OESTER-ZWAMMEN	RUNDERBIEFSTUK
CALORIEËN	Geen richtlijn	37 kcal	146 kcal
IJZER	0,8 mg	1,74 mg	2,8 mg
VITAMINE B1 / B12	0,06 mg B1 0,24 µg B12	0,06 mg B1 1,7 µg B12	0,05 mg B1 1,7 µg B12
EIWIT (1 g = 4 kcal)	12% van kcal	4,41 g	29,3 g

Bron: waarde per 100 gram bereid product, NEVO | *Richtlijn Voedingscentrum: voedingswaarden voor een volwaardige vleesvervanger.

Waterbesparend

Oesterzwammen zijn naast dat ze heel gezond zijn ook nog eens ontzettend duurzaam. Dit is met name te verklaren door de lage waterbesteding tijdens het kweken. Bij het produceren van 1 kilo oesterzwammen wordt namelijk slechts 16 liter water gebruikt. Voor dezelfde hoeveelheid vlees wordt gemiddeld 7382 liter water gebruikt, een schrikbarend verschil. Een bijkomend feit is dat bij het telen van oesterzwammen veel minder broeikasgassen vrij komen dan bij de productie van vlees. Bovendien hebben oester-

zwammen slechts beperkte ruimte nodig om te groeien, wat leidt tot besparing van landbouwgrond. Alleen maar voordelen dus.

Hartige bite

Maar hoe kunnen we oesterzwammen nu in de keuken als vleesvervanger laten fungeren? Het antwoord is: op talloze manieren. Om te beginnen worden oesterzwammen regelmatig verwerkt in onder andere vegetarische bitterballen. Vaak heb je niet eens in de gaten dat er geen vlees in zit! Want gebakken oesterzwam lijkt qua smaak en ‘bite’ al op gebakken biefstuk en is een heerlijke toevoeging in veel verschillende gerechten. Zo passen oesterzwammen, net als veel andere paddenstoelen, ontzettend goed in een risotto, een pasta met venkel, of wat dacht je van een heerlijke paddenstoelensoep? Het is ook lekker om kleine stukjes oesterzwam te mengen in een wokgerecht met noedels. Een fijn voorgerechtje of borrelhapje is een bruschetta met paddenstoelen en tijm. En zo zijn er nog talloze gerechten te bedenken, want oesterzwammen zijn alles behalve saai!

Dit artikel is geschreven in samenwerking met de Oesterzwammen Vereniging. Nog meer weten over de oesterzwam? Kijk dan op [oesterzwammen.nl](https://www.oesterzwammen.nl)



Zeewier, vlees- én visvervanger

Er gaat een ‘onderwaterwereld’ voor je open



De wereldzeeën liggen vol zeegroenten die je wellicht weleens tegen bent gekomen in de Japanse keuken. Zeewieren als dulse en wakame zijn hier voorbeelden van. Het consumeren van zeewier ter vervanging van dierlijke producten is een zeer goede keuze. Met name omdat de hoeveelheid aan sporenelementen en mineralen dezelfde hoeveelheden evenaren als in dierlijke producten. Ook is het eten van zeewier vele malen duurzamer dan het eten van vlees. Om de wereldbevolking in het jaar 2050 nog te kunnen voeden, is het noodzaak om met elkaar te kijken naar alternatieve voedingsbronnen. Zeewier is hier beslist een van, maar niet zomaar één, er bestaan namelijk wel 20.000 verschillende zeegroenten, waarvan wij nu al weten dat er 200 soorten eetbaar zijn. Er gaat een ‘zee-wereld’ voor je open, want onder water ligt een enorme tuin vol lekkers!

Lichtgevoelige algen
Zeewier is een aanduiding voor groepen niet-verwante algen

die in de zee leven. Je vindt ze daar in diverse kleuren, vormen en maten. Van groen tot rood, paars en bruin. Zeewieren zijn afhankelijk van zout water, een stevige ondergrond en voldoende licht. Dit is de reden dat zeewier voornamelijk voorkomt in het Litoraal gebied en bij rotskusten. In Nederland hebben we ook diverse wieren die leven op slechts enkele meters diepte. De reden hiervoor is dat het water niet helder genoeg is om op grotere diepte in de zee voldoende licht te vangen. Bij helder water en andere gunstige omstandigheden kan zeewier tot wel 60 meter lang worden.

Essentiële onverzadigde vetzuren
De samenstelling van voedingsstoffen in zeewier varieert per soort. De rode en de groene zeewieren, zoals dulse en nori, bevatten bijvoorbeeld meer eiwitten dan de bruine variant. Wat wel alle zeewieren gelijk hebben, is dat ze ideale visvervangers zijn! Zeewier bevat volgens het Voedingscentrum namelijk



net als vis veel essentiële onverzadigde vetzuren, de zogenaamde EPA en DHA. Daarnaast bevatten zeewieren over het algemeen veel mineralen. Het blijkt dat er zelfs meer ijzer in zeewier zit dan in vlees of spinazie. Echt ‘Popeye-voedsel’ dus!

VOEDINGSSTOF	VLEESVERVANGER*	GEDROOGDE WAKAME	RUNDERBIEFSTUK
CALORIEËN	Geen richtlijn	47 kcal	146 kcal
IJZER	0,8 mg	2,9 mg	2,8 mg
VITAMINE B1 / B12	0,06 mg B1 0,24 µg B12	0,05 mg B1	0,05 mg B1 1,7 µg B12
EIWIT (1 g = 4 kcal)	12% van kcal	19 g	29,3 g

Bron: waarde per 100 gram bereid product, NEVO en Olijck | *Richtlijn Voedingscentrum: voedingswaarden voor een volwaardige vleesvervanger.

Een oneindige voedingsbron
Zeewier is in opkomst als een duurzame bron van eiwitten voor zowel mens, dier en milieu. Dat zeewierteelt geen landbouwgrond of zoet water verlangt, en bovendien alle biomassa van zeewier benut wordt, maakt het een duurzamere eiwitbron dan dierlijke producten én veel plantaardige producten. Slechts één zeewierakker ter grootte van Nederland kan al voldoende voedingseiwitten opleveren voor heel Europa. Bovendien als je zeewier goed oogst, blijft het oneindig aangroeien. Duurzame zeewierteelt kan dus een wezenlijke bijdrage leveren aan de voedselvoorziening voor ruim 9 miljard mensen die in 2050 op onze aardbol zullen leven. En dat met maar slechts 2 procent van het totale zeeoppervlak, concludeert onderzoek van de universiteit van Wageningen.

Zeewier in de keuken
Veel mensen kennen zeewier waarschijnlijk vooral van de Japanse salade, maar je kan er zoveel meer mee. De smaak van zeewier

varieert per soort en ook de bereidingswijze heeft hier invloed op. Er zijn bijvoorbeeld zeegroenten die naar cantharel, rode kool, peper en roomboter smaken. Gekookt zeewier smaakt ook weer heel anders dan gedroogd zeewier. Het is dus echt de moeite waard om ze te ontdekken. Leuk weetje: gedroogd zeewier lijkt weinig, maar wanneer dit in water wordt geweld, herstelt het zich tot de oorspronkelijke grootte en vorm. Dit kan tot wel vijftien keer opblazen. Als je gedroogd zeewier in de supermarkt prijzig vindt, dan moet je je dus realiseren dat je eigenlijk tot wel vijftien keer zoveel krijgt voor dat geld. Dan valt het wel weer mee!

Ga mee op ontdekkingstocht
Vind je het integreren van zeewier in je eetpatroon nog een bé-tje spannend? Dan zorgen bijvoorbeeld Olijck zee-groenten en Seamore voor een heel goed instapmodel. Olijck zee-groenten ontwikkelt herkenbare producten waar zeewier in zit. Ze hebben bijvoorbeeld meerdere zee-groentenburgers, pasta’s, tagliatelle en ravioli, met zeewier in de vulling en in het pastadeeg. Wil je een stapje verder gaan? Dan heeft Seamore ‘I sea pasta’ en ‘I sea bacon’ voor je, twee producten gemaakt van 100% zeewier die een perfecte vervanging zijn van je gewone pasta en spek, maar dan plantaardig en boordevol gezonde voedingsstoffen. Ideaal ook om de kids mee voor de gek te houden. Lekker serveren met hun favoriete pastasaus, en kijken of ze het merken... Hopelijk is er een onderwaterwereld voor je opengegaan. Met de ruime keuze aan zee-groenten hoef je je voorlopig nog niet te vervelen! Probeer het eens uit, ga laagdrempelig aan de slag met een snufje zeewier in je eten. Je zult verrast zijn!

Dit artikel is geschreven in samenwerking met Olijck. Nog meer weten over zee-groenten? Kijk op www.olijckzeegroenten.nl



MUST HAVES VOOR IN JE KEUKENKASTJE



Deze producten moet je tijdens de week zéker in huis hebben! Smaakvolle en verrassende ingrediënten voor een week zonder vlees.

Bolletje Lichte Crackers in de varianten Spelt en Spelt & Havermout zitten boordevol vezels en zijn heel dun gebakken. Zo kun je lekker licht en toch voedzaam ontbijten. **Bolletje Lichte Crackers, € 1.89, verkrijgbaar bij vrijwel alle supermarkten**

Deze rode kidneybonen zijn echte kracht-patsers vol eiwitten en vezels. Dé perfecte vleesvervanger en tevens een heerlijke toevoeging aan wraps, soepen of salades. Zelig in Mexicaanse gerechten! **Bonduelle Rode Kidneybonen Mini Packs, vanaf € 1.23, verkrijgbaar bij vrijwel alle supermarkten**

Sugocasa Tradizionale is een basissaus gemaakt van de beste verse zongerijpte tomaten. Binnen 48 uur worden de tomaten van het veld in de saus verwerkt, waardoor de Sugocasa een heerlijke, verse tomatensmaak heeft. Ideaal als basis voor sauzen en soep! **Grand'Italia, vanaf € 1.99, verkrijgbaar bij vrijwel alle supermarkten**

Een gezonde basis voor een snel en lekker gerecht met linzen, groenten, Italiaanse kruiden en saus. Heerlijk met pasta als vegetarische 'linzenbolognese'. **HAK Bolognese schotel in stazak, € 2.79, verkrijgbaar bij vrijwel alle supermarkten**

Oogst No. 1 heeft twee verrassende peulvruchtenmixen: Mexicaanse bonenmix en deze Italiaanse linzenmix. Op de achterzijde van de verpakking vind je een inspirerend recept. **Oogst No. 1 Italiaanse linzenmix, € 1.49, verkrijgbaar bij PLUS**

Een vegetarisch wereldgerecht met 3 heerlijke recepten voor gevulde tacoschelpen, waaronder een recept voor een dagje zonder vlees vol met groenten en een lichtpit-tige saus. **Knorr Wereldgerecht Mexicaanse Taco's, vanaf € 2.39, verkrijgbaar bij vrijwel alle supermarkten**

Peulvruchten zijn de ideale vleesvervanger. Deze kortkokende groene linzen, split kikkererwten en mungbonen hoeven namelijk niet uren te weken en kunnen na slechts 8 tot 15 minuten koken al op tafel. Ideaal voor een vega maaltijd! **Lassie Kortkokende peulvruchten, € 1.99, verkrijgbaar bij Albert Heijn, Jumbo, Plus, Poiesz en Jan Linders**

Met MAGGI Dagje Geen Vlees, ontwikkeld in samenwerking met De Hippe Vegetariër, eet je makkelijk een lekker vegetarisch gerecht met voldoende groente voor de hele dag. Verkrijgbaar in drie smaken: Mexicaans, Marokkaans en Indiaas. **MAGGI Dagje Geen Vlees, € 1.29, verkrijgbaar bij vrijwel alle supermarkten**

Jackfruit is een plantaardig alternatief voor vlees, verkrijgbaar in de smaken naturel, curry en teriyaki. Ideaal voor vegetariërs, veganisten en fruitariërs. **Lotao Jackfruit, € 3.99, tijdens de Week met korting verkrijgbaar bij Natuurwinkel**

Een heerlijke mix van geroosterde en ongezoeten amandelen, cashewnoten, gedroogde abrikozen en pompoenpitten. Ideaal als gezond tussendoortje of voor over een salade. **Nuts About Nature Noten & Pitten, multipack (3 x 50 gram) € 2.49 verkrijgbaar bij Albert Heijn, stazak (175 gram) € 2.29 verkrijgbaar bij Plus en Hoogvliet**

De ultieme dressingcombinatie: basilicum-olijfolie met Marc de champagne-azijn. Maak de perfecte dressing door 3 delen olijfolie met 1 deel azijn te mengen. Oil & Vinegar heeft ruim 50 soorten olijfolie en azijn die van al je salades een feestje maken. **Basilicumolijfolie € 10.50 voor 250 ml en Marc de Champagne-azijn, € 7.38 voor 250 ml, verkrijgbaar bij alle Oil & Vinegar winkels en in de webshop www.oilvinegar.com**

Buckwheat flour (boekweitmeel) is een ideale glutenvrije basis voor pannenkoeken, cakes, koekjes, zoete en hartige taarten en meer. Naast boekweitmeel is er ook Fit 'n' Free boekweit pasta verkrijgbaar! **Peak's Free From Buckwheat flour, vanaf € 2.25, verkrijgbaar bij vrijwel alle biologische winkels en supermarkten**

Mango en kaneel zijn al eeuwenlang vriendjes. Samen maken ze deze Saus.Guru klassieker tot een heerlijk toevoeging aan elke BBQ, maar denk ook aan vegetarische taco's, burgers of als dip bij het gourmetten. **Saus.Guru Mango Cinnamon Sauce, € 2.99, verkrijgbaar bij Albert Heijn en diverse webshops**

Smaakt amandelmeel is een bron van eiwitten en daarom een uitstekend product voor mensen die geen of minder vlees eten. **Smaakt amandelmeel, € 4.89, verkrijgbaar bij Albert Heijn, Jumbo, Plus, Hoogvliet, Coop, Boons, Boni, Body en Fit, Vomar, de Notenshop, Sligro en Makro**

Amandelpasta van 100% biologische amandelen is een bron van eiwitten dus perfect voor iedereen die geen of minder vlees eten. **BioToday amandelpasta, € 5.99, verkrijgbaar bij Albert Heijn, Jumbo, Plus, Sligro, Vomar, Dirk vd Broek, Coop, de Notenshop en Boni**

Weinig tijd om te koken? Deze romige bospaddenstoelensoep is een heerlijke vegetarische oplossing voor lunch en diner. Boordevol paddenstoelen die één van de beste vleesvervangers zijn! **SPAR soep in zak romige bospaddenstoelen, € 1.72, verkrijgbaar bij SPAR**

Om het succes van hun vegetarische soepen in fles te vieren introduceerde Struik afgelopen zomer deze nieuwe variant, met de verrassende smaak van zoete aardappel. Past perfect in een gezond en bewust eetpatroon! **Struik Zoete aardappelsoep, € 1.89, verkrijgbaar bij o.a. Albert Heijn en Jumbo**

Deze vegetarische gehacktballetjes in satésaus en in tomatensaus zijn gemaakt in samenwerking met De Vegetarische Slager.

Heerlijk voor bij de borrel of op de pasta. **Unox vegetarische gehacktballetjes in satésaus, € 3.39, verkrijgbaar bij Albert Heijn, Plus, Emté, Jan Linders en Unox vegetarische gehacktballetjes in tomatensaus, € 3.39, verkrijgbaar bij Jumbo en Plus**

Zonnatura Paprikaspread is een heerlijke groentespread met meer dan 60% groenten. De spread is 100% biologisch en niet alleen lekker op een boterham, maar ook op een toastje of door een pastasalade. **Zonnatura Paprikaspread, € 2.49, verkrijgbaar bij o.a. Albert Heijn, Jumbo en Plus**

De snacks van Fruitfunk zijn helemaal gemaakt van fruit en daarom geschikt voor verschillende allergieën en diëten. Fruitfunk is 100% vegan. Leuk, lekker en verantwoord snacken! **Fruitfunk gezonde snack, vanaf € 0.79, verkrijgbaar bij Albert Heijn, Jumbo, Deen, Emté, Plus en in de Fruitfunk webshop**

De Heinz Seriously [Good] pastasauzen zijn serieus lekkere pastasauzen gemaakt van serieus lekkere ingrediënten en bevatten absoluut geen kunstmatige smaakstoffen of conserveermiddelen. **Heinz Seriously [Good] Pastasauzen, € 2.49, verkrijgbaar bij vrijwel alle supermarkten**

Honig Macaroni Spelt is gemaakt van 100% speltmeel. Met Honig als basis en je eigen ingrediënten maak je zo een lekker pastagerecht. **Honig Macaroni Spelt, € 2.49, verkrijgbaar bij vrijwel alle supermarkten**

Natural Branding is de natuurlijke, eco-vriendelijke manier om een merkteken op een biologisch stuk fruit of groente aan te brengen, in de vorm van letters of een afbeelding op een schil. Het is een contact vrije methode die volledige veilig is. Met een hoge-resolutie laser wordt het pigment uit het buitenste laagje van de schil verwijderd. Het grootste voordeel van deze innovatie is dat het biologische product nu niet meer hoeft te worden verpakt in milieuvriendelijk plastic om het te onderscheiden van niet-biologische groenten en fruit. **Nature & more markeert biologische groenten en fruit op eco-vriendelijke wijze om plastic verpakkingen overbodig te maken.**



MUST HAVES VOOR IN JE KOELKAST EN VRIEZER



Deze bijzondere maaltijdplossingen, vleesvervangers en verwennerijen zijn écht de moeite waard om te proberen. Voor iedere dag van de week een andere keuze. Wat wordt jouw favoriet?

Deze 100% plantaardige burger is door de Consumentenbond in 2017 benoemd tot beste vegetarische burger. Probeer hem eens! **AH Verse Vegaburger, € 2.59, verkrijgbaar bij Albert Heijn**

Becel Original is een 100% plantaardig, lekker en goed smeerbaar product voor op brood en bevat 45% vet. **Becel Original, € 1.29, verkrijgbaar bij vrijwel alle supermarkten**

De oer-Hollandse bitterbal, maar dan met smaken uit de hele wereld, net iets anders en 'lekker zonder vlees'. Zeven smaken waaronder Thaise cococurry en Italiaanse truffel. **Chef Thor's vega & vegan bitterballen, 60 stuks € 19.95, verkrijgbaar bij diverse horeca-groothandels zoals Hanos en Sligro**

Plantaardige ballen en burgers van BOON in de smaken chili sin carne en falafel. Vol verse groenten en kruiden. Vegan, voedzaam en superlekker. **BOON ballen en burgers, € 4.00, verkrijgbaar bij DEEN**

Deze chicken style filetstukjes zijn rijk aan eiwitten, vegan en zó veelzijdig: gril ze voor in een salade, marineer ze en gebruik ze in een curry of verzin zelf iets lekkers. **Garden Gourmet filetstukjes, € 3.19, verkrijgbaar bij Albert Heijn**

Heerlijke tempehblokjes gemarineerd in een ketjapmarinade. Roerbak de blokjes door wokgerechten of verwerk ze in Oosterse gerechten. **GoodBite Tempehblokjes Ketjap, vanaf € 2.00, verkrijgbaar bij DEEN, Emté, JUMBO, Plus en Poiesz**

Iglo is de allergrootste fan van spinazie! De iconische Spinazie à la Crème kun je voor bijna elk recept gebruiken en is snel en makkelijk te bereiden. Probeer ook eens de plantaardige variant: Iglo spinazie met Alpro. **Iglo Spinazie à la Crème, € 0.95, verkrijgbaar bij vrijwel alle supermarkten**

100% natuurlijke en biologische babybietjes van Nederlandse bodem, veganistisch en zacht gekookt in een speciale marinade. Perfect voor in de salade, op de pizza of bij de borrel! **Love Beets, vanaf € 2.00, verkrijgbaar bij Albert Heijn en Ekoplaza**

Vers bereide falafelballetjes gemaakt van kikkererwten, spinazie, verse knoflook, ui en

kruiden. De ideale vleesvervanger! Heerlijk om te combineren met de Maza hoemoes. Kijk op maza.nl. **Maza Falafel, € 2.39, verkrijgbaar bij vrijwel alle supermarkten**

Grijze oesterzwammen worden ook wel vegetarische biefstuk genoemd door hun vlezig structuur en stevige bite. Geteeld in Nederland. Heerlijk in salades, risotto, pasta en meer. **Grijze oesterzwam, vanaf € 0.80 per 100 gram, verkrijgbaar bij vrijwel alle supermarkten**

Olijcke zee-groenteburger Henry met wakame, linzen, champignons en ui. Met alle gezondheidsvoordelen van zeewier en een verrassende, toegankelijke smaak. **Olijck zee-groenteburger Henry, € 3.19, verkrijgbaar bij Albert Heijn, Jumbo en Marqt**

Professor Grunsnabel maakt luxe plantaardig ijs op basis van kokosmelk en/of verse vruchten, kruiden en specerijen. Onze nieuwe smaak Caramel Ocean is een vegan karamel zeezout, gemaakt van gekarameliseerde kokosmelk en gebrande suiker. **Professor Grunsnabel Caramel Ocean, € 5.25, verkrijgbaar bij Albert Heijn en diverse speciaalzaken**

Quorn Fijnggehakt is vleesvrij, glutenvrij en sojavrij. Het bevat veel eiwitten en vezels, heeft 90% minder verzadigd vet dan rundergehakt en een 90% lagere koolstofvoetafdruk. Perfect voor pasta bolognese, chili sin carne en lasagne. **Quorn Fijnggehakt, € 2.59, verkrijgbaar bij Albert Heijn, Jumbo, DEEN, Hoogvliet, Plus en Poiesz**

De SoFish Burger van SoFine - winnaar van 'Beste Vegan Product 2017' - is de eerste volledig plantaardige visburger van Nederland en als je 'm proeft, geloof je bijna niet dat er geen vis te pas is gekomen aan de bereiding ervan. **SoFine SoFish Burger, € 2.69, verkrijgbaar bij Jumbo**

Uniek in Nederland: deze pizza Margherita is 100% plantaardig! Maar bovenal ontzettend lekker en gemaakt volgens authentiek Italiaanse receptuur. **Valsolia Pizza Margherita, € 3.99, verkrijgbaar bij geselecteerde Jumbo, SPAR en Albert Heijn vestigingen, zie veann.com/where-to-buy**

Deze vegetarische maaltijdsalade is geïnspireerd op de Libanese keuken. Een lekkere, geurige en kruidige combinatie van bulgur

met bietenfalafel, tomaat, komkommer, radijs en sla. Met een granaatappel-munt vinaigrette en gekruide pitastukjes. **AH Maaltijdsalade Bietenfalafel, € 4.49, verkrijgbaar bij Albert Heijn**

Deze 100% plantaardige kipschnitzel is supermals en heeft een heerlijk krokant jasje van cornflakes en is dan ook een smakelijke component in traditionele gerechten, een wrap of gewoon op een broodje. **Vivera krokante kipschnitzel, € 2.39, verkrijgbaar bij vrijwel alle supermarkten**

De Paddestoel is in 1988 begonnen in eigen keuken en anno 2018 niet meer weg te denken uit de bio veggie wereld van gezonde burgers. De spinazieburger van De Paddestoel bevat 43% spinazie. Gezond, ecologisch verantwoord en lekker! **De Paddestoel spinazieburger, € 3.29, tijdens de week met 15% korting verkrijgbaar bij Ekoplaza (zie p. 85)**

Het uitgebreide Jumbo Veggiechef assortiment vind je in alle Jumbo vestigingen en tot en met dinsdag 13 maart 2018 betaal je slechts 4 euro voor twee Veggiechef artikelen naar keuze (m.u.v. grootverpakkingen). **Jumbo Veggiechef assortiment, vanaf € 1.99, verkrijgbaar bij Jumbo**

Een klassieke snack van Nederlandse bodem maar dan 100% vegetarisch én biologisch! Je vindt deze vegetarische bitterbal in de diepvries bij ALDI. **ALDI Vegetarische Bitterbal, € 2.89 voor 9 stuks, verkrijgbaar bij ALDI**

De Vivera Kaasschnitzel heeft een krokante gepaneerde korst. Voeg boontjes en krieltjes toe en je hebt een compleet avondmaal. Nu bij Coop tijdens de Nationale Week Zonder Vlees van 5-11 maart een pak met 2 kaasschnitzels voor maar 1 euro. **Vivera Kaasschnitzel, € 2.25, verkrijgbaar bij Coop en SPAR**

Bij Makro vind je nu de tomatenburger van Botanic Bites: de tomatenburger is gemaakt van tomaten die niet mooi genoeg zijn voor in de supermarkt, bestaat voor meer dan de helft uit tomaat en wordt verrijkt met plantaardige eiwitten. **Tomatenburger van Botanic Bites, € 3.93, per 2 verpakt, verkrijgbaar bij Makro**

MUST HAVES VOOR OP JE AANRECHT

Deze keukenmachines, maaltijdbox en inspirerende groente-tool zijn je beste vriend wanneer je moeiteloos gezond en gevarieerd wilt koken. Gebruik de groente-tool wanneer je even geen inspiratie hebt, verwen jezelf met de maaltijdbox en zorg dat tenminste één goede keukenmachine op je aanrecht staat, daar heb je dagelijks plezier van!



PHILIPS



De Multichopper-hakmolen zorgt dat je kunt hakken en malen als een echte chef-kok. Zonder spetteren hak je uien en andere ingrediënten in regelmatige stukjes. Dankzij het afzonderlijke snelle hakmes kun je er niet alleen uien mee hakken, maar nog veel meer voedingsmiddelen zoals noten en wortels. Ideaal voor je favoriete dagelijkse gerechten, maar ook voor pesto, hummus, sausjes en meer. Super veelzijdig keukenapparaat voor dagelijks gebruik! **Philips Multichopper, vanaf € 39.99**

De Airfryer gebruikt warme lucht om je favoriete gerechten te frituren, met weinig tot geen toegevoegde olie. Hierdoor is dit de gezondste manier om eten te frituren! Daarnaast kan de Airfryer nog veel meer: gril, bak en rooster je favoriete gerechten voor snelle, heerlijke maaltijden voor het hele gezin. Binnen *no time* opgewarmd en gemakkelijk schoon te houden. De Philips NutriU app staat boordevol tips en eenvoudig te volgen recepten. **Philips Airfryer XXL, vanaf € 196.00**

Vind je het lastig om voldoende fruit en groenten te eten? Dan is deze blender echt iets voor jou. Hiermee maak je heel gemakkelijk verse smoothies, soepen en sauzen boordevol groenten. Het is bewezen dat deze blender 80% van de gebruikers motiveert om meer fruit en groenten te eten. Gemakkelijk in gebruik, vaatwasserbestendig en geleverd met twee to-go bekertjes zodat je ook onderweg kunt genieten van je soep of smoothie. **Philips Avance blender, vanaf € 123.00**

Met de Vegetarische Beebox eet je lekker, gezond én verantwoord. Vol met biologische groenten, plantaardige vleesvervangers, zuivel en natuurlijk de lekkerste vegetarische recepten. Bezorging in heel Nederland! **Willem&Drees Vegetarische Beebox, € 39.00, online te bestellen op willemendrees.nl**



Even geen kookinspiratie? Gebruik dan de Groente Fruitmachine! Deze creatieve tool kiest voor jou vijf soorten groenten uit en laat zien wat je daarmee kunt maken. Speciaal voor de Nationale Week Zonder Vlees selecteert hij nu enkel vegetarische recepten! Kijk op verseoogst.nl/groentefruitmachine en draaien maar!



FAVORIET VEGETARISCH RECEPT
MADE IN JUNE

Vegetarische Indiase curry met aubergine

June te Spenke, DJ en muziekproducent onder andere bekend van releases als *You and I* en *Perfect Storm*, is zoals ze het zelf zegt 'bijna vegetariër'. Sinds ze zich bewust is van het dierenleed in de bio-industrie haalt ze geen vlees meer in huis. Deze vegetarische curry bevat alle voedingsstoffen voor een gezond avondmaal!

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

- 1 el olijfolie
- 3 aubergines, in blokjes
- 1 ui, gesnipperd
- 2 teentjes knoflook, geperst
- 1 tl kurkuma of garam masala
- 2 tl verse gember, fijnggehakt
- 1 tl korianderpoeder
- 1 el kardemonzaden, fijnggehakt
- ½ rode peper, zonder zaden fijngehakt
- 1 zoete aardappel, in blokjes
- 100 ml water
- 125 ml Turkse yoghurt
- 10 g verse koriander, fijngehakt
- Zout & peper naar smaak

MADE IN JUNE'S BEREIDINGSWIJZE

- 1 Verhit olijfolie in een koekenpan en bak de aubergine goudbruin.
- 2 Voeg de ui en knoflook toe en roerbak een paar minuten mee. Roer de kurkuma, gember, korianderpoeder en rode peper erdoorheen op iets lager vuur.
- 3 Voeg de zoete aardappel en het water toe en kook op laag vuur gedurende 15 minuten.
- 4 Voeg de Turkse yoghurt en koriander toe, roer alles goed door elkaar en laat gedurende circa 50 minuten stoven met de deksel op de pan.
- 5 Controleer tussentijds of alles gaar is en smullen maar!



FAVORIET VEGETARISCH RECEPT
GIOVANCA OSTIANA

Vegetarische Pom

Giovanca, professioneel zangeres, besloot tijdens een van haar vele muziektours om minder vlees te eten. Zeker nu ze een kind heeft let ze hier extra op. Haar favoriete vegetarische recept is deze Surinaamse Pom. Ze kreeg het recept van Kai, voormalig chefkok van de nu gesloten Caribische Toko MC op het Westergastterrein in Amsterdam.

INGREDIËNTEN VOOR 5-6 PERSONEN

- 2 uien, gesnipperd
- 6 teentjes knoflook, geperst
- 2 el tomatenpuree
- 1 kg pom tayer (bijvoorbeeld van het merk Lufo)
- 4 tomaten, in blokjes
- 3 el piccalilly
- 1 blokje groentebouillon
- 2 el rietsuiker
- 400 ml versgeperst sinaasappelsap
- 1 flespompoe, in blokjes
- 1 bosje selderij, fijngehakt
- 2 el ketchup
- 1 el zwarte peper
- 100 g boter

GIOVANCA'S BEREIDINGSWIJZE

- 1 Verwarm de oven voor op 180 graden.
- 2 Bak de uien en de knoflook aan, voeg de tomatenpuree toe en laat het zachtjes aan stoven voor 5 minuten.
- 3 Voeg de pom tayer, tomaten, piccalilly, groentebouillon, rietsuiker, sinaasappelsap, flespompoe, selderij, ketchup en zwarte peper toe.
- 4 Alles goed mengen, in een ovenschaal gieten, zachtjes aandrukken en klontjes boter op de bovenkant plaatsen.
- 5 Bak in de voorverwarmde oven gedurende 90 minuten gaar.
- 6 Serveer het met wat witte rijst en gebakken kouseband.

Heel Nederland doet mee!

Lekker uit eten? Een vegetarische lunch op kantoor? Of een gezonde snack voor onderweg? Het is allemaal mogelijk deze week.

Kijk hier waar je
allemaal terecht kunt!

de vegetarische RESTAURANTWEEK

kies waar jij zin in hebt



Vegetarisch lunchgerecht voor €8.-



Vegetarische avondmaaltijd voor €15.-



Vegetarisch 3-gangen diner voor €25.-



Luxe vegetarische 4-gangen lunch voor €40.-*



Luxe vegetarisch 5-gangen diner voor €50.-*

* sterrenrestaurants mogen een supplement van €10.- rekenen.



BAGELS & BEANS



BARTACK



LANDGOED DE WILMERSBERG



SNCKBR

Heerlijk vegetarisch eten doe je niet alleen thuis tijdens deze week, maar ook uit! Daarom organiseren we tijdens de Nationale Week Zonder Vlees ook De Vegetarische Restaurantweek! Alle chefs van de deelnemende lunchrooms, cafés en restaurants willen je laten zien, proeven en ervaren hoe fantastisch de groentekeuken kan smaken. Of je nu regelmatig vegetarisch eet, of net begint met een dagje minder vlees: je zult verrast worden. Bekijk op devegetarische-restaurantweek.nl waar in Nederland je allemaal terecht kunt!



BAGELS & BEANS | DOOR HEEL NEDERLAND

Koffie, bagels en geluk sinds 1996. Een vriendelijke plek waar de waan van de dag plaatsmaakt voor een moment van rust en iets lekkers. Ook voor de liefhebbers van vega(n), lactosevrij en glutenvrij. Alle filialen in Nederland doen mee met een fantastisch vegetarische lunchmenu! Je gaat gegarandeerd met een glimlach naar huis.

BARTACK | AMSTERDAM

BARTACK doet alles vanuit de passie voor lekker, gezond eten en uit liefde voor de buurt. Een leuk weetje; TACK betekent 'Bedankt' in het Zweeds.

LANDGOED DE WILMERSBERG | DE LUTTE

Gun jezelf dat ultieme verwenmoment en kom genieten van een proeverij aan heerlijkheden op een van de mooiste plekken van Twente.

SNCKBR | AMSTERDAM

Een combinatie van comfort food met gezond eten. Dit is hét restaurant in Amsterdam waar je lekker kunt bestellen zonder je schuldig te voelen.



HOEVE DE BOOGAARD



LEAF VEGETARIAN



DE KNIP



HERBERG DE WAARD VAN TERNAARD



HARBORHOUSE



DE HOEFSLAG

HOEVE DE BOOGAARD | GEIJSSTEREN

Bij Hoeve de Boogaard kun je terecht voor echt genieten, van elkaar, een heerlijke sfeer, een mooi gedekte tafel en smakelijke gerechten gekookt met liefde.

DE KNIP | VOORSCHOTEN

Bij de Knip wordt alles in het werk gesteld om een kwalitatief topproduct neer te zetten, bereid met eerlijke, verse, lokale producten en leuke wijn-spijscombinaties.

HARBORHOUSE | ALMERE

Het restaurant staat op het terrein van Marina Muiderzand, gelegen in Almere Poort. HarborHouse heeft een stoer karakter met een groot terras aan de waterkant.

LEAF VEGETARIAN | ROTTERDAM

Leaf Vegetarian is een Aziatisch veganistisch restaurant waar je samen kunt genieten van shared dining. Zo kan je meerdere gerechten proeven!

HERBERG DE WAARD VAN TERNAARD | TERNAARD

Bij Herberg de Waard van Ternaard maken ze zoveel mogelijk gebruik van specifieke producten uit de regio, op ambachtelijke wijze bereid. Puur en eerlijk.

DE HOEFSLAG | BOSCH EN DUIN

De Hoefslag is al 110 jaar een culinair begrip in Midden-Nederland. Hier proef je seizoensgebonden gerechten, klassiek bereid en op creatieve wijze gepresenteerd.

VIDIVENI | ZWOLLE

Restaurant Vidiveni is een moderne, laagdrempelige bistro, waar gekookt wordt met voornamelijk lokale en seizoensgebonden producten. Echt Slow Food!

BIJ ALBRECHT | EINDHOVEN

Veganistisch is het nieuwe vlees en vis. Ontdek Bij Albrecht veganistische gerechten zoals je nog niet eerder hebt geproefd. Óók als je liefhebber bent van een stukje vlees of vis!



VIDIVENI



BIJ ALBRECHT



'T DIEKHUUS

'T DIEKHUUS | TERWOLDE

Het beste groenterestaurant van Nederland in 2014! Een restaurant waar groenten en duurzaamheid hoog in het vaandel staan, met eigen moestuin en verrassende creaties.

GRAND CAFE ZUIDLAREN | ZUIDLAREN

Een gezellige ontmoetingsplek gevestigd in een monumentaal pand in het hart van Zuidlaren. Ideaal om gezellig te borrelen of samen te dineren.

BRUSSELS LOF | GRONINGEN

Brussels Lof is het knusse vegetarische restaurant van Groningen, gelegen midden in het gezellige centrum. Hier wordt uitsluitend gekookt met verse biologische producten.

RESTAURANT DE KLEISCHUUR | GOUDA

Duurzaam restaurant met aandacht voor mens, dier en milieu. Ambachtelijkheid, plezier, verrassende smaken en koken met liefde zijn hier allemaal terug te vinden.



GRAND CAFE ZUIDLAREN



BRUSSELS LOF



RESTAURANT DE KLEISCHUUR

Kijk voor alle restaurants door heel Nederland op devegetarischerestaurantweek.nl en reserveer snel je tafeltje!

sharing **#**
= caring

Heb je heerlijk gegeten? Ben je verrast? Wil je iets kwijt? Sharing is caring met:

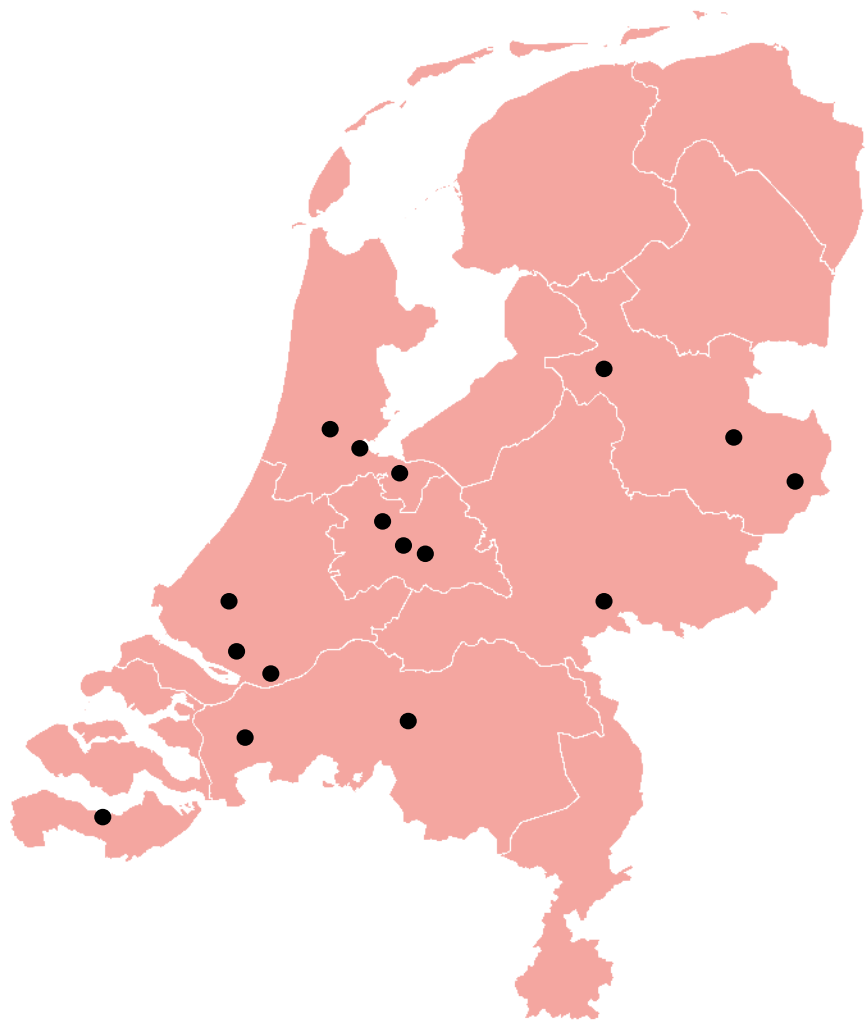
#vegetarischerestaurantweek
#weekzondervlees

→ Vergeet je restaurant ← niet te taggen!

Mede mogelijk gemaakt door



Bedrijven en cateraars zetten zich samen in voor minder vlees op het werk



Dankzij onze partners is de Nationale Week Zonder Vlees niet alleen maar merkbaar thuis en in de horeca, maar ook in bedrijfsrestaurants door heel Nederland! Deze cateraars gingen samen met hun opdrachtgevers aan de slag om het menu tijdens de week flink te verduurzamen. En dit is nog maar een tipje van de sluier, want we konden op één pagina onmogelijk iedereen kwijt. Daarom slechts een paar en complimenten voor de rest! Voortaan elke week een Meatless Monday?

MINDER VLEES OP HET WERK

Sodexo
Capelle aan den IJssel

Sodexo
Breukelen

Wereld Natuur Fonds
Zeist

Suez Recycling and Recovering
Arnhem

Nederlandse Zorg Autoriteit
Utrecht

Regio Twente
Enschede

Engie Services
Zaandam

Stadhus Almelo
Almelo

Natuurmonumenten
's-Graveland

Usabilla
Amsterdam

Essent
's Hertogenbosch

Gemeente Terneuzen
Terneuzen

ABN AMRO
Amsterdam

Technische Universiteit
Delft

Meander medisch centrum
Amersfoort

Engie Energie
Zwolle

Vrije Universiteit
Amsterdam

Universiteit Utrecht
Utrecht

Sensus
Roosendaal

CODARTS
Rotterdam

Bolduc café
's Hertogenbosch

OSP Zakelijke Horeca/Blue Circle
Amsterdam

VEGA IS HIP

EEN DAG MINDER VLEES ETEN. GOED VOOR JOU, GOED VOOR DE WERELD OM JE HEEN, MAAR BOVENAL ONGELOFELIJK LEKKER! TIJDENS DE NATIONALE WEEK ZONDER VLEES ORGANISEERT SODEXO VOOR ONZE GASTEN LEUKE, INTERESSANTE, VEGETARISCHE EN VOORAL LEKKERE INITIATIEVEN.

De Nationale Week Zonder Vlees sluit heel mooi aan op het door Sodexo recent ontwikkelde VEGGIE concept, in samenwerking met Isabel Boerdam van het bekende foodblog De Hippe Vegetariër. VEGGIE verrast je met wat je allemaal kunt doen met groenten, granen, peulvruchten en noten als basis. Kom eens proeven bij VEGGIE op de Vrije Universiteit Amsterdam of Universiteit Utrecht!

"VEGGIE IS NIET MEER WEG TE DENKEN UIT HET RESTAURANT, DE STUDENTEN ZIJN LAAIEND ENTHOUSIAST OVER DE VERRASSENDE VEGETARISCHE GERECHTEN."

- CLIENT RELATIONSHIP MANAGER SODEXO - VRIJE UNIVERSITEIT AMSTERDAM

TIJDENS DE NATIONALE WEEK ZONDER VLEES BEN JE WELKOM OM TE KOMEN PROEVEN IN EEN VAN ONZE RESTAURANTS BIJ:

TU DELFT

CODARTS ROTTERDAM

VU AMSTERDAM

UNIVERSITEIT UTRECHT

sodexo

Sodexo verhoogt de kwaliteit van het dagelijks leven door haar gasten te laten genieten van een lekkere en gezonde maaltijd die ook bijdraagt aan een duurzame wereld voor morgen. Dit doen zij op kantoren, in zorginstellingen, op scholen en universiteiten, bij overheidsinstelling, evenementen en zelfs offshore. Met een breed scala aan food en facilitaire services nemen we wereldwijd een unieke positie in. Het motto bij al onze diensten is 'Improving the Quality of Life'. Want door het dagelijks leven van onze gasten meer kwaliteit te geven, dragen we bij aan het succes van onze cliënten.

Bijdragen aan een duurzame wereld vinden wij zo belangrijk, dat we daarin willen uitblinken. Ons duurzaamheidsplan, Better Tomorrow 2025, is onze route naar een betere wereld met speerpunten op al onze locaties rond gezondheid, welzijn en milieu. Vanuit die gedachte doen wij graag mee aan dit mooie initiatief!



NATIONALE
WEEK
ZONDER
VLEES

VOORDELIG VEGETARISCHE PRODUCTEN PROBEREN



Download de gratis Scoupy-app
of ga naar scoupy.nl



1. KOOP HET
PRODUCT



2. UPLOAD JE
KASSABON



3. KRIJG PIJLSNEL
JE GELD TERUG



deli2go

VEGETARISCHE SNACK VOOR ONDERWEG?

Voor ontbijt, lunch of tussendoor, bij deli2go vindt u verse, ambachtelijke en verantwoorde producten. We bieden steeds meer vegetarische alternatieven omdat het lekker is, het gezond is om minder vlees te eten én het een bijdrage levert aan onze duurzaamheid ambities omdat het milieu minder belast wordt.

NATIONALE
WEEK
ZONDER
VLEES

Ieder seizoen introduceren wij een nieuw vegetarisch broodje. Tijdens de Nationale Week Zonder Vlees kunt u genieten van een pompoen calzone met kerrie hoemoes, atjar en taugé. Liever een warme snack? Probeer dan eens ons vegetarische bamiblok.

Kom eens langs!

U vindt de deli2go bakkerijen bij alle
Shell tankstations langs de snelweg.

4.25



GO WELL



De Week overleefd: hoe nu verder?

Je kunt het je misschien nog niet voorstellen, maar aan het einde van volgende week heb je zeven dagen geen vlees en vis gegeten. Je hebt nieuwe recepten ontdekt, plantaardige alternatieven die je nog niet kende, en hopelijk hebben we je verrast. Maar hoe nu verder? Natuurlijk hoeft je vlees en vis vanaf nu niet af te zweren. We hopen alleen dat je genoeg inspiratie hebt opgedaan om vanaf nu één, twee of misschien zelfs drie dagen in de week te genieten van een maaltijd zonder vlees. Deze tips gaan je hierbij helpen!

1 Minder vlees eten in je eigen tempo

Een nieuw voedingspatroon eigen maken kost tijd. Net als met andere goede voor-nemens en gewoontes gaat dit na één week niet meteen vlekkeloos. Vind je het stiekem best lastig? Doe het dan gewoon op je eigen tempo: één dag in de week geen vlees is ook al een hele stap.

2 Kijk ook eens naar je lunch

Bedenk eens bij jezelf op welke momen-ten van de dag jij allemaal vlees eet. Veel mensen denken meteen aan het avond-eten, maar misschien eet je juist vaak vleeswaren op brood? Dat kan ook de eerste stap zijn: nieuw broodbeleg ont-dekken! Zoals hummus, groentespreads, gegrilde groenten of een eitje.

3 Omdenken: van GVA-tje naar groentegerecht

Groente-vlees-aardappelen is echt een Nederlandse gewoonte. Lekker en simpel. Je kunt natuurlijk gaan voor groente-vleesvervanger-aardappelen, dan houdt

je je favoriete maaltijd gewoon in stand. Ons advies is echter om creatiever te denken: geen GVA, maar een maaltijdsalade, curry, stoofpotje of groenteschotel!

4 Focus op de groenten, granen en peulvruchten

Groenten, granen en peulvruchten... Er zijn zoveel soorten! Dus daag jezelf uit en ga aan de slag met zoete aardappel, pastinaak of knolselderij. Experimenteer met freekeh, farro of bulgur, en varieer met linzen, kikkererwten en zwarte bonen. Verras jezelf, net zolang tot je alle soorten (zie pagina 8, 19 en 20) geprobeerd hebt.

5 Varieer met de wereldkeuken

De Westerse keuken is vaak gefocust op vlees en vis, maar dit is lang niet overal het geval. Neem bijvoorbeeld de Indiase, Thaise, Vietnamese of Libanese keuken, hier is vegetarisch eten echt onderdeel van de cultuur. Dus kijk ook verder dan onze grenzen en laat je inspireren door de smaken van Azië en het Midden-Oosten.

6 Maak er een uitdaging van

Doe het samen! Kook met een groepje vrienden of familie om-en-om één avond per week vegetarisch voor elkaar. Of maak er samen met je partner een spelletje van en probeer samen één vegetarisch kookboek van A tot Z uit te koken.

7 Kies ook eens een vleesvervanger

Van "tofu- en tempehsponzen" is te-genwoordig echt geen sprake meer. Het schap met vleesvervangers in de supermarkt is heel divers en uitgebreid en de kwaliteit is enorm vooruitgegaan de afge-

lopen jaren. Er zijn fantastische vega(n) vleesvervangers op basis van soja, peulvruchten, groenten en granen die echt de moeite van het proberen waard zijn. Van vleesvervangers tot zelfs visvervangers! Dus doe eens gek en probeer elke week een ander.

8 Zoek een vegetarisch kookboek waar jij blij van wordt

Een goede inspiratiebron is het halve werk. Als je door een boek bladert en al trek krijgt als je naar de foto's kijkt, dan weet je dat je goed zit. Er zijn ongelooflijk veel inspirerende vega(n) kookboeken, van simpele tot uitgebreide recepten, met weinig of veel ingrediënten. Op pagina 77 vind je onze persoonlijke favorieten.

9 Plan de dag waarop je bewust geen vlees eet

Kies één dag in de week uit waarop je geen vlees en vis eet. Probeer voor deze dag van tevoren alvast inspiratie op te doen in een kookboek of op het internet. Ook helpt het wanneer je alvast de boodschappen in huis haalt voor die dag. Zo hoeft je niet last minute nog iets te verzinnen en kun je voorbereid aan je vegadag beginnen. Je zult zien: je gaat je er straks nog op verheugen!

10 Maak er een feestje van!

Groentegerechten zijn kleurrijk en smaakvol. Dus verwen jezelf: maak je gerecht af met geroosterde noten, voeg verse kruiden toe en doe er een flinke schep hummus bij. Een dagje zonder vlees wordt op deze manier vanzelf een feestje zonder vlees!



Jouw dagelijkse portie gezondheid

Minder vlees eten leidt natuurlijk niet per definitie tot een gezonder eetpatroon. Daarvoor moeten we ook voldoende slapen (het is bewezen dat mensen met slaapgebrek geneigd zijn om slechte dingen te eten), lekker bewegen en zorgen dat we voldoende groenten en fruit binnenkrijgen. Idealiter eet je die aanbevolen dagelijkse 250 gram groenten en 200 gram fruit natuurlijk gewoon tijdens de maaltijd, maar heb je daar moeite mee, dan is een groentefruitsap een prima oplossing.

Hierbij 3 favoriete recepten!

Booster Monday

2 appels - 150 g bosbessen -
1/2 komkommer - 270 g rode kool -
10 ijsklontjes - Blender

Stop de appel, bosbessen, komkommer, rode kool en ijsklontjes in de blenderkan. Blend op middelhoge snelheid tot de groenten vermalen zijn, stamp indien nodig met de stamper de juice aan en blend vervolgens op hoge snelheid tot een gladde juice. Wil je meer eiwitten in deze juice? Voeg dan yoghurt toe in plaats van ijsklontjes.

Wellness Wednesday

400 g wortels - 3 sinaasappels, gepeld -
1/2 citroen, het sap - 1 cm gember, geschild - 10 ijsklontjes - Blender

Stop de wortels, sinaasappels, citroensap, gember en ijsklontjes in de blenderkan. Blend op middelhoge snelheid tot de groenten vermalen zijn, stamp indien nodig met de stamper de juice aan en blend vervolgens op hoge snelheid tot een gladde juice.

Feel Good Friday

1/3 watermeloen - 12 aardbeien -
1/2 limoen, het sap - 10 muntblaadjes -
5 ijsklontjes - Blender

Stop de watermeloen, aardbeien, limoensap, muntblaadjes en ijsklontjes in de blenderkan en blend op hoge snelheid tot een gladde juice.

Wij maakten deze juices in een blender, zodat we optimaal profiteren van alle vezels, maar je kunt ze natuurlijk ook maken in een sapcentrifuge of slowjuicer. Houd jij juist wel of niet van pulp in je sap? En ga je vooral voor vezels of vitamines? Maak je sap voor het hele gezin of alleen voor jezelf? Afhankelijk hiervan kan je de keukenmachine kiezen die het beste bij je past. We helpen je graag op weg! Meer smoothie & juice inspiratie? Kijk op philips.nl/healthydrinks

	SAP		SMOOTHIE
			
	Sapcentrifuges	Slowjuicers	High Speed blenders
	Maak snel en gemakkelijk gezonde en lekkere sapjes. Geschikt voor hele stuks groente en fruit.	Haal het beste uit al je ingrediënten van zacht fruit tot harde groenten en van tarwegras tot noten.	Voor het beste blendresultaat. Ideaal voor smoothies, soepen, sauzen en nog veel meer. Tot wel 50% fijnere resultaten.
TEXTUUR			
VEZELS	++++	++++	++++
BEHOUD VAN VOEDINGSSTOFFEN	++++	++++	++++
INGREDIËNTEN			
HOEEVEELHEID	1000 ml 	500 ml 	1000 ml 



FAVORIET VEGETARISCH RECEPT
ZUSJES DE WITTE

Smoothiebowl met aardbei en pindakaas

Laura en Lianne de Witte zijn beide Olympisch sprintster en veganist. Als topsporter is een powerontbijt onmisbaar. Deze smoothiebowl vol plantaardige eiwitten en fruit is één van hun favoriete!

INGREDIËNTEN VOOR 2 KOMMEN

1 banaan, gepeld
5 diepvries aardbeien
5 ijsblokjes
100 ml amandelmelk
20 g plantaardig eiwitpoeder
1 el pindakaas

Lekkere toppings

Kokosvlokken
Granola
Chocolade stukjes
Nog meer fruit!

LAURA EN LISANNE'S BEREIDINGSWIJZE

❶ Avond van tevoren: doe de gepelde banaan in een plasticzakje in de vriezer. ❷ Doe de bevroren banaan, aardbeien, ijsblokjes en amandelmelk in een blender en mix tot een gladde smoothie. ❸ Het is belangrijk dat je eerst deze ingrediënten mixt voor een lekkere structuur. ❹ Voeg het eiwitpoeder en de pindakaas toe en blend opnieuw. ❺ Giet de smoothie in een grote kom en bestrooi met je favoriete toppings. YUM!

MEER VEGAN TOPSPORT INSPIRATIE?
Volg zusjesdewitte.nl



FAVORIET VEGETARISCH RECEPT
HADEWYCH MINIS

Vegetarische bonenschotel

Hadewych Minis, actrice, finaliste van Maestro 2017 en moeder van twee jonge kinderen is flexitariër. Het liefst kiest ze in de keuken voor een combinatie van gezond, lekker en snel. Zo ook deze overheerlijke vegetarische bonenschotel!

INGREDIËNTEN VOOR 3 PERSONEN

2 el olijfolie
1 ui, gesnipperd
2 tl gemalen komijn
1 courgette, in blokjes
800 g bruine bonen uit blik, uitgelekt
800 g tomatenblokjes uit blik, uitgelekt
200 g vegetarische balletjes
10 g peterselie, grofgesneden

HADEWYCH'S BEREIDINGSWIJZE

❶ Verwarm de oven voor op 200 graden. ❷ Verhit de olijfolie in een koekenpan en fruit de ui gedurende 2 minuten. ❸ Roer de gemalen komijn erdoorheen. ❹ Voeg de courgette, bruine bonen en tomatenblokjes toe. Breng aan de kook en voeg zout en peper toe naar smaak. ❺ Schep de inhoud van de koekenpan in een ovenschaal. ❻ Leg de vegetarische balletjes ertussenin. ❼ Dek af met aluminiumfolie en zet de ovenschaal in de voorverwarmde oven. ❽ Stoof de bonenschotel in 25 à 30 minuten gaar. Strooi de peterselie erover, en klaar is je vegetarische bonenschotel!

Onze favoriete boeken, documentaires en blogs

Wie moet je volgen? Wat moet je lezen en kijken? Wij zetten onze *must cook*, *must watch* en *must follow* favorieten voor je op een rijtje!

MUST WATCH



Before the flood



Cowspiracy



Forks over knives



Vleesverlangen



Food choices



MUST COOK

- De Hippe Vegetariër | Isabel Boerdam
- Green Kitchen at Home | David Frenkiel
- Love & Lemons | Jeanine Donofrio & Jack Mathews
- Plenty & Plenty More | Yotam Ottolenghi
- Vlees noch Vis | Estee Strooker



SPECIALE AANBIEDING! Tot 1 april is De Hippe Vegetariër in heel Nederland met korting verkrijgbaar. Van 22,50 voor 17,50 euro. Te bestellen via Bol.com of in de boekwinkel bij jou om de hoek.



MEET & GREET VEGGIE WORLD 11 maart 12:00 | Jaarbeurs Utrecht

Aan het einde van de Nationale Week Zonder Vlees, op 10 en 11 maart, komt de grootste internationale veggie beurs van Europa terug naar de Jaarbeurs in Utrecht. ProVeg International (voorheen Viva las Vegas) gelooft in een plantaardige toekomst en laat bezoekers op de beurs beleven hoe lekker en leuk plantaardig leven is. Op zondag zal Isabel Boerdam hier aanwezig zijn op het hoofdpodium om het succes van de Nationale Week Zonder Vlees te delen en deelnemers te ontmoeten. Dus heb je vragen naar aanleiding van de Week of wil je nog meer veggie inspiratie op doen? Kom dan langs!

VAKER EVEN GEEN VLEES?

Stichting Even Geen Vlees organiseert iedere maand de Even Geen Vlees-week. Het perfecte vervolg op de Nationale Week Zonder Vlees! Zo kun je alles wat je deze week geproefd en ontdekt hebt in praktijk blijven brengen en ervaren hoe het is om nog vaker 'even geen vlees' te eten. Gedurende de Even Geen Vlees-week krijgen deelnemers elke dag een gratis tip, recept en inspiratie. Inschrijven kan via www.even-geenvlees.nl. Is dit voor jou te veel van het goede? Ook geen probleem



natuurlijk, doe dan gewoon volgend jaar opnieuw mee met de Nationale Week Zonder Vlees. In maart 2019 zijn we er weer!

MUST FOLLOW

de hippe vegetariër

{ LIVING THE GREEN LIFE }

FEEL GOOD BY FOOD

foodness

Voedzaam & snel

- De Hippe Vegetariër • Living the green life • Feel Good by Food
- Foodness • Voedzaam en snel

Onze aanbiedingen voor jouw week zonder vlees

Diverse supermarkten ondersteunen je deze week door speciale vegetarische aanbiedingen en kortingsacties.

Inspiratie voor
jouw boodschappenlijstje!



Geen vlees. Wel volop keuze.

Een week vegetarisch koken is geen enkel probleem. Want bij Albert Heijn vindt u een uitgebreid assortiment met de lekkerste vleesvervangers. Dus de vraag blijft: wat eten we vanavond?

Kijk voor de actievoorwaarden op ah.nl en voor de actuele prijzen in de winkel.

Deze aanbieding geldt van maandag 5 t/m zondag 11 maart op vertoon van uw Bonuskaart.



Everybody
Appie



Kies jij deze week ook vegetarisch?

Alle Vivera vleesvervangers
 2-persoonsverpakkingen per pak

geldig van maandag 5 t/m zondag 11 maart

Samen maak je 't verschil

coop

VEGETARISCH ETEN IS HIP BIJ DEEN!

Bij DEEN is er veel vraag naar vlees vervangende producten. Wij hebben dan ook een heel uitgebreid assortiment. Alle producten zijn makkelijk te bereiden en heel erg lekker. Steeds meer klanten kiezen dan ook voor flexitarisch eten en wissen vlees/vis en een vegetarisch product bij de maaltijd regelmatig af.



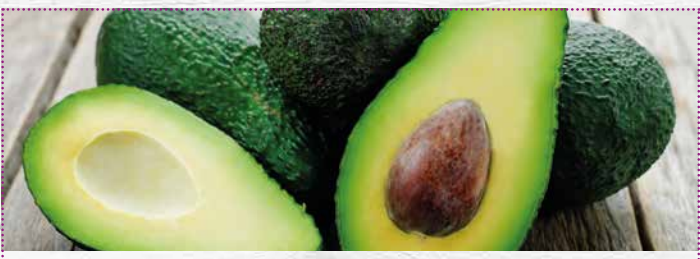
VEGETARISCH

Vegetarisch eten houdt in dat er geen vlees, vis of schaaldieren worden gegeten. Vegetariërs eten wel dierlijke producten zoals zuivel of eieren.



SEMIVEGETARISCH

Hierbij wordt geen vlees gegeten, maar wel vis of schaaldieren.



FLEXITARISCH

Een flexitariër kiest er bewust voor om niet iedere dag vlees te eten. Vlees wordt dan een paar keer per week vervangen door bijvoorbeeld vis of vleesvervangers. Tegenwoordig eet nog maar 1 op de 5 Nederlanders dagen in de week vlees.



VEGANISTISCH

Veganisten gebruiken niets van een dier; niet alleen geen zuivel of vlees, maar bijvoorbeeld ook geen honing en of leer. Een veganist heeft een volledig plantaardige levensstijl.

RUIME KEUZE AAN LEKKERE VLEESVERVANGERS

Goodbite Kaasschnitzel of Italiaanse carré
pak

2.00

DEEN vega mini burgers
pak

1.75

Vivera visburger of zigeuner schnitzel
pak

2.00



JUMBO VEGGIECHEF

Alle soorten
M.u.v. grootverpakkingen

**2 VOOR
4,00**



De lekkerste en meest veelzijdige vleesvervangers

Al bekend met onze smakelijke vleesvervangers? Jumbo Veggiechef biedt een zeer gevarieerd aanbod aan de lekkerste vleesvervangers en daarnaast inspiratie met heerlijke maaltijdsuggesties op de verpakking. Zo kun je eens een dagje geen vlees eten en kom je toch aan je essentiële voedingsstoffen zoals eiwit, ijzer, vitamine B12 en vezels. Het eten van vleesvervangers was nog nooit zo makkelijk én lekker!

Genoemde prijs geldig van wo 28 februari t/m di 13 maart 2018

In samenwerking met
**NATUUR
& MILIEU**

JUMBO

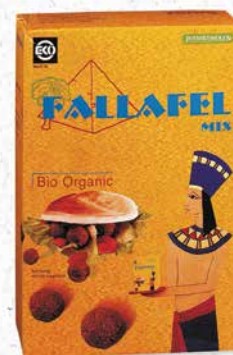
**NATUUR
WINKEL**

**vega voordeel
v/d Natuur**

NATUURWINKEL gelooft dat een GEZONDE AARDE ons een GEZONDE BASIS geeft voor al het leven en dus ook voor onze voeding. Wij delen deze liefde en verantwoordelijkheid voor een DUURZAAM leven graag met onze klanten. Omdat MINDER VLEES eten een van de meest makkelijke en lekkerste manieren is om bij te dragen aan een duurzame aarde, vinden wij het LOGISCH om een van de partners van dit initiatief te zijn.

JOANNUSMOLEN BIOBURGER OF FALLAFELMIX

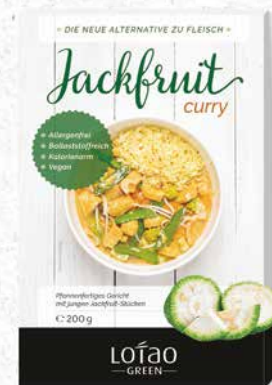
Alle varianten
110 gr.
~~2,99~~



2,49

LOTAO GREEN JACKFRUIT

alle varianten
200 gr.
~~3,99~~



3,39

Met Jackfruit hebben we de nieuwste trend op vegetarisch gebied. Het is door de vleesachtige structuur en de neutrale smaak, die zich goed met kruiden verbindt, een echte ontdekking voor de Vega keuken.



ÖKOLAND VEGETARISCHE WORSTJES

380 gr.
~~3,99~~



3,29



SLIMME KEUS

ECOMIL
AMANDELDRAK
Agave of zonder suiker
1 liter
~~3,29~~



2,45

Als vegetariër is het belangrijk dat je er op let dat je wel voldoende eiwitten binnen krijgt. Noten kunnen voor een groot deel in deze behoefte voorzien



HORIZON ONGEBRANDE NOTEN

Alle varianten, bijv. Walnoten
150 gr.
~~3,45~~ nu 2,93



**15%
KORTING**

TARTEX VEGETARISCHE PATÉ

Alle varianten
125 gr.
~~2,99~~



2,29

AANBIEDINGEN ZIJN GELDIG VAN 5 T/M 18 MAART 2018

KIJK VOOR MEER INFORMATIE, VOOR DE DICHTSBIJZIJNDE WINKELS EN ALLE AANBIEDINGEN
OP WWW.NATUURWINKEL.NL

**NATUUR
WINKEL**

je bent wat je eet

SPAR



Vivera en Bio+ vleesvervangers

De meeste vegetarische producten van Vivera zijn gebaseerd op sojabonen. Daarnaast zijn er ook producten die gemaakt zijn van kikkererwten, vegetarische kaas en verse groenten. Om het kiezen makkelijk te maken is het assortiment ingedeeld in de volgende productcategorieën: Vegetarisch en 100% Plantaardig. Daarnaast is Bio+ tofu ook verkrijgbaar bij SPAR. Lekker variëren in het assortiment.



champignonburgers

Smaak is het allerbelangrijkste! Deze burgers zijn vooral erg lekker, makkelijk te bereiden en zorgen altijd voor een feestje op je bord! De paddenstoelen van de burgers zijn op een moderne, milieuvriendelijke en duurzame wijze geteeld! Mooie producten op basis van champignons, die aangevuld zijn met heerlijke andere ingrediënten zoals nootjes of kaas en daardoor een lekkere aanvulling op je aardappels en groente. Heel geschikt dus voor een dagje zonder vlees!



Vivera maaltijden

Geen zin om uren in de keuken te staan? Kies dan voor een vegetarische kant-en-klaar maaltijd, lekker makkelijk. Spaghetti voor in de magnetron of Lasagne voor in de oven.



Onze maaltijdservice **Eet smakelijk!** biedt een ruim assortiment aan (vegetarische) maaltijden. De maaltijden worden op ambachtelijke wijze bereid. De maaltijden zijn makkelijk online of in de winkel te bestellen. Bekijk het uitgebreide assortiment op www.spar.nl/eetsmakelijk/



EKOPLAZA
onderscheidend biologisch

Bij Ekoplaza willen we mensen er bewust van maken hoe ze hun foodprint kunnen verkleinen. Weet jij wanneer je een duurzame keuze maakt? Het grootste verschil maak je door niet elke dag vlees te eten. Als biologische supermarkt beschikken wij over een breed assortiment aan vleesvervangers. We hebben voor jou de lekkerste producten geselecteerd mét een leuke korting!



DE PADDESTOEL

Spinazieburger	160 g	3.29	2.80 *
Groenteburger	170 g	3.69	3.14 *
Kaasburger	170 g	3.69	3.14 *

Geldig: 1/3 tot en met 11/3/2018.
Alleen in te leveren in de Ekoplaza winkels.
Niet geldig op online bestellingen. OP=OP! Max. 1 per persoon.
* Let op: actieprijs alleen geldig bij inlevering van deze actiecoupon.



De Paddenstoel is in 1988 begonnen in eigen keukens en anno 2018 niet meer weg te denken uit de bio veggie wereld van gezonde burgers. Gezond en ecologisch verantwoord kan dus ook lekker en smakelijk zijn! Ga, jij voor de groente-, kaas- of spinazieburger?



LABEIJ

Gouda nuggets	200 g	3.99	3.39 *
Geitenkaas medallions	200 g	4.69	3.99 *

Geldig: 1/3 tot en met 11/3/2018.
Alleen in te leveren in de Ekoplaza winkels.
Niet geldig op online bestellingen. OP=OP! Max. 1 per persoon.
* Let op: actieprijs alleen geldig bij inlevering van deze actiecoupon.



Sinds 2001 produceert Labeij de lekkerste snacks en vleesvervangers van biologische kwaliteit. Je kunt ze frituren, maar ook bakken in de oven of in de koekenpan. De producten zijn bereid met kaas zonder dierlijk stremsel. Dat is wel zo lekker!



PROLATERRE

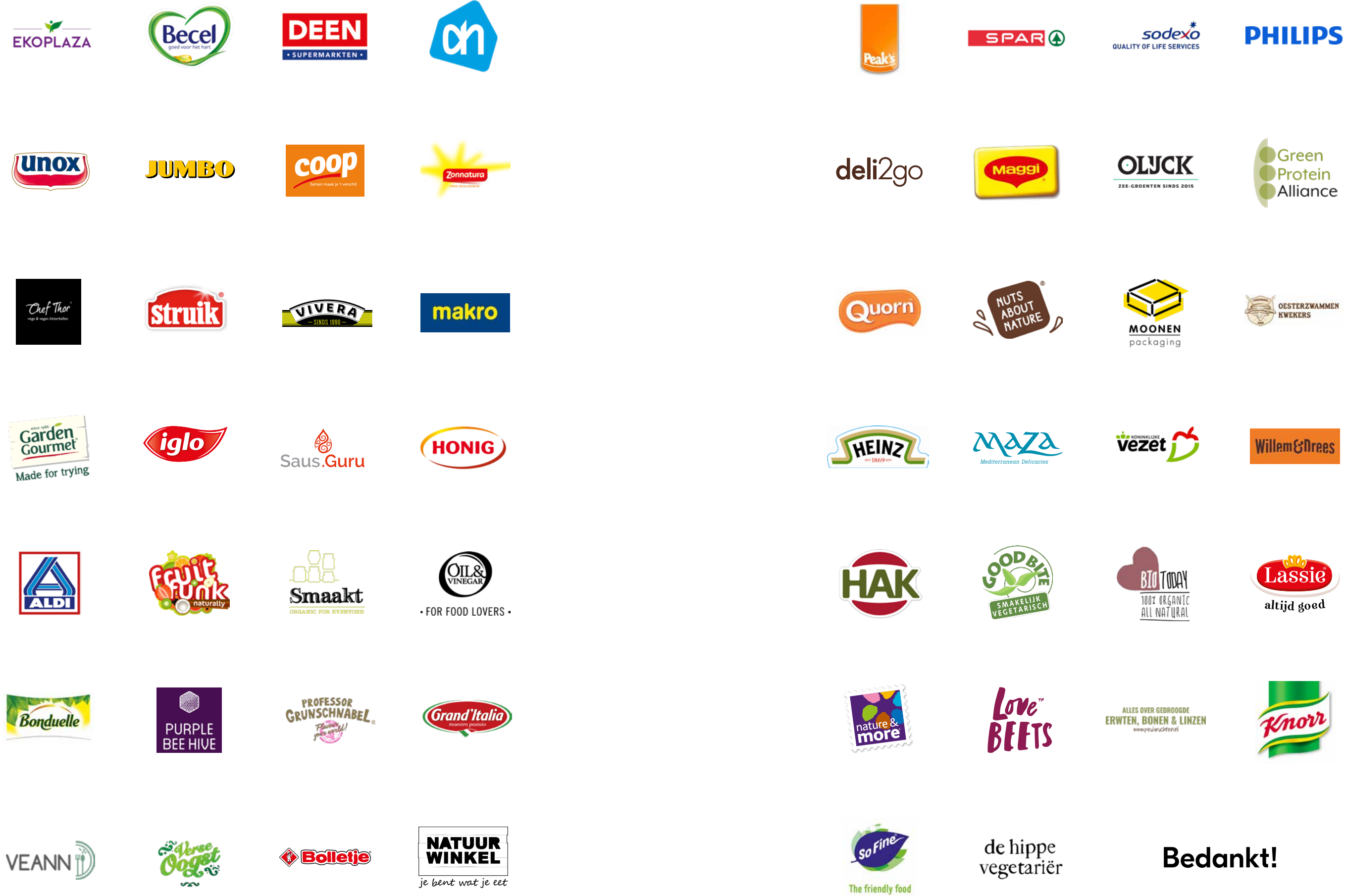
Zeeuwse zeevierburger	150 g	3.99	3.39 *
Zeeuwse zeevierballetjes	150 g	2.99	2.54 *
Falafelburger	150 g	2.89	2.46 *

Geldig: 1/3 tot en met 11/3/2018.
Alleen in te leveren in de Ekoplaza winkels.
Niet geldig op online bestellingen. OP=OP! Max. 1 per persoon.
* Let op: actieprijs alleen geldig bij inlevering van deze actiecoupon.



Bij ProLaTerre kiezen ze bewust voor diervriendelijke alternatieven en streven ze naar plantaardige voeding voor iedereen. Alle producten zijn bereid met 100% natuurlijke ingrediënten. De soja die ze gebruiken is eveneens gecertificeerd met het Europees biologisch keurmerk. Dat is lekkerder voor vandaag, beter voor morgen.

je vindt het bij SPAR



Dit is een uitgave van Stichting Nationale Week Zonder Vlees

Eerste editie, 2018

Op naar 2019! Doe jij volgend jaar weer mee? Laat het ons weten! #weekzondervlees

Hoofdredacteur
Isabel Boerdam

Redacteur
Linda van den Engel

Redacteur
Rosa Kuijpers

Redacteur
Mariëlle van Stek

Eindredactie
Isabelle van der Poel

Eindredactie
David Markowski

Grafisch ontwerp
Suze Swarte &
Jord Noorbeek

Drukwerk
Muller Visual

Print & digitaal

Dit magazine is met de grootste
zorgvuldigheid samengesteld.
Een foutje is menselijk, daarom
graag type- en/of druk- en zet-
fouten voorbehouden.

Dit magazine is gemaakt in
samenwerking met Philips

Gefeliciteerd!

Jij bespaarde deze week liters water, kilo's CO₂-uitstoot en een hele kip. Als je een jaar lang één dag in de week geen vlees eet, dan maak je echt een verschil:

- 4 jaar en 2 maanden douchewater**
- 82 kilometer autorijden**
- 7 blijde kippen**

De moeite waard toch?