



Veggie op kot





ARGUS vzw informeert en inspireert voor een duurzame, milieuvriendelijke samenleving via:

- sensibiliserende projecten voor jongeren en breed publiek;
- bedrijfsgerichte informatie voor KMO's;
- debatten en lezingen voor de brede milieu- en natuursector.

Blijf op de hoogte via www.argusmilieu.be of abonneer u op de ARGUSStelex.

EVA vzw informeert je over alles wat te maken heeft met vegetarische voeding. EVA verspreidt gratis publicaties, organiseert lezingen, kooklessen, diners en workshops, publiceert driemaandelijks EVA Magazine, onderhoudt een uitgebreide website, en heeft een uniek Vegetarisch Infocentrum met bibliotheek te Gent. Meer info en recepten vind je op www.vegetarisme.be.





Veggie op kot

Aan tafel!	5
Vegetarisch: wat en waarom?	6
In de keuken	8
Kooktips	12
Meer informatie	19
Recepten	21

Een vegetarisch kookboek voor kot-studenten, voor wie alleen gaat wonen, en voor al wie weinig tijd, geen 'echte' keuken, geen ervaring, geen juist keukengerei of andere geldige excuses heeft.



Aan tafel!

Jazeker, er zijn studenten die overleven op hun dagelijks pak friet, of op steeds dezelfde spaghetti met tomatensaus. Of zelfs op boterhammen met choco. Maar zo eentje ben jij niet. Nee, je wil best zelf even de handen uit de mouwen steken om de kotkeuken onveilig te maken. Of niet?

Toch zijn er beperkingen. Je hebt geen zeeën van tijd want je moet de geneugten van het studentenleven ontdekken. Je technische vaardigheden als kok staan voorlopig ook nog niet op punt, en die keuken van je is niet zo hi-tech en uitgerust als je wel zou willen. Bovendien heb je ook geen onbeperkt budget. En last but not least: je wil vooral de vegetarische keuken verder ontdekken.

Vandaar dus dit boekje, dat op jouw maat is geschreven! We maken het hier allemaal niet al te moeilijk. Natuurlijk is vegetarisch eten meer dan enkel en alleen het vlees van je bord kegelen, en moet je, zoals eender wie, een minimum aan aandacht besteden aan de gezondheid van wat je eet. Maar zo ingewikkeld is dat allemaal niet, en als je vol-

doende gevarieerd en vers eet dan ben je al aardig op weg. De recepten zijn zo neergeschreven dat zowel keukenpieten als keukenanalfabeten aan de slag kunnen. Er wordt vooral gezorgd voor evenwichtige samenstellingen.

Vegetarisch wil zeggen zonder vlees of vis. Een vegetariër is iemand die geen vlees of vis eet. Sommige vegetariërs (veganisten) eten ook geen eieren en zuivelproducten. Daarnaast bestaan er ook parttime-vegetariërs, en zelfs 'flexitariërs'. Met andere woorden, vegetarisch eten kan je doen in allerlei gradaties. Of je nu altijd of heel af en toe veggie wil eten, dit boekje is er om je daarmee te helpen.

De tips vertellen je hoe je werkt met bepaalde ingrediënten. Geen poespas, heel eenvoudig.



Vegetarisch: wat en waarom?

Iets voor jou?

Vegetarisch eten is niet langer iets voor overjaarse hippies met baarden en geitenwollensokken. Vooral onder jongeren wordt veggie food steeds populairder. En terzelfder tijd is het veel meer dan een trend...

Wie nog?

Onder de indrukwekkende lijst van bekende vegetariërs of mensen die vegetarisme voorstonden vinden we namen als Pythagoras, Plutarchus, Leonardo da Vinci, Voltaire, Tolstoy, Gandhi, Edison, en Einstein, tot meer recente idolen als Bryan Adams, Sinéad O'Connor, Sarah McLachlan, Brad Pitt, Richard Gere, Prince, Leonardo Di Caprio, Anthony Hopkins of Alicia Silverstone. In eigen land zijn Birgit van Mol, Nic Balthazar en Stef Kamiel Carlens grote enthousiastelingen van de vegetarische keuken.

Moeilijk?

Kotstudent, carrièreplanner, levensgenieter of onthaaster... Wie vegetarisch eet hoeft zich vandaag niets te ontzien. In supermarkten en natuurwinkels zijn talloze producten te vinden die lekker, gezond én eenvoudig te bereiden zijn. Als je last hebt van een inspiratietekort zijn er bovendien tal van vegetarische kookboeken en websites.

Saai?

De vegetarische keuken is eindeloos gevarieerder dan je zou denken. Geen sprake van een rantsoen van bonenprutjes of gras en wortelen! Kleur- en fantasierijke gerechten uit alle werelddelen, bereid met een weelde van bekende tot nog te ontdekken ingrediënten. Kortom, een streling voor de zinnen. Vele mensen beweren zelfs meer te genieten van eten sinds ze vegetariër werden.

Anytime, anywhere?

Ook uit eten is al lang geen probleem meer voor vegetariërs. Elk zichzelf respecterend restaurant biedt tegenwoordig tenminste één vegetarische schotel aan. En op eender welk moment van de dag kan je je natuurlijk nog te goed doen aan snelle happen als frieten, veggie pita, falafel, belegde broodjes, pizza of burgers - om er maar een paar te noemen.

Ongezonder?

Laat er geen twijfel meer over bestaan; als je een beetje gevarieerd eet, ben je beter af met vegetarische voeding. Vele wetenschappelijke studies wijzen op een lager risico op onder meer hart- en vaatziekten, sommige kankers en diabetes. En voor de lijnbewuste medemens: je moet al moeite doen om dik te worden op een plantaardig voedingspatroon!

Slapjes?

Legendarische sportlui als Martina Navratilova of Carl Lewis zijn slappelingen? Beiden waren vegetariër toen ze hun grootste prestaties neerzetten. Ook vandaag zijn vele andere atleten goed op de hoogte van de voordelen die vleesloze voeding biedt inzake uithoudingsvermogen, kracht en weerstand.

Maar waarom?

Alleen al omdat het lekker is. Maar verder ook omdat vegetarisme een meer bewuste voedingswijze is, met respect voor mens, dier en milieu.

Voor je gezondheid

Wie minder of geen vlees eet, loopt een lager risico op aandoeningen als hart- en vaatziekten, diabetes, sommige vormen van kanker, en overgewicht en zwaarlijvigheid.

Voor dieren

Door vegetarisch te eten draag je niet bij aan de intense veeteelt, die in ons land jaarlijks bijna 300 miljoen dieren naar de slachtbank leidt.

Voor andere mensen

Doorgaans is de productie van dierlijke producten minder efficiënt dan die van plantaardige. Verder wordt ongeveer één derde van al het graan ter wereld aan dieren gevoederd.

Voor het milieu

Door minder vlees te eten help je met de beperking van het mestoverschot, de ontbossing van regenwoud, verzuring, watervervuiling, en nog veel meer.

Je leest hier veel meer over op www.vegetarisme.be of in EVA's gratis Vegetarische Gids (te bestellen via info@vegetarisme.be).





In de keuken

De basisuitrusting

Zelfs al heb je geen degelijke keuken en moet je het stellen met een kookplaatje in de gang – brandblusapparaat in de aanslag – dan nog kan je gemakkelijk één en ander uit je potten toveren als je over het juiste gereedschap beschikt.

Onmisbaar:

- 2 kookpotten: een grote en een kleine
- (braad)pan, ook wel koekenpan genoemd
- scherp keukenmesje
- kom (om in te mengen, salades in op te dienen...)
- snijplank
- houten lepel of spatel
- blikopener
- kurkentrekker

Niet levensnoodzakelijk, maar best wel handig om in huis te hebben:

- dunschiller: aardappelen en andere groenten zijn daarmee dubbel zo snel geschild
- vergiet
- wok
- rasp
- garde
- staafmixer
- maatbeker (of je gebruikt een bierglas: 25cl)
- ovenschaal (als je een oven hebt natuurlijk)
- grote opscheplepel
- groentenstomertje

Superdeluxe

- een blender is een fantastisch instrument om gezonde smoothies en shakes te maken
- een fruitpers

En verder:

- onderleggers, maar je kan eventueel ook een krant gebruiken
- pannenvellen
- brandwondenzalf, of voor wie het natuurlijker wil doen: aloë vera of groene klei

De voorraadkast

Een overzichtje van een aantal ingrediënten die typisch zijn voor de vegetarische keuken...

BASISINGREDIËNTEN

- kruiden: naast peper en zout zijn de meest gebruikte onder meer nootmuskaat, paprika, oregano, curry, rozemarijn, koriander, basilicum, kaneel, gemengde kruiden (Indische, Mexicaanse, Provençaalse)...
- groentenbouillonblokjes
- olie: olijfolie is gezonder maar duurder
- azijn, voor vinaigrettes en mayonaise
- margarine: al dan niet 100% plantaardig
- bloem
- gedroogde granen: rijst, couscous, quinoa...
- gedroogde groenten: bonen, erwten, linzen, kikkererwten
- groentenconserven kunnen ook handig zijn: tomaten, bonen...
- pasta
- eventueel vleesvervangers in droge vorm: sojabrokjes of veggie burgermix
- een zoetmiddel: suiker, stroop, ahornsiroop...
- smaakgevers zoals sojasaus (shoyu of tamari), mosterd, salsa, kruidenazijn...
- melk: koemelk of een plantaardig alternatief zoals soja-, rijst-, haver- of amandelmelk

En voor wanneer 't een tikkeltje luxueuzer mag: kokoscrème, olijven, kappertjes, zongedroogde tomaten...

VLEESVERVANGERS

Als je vegetarisch wil eten volstaat het niet zomaar je vlees weg te laten. Vlees bevat wel degelijk een aantal interessante voedingsstoffen, en haal je die niet uit vlees, dan moet je die elders halen. Het gebruik van zogenaamde vleesvervangers is niet noodzakelijk (je vindt die voedingsstoffen ook in groenten, granen en fruit terug), maar het kan wel handig zijn, al is het maar psychologisch: dat lege plekje op je bord moet toch door iets vervangen worden, niet?

Niet alle vleesvervangers zijn even lekker, en de meeste bestaan in verschillende varianten, van verschillende merken. Probeer ze uit en leer er wat mee werken. Naast vele soorten vegetarische hamburgers, worsten, schnitzels en andere, vind je in de winkel ook nog de volgende producten, die allemaal uitgelezen vleesvervangers zijn:

Seitan wordt gemaakt van de eiwitten (gluten) uit tarwe. Je vindt het vooral in de vorm van sneetjes, maar ook als 'gehakt', broodbeleg, burgers, worstjes en satés.

Tofu wordt geproduceerd uit gekookte en gestremde sojabonen, en is eveneens in diverse vormen te vinden. Op zich heeft tofu weinig smaak, maar je kan er alle kanten mee uit. In de winkel vind je ook lekkere gekruide tofureepjes, tofu met tamari of gerookte tofu.

Tempel is een gefermenteerd sojaproduct, waar je de sojaboontjes nog in ziet zitten. Het is steviger dan tofu en heeft een specifieke smaak. Je vindt het in de vorm van een worst of in een blokje. Ook kan je het krijgen in gerookte vorm of met baconsmaak.

Sojabrokjes zijn gemaakt van sojameel. Je moet ze vooraf

weken en kruiden. Ze kunnen als vervanger van gehakt in spaghetti-saus worden gebruikt. Je vindt de brokjes in grove en fijnere vorm.

Quorn is een moderne vleesvervanger, afkomstig van een plantje dat tot de familie van de paddestoelen behoort. Je vindt het tegenwoordig in alle warenhuizen in verschillende vormen.

Peulvruchten: Ook peulvruchten (alle soorten bonen, linzen, kikkererwten) zijn goede vleesvervangers. Ze zijn heel rijk aan eiwitten, vitaminen en mineralen.

Noten en zaden zijn eveneens erg voedingsrijke producten. Ze bevatten veel (gezonde) vetten, eiwitten, mineralen (onder meer calcium en ijzer), vitamine B, en vezels.

Eieren en kaas kunnen natuurlijk ook gebruikt worden ter vervanging van vlees of vis.

VERSE KRUIDEN

De volgende kruiden kan je vaak kopen in een potje dat je, met water en licht, een tijdje kan bewaren:

Basilicum: te gebruiken in pesto, soep, salade, kaasgerechten, eigerechten, en Italiaanse gerechten. Ook lekker bij tomaat, komkommer, aubergine, paprika, of mozzarella. Mag royaal gebruikt worden, maar niet laten meekoken, dan verliest het zijn smaak.

Bieslook: te gebruiken in sauzen en dressings, salade, soep, en kaasgerechten. Ook lekker bij aardappelen, tomaat, en komkommer. Mag royaal gebruikt worden, maar niet laten meekoken.

Citroenmelisse: te gebruiken in salades, thee, pudding, ijs, gebak, en soep. Lekker bij fruit, vinaigrettes, wortelen,

erwten. Spaarzaam gebruiken en niet laten meekoken. Het plantje heeft nood aan veel licht.

Knoflook: te gebruiken bij allerlei groentengerechten of rauwkost en saus.

Lekker bij tomaten, mayonaise en boter.

Spaarzaam gebruiken, tenzij je een liefhebber bent. Mag je laten meekoken. Oudere look is moeilijker verteerbaar.



Koriander: typisch kruid voor gebieden rond de evenaar, niet door iedereen geliefd. Te gebruiken in Indiase, Thaise, Mexicaanse en Zuid-Amerikaanse gerechten, salades, sausen, pesto of wokgerechten. Lekker bij tomaten, peulvruchten, pompoen, en uien. Naar gelang de smaak matig tot royaal gebruiken, niet laten meekoken.

Oregano: straffer van smaak dan marjolein, maar lijkt er erg op. Gebruiken in Italiaanse gerechten zoals pizza, pasta, maar ook bij soep, salades, saus. Lekker bij tomaten, kaas en ei. Matig gebruiken en verse oregano niet laten meekoken, gedroogde eventueel wel eventjes.

Peterselie: te gebruiken in soep, salades, saus. Lekker bij doperwten, tomaat, wortelen, bloemkool, en aardappelen. Mag royaal gebruikt worden. Er zijn twee gangbare variëteiten: krulpeterselie en bladpeterselie.

Rozemarijn: gebruiken in soep, BBQ-gerechten, en mediterrane gerechten. Lekker bij aardappeltjes, tomaat, courgette, aubergine, peulvruchten, en paddestoelen. Spaarzaam gebruiken. Mag je laten meekoken. Rauw is het enkel lekker indien vers, want rozemarijn wordt snel taai.

Tijm: gebruiken in salades, kaasgerechten, eigerechten, soep, stoofschotels, en sauzen. Lekker bij tomaten, aubergine, courgette, linzen, en hartige muffins. Spaarzaam gebruiken, mag meekoken.

BEREIDINGSWIJZEN

Bakken: Op een hoog vuur snel bakken, in olie of boter.

Fruiten: Doe je bijvoorbeeld met uien. Je laat ze zeer langzaam op een laag vuur bakken in olie of boter, tot ze glazig worden.

Gratineren: De bovenkant van een gerecht bruin laten kleuren door het even onder de grill in de oven te zetten. Voordien kan je er bijvoorbeeld boter, paneermeel en kaas over strooien.

Koken: In al dan niet gezouten water gaarkoken.

Marineren: Dit is weken, maar dan in een kruidige vloeistof, zodat de smaak goed wordt opgenomen. Je kan dat doen met bijvoorbeeld tofu, tempeh, en champignons. Meestal is 30 minuten tot 1 uur voldoende.

Ovenpapier: Dit gebruik je om je bakplaat te beschermen, zodat je niet teveel afwas- en afkrabwerk hebt aan je oven. Je legt gewoon een vel op de bakplaat, precies even groot of eventueel met een klein opstaand randje. Je kan ovenpapier ook gebruiken om een zogenaamde 'papillote' te maken: een luchtdicht pakketje gevuld met bijvoorbeeld groenten, tofu, seitan, of kruiden dat je in de oven gaart. Kies je ingrediënten, was en snij ze, en schik ze onder het midden van een voldoende groot vel ovenpapier. Vouw de zijkanten om (langs een van de zijden kan je eventueel nog wat vloeistof toevoegen: een sausje, (soja)room, wijn...). Leg in een ovenschaal en stoom klaar in een op 220° voorverwarmde oven. Als je pakketje goed gelukt is, heeft het niet gelekt en hoeft je de ovenschaal niet eens af te wassen.

Je kan hetzelfde doen met aluminiumfolie (aluminiumfolie en plasticfolie mogen nooit in de microgolf!).

Stomen: Groenten gaar laten worden door ze boven kokend water te houden. Je kan dat doen met een stoommandje of met een pottenset. Je legt de groenten in het stoommandje en het mandje in een kookpot, waarin je water laat koken. Door de damp worden de groenten snel gaar. Gebruik best een deksel. Zout toevoegen doe je achteraf.

Het overgebleven stoomwater kan in de soep gedaan worden, want het bevat nog waardevolle vitaminen en mineralen.

Stoven: Op een tamelijk laag vuur gaar laten worden in olie of boter.

Weken: Peulvruchten, gedroogde vruchten, enzovoort, worden enkele uren of soms de hele nacht in water gelegd om te weken, zodat de kooktijd aanmerkelijk korter wordt.

Wokken of roerbakken: In een wok of een grote koekenpan op hoog vuur worden je groenten al roerend erg snel klaar.

Kooktips

Hieronder vind je een hele hoop praktische tips, alfabetisch gerangschikt op ingrediënt.

Aardappelen koken:

Aardappelen schillen gaat het makkelijkst met een dunschiller. Voor aardappelen in de schil gebruik je best enkel biologische aardappelen. Snij grote aardappelen in twee of in vier en zorg voor ongeveer gelijke stukken, zodat ze allemaal tegelijkertijd gaar zijn. Snij ze ook weer niet té klein, anders krijg je moes. Was de aardappelen en doe ze in een kookpot. Doe er water in tot net boven de aardappelen. Voeg eventueel wat zout toe. Als je warm water hebt gebruikt zijn de aardappelen na zo'n 15 minuten klaar, anders na 20 à 25 minuten. Test of ze gaar zijn door er met een vork in te prikken. Kook ze niet te plat – ook niet voor puree – want dan smaken ze waterachtig.

Nieuwe aardappelen

Ben je een beetje gevoelig in je darmen voor nieuwe aardappelen, dan zijn daar trucjes voor. Nieuwe aardappelen hoeven niet geschild te worden, maar je moet ze wel goed reinigen. Zodra het water kookt, giet je het af en zet je de aardappelen opnieuw op met vers water (al of niet vooraf reeds gekookt). Je voegt eventueel opnieuw zout toe en kookt ze gaar. Op deze manier zijn nieuwe aardappelen beter verteerbaar.

Wil je graag **aardappelpuree** eten, dan kan je de gekookte aardappel met een vork of een stamper pletten. Met een mixer krijg je heel gauw een kleffe, slijmerige puree! Voor puree neem je per persoon iets meer aardappelen dan de normale portie. Je voegt een snufje nootmuskaat toe en eventueel wat kruidenzout. Optioneel zijn ook (soja)melk, een beetje boter of margarine, of een losgeroerd eitje (daarvoor breek je een ei in een kop en roer je tot de dooier goed vermengd is met het eiwit).

Gebakken aardappelen worden eerst geschild en gekookt. Als je tijd hebt kan je ze eerst laten afkoelen en dan in hapklare stukjes snijden. Je laat olie of margarine goed heet worden in een pan, zet het vuur wat lager en bakt de stukjes in de pan, eventueel met wat fijngesneden kruiden. Af en toe roer je om met een (liefst houten) spatel, zodat alle kanten kunnen aanbakken.

Andijvie kan je rauw eten, of stoven in wat boter of olie, of fijngesneden en gemengd door aardappelpuree.

Appelen zijn ook bruikbaar in de keuken:

Gebakken appelen. Reken 2 à 3 appelen per persoon, afhankelijk van de grootte. Was ze en snij ze in vier. Schillen mag maar moet niet. Verhit margarine of olijfolie in een koekenpan en bak de appelschijfjes op een middelmatig vuur. Voeg op het einde eventueel wat suiker toe (niet in het begin, want suiker brandt vlug aan). Regelmatig eens omscheppen.

Appelmoes. Reken 2 à 3 appelen per persoon, afhankelijk van de grootte. Schil de appelen en snij ze in vier om eerst het klokhuis te verwijderen. Snij ze vervolgens in kleinere stukjes. Doe ongeveer 1 kop water in een pot en doe de appelstukjes erbij, samen met eventueel wat vanillesuiker of een stokje kaneel of wat kaneelpoeder. Voeg suiker of een andere zoetstof toe. Kook op een laag vuurtje met deksel. De duur van het koken is afhankelijk van de appelsoort. Een Reinette is bijvoorbeeld een stoofappel en is gauw gaar. Een harde eetappel duurt langer. Stoofappelen zijn goedkoper dan eetappelen.

Appelcrunch is een lekker en eenvoudig tussengerecht voor het najaar. Je hebt wel een oven nodig. Klop 2 eieren op en voeg er 3 soeplepels havervlokken aan toe. Voeg er dan een kop (soja)melk bij, een drietal in stukjes gesneden appelen (geschild indien gewenst), 1 à 2 soeplepels suiker en eventueel een flinke soeplepel platte kaas. Alles goed mengen en het geheel in een ingevette ovenschotel doen

en ongeveer 25 minuten op 200° in de oven bakken. Dit gerecht kan warm en koud gegeten worden, met of zonder opgeklopte slagroom.

Bindmiddel gebruik je om sausen of andere gerechten aan te dikken.

Hiervoor kan je gebruiken: bloem, een ei, maïzena of arrowroot (ook pijlwortel genoemd). Arrowroot moet eerst in koud water - of (soja)melk of (soja)room, naargelang de saus - opgelost worden voor je het toevoegt. Je laat het even meekoken. Voor meer uitleg, zie bij sausen.

Boontjes (sperzieboontjes, ook prinsessenboontjes genoemd) moet je gaarkoken in kokend water, anders krijg je vezelige, taaie boontjes. Ben je gevoelig in je darmen, dan kan je hetzelfde trucje toepassen dat je vindt bij nieuwe aardappelen.



Boter. Als je koudgeperste olie verwarmt, dan gaan de vetten kapot. Gebruik om te bakken liever goede boter, die je niet té hard verhit, want dat is niet gezond. De veganistische optie is volledig plantaardige margarine, die van verschillende merken te vinden is (in bijvoorbeeld de natuurvoedingswinkel).

Bulgur is een graan dat erg vlug klaar is en vaak gebruikt wordt in de Noord-Afrikaanse keuken. Het is voorgestoomde en grof gebroken tarwe. Bulgur hoeft niet gekookt te worden als je het eerst een paar uur weekt. Als je het wel kookt neem je per kop bulgur anderhalve kop water. Breng aan de kook en laat nog 1 à 2 minuten doorkoken. Neem dan van het vuur en laat 10 minuten opzwellen,

met deksel op de pot. Je kan het kokende water best meteen kruiden, behalve wanneer je de bulgur wil gebruiken met gekruide, gekookte groenten.



Champignons kan je best reinigen met keukenrol en niet afspoelen, want dan zuigen ze zich vol met water.

Couscous is ook een graan (gemaakt van harde tarwe) dat zeer vlug klaar is. Couscous moet niet gekookt worden: gewoon 1 kop couscous overgieten met anderhalve kop kokend water en 5 minuten laten zwellen met deksel op de pot. Je kan het water al voorzien van zout en kruiden. Couscous is lekker in tajine.



Eieren

Bewaar geopende rauwe eieren niet langer dan een dag in de koelkast.

- **zachtgekookt:** water koken, dan het ei voorzichtig in het water leggen en laten koken voor 3 à 5 minuten (afhankelijk van de versheid van het ei). Eventueel even laten 'schrikken' onder koud stromend water.
- **hardgekookt:** zelfde werkwijze als voor zachtgekookt, maar hier laat je het ei tien minuten koken.
- **spiegelei:** verhit olie of margarine in een pan, breek het ei boven de pan en laat de inhoud voorzichtig in de pan glijden, zodat de dooier niet breekt. Voeg peper en zout toe.
- **omelet:** olie of margarine verhitten in de pan, onder tussen het ei breken boven een potje of een soepbord.

Samen met wat zout, peper en/of kruiden goed loskloppen met een vork. Je kan eventueel ook een scheutje melk of room toevoegen. Bakken op een middelmatig vuurtje.

- **roerei:** zelfde werkwijze als omelet, maar hier hou je met een vork de massa in de pan in beweging, tot het opstijft.

Zelfgemaakte **frietten** zijn veel lekkerder dan diepvriesfrietten. Voor de juiste hoeveelheid neem je je normale portie aardappelen plus twee extra aardappels. Je schilt ze en snijdt ze (met frietensnijder of met de hand) in reepjes. Droog de rauwe frieten met een schone keukenhanddoek of met keukenrol, anders gaat het vet heel erg spetteren en blijven de frieten plat. Rauwe aardappelen verkleuren snel als ze aan de lucht blijven blootgesteld, dus bedek ze als je ze niet onmiddellijk gebruikt.

De frietjes moeten twee keer gebakken worden: een eerste maal op +/- 180°, een tweede maal op 200°. Tussen de twee bakbeurten laat je ze even uitlekken. Diepvriesfrietten zijn al voorgebakken en mogen diepgevroren in de frietketel, maar doe er niet teveel in één keer in en let op voor het spetter.

Gierst is een Afrikaanse voedingrijke graansoort, die eruitziet als kleine gele korreltjes. De bereiding is snel en gemakkelijk. Voor 1 kop gierst neem je anderhalve kop water (eventueel licht gezouten). Kook eerst het water en voeg dan de gierst toe. Laat de gierst een vijftal minuten koken. Zet het vuur lager en laat het nog 10 à 15 minuten nawellen.

Groenten moet je altijd goed wassen. Altijd eerst wassen en nadien pas snijden, anders verliezen ze mineralen, vitaminen en smaak.

Mango's zijn tegenwoordig het hele jaar door verkrijgbaar. Je kan er in de winkel aan ruiken om te zien of hij rijp is. Meestal moet je de mango thuis laten narijpen.

Melk warm je zeer langzaam op. Ga niet weg van het vuur en blijf roeren, want aangebrande melk uit de pot schrobben is echt niet leuk. Melk kookt bovendien gemakkelijk over. Om aanbranden te vermijden, kan je de kookpot vooraf even uitspoelen met koud water. Als plantaardig alternatief voor melk kan je soja-, rijst-, haver- of amandelmelk gebruiken. Je vindt deze in 'natuur' versie of lichtjes aangezoet. Probeer ze uit om te zien wat je het lekkerst vindt.

Olie in de pan is heet genoeg wanneer een druppeltje water er onmiddellijk in wegsist. Koudgeperste olie is de gezondste olie. Ze heeft bovendien meer veel geur en smaak. Warmgeperste olie verliest veel van haar kwaliteit en bevat vaak toevoegingen. De vetten zijn grotendeels verzadigd en de olie is dus minder goed voor je cholesterolgehalte.

Als je koudgeperste olie verwarmt, gaan de vetten kapot. Gebruik om te bakken liever margarine of goede boter, die je niet té hard verhit, want dat is niet gezond.

In de gewone handel zijn vooral warmgeperste oliën te koop. Wanneer olie koudgeperst is staat dat uitdrukkelijk op de fles of bus.



Er zijn vele oliën te vinden, maar hier zijn de meest gangbare soorten:

- **Amandelolie** : duur maar zeer lekker in rauwkost. Bederft vrij snel, dus koop geen al te grote flessen.

- **Arachide (of pinda-) olie:** heeft een vrij neutrale smaak en kan zowel koud als warm gebruikt worden. Je kan er eventueel ook mee frituren.
- **Olijfolie:** heeft een nogal overheersende smaak en kan zowel koud als warm gebruikt worden. Kan ook gebruikt worden om te frituren.
- **Saffloer- (of distel-) olie:** een zachte olie met neutrale smaak, wordt uitsluitend voor koude bereidingen gebruikt.
- **Sesamolie:** nootachtige smaak, wordt meestal koud gebruikt.
- **Zonnebloemolie:** heeft een sterke overheersende smaak. Niet te hard verhitten.
- **Maïsolie:** een goedkope olie die geschikt is voor vinaigrette, mayonaise en frituren. Is neutraal van smaak.

Paksoi: groente die vooral in de Chinese keuken wordt gebruikt. Wassen en steeltjes apart houden van het loof. De steeltjes in grove stukken snijden en stoven in een beetje water en een beetje boter of olie. Het loof in grove stukken snijden of met de handen stuk scheuren en bij de steeltjes voegen als deze bijna klaar zijn. Zout en peper toevoegen. Eventueel ook een snufje nootmuskaat toevoegen.

Om **pasta** te koken laat je eerst 1 liter water per 100 g pasta koken. De pasta toevoegen en laten koken volgens de gebruiksaanwijzing (tussen 3 en 12 minuten, afhankelijk van de soort). Om te testen of de pasta gaar is kan je een sliertje naar de muur slingeren: als het blijft kleven is de pasta ok! Af en toe even in de pan roeren zodat de pasta niet samenklit. Een klein scheutje olie in de pot helpt tegen overkoken en voorkomt ook dat de pasta gaat kleven. Afgieten in een vergiet of zeef en eventueel even laten schrikken onder koud stromend water.

Quinoa is een graansoort uit Zuid-Amerika. Het zijn kleine

ronde zaadjes die veel eiwitten bevatten en glutenvrij zijn. Voor de bereiding neem je 1 kop quinoa op 1 $\frac{1}{2}$ kop licht gezouten water. Breng aan de kook en laat nadien 15 minuten op een laag vuurtje garen. In de natuurvoedingswinkel vind je ook quinoa pasta, dat wordt bereid zoals normale pasta.



Rauwkost Groenten die je rauw kan eten zijn onder meer alle soorten sla, wortelen, koolrabi, venkel, kervel, jonge courgette, tomaten, champignons, spinazie, witloof, postelein, rode kool, knolselder, bloemkool, witte selder, uien...

Restjes van brood:

- je kan vierkantjes snijden uit oud brood en deze bakken in de pan in hete olie, eventueel samen met een uitgeperst teentje look en wat kruidenzout. Heel lekker in soep.
- je kan er 'verloren brood' (ook wel 'gewonnen brood' of wentelteefjes genoemd) mee maken. Nodig: oud brood, eieren, melk, boter om te bakken en eventueel wat suiker. Je klutst 2 à 3 eieren en voegt 1 à 1,5 koppen (soja)melk toe. Dompel de sneetjes brood hier even in, neem ze eruit en bak ze vervolgens langs beide zijden bruin in de pan. Eventueel bestrooien met wat kaneelpoeder. Eten met suiker, confituur, siroop... Voor een veganistische versie laat je de eieren weg.
- je kan de sneetjes in de oven leggen, belegd met wat olie, kaas, tomaat
- je kan het brood in een blender (gesloten mixer) fijnmaken (eventueel samen met peper en zout) en dan heet het broodkruim (of chapelure). Dit kan je als paneermeel over een ovenschotel strooien en hierover enkele klont-

jes boter, margarine of wat olijfolie doen. Zo krijg je een lekker krokant laagje op je schotel.

Restjes van gekookte groenten:

- je kan een omelet bakken en het overschot van de gekookte groenten hierin doen en laten meebakken.
- je kan er soep van maken.
- je kan er een soort Spaanse tortilla's mee bakken. Neem daarvoor ongeveer 100 g maïsmeel. Voeg hier een gare en fijngeprakte aardappel aan toe, roer er eventueel een ei doorheen en kruid met wat zout, eventueel wat fijngemalen tijm en rozemarijn. Voeg er de gare, fijngeprakte groenten aan toe. Bakken als kleine koekjes in de pan, in wat olijfolie. Heb je het graag wat pittiger, dan kan je er nog geraspte kaas aan toevoegen.
- opwarmen en in een pitabroodje doen.

Restjes van pasta kan je bakken in de pan met wat boter of olie samen met wat fijngesneden groenten. Hetzelfde geldt voor restjes van rijst.

Rijst

Witte rijst: je gebruikt één kop rijst voor twee koppen koud water, die je op het vuur zet, eventueel met wat zout. Wanneer het water kookt, mag het deksel op de pot. Zet het vuur heel laag en laat 15 à 20 minuten zachtjes koken, zie de verpakking.

Volle rijst: gebruik één kop rijst voor 2,5 koppen water en laat op dezelfde manier 20 à 30 minuten garen.

De grootte van de kop is afhankelijk van je honger: een mok is voldoende voor twee personen, een koffiekopje voor één persoon.

Is je rijst meestal een plakkerige boel? Doorgaans is de oorzaak de rijst zelf, maar als je lekker droge rijst wil maken, spoel de rijst dan eerst grondig in een zeef, onder een lopende kraan.

Rijst kan je ook klaarmaken in een tajinepot, maar je hebt minstens een uur nodig. Was de rijst goed, voeg eventueel wat grof gesneden ui en enkele fijngesneden tomaten toe. Neem 2,5 keer de hoeveelheid water en doe hier zout in en eventueel kruiden zoals kerrie, tijm, klein snufje cayennepeper, of koriander. Meng goed, doe de gewassen rijst in de tajinepot en voeg het water toe. Zet het deksel op de tajine en zet minstens één uur in een voorverwarmde oven op 200°. Langer opzetten mag ook, maar voeg dan nog een beetje water bij, anders droogt de rijst uit.

Rijstpap: zet de rijst op in koude melk (soja-, koe-, rijst-), volgens de verhouding die je hierboven leest. Voeg suiker en een klein snufje zout toe en laat op een zeer zacht vuurtje verder koken. Af en toe omroeren. Ook lekker met kaneel of met rozijntjes of gedroogde abrikozen, die er meteen van in het begin bij kunnen.

Wil je gele rijstpap, dat voeg je enkele draadjes saffraan (of goedkoper: kurkuma) aan de melk toe. De pot vooraf uitspoelen met koud water helpt aanbranden voorkomen.

Rode kool: wassen en in reepjes snijden. Een ui fijnhakken en in olie of boter zachtjes bakken. De fijngehakte kool, samen met een in stukjes gesneden appel en een eetlepel rozijntjes mee laten sudderen gedurende 5 minuutjes. Vervolgens een bodempje water toevoegen, wat zout en peper en alles nog gedurende 15 minuutjes op een laag vuurtje gaar laten koken. Af en toe omroeren. Indien je dit lekker vindt, kan je ook een mespuntje kaneel toevoegen. Doe er zonodig nog wat water bij.



Saus: als je zelfgemaakte saus klontertjes bevat of brokkelig is omdat je niet goed hebt geroerd, dan kan je als noodoplossing even met de staafmixer door de saus gaan.



Seizoensproducten gebruiken kan je veel geld besparen. Koop dus de groenten en het fruit die in het seizoen ook daadwerkelijk rijpen. Dus beter geen tomaten met kerstmis of boontjes in januari. In de maanden februari en maart zijn de groenten ontzettend duur, zijn de wintergroenten bijna op en zijn de eerste lentegroenten er nog niet. Dat is dus het moment om gedroogde peulvruchten te eten zoals kikkererwten, linzen, witte bonen, enzovoort.

Een klein overzichtje van groenten volgens de seizoenen:

Lente: broccoli, asperges (altijd duur), winterbloemkool (duurder naarmate de lente vordert), sla, radijs, jonge wortelen, brandnetel, spinazie, uien, nieuwe aardappelen, peterselie, artisjokken (altijd duur), andijvie, aubergine, koolrabi, waterkers, peultjes (sluimererwtjes), tuinbonen (labbonen), ...

Fruit: de laatste appels, rabarber, de eerste aardbeien...

Zomer: erwten (juli), tuinbonen, boontjes, komkommer, sla, maïs (augustus), tomaat, peterselie, prei, selder, nieuwe aardappelen, kleine courgettes, venkel, rode bietjes, avocado, zomerbloemkool, andijvie, aubergine, paprika, warmoes, wortelen, ...

Fruit: aardbeien, abrikozen, frambozen, krieken, kersen, bessen, pruimen, meloen en op het einde van de zomer bramen, druiven, ...

Herfst: pompoen, courgette, veldsla, kolen, wortelen, Chinese kool, koolrabi, paprika, sla, witloof, prei, selder, rode biet, avocado, boerenkool, broccoli, schorseneren, ...
Fruit: appels, bramen, kiwi, meloen, peren, ...

Winter: pompoen, knolselder, pastinaak, bloemkool, rode kool, Chinese kool, witloof, spruitjes, winterwortelen, ...
Fruit: appels, peren, kiwi, litchi's (duur), mandarijntjes, sinaasappelen, ...

Sla dien je altijd goed te wassen. Slechte bladeren gooi je weg. Je kan na het spoelen de sla best droogzwieren, want anders is je vinaigrette te waterig. Heb je geen slazwieder, dan doe je de sla gewoon in een propere keukenhanddoek. Neem de vier hoeken samen en zwier de boel even rond – liefst buiten.

Sojaroom is een plantaardig vervangmiddel voor room. Er bestaat ook room op basis van haver, deze is ook in de koffie te gebruiken. Tegenwoordig bestaat er ook gezoete, licht opklopbare sojaroom voor nagerechten.

Spinazie. Verse spinazie moet je goed wassen en vervolgens koken op een matig vuur in het nog aanhangend vocht in een pot zonder deksel. Geen extra water toevoegen dus. De spinazie zal al na zo'n vijf minuutjes klaar zijn. Gebruik zo'n 100 tot 150 g per persoon. Er blijft van spinazie na koken immers maar zo'n vierde van het oorspronkelijke volume over.

Voor diepvriesspinazie volg je de handleiding op de verpakking. Meestal kan je ze gewoon opwarmen op een laag vuur zonder toevoeging van water (of indien nodig een heel klein beetje). Voeg eventueel wat zout en/of margarine of boter toe.

Tajinepot. Een tajinepot is een Marokkaanse stenen pot waarin je van alles kan klaarmaken. Als je de tajine voor

de eerste maal gebruikt is het raadzaam om deze (na het afwassen uiteraard) eerst helemaal in te smeren met olijfolie en gedurende één uur op 150° in de oven in te bakken. Dit verlengt de levensduur van de pot.

Tomaten. Als je (rauwe) tomaten wil schillen, maak er dan bovenaan en onderaan een kruisvormige inkeping in en leg ze een tiental seconden in kokend water. Je kan de schil er vervolgens heel makkelijk afhalen met een mesje.

Warmoes is een gezonde, minder bekende groente. Je wast ze en scheidt de steeltjes van het loof. Snij de steeltjes in grove stukken en stoof in een beetje water en een beetje boter of olie. Het loof snij je in grove stukken en voeg je aan de steeltjes toe als deze bijna klaar zijn. Voeg zout en peper toe, en eventueel ook wat nootmuskaat.

Wortelen was je en kan je eventueel schrapen met een mesje of schillen met een dunschiller.



Zeewier vind je in verschillende soorten. Allemaal bevatten ze veel mineralen en zijn ze erg gezond. Bij matig gebruik is de zeer uitgesproken smaak best lekker. Je hebt voor één persoon heel weinig nodig. Zeewier altijd goed wassen.

- **Kombu** een lintvormige zeewiersoort met een hoog jodiumgehalte. Goed voor de bloedsomloop. De kombu goed wassen en weken in koud water gedurende een half uur en dan in stukjes hakken. Koken in water tot het zacht is, eventueel op smaak brengen met tamari.

- **Iziki** is een kleine soort die mee in een soep kan worden gekookt. Tamelijk duur.
- **Arame** kan ook mee in de soep, of verwerkt worden in rijstgerechten. Arame is zachter van smaak dan iziki en ook goedkoper.
- **Wakame** kan je na het wassen best even weken in wat water. Nadien eventueel bakken in olie. Kan ook in de soep.
- **Nori** is het zeewier dat gebruikt wordt om sushi te maken.
- **Agar agar** is gedroogd zeewier dat fungeert als gelatinevervanger: je kan er gerechten mee doen opstijven of een gelachtige saus mee maken. Agar agar laat je even oplossen in een beetje koude vloeistof. Voeg het toe aan je gerecht onder voortdurend roeren en laat één à twee minuten meekoken. Agar agar vind je in staafjes, vlokken of poedervorm.

Zoetmiddelen In de plaats van suiker (geraffineerde witte suiker of ongeraffineerde suiker) kan je diverse andere producten gebruiken, zoals:

- **ahornstroop** (esdoornsiroop of maple syrup) heeft een zeer fijne, subtiele smaak en is ideaal voor op gebak of ijs. Wel erg duur.
- **moutstroop** wordt uit gerst gewonnen. Wel opletten: moutstroop vermindert de bindkracht van pudding en sausen, alles wordt wat vloeierder.
- **melassestroop:** maakt gerechten wel iets donkerder.
- **rijststroop** kleurt het gerecht niet bruin.
- **suikerbietenstroop**
- **appeldiksap** heeft een iets zurige zoete smaak.
- **honing** wordt door veganisten in principe vermeden.
- **cichoreisiroop** is veel zoeter dan suiker en geschikt voor diabetici

Zoutmiddelen

Zeezout is gezonder dan gewoon geraffineerd keukenzout, omdat het meer mineralen bevat. Andere mogelijkheden zijn:

- **kruidenzout:** zeezout met kruiden
- **groetenextract** van bijvoorbeeld Morga of Sponheim
- **groentenbouillon**
- **miso:** een gefermenteerde pasta gemaakt van sojabonen (licht en donker)
- **shoyu:** Japanse sojasaus
- **tamari:** nog een Japanse sojasaus (smaakt een beetje sterker dan shoyu)

Door bij de bereiding van een maaltijd verschillende zoutmiddelen te gebruiken, krijg je automatisch al een diversiteit van smaken.

Meer informatie

EVA (Ethisch Vegetarisch Alternatief) vzw

- www.vegetarisme.be

EVA is de organisatie die in Vlaanderen informeert over alles wat met vegetarische voeding te maken heeft, en dat op een positieve, toegankelijke en wetenschappelijk verantwoorde manier.

Op EVA's website vind je meer dan 400 recepten, productinformatie, een forum om met andere geïnteresseerden in contact te komen, achtergrondinfo, adressen van restaurants in heel Vlaanderen en Brussel waar je vegetarisch kan eten, artikels, nieuws, en nog zoveel meer...

Je kan ook lid worden van EVA, vanaf € 12,5 per jaar, en dan ontvang je elke drie maand EVA Magazine, en een lidkaart waarmee je korting krijgt in talrijke restaurants en op kookcursussen in Vlaanderen en Brussel.

Of bestel EVA's gratis Vegetarische Gids, over het hoe en waarom van vegetarische voeding.

EVA vzw - Ethisch Vegetarisch Alternatief

Vegetarisch Infocentrum

Sint-Pietersnieuwstraat 130, B-9000 Gent

tel: 09 329.68.51

www.vegetarisme.be

info@vegetarisme.be

Het Vegetarisch Infocentrum is geopend tijdens de kantooruren (8u30 tot 17u).

Buiten de kantooruren kan je steeds terecht op afspraak.

Velt vzw - www.velt.be

Alles over biologische voeding en biologisch tuinieren

www.biodichtbijhuis.be

Hier vind je hoe je bioproducten kan vinden in je buurt, via groentenmanden, voedselpakketten, natuurwinkels, markten...



Recepten

En dan nu tijd voor het echte werk. We steken de handen uit de mouwen en duiken de keuken in. Maar eerst nog wat praktische tips...

Bij de recepten staan verschillende **symbolen**:

- *: snel klaar
- ** : vraagt iets meer tijd

Veel van de recepten zijn ook **veganistisch**, voor andere worden tips gegeven om ze veganistisch te maken.

Kan je bepaalde groenten **niet terugvinden** in de winkel om de hoek en heb je geen zin om verder te lopen, geen probleem. Je laat ze gewoon weg of vervangt ze door iets anders.

Wellicht ken je niet alle ingrediënten en producten die in dit kookboekje gebruikt worden. Maar jij staat er natuurlijk voor open om nieuwe smaken te ontdekken en nieuwe geuren te leren kennen. In de natuurvoedingswinkel heb je de rijkste keuze aan vegetarische producten, maar de meeste ervan zijn vandaag ook in de supermarkt verkrijgbaar.

Let er steeds wel op dat je bij aankoop van groenten het overschot de volgende dag nog kan gebruiken in een ander gerecht. Als je plaats genoeg hebt in de ijskast, bewaar je de groenten best daar.

Het gebruik van vuur en oven:

Het kookvuur (elektrisch of gas) zet je nooit op de hoogste stand. Warm is de middenstand, héél warm is nog iets hoger. Doe je potten nooit boordevol, want dan kookt de zaak gegarandeerd over en mag je beginnen schrobben.

De oven moet je steeds voorverwarmen, tenzij anders vermeld. Dat bespaart je een heleboel tijd. Je kan de oven aanzetten voor je begint te koken, want bij de meeste ovens duurt het toch meestal een half uur voor hij op temperatuur is.

Op welke temperatuur je de oven moet zetten is ook afhankelijk van het gerecht. Brood, pizza's en andere deegwaren worden kort (20-25 minuten) gebakken, meestal op hoge temperaturen (225°). Ovenschotels mogen dan weer op 180°-200° gebakken worden maar dan gedurende 30 tot 45 minuten. Voor kant- en klaarmaaltijden raadpleeg je altijd de verpakking.

Ovenstanden en de temperatuur komen ongeveer als volgt overeen:

elektrische ovens	gasovens met 8 standen	gasovens met 10 standen
Stand 1	+/- 140°C	+/- 140°C
Stand 2	+/- 160°C	+/- 155°C
Stand 3	+/- 180°C	+/- 170°C
Stand 4	+/- 200°C	+/- 185°C
Stand 5	+/- 220°C	+/- 200°C
Stand 6	+/- 240°C	+/- 215°C
Stand 7	+/- 260°C	+/- 230°C
Stand 8	+/- 280°C	+/- 245°C
Stand 9		+/- 260°C
Stand 10		+/- 275°C

Hoeveelheden. Hoeveel eten maak je per persoon?

Alle recepten zijn voor één persoon, tenzij anders vermeld. Komt je lief eten, gewoon maal twee dus. Komt je mini-voetbalploeg, maal vijf. Je snapt 't wel.

Er zijn natuurlijk grotere en kleinere eters, maar over het algemeen kan je volgende hoeveelheden hanteren:

Soep: Ongeveer 3 dl per persoon.

Groenten: Van groenten heb je maar een klein beetje nodig, ook afhankelijk van welke groenten je gebruikt. In totaal moet je er zo ongeveer een soepkom mee kunnen vullen. Je kan ook een pakje voorgesneden soepgroenten nemen, maar let op dat ze niet uitgedroogd zijn. Voorgesneden groenten bevatten altijd minder vitamines en vers gesneden is altijd lekkerder. Het overschot van niet verwerkte groenten kan je bewaren in de koelkast.

Vleesvervangers: De ervaring zal je leren welke hoeveelheden je nodig hebt om je buik vol te eten. Voor seitan of tofu kan je beginnen met 75 à 100 gram. Als je gedroogde sojabrokken gebruikt, kan 50 gram voldoende zijn. En met veggie worsten of schnitzels kan je zelf experimenteren.

Granen en aardappelen:

Als je pasta maakt kan je zo'n 75 à 100 gram per persoon rekenen. De grootste eters kunnen evenwel dubbel zoveel op. Van volkorenpasta eet je minder dan van witte pasta. Van rijst heb je een kleine koffiekop of zo'n 80 gram per persoon nodig. En een gemiddelde eter wil graag twee grote of drie kleine aardappelen (300 à 350 gram).

Maten en gewichten worden onder meer uitgedrukt in eetlepels en koppen. Het gewicht is uiteraard afhankelijk van het soortelijk gewicht, maar ook van de gebruikte lepel of kop. In onderstaande recepten wordt uitgegaan van een gewone koffiekop.

Voorbeelden:

1 afgestreken eetlepel bloem = 7 gram

1 kop bloem (wit) = 100 gram

1 bierglas van 25 cl = 130 gram bloem (tot de rand gevuld)

1 afgestreken eetlepel bloem = 10 gram

1 kop meel (volkoren) = 90 gram (in een maatbeker = streepje 1 $\frac{1}{2}$ dl = 15 cl = 150 ml)

1 afgestreken eetlepel boter of margarine = 15 gram

1 afgestreken eetlepel rozijnen = 10 gram

1 afgestreken eetlepel rijst = 15 gram

1 afgestreken eetlepel suiker = 12 gram

1 kop rietsuiker = 130 g (in een maatbeker = streepje 1 $\frac{1}{2}$ dl = 15 cl = 150 ml)

1 afgestreken eetlepel zout = 15 gram

1 afgestreken theelepel zout = 2 $\frac{1}{2}$ gram

SAUZEN, MAYONAISE EN VINAIGRETTES

SOEPEN

Gazpacho*	
Venkelsoep *	
Pompoensoep*	
Winterse linzensoep met kokosmelk**	
Pompoen-zoete aardappelsoep*	
Minestrone-soep**	
Vichyssoise*	
Knolseldersoep*	

HOOFDGERECHTEN

Hoofdgerechten: stoofpotjes	
Goulash*	
Sojabrokjes in tomatensaus**	
Tofu stoofpotje**	
Winters stoofpotje met sojaworst**	

Hoofdgerechten: pasta	
Spaghetti met tomatensaus*	
Quinoaspaghetti met roomprei**	
Soba linguine met roompesto*	
Lasagne met spinazie en ricotta**	

Hoofdgerechten: ovensgerechten	
Gevulde loempia**	
Maismuffins**	
Tofu in aluminium zakje*	
Gierstspaghetti-ovenshotel met tofu**	
Groententaart**	
Tajine*	
Eenvoudige ovenshotel*	
Hartige Clafoutis*	

Hoofdgerechten: andere	
Libanese tabouleh*	
Wokken*	

26	Hoofdgerechten: barbeque gerechten	50
	Maïskolven*	51
30	Tofuspiesjes*	51
31	Gepofte aardappel*	52
31	Superspies *	52
32		
32	BIJGERECHTEN	53
33	Gebakken venkel*	54
33	Spinazie Fritata*	54
34	Eieren in pikante saus*	54
34	Griekse sla*	55
	Tomaat in de oven*	55
35		
35	NAGERECHTEN	56
36	Villii met seizoensfruit*	57
36	Bananenschuim*	57
37	Gestoofde peren met yomiosaus**	57
37	Bananenroom*	57
	Pannenkoeken*	58
38	Boekweitpannenkoekjes*	58
39	Clafoutis met kersen*	59
40		
40	ALLERLEI	60
41	Sunshine drink*	61
	California*	61
42	Griesmeelpap*	61
43	Havermoutpap met (soja)melk*	61
43	Chapati's*	62
44	Focaccia**	62
44		
45		
46		
47		
47		
48		
49		
49		



SAUZEN, MAYONAISE EN VINAIGRETTES

Niet elk gerecht heeft natuurlijk een sausje nodig, maar in vele gevallen zijn een saus, vinaigrette of mayonaise een heel welkome smaakmaker !

Saus kan bijna altijd op dezelfde wijze gemaakt worden, vertrekkend vanuit eenzelfde basis.

Witte saus (basissaus)

- 25 g of een flinke el boter of margarine
- 1 el bloem
- $\frac{1}{4}$ l (soja)melk
- peper
- zout
- eventueel nootmuskaat

De boter of margarine laten smelten op een middelhoog vuur. De bloem toevoegen en goed mengen. Langzaam en onder voortdurend roeren met een garde de melk toevoegen en even laten koken. Goed blijven roeren. Peper, zout en nootmuskaat toevoegen.

Bechamelsaus

Zie witte saus, maar voeg net voor het opdienen nog een flinke klont boter of margarine toe. Laat niet meer mee-koken. Je kan hier op het einde nog een eierdooier indoen, en dan flink doorroeren tot je een romig geheel krijgt.

Kaassaus

Zie witte saus, maar voeg net voor het opdienen nog 25 à 50 gram geraspte kaas toe, zoals Gruyère of belegen kaas, en roer flink door.

Roomsaus

Zie witte saus, maar voeg net voor het opdienen nog een flinke scheut room of sojaroom toe, en eventueel een losgeklopte eierdooier. Nog even mee laten koken.

Ajuinsaus

Versnipper één grote ui (of snij hem in ringen) en bak hem in boter, margarine of olie. Zodra de ui lichtbruin begint te kleuren, voeg je de bloem toe. Nu ga je verder zoals in het basisrecept voor de witte saus, maar in plaats van melk kan je beter water of groentenbouillon gebruiken.

Looksaus

Zie witte saus, maar voeg er nog een of twee geperste teentjes look bij. Heb je geen lookpers, dan kan je de look zeer fijn snijden. Nog heel even mee laten koken.

Tomatensaus

Versnipper één grote ui (of snij ze in ringen) en bak hem in boter of olie. Was drie tomaten (best ook schillen, dan is de saus fijner) en snij ze in stukken. Voeg de tomaat toe aan de ui en kook mals. Voeg dan de bloem toe en laat al roerend mee gaar worden. Eventueel wat tijm toevoegen. Als je wil kan je het geheel mixen.

Botersaus

Boter smelten (op geen al te hoog vuur) en als saus opdienen. Op warme gerechten kan je ook gewoon een klontje boter laten smelten.

Mosterdsaus

Zie witte saus, maar voeg er nog een theelepel mosterd aan toe.

Tamarisau

- 125 ml (soja)melk
- 1 el bloem
- 1 el tamari

De bloem oplossen in de melk en flink doorkloppen met een vork. Al roerend aan de kook brengen en vervolgens de tamari toevoegen.

Tahinsau

- 6 el tahin (sesampasta)
- 12 el yoghurt of sojayoghurt
- 6 el limoensap of citroensap
- 1 tl zeezout
- 1 klein mespuntje chilipoeder
- 2 à 3 el fijngesneden peterselie

Alle ingrediënten mengen.

Pittige tomatensau

- 2 tomaten
- 1 komkommer
- 1 Spaanse peper (of gewone, zachte paprika's)
- 1 teentje look
- 2 el fijngesneden munt
- $\frac{1}{2}$ tl zeezout
- citroensap

De tomaten fijnsnijden en de komkommer in kleine blokjes snijden. De zaadjes verwijderen van de Spaanse peper, anders staat je mond in brand. De look fijn persen. Alles mengen en zout en citroensap toevoegen.

Tip: als je saus klontert doordat je niet goed hebt geroerd, dan kan je er even met de staafmixer doorgaan.

Mayonaise

Belangrijk bij het maken van mayonaise is dat alle ingrediënten dezelfde kamertemperatuur hebben.

- 1 eierdooier (of 50 ml sojaroom, voor een veganistische mayonaise)
- 1 tl mosterd
- 250 ml olie (zachte olie, zoals saffloerolie)
- azijn (liefst wijnazijn of appelazijn, citroensap kan ook)
- peper
- zout

Meng de eierdooier of sojaroom goed met de mosterd. Voeg langzaam en al roerend, beetje bij beetje de olie toe en blijf flink roeren. Probeer steeds in dezelfde richting te kloppen en zorg ervoor dat de mayonaise luchtig wordt opgeklopt. Voeg peper en zout toe en tenslotte ook een heel klein scheutje azijn of citroensap.

Wil je een witte mayonaise, voeg dan op het allerlaatst enkele druppels water toe.

Mocht de mayonaise mislukken (wat bij elke kok wel eens gebeurt) dan kan je ze toch nog gebruiken. Je begint gewoon opnieuw, met nieuwe ingrediënten. Als deze lukt, dan voeg je al roerend beetje bij beetje de mislukte mayonaise toe. Goed mengen en je hebt een dubbele portie. Bewaren in de koelkast in een gesloten potje. Mayonaise met olijfolie heeft meer kans op mislukken.

Je kan je mayonaise nog luchtiger maken door een lepelkje yoghurt of sojayoghurt toe te voegen. Ook kruiden zoals gehakte peterselie of bieslook smaken goed in mayonaise.

Vinaigrette of dressing

Ook bij vinaigrettes kan je naar hartelust fantaseren.

Voor de basis van een vinaigrette heb je nodig:

- 3 el olie (zoals een zachte saffloerolie of olijfolie)
- 1 el wijnazijn (of ciderazijn, appelazijn, of balsamico azijn)
- zout of kruidenzout
- peper

Meng deze ingrediënten in een kom of, nog beter, doe ze in een potje met een dekseltje en schud flink.

Je kan hierop verschillende variaties uitproberen, en volgende zaken toevoegen:

- een theelepeltje mosterd
- een halve eetlepel tamari (of shoyu) in plaats van zout
- citroensap in plaats van azijn
- fijngehakte verse kruiden zoals peterselie, dragon, kervel, fijngesnipperde ui of pijpajuin, fijngehakte look, tijm, of marjolein
- gedroogde kruiden zoals cayennepeper, gemberpoeder, paprikapoeder, of currypoeder

Wees matig met kruiden, want sommige (zoals cayennepeper) zijn erg pikant en kunnen je hele maaltijd bederven.

Welke kruiden waarbij horen, leer je al doende, via het gebruik van recepten. Experimenteren is de boodschap.



SOEPEN

Soepen zijn heel makkelijk te maken en met wat brood erbij heb je snel een volledige maaltijd, zelfs voor twee dagen als je dat wil. Los van onderstaande recepten kan je altijd gewoon de groenten die je in huis hebt bij elkaar gooien in een pot met water en een bouillonblokje, en klaar is kees. Een zekere oefening baart natuurlijk kunst...

Gazpacho*

Voldoende als volledige maaltijd voor 1 persoon

Gazpacho is een koude soep met enkel rauwe ingrediënten. Je hebt er dus geen vuur voor nodig, enkel een mixer of blender.

- 2 tomaten
- 1 komkommer
- 1 rode paprika
- 1 gele paprika
- 2 teentjes look
- eventueel 250 ml tomatensap
- 100 ml olijfolie
- sap van 1 citroen (of 2 el wijnazijn)
- tomatenpuree (niet nodig indien de tomaten goed rijp zijn)
- 100 ml (soja)yoghurt
- $\frac{1}{2}$ tl suiker
- snufje peper
- 1 tot 2 el shoyu
- 1 mespuntje tijm

Om te serveren, maar niet noodzakelijk:

- olijven
- kerstomaten, eventueel gehalveerd
- lente-uitjes, zeer fijn gesneden
- in fijne stukjes gesneden blokjes komkommer
- fijngehakte dragon

Ontvel de tomaten en snij ze in 4 parten. Reserveer een kwart van de komkommer, die je in zeer kleine blokjes snijdt. Hak de rest van de komkommer grof. Snij ook de paprika's fijn. Pers de look en voeg ze toe. Voeg ook al de andere ingrediënten toe en mix de soep. Lekker met stokbrood of Turks brood.

Venkelsoep *

Voor 1 persoon

- 2 grote venkelknollen
- 1 grote aardappel
- 1 rode paprika
- 1 ui
- $\frac{1}{2}$ blokje kruidenbouillon
- ongeveer $\frac{3}{4}$ liter water

De ui in stukjes snijden en in olijfolie fruiten. Na het grondig wassen de venkel halveren. Snij de harde kern eruit en snij iedere helft eerst in schijfjes, dan in kleine blokjes. Bij de ui voegen en even mee fruiten.

De aardappel schillen en in blokjes bij de soep voegen. Een theelepel (of $\frac{1}{2}$ blokje) kruidenbouillon bijvoegen samen met het water. De rode paprika in fijne blokjes snijden en even apart houden. Als de soep gaar is, eventueel mixen en net voor het opdienen de stukjes paprika bijvoegen en héél even mee opwarmen.

Pompoensoep*

Voor 1 persoon

- $\frac{1}{4}$ pompoen
- 1 grote ui
- 1 aardappel
- 1 grote wortel
- 1 prei
- verse, geraspte gemberwortel (optioneel)
- snufje nootmuskaat
- 1 blokje kruidenbouillon of 1 tl zout
- voorgeweekte speltkorrels (optioneel)
- $\frac{1}{4}$ l room (lichtjes opgeklopt), zure room of sojaroam
- zonnebloem- of olijfolie

Snij de ui in stukjes en fruit deze in de zonnebloemolie. Voeg de gember en de nootmuskaat toe. Voeg dan de in stukjes gesneden wortel en prei erbij. Tenslotte mag het in stukjes gesneden vruchtvlees van de pompoen in de pot. Kruidenbouillon of zout mogen er nu bij. Als alles gaar is, mix je de soep met een staafmixer of je gebruikt een stamper of vork om de soep fijn te stampen. Nu voeg je de voorgeweekte speltkorrels erbij en warm je de soep terug even op.

Winterse linzensoep met kokosmelk**

Dit is een stevige wintersoep voor 1 persoon

- 100 g gedroogde groene of bruine linzen
- 1 kleine stengel soepprei
- 1 ui
- klein scheutje kokosmelk
- 1 tl kerriepoeder
- 1 kruidnagel
- 1 blaadje laurier
- $\frac{1}{2}$ bosje peterselie (optioneel)
- olie, boter of margarine
- 1 blokje of 1 tl kruidenbouillon

De linzen wassen en in potje met lauw water laten wellen. De ui versnipperen en stoven in olie, boter of margarine. De prei in fijne ringen snijden, goed wassen in een vergiet en toevoegen. Een halve liter water toevoegen, samen met de linzen, kruidnagel, laurier en het blokje kruidenbouillon. Op een zacht vuur laten koken tot de linzen gaar zijn. Kokosmelk toevoegen en nog even mee opwarmen. Als je de soep nog wat steviger wil maken, kan je nog een geschilde en in partjes gesneden aardappel toevoegen.

Als je erg weinig tijd hebt:

Water opzetten in je soeppot, ondertussen de groenten wassen en fijnsnijden.

Alle groenten en kruiden in het kokende water kieperen met wat zout of kruidenbouillon en laten gaar koken in ongeveer 30 minuten.

Gebruik je rode linzen (deze zijn wel ontpeld en daardoor iets minder voedzaam) dan moeten deze niet te lang opstaan, ze zijn na 15 minuten zeker gaar.

Pompoen-zoete aardappelsoep*

Voor 1 persoon

- $\frac{1}{2}$ pompoen
- 1 bataat (zoete aardappel)
- 1 ui
- 1 el groentenbouillon
- $\frac{1}{2}$ l water
- scheutje (soja)melk
- 1 el olijfolie of margarine
- 1 teentje look

Ui schillen en in stukken snijden en ze in een grote pot bakken in wat olie of margarine. Pompoen wassen, ontpitten en in stukken snijden (de meeste pompoensoorten hoef je niet te schillen, maar koop ze dan liefst wel biologisch). De zoete aardappel schillen en in stukken snijden. Alles samen smoren in de olijfolie. De look fijnsnijden en mee in de pot doen. Water en bouillon toevoegen en gaar koken. Dan de (soja)melk bijvoegen en nog even laten meekoken. Pureren en opdienen. Een goedkope, lekkere en voedzame maaltijd voor in de winter.

Minestrone-soep**

Dit is een volledige maaltijdsoep voor 1 à 2 personen

- 100 g gedroogde witte bonen
- 1 grote ui
- 1 teentje look
- 1 à 2 el olijfolie
- $\frac{1}{2}$ l groentenbouillon
- 2 stengels bleekselder
- 1 à 2 wortelen
- 200 g savooikool
- 1 à 2 tomaten
- 1 rode paprika
- 1 gele paprika
- 2 à 3 blaadjes salie
- 1 à 2 el pesto
- bosje peterselie

De bonen een nacht in een liter water laten weken. De ui en look schillen, fijn snijden en fruiten in de olie. De bonen met het weekwater toevoegen.

De selder wassen en de draden eruit trekken, de wortelen schillen en wassen. Beide in plakken snijden van 1 cm. Het harde hart uit de savooikool snijden en de kool in 1 cm dikke repen snijden. Dit alles bij de soep voegen en 30 minuten laten meekoken. De tomaten wassen, schillen, in blokjes snijden en bij de soep voegen. De prei grondig wassen, in reepjes van 1 cm breed snijden en toevoegen. De paprika's halveren en in reepjes van $\frac{1}{2}$ cm snijden. De salie in kleine reepjes snijden. Dit alles nog 10 minuten laten meekoken. De pesto erdoor roeren en de soep met zout en peper afwerken. Net voor het opdienen de fijngehakte peterselie toevoegen.

Vichyssoise*

Dit is een preisoep voor 1 persoon

- 150 g prei
- enkele el olie zoals zonnebloem- of saffloerolie
- 1 ui
- 1 gewone harde appel
- 1 aardappel
- 350 ml water of lichte kruidenbouillon

Indien koud opgediend:

- 1 dl yoghurt of soyayoghurt

indien warm opgediend :

- bieslook om te versieren
- opgeklopte kruidenroom (zelf te maken; dit is (soja)room die even opgeklopt wordt met wat kruidenzout

Hak de uien fijn. Schil de appel en verwijder het klokhuis. Snij in grote stukken.

Schil de aardappel en snij in blokjes. Was de prei en snij in stukjes. Fruit lichtjes de ui en vervolgens ook de appel, de aardappel en de prei op een laag vuur voor ongeveer 10 minuten.

Voeg het water of de kruidenbouillon bij, laat nog eventjes koken en laat het nadien nog 20 minuten op een laag vuur staan. Mixen (als je geen mixer hebt moet je alles op voorhand fijner snijden). Kruidenroom toevoegen en meteen opdienen.

Indien koud geserveerd: laten afkoelen en (soja)yoghurt toevoegen. Versieren met bieslook.

Knolseldersoep*

Winterse soep voor 2 dagen

- 1 kleine knolselder
- 1 grote ui
- 1 grote aardappel
- 1 teentje look
- $\frac{1}{4}$ l (soja)melk
- $\frac{1}{2}$ theelepel mosterd
- 1 rode paprika
- 1 theelepel zout of 1 blokje kruidenbouillon

De groenten wassen en kleinsnijden. Stoven in een weinig water. Mosterd en zout toevoegen. Mixen of met een vork fijnprakken en (soja)melk erbij voegen.

Nog heel even opkoken. Voeg de paprika pas op het einde toe, dan blijft ze nog wat knapperig. Lekker met een stuk brood. Overschot in de koelkast bewaren.



HOOFDGERECHTEN

stoofpotjes

Stoofpotjes zijn vooral leuk in de winter, maar je kan ze in elk seizoen op tafel toveren...

Goulash*

Voor 1 persoon

- 1 grote ui
- 2 teentjes look
- 2 wortelen
- 1 plakje seitan
- 2 tomaten
- 1 blokje groentenbouillon
- 1 ei (optioneel)
- 1 volle el boter of margarine
- scheutje (soja)melk of water

Eerst het eitje in een aparte pan bakken. De margarine in de pot doen en laten smelten. Ui en look fijnsnijden en hierin stoven. De seitan in blokjes snijden en toevoegen. De wortelen wassen en in blokjes snijden en toevoegen. De tomaten en vervolgens eventueel het eitje fijnsnijden en toevoegen. De groentenbouillon toevoegen, samen met het scheutje melk. Voorzichtig door elkaar roeren. Voor een veganistische goulash laat je het ei gewoon weg, of je vervangt het door verkruimelde tofu. Lekker met rijst of pasta.

Sojabrokjes in tomatensaus**

Voor 1 persoon

- 50 g sojabrokjes,
- 1 ui
- 2 tomaten
- 1 rode paprika
- 1 wortel
- 1-3 teentjes look
- olijfolie
- $\frac{1}{2}$ tl kruidenzout,
- 1 tl Provençaalse kruiden

De sojabrokjes ongeveer 30 minuten laten marineren. Dit doe je als volgt: Je kookt water, je schept een theelepel Provençaalse kruiden in een potje, je giet er een kop heet water over en hier leg je de sojabrokjes in. Dit laat je 30 minuten trekken.

Vervolgens maak je de saus door de ui lichtjes op een laag vuur aan te bakken totdat hij geelgoud kleurt. Nu de fijngesneden wortel toevoegen, vervolgens de look, paprika, tomaten en sojabrokjes met een beetje van het marineer-vocht.

Lekker bij brood, aardappelen, pasta, rijst of couscous.

Tofu stoofpotje**

Voor 1 persoon

- $\frac{1}{2}$ pakje tofu
- scheutje tamari
- 1 mespuntje tofukruiden (optioneel - te koop in de natuurvoedingswinkel)
- 1 wortel
- 1 prei
- $\frac{1}{2}$ knolselder
- 1 kleine courgette
- cayennepeper (is erg pikant, dus wees matig in gebruik)

De tofu laten uitlekken, in blokjes snijden en minstens $\frac{1}{2}$ uur laten marineren in de tamari waar eventueel de tofukruiden aan toegevoegd zijn. Je legt de tofu in een plat bakje dat je overgiet met de tamari. Alle groenten wassen en in stukjes snijden.

Alles samen stoven in een bodempje water. Na 15 minuten de tofu toevoegen, samen met de marinade en een snufje cayennepeper. Voorzichtig roeren, zodat de tofu niet breekt.

Winters stoofpotje met sojaworst**

Voor twee personen

- 1 wortel
- 1 kleine pastinaak
- 1 ui
- 1 preistengel
- 1 koolrabi
- 1 kleine broccoli
- 1 el fijngesneden verse bieslook
- 1 tl kerriepoeder
- 1 sojabraadworst
- 150 g boter of margarine
- peper en zout
- 2 el platte kaas (optioneel)

De ui in grove partjes snijden en aanfruiten in de boter. In volgorde van hardheid de volgende in stukken gesneden groenten toevoegen: wortel, pastinaak, prei, koolrabi, broccoli. De sojaworst in stukjes toevoegen met het kerriepoeder, zout en peper. Indien nodig een beetje water toevoegen. Eventueel de platte kaas en fijngesneden bieslook ertussen scheppen. Warm opdienen. Dit is voldoende voor 2 dagen of 2 personen.

Je kunt eventueel ook andere wintergroenten gebruiken zoals spruitjes, venkel,...



Spaghetti met tomatensaus*

Voor 1 persoon

- 1 à 2 uien (naargelang de grootte)
- allerlei groenten, zoals prei, selder, knolselder, look, bloemkool, broccoli, wortelen, paprika, 4 à 5 tomaten, ... Van al deze groenten heb je maar een klein beetje nodig. Alles hangt af van welke groenten je gebruikt, maar in totaal moet je ongeveer een soepkom vol hebben. Je kan ook een pakje voorgesneden soepgroenten gebruiken maar let dan wel op dat deze niet uitgedroogd zijn. Zijn er echt geen kleine hoeveelheden groenten beschikbaar, neem dan slechts 1 à 2 verschillende stukken. Let er vooral op dat je het overschot van de niet verwerkte groenten in een koelkast kan bewaren.
- klein blikje tomatenpuree
- eventueel een vleesvervanger, zoals seitan, sojavorstjes, fijne sojabrokjes, of zelfs ei
- olijfolie, andere plantaardige olie, margarine of goede boter
- 75 tot 100 g pasta (zoals spaghetti, macaroni, of spirelli) per persoon (meer voor grote eters)

Snij eerst de groenten in kleine stukjes en stoof ze gaar. Begin met de uien. Als je seitan gebruikt, mag je die er al aan toevoegen, in brokjes gesneden. Het vocht waarin de seitan wordt bewaard voeg je pas op het einde bij de saus toe, anders verbrandt het gerecht.

De rest van de groenten voeg je toe in volgorde van hardheid en dus bereidingstijd: look, wortelen, prei, knolselder... Bloemkool en broccoli zijn groenten die zeer snel te gaar zijn. Voortdurend roeren en oppassen dat niets aanbrandt. Zo nodig een klein glas water toevoegen. Gebruik een middelmatig vuur.

Als je sojavorstjes gebruikt, kan je ze nu toevoegen, in schijfjes gesneden. Ook sojabrokjes mogen er nu in. Eieren moet

je vooraf roerbakken in een aparte pan (losgeklopt met wat zout) en kan je ook op dit moment toevoegen.

Als alles erin zit, een klein beetje water bijvoegen en dan een 4 à 5-tal tomaten toevoegen, samen met een theelepel tomatenpuree. Dit komt meestal uit een blikje of een brikpak.

Saus binden:

Dit kan op twee manieren gebeuren,

a. met een gekochte saus: een pakje spaghettisauz mengen met beetje room of sojaroomboter en al roerend toevoegen bij de groentenmix.

Geen extra zout meer toevoegen want deze pakjes zijn al erg zout.

Indien nodig nog een scheutje tomatenmix (uit een doosje van een halve liter, of een theelepel uit een blikje of potje geconcentreerde puree) toevoegen.

b. de saus zelf maken. In een aparte pot, boter of margarine opwarmen en 2 soeplepels bloem toevoegen. Onder voortdurend roeren 5 minuutjes op hoog vuur laten koken. Van het vuur nemen, zout en cayennepeper toevoegen en eventueel ook nog Provençaalse kruiden en tomatenmix (weer uit doosje van een halve liter of een theelepel uit een blikje of potje geconcentreerde puree). Alles toevoegen bij de groentenmix. Voor de lekkerbekken: met room of sojaroomboter tot gewenste dikte afronden, maar met melk of water kan het ook.

Spaghetti gaar koken in kokend, gezouten water. Het water moet eerst goed doorkoken voordat de spaghetti erbij kan. Neem ongeveer 1 liter water voor 100 gram pasta.

De pasta moet 3 à 12 minuten koken (afhankelijk van de pasta, zie hiervoor de verpakking). De pasta goed losroeren in het water. Af en toe roeren.

Dan afgieten en eventueel terug in de pot met een beetje olie. Nogmaals goed losroeren en opdienen met de saus.

Variatie: Spaghetti met groentensaus

Je bereidt groenten zoals in het vorige recept, maar gebruikt geen tomatenpuree en geen (gekochte of zelfbereide) tomatensaus. Als alle groenten gaar zijn, kan je in een aparte pot een kaassaus (of een andere saus) maken (zie onder saus). Je kan ook alles uit de pot kieperen en even op een bord leggen zodat je geen andere pot hoeft te gebruiken. De gare groenten er doorroeren en samen met de gare spaghetti lekker opsmullen.

Quinoaspaghetti met roomprei**

Voor 1 persoon

- 200 g ($\frac{1}{2}$ pakje) quinoaspaghetti
- 1 ui
- 1 teentje look
- 2 el olijfolie
- 1 klein glaasje wijn (optioneel)
- 2 tl citroensap
- 150 ml room
- groentenbouillon
- 1 plakje seitan
- 1 peperkorrel
- zout
- 1 à 2 preistengels

De ui en knoflook pellen, fijnsnijden en fruiten in olijfolie. De wijn toevoegen en bij matige temperatuur laten inkoken tot de helft. De room bij de saus voegen en weer tot de helft laten inkoken. De seitan in blokjes snijden en toevoegen samen met wat groentenbouillon. Flink roeren. Peperkorrels toevoegen.

De prei overlangs doormidden snijden en in dunne repen snijden. Goed wassen om alle zandkorreltjes weg te krijgen. De prei door de saus roeren en 2 à 3 minuten laten

meekoken. Ondertussen het water voor de pasta (zie ook bij pasta) koken en de pasta in gezouten water in ongeveer 3 minuten (of volgens de verpakking) gaar laten koken. Indien de saus te dik is kan je deze eventueel verdunnen met het pastawater. De pasta over de borden verdelen en de saus erover scheppen.

Soba linguine met roompesto*

Voor 1 persoon

Soba is een Japanse variant van spaghetti, op basis van boekweit. Dit kan natuurlijk door elke andere spaghetti of macaroni vervangen worden.

- 125 g soba ($\frac{1}{2}$ pakje)
- 4 gedroogde, in olie ingelegde tomaten
- 100 ml (soja)room
- 3-4 eetlepels pesto - verse of uit een potje
- verse basilicum
- $\frac{1}{2}$ potje sojaworstjes

De soba al dente koken in 8 minuten. De tomaten in kleine stukjes snijden.

De room en de pesto in een pannetje doen en verwarmen maar niet koken. De sojaworstjes in schijfjes snijden en toevoegen. De blokjes tomaat erdoor roeren, en indien nodig nog wat zout toevoegen. De pasta afgieten, verdelen over de borden en de saus er meteen over gieten. Eventueel nog versieren met in reepjes geknipte basilicumblaadjes.

Lasagne met spinazie en ricotta**

Voor 1 persoon

Oven nodig

- 250 g lasagnevellen
- 500 g spinazie, vers of uit de diepvries
- 60 g pecorino of andere pittige kaas
- 200 g ricotta of cottage cheese
- 1 ei
- snufje nootmuskaat
- snufje peper
- 1 tl zout
- 1 à 2 el pijnboompitten

Kijk op de verpakking of de lasagnevellen moeten voorgedroogd worden. Indien wel, ze volgens verpakking beetgaar koken in ruim kokend en licht gezouten water. Ze vervolgens afspoelen met koud water en laten uitlekken of op keukenrolpapier leggen. Als de lasagnevellen voorgedroogd zijn kan je ze direct in de ovenschotel gebruiken zonder ze zelf voor te koken.

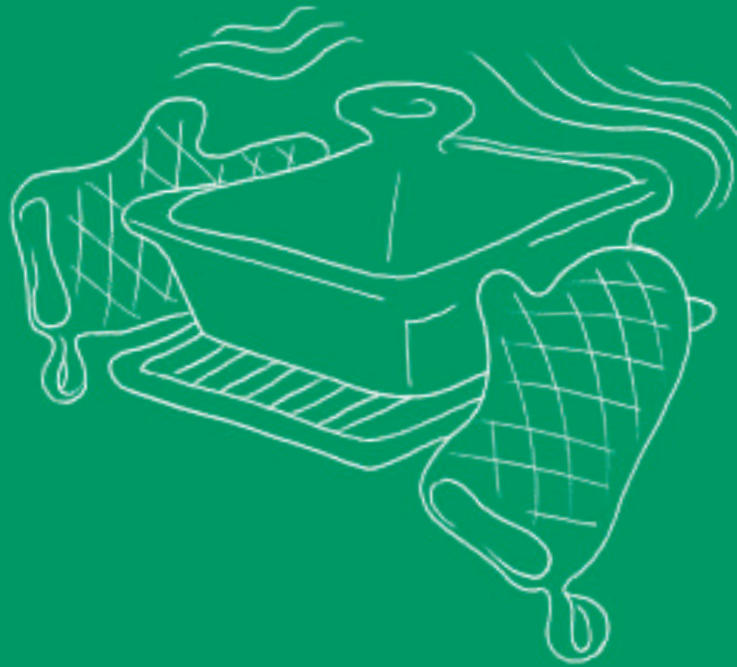
De spinazie wassen en met aanhangend vocht in een pot 3 minuten laten slinken bij matige temperatuur. Uit de pot nemen, uitknijpen en grof hakken. De pecorino raspen, het ei toevoegen en dit samen met de spinazie, de pijnboompitten en de ricotta vermengen.

Met nootmuskaat, peper en zout op smaak brengen. In een ingevette ovenschotel, laag om laag de lasagnevellen en de vulling afwisselen. Het geheel eventueel nog bestrooien met parmezaan en vlokjes boter of margarine. Alles nog ongeveer 20 minuten in de oven opwarmen.

Voor een veganistische versie: maak een 'kaas'saus door een pakje sojaroom te verwarmen in een pot, voeg hier een eetlepel gistvlokken, een eetlepel citroensap, een theelepel zout en een snufje peper aan toe. Los een eetlepel maïzena op in een beetje water en voeg dit ook toe, zodat

de saus wat dikker wordt.

Gebruik deze saus in plaats van kaas, dus doe een laag lasagnevellen, een laag spinazie (vermengd met de pijnboompitten, nootmuskaat, peper en zout) en een laag saus. Wissel op deze manier af en eindig met de saus. In de oven krijgt deze lasagne ook een mooi goudbruin kleurtje.



HOOFDGERECHTEN

ovengerechten

Niets dat de smaakpapillen zo stimuleert als de geur van een ovenvers gerecht...

Gevulde loempia**

Voor 2 personen

Oven nodig

- 4 vierkante velletjes diepvriesbladerdeeg
- klein potje kikkererwten
- enkele champignons
- 1 preistengel
- handvol sojascheuten
- 1 ui
- 1 teentje look
- enkele roosjes broccoli
- beetje quorn of tofugehakt

De groenten in dit gerecht kan je een beetje kiezen – kijk eventueel wat je nog in huis hebt.

De groenten beetklaar stomen. Je doet dit door ze in een groentestomertje in een pot met een laagje kokend water te leggen. Heb je geen groentestomertje, dan kan je ze ook kort in kokend water blancheren, zodat ze gaar maar nog wel knapperig zijn. Laat de groenten vervolgens uitlekken en helemaal afkoelen. Dit is heel belangrijk, anders scheurt je bladerdeeg direct kapot. Het bladerdeeg voor de helft (aan één zijde) opvullen met de gestoomde groenten en de quorn of tofugehakt (al dan niet voorgebakken). De loempia sluiten door deze dubbel te vouwen en op 225° in de oven bakken gedurende 20 minuten. Om de bladerdeegvelletjes goed tegen elkaar aan te kunnen laten plakken moet je de zijkanten met een beetje water bevochtigen en dan samendrukken met een vork.

Maïsmuffins**

Voor 2 personen

Oven nodig

- 130 g bloem
- 50 g polenta (maïsgriesmeel)
- $\frac{1}{2}$ el wijnsteenbakpoeder
- 2 eieren
- 2 el olijfolie
- $\frac{1}{2}$ bosje koriander
- 2 teentjes look
- snufje paprikapoeder
- snufje suiker
- 1 tl zout
- 1 dl water, (soja)melk
- enkele papieren vormpjes of een muffinblik

Hak de look fijn. Zeef de bloem en de polenta samen met het wijnsteenbakpoeder in een ruime kom. Klop de eieren flink op samen met de look, olie, fijngehakte koriander, suiker en zout. Voeg als laatste het water erbij. Giet dit mengsel bij het meel, maar klop het er niet te lang door, anders rijzen de muffins niet goed.

Verdeel over de papieren vormpjes. Doe die maar voor drie vierden vol, want het deeg rijst nog.

15 tot 20 minuten bakken op 180°. Goed voor ongeveer 10-12 stuks.

Samen met een slaatje is dit een volwaardige maaltijd.

Tofu in aluminium zakje*

Heb je niet veel trek in afwas, dan is dit recept ideaal.

Voor 1 persoon

Oven nodig

- $\frac{1}{2}$ blok tofu
- 250 g verse spinazie (of diepvries)
- 1 voorgekookte (of voorgestoomde) prei
- 1 voorgekookt (of voorgestoomd) stuk knolselder of 2 stengels witte selder
- 1 theelepel mosterd
- 1 teentje look
- scheutje (soja)room
- 1 tl zout
- snufje peper

De oven voorverwarmen op 220°. De groenten wassen en alle slechte delen verwijderen. De tofu in blokjes snijden. Een stuk van de knolselder snijden en dit gedeelte schillen en in blokjes snijden. Als je witte selder neemt, de stengels wassen en in grove repen snijden. De spinazie wassen. Als je diepvriesspinazie gebruikt, neem je een portie uit de zak en leg je de rest weer in de diepvries.

Schil de look en snij ze in stukjes. De room met mosterd, peper en wat zout mengen.

Neem nu ongeveer 80 cm aluminiumfolie, of beter en gezonder: bakpapier. Hier kan je een pakketje mee maken, gevuld met de groenten, kruiden en tofu. Dit moet wel zeer goed dichtgevouwen worden - je moet dus een voldoende groot vel nemen. Je schikt de groenten in het midden van de onderste helft, dan vouw je het toe en vervolgens vouw je de 3 zijkanten 3 à 4 maal om, tot je tegen de groenten zit. Langs de vierde zijde kan je roommosterdsaus toevoegen en dan ook toevouwen. De hoeken van het zakje iets naar boven vouwen en in een ovenschaal leggen.

Op 220° in een voorverwarmde oven klaar stomen, in 20 à 30 minuten.

Gierstspaghetti-ovenshotel met tofu**

Voor 2 personen

Oven nodig

Voor de marinade

- $\frac{1}{2}$ rode of gele paprika
- 1 el amandelpasta (te koop in de natuurvoedingswinkel)
- 2 el citroensap
- $\frac{1}{2}$ bosje tijm

Voor de pastaschotel

- 1 pakje tofu van 250 g
- $\frac{1}{2}$ pakje gierstspaghetti
- 150 g erwten, vers of diepvries
- 200 g tomaten
- 100 g (soja)room
- 2 eieren
- 75 g geraspte parmesan
- 20 g boter
- tl zout
- snufje peper

Als eerste maak je de marinade. Dat doe je als volgt: de paprika wassen en ontdoen van de pitten. In fijne reepjes snijden. De tijm wassen en de blaadjes van de takjes trekken. De tofu in blokjes snijden. De amandelpasta, het citroensap, de paprika en de tijm vermengen. De tofu ongeveer 1 uur in deze marinade laten trekken.

De pasta gaarkoken in licht gezouten kokend water. Laat vervolgens schrikken met koud water en laat nadien goed uitlekken. De tomaten kort blancheren en schillen en in blokjes snijden. De pasta mengen met de tofu, de tomaten en de erwten, en op smaak brengen met peper en zout. De eieren splitsen. De dooier met room en parmezaan oproeren en mengen onder de pasta. Het eiwit opkloppen en voorzichtig onder de pasta mengen. Alles in een beboterde

ovenshotel storten en met vlokjes boter beleggen. In het midden van de oven op 200° bakken gedurende ongeveer 40 minuten.

Gebruik gewone spaghetti als je geen gierstspaghetti kan vinden.

Groententaart**

Voor 1 persoon

Oven nodig

Voor kant-en-klaar deeg

- 1 gekochte bodem (pizzadeeg, korstdeeg of bladerdeeg
- deze laatste is wel tamelijk vet)

Voor zelfgemaakt deeg

- 200 g bloem
- 100 g boter of margarine
- snufje zout
- eventueel 1 à 2 el ijskoud water

Verwarm de oven voor op 180°. De bloem samen met een snufje zout zeven.

De boter of margarine in stukjes snijden en mengen met de bloem. Dit doe je met de vingertoppen, want het deeg mag niet warm worden. Niet echt kneden dus, gewoon zeer goed mengen. Als het deeg nog te droog is wat ijskoud water toevoegen.

Als je de tijd hebt het deeg minstens 15 minuten in de koelkast laten rusten. De taartvorm beboteren en het uitgerolde deeg erin leggen. Met een blinde vulling (zoals wat opgefrommeld aluminiumfolie) 15 tot 20 minuten voorbakken.

Voor de groenten

- 1 klein stukje knolselder
- 2 roosjes bloemkool
- 1 à 2 stukjes broccoli
- 1 wortel
- $\frac{1}{2}$ rode paprika
- $\frac{1}{2}$ groene paprika
- 1 ui

Voor de saus

- 100 ml room of sojaroom
- 1 ei
- klein mespuntje kruiden (cayennepeper, kerrie, gemberwortel, verse koriander,...)
- 1 theelepel mosterd
- 1 tl zeezout
- $\frac{1}{2}$ pakje kruidenkaas, zoals Boursin

Ui, wortelen, knolselder en broccoli wassen, fijnsnijden en stomen. Als laatste de bloemkoolroosjes toevoegen want deze zijn erg vlug gaar. De groenten gaan nog ruim een half uur in de oven dus zeker niet al te gaar stomen! De rode en groene paprika worden hier rauw bijgevoegd.

Zo maak je de saus: Het ei loskloppen en vervolgens de room, kruiden, kruidenkaas en theelepel mosterd toevoegen. Rode en groene paprika in kleine blokjes snijden en nadien ook toevoegen. De saus mengen met de groenten. Het taartdeeg in een ingevette vorm leggen. Hier alle groenten in doen en 45 à 60 minuten op 180° à 200° in de oven zetten.

Tip:

Je kan de taartbodem ook voorbakken, maar bij bladerdeeg moet je er even een kleinere vorm inzetten (of aluminiumfolie, oprollen en de opgerolde slierten goed tegen de rand aandrukken) anders komt het deeg te hoog. In dit

geval moet het deeg ongeveer 10 minuten bakken op 180° en de gevulde taart nog 45 minuten op 170°.

Bij voorbakken heb je minder kans dat het deeg klef blijft, en meer kans dat het knapperig is. Je kan deze groententaart uiteraard ook met andere groenten maken. Vermijd wel erg vochtige groenten zoals bijvoorbeeld tomaat, want het vocht maakt de taartbodem klef.

Voor een veganistische groententaart gebruik je in plaats van het ei, de room en de kruidenkaas een pakje sojaroomb van 250 ml. Dit kan je eventueel wat dikken door het op te warmen in een pan met wat maïzena zodat de taart stevig blijft. Ook is het lekker om dan wat kruidenzout toe te voegen.

Tajine*

Voor 1 persoon

Oven nodig

Ben je nog niet de gelukkige eigenaar van een tajinepot? Dan is dat misschien een tip voor een verjaardags- of kerstcadeau...

Tajine kan eventueel ook in een ovenschotel met deksel (bijvoorbeeld een römerpot) gemaakt worden volgens hetzelfde principe, maar deze moet eerst 15 minuten onder water staan om voldoende vocht op te zuigen.

- 1 ui
- 3 teentjes look
- 1 tomaat
- 1 grote aardappel
- 1 klein stukje broccoli
- 1 wortel
- 1 paprika
- 40 g olijven
- 1 el couscous

- 1 mespuntje gemalen kaneel
- 1 mespuntje gemalen saffraan of kurkuma (kurkuma is véél goedkoper en kleurt je couscous net zo mooi geel)
- 1 mespuntje gemalen koriander
- 1 el rozijnen
- 1 blokje kruidenbouillon of zout of 1 el shoyu of tamari
- 1 flinke kop water

De groenten wassen en grof snijden. De couscous onderin de tajinepot leggen, de rest van de groenten mengen en erop schikken. De kruidenbouillon of het zout of de shoyu samen met de kruiden oplossen in warm water en over het geheel gieten. De tajinepot sluiten en ongeveer 1 uur in de oven zetten op 200°C.

Tip:

Als je de tajine voor de eerste maal gebruikt is het raadzaam om hem eerst helemaal in te smeren met olijfolie en gedurende 1 uur op 150°C in de oven in te bakken. Dit verlengt de levensduur van de pot.

Eenvoudige ovenschotel*

Voor 1 persoon

Oven nodig

Je kan bijna alle groenten hiervoor gebruiken. Probeer wel groenten te kiezen die ongeveer even snel gaar zijn.

- 1 ui
- 3 teentjes look
- 1 tomaat
- 2 grote aardappelen of aardperen (topinamboer)
- 2 wortelen
- 1 kleine prei
- $\frac{1}{2}$ liter (soja)melk of water
- 1 tl kruiden, zoals tijm of basilicum
- een beetje boter, margarine of olie

Aardappelen of aardperen niet schillen maar wel goed wassen. In dikke plakken snijden. Ook de wortelen flink wassen en in grove stukken snijden. De prei in grote schijven snijden en goed wassen in een vergiet. De ui schillen en in vier delen.

De look mag ontschild gestoofd worden. De tomaat in vier delen.

De ovenschotel met boter, margarine of olie inwrijven. De groenten in de schotel schikken en er een beetje zout en peper over strooien, evenals de kruiden.

De (soja)melk of het water toevoegen. Ongeveer 45 minuten op 225° in de oven stoppen.

Variatie:

In plaats van (soja)melk kan je ook room of sojaroom gebruiken.

Hartige Clafoutis*

Voor 1 persoon

Oven nodig

- 2 roosjes bloemkool
- enkele olijven
- 2 fijngesneden gedroogde tomaten
- parmezaan of andere geraspte kaas
- 1 ei
- 30 g bloem
- 1 à 1 $\frac{1}{2}$ dl warme (soja)melk
- 1 el gesmolten boter of margarine
- snufje zout

Warm de oven voor op 225°. Klop met beetje tegelijk de bloem door het ei tot het een glad beslag is. Klop er vervolgens de (soja)melk, de kaas, de gesmolten boter of margarine en een snufje zout door. Vet een ondiepe vuurvaste schaal in met boter of margarine. Verdeel over de bodem een dun laagje beslag. Zet de schotel nu 2 à 3 minuten in de oven tot het beslag begint te stollen. Neem de schotel terug uit de oven en verdeel de rauwe bloemkool, de olijven en de gedroogde tomaat erover. Giet de rest van het beslag erover. Zet de oven nu op 200° en bak de clafoutis nog 30 à 35 minuten. Tijdens het bakken af en toe kijken of het opbollen gelijkmatig gaat, zoniet er even in prikken.

Voor een veganistische clafoutis kan je eenvoudig het ei vervangen door ongeveer 50 ml sojaroom en laat je de kaas weg.



HOOFDGERECHTEN

andere

Libanese tabouleh*

Voor 2 personen

- 1 kop fijne bulgur (gebroken tarwekorrels)
- 2 el citroensap
- 4 el olijfolie
- $\frac{1}{2}$ bussel peterselie
- 1 pakje lente-uitjes
- 2 tomaten
- verse muntblaadje
- $\frac{1}{2}$ tl zeezout
- snufje peper

De bulgur goed wassen en enkele uren laten weken in koud water. Nadien goed laten uitlekken en indien nodig uitknijpen. De peterselie, pijpajuintjes en tomaten zeer fijn snijden. De tomaten kan je schillen indien gewenst. De muntblaadjes wassen en scheuren. Alles goed mengen en koel wegzetten.

Voldoende als maaltijd voor 2 personen op een warme zomerdag.

Wokken*

Voor 1 persoon

Wokken kan uiteraard ook in een gewone koekenpan als je geen wok hebt.

Je kan bijna alle soorten groenten gebruiken.

Hier een suggestie :

- 1 ei per persoon
- 1 ui
- 1 teentje look
- 1 wortel
- 1 aardappel
- 1 kleine broccoli

- eventueel 1 bloemkoolroosje
- 1 à 2 el shoyu (of snufje zout)
- 2 pitabroodjes of 1 Turks brood

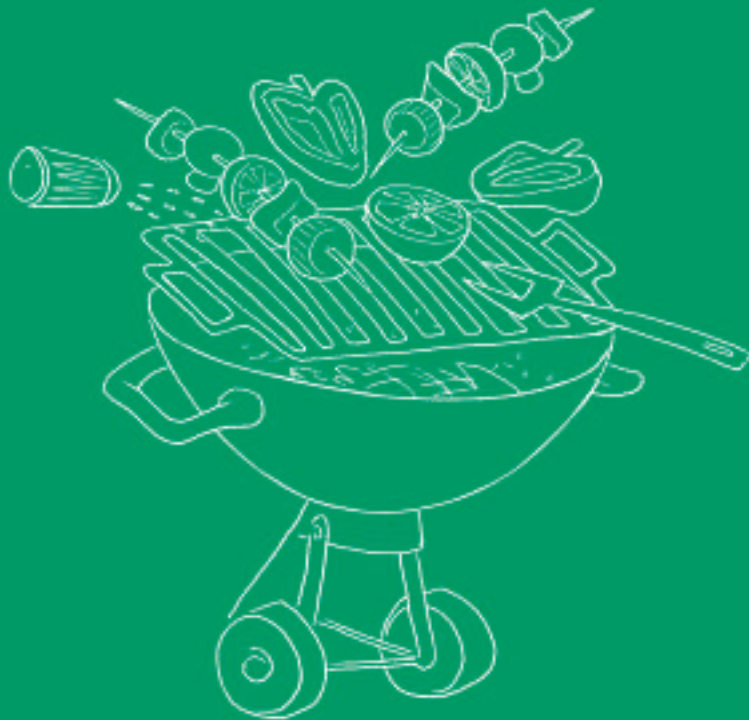
Alle groenten goed wassen en op voorhand kleinsnijden. Zorg voor wat variatie door de wortelen en aardappelen bijvoorbeeld in reepjes in plaats van in blokjes te snijden. Olijfolie in de pan of wok doen en eerst goed opwarmen. In volgorde van hardheid de groenten toevoegen: ui, wortelen, aardappel, look, bloemkool en broccoli. Tijdens het bakken constant roeren (daarom wordt het ook roerbakken genoemd) op een redelijk hoog vuur. Bij aanbrandgevaar voeg je enkele soeplepels water toe (pas op voor de spetters). Haal even de groenten uit de pan en bak nu het ei in de pan of wok, ofwel als spiegelei ofwel als losgeklopt roerei.

Voeg de groenten terug toe en doe er 1 à 2 soeplepels shoyu bij. Warm ondertussen 1 pitabroodje op in de broodrooster of (als je een Turks brood gebruikt) in de oven. Snij met een schaar het pitabroodje open langs één zijde en doe de helft van de groenten in het broodje. Je kan ook een blokje kaas of brie toevoegen ofwel een saus (zie sauzen) maken en hiertussen voegen.

De groenten hou je op een héél zacht vuurtje warm tot het tweede pitabroodje in de toaster gaat.

Variatie: in plaats van er pitabroodjes bij te eten kan je 2 of 3 sneetjes (oud) brood in dobbelsteentjes snijden. Deze kan je eventueel met zout en fijngesneden look bestrooien en als eerste meebakken in de wok. Vervolgens de groenten wokken zoals hierboven beschreven.

Wil je het brood knapperig houden, moet je het uit de pan nemen, de groenten dan wokken en als laatste het gebakken brood er terug bijvoegen. Gemakkelijker is het natuurlijk om een aparte pan hiervoor te gebruiken.



HOOFDGERECHTEN

barbeque gerechten

Als je ergens op een BBQ bent gevraagd, kun je als vegetariër soms best je eigen eten meebrengen. Uiteraard kun je kant en klare groenteburgers op het rooster leggen maar wil je wel eens wat anders, dan volgen hier enkele suggesties.

Maïskolven*

Voor 1 persoon

- 1 maïskolf
- 1 eetlepel roomboter of margarine
- versgemalen peper
- zout

Verse maïskolven zijn te verkrijgen in de maanden juli, augustus en tot half september. Ontdoe de maïs van de bladeren en de baard. Wrijf de kolf zeer goed in met de boter en leg deze dan op de BBQ. Keer regelmatig om. Is de maïs reeds flink dik en hard, dan is het beter hem eerst even half gaar te koken in water, gedurende 10 minuten. Als de maïskolven gaar zijn, bestrooi ze dan met versgemalen peper en zout.

Variatie: Gebruik lookboter in plaats van roomboter of margarine. Gebruik gekruide olijfolie in plaats van roomboter of margarine.

Tofuspiesjes*

Voor 1 persoon

- 100 g tofu
- $\frac{1}{2}$ gele paprika
- $\frac{1}{2}$ rode paprika
- 1 ui
- tamari
- kruiden, zoals basilicum, tijm of paprikapoeder
- olijfolie

Eerst droog je de tofu voorzichtig met wat keukenrol. Snij ze dan in enkele flinke blokken en leg ze in een ondiepe schaal. Giet hierover een beetje tamari of andere sojasaus waar je een theelepeltje kruiden aan hebt toegevoegd. Laat de tofu hier minstens 30 minuten in marinieren. Snij ondertussen de paprika en de ui in grove stukken. Rijg dan de tofu afwisselend met ui en paprika aan een saté-stokje en wrijf het geheel in met olijfolie.

Variatie: om seitanspiesjes te maken vervang je de tofu door evenveel seitan, die je marineert in wat olijfolie in plaats van tamari.

Gepofte aardappel*

Voor 1 persoon

- 3 aardappelen
- 250 ml (soja)room
- kruidenzout
- aluminiumfolie

De aardappelen zeer goed schoonmaken, ze in aluminiumfolie wikkelen en in de as van de BBQ leggen gedurende minstens een uur. Wil je ze vlugger gaar dan moet je ze vooraf even voorkoken gedurende ongeveer 20 minuten. De room opkloppen met het kruidenzout. Als de aardappel gaar is, de aluminiumfolie verwijderen. De aardappel opensnijden en vullen met de kruidenroom.

Superspies *

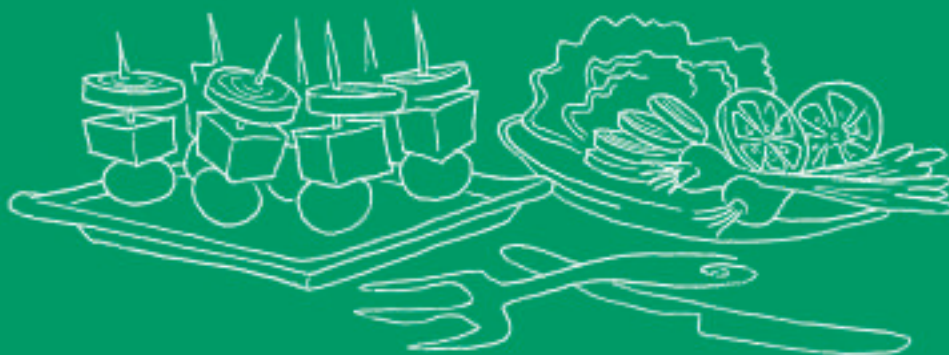
Voor ongeveer 4 stuks

- 100 g seitan
- 100 g tofu
- 1 maïskolf
- 1 ui
- 1 paprika
- 1 kleine courgette
- 8 kerstomaatjes of 1 tomaat in vier gedeeld
- 8 champignons
- sesamolie of olijfolie
- peper
- 1 teentje look, fijngeplet
- citroensap

De seitan in grove stukken snijden en laten uitlekken. De tofu met keukenrol voorzichtig droogdeppen en in grove blokken snijden. Een marinade maken van de olie, peper, citroensap en de look. De seitan en tofu hier minstens een half uur in laten marineren. Ondertussen de maïskolf ontdoen van bladeren en baard en in vier snijden. De ui in vier snijden. De paprika en de courgette in enkele grove stukken snijden. De champignons met keukenrol of een speciaal champignonborsteltje reinigen. Niet wassen met water want dan zuigen ze zich hiermee vol.

Vier satés maken met de verschillende groenten, afgewisseld met seitan en tofu.

Voordat ze op de BBQ worden gelegd nogmaals met olie of met het restant van de marinade bestrijken om uitdroging te voorkomen.



BIJGERECHTEN

Lekker om te serveren bij andere gerechten, of met brood.

Gebakken venkel*

Een snelle winterschotel voor 1 persoon

Oven nodig

- 1 venkelknol
- 15 g boter of margarine
- zout
- 50 à 70 ml (soja)melk
- 1 ei
- 3 el havervlokken
- verse peterselie
- 50 g geraspte kaas

De venkelknol wassen, halveren en de harde kern eruit snijden. Snij in dunne schijfjes. In een grote koekenpan de boter of margarine verwarmen en de venkel hierin bakken, lichtjes met zout bestrooid. De gebakken venkel in een ovenschotel leggen. Ondertussen de eieren loskloppen met de (soja)melk en de havervlokken. Dit mengsel over de venkel gieten, de geraspte kaas erover strooien en dan 30 minuten in de oven op 200°.

Eenmaal uit de oven de fijngehakte peterselie erover strooien.

Spinazie Fritata*

Dit is een spinazie omelet

Voor 1 persoon

- 3 eieren
- 100 g spinazie
- peper
- zout
- olie, boter of margarine
- eventueel wat geraspte kaas

De eieren breken in een kom en loskloppen met een vork, samen met een snufje zout en een beetje peper. De spinazie mag vooraf gekookt worden (zie tips), maar mag ook rauw en fijngeknipt door het eimengsel worden geroerd. Wat olie of een soeplepel boter of margarine in een koekenpan doen. Als de olie goed warm is doe je het eimengsel in de pan en bak je dit op een matig vuur tot een dikke koek.

Eieren in pikante saus*

Voor 1 persoon

- 1 ei per persoon
- ui
- look
- klein stukje rode peper of pili-pili of $\frac{1}{4}$ mespuntje cayennepeper
- 1 à 2 tl verse gember of -poeder (optioneel)
- olie
- klein potje tomatenpuree
- snufje paprikapoeder
- 1 à 2 el sojasaus (shoyu of tamari)
- 1 tl honing
- 2 dl water

De eieren hard koken in 8 à 10 minuten. De ui en look fijnsnijden, het pepertje fijnhakken en alles bakken in een pan. Dan de tomatenpuree en het paprikapoeder bijvoegen. Vervolgens de sojasaus, de honing en 2 dl water erbij doen en goed roeren.

Dit alles inkoken tot een dikke saus. De eieren erbij doen en alles nog even opwarmen. Lekker met een stuk brood of met rijst.

Griekse sla*

Voor 1 persoon

- 2 tomaten
- $\frac{1}{2}$ komkommer
- 1 ui
- 1 groene, rode of gele paprika
- enkele blaadjes munt
- 2 el citroensap
- snufje zout
- klein snufje peper
- olijfolie
- $\frac{1}{2}$ el oregano (of speciale feta-mix)
- zwarte olijven
- 100 g fetakaas (weglaten voor veganistische salade)

De tomaten wassen en drogen. Het hartje eruit snijden en in dunne schijfjes snijden. De komkommer wassen, afdrogen, halveren en dan in schijfjes snijden.

De ui in dunne ringen snijden en de paprika's in reepjes snijden. De feta in blokjes snijden en eventjes marineren in de olijfolie waar de oregano (of feta-mix), het citroensap, peper en zout, aan zijn toegevoegd. De olijven toevoegen en alles voorzichtig door elkaar mengen. Eventueel nog bestrooien met oregano.

Tomaat in de oven*

Voor 1 persoon

Oven nodig

- 2 tomaten
- snufje peper
- $\frac{1}{2}$ tl kruidenzout
- olie
- geraspte pittige kaas (optioneel)

Was de tomaten flink schoon. Kerf er aan de bovenzijde een kruis in. Bestrooi ze lichtjes met wat kruidenzout en peper en eventueel een schepje geraspte kaas. Besprenkel met een beetje (olijf)olie en plaats in een ingevette oven-schotel.

Zet ongeveer 15 minuten in de oven op 200°. Lekker met rijst, brood of chapati.



NAGERECHTEN

Liet je nog wat plaats over voor iets zoets?

Villii met seizoensfruit*

Voor 2 personen

- $\frac{1}{4}$ liter villii (dit is een yoghurtsoort)
- 1 el honing
- fruit, zoals druiven,
- mandarijntjes en kiwi's
- 1 el tarwekiemen
- enkele blaadjes citroenmelisse (optioneel)

Meng 1 eetlepel honing met de villii. Als de honing te hard is kan je deze eerst lichtjes opwarmen. Voeg 1 eetlepel tarwekiemen toe (niet meer dan dat, anders wordt de villii te droog). Snij het fruit klein en meng door de yoghurt. Indien je kiwi gebruikt mag deze niet te lang op voorhand met melkproducten gemengd worden, anders wordt de kiwi bitter. Versier met een blaadje citroenmelisse.

Als je enkel gewone yoghurt vindt, kan je die ook gebruiken in plaats van villii.

Bananenschuim*

Voor 2 personen

- 1 appel
- 1 banaan
- 1 el ahornsiroop
- 2 dl (soja)room
- $\frac{1}{2}$ citroen
- 1 handvol gehakte noten, zoals amandelen of walnoten

Doe de appel, banaan, ahornsiroop, room of sojaroom en uitgeperste citroen in de blender of mix ze met een staafmixer. Verdeel over de schaalpjes en werk af met de gehakte noten.

Gestoofde peren met yomiosaus**

Voor 2 personen

- 2 kleine peren
- 1 el rietsuiker
- $\frac{1}{2}$ el arrowroot of maïzena
- $\frac{1}{2}$ l yomio (zachte yoghurt) of biogarde (rechtsdraaiende yoghurt) of gewone yoghurt of sojayoghurt
- 1-2 el ahornsiroop

Stoof de peertjes in een weinig water. Zoeten met rietsuiker. Het kookvocht indikken met arrowroot of maïzena. Verdelen over dessertschaaltjes.

De yoghurt zoeten met ahornsiroop en over de peertjes gieten.

Bananenroom*

Voor 2 personen

- 4 rijpe bananen
- 2 dl (soja)room
- 50 g suiker (optioneel)
- verse citroenmelisse of muntblaadjes

Pel de bananen en mix het vruchtvlees of plet met een vork. Roer of klop de room lobbij (dit kan enkel met gewone room, in natuurvoedingswinkels is soms ook speciale sojaslagroom te koop die je wél kan opkloppen) en meng dit met de bananenpuree. Als de bananen goed rijp zijn hoeft er helemaal geen zoetmiddel bij. Verdeel over dessertschaaltjes en versier met een blaadje citroenmelisse of munt of een chocolaatje.

Variatie: om aardbeienroom te maken vervang je de bananen door 250 g aarbeien. De citroen- of muntblaadjes laat je dan weg.

Pannenkoeken*

Voor 4 personen

- 4 eieren
- 8 el bloem of meel of gemengd
kan ook: de helft tarwe en de andere helft boekweit
- $\frac{1}{2}$ l (soja)melk
- boter of margarine of olie om in de pan te smelten

Begin met de eieren los te kloppen. Doe daar schep per schep de bloem bij en roer steeds goed door. Dit wordt een dikke brij. Doe als laatste de melk met beetje erbij, terwijl je flink blijft roeren. Een mixer met kloppers is natuurlijk nog sneller. De brij moet nu een dikke, maar toch lopende pap zijn.

Als je niet gehaast bent, laat het beslag dan enkele uren rusten. Zo wordt alle bloem zeker goed opgenomen door de melk en zitten er geen klonters in het beslag.

Voor de eerste pannenkoek moet de pan zeer warm zijn, anders kan hij mislukken. Doe er wel een klein beetje boter of margarine in. De pannenkoek zelf wordt op een redelijk warm vuur gebakken. Roer altijd eerst even door het beslag voor je een nieuwe schep beslag neemt. Draai de pannenkoek tijdig om en bak de andere zijde.

Lekker met suiker, stroop, jam, confituur... maar ook met hartig beleg, zoals spinazie ertussen gebakken. De gewassen rauwe spinazie fijnsnijden en fijngeknipt door het beslag mengen, samen met een beetje zout of sojasaus, zoals shoyu of tamari. Ook lekker met zeer fijngehakte rauwe broccolistukjes of met plakjes tomaat. Je kan eventueel ook kruiden gebruiken als peper, tijm basilicum, pesto... en eventueel kaas (de kaas kan in blokjes, plakjes of geraspt bijgevoegd worden).

Voor een veganistische pannenkoek de eieren gewoon vervangen door een half pakje sojaroom, of een halve banaan, of je kan ze zelfs gewoon weglaten, zonder meer.

Boekweitpannenkoekjes*

Voor 2 personen

- 250 g boekweitmeel
- 100 g tarwebloem
- 4 eieren
- $\frac{1}{2}$ l (soja)melk

Met boekweit, tarwemeel, melk en eieren een deeg maken. Hiermee pannenkoekjes bakken. Uiteraard kunnen ook deze pannenkoeken zowel zoet als hartig gegeten worden.

Voor de werkwijze zie het vorige pannenkoekenrecept.

Clafoutis met kersen*

Voor 1 persoon

Oven nodig

Eigenlijk is dit een nagerecht maar het kan ook als maaltijd dienen. Het is een soort pannenkoekendeeg, gemengd met fruit of groenten en het wordt gebakken in de oven. Clafoutis maken is niet zoveel werk maar je moet wel het beslag even opkloppen. Je kan het principe ook toepassen met groenten (zie ander recept).

- 1 ei
- 30 g bloem
- 1 à 1½ dl warme (soja)melk
- 40 g suiker
- 1 el gesmolten boter of margarine
- een snufje zout
- 100 g zoete kersen (vers of uit een bokaal, uitgelekt)
- eventueel ½ potje room of zure room, gezoet met ahornsiroop of honing

Warm de oven voor op 225°. Klop met beetjes tegelijk de bloem door het ei tot het een glad beslag is. Klop er vervolgens de (soja)melk, de suiker, de gesmolten boter of margarine en een snufje zout door. Vet een ondiepe vuurvaste schaal in met boter of margarine. Verdeel over de bodem een dun laagje beslag. Zet de schotel nu 2 à 3 minuten in de oven tot het beslag begint te stollen. Neem de schotel terug uit de oven en verdeel de kersen erover. Giet de rest van het beslag erover. Zet de oven nu op 200° en bak de clafoutis nog 30 à 35 minuten. Tijdens het bakken af en toe kijken of het opbollen gelijkmatig gaat, zoniet er even in prikken. Bestrooi met suiker en dien warm op, eventueel met goed gekoelde room.

Voor een veganistische clafoutis kan je eenvoudig het ei vervangen door ongeveer 50 ml sojaroom.



ALLERLEI

En als toemaatje nog een beetje vanalles: drankjes en ontbijtideetjes...

Sunshine drink*

Voor 1 persoon

- $\frac{1}{4}$ l (soja)melk
- 100 g platte kaas
- sap van 3 sinaasappelen en 1 citroen
- 1 tot 2 el ahornsiroop

Klop de melk met de kwark tot een gladde massa. Meng er langzaam het sap en de ahornsiroop door. Dit gerecht kan dienen als ontbijt maar ook als nagerecht.

Ook lekker met appelsap of ander fruitsap, maar het lekkerst met vers sap.

California*

Voor 1 persoon

- $\frac{1}{2}$ l yoghurt of sojayoghurt
- 3 roze of gele pompelmoezen
- 200 g frambozen
- 1 tot 2 el ahornsiroop

De pompelmoezen persen. Alles mengen en in de koelkast zetten tot het serveren. Dit gerecht kan dienen als ontbijt maar ook als nagerecht.

Griesmeelpap*

Voor 1 persoon

- $\frac{1}{2}$ l (soja)melk
- 50 g rijstgriesmeel
- $\frac{1}{2}$ tot 1 el suiker of honing

Rijstgriesmeelpap maak je met grof gemalen rijstmeel (ook rijstgriesmeel genoemd). Je pot vooraf uitspoelen met koud water voorkomt aanbranden van de melk op de bodem en bespaart je een vervelende schrobbeurt. Je brengt eerst de melk aan de kook. Voor jou alleen is een halve liter meer dan genoeg. Als de melk kookt, strooi je er langzaam 50 gram (dus niet meer dan ongeveer 4 afgestreken soeplepels) griesmeel bij terwijl je voortdurend roert.

Dit papje moet je nu ongeveer 10 minuutjes op een zacht vuurtje laten garen (blijven roeren!). Vervolgens een soeplepeltje suiker toevoegen (of honing of ahornsiroop, maar met honing wordt het papje niet hard maar blijft het lopend), goed doorroeren en tenslotte de pudding op een bord storten. Wil je liever een pap, gebruik dan iets meer melk, of gebruik slechts 3 kleine soeplepels rijstgriesmeel.

Havermoutpap met (soja)melk*

Voor 1 persoon

- $\frac{1}{2}$ l (soja)melk
- 50 g havervlokken of havermout
- $\frac{1}{2}$ tot 1 el suiker of honing

De melk en havermout samen op een laag vuur al roerend opwarmen. De pap is klaar wanneer ze begint in te dikken. Ze hoeft slechts een minuutje te koken. Geen paniek wanneer je havervlokken een licht slijmachtige substantie lijken af te geven: dat is heel normaal. Op dat moment eventueel zoeten.

Variatie: je kan hetzelfde doen met karnemelk in plaats van gewone of sojamelk.

Chapati's*

Voor 1 persoon

Chapati (ook naan genoemd) is een rond Indisch broodje zonder gist. Chapati's zijn een alternatief voor zelfgebakken brood, vooral voor wie geen oven heeft..

- 100 (gezeefd) tarwebloem
- snufje zout
- klein beetje water

Maak met deze ingrediënten een deeg. Zoek de juiste hoeveelheid water: het papje moet een zachte kneedbare bal worden. Flink kneden voor ongeveer 15 minuten.

Verdeel de bal in 3 porties en rol deze vervolgens uit. Als je geen deegrol hebt kan je dit ook met een lege fles doen. Je chapati moet nu ongeveer 2 mm dik zijn. Het wordt een soort droge pannenkoek.

Je kan hem nu bakken in een droge pan tot hij goudgeel is. Let op dat het vuur niet te hoog staat. Tijdig omdraaien, en er voor zorgen dat hij niet zwart wordt.

Lekker bij groenten of slaatjes, of gewoon met een stuk kaas.

Focaccia**

voor 1 persoon

oven nodig

Zin in lekker vers brood dat vlug klaar is? Dit brood bak je in 25 minuten – het deeg moet wel een tijdje rijzen.

- 5 g gedroogde of 12 g verse gist
- 200 g bloem (ongeveer 10 opgehoopte el)
- 1 tl zout
- 3 el olijfolie
- 60 ml lauw (max 30°) water

Los de gist op in een kom met het lauwarme water. Dit water mag niet te warm zijn: liever te koud dan te warm, omdat de gist anders niet meer werkt. Laat dit 10 minuten staan.

Zeef de bloem met het zout boven een grote kom, maak een kuiltje in het midden en giet er het gistmengsel en 2 eetlepels olijfolie in. Schep alles door elkaar en voeg zo nodig extra water toe totdat je een zacht deeg hebt. Heb je te veel water toegevoegd en is het deeg plakkerig, voeg dan gewoon wat extra bloem toe.

Leg het deeg op een licht met bloem bestoven werkvlak en kneed het in circa 10 minuten glad en elastisch. Leg het deeg in een schone kom, dek af met een theedoek en laat 2 tot 2½ uur op een warme plek staan rijzen tot het deeg in volume verdubbeld is.

Je kan het deeg ook al 's morgens maken en de hele dag laten rijzen.

Kneed het deeg weer een paar minuten. Druk het in een met olie ingevette taartvorm van 10 cm doorsnee of gewoon op ovenpapier en dek af met een vochtige theedoek. Laat 30 minuten rijzen.

Verwarm de oven voor op 200°. Maak met je vingertoppen diepe kuiltjes in het brood. Giet er een eetlepel olijfolie over en besmeer tot aan de randen met een kwast of met je vingers. Strooi er het zeezout over.

Zet 20 tot 25 minuten in de oven tot het brood goudgeel is. Neem het brood zorgvuldig uit de vorm en laat het op een rooster afkoelen. Dit brood is het lekkerst op de bakdag zelf, het allerlekkerst als het nog warm is, maar dan moet je wel een goede maag hebben. Daarnaast is het ook geschikt om in te vriezen.

Variatie:

Heel lekker met enkele takjes verse rozemarijn erover gestrooid, of met enkele fijngesneden gedroogde tomaatjes en olijven erdoor gebakken.

Deze brochure is een uitgave van ARGUS,
het milieupunt van KBC en Cera,
in samenwerking met EVA
(Ethisch Vegetarisch Alternatief) vzw.

Auteur: Elke Jordan
Eindredactie: Tobias Leenaert, Marleen Baas
Illustraties: Joseph Robinson
Vormgeving: Sarah Wouters

© 2007 ARGUS vzw, het milieupunt van KBC en Cera
Eiermarkt 8 ■ 2000 Antwerpen
Tel. 03 202 90 70 ■ fax 03 202 90 88
info@argusmilieu.be ■ www.argusmilieu.be

Verantwoordelijke uitgever:
Helga Van der Veken, Eiermarkt 8, 2000 Antwerpen

D\2007\7434\26



ARGUS, het milieupunt van KBC en Cera
Eiermarkt 8
2000 Antwerpen
Tel. 03 202 90 70
Fax 03 202 90 88
E-mail info@argusmilieu.be
Webstek www.argusmilieu.be



EVA - Ethisch Vegetarisch Alternatief
Sint-Pietersnieuwstraat 130
9000 Gent
Tel 09 329 68 51
Fax 09 329 06 44
E-mail info@vegetarisme.be
Webstek www.vegetarisme.be



Compressed by

