

VEGAN CHALLENGE

Daag
jezelf uit!

E-Book

Heerlijke plantaardige recepten

7 Dagen Menuplan



VeganChallenge e-book

Uitgave december 2014

www.veganchallenge.nl

© Nederlandse Vereniging voor Veganisme

Credits

Teksten & Samenstelling:	Lize Jansen, Jurjen Ruijter, Vera Broekhuijsen, Alynda Kok en Mirte Kuipers
Vormgeving:	Alex Romijn
Fotografie:	Lize Jansen, Lisa Steltenpool, Mirte Kuipers, Alex Romijn Jo-Anne McArthur / We Animals (foto beagle) Vegetus.nl (foto sinaasappelcake)

Met dank aan alle vrijwilligers die de VeganChallenge mogelijk maken

Inhoudsopgave

Waarom Vegan?	3-4	Menu Dag 6 (Zaterdag)	39-43
Wat is de VeganChallenge / dit eBook?	5-6	Ontbijt: Yofu met noten- en vruchten muesli	
Menu Dag 1 (Maandag)	7-10	Lunch: Spinazieburgers	
Ontbijt: Appeltaart havermout		Diner: Curry met kikkererwten en zoete aardappel	
Lunch: Groene tosti		Dessert: Bosbessen crumble	
Diner: Rode linzen stoofpot met artisjokhart en quinoa		Voedselpiramide	44
Boodschappen doen	11-12	Menu Dag 7 (Zondag)	46-49
Menu Dag 2 (Dinsdag)	13-16	Brunch: Tofu scramble met boerenkool en champignons	
Ontbijt: Groene mojito smoothie		Gebak: Hollandsche Appeltaart	
Lunch: Broodje tofugehakt		Diner: Risotto met knolselderij en paddenstoelen	
Diner: Mosterdsoep met witlof		Handige links	50
Vegan bakken	17-18		
Menu Dag 3 (Woensdag)	19-23		
Ontbijt: Wortel-sinaasappelsalade			
Lunch: Kikkererwten-'tonijn'-salade			
Snack: Cranberrykoekjes			
Diner: Bruine bonenburgers			
Voedingsstoffen	25-26		
Menu Dag 4 (Donderdag)	27-30		
Ontbijt: Speculaas havermout			
Lunch: Hummuswrap met tomatentapenade			
Diner: Spruitjesroerbak met gember en appel			
Non-food	31-32		
Menu Dag 5 (Vrijdag)	33-36		
Ontbijt: Wentelteeftjes			
Lunch: Tomatensoep met gegrilde paprika			
Diner: Boerenkoolstamppot			
Sociale situaties	37-38		

Waarom vegan?

Veganisten (vegans) maken een bewuste keuze voor het welzijn van mens, dier en planeet. Als vegan streef je ernaar om af te zien van het gebruik van dieren en producten van dierlijke herkomst. Een veganist eet daarom vlees noch vis, maar ook geen zuivelproducten (melk, kaas, yoghurt, etc.), eieren, honing en andere producten van dierlijke oorsprong of met dierlijke ingrediënten. Ook bij kleding, verzorgingsproducten en andere gebruiksartikelen worden dierlijke bestanddelen vermeden. Dus geen bont, leer, dons, wol, suède of zijde, maar ook geen gelatine, bijenwas of producten waarvoor dierproeven zijn gedaan. Ook andere vormen van diergebruik zoals in circussen of dierentuinen zijn voor vegans niet te rechtvaardigen.

Dieren

Veel mensen worden veganist vanuit de wens om niet bij te dragen aan dierenleed. Gezamenlijk kunnen veganisten het aantal dieren dat jaarlijks gefokt, opgesloten, uitgebuit en vroegtijdig gedood wordt drastisch beperken (Williams, 2010 ¹). Eén veganist maakt zo jaarlijks al een wezenlijk verschil voor **honderden dieren**: hen zal een ellendig leven en een pijnlijke dood bespaard blijven. Veganisme is een duidelijk statement tegen een systeem waarin dieren gezien en behandeld worden als eigendom, gebruiksvoorwerp of productiemiddel. In de bio-industrie maar ook in biologische veehouderij worden dieren ondergeschikt gemaakt aan financiële belangen.



Mensen

Steeds meer mensen raken zich ervan bewust dat voor de productie van vlees, zuivel en eieren op zeer grote schaal veevoer (zoals soja en maïs) wordt verbouwd, ten koste van onder meer tropisch regenwoud. In totaal wordt momenteel meer dan 70% van alle landbouwgrond gebruikt voor veeveelt (FAO, 2006). Bovendien zijn er meerdere kilo's veevoer nodig om 1 kg vlees te produceren. Het is dan ook efficiënter om landbouwgrond direct in te zetten voor voedselproductie ten behoeve van menselijke consumptie. Veganisme kan een belangrijke bijdrage leveren aan het terugdringen van honger in de wereld (Nierenberg, 2010 ²; Chatham, 2014 ³).



Milieu

De veehouderij heeft als sector het grootste aandeel (zeker 18% van het totaal) in de uitstoot van broeikasgassen zoals methaan en CO2 en vormt daarmee een belangrijke oorzaak van de opwarming van de aarde (FAO, 2006). Meer dan al het transport ter wereld bij elkaar opgeteld⁴. De Verenigde Naties stellen daarnaast dat de vleesproductie de tweede grootste oorzaak is van andere milieuproblemen zoals bodemverontreiniging, water- en luchtvervuiling, verzuring en aantasting van de biodiversiteit (o.a. door het kappen van regenwouden). Door plantaardig te eten kies je bewust voor een duurzaam

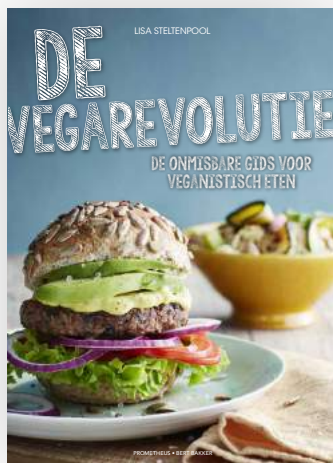
alternatief en een schonere, leefbaardere planeet.



Gezondheid

Een gevarieerd en plantaardig voedingspatroon biedt alle voedingsstoffen om gezond en energiek te blijven. Steeds meer onderzoeken wijzen uit dat je door (meer) plantaardig te eten het risico op hart- en vaatziekten, sommige soorten kanker, diabetes type 2 en obesitas verkleint (Le & Sabaté, 2014 ⁵). Het Voedingscentrum **adviseert** dan ook om minder dierlijke producten te eten. Ook de toonaangevende American Dietetic Association **stelt** dat een goed gepland plantaardig (vegan) voedingspatroon gezond en volwaardig is en bovendien geschikt voor alle leeftijden.

Ook onder **topsporters** worden plantaardige diëten steeds populairder. Zo is de sterkste man van Duitsland, Patrick Baboumian, veganist (Iles-Wright, 2014 ⁶). Wil je meer weten over wat veganisme kan doen voor je gezondheid? Kijk dan eens op **www.veganhealth.org** of bestel het boek 'De Vegarevolutie' van Lisa Steltenpool.



- 1 Williams, E. (2010). Our food choices matter: how our dietary decisions affect farm animals. In: Koffeman, N., Meat the Truth. Essays on Livestock Production, Sustainability and Climate Change. Amsterdam: Nicolaas G. Pierson Foundation.
- 2 Nierenberg, D. (2010). Impact of Growth in Factory Farming in Developing World. In: Koffeman, N., Meat the Truth. Essays on Livestock Production, Sustainability and Climate Change. Amsterdam: Nicolaas G. Pierson Foundation.
- 3 Chatham, M. (2014, 1 september). Could Veganism End World Hunger?
- 4 <http://www.meatthetruth.nl/download/besparingstabel.pdf>
- 5 Le, L.T. & Sabaté, J. (2014). Beyond meatless, the health effects of vegan diets: Findings from the Adventist cohorts. *Nutrients*, 6, 2131 – 2147. doi: 10.3990/nu6062131
- 6 Iles-Wright, C. (2014). Patrick Baboumian, vegan strongman

Wat is de VeganChallenge?

De VeganChallenge is een project van de **Nederlandse Vereniging voor Veganisme** (NVV). Het project is opgezet door een aantal gepassioneerde vrijwilligers die graag een steentje bijdragen aan een diervriendelijkere wereld naast hun baan of studie. De VeganChallenge wordt twee á drie keer per jaar georganiseerd (hoewel je natuurlijk elke dag kunt beginnen met je eigen challenge). Tijdens deze maand kun je een dagelijkse nieuwsbrief verwachten met recepten voor ieder moment van de dag. Via social media en onze buddymap kun je in contact komen met andere VeganChallenge-deelnemers. Je kunt ook captain worden om activiteiten bij jou in de buurt te organiseren. **Meedoen aan de VeganChallenge is geheel gratis!**



Het doel van de VeganChallenge is om het zoveel mogelijk mensen zo makkelijk mogelijk te maken om veganistisch te eten. Daarom zijn alle recepten in onze dagmenu's supermarktfriendly: we sturen je niet naar bio-winkels of exotisch ruikende toko's. Je kunt er zelf natuurlijk altijd voor kiezen om je eigen vegan dagmenu samen te stellen of om wel uitgebreid te gaan foodshopen.

We proberen onze recepten zo goed mogelijk af te stemmen op herkenbare gerechten, met hier en daar een spannend nieuw gerecht – want de plantaardige keuken heeft zoveel meer te bieden dan een agv'tje (aardappels, groente & vegaburger)! Ook vinden wij het

belangrijk om te laten zien dat je makkelijk vegan taart, koekjes en uitgebreide brunches kunt bereiden.

Wat is de VeganChallenge niet?

Hoewel iedereen uiteraard vrij is om de VeganChallenge maand in te vullen zoals hij of zij dat wil, ligt onze focus niet op gezondheid. De primaire focus van de VeganChallenge ligt op het verminderen van dierenleed. Onze recepten en dagmenu's liggen zo dicht mogelijk bij het gemiddelde Nederlandse eetpatroon. Juist met lekkere gebakjes kun je een hoop vooroordelen over veganisme ontkrachten. Daarom is de VeganChallenge niet gluten- of suikervrij, hoewel wij soms wel aangeven hoe je recepten hier op kunt aanpassen. Ook hebben we diverse recepten die wel gluten- en suikervrij zijn. Voor mensen met een soja- of notenallergie is er de mogelijkheid om te zoeken op recepten zonder deze ingrediënten.

We maken er geen probleem van om soms een kant-en-klaar product op te nemen in onze recepten, wanneer dat het makkelijker maakt om veganistisch te eten. Niet iedereen heeft immers veel tijd of interesse om uitgebreid te koken. Om voor ieder wat wils te bieden hebben we ook meer uitdagende recepten met een langere bereidingstijd. Je kunt er natuurlijk altijd zelf voor kiezen om alles from scratch te bereiden.

Biologisch boodschappen doen is een mooi streven, maar helaas nog niet toegankelijk voor ieders portemonnee. Ons doel is om zoveel mogelijk mensen te laten kennismaken met een veganistisch eetpatroon, wat niet per se biologisch hoeft te zijn. Maar ook dit kun je natuurlijk vrij invullen.

Over dit e-book

Dit e-book hebben we ontwikkeld zodat mensen op elk gewenst moment alvast kunnen kennis- maken met veganisme en niet hoeven te wachten op de start van een nieuwe VeganChallenge editie. Het is een handige gids voor self starters met een DIY (do-it-yourself) mentaliteit die graag meteen aan de slag gaan. Je vindt in dit boekje een voorbeeld weekmenu waarbij we traditiegetrouw zoveel mogelijk gelet hebben op seizoensproducten, maar waarmee we tegelijkertijd willen laten zien hoe enorm lekker en gevarieerd je kunt eten als vegan. Voor meer inspiratie kun je eens een kijkje nemen in onze receptendatabase.



Daarnaast kun je in dit e-book lezen over verschillende andere aspecten van een diervriendelijke lifestyle. Op de laatste pagina's vind je een overzicht met handige links in verschillende categorieën. Je kunt deze gids dan ook prima als naslagwerk gebruiken.

We helpen je met dit eBook graag al wat op weg en hopen je terug te zien bij de VeganChallenge editie van april 2015. Namens het VeganChallenge team alvast veel (eet) plezier toegewenst!



DAG 1



MAANDAG



Ontbijt - Appeltaart havermout

Voor deze bijzondere variant op havermout wil je op een druilerige herfstochtend vast wel je bed uit komen! Je kunt hem zowel koud als warm eten, maar warm is in deze tijd van het jaar wel het lekkerst natuurlijk.



< 15 minuten



1-Persoons

INGREDIËNTEN

- 35 gram havermout
- 2 theelepels kaneel
- 1 theelepel gemalen gember
- 250 milliliter amandelmelk
- 1 appel, geschild en in blokjes
- 1 eetlepel agavesiroop
- 100 gram appelmoes
- ½ theelepel vanille extract (of aroma)
- 1 theelepel citroensap (vers of uit een flesje)
- Handje gebroken walnoten

BEREIDING

Doe havermout, kaneel, gember, amandelmelk, appel, agave en appelmoes in een steelpan en roer goed door. Breng aan de kook, zet het vuur laag en laat 5 minuten zachtjes koken. Roer tenslotte vanille en citroensap erdoor. Doe de havermout in een kom en bestrooi met de walnoten.

Tip: Kook wat rozijnen mee, voeg wat kardemom of citroenrasp toe voor nog meer smaak!

Lunch - Groene tosti

Een makkelijke, super gezonde en plantaardige variant van de kaastosti. Door de edelgist behoudt de tosti zijn kaas-achtige smaak. Door de extra groenten heeft de tosti meer bite en textuur. Ook lekker voor mee naar school of werk. Kaasvrije pesto is bijvoorbeeld verkrijgbaar van AH Puur&Eerlijk, maar je kan het ook zelf maken door bijvoorbeeld basilicum met olie of notenpasta te mengen.

 < 15 minuten

 1-Persoons

INGREDIËNTEN

- 2 sneetjes brood
- 3 theelepels kaasvrije pesto
- 6 blaadjes spinazie
- Kwart avocado, in dunne plakjes gesneden
- Zout en peper
- 2 eetlepels edelgist

Edelgist is verkrijgbaar bij de biowinkel, eventueel kun je het ook weglaten, maar het smaakt dan iets minder kazig

BEREIDING

Besmeer één snee brood met de pesto. Leg hierbovenop de blaadjes spinazie en de plakjes avocado. Voeg zout, peper en edelgist toe en leg het andere sneetje brood erbovenop.

Laat de tosti bruin en knapperig worden in een tosti ijzer.

Tip: Serveer met ketchup of tomatensalsa!





Diner - Rode linzen stoofpot met artisjokhart en quinoa

Quinoa vind je van het merk Lassie bij de rijst & couscous. Het is een super gezond graan, leuk om voor de afwisseling eens te eten!



< 15 minuten



1-Persoons

INGREDIËNTEN

- 275 gram quinoa
- 1 eetlepel neutralie olie
- 1 ui, fijngesneden
- 3 teentjes knoflook
- 2 theelepels komijn
- 1 theelepel koriander
- 175 gram rode linzen
- 1 laurierblaadje
- 250 milliliter water
- sap van 1 citroen
- 1 blik tomatenblokjes op sap
- 2 blikken artisjokharten (uitlekgewicht 240 gram), uitgelekt
- zout en peper naar smaak
- handje verse peterselie

BEREIDING

Kook de quinoa in 15 minuten gaar – de bereidingswijze staat ook op de verpakking uitgelegd. In een ruime pan verwarm je de olie. Fruit de ui 5 minuten, pers de knoflook erboven uit, voeg komijn en koriander toe en bak nog een minuutje mee. Doe linzen, laurier en water erbij en breng aan de kook. Snijd ondertussen de artisjokharten in vieren.

Voeg de citroensap, tomatenblokjes en artisjokharten toe. Breng voorzichtig aan de kook en laat dit 15 minuten zachtjes borrelen. Op het eind breng je het gerecht op smaak met zout en peper, garneer met verse peterselie. Haal het laurierblaadje uit de stoofpot voor het opdienen.

Tip: Als je geen rode linzen kunt vinden, kun je hiervoor ook (bruine) linzen uit blik nemen. De kooktijd is dan korter: ongeveer 5 minuten pruttelen zal genoeg zijn.

Boodschappen doen

Nu je plantaardig gaat eten kun je wellicht wel wat tips gebruiken bij het doen van je (dagelijkse) boodschappen. Gelukkig blijft er voor vegans meer dan genoeg te vinden in de supermarkt! Voor nog meer keuze kun je desgewenst altijd uitwijken naar een biowinkel. Hieronder een greep uit het vegan aanbod in de winkels:

Vleesvervangers

In de supermarkt:

Tofu, tempeh, seitan, falafel.

AH/Proviand: Maaltijdblokjes, Roerbakreepjes, Wokstukjes

Vivera: Kruidgehakt, kroketten, Spicy bean burger

Tivall: Linzenburger, couscouburger

Vegetarische Slager: Kipstuckjes, Rul Gehackt, Gerookte Speckjes, Biefstukreepjes

In de bio-winkel:

Tofu, tempeh, seitan, falafel.

Provamel, Redwood, De Hobbit, Wheaty, Taifun: alle producten

Soto: alle producten met het Vegan logo

Melk

Voor melk zijn de alternatieven talrijk! Er zijn houdbare of verse drinks, light, bio, kinderdrink, diverse smaken en verrijkte drinks.

In de supermarkt:

Drinks op basis van: soja, haver, rijst, hazelnoot, amandel en kokosnoot. Merken: Alpro, Vivera, Oat Dream, Rice Dream, The Bridge en diverse huismerken

In de bio-winkel:

Drinks op basis van: soja, haver, rijst, spelt, gierst, hazelnoot, amandel, kokosnoot, macademia, quinoa en hennep. Merken: Provamel, Lima, Oatly, Natumi, Vitariz, Ecomil, Bonneterre

Yoghurt

In de supermarkt:

Alpro, alle variaties op yoghurt, inclusief Mild & Creamy en Cremoso

In de bio-winkel:

Provamel, alle varianten, Sojade, alle varianten

Kaas

Ook voor kaas zijn er tegenwoordig veel vegan alternatieven.

In de supermarkt:

Wilmersburger - het best vergelijkbaar met Goudse kaas. Er zijn verschillende varianten, zoals geraspt, plakjes, platte stukken en verschillende smaken. Verkrijgbaar bij Jumbo (winkels die het niet in hun assortiment hebben kunnen het wel voor je bestellen).

In de bio-winkel:

Edelgist vlokken - te gebruiken als parmesaanse kaas of om soepen, sauzen en spreads een hartige kaas-achtige smaak te geven. Pas op: katten zijn er ook dol op!

Tofutti - cream cheese (diverse smaken), plakjes (mozzarella style, cheddar style)

Cheezly van Redwood- Edam style, mozzarella style

No-muh/No-Moo van Vegusto - diverse varianten, zoals blokken en 'worsten', verschillende smaken en een speciale melty variant.

Boter, margarine, halvarine, bak- en braad

Dit kun je vervangen door zuiver plantaardige halvarines, margarines en bak- en braadproducten. Bakken, braden en frituren kan natuurlijk ook in verschillende plantaardige oliën.

In de supermarkt:

Alpro (halvarine en bak & braad), AH
puur&eerlijk biologisch bak & braad

In de bio-winkel:

Healthy Planet (halvarine, margarine, bak &
braad), Provamel soja bakken en smeren,
Reform van Natufood (bak en braad, margarine
en halvarine), Bio van Fertilia (bak en braad,
margarine en halvarine).

Ei

De verschillende manieren om ei bij het bakken
te vervangen staan uitgelegd in bij het stukje
over 'vegan bakken'.

Honing

In de supermarkt:

Agavesiroop, ahornsiroop, stevia

In de bio-winkel:

Agavesiroop, ahornsiroop, rijststroop,
haverstroop, speltstroop, suikerbietenstroop,
maismoutstroop, gerstmoutstroop,
dadelstroop, appelzoetmiddel, stevia

Koek, snoep en chips

Een handige lijst hiervan kun je vinden op
Vegetus.

Diverse speciale vegan producten zijn ook
online te koop. Aan het einde van dit e-book
vind je enkele handige links naar vegan
webshops.



DAG 2



DINSDAG

Ontbijt - Groene mojito smoothie

Deze frisse smoothie is de ontbijtproof variant op de heerlijke mojito cocktail. Het is natuurlijk nog geen zomer, maar als je deze smoothie 's ochtends in het zonnetje op je balkon opslurpt heb je alvast een lekker voorproefje!

 < 15 minuten

 1-Persoons

INGREDIËNTEN

- 1 banaan
- 250 milliliter kokos-rijstmelk
- 100 gram spinazie
- 200 gram ananas
- 1 handje verse muntblaadjes
- Sap van 1 limoen
- Optioneel: agavesiroop

Edelgist is verkrijgbaar bij de biowinkel, eventueel kun je het ook weglaten, maar het smaakt dan iets minder kazig

BEREIDING

Doe alle ingrediënten in de blender en blend tot een smoothie. Proef en voeg naar smaak agavesiroop toe.

Tip: ook lekker met kokoswater, dit koop je bij de biologische winkel.





Lunch - Broodje tofugehakt

Dit recept is geïnspireerd door de Amerikaanse Sloppy Joes-sandwich. Heerlijk voor een uitgebreide lunch!

 15-30 minuten

 2-Persoons

INGREDIËNTEN

- 2 kleine ciabatta broodjes
- 2 eetlepels zonnebloemolie
- 1 kleine ui, fijngesneden
- 1/2 paprika, in kleine blokjes
- 1 pakje (à 180 gram) tofugehakt
- 1 1/2 eetlepel gehaktkruiden
- 1/2 theelepel cayennepeper
- 4 eetlepels ketchup
- Tomaat en sla

BEREIDING

Verwarm de oven voor en bak de broodjes volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Verhit in een koekenpan de olie en bak ui en paprika 5 minuten. Voeg vervolgens tofugehakt, gehaktkruiden en cayennepeper toe. Bak het gehakt zo'n 10 minuten terwijl je het regelmatig omscheept.

Roer de ketchup door het gehakt. Snijd de ciabatta broodjes in de lengte doormidden en beleg de onderkant met het gehakt. Leg er tomaat en sla op en tenslotte de bovenkant van het broodje.

Tip: Je kunt variëren met de toevoeging van verschillende kruiden, bijvoorbeeld een theelepel Italiaanse kruiden. Ook zijn alle soorten rauwkost mogelijk.

Diner - Mosterdsoep met witlof

Een pittig, maar romig soepje dat niet alleen onder de mosterdfans geliefd is. Als je echt niet van witlof houdt, is die te vervangen door witte kool. Kook de kool dan 15 minuten met de soep mee.



15-30 minuten



4-Persoons

INGREDIËNTEN

- 4 eetlepels bak en braad (Alpro of andere vegan variant)
- 60 gram bloem
- 1 liter groentebouillon
- peper
- 3 eetlepels grove mosterd
- 125 milliliter sojaroom of rijstroom
- Handje verse peterselie & bieslook
- 2 struikjes witlof

BEREIDING

Smelt in een flinke pan 3 eetlepels bak & braad, laat het niet bruin worden en meng de bloem erdoor. Laat deze roux ongeveer 10 minuten zachtjes garen.

Breng de groentebouillon aan de kook en giet deze beetje bij beetje al roerende bij de roux. Laat het geheel al roerend 10 minuten doorkoken. Voeg de mosterd toe, roer tot deze is opgelost en schenk er dan de sojaroom bij. Roer de peterselie en bieslook erdoor.

Snijd de witlof in de lengte in flinterdunne reepjes. Was de reepjes en dep ze droog. Verhit in een koekenpan 1 eetlepel bak en braad en bak de witlof 3 minuten beetgaar (tot de randjes beginnen te kleuren).

Verdeel de soep over 4 diepe borden of kommen en schep de witlof erin.

Tip: Serveer met soepstengels, zo valt er wat te knabbelen zolang de soep nog te heet is.



Vegan bakken: hoe doe je dat?

Wie van bakken houdt weet het: in tegenstelling tot veel andere recepten luistert het nauw welke verhoudingen en welke ingrediënten je precies gebruikt. In niet-vegan bakrecepten worden vaak grote hoeveelheden roomboter, eieren en slagroom gebruikt. Daarom verbaast het mensen vaak dat veganistisch bakken helemaal niet zo moeilijk is als het lijkt! Maar wat zijn dan de geheimen van het plantaardig bakken? We geven je graag drie tips, waarmee je straks zelf de beste vegan baksels maakt.

1. Keep it simple!

De makkelijkste manier van vegan bakken? Zoek een recept dat al vegan is en volg exact de instructies op. Het enige waar je zelf aan moet denken is het kopen van de juiste ingrediënten. Staat er bijvoorbeeld dat je vegan margarine nodig hebt? Let er op dat je dan écht margarine gebruikt (halvarine gedraagt zich bijvoorbeeld anders bij bakken) en dat deze vrij is van alle dierlijke ingrediënten (bijvoorbeeld ook vitamine D3). Ook is het in sommige gevallen belangrijk dat je een harde margarine gebruikt en niet een vloeibare variant. Een kruimelbodem zal bijvoorbeeld niet stevig worden als je geen harde margarine gebruikt. Als er plantaardige melk wordt gebruikt is het in sommige (niet alle dus!) recepten belangrijk om sojamelk te gebruiken. In sojamelk zit namelijk veel meer eiwit dan in andere plantaardige melken zoals rijstmelk, amandelmelk of havermelk. Dit eiwit kan ervoor zorgen dat sojamelk een beter resultaat geeft.



2. Experimenteer met ei-verters

Soms zijn eieren niet één op één te vervangen en wordt de receptuur heel anders. Bijvoorbeeld in de cake van deze chocoladetaart. Want in deze cake worden sojamelk, olie, bakpoeder en azijn gebruikt die in een cake met dierlijke producten de functie zouden hebben van zowel roomboter als eieren. Ook komt het voor dat eieren eigenlijk volledig overbodig zijn. Pannenkoeken kun je namelijk prima zonder ei maken, gewoon door meel met sojamelk en een snufje bakpoeder te mengen.

Toch is het vaak mogelijk om in recepten het ei weg te laten en een plantaardig alternatief te gebruiken. We sommen per functie een aantal opties voor je op:

Bindmiddel en verdikkingsmiddel

- 50 gram appelmoes of een halve gepureerde banaan
- 50 gram tomatenpuree, aardappelpuree of pompoenpuree
- 2 eetlepels maïzena, aardappelzetmeel of kikkererwtenmeel gemengd met 2 eetlepels water
- 1 eetlepel gemalen lijnzaad met 3 eetlepels water (voor zowel zoet als hartig)

Rijsmiddel

- 1 eetlepel bakpoeder met 1 eetlepel azijn
- Kant-en-klare ei-verters zoals No-egg

Glansmiddel

- Abrikozenjam (na het bakken aanbrengen)
- Sojamelk (voor het bakken het deeg bestrijken - voor bruinen werken de gezoete varianten het best)

Smaak

- Kala namak zout, te koop bij de toko en bij verschillende webshops, zoals Veggedeli. Hiermee kun je lekkere, plantaardige varianten van een omelet of scramble maken.

3. Romig zonder room

Suiker en vet zijn een superteam voor je smaakpapillen (inderdaad, niet voor je gezondheid). Hoe krijg je die lekkere romige zoete smaak en structuur, en toch helemaal vegan?

- Ongebrande ongezouten cashewnoten. Week de cashewnoten tenminste een uur en vermaal ze met een beetje water. Het resultaat is een heerlijk romige crème waarmee je bijvoorbeeld tiramisu maakt.
- Alpro om op te kloppen. Lekker en makkelijk! Andere kant-en-klare merken verkrijgbaar in bio-winkels of webshops zijn Soyatoo, Hulala en Shlagfix.
- Maak plantaardige 'botercrème' door vegan margarine glad te mixen met poedersuiker.



DAG 3



WOENSDAG



veel vitamine C

Ontbijt - Wortel-sinaasappelsalade

Deze wortelsalade zet je in een handomdraai op tafel. De sinaasappel geeft het een verrassende frisse twist!



< 15 minuten



2-Persoons

INGREDIËNTEN

- 450 gram dun gesneden wortelreepjes
- 1 sinaasappel
- 4 theelepels agave
- 2 eetlepels sesamolie
- peper en zout
- 2 eetlepels sesamzaadjes

BEREIDING

Doe 450 gram dun gesneden wortelreepjes in een grote kom. Rasp het oranje laagje van de schil van 1 sinaasappel. Snij de sinaasappel doormidden en pers 'm daarna uit.

Doe het oranje sinaasappelrasp en het sinaasappelsap in een schaalje. Doe er 4

theelepels agave, 4 eetlepels olie, een beetje zout en een beetje peper bij. Je hebt nu een dressing.

Roer alles goed door elkaar. Zet een koekenpan op het vuur en doe er geen olie of boter, maar wel 2 eetlepels sesamzaadjes in.

Bak de sesamzaadjes lichtbruin. Schud de pan af en toe heen en weer zodat de sesamzaadjes aan alle kanten een kleurtje krijgen.

Laat ze eventjes wat kouder worden. Doe de dressing door de wortelreepjes in de grote kom en strooi de sesamzaadjes erover.

Tip: voeg wat geroosterde noten zoals cashewnoten en paranoten toe om er een vullende maaltijd van te maken. Ook lekker met vers geroosterd volkoren brood erbij!

Lunch - Kikkererwten-'tonijn'-salade

Vis: de één was er dol op, de ander is blij het niet meer voorgeschoteld te krijgen als je vegan eet. Deze salade voor op brood verkrijgt een zilte smaak door zeewier te gebruiken. Norivellen worden normaalgesproken gebruikt om sushi mee te maken, je zult ze dan ook vinden bij de Japanse producten in de supermarkt. Voor dit recept versnipper je de nori zodat je een lekkere tonijn-achtige salade krijgt. Ook lekker op toastjes bij de borrel!

 < 15 minuten

 4-Persoons

INGREDIËNTEN

- 200 gram kikkererwten
- 1 norivel
- 1 eetlepel olijfolie
- 2 eetlepels veganaise
- 1 theelepel mosterd
- sap van 1 limoen
- 1 eetlepel kappertjes
- 1 teentje knoflook
- 1 theelepel bieslook
- Zout & cayennepeper naar smaak

BEREIDING

Doe de kikkererwten in een kom en prak ze met de aardappelstamper (of een vork) plat. Ze hoeven niet helemaal fijn, het is het lekkerst als er nog een bite aan zit. Knip het norivel helemaal fijn (of doe het in de keukenmachine) en roer door de kikkererwten. Roer olijfolie, veganaise, mosterd en limoensap erdoor.

Snijd de kappertjes met een mes, pers de knoflook uit en voeg samen toe aan het kikkererwtenmengsel. Breng op smaak met bieslook, zout en cayennepeper.

Serveer op een broodje met sla, schijfjes augurk en tomaat. Ook lekker om er nog zeekraal op te doen (bij de grotere supermarkten verkrijgbaar).

Tip: bij de biologische winkel, toko en de Vegetarische Slager vind je nog veel meer soorten zeewier, elk met hun eigen smaak. Probeer eens verschillende uit om je favoriet te ontdekken en je eigen visvervangende maaltijd te creëren!





Snack - Cranberrykoekjes

Dit recept is vanaf heden je redder in nood. Het leidt je namelijk niet alleen naar heerlijke cranberry koekjes, maar is tevens een makkelijk basisrecept voor vegan koekjes waarmee je eindeloos kunt variëren! Probeer het maar eens door de cranberry's door iets anders te vervangen, zoals gehakte noten, chocolate chips, haverhout of rozijnen.



15-30 minuten



6-Persoons

INGREDIËNTEN

- 200 gram bloem
- 1 theelepel bakpoeder
- 1/2 theelepel zout
- 100 gram suiker
- 75 milliliter zonnebloemolie
- 75 milliliter water of sojamelk
- 1/2 theelepel vanille extract
- 75 gram gedroogde cranberry's, of vulling naar keuze

BEREIDING

Verwarm de oven voor op 175 graden en bekleed een bakplaat met bakpapier.

Meng de droge ingrediënten en voeg dan de olie, water/sojamelk en vanille toe. Kneed tot een soepel deeg. Als het te plakkerig is, voeg je wat extra bloem toe. Kneed tenslotte cranberry's (of andere vulling) erdoor. Neem steeds een balletje deeg (ongeveer een eetlepel), rol tot een stevig bal en druk dan plat. Vorm zo 15 koekjes.

Bak de koekjes in 15 minuten gaar, geef ze eventueel wat langer als ze nog bleek zien.

Tip: Voor gingerbread cookies vervang je de cranberry's door gesuikerde gemberstukjes – verkrijgbaar bij de bio winkel. Aan de droge ingrediënten voeg je toe: 1 theelepel gemberpoeder, 1 theelepel kaneel, 1/2 theelepel nootmuskaat, 1/2 theelepel kardemom en 1/2 theelepel piment.

Diner - Bruine bonenburgers

Deze prachtige oranje burgers maak je in een handomdraai van oer-Hollandse ingrediënten zoals bruine bonen, wortel en havermout. Serveer deze burgers met aardappels of een ander aardappelproduct (zoals aardappel wafeltjes) en een verse groente naar keuze.



15-30 minuten



4-Persoons

INGREDIËNTEN

- 1 eetlepel zonnebloemolie
- 1 grote ui, fijngesneden
- 2-3 teentjes knoflook (naar smaak)
- 1 winterwortel, geraspt
- 1 theelepel gemalen komijn (ketoembar)
- ½ theelepel chilipoeder
- 1 blik bruine bonen (uitlekgewicht circa 215 gram)
- 1 eetlepel ketchup
- 2 eetlepels sojasaus (of ketjap asin)
- 75 gram havermout
- zout (naar smaak)

BEREIDING

Verhit de olie in een koekenpan en fruit de ui 2 minuten. Pers de knoflook erboven uit (snij de restjes ook fijn) en bak nog 1 minuut. Voeg wortel, komijn en chilipoeder toe en bak nog 2-3 minuten, tot de wortel zacht is. Zet het vuur uit en zet de pan opzij.

Prak de bruine bonen in een grote kom met een vork plat. Voeg het wortelmengsel toe samen met de ketchup, sojasaus en havermout. Kneed door met je handen en vorm vier burgers van het mengsel.

Verhit nog wat olie in een pan en bak de burgers 4 tot 5 minuten, tot ze aan beide kanten mooi bruin zijn. Serveer de burgers met aardappel en groente naar keuze.

Tip: deze burgers worden steviger als je de havermout van te voren fijnmaakt in de keukenmachine. Geen keukenmachine? Geen ramp! De burgers worden evengoed hartstikke lekker.





Voedingsstoffen

Vraag een doorsnee Nederlander of Belg wat nu bij uitstek gezonde voedingsmiddelen zijn en een groot deel zal je vertellen dat je toch vooral genoeg groente en fruit moet eten. Daarin zitten namelijk belangrijke vitamines. Helemaal waar! Maar wist je dat er nog zo veel andere plantaardige bronnen van vitamines en andere voedingsstoffen zijn? Voor je gezondheid heb je helemaal geen dieren nodig. We geven je graag wat meer informatie over een aantal voedingsstoffen die vaak in verband worden gebracht met veganisme.



Eiwit

Bezorgde vleeseters kunnen veganisten nog wel eens vragen hoe ze aan hun eiwit komen. Het antwoord is, door simpelweg plantaardige bronnen van eiwit te eten. Dat zijn bijvoorbeeld volkoren granen (zoals volkoren brood, zilvervlies rijst, volkoren pasta en couscous), noten en zaden (ook quinoa), en alle soorten bonen en peulvruchten, zoals witte bonen, kidney bonen, kikkererwten of linzen. Peulvruchten zijn ideaal als je vegan eet, omdat je er oneindig mee kunt variëren! De sojaboon levert ook veel eiwit en er zijn vele producten van te koop zoals tofu en sojamelk, maar ook tempeh.

Een eiwittekort komt bijna nooit voor. Afgezien van de veelheid aan plantaardige bronnen heeft het lichaam ook niet zo ontzettend veel eiwitten nodig. In de westerse wereld eten we gemiddeld veel meer eiwit dan we nodig hebben.

Vitamine B12

Vitamine B12 komt van nature helemaal niet in opneembare vorm in plantaardige producten voor. De meeste veganisten nemen hiervoor een supplement. Vitamine B12 wordt geproduceerd door bacteriën (zowel in de natuur als voor de supplementen) en komt vooral voor in de bodem. Dieren in de vee-industrie krijgen vitamine B12 meestal als supplement toegediend, omdat zij niet of nauwelijks buiten komen. Het gebruik van een supplement is raadzaam, om tekorten in vitamine B12 te voorkomen. Om aan voldoende B12 te komen kun je dagelijks een lage dosis nemen (10 tot 100 microgram), twee of drie keer per week een hoge dosis (tot 1000 microgram) of nog minder frequente injecties (bij slechte opname voor zowel veganisten als omnivoren aan te raden). Vitaminesupplementen zijn in veel winkels verkrijgbaar, meestal ook in supermarkten. Veel vegan producten zoals sojamelk zijn verrijkt met vitamine B12. Toch kiezen de meeste vegans ervoor om een supplement te nemen, omdat een tekort aan B12 geen pretje is én onomkeerbaar is. Het zekere voor het onzekere dus!



Ijzer

Er zijn vele bronnen van ijzer in de plantaardige keuken. Door vitamine C te combineren met bronnen van plantaardig ijzer, wordt het ijzer wel zes keer beter opgenomen! Eet dus altijd

fruit en/of groente bij de maaltijd. IJzerrijke producten die regelmatig en in grotere hoeveelheden in een gemiddelde veganistische voeding voorkomen zijn volkorenbrood, tofu, seitan, kikkererwten, linzen, haver(mout) en spinazie. Er zijn ook bronnen van ijzer die per 100 gram nog veel meer ijzer bevatten, maar die je meestal niet in grote hoeveelheden eet. Dit zijn bijvoorbeeld pompoenpitten, gedroogde abrikozen, cacao-poeder, verse peterselie en zongedroogde tomaten. Lekker om je maaltijd nog meer power te geven!

Calcium

Voor sterke botten heb je drie dingen nodig: vitamine D, veel beweging en calcium. Plantaardige bronnen van calcium zijn sesamzaad, tofu, boerenkool, verrijkte sojamelk, spinazie, tempeh en gemengde noten. Een plantaardig eetpatroon hoeft helemaal geen invloed te hebben op de totale calciuminname of -opname. Met een variatie aan groenten, verrijkte plantaardige melk en andere plantaardige variatie is de kans klein dat je te weinig calcium binnenkrijgt.

Vitamine D

Behalve calcium en beweging is er dus ook vitamine D nodig voor sterke botten. Vitamine D helpt namelijk bij het vastleggen van calcium vanuit het bloed in de botten. Vitamine D3 is altijd dierlijk (tenzij voor het voor vegans is gemaakt als supplement), terwijl vitamine D2 altijd plantaardig is. Onder invloed van zonlicht maakt je huid vitamine D zelf aan. Een kwartier in de zon met gezicht en handen is op zonnige dagen voldoende voor mensen met een lichte huid. Bij minder zonlicht (in de winter) of bij een donkere huid gaat de aanmaak veel moeilijker. Het is verstandig om dan een supplement te nemen. Je vindt vitamine D in maar weinig etenswaren. Het wordt toegevoegd aan plantaardige margarines voor op brood en om in te bakken.



DAG 4



DONDERDAG



hmmm.... speculaas

Ontbijt - Speculaas havermout

Je had het misschien niet gedacht maar... veel speculaasjes zijn vegan! Vooral die van de goedkope merken, die gebruiken namelijk geen roomboter. Kijk dus eens laag in het schap naar Euroshopper speculaas of een ander budget merk. Ook vegan zijn (op moment van schrijven) van Dijk speculaasjes, Peijnenburg koffieleutjes en Lotus speculoos. Allemaal heel geschikt voor deze heerlijke speculaas havermout!



< 15 minuten



1-Persoons

INGREDIËNTEN

- 250 milliliter amandelmelk
- 50 gram havermout
- 1 theelepel speculaaskruiden
- ½ theelepel vanille extract
- 1 eetlepel agave siroop, optioneel
- 3 speculaasjes

BEREIDING

Breng de amandelmelk aan de kook in een pannetje en voeg de havermout toe. Roer de speculaaskruiden erdoor en laat 5 minuten zachtjes koken. Zet het vuur uit en roer de vanille erdoor. Proef en breng eventueel op smaak met agave siroop. Verkrumel de speculaasjes erboven en serveer meteen.

Tip: Extra lekker met gehakte amandelen erdoor.

Lunch - Hummuswrap met tomatentapenade

Deze wrap is makkelijk mee te nemen naar je werk of naar school, en is een welkome afwisseling van die bruine boterham!

 < 15 minuten

 2-Persoons

INGREDIËNTEN

- 1 potje (uitlekgewicht 230 gram) zongedroogde tomaten in olie
- Een flinke hand verse krulpeterselie
- Een scheutje olijfolie
- 2 wraps
- Hummus
- Een kwart krop sla of andere rauwkost naar keuze

BEREIDING

Giet de tomaten af en doe samen met de peterselie in de keukenmachine. Laat deze draaien tot er een tapenade is ontstaan. Als de tapenade te droog is, kan je een scheutje olijfolie (of wat water, voor een magere versie) toevoegen.

Besmeer de wraps met flink wat hummus en schep hier per wrap 3 eetlepels tapenade over. Beleg met de sla of eventuele andere rauwkost en rol de wrap op.

Tip: lekker met wat geroosterde pijnboompitten!





Diner - Spruitjesroerbak met gember en appel

Spruitjes? Bah! Dat denkt iedereen die dit gerecht nog niet geprobeerd heeft althans. De truc met spruitjes is echter om ze niet helemaal muf te koken en goed te combineren. De appel en gember gevende groente in dit gerecht iets zoets, zuurs en pittigs. Volgens onze testers kun je het zelfs aan je kinderen voorschotelen!



15-30 minuten



4-Persoons

INGREDIËNTEN

- 250 gram mienestjes of zilvervliesrijst
- 4 eetlepels zonnebloemolie
- 1 ui, fijngesneden
- 1 teentje knoflook, uitgeperst
- Blokje gember, zo groot als je duim, geschild en fijngesneden
- 700 gram spruitjes
- 2 appels, geschild en in partjes
- 3 eetlepels chilisaus
- 2 eetlepels sojasaus
- 100 milliliter water
- 2 pakjes pittige tofureepjes

BEREIDING

Kook de mie of rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Verhit 2 eetlepels olie in een wok en fruit de ui met de knoflook en gember. Voeg de spruitjes toe en roerbak nog 5 minuten. Voeg dan de appel toe en bak 2 minuten mee. Voeg chilisaus, sojasaus en water toe en laat nog 5 minuten pruttelen, tot de spruitjes gaar zijn.

In een koekenpan verhit je de rest van de olie en bak hierin de tofureepjes krokant.

Serveer de spruitjes met de tofureepjes en mie/rijst.

Tip: Ook erg lekker met reepjes tempeh in plaats van tofu, dit koop je bij de toko of biologische winkel.

Non-food

Bij de VeganChallenge staat plantaardig eten centraal. Helaas worden ook voor andere menselijke doeleinden dieren gebruikt en gedood, zoals voor kleding en verzorgingsproducten. Het goede nieuws is dat we ook hier een keuze hebben om er niet aan bij te dragen. Hieronder vind je meer informatie over producten waar dieren voor worden gebruikt en welke diervriendelijke alternatieven er zijn.



Kleding

Zowel bont als leer worden gemaakt van de huiden van gedode dieren. Bij **bont** gaat het om onder andere nertsen, vossen, wasberen en chinchilla's die speciaal voor hun vacht gefokt worden. De productie hiervan gaat gepaard met veel dierenleed. **Leer** is doorgaans een (zeer winstgevend) bijproduct van de vee-industrie, als zodanig is het ook alles behalve diervriendelijk. Dit geldt ook voor **suède**, een zachter type leer. **Dons** wordt vooral gebruikt in dekens en kussens, maar ook als voering in winterjacks. Het bestaat uit de kleine, pluizige veren die dicht tegen het lichaam van een vogel aan groeien. Ook hier gaat het soms om een bijproduct uit de vleesindustrie, maar in andere gevallen worden de vogels er speciaal voor gefokt. Deze dieren worden levend geplukt; een zeer pijnlijke ingreep die veel stress veroorzaakt. **Wol** kennen we vooral als het 'haar' van schapen, maar ook andere dieren, zoals alpaca's, geiten (kasjmier)

en konijnen (angora) worden gehouden voor hun wol. Ook deze dieren worden behandeld als producten en afgeschreven bij een verminderde productie; ze worden dan op vaak (dagenlange) transporten met het slachthuis als eindstation. **Vilt** is meestal ook gemaakt van wol. **Zijde** wordt gemaakt van het materiaal waar rupsen hun cocon mee maken. Bij het productieproces worden zijderupsen vaak levend gekookt.

We hopen dat jij ook kiest voor een diervriendelijke garderobe. Gelukkig zijn er vele natuurlijke en synthetische materialen waarvoor geen dieren zijn gebruikt. Kies bijvoorbeeld voor **kunstleer (skai)** of **imitatiesuède** in plaats van leer en **synthetische dons** of polyester vulling als vervanger van eenden- of ganzendons. **Acryl** en **fleece** bieden een prima alternatief voor wol. In plaats van zijde kun je bijvoorbeeld kijken naar **nylon** of naar **satijn** (van katoen, polyester of viscose). Ook (biologisch) **katoen**, **hennep**, **linnen** en **bamboe** zijn duurzame, plantaardige materialen die prima passen bij de vegan lifestyle. Over nepbont is niet iedereen het eens: bont als modebeeld stimuleert helaas de productie van echt bont. Daarom kiezen veel veganisten ervoor om geen nepbont te dragen. Ook bestaat de kans dat echt bont verkocht wordt als nepbont.



Verzorgingsproducten

Voor make-up en andere verzorgingsproducten worden helaas nog vaak ingrediënten gebruikt van dierlijke herkomst. Veel voorkomende bestanddelen zijn bijenwas, wolvet en honing. Maar ook vissenschubben of varkensplacenta vind je terug in cosmetica. Vegan make-up en verzorgingsproducten herken je aan het vegan logo. Je vindt vegan-friendly producten onder andere op **biocosmetica.nl** of **bwcshop.nl**, maar ook in biowinkels en bij Lush vind je veel soorten vegan cosmetica. Daarnaast heeft de Tuinen eveneens diverse vegan verzorgingsproducten, zoals sommige producten van het merk 'Dr Organic', 'Yes to Carrots' en 'Freeman Beauty'. In de supermarkt en bij drogisterijen kun je vaak wel terecht voor bijvoorbeeld een douchegel of shampoo; veel producten van de huismerken zijn vegan. In de Facebook-groep **Vegan Supermarkt** vind je hier handige info over. Op de **Vegan Wiki** vind je tot slot nog veel meer informatie over vegan producten, zowel food als non-food, van schoonmaakmiddelen tot aan kleding.

Het is gelukkig sinds 2013 definitief verboden om in Europa cosmetica te verkopen waarvoor **dierproeven** worden gedaan. Een uitzondering hierop zijn producten die ingrediënten bevatten die ook voor andere sectoren worden gebruikt, zoals de chemische industrie of de levensmiddelenindustrie.



DAG 5



VRIJDAG



Ontbijt - Wentelteeftjes

Lekker ouderwets, en heerlijk voor op een luie zondagochtend!



< 15 minuten



4-Persoons

INGREDIËNTEN

- 80 gram bloem
- 2 theelepels kaneel
- 300 milliliter sojamelk
- Zonnebloemolie of bak en braad (van Alpro, of een andere vegan variant)
- 8 sneetjes (oud) brood

BEREIDING

Klop bloem en kaneel door de sojamelk in een ondiepe kom. Verhit wat olie of bak- en braad in een koekenpan. Doop een snee brood in het mengsel, zorg dat het aan beide kanten goed opneemt, en leg in de pan. Bak aan beide kanten bruin, zo'n 2-3 minuten per kant.

Lekker met poedersuiker of stroop en eventueel een beetje extra kaneel.

Tip: neem eens een smaakje sojamelk voor speciale wentelteeftjes. Wat dacht je van banaan- of chocoladewentelteeftjes?

Lunch - Tomatensoep met gegrilde paprika

Deze bijzondere tomatensoep heeft extra pit door de toevoeging van de gegrilde paprika's. Je kunt paprika's zelf grillen in de oven en pellen, maar een pot is wel zo makkelijk! Je vindt het bij de Italiaanse producten in de supermarkt.



15-30 minuten



4-Persoons

INGREDIËNTEN

- 1 eetlepel olijfolie
- 1 rode ui, in blokjes
- 1 teentje knoflook
- 1 pot gegrilde paprika's, uitgelekt (vocht opvangen!) en in blokjes gesneden
- 750 gram tomaten, in blokjes gesneden
- 2 blikjes tomatenpuree (à 68 gram)
- 250 milliliter groentebouillon
- 2 handjes verse basilicum (of peterselie)

BEREIDING

Verhit de olijfolie in een soeppan en fruit de ui 3 minuten. Pers knoflook erboven uit en bak 1 minuut mee. Voeg de paprikastukjes eraan toe en bak nog 2 minuten mee. Voeg tomatenblokjes, tomatenpuree, opgevangen paprikavocht en groentebouillon toe. Breng aan de kook, zet het vuur laag en laat 15 minuten zachtjes koken. Doe de basilicum erbij en pureer de soep met een staafmixer fijn en breng op smaak met zout en peper. Garneer met verse kruiden naar keuze.

Tip: Varieer in de verse kruiden die je gebruikt, neem bijvoorbeeld eens tijm, peterselie of rozemarijn.





Diner - Boerenkoolstamppot

Proviand kwam met drie nieuwe plantaardige producten op de markt, die wij natuurlijk graag uitprobeerden. De spekblokjes blijken heerlijk in een stamppot! Je vindt ze bij Albert Heijn bij de vleesalternatieven, of bij verkooppunten met De Vegetarische Slager producten (bijvoorbeeld bij Jumbo).

 15-30 minuten

 4-Persoons

INGREDIËNTEN

- 1 kg kruimige aardappels
- 500 gram boerenkool of andere bladgroente zoals andijvie
- 2 eetlepels plantaardige vloeibare margarine
- 1 ui, in blokjes
- 2 pakjes Proviand spekblokjes (maaltijdblokjes)
- 2 eetlepels mosterd
- 150 milliliter plantaardige melk

BEREIDING

Schil de aardappels, snij doormidden en kook ze in ongeveer 20 minuten gaar. Voeg de boerenkool halverwege de kooktijd toe en kook nog 10 minuten mee.

Verhit in een ruime koekenpan de vloeibare margarine en fruit hierin de ui 2-3 minuten. Voeg de spekblokjes toe en bak 5- 10 minuten goed door.

Giet de aardappels en boerenkool af, voeg mosterd en plantaardige melk toe en maak er met de aardappelstamper een puree van. Roer de spekblokjes erdoor.

Tip: ook lekker met plantaardige worst, die vind je bij de biologische winkel of bij vegan webshops.

Sociale situaties

Veganisme kan je leven op vele manieren verrijken maar het zal je wellicht ook voor een aantal nieuwe uitdagingen plaatsen in sociale situaties. Wij geven je alvast enkele tips!

“Coming out”

Wij vinden het geweldig dat je meedoet aan de VeganChallenge, maar hoe zal je omgeving ermee omgaan? Sommige mensen hebben bepaalde **vooroordelen** over veganisme. Het kan handig zijn om je vrienden, familie en collega's van tevoren te informeren over je keuze en aan te geven waarom het belangrijk voor je is. Probeer zo duidelijk mogelijk uit te leggen wat je wèl en wat je niet eet. Zo kunnen anderen rekening met je houden en kun je teleurstellingen voorkomen, bijvoorbeeld wanneer je bij vrienden gaat eten of bij traktaties op het werk. Probeer het positief te houden; zo maak je waarschijnlijk de meeste mensen nieuwsgierig en wie weet kun je anderen zelfs inspireren!

Uit eten

Natuurlijk moet uit eten gaan een leuke ervaring blijven nu je plantaardig eet! Gelukkig hebben steeds meer restaurants veganistische opties op de menukaart. Maar het kan ook tegenvallen; kijk daarom van tevoren even of er **vegan-friendly restaurants** in de buurt zijn. Wellicht hebben andere veganisten tips voor je! Ben je al uitgenodigd voor een etentje bij een restaurant dat niet direct gastvrij blijkt te zijn voor vegans? Geen paniek! Doorgaans helpt het enorm om vooraf even te informeren naar de mogelijkheden. Met enige voorbereiding zijn de meeste koks prima in staat een heerlijk plantaardig gerecht voor je klaar te maken. Soms kan het zijn dat het menu ter plaatse tegenvalt. Ook dan zijn er vaak voldoende mogelijkheden om gerechten te 'veganizen'; schroom niet hiernaar te vragen. Complimenteer een restaurant voor een lekker vegan gerecht en deel je ervaring met anderen!

Ontmoet gelijkgestemden

Als (beginnende) vegan kan het fijn zijn om gelijkgestemden te ontmoeten. Zeker wanneer je in je directe omgeving onvoldoende steun vindt voor je keuze. Op de VeganChallenge website vind je onder het kopje 'Community' meerdere handige links. Ben je benieuwd of er andere deelnemers of ervaren vegans in jouw buurt wonen, kijk dan eens op onze **BuddyMap**. Heb je specifieke vragen, zoek je handige tips of wil je gewoon graag je verhaal kwijt? Kijk dan eens op het **forum** van de NVV of word lid van onze groep op **Facebook!**





DAG 6



ZATERDAG

Ontbijt - Yofu met noten- en vruchten muesli

De gedroogde vruchten zijn meestal bij de bakproducten te vinden in de supermarkt. De sojayoghurt staat in de zuivelkoeling. De meeste muesli soorten zijn gewoon vegan, maar check bijvoorbeeld wel op honing.

 < 15 minuten

 1-Persoons

INGREDIËNTEN

- 2 gedroogde abrikozen
- 6 eetlepels muesli of graanvlokken
- 2 eetlepels hazelnoten
- 2 eetlepels gedroogde cranberry's
- 1 eetlepels rozijnen
- 250 milliliter sojayoghurt (bijvoorbeeld Alpro mild & creamy)

BEREIDING

Snijd de gedroogde abrikozen in kleine stukjes. Meng alle droge ingrediënten in een ontbijtkommetje en schenk er de yoghurt bij.

Tip: Graanvlokken (havervlokken, roggevlokken, gerstflokken etc.) zijn bij natuurvoedingswinkels los verkrijgbaar. Daarmee kun je eventueel jouw eigen favoriete mix van granen maken.





Lunch - Spinazieburgers

Deze burgers bevatten eenvoudige ingrediënten en zijn toch rijk aan smaak. Niet alle kruiden in huis? Neem dan gewoon wat meer van de andere kruiden. Je krijgt het beste resultaat als je pandan (zilvervlies) rijst voor deze burgers gebruikt, die plakt wat meer dan basmati rijst. Mocht je dat niet hebben, kun je ook wat bloem door het deeg doen.

 30-60 minuten

 6-Persoons

INGREDIËNTEN (Voor 12 stuks)

- 400 gram zilvervliesrijst
- 1 pak diepvriesspinazie (450 gram), ontdooid
- 100 gram havermout
- 70 gram pijnboompitten
- 1 eetlepel knoflookpoeder
- 1 eetlepel uipoeder
- 1 eetlepel mosterdpoeder
- 1 eetlepel gedroogde basilicum
- 1 eetlepel gedroogde oregano
- 1 theelepel paprikapoeder
- 2 theelepels zout
- Zout en peper naar smaak
- (Sesam)olie om in te bakken

BEREIDING

Zet de spinazie een avond van te voren vast op een bord in de koelkast, zodat het ruim de tijd heeft om te ontdooiden. Als de rijst die je gebruikt niet zo goed blijkt te plakken, kun je wat extra bloem door het deeg doen.

Kook de rijst gaar volgens de aanwijzingen op de verpakking en laat 5 minuten afkoelen.

Druk in een zeef alle vocht uit de spinazie. Doe samen met de havermout in een ruime kom en laat staan terwijl de rijst kookt. Zodra de rijst klaar is voeg je deze toe aan het spinazie/havermoutmengsel. Voeg pijnboompitten en alle overige ingrediënten toe (behalve de olie). Kneed goed door.

Vorm er met je handen 12 burgers van. Verhit wat olie in een koekenpan en bak de burgers ongeveer 4 minuten per kant, tot ze mooi bruin zijn. Eventueel kun je ze ook in de oven bakken, op 175 graden zo'n 15 minuten per kant.

Tip: Vries de ongebakken burgers in, eventueel in een bakpapiertje zodat ze niet aan elkaar gaan plakken. Zo mik je ze op een drukke dag gelijk in de pan en heb je in no-time een gezonde maaltijd op tafel!



Diner - Curry met kikkererwten en zoete aardappel

Hoewel veel currypasta's vegan zijn, is zelf maken altijd leuker. Het duurt iets langer, maar als je weet dat je een gerecht vanaf de basis zelf hebt gemaakt, smaakt het gelijk veel lekkerder toch? Als je niet van verse koriander houdt, kun je het vervangen door peterselie of weglaten.



30-60 minuten



4-Persoons

INGREDIËNTEN

- Handje (±5 g) verse korianderblaadjes + extra voor decoratie
- 2 teentjes knoflook
- 2 centimeter verse gemberwortel, geschild
- 1 eetlepel kurkuma
- 1 eetlepel koriander
- ¼ eetlepel komijn
- ¼ eetlepel kaneel
- ½ theelepel cayennepeper
- 2 eetlepel water
- 3 eetlepel olie
- 1 ui
- 1 rode paprika

- 400 g zoete aardappels, geschild (of gewone aardappels)
- 1 blik (400 gram) kikkererwten
- 1 klein blikje tomatenpuree
- 250 gram couscous

BEREIDING

Meng de koriander, knoflook, gember, specerijen, water en 2 eetlepels van de olie in een keukenmachine of met een staafmixer. Hiermee maak je zelf een currypasta. Je kan ook een kant en klare pasta gebruiken voor een snelle curry.

Snijd de ui, paprika en aardappels in blokjes. Verhit de olie en fruit de ui en paprika. Voeg de currypasta toe en bak even mee. Voeg de aardappel en uitgelekte kikkererwten toe, samen met de tomaten puree en ±500 ml water. Laat dit 25 minuten zachtjes doorkoken. Bereid intussen de couscous volgens de verpakking. Voeg op het bord de verse koriander toe.

Tip: Lekker met een frisse salade erbij.

Dessert - Bosbessen crumble

Een heerlijk recept voor als je iets meer tijd hebt. Ook leuk om de crumble in 4 kleine ovenschaaltjes te maken, zodat iedereen zijn/haar eigen crumble heeft.

 30-60 minuten

 4-Persoons

INGREDIËNTEN

Voor de kruimellaag:

- 50 gram havermout
- 50 gram gehakte pecannoten of amandelen
- 50 gram bruine suiker
- 4 eetlepels tarwemeel
- ½ theelepel kaneel
- 3 eetlepels zonnebloemolie
- 1 eetlepel water

Voor de vulling:

- 250 gram bosbessen (vers of diepvries)
- 250 gram frambozen (vers of diepvries)
- 3 eetlepels suiker
- 1 eetlepel tarwemeel
- 2 eetlepels (vers) sinaasappelsap

BEREIDING

Verwarm de oven voor op 180 graden.

Meng havermout met noten, suiker, meel en kaneel. Giet voorzichtig de olie en water erop en vorm met je handen kruimels.

In een ovenschaal van ongeveer 20 bij 20 cm meng je de bessen met suiker, meel en sinaasappelsap. Bestrooi met de kruimels en bak de crumble in 20-25 minuten mooi bruin. Laat 10 minuten staan voor je serveert.

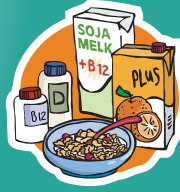
Tip: je kunt deze crumble maken met allerlei soorten fruit. In de winter is het lekker met peer en appel, in de zomer kun je kiezen voor abrikozen, perzik, en allerlei soorten bessen.



varieer met diverse
soorten fruit

ZONLICHT

Nodig voor het
aanmaken van
vitamine D



Producten verrijkt met
vitamine B12 en
vitamine D, of
supplementen

CALCIUMRIJKE PRODUCTEN

(aanbevolen : 1200 mg (adolescent) -
900 mg (volwassene)/dag)

Vooral donkergroene bladgroenten, broccoli, peulvruchten, noten en zaden bevatten veel calcium. Veel van deze producten zijn ook goede ijzerbronnen. Ook calciumverrijkte plantaardige producten horen in deze groep.

FRUIT (2 à 3 stuks)

Eet dagelijks zoveel mogelijk vers fruit, dat een uitstekende bron is van vele vitaminen, mineralen en antioxidanten.

GRAANPRODUCTEN EN AARDAPPELEN

(3-5 aardappelen,
5-12 sneden brood)

Dit zijn de belangrijkste bronnen van meervoudige koolhydraten en voedingsvezels (tarwe, rijst, maar ook granen als haver, rogge, mais, quinoa, gierst...)

Volle granen kunnen ook goede bronnen zijn van B-vitaminen, ijzer, zink, magnesium en andere belangrijke mineralen. Sommige, zoals quinoa, zijn ook goede eiwitbronnen.

RESTGROEP (slechts uitzonderlijk)

Producten uit de restgroep zijn voedingsmiddelen die niet noodzakelijk zijn in een dagelijkse gezonde voeding. Ze dienen slechts beperkt geconsumeerd te worden.

BAKKEN EN SMEREN

(matig gebruiken. 5g/snede brood, 1 el bereidingsvet of plantaardige room/pers.)

Dagelijks nodig voor de aanbreng van essentiële vetzuren en vetoplosbare vitaminen.

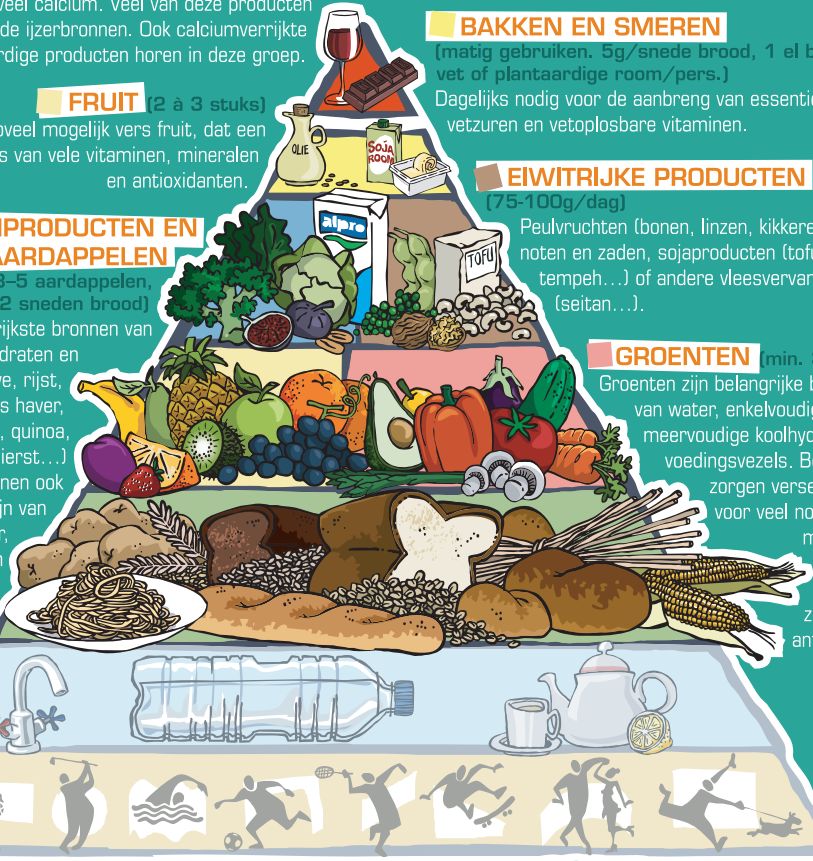
EIWITRIJKE PRODUCTEN

(75-100g/dag)

Peulvruchten (bonen, linzen, kikkererwten...), noten en zaden, sojaproducten (tofu, tempeh...) of andere vleesvervangers (seitan...).

GROENTEN (min. 300g)

Groenten zijn belangrijke bronnen van water, enkelvoudige en meervoudige koolhydraten en voedingsvezels. Bovendien zorgen verse groenten voor veel noodzakelijke mineralen en vitaminen en zitten ze vol antioxidanten.



WATER (1,5 l.: keuze: water (bij voorkeur), koffie, thee, vetarme bouillon of light frisdranken)

LICHAAMSBEWEGING (minimum 30 min/dag voor volwassenen, 60 min/dag voor kinderen)



DAG 7



ZONDAG



Brunch - Tofu scramble met boerenkool en champignons

We kunnen er geen genoeg van krijgen... scrambled tofu is nou eenmaal een gezond en goed vullend ontbijt, heerlijk op een zondagochtend! Voor deze winterse variant gebruik je boerenkool. De meeste Nederlanders zijn erg verbaasd als je daar iets anders mee doet dan het in een stampot plempen, terwijl er zo veel lekkere gerechten met deze supergezonde bladgroente te maken zijn!



15-30 minuten



4-Persoons

INGREDIËNTEN

- 2 eetlepels zonnebloemolie
- 1 ui, fijngesneden
- 2 teentjes knoflook
- 250 gram kastanje champignons, in kwarten
- 1 pak tofu (325 gram uitlekgewicht), uitgelekt
- 1 theelepel uienpoeder
- 2 eetlepels sojasaus
- 1 theelepel komijn
- ½ theelepel kurkuma
- ½ theelepel paprikapoeder
- ½ theelepel zout
- 150 gram gesneden boerenkool

BEREIDING

Verhit de olie in een ruime pan en fruit de ui 3-5 minuten. Pers de knoflook erboven uit, voeg de champignons toe en bak nog 5 minuten. Verkruiemel de tofu erboven en voeg knoflook- en uienpoeder, sojasaus, komijn, kurkuma, paprikapoeder en zout toe. Bak dit ongeveer 5 minuten terwijl je steeds doorroert.

Tenslotte voeg je de boerenkool toe. Doe de deksel op de pan en laat de boerenkool slinken. Roer wel af en toe door om aanbranden te voorkomen.

Serveer met brood en eventueel nog witte bonen in tomatensaus.

Tip: kijk eens bij de toko of op de markt voor gerookt paprikapoeder, dit geeft een extra lekker smaakje aan deze scramble!



ook lekker met andere vruchten als vulling bijvoorbeeld appel in combinatie met bosbessen. Bosbessen zijn in de winter ingevroren te koop.

Gebak - Hollandsche Appeltaart

Een heerlijke ouderwetse appeltaart, van een moderne grootmoeder. Deze taart bevat namelijk geen ei, zoals in het originele recept. Dit recept is voor een taart van ongeveer 24 centimeter doorsnede, dus pas eventueel de hoeveelheden aan als je een grotere taart maakt.



> 1 uur

INGREDIËNTEN

- 375 gram bloem
- 4 tl bakpoeder
- 225 gram vloeibare margarine (bak- en braad)
- 200 gram lichte bruine basterdsuiker
- 1 zakje vanillesuiker
- ¼ theelepel zout
- 3 el sojamelk
- + sojamelk voor bestrijken
- 6 grote appels (±1½ kg, bijvoorbeeld een mengsel van Elstar, Goudreinet en Jonagold)
- 1 citroen
- 20 gram suiker
- 1 el kaneel
- 60 g rozijnen
- 1 el custardpoeder of maïzena

BEREIDING

Voeg in een mengkom of kom van een keukenmachine bloem, bakpoeder, basterdsuiker, vanillesuiker en zout samen en meng het door elkaar. Voeg

de vloeibare margarine en sojamelk toe en kneed het tot een samenhangend deeg, dat niet plakt. Verpak het deeg in plasticfolie en leg het in de koelkast. Schil de appels en snijd ze in stukjes. Doe de stukjes in een bak en besprenkel tussendoor steeds met een beetje citroensap. Pas op dat er geen citroenpitjes tussen de appels komen. Voeg vervolgens de suiker, kaneel, rozijnen (die niet geweekt hoeven worden) en custardpoeder of maïzena toe en meng goed. Zet het appelmengsel in de koelkast. Verwarm de oven voor op 180 °C.

Bekleed de onderkant van een taartvorm met bakpapier en vet de randen in met vloeibare margarine of olie. Haal het deeg uit de koelkast. Bestuif het aanrecht met bloem en rol ongeveer 2/3 tot 3/4 van de deegbal uit tot ongeveer een halve centimeter dikte. Bedek hiermee de bodem en randen van de vorm. Doe het appelmengsel in de vorm en rol vervolgens de rest van het deeg uit.

Snijd hieruit 8 stroken van ongeveer 1,5 cm breed en leg deze kruislings over de taartvulling heen. Leg als laatste een strook langs de rand van de taart.

Bestrijk de bovenkant van de taart met sojamelk voor een mooie goudbruine glans.


Bak de taart ongeveer 1 uur in het midden van de oven. Laat ongeveer een uur afkoelen om de taart steviger te laten worden.



Diner - Risotto met knolselderij en paddenstoelen

Risotto is zo'n typisch voorbeeld van slow food. Dit recept is daar niet anders in. Je hebt meerdere pannen nodig om deze smaakvolle risotto te bereiden, maar alle testers waren het er over eens: het is het meer dan waard!

 > 1 uur

 4-Persoons

INGREDIËNTEN

- 300 gram knolselderij, geschild en in blokjes
- 50 milliliter olijfolie
- 1 theelepel gemalen koriander
- Peper & zout
- 4 eetlepels olijfolie
- 1 ui, fijngesneden
- 2 theelepels tijm
- 1 mespunt paprika poeder
- 250 gram risottorijst
- 125 milliliter witte wijn
- 600 milliliter groentebouillon
- 200 gram paddenstoelen (in stukjes (een voorkeur voor oesterzwammen))
- 1 snuifje gemalen korianderzaad
- 1 blik kikkererwten (265 gram uitlekgewicht), uitgelekt
- 3 eetlepels sesamzaad
- Handje verse peterselie
- citroensap
- zout & peper

BEREIDING

Verwarm de oven voor tot 220°. Bekleed een bakplaat met aluminiumfolie. Doe de knolselderij in een kom met 50 milliliter olijfolie, koriander en peper & zout naar smaak. Roer goed door, zodat alle blokjes ingesmeerd zijn. Verspreid de knolselderij over de bakplaat en rooster ze zo'n minuten.

Stoof intussen de ui met wat zout, tijm en paprikapoeder in 2 eetlepels olijfolie, in een grote pan. Voeg de rijst toe en roerbak tot het glazig wordt. Blus met witte wijn en voeg dan pollepel na pollepel bouillon toe, tot de rijst gaar is.

Rooster ondertussen het sesamzaad in een droge pan tot de zaadjes beginnen te springen, laat ze niet te veel verkleuren. Plet ze met een vijzel, samen met een theelepel grof zeezout. Deze mengeling heet gomasio. Als je geen vijzel hebt kun je de zaadjes in een zakje doen en met een lepel pletten.

Gebruik de sesampan voor de paddenstoelen. Verhit nog 2 eetlepels olie en bak de paddenstoelen in zo'n 5 minuten mooi bruin.

Prak de kikkererwten met een schepje bouillon en een scheut olie tot een puree. Roer de kikkererwtenpuree door de risotto. Hij moet mooi smeugig zijn. Voeg de knolselderij en de paddenstoelen toe. Breng op smaak met peper, zout, citroensap en olijfolie. Strooi er sesamzaadjes en fijngesneden peterselie op.

Handige links

Social media

NVV Website
NVV Facebook
NVV Twitter

Community

NVV Forum
VeganChallenge Buddy Map
VeganChallenge deelnemers Facebookgroep
Vegan Nederland Facebookgroep

Webshops

Vega-Life
Veggedeli
Vegan Mission
Veggie4U
Veganistisch Koken
NVV Webshop

Blogs

Plantaardigheidjes
Early dew
Vegetus
De Plantaardige Keuken
Wat maakt Suzette.nu
Fiekefatjerietjes
Oh She Glows (Engelstalig)
Meer vegan blogs...

Boeken

De vegarevolutie
Ik ben een planteneater, net als jij
Veganistisch koken: 100 recepten
500 vega gerechten

Documentaires

Speciesism: The Movie
The Ghosts in our Machine
Live and let Live

Cowspiracy
Earthlings

Campagnes / organisaties

Melk, Je Kan Zonder!
Viva Las Vega's Food Festival
Ongehoord
Bite Back
Anti Dierproeven Coalitie
Carnism Awareness and Action Network
(Engelstalig)

Informatie

Veganisme Wiki
E-nummer kaartje
Vegan Passport
Vegan Wijn Database
Barnivore (Engelstalig)
Vegan Friendly Bedrijvenlijst
Vegamap
Happycow (Internationale Restaurantgids)
(Engelstalig)

