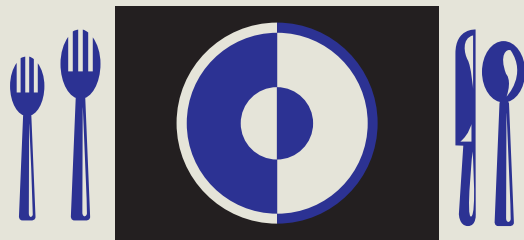
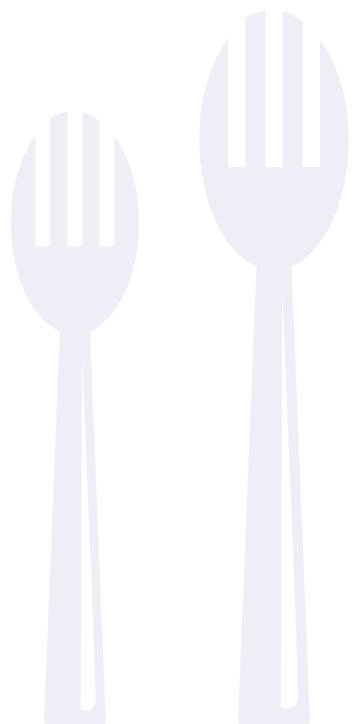


Vrije Vegetarische Experimenten



Veggie is sexy ...
zolang het maar weer
geen nieuwe "leer" wordt

Vrijgevochten als we zijn, zien we
lekkere vegetarische experimen-
ten écht wel zitten, zolang er maar
geen belerend vingertje bij komt!
Ben jij ook zo? Er zijn al ZO veel
kookboeken, maar dàn is dit er
eentje voor jou !





Veggie = sexy

Wij ontwikkelden met onze vrouwenvereniging een eigen en eigenzinnige kijk op de overheidsactie #dagenzondervlees, dat is 40 dagen met zo veel mogelijk mensen wat minder vlees eten. Voor ons is het geen wedstrijd wie het meest kan 'besparen' op zijn eco-voetafdruk, en wij werken ook niet met een belerend vingertje. Meedoen kan, in alle vrijheid, van 1 tot 7 dagen per week, dus hoeft niet elke dag, en ook buiten de periode van de overheidsactie is dit een goed idee. Met andere woorden, het hoeft geen connotaties op te roepen van de 40-daagse vastencyclus uit één bepaalde traditie. Wij zouden het een totaal slecht idee vinden om vegetarisme te associëren met vasten/diëten/het-met-minder-doen, want wie zegt dat we geen vegetarische bachanalen kunnen opzetten in die periode? En wijn is zelfs veganistisch, dus hopla, extra punten!

Onze Vrije Vegetarische Experimenten zijn geen pleidooi voor het volledige vegetarisme, maar een gezamenlijke uitdaging voor gezondere voedingsgewoontes en nieuwe culinaire ontdekkingen.

En we hopen dat jij met ons mee wil doen! Het is nooit te laat om te beginnen. Zonder vasten! Decadent veggie moet kunnen. Zo hebben wij aan de collega's die meedoen een gin-tonic happy-hour aangeboden. Jaja, dat is toch ook zonder vlees hé!

Ben je al lèng sexy ... euh vegetariër? Dan vind je hier toch een boel originele recepten EN enkele 'extra' uitdagingen om nog beter in je ecologisch schoentje te passen: juistere hoeveelheden kopen voor zero waste, restjes verwerken en aandacht voor zo min mogelijk plastic verpakking, geen voorverpakte appels kopen maar in bulk, bijvoorbeeld.

De recepten en tips uit dit e-boek schreef ik oorspronkelijk als losse columns voor onze foodblog www.bloggen.be/devrijesmaak/ en nu verschijnen ze -bewust papierloos- als één geheel.



Waarom?

Wat een eer om voor het fabuleuze e-boek Vrije Vegetarische Experimenten het voorwoord te mogen schrijven. Bij het doorbladeren merk ik niet enkel de vlotte schrijfstijl van mijn goede vriendin Aviva op, maar ben ik tevens beginnen watertanden van door de recepten.

Ik kreeg een vegetarische 'eye opener' tijdens een overlevingskamp in The Lake District in Engeland. Een groep jongeren van Indiase afkomst kreeg speciale maaltijden geserveerd en dit eerder dan alle andere kids. Als ik hun eten vergeleek met het mijne, vond ik dat zij een betere "deal" hadden. De echte transitie is tijdens mijn studententijd aan de VUB begonnen waar ik milieu-economie studeerde - en jaren later, tijdens mijn eerste internationale opdracht in India, heb ik me helemaal laten gaan.

De cultuurschok kwam toen ik naar Amerika verhuisde, waar ik de eerste tv show creëerde die duurzame levensstijlen populariseert. Met de camera kwam ik ook in schoolkeukens en schrok van wat daar als lunch doorgaat. Wij Belgen zijn echte lekkerbekken en onze culinaire talenten delen maakt deel uit van ons hedonisme, ook en zelfs als vegetariër. Om ervoor te zorgen dat de volgende generatie deze traditie verderzet heb ik een veggie FOOD Challenge in mijn "Eco Hero" curriculum gelast! Ik benadruk daarin ook dat andere voordeel van vegetarisch koken, met name dat het vriendelijker is (minder impact op de klimaatverandering en onze bossen) voor onze planeet, en dat vind ik als milieu-econome natuurlijk belangrijk!

Koken zonder vlees; je doet het omdat het lekker smaakt en tevens goed is voor JOU en onze Moeder Aarde en dit boek krijgt van mij dan ook de label "Duurzaam Product"! Happy cooking aan iedereen die dit boek oppikt en bedankt Aviva om het initiatief te nemen.



Voorwoord



Ricotta Gnocchi met geroosterde hazelnoten en salie een recept uit het heerlijke Venetiaanse carnaval

nodig : 500 g ricotta; 1 ei; 1 theelepel zout; snuifje nootmuskaat; 1 kopje bloem; 1 kopje groentebouillon ; 2 eetlepels boter; 1 eetlepel gehakte bieslook; 3/4 kopje geroosterde hazelnoten (niet heel maar gebroken); 1/4 kopje gemalen pecorinokaas; ong. 20 gedroogde salieblaadjes

Doe ricotta, ei, zout en nootmuskaat in een kom en meng goed tot een gladde massa. Doe er dan pas de bloem bij (alles ineens) en meng zacht maar stevig met een vork tot een zacht deeg. Wees voorzichtig om het deeg niet kapot te kneden, dan wordt het taai als je het later kookt.

Bestuif een kom met bloem, leg het deeg erin en doe er cellofaan over. Zet 30 minuten in de koelkast.

Bestuif je werkblad en een groot bord met bloem. Verdeel het deeg in 3 of 4 stukken, rol ieder stuk tussen je handpalmen tot een rolletje van 2 cm dikte. Met een klein mes ga je dan ieder rolletje versnijden tot een tiental (misschien 12) stukjes van ongeveer 2,5 cm. Die stukjes gaan allemaal op het grote bord, en weer 30 minuten de koelkast in.

Breng gezouten water aan de kook in een grote pot. Voeg de gnocchi toe en laat ze meekoken tot ze bovendrijven, na ongeveer 1 à 2 minuten. Afgieten, uitlekken en afspoelen. Daarna gaan de gnocchi in een pan, met de groentebouillon. Verhitten tot de groentebouillon half ingekookt is na ongeveer 5 minuten. Haal van het vuur en roer er boter, bieslook en geroosterde hazelnoten door. Dan de helft van de gemalen pecorinakaas en licht opschudden.

Verdeel in 4 borden, doe er dan pas de salieblaadjes bij, en de rest van de pecorinokaas.

Het is géén vasten!

De actie #dagenzondervlees sleurt soms een beetje de connotatie van een vastentijd met zich mee, zeker omdat bij de aanvang inderdaad gesproken werd over 40 dagen zonder vlees.

In de hashtag #dagenzondervlees is die 40 in ieder geval al gesneuveld. Misschien is dat omdat de hashtag anders te lang wordt ...

Maar WIJ hopen dat het is omdat de organisatoren inmiddels wel inzien dat we in een multiculturele en ontkerkte maatschappij leven. En daardoor is het voor velen onder ons zelfs niet eens meer geweten, dat er een band bestaat tussen eerst vettig en prettig feesten (Carnaval) en daarna 40 dagen voor de paas zich louteren door te 'vasten'. Voor wie niet uit die traditie komt is het niet relevant dat deze actie in dit seizoen valt, en ook al niet dat ze 40 dagen 'moet' tellen.

En wie wel uit die traditie komt maar haar niet meer in die mate toepast, haalt de schouders op: moet dat nou weer opnieuw gekoppeld worden ? Voor hen mag carnaval gerust BLIJVEN duren: aan vasten doen zij niet mee...

Hebben wij effe goed nieuws voor jullie: veggie eten heeft nooit ofte nooit iets met vasten te maken! Het is zo lekker, zo gezond, kan zo sober of zo uitgebreid zijn als je zelf wil, veggie betekent niet dat je niet mag snoepen, etc. etc.

Dus: go veggie en doe het zonder enige cultuur-historische ballast!



Je kan ook gaan voor flexitariër ipv geheelonthouder :)

Er zijn allerlei redenen waarom mensen geen of minder vlees eten. Bijvoorbeeld uit respect voor dieren of het milieu, om financiële overwegingen of vanwege etnische gebruiken of gezondheid. Daar is helemaal niks mis mee. Maar we gaan al te snel 'goede redenen' verzinnen om geen of minder vlees te eten, en die zijn vaak fout of emotief geformuleerd. Zeker als we gaan 'tellen' hoeveel maatjes je voetafdruk zagezegd krimpt - tsja hoe 'wetenschappelijk' is dat allemaal? Maar is het echt wel nodig om rekensommetjes als motivatie te geven? Is het niet gewoon genoeg te weten dat we overdadig veel vlees verbruiken, en, zonder fanatiek te gaan doen, een beetje te minderen? Zomaar gewoon omdat het redelijk is. Niet eens voor één van de andere hierboven opgesomde redenen. Gewoon omdat het niet normaal is alle dagen vlees te eten, net zoals het voor sommigen misschien ook niet normaal is om alle dagen aan vlees te verzaken, zelfs tijdens een tijdelijke campagne als #dagenzondervlees. Et bien, waarom zouden ze dan? Niemand verplicht hen, en ze kunnen gaan voor alle mogelijke tussenvormen en eigen invullingen. Met onze Vrije Vegetarische Experimenten gaan we ook die weg op. Vrij en geïnformeerd! Sommige mensen eten één dag per week geen vlees, andere mensen eten nooit vlees. Er zijn ook mensen die geen vlees eten, maar wel vis en andere zeedieren (pescotariërs). Weer anderen eten geen vlees en ook geen andere dierlijke producten, zoals kaas, ei of melkproducten (veganisten).

Veel mensen eten één dag per week geen vlees. Zij worden parttime vegetariërs of flexitariërs genoemd. Wie één of enkele dagen per week geen vlees eet, heeft geen aanvulling nodig. Tenminste, als de rest van de voeding gezond en gevarieerd is.



Aubergine met tomaat uit de oven (vegan parmigiana)

Verwarm de oven op grillstand. Leg plakken aubergine op een bakplaat bekleed met bakpapier en zet deze enkele minuten net onder de grill totdat het vruchtvlees van de aubergines lichtbruin kleurt. Controleer of de aubergines niet aanbranden. Haal de bakplaat uit de oven.

Zet oven nu op 200 °C. Kruid de tomaten met knoflook, peper, Provençaalse kruiden en enkele druppels tabasco. Schik de plakjes aubergine in een ovenschotel en overgiet met de gekruide tomaten. Besprenkel met olijfolie en bak de aubergines in de oven gaar in 30 minuten.

Supersimpel en niemand mist het vlees :)



DECADENCE

*Als er één chef is die met decadente en feestelijke en rijkelijke en sensuele keuken geassocieerd wordt, dan is het wel Nigella Lawson.
Van haar dus een receptje voor een decadent (sic) veggie gerecht:*

Linguine met citroen, paddenstoelen en tijm

- 225 g kastanjechampignons, in dunne plakjes
 - 80 ml extra vierge olijfolie
 - 1½ theelepel fijn tafelsout
 - 1 klein teentje knoflook, fijngemaakt
 - geraspte schil en het sap van 1 citroen
 - blaadjes van 4 takjes verse tijm
 - 500 g linguine
 - 1 bos verse peterselie, gehakt
 - 2 tot 3 eetlepels geraspte Parmezaanse kaas
- Doe de plakjes champignon in een grote kom, met de olie, zout, knoflook en citroensap en -schil, plus de tijmblaadjes. Kook de linguine volgens de aanwijzingen op het pak. Laat de linguine even uitlekken, maar zo dat er nog wat vocht in blijft zitten. Doe de uitgelekte linguine onmiddellijk in de kom met het paddenstoelenmengsel. Hussel alles goed door elkaar. Doe er de gehakte peterselie, geraspte kaas en peper naar smaak bij, hussel weer en eet met een jubelend hart. En drink heerlijke Italiaanse wijn bij. Uit kristallen glazen. En gebruik je mooiste servies. Steek kaarsen aan. Decadentie kan ook fijn zijn.

Decadent en hip!

Vroeger werden vegetariërs vooral beschouwd als kneusjes die kleffe rijst aten. Als macro-idioten zeg maar, op wiens bord zowel de groenten, de bonen, de seitan, de aardappels, de saus en het brood bruin zagen. Als het bord dan ook nog eens bruin was, wát een saaie boel zeg!

Nu is vegetarisch eten dermate hip geworden, dat het zelfs wel eens als decadent bestempeld wordt. Decadent omdat het een keuze van rijke mensen is. Vroeger en in veel arme landen, en ook in onze eigen 'vierde wereld' was men allang blij als er eten op tafel kwam. Dat wij nu de beschikbare affluentie van alle dagen vlees en witbrood afwijzen, wordt in sommige kringen decadent genoemd. Men wijst vegetariërs met de vinger omdat zij méér betalen aan eten dan wie meedoet aan de gewone eetcultuur. Want inderdaad, gezond eten is veel duurder... een aanklacht om eens over na te denken.

Maar wij kunnen decadent ook positief invullen: als sexy en hip, het tegenovergestelde van saai en klef en bruin. Het geeft meteen ook aan dat veggie een féést kan zijn. Als dát decadent genoemd wordt, awel oké dan!

Mijn aanpak draait niet om speciale ingrediënten of stijlen. Ik maak klaar waar ik van hou.

Nigella Lawson



Valentijn zonder vlees

Is dat effe een meevaller voor romantische harten die Vrije Vegetarische Experimenten uitproberen!

De meeste afrodisiaca zijn totaal vegetarisch (euh, zelfs vegetarisch).

Denk aan chocolade en aardbeien, tomaten en pepertjes ...

Maar het kan natuurlijk ook heel subtiel, zoals met dit recept:



Hartvormige Ravioli gevuld met spinazie en cashewnoten.

- 1 1/2 kopje bloem
- 1 1/2 kopje griesmeel (semolina bloem)
- 1 1/2 theelepel zout
- 2 theelepels olijfolie
- 1 kopje water
- 1 teentje knoflook, fijngehakt
- 1 kopje fijngehakte rode ui
- 1/2 kopje cashew noten, fijngehakt
- 1/2 kopje spinazie

- Meng de bloem met zout in een grote kom. In een aparte kom gaat een eetlepel olijfolie trouwen met het water. Dan gaat dit bij de bloem en wordt het heel heel goed gemengd (onderweg water toevoegen indien nodig). Bedek met plasticfolie en zet een kwartier in de koelkast.
- Verhit de rest van de olijfolie in een middelgrote pan op mediumtemperatuur, voeg look en ui toe. Stoven tot de ui glazig is.
- Voeg de cashews toe, en de spinazie met nog een snuifje zout, en stooft tot de spinazie geslonken is en geen water meer overblijft, ong. 5 min. Hou apart.
- Leg het deeg op een met bloem bestoven vlak, en rol het uit tot een platte rechthoek. Snij in de helft, zodat je 2 even grote vierkanten hebt.
- Lepel de vulling in hoopjes die ongeveer 3 cm van elkaar liggen op één van de deegvierkanten. Leg de andere vierkante deeglap er overheen, en snij rond de vulling, maak gebruik van een hartvormige koekjes-snijder.
- Druk de randjes van ieder hart goed aan met een vork. Kook deze ravioli 8 minuten en serveer met je favoriete pastasaus.



Koken is zoals de liefde. Je moet er met volle overgave aan beginnen, of helemaal niet.

Harriet Van Horne



Stoemp van erwten met spiegelei

Nodig (4 personen): 1 kg aardappelen; 600 g erwten (niet uit blik, diepvries kan wel, vers is best); 4 schanulleken; enkele stengels 'schanullekes'; 1 eetlepel gehakte platte peterselie, 1 eetlepel gehakte verse muntblaadjes; 10 cl groentebouillon; volle melk; boter; peper en zout; nootmuskaat

- Kook de geschildte aardappelen gaar in lichtgezouten water.
- Maak de schanullekes schoon en snij ze in dunne ringen. Stoof ze met de erwten kort aan in boter. Schenk er de bouillon bij. Laat ongeveer 10 minuten garen. Schep er de gehakte peterselie en muntblaadjes doorheen. Kruid met peper.
- Giet de aardappelen af. Stoemp ze met het erwtenmengsel, melk en boter tot een ruwe puree. Kruid met peper en zout en vleugje nootmuskaat.
- Smelt boter, goed heet, in een pan en bak er 4 spiegeleieren in.
- Verdeel de puree over diepe borden of kommen. Schep er een spiegeleitje bovenop. Versier met een plukje peterselie en munt.

Héél gewoon, heel doenbaar, heel lekker!

De Truuk met het Ei

Veggie kan ook lekker "gewoon" en Belgisch!

Je ziet naar aanleiding van het 'promoten' van een vegetarisch alternatief de méést exotische recepten voorbijvliegen. Dat is natuurlijk geweldig! Altijd leuk om ontdekkingen te doen, en via je bord te reizen.

Maar als je wil dat nà je Vrije Vegetarische Experimenten iets in jouw eetpatroon permanent gewijzigd raakt (en dus eerst ook in jouw gedachtegang), dan kan het misschien geen kwaad om ook eens te kijken hoe je af en toe een 'gewone' Belgische maaltijd op eenvoudige manier tot een veggie-maaltijd kan maken.

Vandaag: de truuk met het ei! In quasi iédere maaltijd die je 'normaal' met vlees zou serveren, kan je het vlees vervangen door een spiegeleitje of een gepocheerd ei. Geloof ons, een spiegeleitje is makkelijker! En het heeft meteen ook iets gezelligs, iets van vroeger bij oma, iets van comfortfood. Bijvoorbeeld: bloemkool met aardappelen en worst wordt bloemkool met aardappelen en spiegeleitje.

En natuurlijk is niets, maar dan ook niets, zo huiselijk Belgisch (of Brussels) dan stoemp, in al zijn vele variëteiten. Vergeet het basisprincipe niet: stoemp is geen puree, hou die mixer/blender in de kast en prak of stoemp die aardappels samen met één of meerdere groenten van je keuze. Dat kan zo eenvoudig of zo luxe als je wil. Stoemp van savooi of stoemp van asperges. Stoemp van groene kruiden uit de berm, of stoemp van gecultiveerde champignons met truffel...

*De haan kraait wel, maar het is de hen,
die de eieren legt.*

Margaret Thatcher





BV's ook mee in dit verhaal

Het is niet omdat iets populair of mainstream wordt, dat er opeens iets mee mis is!

Campagnes voor een gezonde of veggie levenswandel krijgen soms pinnige reacties van mensen die vinden dat de sensibilisering niet mag 'geclaimd' worden door BV's en al zeker niet door politici. Dat is een kortzichtige en ook onjuiste stelling. Want het zijn niet de BV's die de actie claimen, integendeel is het de actie die hén claimt, die hun graad van bekendheid en/of uitstraling wenst te gebruiken om meer mensen te tonen: "zie je wel, als zelfs dié meedoet..." WIJ vinden dat alleszins eerder een meerwaarde dan een minpunt.

In het buitenland laten milieu- en gezondheidsorganisaties zich regelmatig ondersteunen met de aanwezigheid van BV's, door foto's van BV's op te nemen in hun campagnes, door statements van BV's te publiceren, of zelfs favoriete recepten of eetpatronen van die BV's te delen, tot stichting en vermaak.

Dat draait ook al eens raar uit, want sommige BV's gaan ook wel eens uit de bocht, t.t.z. dat ze zich 'fanatiek' vegetarisch tonen. Zoals de bekende rockzanger Van Morrison die stelde dat hij evenveel afkeer heeft van vleeseters als van pedofielen.

Maar het kan ook verstandig en drempelverlagend te zijn om celebs te horen praten over eigen vegetarische experimenten.

Zangeres Adele zegt dat ze voor haar kunst juist heel gezond wil zijn en probeert vegetarisch te leven en de nodige voedingsstoffen ook uit andere dingen dan vlees te halen. In één adem voegt ze er aan toe dat ze wel géén fan is van tofu en vlees'vervangers'.

Andere bekende vegetariërs zijn Miley Cyrus, Bruce Springsteen, Peter Dinklage (uit Game of Thrones), acteur Denzel Washington, actrice Pamela Anderson (die zich ook inzet tegen dierenproeven), en talkshow host Ellen Degeneres. Bij ons staat weervrouw Sabine Hagedoren regelmatig op de bres voor een veggie levensstijl.



Paul McCartney's enchiladas

Nodig : 12 maïstortilla's

(voor 4 personen heb je er zo 3 voor ieder)

voor de saus : 1 kopje van je favoriete tomatensaus; 1 kopje water; 1 fijngehakte rode ui; 2 fijngehakte teentjes look;

1 theelepel chilipoeder; 1/2 theelepel gemalen komijn;

1/2 theelepel oregano; 2 eetl maïzena opgelost in 4 eetl water.

voor de vulling: halve kilo stevige tofu (uitgelekt en geprakt);

1 fijngehakte rode ui; 1/2 theelepel chilipoeder; 1/4 theelepel

komijn; 1/4 theelepel verse zwarte peper; 1 kopje Mexicaanse

chipotle saus; 3 kopjes gestoomde verse spinazieblaadjes

Verwarm de oven voor (heet). Dan kan je eerst aan de saus beginnen: doe alle ingrediënten behalve de maïzena samen in een steelpannetje en laat afgedekt, op laag vuur, 20 min sudderen.

Doe er dan pas de maïzena bij, blijf roeren tot de saus indikt.

Terwijl de saus 20 minuten staat te pruttelen maak je de vulling.

Meng tofu, ui, chilipoeder, komijn, peper en chipotle. Doe een

scheep spinazie in het midden van iedere tortilla, doe er dan wat

van de tofumengeling overheen en rol de tortilla's op. Leg er

een streepje veganistische zure room bovenop (recept zie onder).

Leg de tortilla's in een bakschaal, giet er de tomatensaus

overheen, en zet ongeveer 20 minuten in de hete oven.

Serveer er de rest van de tofu-zure room koud bij - die maak je

zo: 250 gr drooggedekte tofu; 3 eetlepel olie (olijf, druivenpit); 1

theelepel esdoornsiroop; scheut citroensap; snuifje zout

Tip: Als bijgerecht kan je er rijst bijgeven. En een Margarita !

Liever 'gewoon' vegetarisch i.p.v. veganistisch? Dan gebruik je wél zure room en kaas, en dan is een soya-gyros, eerst aangebakken alvorens in de flap te rollen, een passender vulling dan de tofu uit Paul's recept.



Seitan-au-Vin

nodig voor 3 personen:

600 gram seitan; 4 wortelen; 1 rode ui; 1 teentje knoflook; olijfolie; 1 potje tomatenpuree; 1/4 liter rode wijn; 1/2 liter groentebouillon; 3 laurierblaadjes; tijm; peper en zout; maïzena; peterselie

De seitan in kleine stukjes snijden en bakken in een grote pan met olijfolie tot ze een korstje krijgen (het is belangrijk dat ze een korstje krijgen!). Knoflook en ui fijnsnijden en toevoegen, goed blijven roeren en wanneer de ui glazig is, het geheel blussen met een scheut rode wijn. Goed laten sudderen en het vuur lager zetten.

Wortel in schijfjes snijden en toevoegen, vervolgens tomatenpuree, laurierblaadje en tijm erbij.

Een half kopje groentebouillon apart zetten (die hebben we later afgekoeld nodig om de saus te dikken).

Een scheut groentebouillon en rode wijn toevoegen zodat het vocht alles 'onderzet'. Af en toe roeren en het gerecht laten sudderen tot de wortels gaar zijn (20 min), ondertussen afwisselend groentebouillon en scheut rode wijn toevoegen. Zorg ervoor dat er nog redelijk wat vocht is op het einde want we gaan hier nog ene dikkere saus mee maken.

Groenten en seitan uit het vocht scheppen en warm houden. Een lepel maïzena bij het kopje afgekoelde groentebouillon voegen en goed roeren. Dit gaat bij het vocht dat nog in de pan zit en het geheel mag nog een paar minuten doorkoken (blijven roeren).

De saus kruiden met peper en zout, vervolgens de groenten weer bij de saus voegen en alles nog een paar minuten op een laag vuurtje laten sudderen

Een beetje peterselie om te versieren

Walen zijn niet mee: vooral Vlamingen aan boord

Campaigns om mensen wat minder vlees te doen eten slaan echt aan, en ook politici doen er aan mee of spreken er zich over uit.

Tenminste in Vlaanderen, want in Wallonië staan ze er maar raar naar te kijken. Daar volgen ze eerder de Boerenbond, die het afdoet als een modeverschijnsel dat zich baseert op valse cijfers en bevooroordeelde stellingen.

De duurzame en/of vleesminderende levensstijl staat in Wallonië echt niet even hoog op de politieke agenda, en wordt er ook niet als hip gezien.

Veggie-dag invoeren in administraties of scholen?

In Wallonië is het nog niet aan de orde.

Zelfs binnen Ecolo zijn er véél minder vegetariërs dan in het Vlaamse Groen.

Pas nu zoveel Vlaamse politici de pers halen naar aanleiding van de campagne #dagenzondervlees, kijkt men aan Waalse zijde even verbaasd om zich heen.

Waalse vegetariërs, tijd om uit de kast te komen!

Daarom vandaag een vette knipoog naar de Coq-au-Vin.

*Er is een charme aan stoofpotjes maken,
zich afvragen hoe het resultaat zal uit-
draaien, en of er andere smaken dan die
van ui de bovenhand zullen halen in de
wedstrijd tussen alle ingrediënten.*

Annie Besant



Vrouwen zijn minder carnivoor!

Meer vrouwen dan mannen gaan veggie.

Vrouwen eten gemiddeld minder dan 100g vlees per dag, mannen méér dan 150g.

Dat was 10 jaar geleden al zo. Het zijn Belgische cijfers, trouwens (voedselconsumptiepeiling 2004), er is geen recentere. Peilingen zijn er intussen wél geweest, en die tonen aan dat zowat de helft van de vrouwen zegt minder vlees te eten dan vroeger.

Hoe komt dat toch?

Het wordt wel eens gekoppeld aan de geschiedenis van de vrouw als leven-gevende, als vredeachtster.

In de 19e eeuw waren het vrouwen die zich als eersten verzetten tegen vivisectie en de slechte behandeling van laboratoriumdieren.

Was het omdat zij ook nog maar pas uit de positie van underdog (pardon the pun) kwamen?

Omdat ook zij zich vaak tot een 'lichaam' gereduceerd zagen, dat ze eerder konden identificeren met dieren die 'gebruikt' werden?

Door die vroege inzet, voerden zij een dubbele strijd: die van vrouwen tegen de mannelijke hegemonie én die tegen een wetenschapsbeleid zonder geweten.

Misschien is het wel, tot op vandaag, een erfenis van het eerste feminisme, dat vrouwen meer geneigd zijn op te staan tegen dominantie van de ene soort boven de andere, of het nu gaat om de verhouding M/V dan wel het overwicht van de mensheid op de dieren, zo stelt Vinciane Despret, filosofe aan de Universiteit van Luik.

Als recept een vegetarische fondue, tegelijk een eerbetoon aan een gezond levende feministe, namelijk Jane Fonda.



Jane Fondue

Nodig: groentebouillon (3 eetlepels poeder, 3 blokjes of zelf getrokken 1,5 liter); 1 stengel citroengras (in de lengte gesplitst); 1 mild rood pepertje (zaadjes verwijderd; klompje verse gemberwortel (in plakjes); 2 teentjes knoflook; vers citroensap; 150g mie (chinese noedels); pindasaus; ketjap, zoet-zure chilisaus

Dingen om te dippen: opgerolde omelet (met een prikkertje), tofu in plakjes of blokjes, Chinese kool, paksoi, sojascheuten, minimaiskolfjes, oesterzwammen, parijse champignons, bamboescheuten uit blik, reepjes rode paprika, mangetout

Kook 1,5 liter water, voeg groentenbouillon poeder of blokjes toe. Voeg citroengras, rode peper, gember en knoflook toe, laat 10 min. trekken en breng op smaak met zout en citroensap. Bereid intussen de mie volgens de aanwijzing op de verpakking. Verwarm de pindasaus en verdun met water. Doe pindasaus, de chili en ketjap in aparte sauskommetjes.

Presenteer de dip-dinges op een mooie schaal. Schep de bouillon over in een fonduepan. Vul telkens een schepnetje met een dip-ding, leg het in de bouillon en laat in een paar minuten gaar worden. Dip ze vervolgens in een sausje naar keuze saus. Tussendoor kan je ook al een beetje snoepen van de mie. Verdeel na de maaltijd de laatste mie over 4 kommen en schenk de bouillon erop, eet het als soep.

Er gaat niets verloren.



De Burger beslist : zelfgemaakte quinoa-burger

Nodig: burger: 75 g quinoa; 1 pijpajuintje; 1 teentje knoflook; 50 g wortels; 30 g walnoten; 15 g broodkruim of paneermeel; 1 scharrelei; 175 g witte reuzebonen (uitgelekt); 60 g geraspte Parmezaanse kaas; 1 eetlepel verse grofgehakte kruiden (peterselie, bieslook, tijm; peper & zout; olijfolie om te bakken, 4 lekkere pistolets voor garnering: gebakken champignons; schijfjes tomaat; alfafa (scheuten); yoghurtmayo

Doen: Kook quinoa volgens de aanwijzing op de verpakking: 1 deel quinoa, 2 delen water in ca. 15 min. gaar. Giet af en laat afkoelen. Snij ajuintje en knoflook grof. Schil de wortel en snij in stukjes. Vermaal eerst wortel, sjalot, knoflook, noten, paneermeel en ei in de keukenmachine. Voeg bonen, kruiden en kaas toe en vermaal nogmaals tot een grof mengsel. Schep in een kom en roer de quinoa erdoor. Kruiden met peper en zout. Vorm met natte handen 4 flinke burgers en zet ze 10 min. in de vriezer.

Verwarm de oven voor op 200°C.

Snij een paar tomaten in plakken en bak de champignons. Halveer de broodjes en rooster ze licht, ca. 5 min. in de oven. Bak de burgers per stuk in de olie aan beide zijden in de pan, leg ze op een bakplaatje en laat nog 8 min. drooggaren in de oven. Besmeer de broodjes met yoghurtmayonaise, beleg ze royaal met sla en/of alfalfa en leg daarop de burgers. Voeg tomaat en gebakken champignons toe.

De burgers kun je prima een dag vooraf maken.

Vleesvervangers

Wie aan een veggie experiment begint, en uit het klassieke maaltijdpatroon "patatjes, groente en een stukske vlees" komt, heeft vaak het gevoel dat een eetmaal zonder vlees 'iets mist'. Aan de slag gaan met noten, zaden, superfoods en dergelijke, dat is voor deze groep nog net een brug te ver. Zij kunnen best wel baat hebben bij een vleesvervanger die er ietwat als vlees uitziet en zichzelf ook zo verkoopt. Nu zijn er best al heel wat van zulke producten op de markt. Maar hoe weet je wat én lekker, én voedzaam is, en geen 'boerenbedrog'?

Het IS geen vlees maar het lijkt er op. Vegetarische américain, paté, salami, gehaktballen of veggieburgers, ze zien er vooral uit als hun origineel, ze smaken en ruiken er een beetje minder naar. Maar het grootste argument is dat ze aansluiten bij het fast-food patroon dat velen van ons kennen, én dat het makkelijk is om in een gezin iedereen mee te krijgen als het er nog vertrouwd uitziet.

De doorsnee vleesvervanger bestaat voor het grootste deel uit eiwitten, die we genoeg binnenkrijgen en niet behoeven via deze 'vervangers'. In het veggie rek in de supermarkt tref je veelal quorn, tofu, tempeh, seitan aan. Het is gevormd en gekleurd tot gehakt, balletjes, burgers, cordon bleu, reepjes of blokjes. En meestal echt panklaar.

Wat is wat ?

Seitan wordt gemaakt van tarwegluten en water (soms zegt men tarwevlees). Het heeft een sponzige op vlees gelijkende vleesstructuur en smaakt kruidig.

Tofu wordt gemaakt van soja. Het is van zichzelf neutraal (lees flauw) van smaak, maar neemt andere smaken over, zaak is om het goed te kruiden. Het is caloriearm.

Tempeh wordt gemaakt van sojabonen. Het is een soort witte schimmelkoek die ietwat zurig smaakt. Net zoals tofu neemt het smaak op van kruiden. Omdat tempeh -in tegenstelling tot tofu- gemaakt wordt van de hele sojaboon, zit het product vol vezels.

Quorn wordt gemaakt van een schimmel eiwit. Het is een deegachtige substantie (45 procent eiwitten, 13 procent vet) dat gebonden wordt met het eiwit van kippeneieren. Het schimmeldeeg wordt op smaak gebracht met plantaardige smaakstoffen en soms worden ook plantaardige kleurstoffen toegevoegd.

Hoe gezond en 'vervangend' is dat ? Doorsnee genomen zit in al die producten vanzelf eiwit en ijzer, maar vaak wordt er nog eens extra ijzer en vitamines (zoals B12) aan toegevoegd. Wat men je nooit vertelt is dat vleesvervangers vaak evenveel of zelfs meer vet bevatten dan vlees, maar het aantal verzadigde vetten is wel beduidend minder. Teveel verzadigde vetten zorgen ervoor dat onze cholesterol stijgt. Deze producten zijn meestal ook behoorlijk gezouten.

Veggie uit de klassieke keuken

Veggie hoeft niet altijd 'nieuw en exotisch' te zijn, en ook niet per se een boerenkeuken.

Er zijn best heel wat grote klassiekers die eigenlijk veggie zijn!

Jaja, sla er de Bocuse maar eens op na.
Of de goede oude Escoffier.
En Mrs Beeton, why not.

Enkele suggesties:

- de beroemde pompoensoep van Bocuse
- een zeer klassieke Vichysoisse
- de Escoffier-uitjes (met rozijnen!)
- Escoffier's schorseneren-beignets

etc. etc.



Klassieker kan het niet: Toast met Champignons

Nodig voor 4 : 500 g champignons (gemengde wilde champignons of 'gewone' Parijse); 1 fijngehakt teentje knoflook; 3 eetlepels olijfolie; flinke scheut cognac of Noilly Prat voor diegenen die daar bij zweren; 1 dl water; 1 blokje groentebouillon; 2,5 dl room; evt. 1 eetlepel maïzena; 4 dikke sneden brood (en waarom zou het wit brood 'moeten' zijn? je kan ook een gaan voor superdonker brood); fijngehakte platte peterselie (die heeft meer smaak)

Snij de champignons in plakjes. Het is heel belangrijk dat ze allemaal even dun of dik zijn, die plakjes. Dat is natuurlijk iets makkelijker te realiseren als je maar 1 soort champignons gebruikt :) Waarom is het belangrijk? Anders zijn sommige stukjes te plat en niet knapperig. Het is de grootste fout bij champignon toast: papperigheid.

Doe de olijfolie in de braadpan en laat gloeiend heet worden, de olie moet walmen voor de champignons er in mogen. Schroeï de champignons mooi dicht en voeg de fijngehakte knoflook toe. De champignons moeten 'goedgebakken' zijn. Anders gaan ze water en ook smaak verliezen. Door ze bruin aan te bakken, blijven ze krokant.

Blus met flinke scheut cognac en voeg het water toe waarin je het blokje groentebouillon opgelost hebt.

Toast ondertussen het brood, lekker krokant, niet 'vluchtig'. Anders gaat de toast snel slap worden en als een spons alle saus opslorpen.

Plaats de toast op de borden, doe er pas vlàk voor het serveren de champignons over. Weer om dezelfde reden: anders gaat de toast slap en nat worden.

Bestrooi rijkelijk met peterselie (die is geen versiersel maar een smaakmaker!).

Ga er dan pas met de zwarte pepermolent overheen.



Gefrituurde tofu-blokjes

Nodig: een blok uitgelekte tofu (250 gram) in blokjes (de truuk is om zachte tofu te kopen maar GEEN silken, en om het blok eerst in te vriezen, en daarna te ontdooien - bij het ontdooien kan het mooi uitlekken, en dat is absoluut belangrijk! Indien je deze methode niet gebruikt, dien je een andere te nemen namelijk het aandrukken en uitpersen van het blok tofu); olijfolie

Voor de marinade: 4 eetlepels zoute ketjap; 4 eetlepels tomatenketchup; 1 teentje knoflook; 1 theelepel sambal of hete chilisaus

Verwarm de olijfolie in een diepe pan tot ze walmt, en bak de blokjes goed krokant. Meng de spullen voor de marinade en doe de gebakken blokjes er bij. Roer goed door en lekker laten intrekken. Vlak voor het eten bak je de zacht geworden blokjes op zacht vuur opnieuw op. Het is ook heel goed mogelijk om ze toe te voegen aan een apart klaargemaakt groentestoofpotje, of aan tjaapchoi.

Macht is zoals tofu. Het is wat je er mee doet dat bepaalt hoe het gemaakt wordt.

Elisabeth Gilbert

Voedingswaarde

Wàt zit er dan in vlees en/of vis dat je zou moeten 'compenseren' als je doodgewoon compleet veggie gaat ?

Wel, voornamelijk is het voor vlees én vis een zaak van eiwitten. Daarnaast is vis ook een bron van gezonde omega 3 vetzuren. En vlees levert dan weer andere bouwstoffen, bijvoorbeeld de mineralen ijzer en zink, en de vitaminen B1, B3, B6, B12, A en ook nog D. Dat is best een indrukwekkend rijtje. Aan de andere kant van de balans staat dan weer geschreven dat we uit vlees geen gezonde vetten halen, maar onverzadigde vetzuren.

En die vleesvervangers, bieden die dan de juiste compensaties ? Laten we enkele vleesvervangers uit een vorig hoofdstuk nog even per soort bekijken ..

Seitan is een afgeleide van tarwegluten en -meel. Het lijkt misschien het meest op 'vlees', onder andere door kleur t(bruin) en textuur. Seitan bevat alle essentiële aminozuren, mineralen (natrium, kalium, calcium, fosfor, magnesium, ijzer, zink) en vitamines (B1, B2 en B3). Er zit geen vitamine B12 in.

Quorn is een mycoproteïne, met andere woorden een eiwit dat voortkomt uit schimmel, gist of zwammen. Het is rijk aan voedingsvezels, maar weinig vet (geen transvetten) en geen cholesterol. Ook bevat het weinig calorieën.

Tofu haalt men uit de zogenaamde 'melk' van de sojaboon, zo'n beetje op de manier dat kaas gemaakt wordt. De soja levert zowel ijzer als vitamine B.

Tempeh is een product dat men maakt met de gehele sojaboon (gekookt), op basis van een gistingsproces met een schimmel. Eén portie tempeh bevat meer vezel dan sommige mensen dagelijks gebruiken.

Als je kijkt naar waar je ijzer zowel als eiwit kan uithalen, dan ligt je voorkeur misschien bij soja.

Verschillende producten in het gamma 'vleesvervangers' krijgen toevoegsels. Men probeert vaak hun eiwitgehalte op hetzelfde peil als dat van vlees te tillen. Ook worden er wel vitaminen die er vanzelf niet inzitten toegevoegd. Lees evenwel ook de kleine lettertjes op de verpakking: vaak is het suiker of vetgehalte niet gering (soms meer dan vlees), dus ook het aantal calorieën.

Eiwit

Oké, in vlees zitten veel eiwitten, en ons lichaam heeft die nodig. Maar wees gerust, ze zitten ook in veel andere dingen. Ja, in eieren zelf natuurlijk, nogal logisch. Bon, hoeveel eiwit heeft een mens nodig? Wel reken dat je per kilo van je lichaamsgewicht ongeveer 0,8 tot 1 gram eiwit dagelijks nodig hebt. Om makkelijk te rekenen ga je uit van 1 gram, dan heb je, als je 60 kilo weegt dus 60 gram eiwit per dag nodig. Zwangere vrouwen en vrouwen die borstvoeding geven, hebben een hogere dosis nodig. En dat geldt ook voor sporters. Met regelmaat, maar ook weer niet overmatig, eieren eten is dus een redelijk makkelijk alternatief. En behalve voor de inname van eiwit, is er nog een belangrijk argument om eieren in je vegetarische leven op te nemen. Als enige vleesvervanger bevatten ze immers 'vanzelf' de vitamine B12 die ook in vis en vlees aanwezig is. Deze B12 is bijvoorbeeld belangrijk voor de hersenfuncties en voor bloedaanmaak. Verder kan je in eieren ook nog ijzer en vitamine A en B terugvinden. Ook uit kaas haal je behoorlijk wat eiwitten, en de vitaminen B en D, maar redelijk weinig ijzer. Wat doen veganisten dan, die ook geen eieren of kaas eten? Zij halen het bijvoorbeeld uit sojabonen. Die bevatten meer eiwitten dan andere peulvruchten (ze zijn ook goed verteerbaar) en bevatten tevens alle negen essentiële aminozuren.

Hiernaast een simpel eiergerecht uit het Midden-Oosten, zowel geschikt als ontbijt, brunch, lunch of avondeten. Gewoon zo, huiselijk uit de pan, en soppen met brood. Of een beetje 'opgekleed' met slaatjes en allerlei bijgerechten zoals hummus, aubergine, zure room apart, etc. Traditioneel maakt men het nogal spicy, maar dat kan je natuurlijk zelf aanpassen.



Shakshouka

Nodig : 1 eetlepel. olijfolie; 1/2 rode ui (fijnggehakt); 1 teentje knoflook (fijnggehakt); 1 rode paprika, in kleine blokjes; 4 kopjes fijngesneden tomaten of 2 blikken tomatenblokjes; 2 eetlepel. geconcentreerde tomatenpuree; 1 theelepel. chilipoeder (mild); 1 theelepel. komijn; 1 theelepel. paprika; snufje cayennepeper; zout en peper naar smaak; beetje verse gehakte platte peterselie; en het belangrijkste: 6 eieren

Verhit een diepe bakpan met de olijfolie. Sauteer de ui en het look er een paar minuten in tot ze glazig zijn, én geurig. Dan gaan de dobbelsteentjes paprika erbij, zo'n 5 minuten toch wel. Dan gaan alle tomaten erbij en alle kruiden, zeker nog 7 minuten laten inkoken. Proef om te weten hoe spicy je het wil. Je kent ook het geheim van de pro's voor een goede tomatensaus? Een klein mespuntje suiker...

Nu komt het moment van de eieren! Breek ze een voor een boven de hete kruidige tomatensaus. Let op dat je plaats tussen ieder ei laat en ze mooi over de hele pan verdeelt. Desnoods heb je eerst met een lepel kleine putjes gemaakt zodat je weet waar je de eieren gaat droppen. Doe een deksel op de pan, en laat ze eieren zo 'vanzelf' garen in de saus. 10 minuten is prima. Iets minder als je de eieren graag lichter hebt. De peterselie gaat er pas over als je de pan op tafel zet.

OK en nu de luie (of snelle) methode: maak geen verse saus, gebruik a) je favoriete bokaal pastasaus of b) blikken met tomatenkubusjes die al gekruid zijn (die bestaan en ze zijn lekker, bv Arrabiata van het klassieke merk Elvea)



Salade van spinazie

Nodig: 1 zak verse baby (jonge) spinazieblaadjes;
1/2 rode ui in flinterdunne ringen gesneden;
1/2 kopje gehakte walnoten;
1/2 kopje verkruidde fetakaas;
de pitjes van 1 verse zoete granaatappel
(indien niet in seizoen kan je ook gedroogde cran-
berries gebruiken);
lichte balsamicovinaigrette
wil je NOG meer groente? Probeer eens een
'speciale' alfafa bv van radijs, dat is ook een echt
smaakbommetje.

Simpeler kan het niet : gewoon alle ingrediënten
goed door elkaar husselen in een mooie grote
slakom. Kleurig, lekker en gezond - origineel ook
omdat niet veel mensen op het idee komen om
spinazie een keer rauw, als sla, te gebruiken.

*Er zijn wetenschappers die bezig zijn met foutjes op
te sporen in plaats van met waarheid te achterhalen.*

Marie Curie

Iron Lady - ijzergehalte

En van de dingen die je uit vlees haalt is ijzer. Waar komt Vrije
Vegetarische Experimenten je ijzer vandaan ? Ga je Popeye spelen of
is dat fabeltje van super-spinazie nu wel doorprikt?

Dat het ijzergehalte van spinazie 'fabelachtig' is, komt omdat er bij
het vaststellen ervan ooit een foutje is gemaakt, zo zegt men. Een
mogelijke verklaring is dat bij de eerste analyse gedroogde spinazie
werd gebruikt, en daarna andere. Een andere is dat een onderzoeker
de komma een plaats teveel naar rechts had gezet, waardoor het
ijzergehalte tien keer hoger uitviel. In 2010 toonde wetenschapper M.
Sutton van Nottingham Trent University aan dat alles verzonnen is: de
publicatie met de foute komma uit de 19de eeuw waarnaar zo vaak
verwezen wordt, bestaat gewoon niet.

Hoeveel ijzer zit er écht in spinazie?

Verse spinazie heeft 2,75 mg ijzer per 100 gram, gekookte spinazie
meer, namelijk 3,57 mg per 100 gram. Relatief gezien IS dat redelijk
veel ijzer voor een groente, bijna evenveel als uit vlees zelfs. Dus je
zou denken: oké ik zit goed, ik vervang vlees door spinazie en ik krijg
evenveel ijzer binnen. Edoch... Als je gaat letten op de manier waarop
ijzer uit groente wordt opgenomen in het lichaam, is het een héél
ander verhaal. IJzer bestaat in twee voedingsvormen: heemijzer en
niet-heemijzer. Het is uit vlees en vis dat je heemijzer binnenkrijgt.
Het niet-heemijzer zit vooral in groenten, fruit, brood, aardappelen
en graanproducten. Het ijzer uit vlees en vis wordt door ons lichaam
vlotjes opgenomen. De niet-heemijzer variant (uit groenten etc.)
wordt veel minder efficiënt geabsorbeerd door het menselijk lichaam.
En specifiek bij spinazie zorgt het in de groente aanwezige oxaalzuur
(dat zich aan ijzer bindt) ervoor dat de opname van ijzer nog wat
bemoeilijkt wordt. Bon, gedaan met de scheikunde les, maar laat het
duidelijk zijn dat je heel wat meer ijzerhoudende groenten moet eten
om evenveel ijzer binnen te krijgen als uit vlees en vis.

Spinazie blijft natuurlijk wél een gezonde groente. Behalve rijk aan
ijzer (relatief, zie boven), is het ook een bron van kalium, calcium, fos-
for en magnesium, plus vitamine A & E, foliumzuur en antioxidanten
zoals luteïne en zeaxanthine. Onderzoek heeft ook aangetoond dat
het prima is voor de spierwerking.

Misschien had Popeye dus toch gelijk ...



I'm starting to go nuts...

Dat is een klein grapje, een aanleiding om het eens te hebben over de goede eigenschappen van noten in een vleesloze voeding.

Echter is het voor velen die uit een huis-tuin-en-keuken eetpatroon komen niet zo makkelijk om zich 'dat gedoe' met noten en zaden eigen te maken.

Voor hen kan het een makkelijk opstapje zijn om eens een aantal meer 'vertrouwde' recepten waar noten alreeds een hoofdrol in spelen, een beetje op te frissen.

Als je die alvast in je Vrije Vegetarische Experimenten op het menu zet, maak je quasi ongemerkt en zonder protest van de tegenstanders van 'dat gedoe' een overgang naar noten als gezonde voedingsbron voor niet-vleeseters.

Pasta met pesto, of een Waldorfslaatje met meer noten en geen kip, etc. etc.

Pesto

De oer-pesto is groen, al zie je tegenwoordig allerlei varianten waar noten en olie gemixt worden met paprika's of tomaten etc. Groene pestosaus hoor je ook wel "Pesto alla Genovese" noemen, want pesto komt oorspronkelijk uit de Italiaanse streek Ligurië, en we kunnen nog meer inzoomen: uit de stad Genua. Er zijn zéér veel varianten op het recept. In Italië heeft bijna ieder zichzelf respecterende familie een eigen recept voor tomatensaus én voor pestosaus.

De klassieker is toch 'gewoon' met basilicum en pijnboompitten zegt u?

Tsja, in Italië kunnen alle groene restjes kruiden dienst doen hoor, voor pesto!

En hetzelfde geldt voor de noten.



Basilicumpesto

Nodig :

1 bosje basilicum
(van 1 plantje dat je met wortel en al koopt);
half teentje knoflook; snuifje grof zout;
15 g pecorino kaas; 30 g Parmezaanse kaas;
15 g pijnboompitten; 40 ml zachte olijfolie;
1 eetlepel citroensap

Rasp de pecorino en Parmezaanse kaas superfijn onder elkaar. Verhit de pijnboompitten in een droge koekenpan. Let op: niet laten aanbakken, dan krijgen ze een bittere smaak. Goed schudden met de pan dus! Laat ze daarna afkoelen op een stuk keukenrol. De basilicum niet wassen (dat vermindert houdbaarheid van de pesto, en het aanhangende water maakt het misschien ook te dun). Gewoon schoonvegen met een stuk keukenrol. Doe de knoflook in de vijzel en voeg hier een aantal korreltjes grof zeezout aan toe. Stamp de knoflook fijn en draai rond totdat je fijne knoflookpasta hebt. Doe de verse basilicum in de vijzel en voeg hier nog wat korrels grof zeezout aan toe. Hierdoor behoud de basilicum zijn mooie groene kleur en malen de blaadjes gemakkelijker. Blijf de basilicum goed bewerken in de vijzel (roerend draaien en drukken) totdat je een groen sap hebt. Voeg de pijnboompitten toe en druk deze fijn totdat er een smeuge puree ontstaat. Vervolgens voeg je beetje bij beetje de geraspte pecorino en Parmezaanse kaas toe. Blijf in de vijzel draaien, drukken en roeren tot er een egale pesto ontstaat.

Als laatste ingrediënt voeg je mondjesmaat de olijfolie toe, terwijl je blijft ronddraaien. Blijf olijfolie toevoegen totdat je de gewenste dikte hebt. Tot slot voeg je nog wat citroensap toe en proef of je de gewenste frisheid en crunch hebt. Geen vijzel in huis? Haast? Voorstander van moderniteit? Jouw blender/keukenmachine kan dit werkje evenzeer aan!

*Alternatief: Pesto van rucola en munt
nodig: half teentje knoflook; 50 g rucola; 50 g muntblaadjes; 70 g Parmezaanse kaas; 50 g pijnboompitten; olijfolie, beetje grof zout, peper
- bereiding: zelfde als boven.*





Spruitjes met noten en cranberries

De combinatie spruitjes met noten of notensaus is ongebruikelijk in België, maar heel gewoontjes in het voormalig Oostblok. De cranberries geven er dan weer een andere interpretatie aan, plus het feit dat de spruitjes niet gekookt maar nonchalant geroosterd worden.



Nodig : 500 g gehalveerde spruitjes ; 1 kopje gehakte walnoten ; 1 kopje gedroogde cranberries ;
2 theelepels olijfolie ;
zout en zwarte peper uit de molen

Verwarm de oven voor. Schud de gehalveerde spruitjes en de walnoten met zout en zwarte peper door de olijfolie. Doe ze op een schaal of bakplaat en zet 25 minuten in de oven op 180°. Pas als ze uit de oven komen gaan de cranberries er mee onder.



Notenleer

Noten bevatten inderdaad veel vet, maar het zijn hoofdzakelijk de gezonde onverzadigde vetzuren die helpen je cholesterolgehalte te verlagen.

Uit onderzoeken blijkt dat het mediterrane dieet, dat rijk is aan enkelvoudig onverzadigde vetzuren, kan helpen hart- en vaatziekten en beroertes te voorkomen.

Noten zijn een bron van omega-3 vetzuren zoals linolzuur, alfa-linoleenzuur enz.

Noten zitten boordevol antioxidanten zoals carotenen, luteïne etc. Antioxidanten helpen je lichaam te beschermen tegen hartafwijkingen, zenuwziektes, ziekte van Alzheimer en schimmelinfecties.

Noten zijn een belangrijke bron van essentiële mineralen zoals calcium, fosfor, ijzer, kalium, koper, magnesium en zink. Calcium en fosfor zorgen voor sterke botten en tanden. IJzer zorgt voor gezonde rode bloedcellen. Kalium zorgt voor sterke bloedvaten en helpt bij het voorkomen van hoge bloeddruk en atherosclerose (aderverkalking). Koper helpt bij de werking van je centrale zenuwstelsel. Magnesium is belangrijk voor de enzymprocessen in je lichaam en je stofwisseling. Zink is een antioxidant die daarnaast belangrijk is voor je weerstand.

Noten bevatten vitale vitamine B-complexen, zoals riboflavine (vitamine B2), niacine (vitamine B3), thiamine (vitamine B1), vitamine B6 en foliumzuur (vitamine B11). Ook zijn ze goede leveranciers van vitamine E, die een vetoplosbare antioxidant is. Vitamine E garandeert sterke celmembranen voor slijmvliezen en huid.

We spreken hier over 'noten' maar de ene noot is de andere niet, er bestaan tabellen op het net om de eigenschappen van verschillende noten na te kijken.

Indisch

Het is gemeengoed dat de koe in India een heilig dier is. Maar het is niet dààrom dat zoveel Indiërs vegetariër zijn. In India lag het percentage vegetariërs in 2013 rond de 31 procent. Als je nu achterovervalt van dit hoge percentage, weet dan dat het al sterk verminderd is onder invloed van oprukkende westerse gewoonten. In 2003, tien jaar eerder, was nog rond de 42 procent van de Indiase bevolking vegetariër.

In de Indiase keuken wordt ruim gebruikt gemaakt van verschillende soorten rijst, granen, aardappelen, groenten en specerijen en verse kruiden die tot garam massala's (aromatische mengsels) gemalen worden. De garam masala kan per streek en per gerecht verschillen. Curries die met rijst of met vers brood gegeten worden, zijn natuurlijk toppers. Heel veel gerechten gebruiken ook peulvruchten en paneer (dat is geen paneermeel maar een soort kaas) en er wordt gebakken in ghee (geklaarde boter) en olie. In restaurants kun je een thali bestellen. Dat is een complete maaltijd op een aluminium of stalen bord (thali) met verschillende kommetjes. Hierin wordt apart de rijst, groenten, pickles en yoghurt geserveerd. Zelfs de meeste 'snelle happen' bestaan in veggie-vorm, bijvoorbeeld de driehoekige gefrituurde samosa's (o.a. gevuld met een gekruide mix van erwten en wortelen).

Al verschillen kookstijlen, technieken en ingrediënten per streek of religie, toch kan je stellen dat Indiase maaltijden altijd evenwichtig zijn in termen van kleur, smaak en bovenal substantie. Als iets in een 'natte' saus wordt gekookt, zorgt de kok voor minstens één 'droge' groenteschotel als contrast. Deze vanzelfsprekende regel is makkelijk toe te passen wanneer je thuis zelf Indiaas gaat koken.

Zelfs de Indiase gerechten die wél met vlees zijn, kun je in ieder restaurant ook probleemloos in een veggie versie vragen, daar zal niemand gek van opkijken. Hier geven we zo'n recept, een vegetarische biryani. Het is ook weer een recept dat 'onopvallend' gebruik maakt van noten.



Vegetarische Biryani

Nodig: 4 kopjes basmatirijst; 6 eetlepels groene erwten (diepvries); 4 eetlepels cashewnoten; 2 rode uien; 1 rode paprika; 1 grote ontvelde tomaat; enkele bloemkoolroosjes; 2 teentjes knoflook; 2 centimeter verse gemberwortel; 1 limoen; 1 theelepel saffraan; 1 theelepel mosterdzaad; 0,5 theelepel komijn; 0,5 theelepel korianderpoeder; enkele kruidnagels; 2 kaneelstokjes; 1 kardemom; 3 gedroogde chilipepers; ghee (geklaarde boter); 150 ml yoghurt; kopje fijngehakte koriander

Snij de uien in ringen en bak ze aan in de ghee. Voeg look, gember en kruiden toe en stoof hierin alle groenten halfgaar. Kook intussen de rijst (tot bijna gaar). Zo droog mogelijk ... misschien heb je een echte rijstkoker?

Verdeel de rijst (hou 1/3 apart) en meng er de groenten met de saus door (verwijder de kaneelstokjes, kruidnagels en kardemom).

Pers de citroen uit, doe de saffraan in het citroensap en meng dit door de apart gehouden rijst.

Schik in een vuurvaste schaal de eerste laag rijst (die met de groenten) en verdeel de erwtjes en de stukjes tomaat erover. Breng daarna de tweede laag aan (het saffraanmengsel), schenk hierop een laag yoghurt en bestrooi met de (grof gehakte) cashewnoten. Dek af met aluminiumfolie en zet het gerecht een half uurtje in de oven. Bij het opdienen rijkelijk bestrooien met gehakte korianderblaadjes.



Nodig voor 6 loempia's : 6 rijstvellen; 6 mange-tout (sluimererwten) ; 1 wortel; 1 medium rode ui; 80 g noedels (soort naar smaak); 2 takken verse munt; enkele slierten verse koriander; 20 g ongezouten nootjes, gehakt tot een fijne crunch (bv pinda's, of een notenmix); sap van 1 limoen; 1 theelepel rietsuiker; 1 eetlepel vissaus; 1 eetlepel sojasaus (wie geen vissaus wenst kan een eetlepel mirin proberen, heel anders maar zeer aanbevolen)



Versnipper de helft van de rode ui, de andere helft snij je in zeer (!) dunne reepjes. De geschildte wortel en de mange-tout blancheren, daarna afspoelen met koud water zodat ze niet verder garen. Ondertussen de noedels volgens de instructies (naargelang de soort) koken. Ondertussen kunnen de wortel en de mange-tout ook in zeer dunne lange reepjes gesneden worden.

Laat de rijstvellen (apart en een voor een) weken in lauw of koud water, tot ze wak zijn (niet lang). In het midden van de cirkel leg je een busseltje reepjes van ui, mange-tout en wortel. Leg er een klein hoopje noedels bovenop, enkele muntblaadjes, wat meer koriander blaadjes.

Nu toe vouwen: eerst van onder naar boven dan de zijkan-ten toeklappen en vervolgens het pakketje oprollen. Tijd voor een dipsausje: de fijngehakte nootjes, de gesnipperde ui, het limoensap, de suiker, de vissaus (alternatief: mirin) en sojasaus alsook wat fijngesnipperde korianderblaadjes mengen in een kommetje, met een scheutje water erbij.

De loempia kan zo uit het vuistje gegeten worden, gedipt in de saus. Maar: hij kan ook even in de frituur, niet lang en niet teveel tegelijk. als ze bovendien zijn ze klaar.

Niet voor loemperikken

Een tripje langs de wereldkeuken leert dat er altijd en overal lekkere veggie alternatieven zijn.

Laten we vandaag eens oriëntaals gaan.

Niet de obligate en overal gekende tjaptjoi, neenee.

Ook geen stoofpotje met tofu.

We doen het zonder 'vervangers' en met 'universele' groenten.

Een loempia die zowel rauw als gebakken een smaakbomme-tje is.

Milieu-economiste Pamela Peeters daagt je uit: doe de eco FOOD challenge. Verleg je grenzen, doe het vrijwillig en met volle goesting.

Wéét je dat je te veel vlees eet, en niet zo'n gezonde levensstijl hebt? Ga een weddenschap aan met jezelf om één dag per week daar een aandachtspunt van te maken.

Bén je vegetariër? Misschien is er voor jou een challenge in het letten op hoeveel je no-deloos weggooit. Challenge jezelf om één dag per week niets te kopen maar te zien wat je nog creatief kan doen met de restjes en ongelukkig uitziende dingen in je ijskast.

Trompe l'oeil

Er bestaat wel degelijk een trend van “trompe l'oeil” binnen de vegetarische keukens.

Het gaat om het ‘nabootsen’ van een bekend vleesgerecht. Visueel nabootsen, niet inhoudelijk.

Het gaat niet om vleesvervangers of het benaderen van de energetische waarde van het oorspronkelijk gerecht, met andere woorden de functie van het vlees wordt niet overgenomen.

Het gaat werkelijk om het creëren van een look-alike, maar daar stopt iedere vergelijking, want smaak en samenstelling liggen zeer ver van het origineel.

Américain van worteltjes, tartaar van rode biet - het zijn maar enkele voorbeelden.

Als knipoog vinden heel wat mensen dit leuk, maar meer ook niet. Want als iets niet smaakt zoals het er uitziet, zijn we snel geneigd het niet lekker te vinden, en wat is dan nog het nut van de kunstige trompe l'oeil? Daar zijn ooit testen mee gebeurd. Een vanillepudding wordt gegoten in een vis-vorm, mensen die ervan proeven verwachten een zalmousse en roepen ‘bweuk’ over de vanillepudding ...

Ervaren vegetariërs zijn meestal niet de grootste fans.

Als zij om principiële redenen vis of vlees achterwege laten, dat worden zij liever op het bord niet herinnerd aan het oorspronkelijke product, laat staan dat zij er nog een beestje in wensen te herkennen.

Sommigen érgeren zich zelfs aan visuele imitatie.

Om tijdens je Vrije Vegetarische Experimenten een knipoogje te geven, leek het ons daarentegen wel leuk om jullie ook de mogelijkheden van trompe l'oeil niet te onthouden.



Tartaar van rode biet

Nodig : 500 g rode bieten; 1 rode ui (gesnipperd); 4 augurken (fijngesneden); bosje platte peterselie (gesnipperd); beetje verse koriander (gesnipperd); 1 eetlepel mayo; druppeltje tabasco; 1 theelepel worcestersaus; zwarte peper uit de molen; zout

Schil de rode bieten en kook ze gaar. Duurt behoorlijk lang (45 min als het dikke zijn!) Giet af en laat afkoelen.

(Je kan ook klaargekookte bieten kopen, maar soms zijn die net iets te gaar gekookt)

Snij de bieten in kleine blokjes of dunne balkjes.

Meng de gesnipperde dingen samen: ui, peterselie, koriander. Voeg mayo toe. Breng op smaak met zwarte peper, zout, tabasco en worcestersaus. Zet koel weg.

Serveer er die andere klassieker bij: lekkere frietjes!



Nonchalant winterboeket met geitenkaas en noten

Nodig: 250 g aardperen; 250 g raapjes; 250 g pompoen of zoete aardappelen; 250 g koolrabi; 2 grote rode uien; 2 winterappels (in partjes snijden met schil eraan en besprenkelen met citroensap); 2 hele teentjes knoflook (gekneusd); 3 takjes rozemarijn; 150 g gemengde noten (grofgehakt); 250 g geitenkaas (in schijfjes gesneden, met korst eraan); 2 eetlepels sterksmakende honing; 2 eetlepels olijfolie; peper en zout, balsamico

Verwarm de oven voor 200 °C of gasovenstand 6. Schil al de groenten en snij ze in quasi even grote stukken. Stoom of kook ze beetgaar, NIET slap, in circa 10 minuten. Giet ze af en laat uitlekken. Dit voor-koken is belangrijk voor het welslagen!

Vet een ovenschaal in met olijfolie, leg alle voorgekookte groenten er kriskras in, alsook de appelpartjes en de hele gekneusde knoflooktenen en de rozemarijntakjes. Verspreid de schijfjes geitenkaas onder de groenten. Even de pepermolens er nog over en met honing besprenkelen.

Dit gaat 15 minuten in de hete oven. Afwerken met een paar streepjes balsamico.

Eten volgens de seizoenen

Aardbeien in de winter, eigenlijk het hele jaar door - het is het meest aangehaalde voorbeeld van a) hoe blasé we zijn geworden en b) hoezeer "altijd alles ter beschikking hebben" belastend is voor het milieu. Als het bij ons niet groeit, vriezen we het gewoon in, kweken het in een verwarmde serre of halen het desnoods uit exotische oorden. Op iemands schuldgevoel werken i.v.m. de ecologische voetafdruk is volgens ons niet de beste methode om mensen te stimuleren iet of wat redelijk te blijven en de seizoenen een beetje te volgen. Er zijn ook andere argumenten, qua leefritme, maar ook vooral qua voeding.

Je lichaam geeft zelf aan wat het wil. Een lekker slaatje, een koude gazpacho soep - hmmm, we snakken ernaar in augustus. In december zegt het ons veel minder. Een stevige hutsepot met veel mosterd dat zien we 'vanzelf' toch wel als winterkost, heb jij dat al eens op 21 juli op het menu gezet? Voeding verteren zou, idealiter, niet al te veel energie moeten kosten, dus eet waar je lijf om vraagt: lekker warm in de winter, lekker verfrissend in de zomer. De seizoenen een beetje volgen houdt je darmflora op orde, vanzelf en afwisselend.

Je smaak vervlakt als je iets continu eet. Oké, één ding is niet te evenaren uit verre streken (die uit Brazilië zijn wel wit en dik, maar ook veel te zoet!): de Belgische witte asperges. We weten allemaal hoe we uitkijken naar de eerste asperges. En omdat we weten dat ze er maar een maand zijn, eten we ze zo vaak in die korte periode, dat we, eerlijk waar, ze toch wel beu zijn na 'het seizoen'. Met aardbeien hebben we dat gevoel verloren van echt uit te uitkijken naar de eersten, een smaakexplosie te ervaren bij die primeurs... Want ze zijn er altijd, en we appreciëren ze minder. Omdat lokale seizoensproducten in ideale omstandigheden worden geteeld en niet vroeger moeten worden geplukt omdat ze nog een lange reis moeten afleggen, hebben ze meestal ook meer smaak. Winterse tomaten, zegt men wel eens, daar proef je de zon niet in ... Een betere smaak voor minder geld is misschien de beste reden om voor seizoensproducten te kiezen.

Het is goed voor de portemonnee want, bijvoorbeeld, bloemkolen zijn duur in de winter (het is in onze contreien een zomergroente) en pompoen en echte winterkool is goedkoop in de winter. Verdiep je er een beetje in en je weet waaraan je je kan verwachten.

Vegetariër temidden carnivoren

Als je bezig bent met Vrije Vegetarische Experimenten hoeft jouw sociale leven er niet onder te lijden! Tùùrlijk kan je best mee op het etentje onder vrienden, of naar het bedrijfsfeestje. Als vegetariër ben je écht al lang niet meer de spelbreker als je om een veggie alternatief vraagt.

Een vegetariër kan vrijwel overal prima uit eten gaan. Maar soms is het niet zo makkelijk en vanzelfsprekend, als je zelf niet mag kiezen waar je gaat eten. Een receptie met lopend buffet, het jubileum van tante en nonkel met één vast menu, een bedrijfsetentje in een grill-restaurant.

Enkele tips om jezelf vooraf veilig te stellen, plus een paar etiquette wenken om ter plekke op toffe en discrete manier geen honger te lijden.



Case the joint

Neem vooraf een kijkje!

De meeste restaurants hebben een website, meestal ook met menukaart. Als je een uitnodiging voor een vriendendineetje of een bedrijfsfeestje krijgt, kun je al vooraf eens kijken hoe veggievriendelijk het restaurant is. Je kan natuurlijk ook gewoon bellen of mailen, en vragen wat ze op hun kaart hebben voor vegetariërs.

Indien er écht niets vegetarisch op de kaart staan, of als je weet dat er een vast menu is besteld, waarschuw dan een paar dagen van tevoren de gastheer of -vrouw, de organisatoren of - als het echt niet anders kan, het restaurant - dat er een (minstens één) vegetariër aanwezig zal zijn.

Vrijwel altijd wordt er snel een prima oplossing gevonden. Doe het wel ruim op tijd, zo zal niemand het vervelend vinden en kan het vooraf geregeld worden, dat is echt wel beter dan dat de kok die avond zelf de ijskast moet opentrekken om iets voor jou te 'verzinnen'.

Al'improviste, ça existe - soms duikel je onverwacht met vrienden of collega's ergens binnen voor een hapje. In dat geval kun je het beste meteen bij binnenkomst vragen of er ook iets vegetarisch mogelijk is.

Bij een bedrijfsetentje kun je dit waarschijnlijk het beste via de organisatoren spelen. Bij een formeel diner is het vaak juist verstandig om discreet de bediening aan te spreken - zodat verder niemand merkt dat jij 'iets speciaals' nodig hebt. Als is het maar dat je gewoon een bord vraagt "met meer groenten en aardappelen, zonder het vlees", dat is nog altijd verkieslijk boven jouw toch aangedragen stuk vlees te moeten 'verloten' onder de aanwezigen of ostentatief te laten liggen. Doe het echter wel op tijd: vegetariërs die pas als de gerechten worden geserveerd, een vies gezicht trekken en wat anders willen, zijn niet zo populair bij bediening noch keukenpersoneel.

Als er buffet of BBQ is, is de veggie keuze soms beperkt tot stokbrood en sla en dat is pijnlijk. Een gouden tip is om, voor je echt in de rij gaat staan, eerst effe snel met een arendsblik langs het hele buffet te paraderen - zo wéét je tenminste of er al dan niet aan het eind van het buffet nog een veggie quiche wacht, alvorens je dat bord al hoog opgetorend hebt met sla en stokbrood.

Veggie EHBO op restaurant I

★ In de categorie voorgerechten: alle klassieke resto's en bistro's hebben wel kaaskroketten op het menu staan. Altijd een redding in nood. ★

Bij de soepjes zou er ook wel eens eentje kunnen zitten zonder balletjes en op basis van groentebouillon. Nadeel is dat je dit zal moeten vragen (van die bouillon) en dat de ober het misschien niet weet of maar wat verzint.

Wat heeft tegenwoordig ieder restaurant in een veggie versie ? Juist: pasta ! Een gerecht met een hoog normaliteitsgehalte ... gered!

Of: een omelette met frietjes en sla. Kun je ook niets mee mis doen, en ook weer zo'n gerecht dat niet 'opvallend' vegetarisch is.

Of deze gerechten altijd de meest sexy keuze uit het menu zijn, is een andere zaak, maar om op resto snel en pijnloos te kunnen kiezen als je incognito tussen een kudde carnivoren zit, werkt het wel.



Geroosterde bloemkool met een saus van geitenkaas en vanille

Nodig: 1 hele bloemkool; 750 g geitenkaas zonder rand (losgeprakt); 200 g slagroom; 2 dl halfvette melk; zout en zwarte peper; zonnebloemolie; ½ vanillestokje



De oven voorverwarmen. Verdeel de bloemkool in vier. Leg ze in gezouten kokend water, laat 5 minuten daarin sudderen. Dan heel goed laten uitlekken en overbrengen naar een bakschaal. Bestrijken met de zonnebloemolie (dit keer eens géén olijfolie, die gaat minder goed samen met de vanille), kruiden met zwarte peper en zout.

Op 180° C ongeveer 10 minuten in de oven laten. Intussen het halve vanillestokje splijten en er de pitjes uitschrapen. Voeg zowel de zwarte vanille stipjes als de uitgeschraapte vanillestok toe aan een pan waar de room en de melk in gegoten werden. Breng aan de kook en haal er dan het lege vanillestokje uit. Zet op zeer laag pitje om aanbranden te voorkomen. Met een ballonvormige handklopper meng je er de geprakte geitenkaas onder, blijven roeren tot er een mooie romige saus ontstaan is.

Even proeven, eventueel nog wat bijkruiden met peper en zout.

Ieder krijgt een kwart bloemkool als een spie op z'n bord, met de heerlijke saus eroverheen gedrapeerd.

Een aardappel in de schil en een knapperig slaatje zijn een goed idee bij deze bloemkool.



Geen geitenwollensokken-dieet

Het is nog niet ZO lang geleden dat vegetarisch verward werd met macrobiotisch. Eveneens kon je er zeker van zijn dat als je uit de kast kwam als vegetariër, iedereen je meteen ook wel wegklasseerde als zo'n geitenwollensokkentype. En dat was niet positief. In geen enkel woordenboek. Wij sloegen er voor u even het "Groot scheldwoordenboek" op na, dit zegt als volgt: geiten(haren)wollen sok, geitenwollensokker, geitenwollensokkendrager, geitenwollensokkenridder: naïef, halfzacht persoon; linkse idealist; wereldvreemde hervormer die zich kenmerkt door afwijkende kleding, klompen of wollen sokken. Muziek uit de jaren zestig wordt wel eens denigrerend geitenwollensokkenmuziek genoemd. De geestelijke vader van deze benaming is waarschijnlijk Gerrit de Jager, tekenaar van de populaire Nederlandse strip De familie Doorzon, die deze spotkende benaming regelmatig gebruikt voor figuren uit de zachte sector, zoals Emiel, geitenwollensokkenagoog, in Doorzon 3.

Conclusie, hedentendage is er niks geitenwollensokken-achtigs meer aan geen of minder vlees eten. De test werd gedaan: welke woorden komen bij u op bij het horen van het woord 'vegetariër', en de geitenwollensokken bleven in de wasmand. Geitenkaas, daarentegen, figureert redelijk prominent in het lijstje woorden dat geassocieerd wordt met een vlees-arm regime. Het is waar, het is een dankbaar product in de vegetarische keuken. Maar soms worden er ook wel haast mythische eigenschappen aan toegekend - hoé terecht is dat?

Geitenkaas is witter van kleur dan kaas gemaakt van koeienmelk. Dit komt doordat geiten alle caroteen (bevat oranje kleurstof) uit het voer in hun spijsverteringskanaal omzetten in vitamine A. Geitenmelk bevat minder lactose dan koemelk waardoor mensen met een lactose-intolerantie vaak wel geitenmelkproducten kunnen eten. De vetzuurmoleculen (rode bloedcellen) in geitenmelk zijn kleiner dan die in koeienmelk, waardoor geitenkaas lichter verteerbaar is, en daardoor geschikter voor zuigelingen en mensen met spijsverteringsstoornissen. Tot zover het klassieke reclamespotje voor geitenkaas.

Enkele komma's en punten: wat cholesterol betreft, zijn geitenkaas en gewone kaas totaal vergelijkbaar, euh, geitenmelk heeft zelfs iets meer cholesterol dan koemelk. Maar we weten inmiddels wel dat het voedingscholesterol nauwelijks een invloed op cholesterolgehalte van het bloed. Dit gehalte komt immers voort uit de hoeveelheid verzadigde vetten in het voedingsmiddel. Ook op dat vlak is er quasi geen verschil tussen koemelk en geitenmelk. Geitenkaas doet het op dit vlak een beetje beter dan gewone kaas (hoewel slechter dan magere kaas van 20+), en schapenkaas en koekaas zitten op exact hetzelfde niveau. Voor het 'magerte'-gehalte hoef je dus niet naar geitenkaas te grijpen, dat is een fabeltje.

Ook het idee dat geiten- of schapenproducten meer vitaminen en mineralen bevatten, hoort tot datzelfde rijk der fabelen. Geitenmelk bevat zelfs iets minder calcium dan volle en halfvolle melk, en veel minder dan magere melk. Alleen wat vitamine A-activiteit betreft (zoals eerder uitgelegd), scoort het hoger dan koemelk.

Dat mensen die allergisch zijn voor koemelk, wel schapen- en geitenmelk verdragen, is slechts gedeeltelijk waar. Koemelkallergie wordt veroorzaakt door bepaalde eiwitten in de melk. Aangezien melk veel verschillende eiwitten bevat, kunnen verschillende eiwitten allergie veroorzaken. Het is niet te voorspellen tegen welke eiwitten de allergie optreedt. Een aantal van die eiwitten komen ook voor in geiten- en schapenmelk. Alles hangt er dus van af aan welke eiwitten men allergisch is. Lactose-intolerantie is iets heel anders. Dat is het onvermogen om lactose, het voornaamste koolhydraat uit melk, te verteren. De oorzaak is een gebrek of tekort aan het enzym lactase in de dunne darm. Veel voorkomende symptomen zijn misselijkheid, kramp, opgeblazen gevoel, flatulentie en diarree. Lactose zit evengoed in schapen- en geitenmelk.

Zo, dit was de naakte waarheid over geitenmelk en - kaas. Maar heerlijk is het wel.



een chique soep van 'afval':

Aspergesoep

Nodig : de geschilde slierten, houtachtige uiteinden van 2 grote bussels witte asperges; het kookwater van deze bussels (die je in een andere recept hebt gebruikt); 1 eetlepel kokosolie; 1 fijngehakte witte uit, 2 aardappelen in blokjes, 1/2 citroen, kwart kopje room, zout en peper

Breng water (evt met een 'snuifje' groentebouillon) aan de kook en doe er de afvalslerten en houtachtige uiteinden bij. Laat meer dan een half uur sudderen. Intussen bak je de ui en aardappelen glazig. Hou ze 'wit'! Het kookwater van de VORIGE asperges (de kopjes en hele stukken, de niet-afval weetjewel) gaat nu ook bij de aardappel en ui, en je stooft ze samen afgedekt een half uurtje.

Check of de houtachtige stukjes in de andere pot platgekookt zijn. Schep alles uit het nat, haal de 'eindjes' asperge van tussen de slierten (die nu wegmogen) en doe die eindjes opnieuw in het nat, voeg de tweede pot (ui-aardappel-aspergewater) erbij, en zet er de staafmixer in tot de soep mooi glad is. Peper en zout erbij.

Beetje citroensap erin knijpen en room toevoegen.

Wat gooien we toch veel weg! Volgende keer dat je aspergesoep wil maken, AUB koop er geen asperges voor.

Koop de asperges om ze lekker luxueus als groente te eten, en maak de soep louter en alleen met alles wat je anders zomaar wegslijt: de schillen, de houtachtige uiteinden en het kookwater.



recepten voor chutneys en pickles:
 (en dan zul je zeggen, waar eet een vegetarische hipster dat dan bij?
 Bij harde kazen bijvoorbeeld, yummie!
 Of bij curries en rijstgerechten.
 Mee tussen een wrap gedraaid.
 In plaats van ketchup op een broodje. Op een veggie-dog.
 En zo kunnen we voortgaan...

Mangochutney met roze peperbesjes

Nodig: 3 mango's (samen ong. 800 g vruchtvlees); 100 g lange
 (milde) chilipepers; 20 g verse gember; 100 ml appelazijn;
 200 g rietsuiker; 1 plakje saffraandraadjes (geen poeder!);
 1 flinke eetlepel roze peperkorrels

Schil de mango's. Snij het vruchtvlees los van de kern en snij
 het dan in kubusjes. Snij de chilipepers open en schraap er
 het zaad uit. Snij ze vervolgens in flinterdunne ringetjes.
 Schil de gember en knijp het vruchtvlees door een knoflook-
 pers. Meng alles onder elkaar.

Giet de appelazijn met de rietsuiker in een pan met dikke
 bodem. Breng aan de kook. Laat 3 minuten sudderen en voeg
 dan het fruitmengsel toe. Strooi de saffraan en roze peper-
 korrels erover en laat 20 à 30 minuten sudderen.

Verdeel de warme mangochutney over bokaaltjes en sluit die
 meteen af. Beheers je en laat de lekkernijen nog zeker een
 maand op bokaal 'trekken'.

Vegetariërs zijn nu hipsters

Hipsters zijn onder meer bekend om hun ironische mode-
 statements en het bezit van minstens één blog.
 Ze zijn vooral cool, en iets dat populair wordt verliest zijn
 cool, dus zij zoeken steeds nieuwe trends om te volgen of
 merken om te kopen.

De hipster is ook de nieuwe Foodie. De hipster is eigenlijk
 niet zo hip als het over eten gaat, want neemt eten misschien
 nét iets te serieus.

Driekwart van hun foto's op Instagram gaan over eten.

Zoals in ieder subcultuur is er inderdaad ook een voedsel-
 ideaal verbonden aan het hipster-schap. Artisanaal, vergeten
 groenten, slow food, veggie of minstens van koeien die een
 naam hadden, collectief aankopen, volkstuinje hebben of bij
 de boer zelf gaan plukken. En niet te vergeten: een hipster
 koopt geen muesli maar maakt die zelf. Misschien moeten we
 zeggen 'assembleert' die zelf, want hoe maak je als normale
 sterveling muesli 'from scratch':)

Het zijn hipsters die de hele food-truck rage veroorzaakten,
 onder het motto 'slow food, fast opgediend'. Zij halen oma's
 steriliseerketel van de zolder en leggen zelf augurkjes op en
 maken pickles. Hun overschot aan bokaaltjes is verantwoor-
 delijk voor de trend om alles van cocktails tot slaatjes in een
 bokaal op tafel te brengen.

Hipsters houden daarnaast ook van voedsel met een schattig-
 heidsgehalte: cup cakes, donuts, yogi-thee met foute dub-
 bele naam 'chai-tea' en coffeeshops waar geen enkele stoel
 dezelfde is, restaurantjes die tegelijk ook groentewinkel zijn,
 etc. etc.

Zij hebben daar ook veel geld voor veil.

Hipsters zijn fashionistas maar dan politiek correct :)

In hun garage staat geen auto, in hun garage proberen ze zelf
 bier te stoken...



Geen ontbijt met bacon

De makkelijkste maaltijd om eens vlees weg te laten bij de Vrije Vegetarische Experimenten, is ongetwijfeld het ontbijt. Dat kan al heel makkelijk door niet voor een Engels ontbijt met spek te kiezen maar voor een traditioneel continentaal begin van de dag met crois-sant en/of chocoladekoek.

Je kan natuurlijk ook gaan voor de nieuwste hype aan de ontbijttafel: goede ouderwetse havermoutpap. Helemaal meedeinend op de trend van 'terug naar grootmoeders keuken', en best wel leuk. Trap alleen niet in de val van de slimme marketeers die hier weer een superdom productje bij bedacht hebben: de instant-havermout-beker. Volgens het principe van de Chinese noedels waar je alleen heet water bij moet gieten, de beker weer toe frommelen en wachten tot de boel zwelt. Hop, en je kan met je havermoutbeker de auto in of de bus op. Brr. En het is ook nog superduur, al helemaal als je het vergelijkt met de prijs van een gewoon pak havermout, waar je tentslotte echt niet zoveel méér mee moet doen om er een papje van te stoken.

En als je nou toch bezig bent om vreselijk gezond te doen, why not go all the way ?

De trendy vegetariër én de hipster maakt zelf muesli.

Jeez, denk je misschien, waarom zou ik àl die moeite doen, er zijn al zoveel soorten en merken ontbijtgranen, daar zit toch echt wel iets bij dat ik superlekker vind. Vast wel, en mogelijk zijn er meerdere soorten die je heel graag zal lusten. Er is maar één ding mee mis, en dat is dat sommige van die ontbijtgranen en muesli 's een gezonde reputatie hebben, maar eigenlijk, feitelijk ... het niet echt zijn. Kijk eens goed naar de calorieën, en vooral naar de suikers, en je weet wat we bedoelen.

Als je zelf je eigen muesli samenstelt, hou je dat wél in de hand. En het heeft, geef het toe, een groot filmsterrengehalte om te kunnen zeggen dat je een 'eigen' muesli hebt, precies afgestemd op jouw voorkeuren en behoeften.

Hier volgen enkele algemene tips om te experimenteren, plus een specifiek recept.

Het is ook GEWELDIGE activiteit om met kinderen te doen !

Maak geen gigantische hoeveelheden muesli (tenzij je ervan wil weggeven in mooie bokaaltjes). Niemand eet altijd dezelfde muesli het hele jaar door. Experimenteer! Volg de seizoenen (of de aanbiedingen in je supermarkt of bio-winkel) Gebruik als basis (onbewerkte) havervlokken, ongeveer 150 gram. Combineer met je favoriete (onbewerkte en ongezoeten) noten. De meeste mensen gaan voor (in gewicht) evenveel noten als havervlokken, maar... jij beslist. Probeer zeker ook eens om er zaden en/of pitten bij te doen, 25 gram, 50 gram, zoiets. Geen chiazaad ! Volgend onmisbaar ingrediënt: wat vruchtvlokken (bv kokos), niet teveel, zoiets als de zaden/pitten zouden wij denken. Als gezonde zoetstof én bindmiddel in één, kun je gaan voor honing, agave- of ahornsiroop (een paar lepels, niet overdrijven, we gingen gezond doen). Ook nog evenveel olie (met neutrale smaak of kokosolie). Dan kan je een keuze maken welke specerijen er goed bij zouden passen. Bijvoorbeeld kaneel (theelepels), gember, kardemom (snuifje). Puur cacaopoeder is ook een mogelijkheid. Alles mengen, het gaat op een met bakpapier bekleed bakblik, en een kwartier in de oven op 180 °. Als je graag nog krakender hebt, iets langer in de oven. Halverwege wel eens omroeren! Nadien gaat er pas wat gedroogd fruit (naar keuze) bij. Let ook hier weer op dat je gedroogde vruchten koopt zonder extra toegevoegde suikers.

Je ziet, het is niet moeilijk, gewoon een kwestie van keuzes maken en uitproberen.

En het is lekker aards en geeft veel voldoening.

muesli met gedroogde vijgen

Nodig: 125 g havervlokken; 75 g amandelmeel of fijngehakte blanke amandelen; 25 g kokosvlokken; 50 g gedroogde cranberries; 50 g donkere rozijnen; 100 g gedroogde vijgen; 100 g paranoten; 100 g walnoten; 25 g pompoenpitten; 25 g zonnepitten; 30 g lijnzaad; 1 theelepel kaneel; 1 theelepel cacaopoeder; 4 eetlepels ahornsiroop (maple); 4 eetlepels water

Verwarm de oven voor op 180 graden. Meng alle droge ingrediënten (havervlokken, amandelmeel, kokosvlokken, zonnepitten, pompoenpitten, paranoten, walnoten, lijnzaad) goed onder elkaar, en stort uit op een met bakpapier bekleedde bakplaat. Voeg kaneel en cacao toe, en sprenkel ook de siroop erover. Ook de 4 eetlepels water worden er overheen gesprenkeld. Dan gaat de plaat 15 minuten in de oven. Schep tijdens het bakproces af en toe (2 of 3 keer) het mengsel om, tegen het aanbakken. Pas nadien gaat het gedroogde fruit eronder. Dan volledig laten afkoelen, alvorens het in een glazen bokaal te scheppen.



the no-kiwi green smoothie

Nodig: 2 handjes spinazie; 1 kopje blauwe druiven zonder pit; 1 banaan; 2 eetlepel amandelpasta; 2 kopjes (500 ml) amandelmelk

Alles samen in de blender tot het heerlijk fluwelig is.

Onmiddellijk consumeren!

Gif-groen gezond

Et bien, hoéveel stukken fruit of groenten heb je gisteren gegeten? Het antwoord is: te weinig! ... Dus laten we deze Vrije Vegetarische Experimenten eens aangrijpen om enkele eenvoudige én lekkere goede gewoonten te kweken, waarvan de kans groot is dat je ze ook daarna zal behouden.

Een goede extra intake van fruit en groenten kan je op een eenvoudige (en snelle) manier regelen door dagelijks een smoothie in je eetpatroon in te bouwen. Ja die kan ook andere kleuren hebben, naargelang het fruit en groenten die je er in verwerkt, MAAR groen heeft toch enkele speciale voordelen. Waarom? Groene bladgroenten leveren ons lichaam stoffen aan die belangrijk zijn, en die we doorsnee genomen niet genoeg binnenkrijgen. Een toevoeging van spinazie, lof, sla, boerenkool, losbladige kool zorgt voor aminozuren, anti-oxidanten en fytonutriënten.

Wat zit er in de perfecte smoothie? De basis is fruit, groene bladgroente, proteïne, vezels en gezonde vetten - bij voorkeur in die volgorde. Het echte geheim zit 'm in de verhoudingen. Als je uitgaat van meer fruit dan groen verhuul je de smaak van 'de groensels' en is het drankje echt meer zoals een virgin-cocktail :) Kijk op de infographic, en er kan niets meer fout gaan.

Net zoals de dure instant-havermout voor gehaaste yuppies, gaat men nu ook inspelen op het succesverhaal van de smoothies. Je kan natuurlijk al lang zogenaamde smoothies in een flesje kopen, maar veel meer dan veredeld fruitsap zijn die niet. Iedereen weet inmiddels wel dat je een smoothie best snel na het maken opdrinkt, want hahaha, de geest gaat snel uit de fles. Maar nu gaat de markt toch weer proberen dat gat te dichten voor wie haast heeft maar toch échte DIY smoothies wil maken – bij Albert Heyn kun je al diepgevroren smoothie-pakketjes kopen, in porties van 250 gram en 'interessante combinaties' zoals banaan/boerenkool/mango/citroengras - enkel nog je favoriete sap, kokos- of sojamelk erbij, even in de blender en klaar.

Crea-middag op je bord

Het probleem is eeuwenoud: hoe laat je kinderen hun gezonde slaatje of groenten opeten? Zeker tijdens een veggie-experiment wanneer je niet schouderophalend kan zeggen “ze hebben tenminste hun vleesje opgegeten, en die overgebleven groenten gaan dan morgen in de soep”. Al is dat laatste (restjes in de soep verwerken) natuurlijk altijd een goed plan.

Tip van de dag is : crea-middag op je bord organiseren. De kinderen kunnen helpen! En van het kleurrijke, soms zelfs kunstige resultaat zullen de volwassen misschien evenveel genieten. In ieder geval zal iedereen aan tafel hiervoor op z'n stoel gaan staan om een foto voor op Instagram willen nemen. Fun om te doen, motiverend in het opeten, zo'n versierd bord of schaal.

Idee 1 : heb je een appelboor in huis, bedoeld om het klokhuis uit appel of peer te halen? Hiermee kan je ook mooie dikke 'worstjes' uit groenten en fruit steken.

Idee 2 : hetzelfde geldt voor dat ronde dingetje om pommes parisiennes uit een aardappel te halen - het werk ook bij andere en/of kleurrijke groenten en fruit.

Idee 3 : dit is het moment om die zelden gebruikte koekvormpjes uit de kast te halen. Vooral zacht en halfzacht fruit en groenten laten zich hiermee transformeren tot schattige, harten, sterren, halve maantjes, vlinders en wat al.

Idee 4 : kijk eens op freubelweb.be of in een kleurboek naar de eenvoudige afbeeldingen van dieren of sprookjesfiguren. Met weinig meer dan heel dunne rondelletjes wortel, radijs zijn heel wat lijfjes en gezichtjes op te vullen, staafjes komkommer of courgette zijn prima voor armen en benen, olijfjes, maiskorrels voor ogen, een opkrullend ui-reepje voor een mondje, een pruikje van waterkers of zo, krulsla voor een rokje. De mogelijkheden zijn ontelbaar.





in plaats van rijstpap:

Quinoa en hennep-pap

Nodig: 1 kopje quinoa; ½ kopje hennepzaad;
½ kopje gojibessen; 1 kopje fijngeraspte kokos;
1 kopje rijstmelk; 3 kopjes water; ½ theelepel
kaneel; ahornsiroop (Maple Syrup) of anders toch
maar je vertrouwde bruine suiker of kandijstroop

Meng de quinoa en hennep zaden in een pan,
voeg het water toe en zet op een matig vuur
gedurende 5-10 minuten, blijf roeren, voeg meer
water toe als het nodig is. Voeg gojibessen toe
tijdens het koken. Dan de rijstmelk erbij, en zacht-
jes koken tot genoeg is ingedikt. Voeg de laatste
minuut de kaneel en kokos toe. Doe er siroop bij
in je eigen bord of kommetje.

*De superwerking van superfoods is niet bewezen.
De benaming superfood is gewoon marketingpraat.
Wondermiddelen bestaan helemaal niet.*

Patricia Schutte, Voedingscentrum

Supervoedsel

Als je dan toch experimenteert, kun je net zo goed spannende ontdekkingen doen.
Vandaag: superfoods. Wie zijn ze, waar komen ze vandaan, wat willen ze? (dit is een grapje!)

Maar ernstig: je hoort er zoveel over, edoch echte info? Die krijg je hiér.

Superfoods zijn eetbare stoffen met een grote hoeveelheid bouwstenen zoals vitaminen, mineralen en antioxidanten. Ze hebben niet allemaal dezelfde eigenschappen. Zo is cacaopoeder rijk aan mineralen en zitten er in tarwegraspoeder veel vitaminen en magnesium. Ook groenten die we vroeger als 'gewoon' wegschreven, blijken nu ineens 'super' eigenschappen te bezitten. Zo bijvoorbeeld broccoli en boerenkool. En frambozen en blauwe bessen bij het fruit.

Natuurlijk zijn er ook superfoods waar we vroeger nog nooit van hadden gehoord. Gojibessen, acaibessen, hennepzaad, tarwegras, chiazaad -allemaal de laatste jaren opgedoken, allemaal superfoods. En dan zijn er nog de producten die we beschouwden als behorend tot de exotische keuken, maar die nu via hun super-eigenschappen mainstream worden, zoals kokosolie.

Allemaal heel hip, maar hoe 'integreer' ik zo'n superfoods in mijn gewone keuken, en welke superfood past in welk recept?

Het makkelijkst is om de superfoods te beschouwen als 'toevoegingen', opsmukkingen of boosters van je gewone recepten. Pimp je smoothie met een flinke lepel chiazaadjes of een klein lepeltje rauwe cacaopoeder. Je sladressing kan je eens met hennepzaadolie maken, dat is meteen een heel ander smaakje ook. Alles wat je bakt, wakt of frituurt kan je in 't vervolg wel eens in kokosolie proberen. De nieuwe besjes (acai, goji) gaan waar andere besjes hen ooit al zijn voorgegaan - moeilijk is dat niet! Wil je ze herkenbaar hebben, als bewijs van jouw nieuwe hipheid met die superfoods, voeg ze dan toe aan je salade, smoothie, yoghurt of gewoon als tussendoortje. Er zijn oneindig veel dingen die je met de 'nieuwe' superfoods in 'oude' recepten kan doen. Bessen en noten voor taartvullingen bijvoorbeeld, of bij roomijs of pudding. Geweldige manier om die snoepertjes toch wat extra voordelen van die super mineralen, vitaminen of antioxidanten te laten innemen!

Internationaal Jaar van de Peul

Toen we dat als krantenkop zagen staan, met subtitel “uitgeroepen door de Verenigde Naties”, waren we er zeker van dat het zou gaan om het jaar van de Peul-volkeren. Maar niets was minder waar: 2016 werd officieel het Jaar van de Peul(vruchten).

Peulvruchten zijn met hun hoge eiwitgehalte perfecte vleesvervangers. Ze zijn ook lekker en gevarieerd, er bestaan heel wat soorten.

Peulvruchten zijn de zaden die uit een peul komen en die gedroogd worden. In tegenstelling tot de peulvormen (sperziebonen, snijbonen, mange-tout, ...) rekenen we ze als peul'vruchten' en niet als groenten. Ze bevatten geen vitamine C, wel B. Peulvruchten eet je niet rauw, het koken moet hun schadelijke stof fasine neutraliseren.

Algemene tip: voeg bij bereidingen met peulvruchten het zout altijd pas op het eind van het kookproces toe, want zout vertraagt de kooktijd (en die is bij sommige peulvruchten al flink lang).



Vegetarische Tsjolent (joodse bonenstoofpot)

Nodig: 1 kopje rode nierbonen; 1/2 kopje ogenbonen (black eyed peas); 1/2 kopje gort; 2 grote aardappelen in kubusjes gesneden; 1 zoete aardappel (idem); 1 grote rode ui, grof gehakt; 1 teen knoflook (fijngenhakt); mini-blikje geconcentreerde tomaat; 1/4 kopje sojasaus; 1/4 kopje bruine riet-suiker;
1 snuifje lookpoeder; 2 theelepels paprikapoeder; 2 theelepels verse zwarte peper; 1 eetlepel zout; zoveel water als nodig om alles onder te zetten (indicatie: 5 kopjes)

Doe de nierbonen en black eyed peas samen met de gort, aardappelen, zoete aardappel, ui, look, de kruiden, de sausen, de suiker en het water samen in een grote sudderpot. Laat 2 uur normaal koken, zet het vuur dan op laag en laat het verder zo een hele nacht slow-cooken tot een heerlijke malse en geurige stoofpot voor de zaterdagmiddag (dit was traditioneel in de joodse keuken een maaltijd voor op de sabbat, 's middags).

*Toch ook even een eerbetoon aan die andere Peul!
Peulvolk is een etnische groep in de Sahelzone, ze waren het grootste nomadenvolk van West-Afrika.
Ziehier enkele van hun recepten : Chakri - Nyirri*



Egyptische linzensoep

Nodig: 100 g gedroogde linzen (rode); 2 middelgrote rode uien; 5 tomaten; 1 courgette; 1 teentje knoflook; 1 scheut olijfolie; 1 theelepel komijn; blokje groentebouillon; enkele partjes limoen

Doe de linzen in een soeppot en breng aan de kook met ruim water. Snij 1 ui en de tomaten doormidden. Snij de courgette in blokjes. Doe al de groenten en knoflook in de soeppot. Kook tot de velletjes van de tomaten boven komen drijven en schep ze eruit. Pureer het geheel. De consistentie moet die zijn van superdikke tomatensoep. Snipper de tweede ui en fruit (glazig, niet bruin) in de olijfolie. Voeg vervolgens de ui, komijn, zout en het bouillonblokje toe aan de soep. Doorwarmen tot het blokje opgelost is.

Serveer de soep met partje limoen ernaast.



Een andere versie linzensoep

nodig: 1 rode ui (fijngesnipperd); 1 eetlepel olijfolie; 1/2 theelepel komijnpoeder; 1/2 theelepel korianderpoeder; 2 teentjes fijngehakte knoflook; 1 l groentebouillon (evt. van een blokje); 250 g rood-bruine linzen; zout; eventueel 250 g spinazie, jonge zuring of postelein

Fruit in een ruime pan de ui met de komijn en de koriander in de olijfolie. Laat op het laatst de knoflook even meebakken. Voeg de linzen en de bouillon toe. Breng de soep onder voortdurend roeren aan de kook. Laat het geheel 20 minuten zachtjes pruttelen tot de linzen zacht zijn maar nog hun textuur hebben behouden. Voeg eventueel 5 minuten voor het opdienen de spinazie, zuring of postelein toe.

Linzen

Linzen zijn 'berucht' geworden door het verhaal van Esau die zijn eerstgeboorterecht verkocht aan Jacob voor een bord linzensoep. Eens was Jakob aan het koken toen Esau uitgeput thuiskwam van de jacht. 'Gauw, geef me wat van dat rode dat je daar kookt, ik ben doodmoe,' zei Esau tegen Jakob. 'Pas als jij me je eerstgeboorterecht verkoopt,' antwoordde Jakob. En Esau dééd het.

Dat moet wreed lekkere linzensoep geweest zijn !

Linzen waren toen en nu nog in het Nabije Oosten een populair product, al komen ze waarschijnlijk niet oorspronkelijk daar vandaan maar uit West-Azië. Rond de Middellandse Zee zie je vooral grootzadige linzen, in hooglanden zoals bv Afghanistan eerder kleinere linzen. En ze zijn er ook in allerlei kleuren.

Als ze in een recept spreken over linzen, hoe weet je dan welke ? Wel meestal staat het erbij.

Maar dan nog is er interpretatieverschil - hetgeen de voor de ene rode linzen zijn, daarvan zegt de ander 'hoezo, dit zijn toch eerder bruine linzen?'

Beslis zelf, er kan niets fundamenteels mis gaan door het nemen van een andere soort.

Let wel op: de 'gespleten' fel oranje linzen zijn geschikt voor soepen waarin ze 'wegkoken', maar niet voor een linsenschotel waarin je de consistentie van de peulvrucht nog wil zien of tussen je tanden voelen.

Linzen hebben hoge voedingswaarde en zijn gebruiksvriendelijk, aangezien ze (in tegenstelling tot veel andere peulvruchten) niet geweekt hoeven te worden.

Veel noten op onze zang

En terecht! Als flexitariër, als experimenterend of volleerd vegetariër, als toevallige aanhangige van Vrije Vegetarische Experimenten is het maar normaal dat je veel noten op je zang zou hebben. Veggies moet synoniem zijn van lekker, spannend en gezond. Dat is toch wel het minste...

We hebben bij het begin van het experiment al gezegd dat velen 'dat gedoe' met noten en zaden er nèt iets teveel aan vinden. De eerste horde hebben we jullie laten nemen met onopvallende recepten, zoals pesto. Met pijnboompitten... daar zijn jullie mooi ingetrapt, want technisch gezien zijn dat helemaal geen noten, natuurlijk (de naam zegt het zelf: pitten). Toch zijn ze in de 'perceptie' noten. Net zoals de pinda's op het plaatje hiernaast - dat zijn eigenlijk peulen. Hoewel die dan weer aardnoten heten, om de verwarring compleet te maken, en eveneens in de perceptie doorgaan als noten. We geven hier geen recept met aardnoten (die eten we al zo vaak gedachteloos op café) en raden je eerder als sexy en evenwichtige toevoeging aan je maaltijd een experiment aan met pecans, amandelen, walnoten, hazelnoten, paranoten, cashewnoten, pistachenoten, macadamianoten, pompoenpitten en zonnebloempitten. En dan bedoelen we steeds niet geroosterde of niet gezouten of gesuikerde versies.

Noten bevatten veel meervoudige onverzadigde vetzuren, de Omega-3 gezonde vetten! In noten zit ongeveer 16 gram eiwit per 100 gram, qua calorieën moet je rekenen op zo'n zeshonderd tot zevenhonderd per honderd gram. Goed nieuws: noten hebben nauwelijks cholesterol, ze bevatten ongeveer vijf gram voedingsvezels per honderd gram. Daarmee heb je meteen vijftien procent van de hoeveelheid vezels binnen die je dagelijks nodig hebt. Noten bevatten meestal veel vitamine B en E.

Twee belangrijke dingen maken je het veel makkelijker om noten en zaden of pitten toe te voegen aan je maaltijden zonder vlees. De eerste is: weken. De uitdrukking in het Nederlands is: boontjes in de week leggen - maar noten zijn driedubbel zo goed als je ze eerst een nachtje weekt. Ze worden zachter en dus makkelijker om te eten, ze winnen enorm aan smaak, en ze verliezen hun enzymenlaagje en fytiinezuur dat bij sommige mensen voor darmprobleempjes kan zorgen. Echt goede redenen dus om iets te doen waar je waarschijnlijk nog nooit een moment bij had stilgestaan: weken! De tweede is: fijnhakken en gebruiken zoals crumble, of laten we zeggen een niet-zoete brésilienne :) . Dit zijn twee gouden tips die je houding tegenover noten voorgoed zullen wijzigen. Probeer!



Nodig: 12 kleine onbespoten appeltjes (geen zure); 100 g blanke geweekte amandelen, grof gehakt; 2 eetlepels notenolie; 1 citroen; zout; evt. 4 eetlepels tarwekiemen

Snij de appels met schil en al in kleine kubusjes (nicer-dicer!). Doe ze in de slakom waarin je ze zal opdienen en schep er de grof gehakte amandelen onder, het sap van de citroen en OOK de geraspte schil van diezelfde citroen, en de notenolie. Niet cheaten door een andere olie de nemen, de subtiele smaak van notenolie is hier essentieel.

Indien je tarwekiemen wil toevoegen, ook die erin doen.

En nu komt het verrassende: snuifje ZOUT erbij, niet te zuinig. Smaakbommetje!

Crumble van zoete aardappelen met noten

Nodig: 6 grote zoete aardappelen; 1 bakje champignons (in schijfjes); 2 rode uien (grof gesnipperd); 1 teentje knoflook (gesnipperd); 75 g grofgehakte walnoten; 75 g grofgehakte hazelnoten zonder vliesje; 75 g gehakte blanke amandelen; 75 g paneermeel; 75 g boter; nootmuskaat; kaneel; tijm; zwarte peper uit de molen; grof zout; olijfolie

Kook de zoete aardappelen, pureer ze en voeg nootmuskaat, zout en zwarte peper toe. Verhit olijfolie en stoof ui en look. Voeg daarna de champignons toe en wat tijm. Maak een crumble van paneermeel, boter en noten. Breng op smaak met peper, zout en kaneel. De champignons komen op de bodem van een ovenschotel, daarbovenop de puree van zoete aardappelen, en daarop de crumble. Bak 15 minuten in de oven op 180° tot hij goudbruin is. Serveer er een fris slaatje bij.

Deze crumble is ook superlekker bovenop een wittekool-aardappelschotel, op een witlofgratin, een gemengde groenteschotel - er zijn weinig combinaties waarbij dit géén toegevoegde waarde zal zijn. Plaats naargelang de schotel gedurende 25 tot 30 minuten in de oven en bak tot de crumble een mooie geelbruine kleur heeft.

toegift: nog een andere notencrumble "voor ergens bovenop": gehakte geweekte walnoten; Parmezaanse kaas, gedroogde tijm; boter, havervlokken, zwarte peper en zout.



Terrine van groene asperges met tartaarsaus

Nodig: 2 bussels groene asperges; 1 l groentebouillon; 12 g agaragar; 20 cl sojaroom; tartaarsaus.



Kook de asperges in de groentebouillon beetgaar. Afgieten, afspoelen met koud water, afkoelen. Pas op, de bouillon bijhouden, want hier gaan we de agaragar doorheen roeren en samen opnieuw opkoken, ongeveer 10 min tot de agaragar opgelost is. De asperges in een kleine beklede cakevorm leggen, de bouillon op kruidigheid controleren en over de asperges gieten.

Afdekken en laten afkoelen.

Serveren in plakken, met de tartaarsaus.



Ik zag twee beren...

...broodjes smeren. Wàt smeer je eigenlijk op een vleesloos broodje?

Wie een paté mist in zijn/haar Vrije Vegetarische Experimenten, krijgt hier enkele tips om zelf smeersels en heuse paté te maken. Of wat dacht je van een prachtige kleurrijke terrine met groenten?

Linzen-champignonpaté

Nodig: (voor een broodblik van 1,5 l inhoud) 50 g champignons in ongeveer even dikke plakjes gesneden; 250 g linzen; 2 rode uien, 2 tomaten in kleine blokjes gesneden; 1 laurierblad; 1 teentje fijngehakt knoflook; 2 eetlepels olijfolie; 2 losgeklopte eieren; 200 g geraspte kaas; 100 g havervlokken; 2 eetlepels fijngehakte peterselie; 1 takje verse tijm; zwarte peper; zout.

Doe de linzen met het laurierblad in driekwart liter water, breng aan de kook. Minstens een half uur zachtjes laten koken. Snij intussen de ui fijn en fruit hem mooi goudkleurig in de olie. Verwarm ook alvast de oven voor op 200° C.

In een grote kom gaan de afgegoten linzen, champignons, eieren, kaas, en tomaten bij elkaar. Goed door elkaar mengen. In 2e fase gaan de havervlokken erbij, de peterselie en de kruiden. Weer goed mengen. Beboter het broodblik en giet het mengsel erin. Zet in het midden van de oven en laat 45 minuten bakken. Pas afgekoeld uit het blik halen.

Deze paté is echt passe-partout, zowel warm als koud, zowel op de boterham als in plakken met een groene salade te eten.

Boekweit

Boekweit ziet er een beetje uit zoals mini-beukenootjes – en ontleent ook daaraan de naam 'boek' (van beuk).

De 'weit' (Engels wheat) verwijst naar graan, dat is omdat het gebruikt kan worden 'zoals' graan.

Maar boekweit is geen graan, met andere woorden het is glutenvrij! Als iemand in je omgeving gluten-intolerant is kan je met boekweit voor heel wat smakelijke oplossingen zorgen. Boekweitpannenkoeken gemaakt met boekweitmeel bijvoorbeeld...

En je cholesterolgehalte verhogen zal boekweit ook al niet doen.

Boekweit bevat koolhydraten, hoogwaardig plantaardig eiwit, ijzer, vitaminen van het B-complex en voedingsvezels.

In de Russische keuken is kasha zowat de meest voorkomende vorm deze korrels kunnen gekookt worden, dan is het eerder een brij, of je kan het maken zoals in het recept hiernaast voor een heerlijk 'fluffy' effect.

*Hoe eet je dit : op zichzelf, zoals pasta, met een pastasaus erbij. Het is ook heerlijk met een champignonsaus. Het wordt nog completer als je er bijvoorbeeld gebakken champignons en gekarameliseerde ui bij geeft, en misschien nog een spiegeleitje ook ...
Totaal Oost-Europese comfortfood, totaal veggie en yummie!*



Kasha

Nodig : 1 kopje kasha (geroosterde boekweitgrutten); 1 losgeklopt ei; 2 kopjes kokend water; 3/4 theelepel zout; 1/2 theelepel zwarte peper; 3/4 kopje grofgehakte walnoten; 1,5 eetlepel boter; 2 eetlepels olijfolie; 1 grof gehakte rode ui; 2 theelepels verse tijm; 3 eetlepels fijngehakte peterselie

Neem een diepe zware kookpot, stort er de kasha en het losgeklopte ei samen in (geen vetstof in de pot doen !!!!), en roer ze onder elkaar zodat de kasha korrels omhuld zijn met een eifilm. Zet de pot nu op matig vuur, blijf roeren (!!!) tot het heerlijk geroosterd gaat ruiken en de korrels niet meer door het ei aan elkaar kleven - altezamen is dat niet meer dan 2 minuten. Nu giet je het kokend water erbij plus peper en zout. Deksel op de pot en op laag vuur laten staan tot de kasha beetgaar is en het meeste water heeft opgeslorpt (dat is zo ongeveer na 12 minuten). Haal de pot van het vuur en laat afgedekt nog 10 minuten nagaren. Intussen heb je tijd gehad om ook de walnoten in 1 eetlepel boter 5 minuutjes heerlijk te doen geuren (ook hier roeren). Haal de noten uit de pan, voeg de olie toe aan de boterresten, doe er nog wat verse boter bij. Verhit deze mengeling tot de vetstoffen de pan laten 'zingen', zet het vuur dan veel lager en doe er ui en tijm bij - 15 minuten zachtjes stoven, alweer roerend. Dan worden kasha, noten en het ui-mengsel samengevoegd, ook de peterselie gaat er nu bij, proeven of je nog meer zout of peper wil... klaar !



Tagliatelle met schorseneren en middelste teunisbloem

Nodig (voor 4): 400 g tagliatelle; een serieuze bussel schorseneren (een dozijn minstens); 6 teunisbloem knollen; een bundeltje waterkers; 100 g boter; wat verse tuinkruiden (gesnipperd, die je onder de boter gemengd hebt), schil van een citroen (gesnipperd), 50 g gehakte hazelnoten die de nootachtige smaak van schorseneren mooi complementeren.

Schil de schorseneren met een dunschiller en leg ze onmiddellijk in ijswater zodat ze niet verkleuren. Natuurlijk heb je handschoenen aangetrokken voor dit karweitje! Ja het is nogal kleverig... Dát is de echte reden waarom we deze groente 'vergeten' hebben ... Kook ze al dente in gezouten water, niet in hun geheel maar in stukjes van 5 cm gesneden. De rozige knollen van middelste teunisbloem smaken vagelijk naar ham.

In Frankrijk spreken ze weg eens van 'jambon végétale'. Smelt boter in de pan, roerbak er de reeds beetgare schorseneren in, voeg de citroenschil toe.

Bakken tot de schorseneren mooi karamelliseren. Kook vervolgens de tagliatelle volgens de instructies op het pak en giet ze af. Meng de schorseneren en teunisknol er onder, schep er de waterkers ook voorzichtig doorheen, besprenkel met de gehakte hazelnoten.

Zowel de hazelnoten (voor wie allergisch is aan noten) als de teunisknollen (wanneer je ze niet kan vinden, vergeten als ze zijn ...) kun je weglaten.

Niet vergeten !

Tijdens deze vegetarische experimenten is het misschien eindelijk het moment om die vergeten groenten níet te vergeten. Geef toe, je had altijd al goede voornemens om "er eens iets mee te doen" maar het kwam er gewoon niet van. Probeer het, het zal je niet tegenvallen, en het leidt je huisgenoten af van het vegetarische aspect naar het nieuwe element op het menu: de vergeten groenten.

Als daar zijn : schorseneren, pastinaak, aardpeer, rammenas, middelste teunisbloem, warmoes, ...

Pastinaakfrietjes

Nodig: 5 pastinaakwortels, olie om te frituren, een chique zout zoals fleur de sel of een zelf gearomatiseerd zout (met een takje lavendel bijvoorbeeld)

Schil de pastinaakwortels en spoel ze daarna onder koud stromend water. Dep droog. Snij in frieten. Meng ze in een kom met een flinke scheut olie. Bekleed één of twee bakplaten met bakpapier en verdeel de pastinaakfrietten hierover. Zet ± 30 minuten in een op 180 °C voorverwarmde oven, totdat ze lichtbruin en gaar zijn. Schud af en toe met de bakplaat.

Bestrooi met wat fleur de sel en dien onmiddellijk op.

Fantasie en Salade Folle

Intussen heb je al wel ontdekt dat veggie niet saai of eentonig is, en dat er alternatieven en vervangers legio zijn, en zelfs ook dat je niet altijd hoeft uit te gaan van 'vervangen'. Less can be more, ook als het gaat over minder vlees eten !

Met alle voorbij tips uit onze blog, kan je gerust aan de slag om zelf jouw leven met Vrije Vegetarische Experimenten te gaan invullen.

Als je iets geleerd hebt, zal het vast ook zijn dat je best je eigen fantasie volledig vrije baan geeft. Wil je schitteren met mooie en lekkere veggie gerechten, wees dan creatief, zoek het verschil, maak het speciaal - ga er nooit van uit, bijvoorbeeld, dat een slaatje 'maar' een stom bijgerechtje is.

Denk: salade folle - oorspronkelijk een Franse salade uit de Nouvelle Cuisine met foie-gras of mix van vlees en vis - die kan je ook maken met Faux Gras en is n t zo lekker. Of een versie met zalm ... Of ... Of...

Doe aan food-pairing in je salades, experimenteer met   n speciale of nooit-eerder-gedane toevoeging waardoor iedereen zich jouw salade zal herinneren als kwam-ie uit de hoorn des overvloeds zelve!.



Rammenas Folle

Nodig: 1 grote rammenas; sap van 1 limoen; 1 grote geschildre sinaasappel (ook ontdaan van pitjes);
2 theelepels bruine rietsuiker, mespuntje zout
facultatief: verse viooltjes
of andere eetbare bloemetjes

Schil de rammenas en snij hem in kleine kubusjes. Hier kan die nicer-dicer nu eens eindelijk van pas komen ! Verdeel ook de sinaasappel in kleine blokjes. Ni t in de nicer-dicer maar met een vlijmscherp mes zodat niet alle sap eruit gedrukt wordt. Doe ze samen in een mooie kom. Voeg de rietsuiker er aan toe. Giet dan het limoensap erover er het mespuntje zout.

Hussel de salade door elkaar, versier eventueel nog met verse vioolbloemetjes.

Voor een zomer-versie: vervang de rammenas door enkele bosjes radijzen.



de lekkerste veggie bitterballen ooit

Nodig: 175 g vegetarisch gehakt; 400 ml water; 50 ml melk; half groentebouillonblokje; 100 g boter; 130 g bloem; 2 laurierbladeren; 1/4 kopje fijngehakte verse peterselie; 2 eieren; schoteltje paneermeel; zonnebloemolie; 1 theelepel sojasaus; 1 theelepel grove mosterd; snuifje nootmuskaat; peper en zout

Kook het water met laurierblad en bouillonblokje. Bak het veggiegehakt in 20 gram boter, kruiden met peper en zout. Haal uit de pan en hou apart. Smelt de rest van de boter in deze pan samen met de 'oude' boter tot ze bruist. Voeg 100 gram bloem toe en roer 1 minuut. Blus dan al roerend met bouillon en melk. Meng goed en voeg kruiden en peterselie toe. Weer mengen en al roerend de eidooiers erbij. !!!(eiwit bewaren) Laat 1 minuut zachtjes al roerend koken, zet hierna het vuur uit. Doe het gehakt onder de ragout, verwijder laurierblaren. Laat de ragout vele uren of zelf een dag afkoelen en opstijven in de koelkast.

Zet vervolgens 3 bordjes klaar met de overige bloem, eiwit en paneermeel. Vorm de ragout tot balletjes en rol ze door bloem. Haal ze dan door het eiwit en dan het paneermeel. Daarna frituren op 180°..

Weinig tijd? Is ook diepvries of zelf vers te koop bij merken die zich richten op vegetariërs, zoals de hippe 'De vegetarische slager'. De vulling is bij hen bijvoorbeeld van lupines gemaakt en lekker smeuïg. De bio-, hallal- of kosherwinkel kunnen je dan weer aan ready-made falafel helpen, of gewoon een zakje 'mix' van kekererwten speciaal voor falafel.

Hier die bal !

Een avondje met vrienden, met de burens voetbal kijken, de kaart- of breiclub die bij jou thuis doorgaat ... het zijn activiteiten die meestal doorgaan met bendes hartige snack-food op tafel. Hoe doe je dat als het net veggie-dag bij jou thuis is op dat moment?

Euh ... zo moeilijk is dat niet. Meestal heb je borrelnootjes, andere nootjes, chips en nog eens chips, olijven, kaasblokjes standaard op tafel staan. Dus dat blijft al gewoon.

Die salamiklompjes laat je nu weg, uiteraard, die zure kop met mosterd ook, zut en wat met de bitterballen -dit soort avondje zonder bitterballen, is dat überhaupt denkbaar ?

Nee dus, en daarom geven we je recepten voor heerlijke ballen zonder vlees : veggie bitterballen waarbij de mosterd toch vertrouwd oogt, of falafel.

Falafel

Nodig: 1 blik kekererwten; kleine rode ui; 2 teentjes knoflook; 1/2 kopje platte peterselie; 1/2 kopje verse koriander; 1 theelepel bakpoeder; 5 theelepels bloem of matsemeel; 2 theelepels komijn; 1 theelepel korianderzaadpoeder; 1 theelepel zout; 1 theelepel verse zwarte peper

Spoel en laat de kekererwten uit blik uitlekken. Doe al de overige ingrediënten samen in een foodprocessor en hak alles fijn. Voeg er dan de kekererwten bij en blenden maar. Proef even en zie of je nog wil bijkruiden. Laat het mengsel zeker 2 uur rusten voor je er balletjes van gaat maken. Verhit de frietketel of een diepe kookpot waarin flink veel olijf- of frituurolie zit. Rol balletjes van het kekererwten-mengsel en frituur ze lekker bruin.

Geef er een frisse tomatendip bij en voor de liefhebbers ook wat pikante sausjes.



Receptie

Het is waarschijnlijk zo dat je 'vegetarisch' niet meteen associeert met een chique receptie of de lekkerste borrelhapjes ooit. Ik durf echter met je wedden dat, als je onze tips volgt voor een receptie met Vrije Vegetarische Experimenten, geen kat zelfs zal merken dat het bewust vleesloos is, en dat het vlees niet eens gemist zal worden.

Lijst eens op wat je zelf op vorige recepties de lekkerste hapjes vond. Veel kans dat het niet per se die met vlees waren.

Alvast één gouden tip: bestel je bladerdeegjes of zakouski's bij de kaas of visboer, en er zal vanzelf al zonder vlees zijn.

Combineer kaas en vruchten, in diverse en originele combinaties, voor kaasprikkertje waar de mensen voor zullen vechten. Peer, appel, verse bosbes, druifjes, verse vijg, sterfruit in combinatie met halfzachte of smeuïge kazen. Ga voor bijzondere kazen, niet voor het banale smaakloze blokje jonge kaas. Het maakt een wereld van verschil.

De normale 'gesmeerde' kaastoastjes of canapés die je gewoonlijk opdient kun je gigantisch opleuken door eens iets anders als bodem te gebruiken dan toastjes of canapés. Peperkoek bijvoorbeeld, of een speculaasje, een amandelkoekje van Jules De Strooper, of een stuk pain à la grecque. Het universum van verschil!

Toch een 'gewoon' toastje? Leg er dan eerst een laagje speculaaspasta op alvorens er iets ander op komt...

Die gemengde rauwe groentjes die je altijd met cocktailsaus aanbiedt - doe dat ook eens even wat meer mindful! Denk aan food-pairing. Serveer de rauwe groentjes ieder apart met een sausje dat je speciaal voor dié groente hebt bedacht of gekozen. Het is meteen een voltreffer, gegarandeerd.

Die zak chips die je vroeger altijd reserve haalde... ach, natuurlijk! Maar haal eens een zak donkerbruine zwarte bonenchips in plaats van aardappelchips. Het zijn echte smaakbommetjes, en superheerlijk met een kommetje zure room ernaast.

Mini aardappelhapjes met kappertjes en Parmezaan

Nodig: 3/4 kilo kleine rode patatjes (gehalveerd en niet geschild); 2 theelepels olijfolie; 1/2 kopje zure room; 2 eetlepels fijngehakt bieslook; 2 eetlepels gesmolten boter; 2 eetlepels uitgelekte en fijngehakte kappertjes; 1 theelepel citroensap; 1/2 theelepel zout; 1/2 theelepel versgemalen zwarte peper; 2 eetlepels geraspte Parmezaanse kaas

Verwarm de oven voor op 200°. Hussel de aardappeltjes door de olijfolie. Spreid ze op bakpapier op een bakblik - één laagje maar, niet op elkaar. Gaar ze 15 minuten, keer ze om en gaar nog 10 minuten. Laat 20 minuten afkoelen. Intussen zet je het grill-element van je oven aan. Met een klein lepeltje of meloenballetjes-instrumentje hol je de halve aardappeltjes uit. De aardappelpulp meng je met de zure room, bieslook, en al de rest van de opgesomde ingrediënten.

De uitgeholde aardappeltjes worden ermee gevuld. Bovenop komt Parmezaanse kaas en nog een plukje bieslook. Nu 2 minuten onder de grill.



Mijn feministische meter zei altijd dat het leven te kort is om je bezig te houden met champignons te vullen. Als jij er ook zo over denkt, moet je natuurlijk ook geen mini-aardappeltjes gaan uithollen. Dat recept is enkel voor dié mensen die daar heel 'zen' van worden...

Je hebt het principe nu wel beet : het is gewoonweg onze bedoeling om die veggie-hapjes te verheffen uit de categorie 'banaal' naar 'koninklijk'. Als je die gedachte volgt, zal je heel wat hapjes die je tot hiertoe gedachteloos als 'om erbij te geven naast de échte snacks', heel anders gaan bekijken. Je vegetarische gasten zullen het waarderen.



Okee, hier sommen we een reeks schotels op die allemaal samen heel mooi zullen ogen op een feestbuffet, en je smaakpapillen ook zullen doen dansen. Je kan ze natuurlijk ook apart beschouwen, of opdelen in menuutjes. Maar vandaag gaan wij voor de hoorn des overvloeds, veggie stijl.

Als je klikt op de benaming van de schotel, stuurt een link je door naar het recept.
Met dank aan Libelle.

tofuspiesjes met mangosaus

groentebeignets met paprikasaus

tomaten gevuld met spinazie en roquefort

bladerdeeggebakjes met geitenkaas, peren en vijgen

biscuitrol met kaascrème en tuinkruiden

ravioli van aubergine en ricotta

gevulde courgetterolletjes

aardappelsalade met verse kruiden

fougasse met olijven

hartige brownies (ze zijn wel groen!)

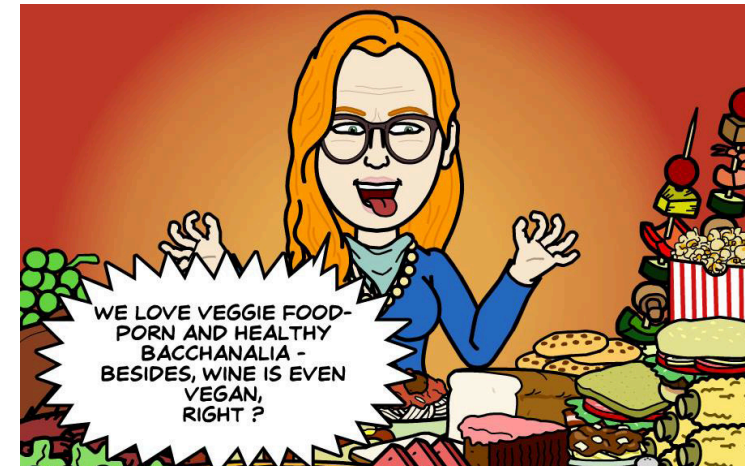
koude amandelsoep met knoflook en druiven

wortelsoepje met kardemom

en kijk ook eens op deze website met de toepasselijke naam "vegetarisch eten is een feest"

Veggie Fééééést

Veggie is niet saai en niet bescheiden meer! Veggie is ook féééést en heerlijke verwennerij...
Probeer gerust eens een Babette's Feast op z'n vegetarisch, of een luxueus vegetarisch buffet - je zal er een geweldig succes mee oogsten.



*It's my party, and...
ik let op hoeveel afval ik produceer ...
ik kan een heleboel ingrediënten ook
in bulk komen, zonder plastic, cello-
faan. Meteen ook een aanzet om juis-
tere hoeveelheden te kopen, zodat ik
daarna niets laat rotten in de kast !*



Op Restaurant

We hebben al tips gegeven over wat je tijdens je Vrije Vegetarische Experimenten kan spotten op de kaart van een gewoon restaurant.

Maar je zou ook eens op zo'n vleesloze dag bewust naar een vegetarisch restaurant kunnen gaan.

Een feestelijk restaurant, niet een veggie snackbar! Vegetarisch kan ook sjiek en stijlvol, of romantisch en intiem.... er bestaan echt wel vegetarische restaurants die zwaar de moeite zijn, zowel voor geroutineerde vegetariërs als voor occasionele probeerders. Of wat dacht je van een rest dat door de Groene GAULT&MILLAU en Frank Fol uitgeroepen werd als 'beste groenterestaurant'?

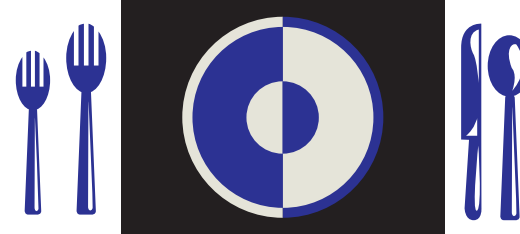
Waag je kans, met onze tips kan het niet misgaan!

Wist je trouwens dat voor verschillende steden inmiddels ook een veggie-stadsplannetje te downloaden valt?

Onder ander voor Leuven, Hasselt, Antwerpen, Gent, Brussel - op de site van Eva vzw.

Ze noemen het zelf een "survivalgids voor vegetariërs, sympathisanten, lekkerbekken, nieuwsgierigaards en andere gewone mensen".

*"Nee, nee,
ik ben geen vegetariër
geworden voor mijn gezondheid,
maar voor die van de
kippen, koeien
en lammeren..."*



mét stip genoteerd:

Antwerpen: De Broers van Julienne Kasteelplein-
straat 45-47 2000 Antwerpen
www.debroersvanjulienne.be/

Gent: Avalon Geldmunt 32, 9000 Gent
www.restaurantavalon.be/

Hasselt : De levensboom Leopoldplein 44 3500
Hasselt www.restaurantdelevensboom.be/

Brugge: De Bühne Sint-Salvatorskoostraat 6,
Brugge tel 050 34 66 49

Hoegaarden : groentechef Frank Fol
Moerasstraat 18, 3320 Hoegaarden
016 23 53 23

Brussel : Humphrey
St-Laurensstraat 36-38 1000 Brussel
www.humphreyrestaurant.com/

Shanti Adolphe Buyllaan, 68 1050 Elsene
www.restaurant-vegetarien-bruxelles-shanti.be/

Zoutleeuw: Restaurant L'air des Sens
Vincent Betsstraat 12 3440 Zoutleeuw
www.lairdessens.be/

Parijs : Pinson 3 vestigingen in het 3e, 8e, en 10e
arrondissement www.cafepinson.fr/home





Liberale Vrouwen
Melsensstr 34, 1000 Brussel
bloggen.be/devrijesmaak
auteur Aviva Dierckx