

NATIONALE WEEK ZONDER VLEES EN ZUIVEL

4 - 10
maart



Met 15
recepten!

KICKSTART MAGAZINE

Een week zonder vlees en zuivel: da's een eitje!

De Week Zonder Vlees & Zuivel. Wat begon als een idee aan de keukentafel van founder Isabel Boerdam, is inmiddels uitgegroeid tot een succesvolle jaarlijkse campagne die in heel Europa wordt omarmd.

Een week vlees en zuivel laten staan klinkt misschien alsof je een heleboel niet mag, maar in feite vieren we deze week zeven dagen lang een groot groentefeest met de lekkerste recepten die je ooit geproefd hebt. Als je de uitdaging écht aangaat, ga je nieuwe gerechten ontdekken, heerlijke smaken proeven en bijzondere ingrediënten leren kennen. Bijna ongemerkt maak je een meetbaar verschil voor de planeet van morgen. Wij weten zeker: je zult verrast worden!

INSPIRATIE EN HULP

In je handen heb je nu dé gids die jou de Week Zonder Vlees & Zuivel door gaat helpen. Je vindt hier een stap-voor-stap uitleg voor het samenstellen van een volwaardige vegetarische maaltijd, maar ook makkelijke en lekkere recepten voor ieder moment van de dag. Of je nu weinig tijd, kleine kids of een beperkt budget hebt, graag helemaal vegan wilt eten deze week, dol bent op de wereldkeuken of juist creatieve recepten

zoekt: alles zit erbij. En ben je nog niet verzadigd en wil je meer? Neem dan eens een kijkje op de website: weekzondervleesenzuivel.nl. We doen er alles aan om jouw Week Zonder Vlees & Zuivel zo leuk en gemakkelijk mogelijk te maken.

Nu is het aan jou. Wat heb je te verliezen? Een week duurt slechts zeven dagen. En wees niet bang: volgende week ligt er heus weer een stukje vlees op je bord, maar misschien niet alle dagen van de week meer. Daar hopen we op.

Veel lees- en kookplezier!
Team Week Zonder Vlees & Zuivel

**Samen maken we het verschil,
dus deel vooral je foto's en
ervaringen met ons via
[#weekzondervleesenzuivel!](https://weekzondervleesenzuivel.nl)**



Inspiratie & tips

04

Een week zonder
vlees & zuivel

05

Hoe zit het met vis?

06

Is vega(n) gezond?

08

Geen vlees en zuivel...
Maar wat dan wel?

09

Hoe vervang ik vlees?

10

Bouwstenen voor jouw
plantaardige
maaltijd

24

Inspiratie recepten

52

Hoe nu verder?

53

Kijktips

54

Colofon

Inspiratie recepten

**27**

Bowl met granola
en vers fruit

28

Scrambled 'eggs'
on toast

30

Overnight oats
met mango en kokos

31

Ontbijtcake met
blauwe bessen

33

Chocoshake
met banaan

34

5x broodbeleg
inspiratie

**37**

Shakshuka
met avocado

38

'Tuna' melt met tomaat
en rode ui

40

Rode curry linzensoep
met pompoen en kokosmelk

41

Crispy wrap met frisse
yoghurtsaus

**43**

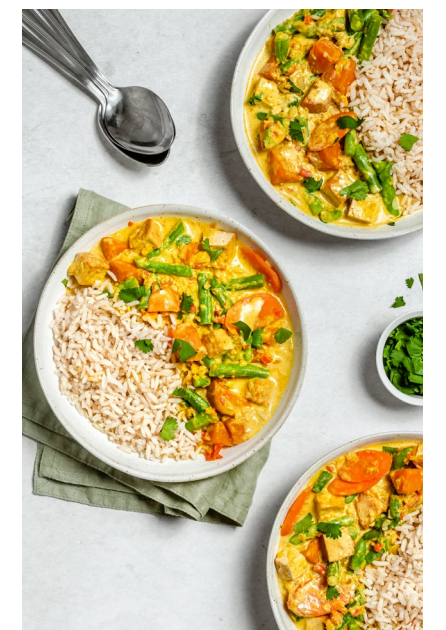
Spicy ch**s*burger
met aardappelpartjes

44

Pasta alla norma
met aubergine

47

Thaise gele curry
met rijst

**48**

Comfort bowl
met quinoa

51

Japanse ramen
met tofu en ei

Een week zonder vlees & zuivel: ga jij de uitdaging aan?

Wist jij dat een dagje minder vlees en zuivel eigenlijk best makkelijk is? En dat dit het lekkerste en makkelijkste is wat je zelf kunt doen voor het klimaat? Door een week vlees en zuivel te laten staan, bespaar je wel zo'n 193 liter water en 80 kilometer aan autorijden. Ook de kleine stappen helpen: zo kun je de melk in je koffie vervangen door een plantaardige variant of lunchen met een vegawrap in plaats van een boterham met vleeswaren.

Vlees en zuivel hebben een grote impact op het klimaat. De vlees- en zuivelindustrie zorgen namelijk voor veel uitstoot van broeikasgassen die schadelijk zijn voor het milieu, zoals koolstofdioxide (CO₂) en methaan. Deze gassen komen onder andere vrij door de veedieren en de mest die zij produceren. Ook hebben ze veel land, voer en water nodig. In plaats van het land en water te gebruiken om voer voor vee te produceren, kunnen we dit ook direct gebruiken voor plantaardig voedsel

voor mensen. Dat scheelt veel land- en waterverbruik en heeft daarmee een minder grote invloed op de planeet.

Om jou te laten zien dat wat vaker plantaardig eten heel veelzijdig, lekker en verrassend is, dagen we je graag uit een week vlees en zuivel te laten staan. Natuurlijk helpen we je daarbij met de lekkerste recepten en producten, informatie over plantaardige eiwitbronnen en onze favoriete tips voor documentaires om te kijken. Ga jij de uitdaging aan?

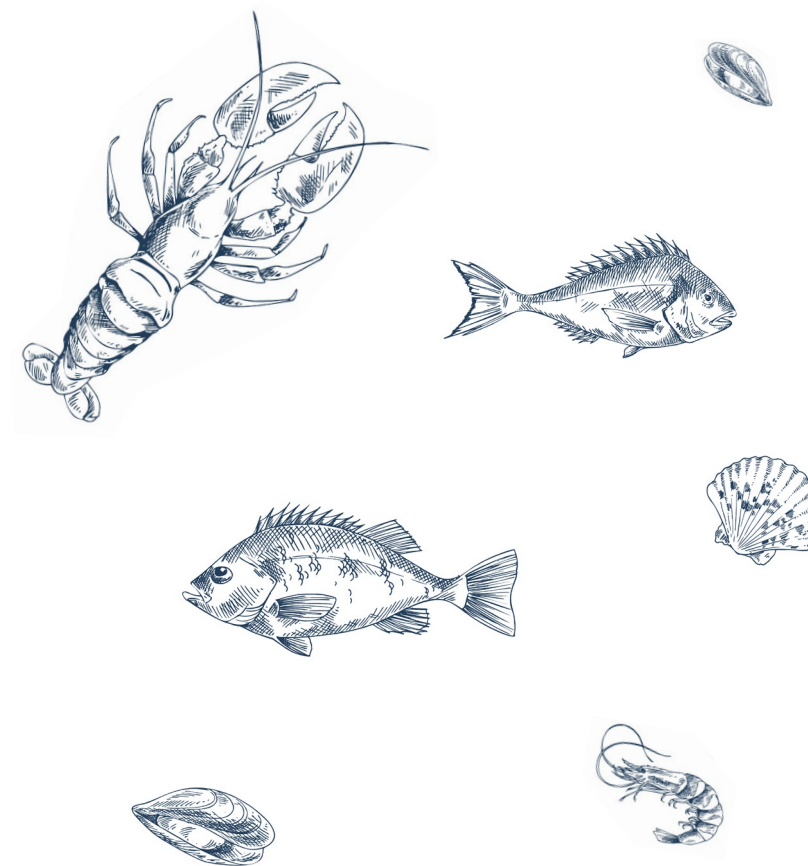


JIJ MAAKT HET VERSCHIL

Wanneer je als volwassene deze week geen vlees en zuivel eet, kan je wel 193 liter water en 80 kilometer autorijden besparen. Dat is 18% minder water en 41% minder kilometer autorijden aan CO₂-uitstoot dan iemand die wél vlees en zuivel eet! Deze berekeningen gaan uit van het vervangen van vlees en zuivel door plantaardige vlees- en zuivelvervangers zoals peulvruchten, noten, vegan burgers, plantaardige drinks en andere vlees- en zuivelvervangende producten.

Hoe zit het met vis?

Ondanks dat vlees over het algemeen een grotere impact heeft op het klimaat, heeft ook de visserij veel nadelen. Zo brengt deze industrie schade toe aan de zee en haar bewoners. Op deze pagina geven we je een inkijkje in de visserij. Daarnaast vertellen we je graag hoe je ook vis makkelijk een week kunt laten staan!



BIJVANGST & OVERBEVISSING

Vissers zijn geïnteresseerd in slechts bepaalde soorten vis, maar hun netten zijn niet zo selectief. Dat betekent dat andere vissen en zeedieren zoals zeesterren onbedoeld gevangen worden: dit is bijvangst. Een deel hiervan wordt terug in zee gegooid, omdat de vis niet eetbaar is of niet genoeg geld oplevert. Dit is niet zo positief als het lijkt: slechts 15 tot 30% van de vissen die teruggegooid wordt overleeft dit. Daardoor raakt de visserij niet alleen de vis die op je bord terechtkomt, maar ook veel andere zeedieren. Een ander groot probleem van de visindustrie is overbevissing. Een vissoort wordt overbevist wanneer er meer vissen van deze soort worden gevangen dan erbij komen. Daardoor kunnen ecosystemen verstoord raken en soorten uitsterven. Sommige vissoorten, zoals de paling en kabeljauw, staan door overbevissing op de rode lijst van Good Fish en WWF. Deze soorten worden bijvoorbeeld zwaar overbevist of ernstig bedreigd en kun je daarom het beste helemaal niet eten.

SCHADE DOOR NETTEN

Bij zo'n kwart van de wereldwijde visserij worden sleepnetten gebruikt. Deze netten verstoren de bodem en brengen schade toe aan de leefomgeving van de dieren die er leven. Ook is het een groot probleem dat netten weleens losraken van de schepen en jarenlang in zee blijven drijven. Zo is bijna de helft van al het plastic afval in de Noordzee van vissers afkomstig. Dieren zoals vissen, dolfinnen en schildpadden kunnen in de drijvende netten verstrikt raken, met de dood als gevolg.

KWEEKVIS

Een antwoord op de groeiende vraag naar vis is kweekvis. Bijvangst en overbevissing zijn hierbij niet aan de orde en de leefomgeving van zeedieren blijft intact. Toch komen ook hier uitdagingen bij kijken, zoals afval, medicijnen en chemicaliën die in het water in de omgeving terechtkomen. Ook zijn er veel kweekvissoorten (zoals zalm en tonijn) die worden gevoerd met wilde vis, waardoor hierbij dezelfde problemen spelen als in de visserij.

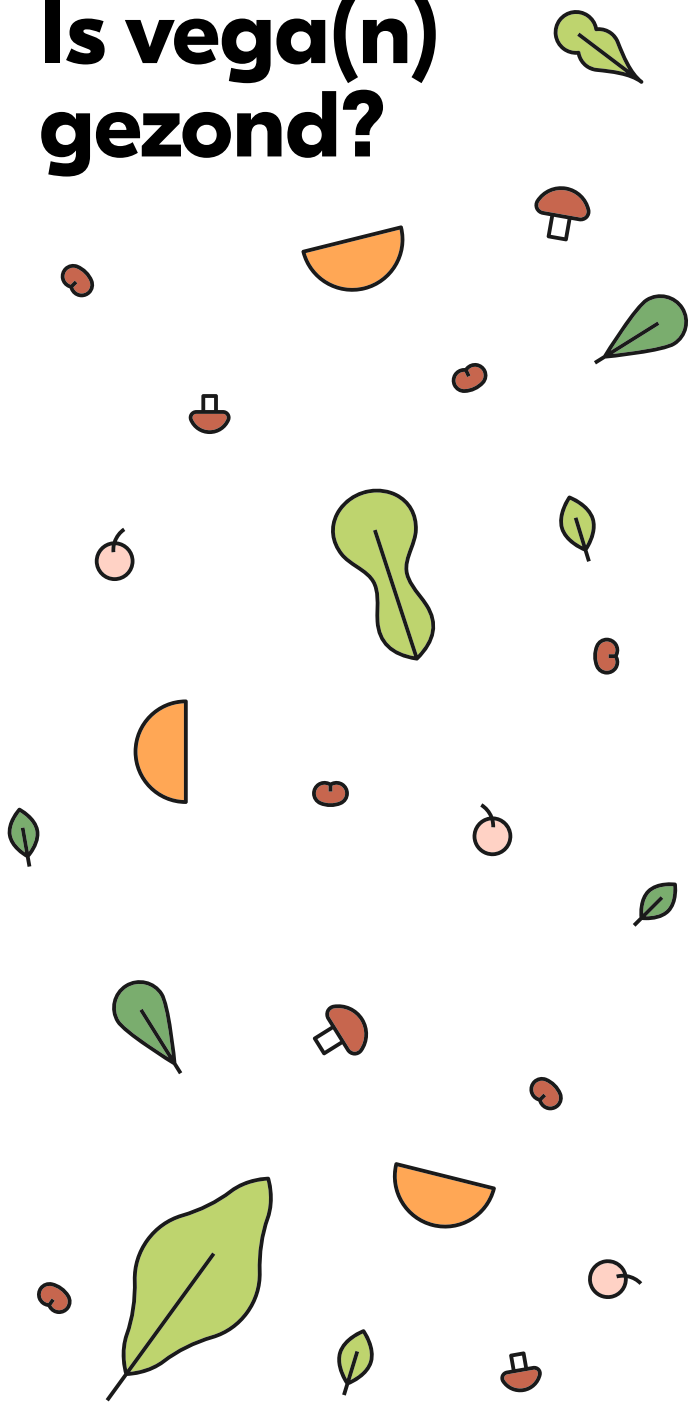
EEN DAGJE MINDER

Eet je graag wat minder vis? Dat is steeds makkelijker, want er zijn tegenwoordig naast vleesvervangers ook visvervangers te vinden! Wat dacht je van een vegan zalmfilet of een pizza tonno waar geen vis aan te pas komt? Ook qua gezondheid hoeft je niets in te leveren als je de switch naar (meer) plantaardig maakt. Wist je dat de omega-3 vetzuren EPA en DHA in vis namelijk ook in algen zitten? Dat is waar vissen deze omega's zelf ook vandaan halen! Er zijn supplementen op basis van algen waardoor je deze vetzuren, die je beschermen tegen hart- en vaatziekten, gewoon binnenkrijgt. Eet je toch graag een keertje vis? Kies dan voor biologische vis of vis met het keurmerk MSC of ASC. Bekijk ook eens de VISwijzer om te zien welke vis je het beste wel en niet kunt eten.



TIP Meer weten over de vis-industrie? Kijk dan de Netflix documentaire Seaspiracy.

Is vega(n) gezond?



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

VEGETARISCH ETEN IS GEZOND

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

WAT IS EEN GOEDE VEGETARISCHE KEUZE?

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

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

HOE CHECK JE JE VEGETARISCHE MAALTIJD?

De volgende richtlijnen helpen je op weg:

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

KIES JE EEN KANT-EN-KLARE VLEESVERVANGER?

Let dan ook nog op de volgende richtlijnen:

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

DE BELANGRIJKSTE VOEDINGSSTOFFEN

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



EIWITTEN

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

AMINOZUREN

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

OMEGA 3

Omega 3-vetzuren zijn meervoudig onverzadigde vetzuren die ons beschermen tegen hart- en vaatziekten. De bekendste zijn ALA, EPA en DHA. ALA is een plantaardig vetzuur, EPA en DHA staan vooral bekend als visvetzuren. Nu het goede nieuws: je lichaam kan uit het plantaardige ALA vetzuur, de visvetzuren aanmaken. Wel levert dit slechts een kleine hoeveelheid EPA en DHA op. Probeer daarom als je geen vis eet dagelijks tien onbe-

werkte walnoten te eten en een eetlepel lijnzaadolie te gebruiken, dit kan je 's morgens in je bakje yoghurt of havermout verwerken en is nog lekker ook!

IJZER

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

VITAMINE B1 EN B12

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

Geen vlees en zuivel... maar wat dan wel?

Als je van plan bent (vaker) plantaardig te eten, dan vraag je je misschien af of je dan wel voldoende voedingsstoffen binnenkrijgt. Vlees en zuivel bevatten veel eiwitten, dus hoe zit dat precies? Gelukkig zijn er genoeg plantaardige alternatieven die je lichaam geven wat je nodig hebt. Wel is het belangrijk om te zorgen voor voldoende afwisseling. Zo krijg je de juiste voedingsstoffen binnen én eet je lekker veelzijdig! Op deze pagina's vind je de belangrijkste alternatieven op een rijtje.

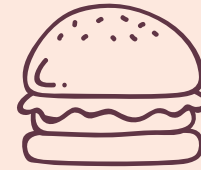
HOE VERVANG IK ZUIVEL?

Dat is eigenlijk heel makkelijk. De laatste tijd zijn er namelijk onwijs veel plantaardige alternatieven in het zuivelschap bij gekomen! Er zijn plantaardige variaties op melk, yoghurt, kaas, boter en room te vinden. Met al deze opties in de supermarkt kan je tegenwoordig gewoon plantaardig genieten van een cappuccino, bakje 'yoghurt' met granola of zelfs een vegan mac & cheese. Plantaardige drinks worden bijvoorbeeld gemaakt op basis van noten, zoals amandeldrink, of op basis van haver, erwten of soja. Bij het kiezen van een vervanging voor zuivel is variatie belangrijk, en is het verstandig om te kijken naar het eiwitgehalte. Sojadrink is de meest eiwitrijke zuivelvervanger. Vaak is aan plantaardige drinks vitamine B12 en calcium toegevoegd, zodat je dit niet hoeft te missen. Probeer er eens een paar uit en ontdek welke jouw favoriet is!

HOE VERVANG IK VIS?

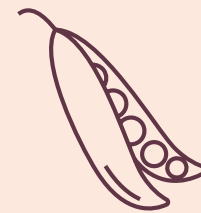
Wil je tijdens de Week Zonder Vlees & Zuivel ook vis laten staan? Wat goed! Je kan je favoriete stukje vis steeds makkelijker vervangen. Er zijn namelijk tegenwoordig niet alleen vleesvervangers, maar ook visvervangers te verkrijgen! Zo maak je een vegan salade niçoise of pizza tonno wel heel gemakkelijk. Verder is het goed om te weten dat vis de omega-3 vetzuren EPA en DHA bevat. Deze vetzuren zijn gezond omdat ze je beschermen tegen hart- en vaatziekten. Het goede nieuws is dat je helemaal geen vis hoeft te eten om deze vetzuren binnen te krijgen. Vissen krijgen ze namelijk door algen te eten en dat kan jij ook! Zo zijn er supplementen te koop op basis van algen die deze vetzuren in zich hebben. Een mooi alternatief dus!

HOE VERVANG IK VLEES?



KANT-EN-KLARE VLEESVERVANGERS

Kant-en-klare vleesvervangers kan je heel makkelijk gebruiken in de gerechten die je al kent door het vlees 1-op-1 te vervangen. Aan sommige vleesvervangers zijn vitamine B12, vitamine B1 en ijzer toegevoegd, zodat je geen voedingsstoffen mist. Er zijn vleesvervangers op basis van bonen, lupine en granen. Veel zijn gemaakt van soja, omdat het rijk is aan eiwit en onverzadigd vet en daarnaast ook vitamine B1 en ijzer bevat.



PEULVRUCHTEN

Bonen, linzen, kikkererwten en sojabonen zijn allemaal peulvruchten. Er zijn zo veel verschillende soorten, dat je daar makkelijk allerlei kanten mee op kan! Peulvruchten bevatten het goede van vlees, namelijk vitamine B1, ijzer, vezels en eiwitten. Anders dan veel vleesproducten bevatten ze heel weinig zout en verzadigde vetten. Rooster kikkererwten in de oven als lekkere snack, maak een ovenschotel met linzen of vul je wraps met zwarte bonen.



EIEREN

Eieren hebben een lage impact op het milieu. Bovendien zijn ze niet alleen een bron van eiwit, maar bevatten ze ook ijzer, vitamine B2, vitamine A én vitamine B12. Ze zijn dus een goede vleesvervanger. Als je ze koopt, let dan vooral op het 3 sterren Beter Leven keurmerk. Wil je deze week voor helemaal plantaardig gaan? Dan horen eieren er deze week niet bij. Kies dan een van de andere alternatieven als onderdeel van je maaltijd.



ZEEWIER

Het eten van zeewier wordt steeds populairder! Naast een bron van eiwit is het ook een bron van ijzer, jodium, fosfor, calcium, vitamine B en kalium. De teelt van zeewier vraagt weinig grond en brandstof, waardoor de impact op het milieu minimaal blijft. Heb jij het al eens gegeten?

NOTEN

Wist je dat het Voedingscentrum adviseert om een handje noten per dag te eten? Noten bevatten namelijk gezonde vetten, ijzer, vitamine B1 en vitamine E. Ondanks dat sommige noten veel water nodig hebben voor de productie, zijn ze een goede keuze in een flexitairisch, vegetarisch of plantaardig eetpatroon. Neem een handje gemixte (ongezouten) noten als snack of voeg ze toe aan je maaltijd, bijvoorbeeld walnoten door je salade of cashewnoten in je wokgerecht.



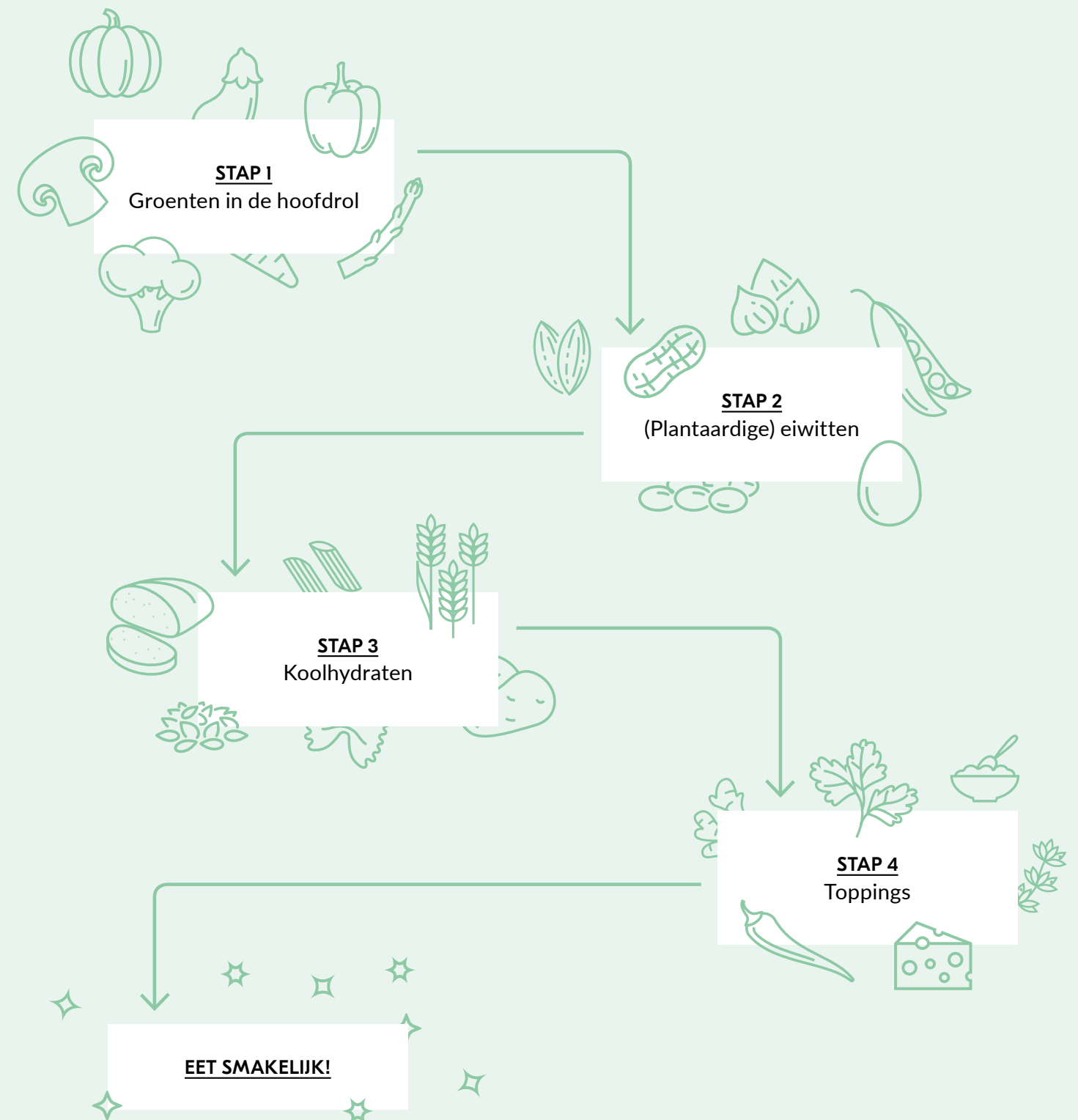
PADDENSTOELEN

Paddenstoelen hebben een goede structuur die ook wel te vergelijken is met die van vlees. Ze bevatten veel voedingsstoffen, zoals vitamine B2, vezels en eiwitten. Voeg nog wel een ijzerrijke groente aan je maaltijd toe om al je benodigde voedingsstoffen binnen te krijgen, want paddenstoelen bevatten niet genoeg ijzer om een volwaardige vleesvervanger genoemd te mogen worden. De oesterzwam is daarop een uitzondering (en wordt ook nog eens heel duurzaam geteeld)!



Bouwstenen voor jouw plantaardige maaltijd

Veel mensen die beginnen met minder vlees eten, missen inspiratie. Logisch! Als je vaak aardappelen, vlees en groente gewend bent als basis voor je maaltijd, is het bedenken van een vegetarisch of plantaardig gerecht best lastig. Gelukkig valt het reuze mee en is het eigenlijk gewoon een kwestie van omdenken. Hoe? Dat leggen we je uit in de volgende stappen.





Stap 1 Groenten in de hoofdrol

Bij een vegetarisch gerecht moet je de groenten als uitgangspunt nemen. Je zou het misschien niet zeggen, maar in de supermarkt zijn wel 40 verschillende soorten groenten goed verkrijgbaar. Laat staan als je naar de markt of de groenteman gaat!

Je begint het samenstellen van je gerecht dus eigenlijk met de vraag: welke groente eet ik vandaag? Idealiter kies je één ‘hoofdgroente’ en één ‘bijgroente’. Je verwerkt er dus twee in je gerecht. Je zult zien: zo maak je gemakkelijk 200 gram groente per persoon klaar.

Daag jezelf uit om niet iedere keer dezelfde groenten te kiezen. Een handig hulpmiddel daarvoor is door groente te kiezen die bij het seizoen passen. Door kasteelt en import zijn de meeste groenten jaarrond verkrijgbaar, maar toch heeft iedere groente een ‘gevoelsseizoen’. Spruiten en boerenkool eet je toch liever als het koud is, en asperges en doperwten als het warm is? Precies.

We helpen je graag op weg!

KIES JE GROENTEN



Aardpeer



Aubergine



Asperges



Bleekselderij



Bloemkool



Boerenkool



Broccoli



Champignon



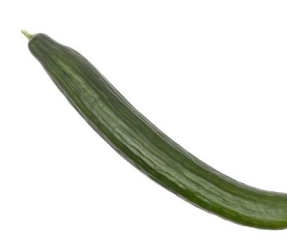
Courgette



Doperwten



Knolselderij



Komkommer

KIES JE GROENTEN



Koolraap



Koolrabi



Paksoi



Pastinaak



Peultjes



Pompoen



Prei



Rabarber



Radijs



Rode biet



Rode kool



Rucola

KIES JE GROENTEN

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



Savooikool



Schorseneren



Snijbonen



Sperziebonen



Spinazie



Spitskool



Spruitjes



Taugé



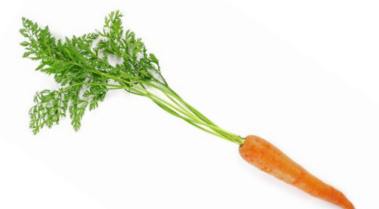
Tuinbonen



Venkel



Witlof



Wortelen

Stap 2 (Plantaardige) eiwitten

Je zult wel denken: plantaardige eiwitten, wat is dat nou weer?
Wij leggen het je uit!

Nadat je je groente hebt gekozen, is het zaak om je (plantaardige) eiwitten erbij te bedenken. Hiermee zorg je dat jouw vegetarische maaltijd helemaal volwaardig is en alle voedingsstoffen bevat die nodig zijn om vlees te vervangen. Vlees is ontzettend eiwitrijk, dus vaak denken mensen dat vlees daarom noodzakelijk is. Gelukkig kun je deze dierlijke eiwitten die je terugvindt in vlees, ook vervangen door plantaardige eiwitten die je terugvindt in peulvruchten en noten. Daarnaast kun je natuurlijk kiezen voor een eitje op z'n tijd!

Op de volgende pagina's inspireren we je met de mogelijkheden en de juiste hoeveelheid per persoon.

VLEESVERVANGERS

100 gram vleesvervanger (of visvervanger!) vervangt 100 gram bereid vlees. Er zijn heel veel verschillende producenten van kant-en klare vleesvervangers. Kies er eentje die bij je past! Als je houdt van een pure keuken die je zelf op smaak kunt brengen, kies dan voor tofu of tempeh. Ben je op zoek naar een makkelijkere oplossing, dan zijn de vegetarische burger, balletjes, worst of stukjes ideaal. Je kunt je bij je keuze natuurlijk laten leiden door de vorm (wat past bij mijn maaltijd?), maar je kunt ook kiezen door te kijken naar waar de vleesvervanger van gemaakt is. Denk bijvoorbeeld aan een vleesvervanger op basis van soja, lupine, mycoproteïne, peulvruchten, zeewier of noten. De kwaliteit van het vleesvervangerschap is de laatste jaren enorm verbeterd, dus echt de moeite van het proberen waard!



EIEREN

Twee eieren vervangen 100 gram bereid vlees. Maar het ei-verhaal is lastiger dan je misschien denkt wanneer je kijkt naar dierenwelzijn en milieu. Om eieren te produceren, worden er namelijk niet alleen leghennen geboren, maar ook hun broertjes, de hanen. Tot op heden worden deze mannelijke kuikentjes kort na de geboorte gedood, omdat zij geen eieren leggen én minder vlees produceren dan vleeskuikens. Deze haantjes worden in het proces dus bijna altijd 'verspild'. En erger nog dan het vlees te eten, is natuurlijk het vlees te verspillen. Gelukkig zijn er innovatieve kippenboerderijen die dit anders doen.

PEULVRUCHTEN

135 gram gekookte peulvruchten (of uit stazak of blik) vervangt 100 gram bereid vlees. Kom je niet verder dan een bonenschotel wanneer je aan peulvruchten denkt? Geen zorgen, in dit magazine ga je veel inspiratie vinden. Maak bijvoorbeeld pasta bolognese op basis van linzen, doe kikkererwten door je curry, maak er een burger of balletje van of doe bonen door je soep of salade. Experimenteer, ze zijn zo veelzijdig!



Adukibonen



Borlottibonen



Boterbonen



Bruine bonen



Cannellini bonen



Kidneybonen



Kikkererwten



Limabonen



Linzen



Mungbonen



Oogbonen



Zwarte bonen

NOTEN

25 gram (één handje) noten, het liefst ongeroosterd en ongezoeten, vervangt 100 gram bereid vlees. Noten maken je gerecht bijna altijd lekkerder! Rooster je noten even 10 minuten in de oven op 180 graden, dan worden ze lekker warm en knapperig. Heerlijk in een soep of salade, maar ook als bite in een ovenschotel of grof gehakt en verwerkt in een deeg of saus. Heb je weinig inspiratie? Eet dan gewoon een handje nootjes tijdens het koken, dan hoeven ze er niet doorheen maar heb je ze toch al op. Óf kies voor een vleesvervanger op basis van noten!



Amandelen



Cashewnoten



Hazelnoten



Macadamianoten



Paranoten



Pecannoten



Pinda's



Pistachenoten



Walnoten



Stap 3

Koolhydraten: pasta, granen, aardappelen en brood

Als je je groenten en eiwitten gekozen hebt, is het tijd om te besluiten: wat voor maaltijd maak ik eigenlijk? Wordt het een pastagerecht, een rijstgerecht of kies je voor aardappelen? In principe is bijna alles met elkaar te combineren, maar over het algemeen passen peulvruchten beter bij een rijstgerecht (tenzij je linzen-bolognese maakt!), zijn noten eigenlijk altijd een succes en is een ei of vleesvervanger redelijk flexibel.

Denk hierbij ook eens aan andere soorten verrassende granen. Er zijn zoveel soorten! Van rijst tot couscous, quinoa en bulgur, maar ook boekweitnoedels, haverpasta en natuurlijk verschillende broodsoorten en aardappelrassen. Er valt zoveel te proeven!

KOOLHYDRATEN		
<u>GRANEN</u>		
		
Boekweit	Bulgur	Couscous
		
Farro	Gierst	Gort
		
Haver	Quinoa	Zilvervliesrijst
<u>AARDAPPEL</u>		
		
Krieltjes	Kruimige aardappel	Roseval aardappel
		
Vastkokende aardappel	Witte zoete aardappel	Zoete aardappel

KOOLHYDRATEN

PASTA



Cannelloni



Conchiglie



Farfalle



Fusilli



Gnocchi



Spaghetti



Penne



Ravioli



Tagliatelle

BROOD



Ciabatta



Focaccia



Naan brood



Pitabrood



Roggebrood



Zuurdesembrood

Stap 4
Smaakmakers
& toppings

Nu je je groenten, eiwitten en koolhydraten bij elkaar gezocht hebt, moet je natuurlijk van je gerecht nog een geheel maken. En een feestje! Laat je hiervoor leiden door het type gerecht dat je wilt maken: een maaltijdsalade, een stoofschotel, een AVG'tje, een soep of een ovenschotel? Voor een salade betekent dat natuurlijk een dressing, een stoofschotel heeft vocht nodig in de vorm van bijvoorbeeld tomatensaus, bier of kokosmelk, een AVG'tje vraagt misschien om saus of appelmoes, een soep maak je op basis van bouillon, (plantaardige) room of kokosmelk en een ovenschotel heeft vaak (plantaardige) room of tomatensaus nodig.

Je kunt je voor de finishing touch natuurlijk ook laten leiden door de keuken waar je zin in hebt: wordt het een Italiaanse klassieker, Aziatische keuken of Hollandse pot? Op basis van die keuze kun je je gerecht verder vormgeven. Vanaf pagina 26 inspireren we je daarom met diverse wereldkeukenrecepten!

Tot slot verdient elke maaltijd het om een feestje te zijn. Dus gebruik zo vaak mogelijk fijne toppings! Of het nu een handje verse kruiden is, een schep (plantaardige) yoghurt of hummus, heerlijke geraspte (plantaardige) kaas, of geroosterde pitten en zaden: alles mag. Zolang het maar jouw feestje zonder vlees is!



Inspiratie recepten

Bij een gids die jou helpt een weekje geen vlees en zuivel te eten horen natuurlijk recepten! Deze recepten geven jou de inspiratie om een hele week heerlijk vegetarisch of plantaardig te eten. Van scrambled 'eggs' voor bij de lunch tot een plantaardige Thaise gele curry als tip voor het avondeten. Wat staat er bij jou op het menu?

Heerlijke recepten voor jouw week zonder vlees en zuivel

ONTBIJT

Bowl met granola en vers fruit

Scrambled 'eggs' on toast

Overnight oats met mango en kokos

Ontbijtcake met blauwe bessen

Chocoshake met banaan

LUNCH

5x broodbeleg inspiratie

Shakshuka met avocado

'Tuna' melt met tomaat en rode ui

Rode curry linzensoep met pompoen en kokosmelk

Crispy wrap met frisse yoghurtsaus

DINER

Spicy ch**s*burger met aardappelpartjes

Pasta alla norma met aubergine

Thaise gele curry met rijst

Comfort bowl met quinoa

Japanse ramen met tofu en ei



Bowl met granola en vers fruit

VEGAN 4 PERSONEN

INGREDIËNTEN

600 g plantaardig yoghurt-alternatief
130 g grove havervlokken
60 g gemengde noten, gehakt
30 g zonnebloempitten
3 el zonnebloemolie
½ tl koekkruiden
½ tl kaneel

BEREIDINGSWIJZE

Verwarm de oven voor op 175 °C.

Maak de granola door de havervlokken, zonnebloempitten, koekkruiden en kaneel in een kom te doen. Hussel het geheel door elkaar. Voeg de zonnebloemolie toe en meng goed totdat alle ingrediënten bedekt zijn met olie.

Verdeel de granola over een met bakpapier beklede bakplaat. Bak de granola 20-25 minuten in het midden van de oven, totdat de granola goudbruin en knapperig is geworden. Schep halverwege om en voeg de noten eraan toe. Haal de granola uit de oven, zet apart en laat afkoelen.

Vul vier kommen met het plantaardige yoghurtalternatief en verdeel hier de granola over. Serveer eventueel met fruit naar keuze.

Scrambled 'eggs' on toast

VEGAN 4 PERSONEN

INGREDIËNTEN

8 sneeën zuurdesembrood
2 tomaten, in blokjes
2 bosuien, in dunne ringen
1 verpakking (375 g) tofu, uitgelekt
2 tl paprikapoeder
1 tl gemalen kurkuma
½ tl uienpoeder
½ tl knoflookpoeder
zonnebloemolie
zout en peper

BEREIDINGSWIJZE

Rooster de sneeën brood krokant in de oven op de grill-stand, in een tosti-ijzer of in een broodrooster.

Verkruimel of prak de tofu in kleine stukjes. Verhit zonnebloemolie in een hapjespan op middelhoge temperatuur en roerbak de tofu 6-8 minuten totdat deze krokant begint te worden. Voeg de tomatenblokjes, paprikapoeder, gemalen kurkuma, uienpoeder en knoflookpoeder toe aan de pan en roer dit goed door. Bak het geheel nog 2-3 minuten totdat de tomaat zacht begint te worden. Proef en breng op smaak met zout en peper. Verwijder de pan van de warmtebron en zet de geroerbakte tofu apart.

Leg de sneeën brood op de borden en verdeel hier de scrambled 'eggs' over. Garneer met bosui en serveer direct.



Overnight oats met mango en kokos

VEGAN 4 PERSONEN

INGREDIËNTEN

2 mango's, in blokjes
200 g grove havervlokken
600 ml plantaardige drink
4 el kokosnippers
2 el chiazaad
1 tl vanille-extract

BEREIDINGSWIJZE

Maak de overnight oats door de havervlokken, plantaardige drink, chiazaad en vanille-extract te mengen in een kom.

Verdeel het mengsel over vier bakjes of potjes en zet deze afgedekt in de koelkast. Laat dit minimaal 2 uur staan, maar het liefst een hele nacht.

Haal de overnight oats uit de koelkast, garneer met kokosnippers en mangoblokjes en eventueel met extra chiazaad. Serveer direct!



Ontbijtcake met blauwe bessen

VEGETARISCH 1 ONTBIJTCAKE

INGREDIËNTEN

2 eieren
275 g bloem
250 g plantaardig yoghurt-alternatief
125 g blauwe bessen (diepvries)
50 ml zonnebloemolie
2 tl vanille-extract
2 tl bakpoeder
½ tl zout

BEREIDINGSWIJZE

Verwarm de oven voor op 180 °C en vet een cakevorm in.

Doe de plantaardige variatie op yoghurt, de eieren, zonnebloemolie, zout en het vanille-extract in een kom en meng met behulp van een garde tot een samenhangend geheel.

Zeef vervolgens de bloem en het bakpoeder boven de kom en meng tot een glad beslag. Schep de blauwe bessen voorzichtig door het beslag met een spatel. Bewaar een eetlepel blauwe bessen voor garnering.

Giet het mengsel in de cakevorm, versier het met de overgebleven blauwe bessen en bak de ontbijtcake in 45-50 minuten goudbruin in de voorverwarmde oven.

Controleer of de cake gaar is door er met een prikker of mes in te prikken.

Laat de cake afkoelen. Haal de cake daarna voorzichtig uit de vorm.





Chocoshake met banaan

VEGAN 1 SHAKE SNEL KLAAR

INGREDIËNTEN

1 (bevroren) banaan, in stukken
150 g plantaardig yoghurt-
alternatief op basis van kokos,
30 g havervlokken
100 ml amandeldrink,
2 el pindakaas
1 el cacao poeder

BEREIDINGSWIJZE

Doe alle ingrediënten voor de shake in de blender en mix tot een glad geheel.

Schenk de shake in een glas en serveer direct.

5x broodbeleg inspiratie

PINDAKAAS

VEGAN 8 BOTERHAMMEN

INGREDIËNTEN

250 g ongezouten pinda's
zeezout

BEREIDINGSWIJZE

Doe de pinda's in een keukenmachine en maal 6-8 minuten tot de olie van de pinda's loskomt. Hoe langer je mengt, hoe gladder de substantie wordt. Voeg zeezout naar smaak toe en bewaar de pindakaas in een schone, afsluitbare pot.

FRAMBOZEN-CHIA JAM

VEGAN 8 BOTERHAMMEN

INGREDIËNTEN

250 g frambozen (diepvries)
2 el chiazaad

BEREIDINGSWIJZE

Verwarm de frambozen in een steelpan op lage temperatuur. Maak de frambozen kapot met behulp van een houten lepel, voeg chiazaad toe en roer het geheel goed door elkaar. Laat de jam 4-5 minuten pruttelen, voeg eventueel water toe totdat de jam een jam-achtige structuur heeft. Laat de frambozen-chiajam afkoelen en bewaar in een schone, afsluitbare pot in de koelkast.

ITALIAANSE GROENTESPREAD

VEGAN 8 BOTERHAMMEN

INGREDIËNTEN

1 chilipeper, fijngesneden
1 teentje knoflook, geperst
1 el tomatenpuree
465 g geroosterde paprika uit pot, uitgelekt
2 tl Italiaanse kruiden
zout en peper

BEREIDINGSWIJZE

Mix alle ingrediënten in de keukenmachine. Breng op smaak met zout en peper. Serveer direct of bewaar de groentespread in een schone, afsluitbare pot in de koelkast.

KERRIESALADE

VEGAN 8 BOTERHAMMEN

INGREDIËNTEN

1 blik (400 g) kikkererwten, uitgelekt en afgespoeld
1 bosui, in dunne ringen
5 el vegan mayonaise
1 el kerriepoeder
zout en peper

BEREIDINGSWIJZE

Doe de kikkererwten met de helft van de vegan mayonaise in een kom en prak het met een vork tot een samen-

hangend geheel. Voeg de bosui, de rest van de mayonaise en kerriepoeder toe en roer het mengsel door elkaar. Proef en breng op smaak met zout en peper. Serveer de kerriesalade direct of bewaar deze in een schone, afsluitbare pot in de koelkast.

ZUIVELSPREAD

VEGAN 8 BOTERHAMMEN

INGREDIËNTEN

170 g cashewnoten
1 citroen, het sap
1 teentje knoflook, geperst
2 el water
1 el mosterd
10 g bieslook, gesneden
zout en peper

BEREIDINGSWIJZE

Leg de cashewnoten in een ruime kom en giet hier kokend water overheen totdat ze onder staan. Laat het een halfuur tot een uur weken tot de cashewnoten zacht en lichter van kleur zijn. Giet de cashewnoten af en doe ze in een keukenmachine of blender samen met de knoflook, het citroensap, het water en de mosterd. Mix tot een gladde en romige structuur. Voeg eventueel water toe en breng op smaak met zout en peper. Schep de spread over in een kom en roer hier de bieslook doorheen.





Shakshuka met ei en avocado

VEGETARISCH 4 PERSONEN

INGREDIËNTEN

4 eieren
 2 blikken (800 g) tomatenblokjes
 2 teentjes knoflook, geperst
 1 rode paprika, in reepjes
 1 avocado, in plakjes
 1 ui, gesnipperd
 5 g koriander, grofgesneden
 5 g platte peterselie, grofgesneden
 1 tl paprikapoeder
 1 tl gemalen komijnzaad
 ½ tl cayennepeper
 brood, naar keuze
 zonnebloemolie
 zout en peper

BEREIDINGSWIJZE

Verhit zonnebloemolie in een grote hapjespan op middelhoge temperatuur en fruit de ui in 5-6 minuten totdat deze glazig begint te worden. Voeg de knoflook, paprika, paprikapoeder, gemalen komijnzaad en cayennepeper toe en bak deze 2 minuten mee. Voeg de tomatenblokjes toe aan de pan en laat dit 10 minuten sudderen. Proef en breng op smaak met zout en peper.

Maak vier kuiltjes in de saus en breek voorzichtig boven ieder kuiltje een ei. Doe de deksel op de pan en laat de shakshuka 7-9 minuten pruttelen tot de eieren gaar zijn.

Verdeel de avocado plakjes over de pan en garneer de shakshuka met koriander en peterselie. Serveer direct met brood.

‘Tuna’ melt met tomaat en rode ui

VEGAN 4 PERSONEN

INGREDIËNTEN

8 sneeën zuurdesembrood
4 plakken plantaardige variatie op kaas
1 vleestomaat, gehalveerd en in dunne plakjes
1 rode ui, in dunne ringen
25 g margarine

voor de tonijnsalade
1 verpakking plantaardige tonijn
3 el vegan mayonaise
2 tl ketchup
2 el kappertjes

BEREIDINGSWIJZE

Verwarm de oven voor op 200 °C.

Doe de ingrediënten voor de tonijnsalade in een kom en roer het geheel door elkaar. Proef en breng op smaak met zout en peper.

Smeer de sneeën brood aan één zijde in met margarine. Verdeel de tonijnsalade over de helft van de sneeën brood aan de kant zonder margarine. Leg hierop wat plakjes tomaat, uienringen en een plak plantaardige variatie op kaas. Eindig met de overgebleven sneeën brood, met de beboterde kant naar buiten. Herhaal deze stap voor alle sneeën brood.

Verdeel de sandwiches over een met bakpapier beklede bakplaat en bak de ‘tuna’ melt sandwiches 10 minuten totdat ze goudbruin en knapperig zijn geworden.

Laat de sandwiches kort afkoelen. Snijd ze daarna door de helft, verdeel ze over de borden en serveer direct.



Rode curry linzensoep met pompoen en kokosmelk

VEGAN 4 PERSONEN HELE GEZIN

INGREDIËNTEN

- 1 flespompoen, in blokjes van 2x2 cm, schil en zaadlijsten verwijderd
- 2 blikken (800g) linzen
- 50 g pompoenpitjes
- 400 ml kokosmelk
- 1 l water
- 3 el rode currypasta
- 1 witte ui, fijngesneden
- 15 g verse koriander
- zonnebloemolie

BEREIDINGSWIJZE

Snijd de stengels van de koriander en snijd grof. Snijd ook het korianderblad grof en bewaar dit tot later gebruik in de koelkast.

Verhit zonnebloemolie in een koekenpan en fruit de ui totdat deze glazig begint te worden. Voeg de rode currypasta toe aan de pan en roerbak 2-3 minuten mee.

Voeg vervolgens de pompoenblokjes, de steeltjes van de koriander, kokosmelk en water toe aan de pan en laat het geheel 30 minuten pruttelen op lage temperatuur.

Voeg de helft van de linzen toe aan de pan en mix de soep grof met behulp van een staafmixer.

Verdeel de overgebleven linzen over vier kommen en verdeel hier de pompoensoep over. Garneer met pompoenpitjes en de koriander uit de koelkast en serveer direct.



Crispy wrap met frisse yoghurtsaus

VEGAN 4 PERSONEN SNEL KLAAR

INGREDIËNTEN

- 8 tortillawraps
- 3 paprika's, in reepjes
- 2 verpakkingen plantaardige krokante burgers
- 1 Romeinse sla, fijngesneden
- 1 komkommer, in plakjes
- 250 g plantaardig yoghurt-alternatief
- 15 g bieslook, fijngesneden
- zout en peper

BEREIDINGSWIJZE

Verwarm de oven voor op 175 °C.

Meng de plantaardige yoghurt met de bieslook, proef en breng op smaak met zout en peper.

Bereid de burger volgens de instructies op de verpakking.

Warm de wraps kort op in de voorverwarmde oven en serveer ze warm met de burger, Romeinse sla, komkommer, paprika en yoghurt-bieslooksaus.

TIP

Ook heel lekker met hummus.





Spicy ch**s* burger met aardappelpartjes

VEGAN 4 PERSONEN

INGREDIËNTEN

1 ui, in halve ringen
 4 vegan burgers
 4 hamburgerbroodjes, gehalveerd
 4 plakken plantaardig kaasalternatief
 2 jalapeñopepers, in plakken
 500 g aardappelpartjes
 85 g rucola
 2 el mosterd
 2 el vegan mayonaise
 zonnebloemolie
 zout en peper

BEREIDINGSWIJZE

Verhit zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoge temperatuur en bak de aardappelpartjes 6-8 minuten totdat ze goudbruin kleuren en een beetje knapperig zijn. Proef en breng op smaak met zout en peper.

Verhit zonnebloemolie in een andere koekenpan op middelhoge temperatuur en bak de ui 7-8 minuten totdat deze goudbruin kleurt. Zet de ui apart.

Verhit opnieuw zonnebloemolie in deze koekenpan op middelhoge temperatuur en bak de vegan burgers volgens de instructies op de verpakking. Draai de burgers halverwege om en leg op iedere burger een plak plantaardig kaasalternatief, verwarm totdat de plak is gesmolten.

Bereid ondertussen de hamburgerbroodjes volgens de instructies op de verpakking.

Bestrijk de hamburgerbroodjes met de mosterd en de mayonaise. Beleg de broodjes daarna met de rucola, burgers, jalapeñopepers en ui.

Verdeel de hamburgers over de borden, serveer met de aardappelpartjes en eventueel met vegan mayonaise.

Pasta alla norma met aubergine

4 PERSONEN VEGAN HELE GEZIN

INGREDIËNTEN

2 aubergines, in blokjes
2 knoflookteentjes, geperst
2 blikken (800 g) tomatenblokjes
300 g penne
100 g plantaardig kaasalternatief, geraspt
70 g tomatenpuree
15 g basilicum, fijngesneden
4 el olijfolie
1 tl chilivlokken (optioneel)
olijfolie
zout en peper

BEREIDINGSWIJZE

Verwarm de oven voor op 200 °C.

Verdeel de aubergine over een met bakpapier beklede bakplaat en besprenkel met 4 eetlepels olijfolie. Breng op smaak met zout en peper. Rooster 20 minuten in het midden van de oven totdat de aubergine goudbruin is geworden.

Bereid ondertussen de penne volgens de instructies op de verpakking.

Verhit olijfolie in een kookpan op middelhoge temperatuur en bak de knoflook, tomatenpuree en chilivlokken 2-3 minuten. Voeg de tomatenblokjes en de basilicum toe, houd wat basilicum over voor de garnering. Laat 6-7 minuten op lage temperatuur pruttelen. Voeg de aubergineblokjes toe en roer door. Proef en breng op smaak met zout en peper.

Meng de penne met de auberginesaus en verdeel de pasta over de borden. Garneer met het plantaardige kaasalternatief en de overgebleven basilicum. Serveer direct.





Thaise gele curry met rijst

VEGAN 4 PERSONEN HELE GEZIN

INGREDIËNTEN

3 zoete aardappelen, in blokjes
2 wortels, geschild en in plakjes
2 blikken (800 ml) kokosmelk
1 verpakking (375 g) tofu, in blokjes
400 g sperziebonen, gehalveerd
300 g zilvertviesrijst
5 g koriander, grof gesneden
zonnebloemolie
zout en peper

voor de gele currypasta

3 teentjes knoflook, geperst
1 sjalot, gesnipperd
1 stengel citroengras
1 rode chilipeper
2 el zonnebloemolie
1 tl kerriepoeder
½ tl gemalen kurkuma
¼ tl zout
3 cm gember, geschild en geraspt

BEREIDINGSWIJZE

Bereid de zilvertviesrijst volgens de instructies op de verpakking. Zet apart en laat nastomen.

Verwijder eventueel de zaadlijsten van de rode chilipeper en snijd de chilipeper fijn. Verwijder het groene en harde gedeelte van de citroengrassstengel en rasp het witte deel fijn. Mix dit met de rest van de ingrediënten voor de gele currypasta in een keukenmachine en meng tot een gladde pasta.

Verhit zonnebloemolie in een koekenpan op hoge temperatuur en bak de tofu in 5-6 minuten goudbruin en krokant. Proef en breng op smaak met zout en peper. Verwijder de pan van de warmtebron en zet apart.

Verhit zonnebloemolie in een grote wokpan op middelhoge temperatuur en bak de currypasta totdat deze begint te geuren. Voeg de kokosmelk, wortel, zoete aardappel en sperziebonen toe aan de pan en breng het geheel aan de kook. Verlaag de temperatuur en laat het geheel 15-20 minuten sudderen tot de zoete aardappel gaar is.

Roer de laatste paar minuten van de kooktijd de tofu door de curry zodat deze in de saus kan opwarmen.

Verdeel de rijst en Thaise gele curry over de borden en garneer met koriander. Serveer direct.

Comfort bowl met quinoa

VEGAN 4 PERSONEN

INGREDIËNTEN

½ komkommer,
in halve maantjes
400 g pompoen,
in blokjes
300 g boerenkool,
fijngesneden
300 g quinoa
75 g hummus
zonnebloemolie
zout en peper

voor de mini salade
3 tomaten, in blokjes
1 rode ui, gesnipperd
½ citroen, het sap
15 g platte peterselie,
fijngesneden
2 el extra vierge olijfolie

BEREIDINGSWIJZE

Verwarm de oven voor op 200 °C en verdeel de pompoenblokjes over een met bakpapier beklede bakplaat. Sprenkel zonnebloemolie, zout en peper over de pompoen en hussel door elkaar. Rooster de pompoen 15 minuten in de oven, voeg dan de boerenkool toe, schep het goed door en bak nog 15 minuten mee.

Bereid de quinoa volgens de instructies op de verpakking.

Meng alle ingrediënten voor de mini salade in een kom. Proef en breng op smaak met zout en peper.

Verdeel de quinoa over de kommen en verdeel hier vervolgens de komkommer, pompoen, boerenkool, mini salade en hummus over. Serveer direct!





Japanse ramen met tofu en ei

VEGETARISCH 4 PERSONEN

INGREDIËNTEN

400 g tofu, in blokjes
4 el hoisinsaus
1 paksoi
300 g gemengde paddenstoelen, grofgesneden
4 porties ramennoedels
2 l paddenstoelenbouillon
100 g taugé
4 eieren, gekookt
4 el norivlokken
2 el zwarte sesamzaadjes
zonnebloemolie

BEREIDINGSWIJZE

Doe de tofublokjes in een bakje samen met de hoisinsaus en laat marinieren tot later gebruik.

Verwijder de onderkant van de paksoi en spoel de stronken af onder koud water. Snijd het groen van de paksoi en de witte stronken in reepjes.

Verhit wat olie in een koekenpan en bak de paddenstoelen. Zet de gebakken paddenstoelen apart en verhit nogmaals wat olie in de pan.

Bak de gemarineerde tofublokjes 4 minuten op middelhoog vuur. Kook intussen de ramennoedels ongeveer 2 minuten in kokend water (niet in de bouillon!). Giet af en spoel af met koud water. Zet apart tot later gebruik.

Verhit in een kookpan de paddenstoelenbouillon op middelhoog vuur tot net tegen het kookpunt. Maak intussen de borden op door de ramen, gebakken paddenstoelen, tofublokjes, paksoi en taugé over de kommen te verdelen.

Pel de eieren en snijd doormidden. Plaats in elke kom twee helften. Giet tot slot de bouillon in de kommen. Garneer met de norivlokken en zwarte sesamzaadjes.

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

De Week overleefd: hoe nu verder?

MINDER VLEES ETEN IN JE EIGEN TEMPO

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

KIJK OOK EENS NAAR JE LUNCH

Bedenk eens op welke momenten van de dag jij allemaal vlees en zuivel eet. Veel mensen denken meteen aan het avondeten, maar misschien eet je juist vaak vleeswaren op brood? Dat kan ook de eerste stap zijn: nieuw broodbeleg ontdekken! Zoals hummus, groentespreads, gegrilde groenten of een eitje.

OMDENKEN: VAN VLEESGERECHT NAAR GROENTEGERECHE

Onze beste tip: begin niet met denken vanuit het stuk vlees, maar vanuit de koolhydraatbron (aardappelen, pasta, rijst) of groente. Als je deze wokt, grilt of stoomt, dan wordt dit de ster van je bord! Verken ook eens gerechten van andere wereldkeukens, zoals een curry of lasagne. Hierin zijn vlees en zuivel vaak makkelijk vervangbaar!

FOCUS OP DE GROENTEN, GRANEN EN PEULVRUCHTEN

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

VARIEER MET DE WERELDKEUKEN

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

MAAK ER EEN UITDAGING VAN

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

KIES OOK EENS EEN VLEESVERVANGER

Van "tofu- en tempehsponzen" is tegenwoordig echt geen sprake meer. Het schap met vleesvervangers in de supermarkt is heel divers en uitgebreid en de kwaliteit is enorm vooruitgegaan de afgelopen jaren. Er zijn fantastische vegetarische en plantaardige vleesvervangers op basis van soja, peulvruchten, groenten en granen die echt de moeite van het proberen waard zijn. Van vleesvervangers tot zelfs visvervangers! Dus doe eens gek en probeer elke week een ander.

ZOEK EEN VEGGIE KOOKBOEK WAAR JIJ BLIJ VAN WORDT

Een goede inspiratiebron is het halve werk. Als je door een boek bladert en al trek krijgt als je naar de foto's kijkt, dan weet je dat je goed zit. Er zijn ongelooflijk veel inspirerende vegetarische en plantaardige kookboeken, van simpele tot uitgebreide recepten, met weinig of veel ingrediënten.

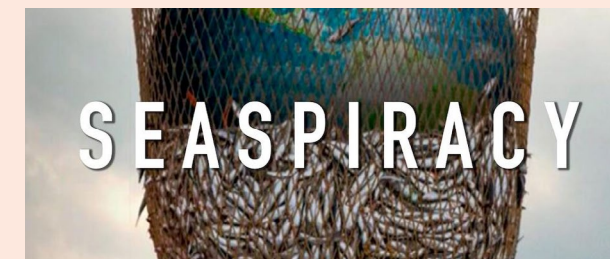
PLAN DE DAG WAAROP JE BEWUST PLANTAARDIG EET

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

LAST BUT NOT LEAST: MAAK ER EEN FEESTJE VAN!

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

Kijktips



Wij helpen je graag om ook na de week wat vaker vlees en zuivel te laten staan. Geloof ons: met de juiste inspiratie is dat een eitje! Op deze pagina vind je een aantal van onze favoriete documentaires, zodat je het hele jaar rond kunt genieten van de lekkerste plantaardige gerechten. Veel kijkplezier!

A LIFE ON OUR PLANET

David Attenborough blikt terug op zijn leven en neemt ons mee in zijn visie op de toekomst. Een documentaire die je gezien móet hebben!

COWSPIRACY

Cowspiracy: The Sustainability Secret is een baanbrekende milieudocumentaire waarin de onverschrokken filmmaker Kip Andersen de meest destructieve industrie ontdekt waar de planeet vandaag de dag mee te maken heeft - en onderzoekt waarom 's werelds grootste milieuorganisaties te bang zijn om erover te praten.

FOOD CHOICES

De supermarkt biedt een scala aan mogelijkheden, maar ondertussen worden we niet of weinig geïnformeerd over voeding en vallen we makkelijk ten prooi aan de stroom aan informatie en het voedselaanbod in de wereld. Wat is het gezondste en duurzaamste dieet voor onszelf, en voor de toekomstige generaties? Het begint bij het maken van keuzes.

SEASPIRACY

Wat is de invloed van de visserij op de oceanen en de rest van de aarde? Deze aangrijpende documentaire, van de makers van *Cowspiracy*, neemt je mee in de wereld van onze oceanen. Een leerzame film die het onderwaterecosysteem en de impact van (massa)visserij op het milieu in kaart brengt.

WHAT THE HEALTH

De opvolger van de filmdocumentaire *Cowspiracy* is *What the Health*, die de vleesconsumptie onder de loep neemt. Vlees was van oorsprong een luxe item, die tegenwoordig aan iedere maaltijd wordt toegevoegd. De gezondheidseffecten van de vlees- en zuivelindustrie staan centraal. Het plantaardige dieet gaat de oplossing bieden, met praktijkvoorbeelden in de vorm van proefpersonen. Want wat zijn de effecten van een plantaardig dieet eigenlijk?

Een uitgave van Stichting Nationale Week Zonder Vlees

Deel jouw vega(n) inspiratie via [#weekzondervleesenzuivel](#)

HOOFDREDACTIE
Isabel Boerdam

CULINAIRE REDACTIE
Lieske van der Waals

TEKST REDACTIE
Nina de Graaf
Floor Severens

GRAFISCH ONTWERP
Studio Suze Swarte
Studio Laura Bolczek

Dit is een uitgave van
Stichting Nationale
Week Zonder Vlees



**DON'T WAIT
FOR A BETTER
WORLD. IT IS UP
TO YOU. YOU
MAY EVEN FIND
THE SOLUTION
AT THE END OF
YOUR FORK.**

