

V'GAN

LIFESTYLE MAGAZINE

**ENJOY
YOUR VEGAN
LIFESTYLE**

ZOMERS ZOET

Verrukkelijk
vegan bakken

RUN BOY, RUN!

Vegan & marathonloper

KEUKENGEHEIMEN

- Aziatische klassiekers
- Groenten op de bbq
- Verrassend lekker jackfruit

EDITIE 03 - 2020 - €6,95



02003

BP 711273-932870

Laat je inspireren

Alles om te zaaien
koop je natuurlijk
bij DEZADEN.NL



*Een warm welkom
voor bijen en vlinders
in jouw tuin!*



DEZADEN

www.dezaden.nl



BEELD: KEES BENNEMA



NA REGEN KOMT ALTIJD ZONNESCHIJN

We beginnen maar even met een cliché, maar hij past zo goed. Want wat zijn we het jaar begonnen met grijze luchten en regen, regen en nog eens regen. 'Laat het maar snel zomer worden', verzuchtte ik als de regen weer eens met bakken uit de lucht kwam. En, zoals het cliché luidt, na de regen kwam de zon. Eind maart, begin april beleefden we zomerse dagen, maar helaas niet op de manier die we allemaal voor ogen hadden. Lege terrassen, geen bootjes door de grachten in onze steden, geen uitbundige dansjes op de eerste festivals van het seizoen. In plaats daarvan zaten we in onze tuinen en op onze balkonnetjes, want het coronavirus legde de vrijheid zoals we die kennen aan banden.

Maar, het liet ons ook zien wat we wél hebben. Massaal deden we nieuwe hobby's op als puzzelen en tekenen. Ik bestelde skeelers en rolde, aanvankelijk wat wiebelig, maar nu al geërfend over het asfalt. Ook heb ik veel meer tijd om in de keuken te staan en geniet ik er volop van om van iedere maaltijd een feestje te maken. Met een stapel foodmagazines in mijn thuishok én het werken aan deze editie die nu voor je ligt, heb ik volop inspiratie opgedaan en ik hoop dat dit ook weer voor jou geldt!

Verre reizen zitten er helaas ook eventjes niet in, maar voor de buitenlandse keuken hoeft je niet ver weg te gaan. Je kunt deze gewoon zelf in huis halen! Luna

Trapani laat je de vegan Italiaanse keuken zien en vertelt gepassioneerd over haar liefde voor koken en eten en hoe zich dat vertaalde in een eigen aperitief-bar in Antwerpen. We verzamelden de lekkerste recepten uit de Aziatische keuken voor je. Persoonlijk ben ik ook veel aan het bakken geweest. Van een heerlijk bananenbroodje tot een appeltaart, het zijn klassiekers die we allemaal wel kennen. Het boek 'Verrukkelijk Vegan Bakken' doet zoetekauwen watertanden, echt té gek! Van deze guilty snacks word je gegarandeerd vrolijk. En als je je nu druk maakt om die quarantaine-kilo's, probeer dan eens te sporten in de openlucht. Michael Beuwer weet niet beter, elke dag trekt hij zijn hardloopschoenen aan. Hij vertelt ons over sporten op hoog niveau en de combinatie met een vegan voedingspatroon.

Zo maken we er met elkaar gewoon een feestje van! Tot de terrassen weer volstromen, zetten we de bloemetjes buiten op ons eigen balkon of in de tuin. En als je nou iets lekkers bakt, deel het dan eens uit aan de burens. Keep spreading joy!

Liefs, Janouk
redacteur V'GAN

Heb je opmerkingen of ideeën? Maar naar redactie.vgan@vipmedia.nl

CULINAIR

6 A TOUCH OF ASIA

Houd je van oosterse smaken? Dan zit je als vegan helemaal goed, want de Aziatische keuken kent heel veel geweldige plantaardige gerechten.

18 PICKNICK

Met een fietsmand vol culinaire verrassingen naar het bos of het park. Of als dat niet mag, gewoon in je tuintje of op het balkon.

28 REBELS LEKKER

De reislustige Niki Webster verzamelde toprecepten van over de hele wereld, zoals knalgroene doperwtensoeppide met aubergine.

40 LEMONS & LEMONADE

Met vers fruit maak je supergemakkelijke en heerlijk verfrissende zomerdrankjes zoals een mocktail van appel en munt.

52 IT'S BBQ-TIME!

Steek het vuurtje maar aan, want het is tijd om je favoriete groenten te grillen.

58 JUICY JACKFRUIT

Deze veelzijdige vleesvervanger doet het geweldig in allerlei gerechten. Wat dacht je van kruidige falafel met jackfruit?



CULINAIR

66 SMOOTHIEBOWLS

Een gezond begin van de dag met een kom bomvol fruit en heerlijke toppings.

76 VERRUKKELIJK VEGAN BAKKEN

Chocomoussetaart met bessen, wentelteefjes met gekarameliseerde perzik... dit wordt een heerlijke zomer!

86 SNELLE ROERBAK

Weinig tijd, weinig afwas en toch een hele lekkere en gezonde maaltijd.

92 PURE SMAKEN

Meera Sodha schreef eerder Puur India en heeft nu het kookboek Azië op haar naam staan waarin ze haar favoriete gerechten heeft verzameld.

V'GAN 3 2020



- 24** NIEUWS EN TRENDS
- 38** NEEM EEN ABONNEMENT
- 98** NEXT ISSUE & COLOFON



IEDER NUMMER



EN OOK NOG

14 MARATHONMAN MICHAEL BEUWER

Combineert hardlopen op niveau met een vegan lifestyle.

46 VEGAN ITALIAN MET LUNA TRAPANI

Haar ouders hadden al een Italiaans restaurant in Antwerpen en Luna nu ook, maar dan helemaal vegan!

72 KAASMAKER BRAD VANSTONE ALIAS WILLICROFT

Nou ja, 'kaas'... Brad maakt heerlijke vegan varianten van gorgonzola en ricotta, maar werd vooral bekend met zijn vegan kaasfondue.





A TOUCH OF ASIA

Houd je van oosterse smaken? Dan zit je als vegan helemaal goed, want de Aziatische keuken kent heel veel plantaardige gerechten. Met edamame, gebakken tofu of pindasaus voeg je eenvoudig belangrijke eiwitten toe.

RECEPTUUR EN FOTO'S: EVA DE VRIES



BAO BUNS MET PULLED JACKFRUIT

BAO BUNS OF STEAMED BUNS ZIJN LOTUSBROODJES, LUCHTIGE BROODJES DIE DOOR MIDDEL VAN STOMEN GAAR WORDEN. JE KUNT ZE ZELF MAKEN OF VINDEN BIJ DE TOKO (WEL EVEN OPLETTEN DAT DEGENE DIE JE KOOPT OOK DAADWERKELIJK VEGAN IS NATUURLIJK). DE VULLING MAKEN WE DIT KEER VAN JACKFRUIT IN EEN AZIATISCHE MARINADE. ZO LEKKER, JE EET ER NOG NET NIET JE VINGERS BIJ OP!

VOOR 6 BAO BUNS

INGREDIËNTEN

6 bao buns
1 blik jackfruit (550 gram)
2 teentjes knoflook
1 ui
2 el hoisinsaus
1 el sojasaus
1 el azijn
½ el sesamololie
1 tl 5-spice poeder
1 tl gemberpoeder

Om te serveren

sesamzaadjes
sriracha
extra hoisinsaus

1. Laat de jackfruit uitlekken en trek het vruchtvlees alvast een beetje uit elkaar met je vingers.
2. Snipper het uitje en snijd de knoflook fijn.
3. Verhit een beetje olie in een koekenpan en fruit de ui en knoflook even aan.
4. Als de ui glazig begint te worden, voeg je de 5-spice poeder en de gemberpoeder toe, bak dit even kort mee.
5. Voeg dan de jackfruit toe samen met de sojasaus, hoisinsaus, azijn en sesamololie.
6. Breng dit aan de kook, zodat het jackfruit de smaken goed kan opnemen.
7. Stoom de bao buns zoals aangegeven op de verpakking in een stoommandje of in de magnetron.
8. Verdeel de pulled jackfruit vulling over de broodjes en verdeel er naar smaak sesamzaadjes, extra hoisinsaus en/of sriracha over. Serveer direct.

'Deze bao buns zijn zo lekker, je eet er nog net je vingers niet bij op!'



SPRING ROLLS MET DIPSAUS

HEERLIJKE, GEZONDE EN ONTZETTEND MAKKELIJKE SPRING ROLLS MET EEN WAANZINNIG LEKKERE DIPSAUS OP BASIS VAN PINDAKAAS. KLINKT GOED, NIET?! HEERLIJK ALS LUNCH OF MAKKELIJKE MAALTIJD, MAAR OOK IDEAAL ALS BORRELHAPJE MET EEN GLAASJE IN DE TUIN OF OP JE BALKON DEZE ZOMER.

VOOR 8 SPRING ROLLS

INGREDIËNTEN

100 g rijstnoedels
8 rijstvellen
8 blaadjes sla
1 winterpeen, julienne gesneden
½ mango, julienne gesneden
½ komkommer, julienne gesneden
¼ rode kool, julienne gesneden

Voor de dipsaus

2 el pindakaas
1 el sojasaus
ahorn- of agavesiroop naar smaak

1. Wel de rijstnoedels in warm water tot ze beetbaar zijn, spoel daarna of onder de koude kraan en laat de noedels uitlekken.
2. Meng de pindakaas met de sojasaus door elkaar en voeg voldoende water toe om er een lobbige dipsaus van te maken. Naar smaak kun je wat ahorn- of agavesiroop toevoegen.
3. Neem een ruime bak met warm water en wel hierin kort één rijstvel.
4. Leg het rijstvel op een vochtige snijplank.
5. Leg een blaadje sla op het rijstvel en vervolgens een beetje van de julienne gesneden wortel, komkommer, mango, rode kool en tot slot wat noedels.
6. Rol het vel strak op als een burrito dus de onderkant over de vulling, de zijkanten naar binnen en dan naar boven oprollen.
7. Herhaal dit met alle rijstvellen. Serveer als hele rol of snijd ze in kleine(re) rondjes. Serveer direct.

'Snijd de spring rolls in kleine rondjes en je hebt het perfecte borrelhapje.'



POKÉ BOWL

VEGAN POKÉ BOWL MET LEKKER VEEL GROENTEN, FRUIT EN SMAAKMAKERS. EEN MAKKELIJKE, SNELLE MAALTIJD. IDEAAL VOOR DE DRUKKE DOORDEWEKSE AVONDEN OF ALS HET NET EVEN TE WARM IS OM UITGEBREID IN DE KEUKEN TE STAAN.

VOOR 2 PERSONEN

INGREDIËNTEN

150 g sushirijst
75 g edamame
½ avocado, in dunne plakjes
½ komkommer, in kleine kwartjes
½ mango, in blokjes
¼ rode kool, in dunne repen
1 el azijn
1 el suiker

Om te serveren

sojasaus
(plantaardige) mayonaise
sesamzaadjes

1. Laat de sushirijst eerst een kwartier wellen in koud water.
2. Spoel het vervolgens om en doe er 300 ml water bij.
3. Breng de rijst aan de kook, zet het vuur laag en kook het in ongeveer 10 tot 15 minuten met de deksel op de pan gaar.
4. In een kommetje meng je 1 eetlepel azijn en 1 eetlepel suiker goed door elkaar.
5. Dit mengsel schep je vervolgens door de sushirijst wanneer deze gaar is. Laat de sushirijst daarna volledig afkoelen.
6. Verdeel de sushirijst over 2 kommen en verdeel hierover de groenten en fruit.
7. Verdeel naar smaak de sojasaus, sesamzaadjes en mayonaise over de poké bowl. Serveer direct.

NOEDELSOEP MET GEBAKKEN TOFU

DEZE MAKKELIJKE NOEDELSOEP HEEFT EEN RIJKE VULLING VAN VERSE GROENE GROENTEN ZOALS ASPERGEBROCCOLI, PAKSOI EN GEBAKKEN TOFU. MET MISO SOEP ALS BASIS IS HET EEN GOED GEVULDE NOEDELSOEP MET ONTZZETTEND VEEL SMAAK!

VOOR 4 PERSONEN

INGREDIËNTEN

1 l water
200 g aspergebroscoli
150 g tofu
150 g rijstnoodles
2 Shanghai paksoi (baby paksoi)
2-3 el miso pasta
sojasaus
olie

Om te serveren

rode peper

1. Doe de miso pasta samen met het water in een steelpan en breng dit aan de kook.
2. Snijd de tofu in plakken.
3. Blancheer de paksoi en broccoli even kort beetgaar in de miso bouillon en houd het daarna apart.
4. Kook vervolgens de rijstnoodles gaar in de bouillon.
5. Bak de plakken tofu ondertussen om en om gaar in een pannetje met een beetje olie en sojasaus.
6. Verdeel de miso soep met noedels over 4 kommen.
7. Verdeel hierover de groenten en de gebakken tofu. Verdeel er naar smaak wat fijngesneden rode peper en extra sojasaus over. Serveer warm.



‘IK BEN ER ALLEEN MAAR CREATIEVER VAN GEWORDEN’

Bijna dagelijks strikt Michael Beuwer de veters van zijn hardloopschoenen om in totaal zo'n 9 uur in de week te hardlopen. Zijn kracht haalt hij uit een plantaardig dieet. "Dat is soms misschien een uitdaging, maar voor mij écht niet moeilijk!"

TEKST: JANOUK VERMAAS FOTO'S: ODILE VERZANTVOORT, MICHAEL BEUWER (RECEPT)





GEWOON
LEKKER
BENNEN.

TICKET
TILBURG

= 160 =

Michael

BRABANT
SPORT

Michael Beuwer (30) uit Eindhoven was altijd al sportief. "Ik heb lang gevoetbald en daarna wat andere dingen geprobeerd. Zo nu en dan liep ik wel eens hard, maar in 2012 had ik het idee opgevat om een halve marathon te lopen."

Michael begon met trainen om zijn doel te behalen. "Ik liep en liep, maar had eigenlijk geen idee wat ik deed. Die halve marathon lukte, uiteindelijk nog veel beter dan ik dacht", vertelt Michael. "Ik ging toen meer wedstrijden lopen en al snel bleek dat ik er talent voor had. Niet lang daarna heb ik me aangesloten bij een atletiekvereniging om het wat serieuzer aan te pakken." En dat heeft hem geen windeieren gelegd. Nu, zo'n acht jaar later, heeft Michael van hardlopen deels zijn beroep gemaakt en coacht hij andere renners vol enthousiasme.

DOELEN

"Vorig jaar liep ik voor het eerst de hele marathon", vertelt Michael met gepaste trots. "Dat deed ik in Rotterdam. Die hield ik verrassend goed vol, mede omdat ik er geen serieus doel bij voor ogen had. Later in het jaar liep ik de marathon van Eindhoven, dat was een stuk zwaarder, maar ik had er enorm veel plezier in." Michael is trots op de marathon die hij in Eindhoven liep. "Het is mijn thuisstad en als er dan zoveel bekenden langs de zijlijn staan om je aan te moedigen, dan geeft dat een heel bijzonder gevoel."

Michael loopt niet alleen maar lange afstanden. "Hardlopen op zich is een vrij eentonige sport, maar het leuke ervan zijn de verschillende trainingsvormen. Ik houd van die combinatie! Denk aan rustige duurlooppjes of juist interval trainingen waarbij je op hogere snelheid oefent." In de afgelopen jaren heeft Michael al flink wat prestaties behaald, alle in verschillende disciplines. "In het voor- en najaar ben ik bezig met marathons. Ook ren ik in het voorjaar veel 5 en 10 kilometer. In de winter doe ik veel crosswedstrijden en in de zomer ga ik er



'IK HAD ALTIJD GEROEPEN DAT IK NOOIT VEGETARIËR ZOU KUNNEN WORDEN, MAAR HET BEVIEL ME HARTSTIKKE GOED.'

vol tegenaan tijdens het baanseizoen." Als je hem vraagt wat hij het leukst vindt, dan is er maar één antwoord: "Alles!"

GEWOON LEKKER RENNEN

Van je hobby deels je werk maken, het klinkt als een droom voor velen. Michael zit, zoals je al verwacht, niet stil. Hij promoveert momenteel in de natuurkunde aan de TU Eindhoven, maar is daarnaast ook volop bezig als coach met Gewoon Lekker Rennen. Een van zijn vrienden, Ben Vriends, begon met het geven van hardlooptrainingen. "Zodoende ben ik er ook een beetje ingerold. Sinds vorig jaar doen we dat samen en halverwege het jaar is er nog iemand bij gekomen." Hij beleeft veel plezier aan het geven van trainingen. "Het is inspirerend om mensen te helpen hun doelen te behalen. Iedereen kan zich aansluiten, of je nu al bergen ervaring hebt of nog veel moet leren. Het belangrijkste is motivatie."

KRACHTVOER

Voor wie zoveel beweegt, is voeding van groot belang. Michael volgt een bijna 100% plantaardig dieet. Hij heeft

niet van de ene op de andere dag besloten veganistisch te gaan eten, dit was iets dat langzaam maar gegroeid is. "Het begon denk ik toen ik ging studeren. Ik ging wat meer zelf koken en had daar veel plezier in. Op een gegeven moment ging ik meer nadenken over vlees. Ik realiseerde dat het niet nodig was om zoveel vlees te eten en ben daarmee gaan minderen. In eerste instantie was het klimaat mijn motivatie. De hoge impact op de CO₂-uitstoot van vlees was voor mij een reden om dit niet meer te eten." Michael schrapte vlees van zijn boodschappenlijstje. "In eerste instantie alleen thuis. Als ik naar een restaurant ging at ik nog wel eens vlees, maar daar ben ik ook mee gestopt en niet veel later schrapte ik ook vis uit mijn dieet", zo legt hij uit. Michael lacht: "Ik had altijd geroepen dat ik nooit vegetariër zou kunnen worden, maar het beviel me hartstikke goed. Ik miste vlees en vis totaal niet."

Het duurde dan ook niet lang voordat Michael na ging denken over een plantaardig dieet. "De motivatie om

geen vlees of vis te eten vanwege de klimaatimpact, geldt natuurlijk ook voor andere dierlijke producten zoals kaas, zuivel en eieren. Dus ook die heb ik geschrapt uit mijn menu. Nu eet ik zoveel mogelijk plantaardig en heel zelden een keer vegetarisch. Mijn hoofdreden is nog steeds het klimaat, maar ik heb me meer verdiept in het dierenleed dat erachter schuil gaat en dat heeft voor mij alleen maar meer bevestigd dat ik hier echt achter sta."

INTERESSE IN VOEDING

"Ik heb me altijd wel geïnteresseerd in voeding en stelde mezelf regelmatig vragen als 'Wat is gezond?'. En 'Wat heeft mijn lichaam nodig?'. Ik vind dat leuk en leerzaam. Toen ik compleet veganistisch ging eten, moest ik daar misschien wel iets meer over nadenken, maar moeilijk is het zeker niet. Ik weet van de meeste producten de voedingswaarde. Zo weet ik waar veel eiwitten in zitten en waar ik welke vitaminen en mineralen uit kan halen." Michael geeft aan dat, zeker als je zo veel sport, het bij een plantaardig dieet wel van belang is om te zorgen dat je voldoende voedingsstoffen binnenkrijgt en hier bewust mee bezig bent. "Het is misschien iets uitdagender, maar zeker niet moeilijker."

RECEPTEN DELEN

Naast foto's van zijn hardloophwedstrijden deelt Michael ook veel foto's van zijn maaltijden op zijn instagrampagina (@michaelbeuwer). "Ik kreeg daar regelmatig reacties op van mensen die het er lekker vonden uitzien en graag wilden weten hoe het gemaakt was. Dat bracht mij op het idee om mijn recepten op mijn website te delen." En dat viel goed in de smaak! "Ik krijg er veel positieve reacties op en vind het echt geweldig om te horen dat mensen door mijn recepten vaker vegetarisch of veganistisch eten. Ik geloof ook echt dat dat de manier is om mensen te motiveren om vlees wat vaker te laten staan, gewoon laten zien hoe leuk en lekker het is. Dat ik daar mijn steentje aan bij kan dragen, vind ik super!"



Risotto met geroosterde pompoen

Voor 4 personen

INGREDIËNTEN

300 g risottorijst
1 middelgrote flespompoen
250 g champignons
1 ui
teentjes knoflook
1 l groentebouillon
2 tl oregano
1 tl korianderzaad
1 tl zwarte peper
½ tl venkelzaad
15 g verse salie
1 el + 2 el olijfolie
30 g + 5 g margarine
50 g vegan Parmezaanse kaas*

1 Verwarm de oven voor op 200 graden. Schil de flespompoen en snijd deze in blokjes van ongeveer 1,5 cm. Leg de pompoenblokjes in een ovenschaal en meng met 1 el olie en de helft van de salie. Pers twee teentje knoflook en voeg toe. Rooster dit vervolgens 30 minuten in de oven.

2 Bereid ondertussen de risotto. Snijd de ui en de knoflook fijn, en hak de

champignons in kwarten. Pak een grote koekenpan of een wok en fruit in de resterende olie de ui zo'n 5 minuten en bak daarna de knoflook kort mee. Kook het water voor de bouillon in een waterkoker terwijl je de risottorijst en champignons op laag vuur mee laat bakken. Voeg nu elke keer zo'n 150 ml bouillon toe en laat sudderen totdat deze is opgenomen door de rijst. Na ongeveer 15-20 minuten zal de rijst al dente gekookt zijn.

3 Pureer dan de helft van de pompoen uit de oven en voeg deze samen met de 30 g margarine en de helft van de Parmezaanse 'kaas' toe aan de risotto.

4 Bak de resterende salie kort in de het laatste beetje margarine. Roer nu de overige pompoenblokjes door de risotto en serveer met de gebakken salie en de rest van de Parmezaanse 'kaas'. Eet smakelijk!

** vegan Parmezaanse kaas maak je door 100 gram cashewnoten, 3 el (ongeveer 10 gram) edelgistvlokken, ¾ tl zout en ¼ tl knoflookpoeder te mixen in een keukenmachine of blender.*



PICKNICK

Tijdens een zonnige lente- of zomerdag is het heerlijk om je fietsmandje vol te stoppen met lekkere dingen en naar het park of bos te fietsen voor een lekkere picknick. Zijn park of bos niet toegankelijk, dan kun je altijd nog je kleedje uitspreiden in je tuin of op het balkon.

RECEPTEN EN FOTO'S: EVA DE VRIES

SALAD IN A JAR

ALS ER IETS NIET MAG ONTBREKEN IN JE FIETSMAND IS DAT NATUURLIJK EEN LEKKERE SALADE. DEZE SALAD IN A JAR OFTEWEL SALADE IN EEN GLAZEN POT IS MAKKELIJK OM TE MAKEN, MAKKELIJK OM MEE TE NEMEN EN ONTZETTEND LEKKER! HEB JE NOG EEN RESTJE GEGRILDE KIKKERERWTEN OVER VAN DE LUNCH WRAPS (ZIE DE VOLGENDE PAGINA)? GEBRUIK ZE DAN IN DEZE SNELLE SALAD IN A JAR!

VOOR 1 PERSOON

INGREDIËNTEN

2 handjes sla
1 tomaat
¼ komkommer
4 el kikkererwten
1 el tahin
½ el citroensap
chilivlokken, peper en zout

Om te serveren

1 glazen (afsluitbare) pot

1. Snijd de tomaat in partjes en de komkommer in blokjes.
2. Vul de glazen pot in deze volgorde met de volgende ingrediënten: sla, tomaat, komkommer en tot slot de kikkererwten.
3. Maak de dressing door de tahin te mengen met het citroensap. Breng op smaak met de chilivlokken, peper en zout.
4. Doe de dressing in een apart bakje en verdeel het vlak voor serveren over de salade, zodat de sla lekker knapperig blijft.

Wil je de afvalberg verminderen?
Een glazen pot is ook perfect om je
lunchsalade in mee te nemen.

Het kruiden-
mengsel
garam masala
zorgt voor
een oosterse
toets.



LUNCH WRAPS

MET WRAPS KUN JE ALLE KANTEN OP EN MET DE VULLING KUN JE VOLOP VARIËREN. DEZE HEERLIJKE LUNCH WRAPS ZIJN GEVULD MET LEKKER VEEL GROENTEN EN KROKANT GEGRILDE KIKKERERWTEN. SAMEN MET DE HUMMUS EEN EIWITRIJKE WRAP VOOR IN JE FIETSMAND, HEERLIJK!

VOOR 2 WRAPS

INGREDIËNTEN

2 wraps
250 g kikkererwten
2 handjes spinazie
2 tomaten
4 el hummus
1 el garam masala
½ el olijfolie
peper en zout

1. Verwarm de oven voor op 200 graden.
2. Spoel de kikkererwten af en verdeel de garam masala en de olijfolie eroverheen. Voeg naar smaak peper en zout toe.
3. Bedek een bakplaat met een velletje bakpapier en verdeel hierover de kikkererwten.
4. Bak de kikkererwten in ca. 20-25 minuten licht krokant (halverwege even omscheppen). Laat de kikkererwten daarna volledig afkoelen.
5. Verwarm de wraps zoals aangegeven op de verpakking.
6. Verdeel de hummus over de wraps.
7. Snij de tomaat in plakjes.
8. Beleg de wraps met de spinazie, plakjes tomaat en kikkererwten.
9. Rol de wraps dicht en rol er een bakpapiertje omheen. Bind eventueel dicht met een keukentouwje om te zorgen dat de wrap goed dicht blijft in de fietsmand.

BROODJE AVOCADO

BELEGDE BROODJES MOGEN NATUURLIJK NIET ONTBREKEN IN DE FIETSMAND ALS JE GAAT PICKNICKEN! DEZE HEERLIJKE BROODJES ZIJN BELEGD MET HUMMUS, KNAPPERIGE SLA, FRISSE KOMKOMMER EN ROMIGE AVOCADO. LEKKER, MAKKELIJK ÉN GEZOND.

VOOR 2 PERSONEN

INGREDIËNTEN

4 sneetjes brood
1 rijpe avocado
paar blaadjes sla
1/3 komkommer
4 el hummus

1. Snijd de komkommer en de avocado in plakjes.
2. Verdeel de hummus over de sneetjes brood.
3. Verdeel de helft van de sla over 2 sneetjes brood, vervolgens verdeel je de komkommer en de avocado erover.
4. Leg er tot slot de overige blaadjes sla en de overige boterhammen op.

Op stevig boerenbrood met zaden en pitjes smaakt dit beleg nog lekkerder!





BANANENBROOD

LEKKER, LUCHTIG EN BOMVOL SMAAK. DIT RECEPT VOOR VEGAN BANANENBROOD MAG NIET ONTBREKEN TIJDENS JE PICKNICK IN DE ACHTERTUIN. EEN PLAKJE OVER? OOK ALS TUSSENDOORTJE DE VOLGENDE DAG IS DIT BANANENBROOD HEERLIJK. MEER PLAKJES OVER? VRIES ZE IN PORTIES IN VOOR EEN LEKKERE SNACK OP EEN LATER MOMENT.

VOOR 1 CAKE (10 PLAKJES)

INGREDIËNTEN

3 rijpe bananen
175 g bloem
25 g kokosbloesemsuiker
50 ml zonnebloemolie
2 tl kaneel
1½ tl bakpoeder
½ tl baking soda
snuf zout

1. Verwarm de oven voor op 175 graden.
2. Bedek de cakevorm met een velletje bakpapier of vet de vorm in.
3. Prak twee bananen met een vork in een ruime kom en meng de olie en suiker erdoor.
4. In een andere kom meng je de bloem, bakpoeder, baking soda, snuf zout en de kaneel door elkaar.
5. Meng de bloem beetje bij beetje door het banaanmengsel.
6. Stort het beslag in de cakevorm.
7. Snijd de derde banaan horizontaal door het midden en leg deze op het beslag.
8. Bak het bananenbrood in ca. 45 minuten goudbruin in de oven.
9. Laat het vervolgens afkoelen en snijd het bananenbrood in plakjes.

Bananenbrood kun je
gemakkelijk meenemen
en smaakt altijd!

GESPOT DOOR DE REDACTIE

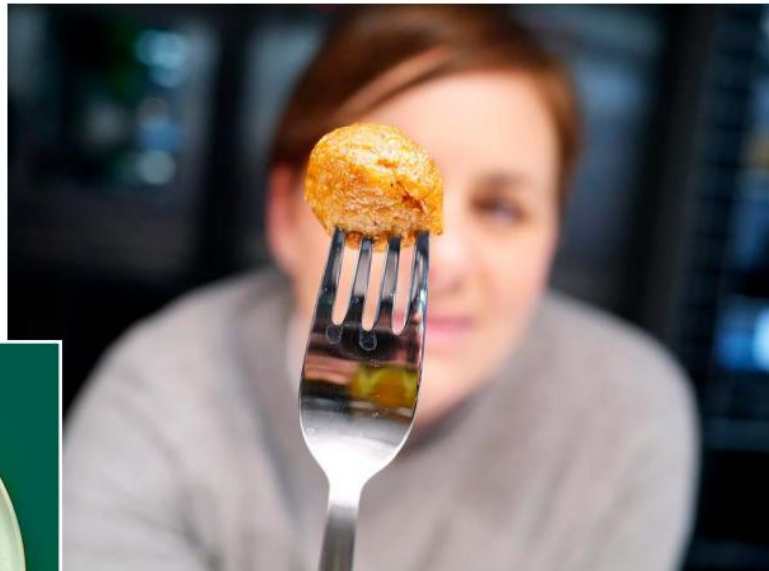
Van toffe initiatieven tot nieuwe producten. Of het nu om cosmetica of om food gaat, de ontwikkeling van nieuwe vegan producten staat nooit stil. Wij zetten de leukste nieuwtjes voor je op een rijtje.

Koninklijke geur
Nieuw bij Lush is het parfum Nero, een koninklijke geur van frisse, houtachtige noot en opwekkende bergamot. Het parfum is onderdeel van de Florence-collectie en is voor een beperkte tijd exclusief online verkrijgbaar. Een flesje van 30 ml kost € 80.
www.lush.nl



Plantaardige Zweedse balletjes

Ikea brengt in augustus een plantaardige versie van de welbekende Zweedse balletjes op de markt. Die zijn gemaakt van erwtenewit, appels, aardappelen en haver. Het doel van Ikea is om de plantaardige balletjes, die een ecologische voetafdruk hebben die 96% kleiner is dan die van de traditionele Zweedse balletjes, net zo populair te maken als de vleesvariant. In 2015 kwam overigens al een vegetarische groenteverisie van de balletjes op de markt, maar die groenteballetjes smaken niet naar vlees. www.ikea.com



Vegan pancake party

Met de pannenkoekenmixen van Panash kun je zelf kiezen of je vegan wil bakken of niet. Op de achterkant van de potten staan de verhoudingen van de producten die je zelf moet toevoegen. Daarbij kun je kiezen voor een versie met melk en ei of voor een vegan variant met plantaardige melk en appelmoes. De pectine in appels werkt namelijk als bindmiddel! De basis van het meel is biologische spelt en boekweit, waaraan verschillende smaken zijn toegevoegd. Zo kun je kiezen voor naturel, mango-kardemom, cacao, rode biet-venkel of gember-citroengras. Een pot van 400 gram kost € 3,95. Hier haal je ongeveer 14 pannenkoeken uit. www.panash.nl



Vegan Vibes

In haar boek Vegan Vibes beschrijft diëtist Lisa Steltenpool hoe makkelijk en lekker het is om plantaardig te eten. Daarbij geeft ze veel onderbouwde voedingsinformatie, praktische handvatten en een hele lading inspiratie waarmee je je eetpatroon opfleurt. Ook staat het boek vol met eenvoudige en lekkere recepten met daarbij de mooiste foto's. Eerder schreef Lisa al de boeken 'Kickstart' en 'De Vegarevolutie'.
Vegan Vibes kost € 24,99 en is onder andere verkrijgbaar op www.bol.com



Goed ontbijt!

Van de zuivelproducten van Activia en Danio zijn voortaan ook plantaardige varianten te vinden in de supermarkt. Producent Danone speelt hiermee in op een groeiende vraag naar non-dairy producten. De plantaardige Activia is gemaakt van soja en verkrijgbaar in de smaken haver, perzik en vanille. De vegan Danio op basis van kokos is verkrijgbaar in de smaken stracciatella, perzik-vanille en mango-limoen. www.corporate.danone.nl

Gemaakt van hand geplukte rozen
Verfrissend nodig? Het British Rose Fresh Plumping Mask van de Body Shop is wat je zoekt. Dit verkoelende gelmasker is 100% veganistisch en gemaakt van echte rozenblaadjes, rozenbottelolie en organische Community Trade aloë vera. Ook is het masker vrij van parabenen, paraffine, siliconen en minerale oliën. Perfect voor je welverdiende me-time. Een potje van 75 ml kost € 20. www.thebodyshop.com



Fotograaf: Alexander Sporre



Robuuste zoutkristallen

Waarom zou je in een land met overvloed aan water zout kopen uit het Himalaya-gebergte? Zeeuwsche Zoute verkoopt daarom Nederlands zout uit de Oosterschelde, een veel duurzamer alternatief. In de stijlvolle verpakking zitten enorme robuuste zoutkristallen. Er zijn verschillende soorten verkrijgbaar om je gerechten smaak te geven, denk aan gerookt of gekruid zout of zout met zeewier. Prijs vanaf € 6,95 (100 gram). www.zeeuwsezone.nl

Fotograaf: Herman Teyler



Steun biologische landbouw

Deze koekjes van Farm Brothers zijn 100% vegan en verkrijgbaar in de smaken Maple Pecan en Brownie Almond. Met elk pak dat je koopt, 'red' je een stukje verarmde landbouwgrond in Flevoland. Met het Bodemfonds van Farm Brothers steunt het bedrijf direct biologische boeren en helpt het conventionele boeren over te stappen op biologisch. Ook bouwt Farm Brothers een gemeenschap op van consumenten, bedrijven, instellingen en boeren die meegaan op zoektocht naar gezonde grond. Een pak koekjes kost € 2,99 en is te koop in de supermarkt. www.farmbrothers.com



Plantaardige zuivel

Plantaardige zuivelproducent Abbot Kinney's gaat dit jaar van 88 naar 846 verkooppunten in Nederland. Op dit moment zijn de biologische en 100% plantaardige producten van het merk al verkrijgbaar bij natuurwinkels als Ekoplaza en Marqt en bij horecazaken, maar daar komen nu ook meer toegankelijke supermarkten zoals Albert Heijn bij. Van Abbot Kinney's kun je daar onder andere haver- en kokosyoghurt krijgen, en van die laatste zelfs een vegan Griekse stijl variant. De prijzen van de producten variëren van € 1,99 tot € 3,89. www.abbotkinneys.com/nl/



Energieboost

Nieuw van Innocent zijn de 'super smoothies'. Deze bevatten een combinatie van fruit, groente, zaden, vitamines en plantaardig materiaal zoals bloemetjes-extract. De super smoothies zijn verkrijgbaar in zeven smaken, waaronder de Berry Protein met kokosmelk en 8 gram eiwit en Into The Blue met guave, ananas, appel en blauwe spirulina. De drankjes bevatten geen concentraat en zijn verkrijgbaar in de supermarkt. www.innocentdrinks.nl

Net zo romig als anders

Wie nog op zoek was naar een 100% vegan variant van romige mayonaise is aan het juiste adres bij The Mayo Sisters. De eigenaren van dit bedrijf zijn twee zussen, die mayonaise maken die smaakt naar wat we gewend zijn, maar die wel volledig plantaardig, suiker-, gluten- en lactose vrij is en vrij van GMO zonder toegevoegde kleur- en smaakstoffen. Door de basis van zonnebloemolie is deze mayo nog steeds niet heel gezond, maar hij is in ieder geval vol, romig en met een licht zuurtje. Volledig in Franse stijl, zoals mayo hoort te zijn. De vegan mayo van The Mayo Sisters is te koop bij Chefs&Co in Amsterdam. Een fles van 430 ml kost € 3,25. www.themayosisters.nl



MUA make-up

Wist je al dat alle make-up van MUA tegenwoordig 100% vegan is? Het merk was altijd al volledig dierproefvrij, maar vindt dat vegan make-up, producten zonder dierlijke ingrediënten, daar een logische toevoeging aan is. Nieuw is dus ook deze veganistische matte lipstick, verkrijgbaar in verschillende kleurtinten. De lippenstift kost € 2,50. www.muastore.co.uk

Pareltjes in de badkamer

Almost too pretty to use! Beautymerk Odele heeft haarproducten als shampoos en textuursprays ontwikkeld op basis van haartypes. Gender, leeftijd of andere criteria zijn dus niet aan de orde bij dit merk. Alle producten zijn 100% vegan, dierproefvrij en hebben geen synthetische geur. En de pastelkleurige flessen staan ook nog eens supermooi in je badkamer. De producten kosten \$11,99. www.odelebeauty.com en www.target.com



Udāv Krit

Onlangs werd het nieuwe vegan make-uplabel Udāv Krit aangekondigd, trendy met een Scandinavische naam, de mooiste verpakkingen, een Instagramaccount en eigen webshop. Heel beautyland was in de ban van dit nieuwe merk en wilde de producten maar al te graag testen. Wat uiteindelijk bleek? Het ging om een slimme marketingstunt van Kruidvat, waarvan Udāv Krit inderdaad een anagram is. Deze nieuwe make-uplijn van Kruidvat is 100% vegan en bestaat uit simpele producten van kwaliteit, voor een snelle make-up-routine. De prijs van de producten ligt tussen de € 2,79 en € 5,99. www.kruidvat.nl



Fotograaf Ton van Veen



Eerste vegan sushirestaurant

Natuurlijk kun je in restaurants al lang vegan sushi eten, maar misschien ben je inmiddels een beetje uitgekeken op de beperkte opties met avocado, komkommer en tofu. Daar dacht Claudia Deken hetzelfde over. In Amsterdam startte ze Plant Based Sushi: de eerste plek in Nederland waar je kunt genieten van volledig plantaardige sushi. Op het menu staan onder andere de Pinky Winky-rol (rode biet sushi) en de Amsterdamse truffelrol (spinazie, mango, komkommer, miso en vegan truffelkaassaus). Plant Based Sushi vind je aan de Admiraal de Ruijterweg 331 in Amsterdam. www.facebook.com/plantbasedsushi/

Natuurlijk fris

Op zoek naar een 100% natuurlijke deodorant? Bij WAAR vind je de zilver Deo Spray Fris met een fijne fruitige geur. Zuiver zilver in de spray houdt op natuurlijke wijze het ontstaan van transpiratiegeur tegen, zonder de poriën af te sluiten. Een flesje van 50 ml kost € 6,95 en is in alle 25 WAAR-winkels en online verkrijgbaar. www.ditiswaar.nl



Fashionable met nieuwe duurzame materialen

Ruim tien jaar geleden lanceerde H&M de duurzame conscious lijn, die ondertussen is uitgegroeid tot een standaard onderdeel van het merk. De nieuwste conscious collectie bevat naast vegan leer en biologisch katoen nieuwe duurzame technieken en materialen als Circulose en Vegea. Vegea is een zacht vegan leeralternatief afkomstig uit Italië, gemaakt van restafval van wijn. H&M ontdekte het materiaal via zijn eigen Global Change Award in 2017 en lanceert het nu in de conscious collectie. Ook interessant is kleurstof gemaakt van koffiedik. Jaarlijks wordt er meer dan twee miljoen ton aan chemicaliën en synthetische kleurstoffen gebruikt, die vaak giftige stoffen bevatten en zo het grondwater vervuilen. Natuurlijke kleurstoffen als koffiedik bieden een duurzaam alternatief. Het nieuwe en 100% natuurlijke materiaal Circulose krijgt zijn wereldwijde primeur in deze conscious collectie. De collectie is te vinden in de H&M winkels en online. www.hm.com

Cleansing Bar van Carbon Theory

Tegenwoordig wemelt het van de skincare producten die een zuivere, egale huid beloven. Een product dat écht schijnt te helpen, is de Cleansing Bar van Carbon Theory. Deze veganistische zeep gaat viral op internet; er zijn talloze before en after-foto's te vinden waarop te zien is hoe de Cleansing Bar mensen van hun acne afhelpt. Het product bevat houtskool, tea tree olie en shea butter en is online verkrijgbaar voor € 7,25. www.carbontheory.com



Een duurzame badkamer

Je hebt je badkamer misschien deels sustainable gemaakt met shampooobars en producten van bamboe. Maar wist je dat er nu ook tandenborstels van suikerriet bestaan? Deze borstels van TePe GOOD zien er hetzelfde uit als plastic tandenborstels, maar zijn dankzij het suikerriet-'plastic' en de plantaardige olie wél milieuvriendelijk. Vanaf € 2,79. www.tepe.com



Vegan burger Lidl

Lidl lanceert de vegan Next Level Burger op basis van soja-, tarwe- en erwteneiwit en bietensap, en Next Level Meat-gehakt. Deze producten besparen volgens Lidl 91% CO₂-uitstoot in vergelijking met rundvlees. De resterende 9% wordt gecompenseerd via Climate Partners, een bedrijf dat projecten in het Braziliaanse regenwoud steunt. Door deze compensatie zijn de producten klimaatneutraal. www.lidl.nl





REBELS LEKKER!

Of vegan eten ook lekker is? Dat hoeft je ons niet meer te vragen natuurlijk! En daar is ook Niki Webster van overtuigd. In haar boek *Rebels lekker!* deelt ze recepten die naar eigen zeggen 'een viering van groenten, hun levendigheid, smaken en kleuren zijn'. De recepten zijn geïnspireerd op de reizen die zij maakte. "Het is eten om te delen en samen van te genieten. Soulfood." Dat klinkt veelbelovend! Wij mochten een selectie uit haar boek met jullie delen.

RECEPTEN: NIKI WEBSTER FOTO'S: KRIS KIRKHAM

LENTE-SUPERGROENE SOEP MET DOPERWTEN EN MUNT

'IK ZOEK GRAAG MIJN TOEVLUCHT TOT DEZE SUPERGROENE SOEP ALS IK IETS VOEDZAAMS EN VERRUKKELIJKS NODIG HEB IN HET VOORJAAR. HET WAS EEN VAN DE EERSTE RECEPTEN OP MIJN BLOG EN IK WILDE HET GRAAG IN DIT BOEK OPNEMEN OMDAT HET ONGELOFELIJK SIMPEL TE MAKEN IS, GEZOND IS EN HEERLIJK FRIS SMAAKT. IK VERWERK ER LIEFST ZO VEEL MOGELIJK GROENE GROENTEN IN (SPINAZIE, COURGETTE - EN NOEM MAAR OP) OM DE SOEP NÓG HEILZAMER TE MAKEN DAN HIJ AL IS.'

VOOR 4 PERSONEN

INGREDIËNTEN

1 el olijfolie, 2 uien, grof gehakt, 1 courgette, in stukjes, 200 g sugarsnaps, in stukjes, 150 g sperziebonen, 3 teentjes knoflook, in plakjes, 1 el vegan bouillonpoeder, 500 g diepvriesdoperwtjes, 70 g spinazie, handvol (15 g) muntblaadjes, zeezout, versgemalen zwarte peper

Erover

50 g doperwtjes (optioneel)
tahindressing
15 g pijnboompitten

1. Verhit de olijfolie in een (soep)pan en bak de uien 7-8 minuten op vrij laag vuur tot ze zacht zijn.
2. Voeg de courgette, sugarsnaps en sperziebonen toe en bak 2 minuten. Doe de knoflook erbij en bak nog 1 minuut. Meng het bouillonpoeder met 1 liter water dat net van de kook af is en giet in de pan. Zet het vuur hoger en breng de soep aan de kook. Zet het vuur dan laag en voeg de bevroren doperwtjes en de spinazie toe. Haal de pan van het vuur zodra de spinazie geslonken is en voeg de munt toe. Breng op smaak met zout en peper.
3. Pureer de soep met de staafmixer of in de keukenmachine tot hij glad is.
4. Deze soep wordt nog lekkerder met een garnering van doperwtjes, tahindressing en pijnboompitten, en misschien wat zuurdesem- of platbrood erbij.

CHANA MASALA MET KOKOSCHUTNEY

'DE MAGISCHE KLEINE KIKKERERWT IS NIET ALLEEN EEN GEWELDIGE BRON VAN PLANTAARDIGE PROTEÏNEN, VITAMINEN, MINERALEN EN VEZELS, HET IS OOK EEN ONGELOFELIJK VEELZIJDIG (EN NIET DUUR) INGREDIËNT. HET IS NIET VERBAZINGWEKKEND DAT PEULVRUCHTEN EN BONEN IN VEEL TRADITIONELE KEUKENS ZOVEEL WORDEN GEBRUIKT. IK EET VRIJWEL ELKE DAG KIKKERERWTEN - IN SOEP, HUMMUS, BROOD (VAN KIKKERERWTENMEEL) EN CURRY'S, EN IK STOP ZE OOK NOG WELEENS IN TOETJES. CHANA MASALA IS EEN KLASSIEKER, EEN MAKKELIJK EN EENVOUDIG GERECHT DAT IN EEN HANDOMDRAAI KLAAR IS.'

VOOR 2 PERSONEN

INGREDIËNTEN

300 g kerstomaatjes, gehalveerd
1 blik van 400 g kikkererwten,
afgespoeld en uitgelekt
2-3 el kokosyoghurt
½ tl kokosbloesemsiiker
(optioneel) zeezoutvlokken

Specerijenpasta

2 el raapzaadolie
1 grote ui, grof gehakt
2 tl komijnzaad
6 teentjes knoflook, gepeld
duimgroot stuk verse gemberwortel,
geschild en grof gehakt
2 tl gemalen koriander
¼ tl chilivlokken
40 g verse koriander, met steeltjes, grof gehakt
1 tl kurkuma

Kokoschutney

50 g geraspte kokos
duimgroot stuk verse gemberwortel,
geschild en fijn geraspt
½ kleine groene chilipeper, zaadjes verwijderd
sap van ½ limoen
2 tl raapzaad- of lijnzaadolie
½ tl zwart mosterdzaad
½ tl komijnzaad
6 curryblaadjes

Erover

geroosterde hazelnoten
verse korianderblaadjes

1. Maak eerst de specerijenpasta door alle ingrediënten in de keukenmachine, blender of vijzel tot een grove pasta te malen of stampen. Zet opzij.
2. Maak de chutney. Doe het geraspte kokos in een kommetje en zet het onder kokend water. Laat 10-15 minuten weken en zacht worden. Laat het kokos uitlekken en bewaar circa 125 milliliter van het weekwater.
3. Doe het zachte kokos met de gember en chilipeper in de keukenmachine of specerijenmolen. Maal alles glad en leng zo nodig aan met iets van het kokoswater. Voeg 1½ theelepel zout en het limoensap toe.
4. Schenk de olie in een kleine koekenpan en voeg als dit heet is het mosterdzaad toe. Bak de zaadjes tot ze opspringen en doe het komijnzaad en de curryblaadjes erbij. Bak alles nog een paar seconden. Voeg deze olie met de specerijen aan de chutney toe en meng goed.
5. Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur en doe de specerijenpasta erin. Bak die 5 minuten, doe de tomaten erbij en verhit alles 3-4 minuten tot de tomaten zacht worden. Schenk er 200 milliliter water bij, draai het vuur vrij laag en laat 30 minuten zachtjes pruttelen.
6. Doe tot slot de kikkererwten in de pan, roer ze erdoor en roer de yoghurt en eventueel de kokosbloesemsiiker erdoor. Proef en voeg zout en peper naar smaak toe.
7. Serveer de chana masala met de kokoschutney, en de geroosterde hazelnoten en koriander erover.

'De magische kleine
kikkererwt is een
ongelofelijk veelzijdig
(en niet duur) ingrediënt.'





KRUIDIGE AUBERGINEPIDE

'IK AT TURKSE PIZZA, OF PIDE, VOOR HET EERST TOEN IK ALS TIENER NAAR TURKIJE GING. HET WAS MIJN EERSTE REIS ZONDER MIJN OUDERS EN EEN AVONTUUR DAT IK NOOIT ZAL VERGETEN (MAAR DAT IS EEN ANDER VERHAAL!). DEZE KLEINE BOOTVORMIGE BROODJES WORDEN GEVULD MET EEN MENGSEL VAN KRUIDIGE AUBERGINE, KOKOS-MUNTDIP, GRANAATAPPELPITJES EN PISTACHEDUKKAH. DE SMAKEN ZIJN ONGELOFELIJK FRIS. DIT IS MIJN KLASSIEKE DEEGRECEPT, DAT PERFECT IS VOOR PITABROODJES, PIZZABODEMS OF PLATBROOD.'

VOOR 4 PERSONEN

INGREDIËNTEN

Deeg

400 g tarwebloem, plus extra
voor het bestuiven
¼ tl zeezoutvlokken
1 tl instant gist
1 tl suiker
2 el olijfolie, plus extra voor het invetten
320 ml lauw water

Auberginevulling

1 ui, fijngenhakt
1 el olijfolie
2 teentjes knoflook, fijngenhakt
1 tl komijnzaad
½ tl gerookte paprikapoeder
½ tl kaneel
½ tl chilivlokken
1 middelgrote aubergine,
in blokjes van 1 cm
3 tomaten, in stukjes
½ tl zeezoutvlokken
snuf gemalen sumak
flinke handvol munt, grof gehakt

Kokos-munt dip

3 el kokosyoghurt
sap van ½ citroen
1 el olijfolie
1 teentje knoflook, geraspt
4 el gehakte verse munt
flinke snuf zeezoutvlokken

Topping

pistachedukkah
2 el granaatappelpitjes
handvol verse munt

1. Maak eerst het deeg. Doe de bloem en zeezoutvlokken in een grote kom en meng goed.
2. Klop in een kleine kom de gist, suiker, olijfolie en het water door elkaar en laat 1 minuut staan tot het mengsel gaat schuimen.
3. Maak een kuiltje in het midden van het bloemmengsel en voeg geleidelijk het gistmengsel toe; gebruik je handen om er grofweg een deeg van te vormen. Leg het deeg op een met bloem bestoven werkblad. Kneed in een paar minuten tot een zacht en elastisch deeg. Leg het in een met olie ingevette kom. Dek af met een vochtige theedoek en laat 1-1½ uur staan tot het deeg is verdubbeld in volume.
4. Maak de vulling terwijl het deeg rijst. Bak de ui in een grote pan met de olijfolie 10 minuten op laag vuur. Voeg de knoflook en specerijen toe en bak nog enkele minuten. Voeg de aubergine toe en roerbak 1 minuut, of iets langer, op laag vuur. Doe de tomaat erbij, leg het deksel op de pan en laat onder af en toe roeren 15 minuten stoven. Voeg dan het zout, de sumak en munt toe en roer. Haal van het vuur en zet opzij.
5. Doe alle ingrediënten voor de kokos-munt dip in een afsluitbare pot. Draai het deksel erop en schud goed. Voeg als je wilt wat water toe om de dip wat dunner te maken.
6. Verwarm de oven voor tot 200 °C. Vet een grote bakplaat lichtjes in met olie.
7. Leg het deeg weer op een met bloem bestoven werkblad en kneed 1 minuut door om de lucht eruit te krijgen. Verdeel het deeg in kwarten en rol deze elk uit tot een lange, ovale vorm. Knijp beide uiteinden tot een punt, zodat er een bootvorm ontstaat. Schep wat auberginevulling in het middelste deel van elke pide, maar laat rondom een rand van circa 1,5 centimeter vrij. Vouw de randjes van het deeg een stukje over de vulling.
8. Leg de pides voorzichtig op de ingevette bakplaat. Bak ze 15 minuten in de oven tot de korst gaar en licht goudbruin is. Haal uit de oven en laat een beetje afkoelen. Serveer de pides met een topping van kokos-munt dip, pistachedukkah, granaatappelpitjes en muntblaadjes

ROMIGE LEMONCURD-TIJMTAART

'NIETS IS ZO ZOMERS ALS EEN GROTE PUNT CITROENTAART. LEMONCURD WAS MIJN LIEVELINGSBELEG TOEN IK KLEIN WAS, IK VOND HET HEERLIJK OP GEROOSTERD BROOD. IK VOND HET ZO LEKKER DAT IK ZELFS KOUD GEROOSTERD BROOD MET LEMONCURD MEE NAAR SCHOOL NAM ALS LUNCH EN IK SMEERDE HET OOK TUSSEN PANNENKOEKEN. AAN DEZE TAART HEB IK TIJM TOEGEVOEGD OM HEM IETS VOLWASSENER TE MAKEN, MAAR OOK DEZE IS HEERLIJK LEMONCURDACHTIG ROMIG. DE COMBINATIE MET DE CRISPY NOTENBODEM IS GEWOON PERFECT. DIT IS MIJN MOEDERS FAVORIETE TAART, EN MOEDERS HEBBEN ALTIJD GELIJK, TOCH?'

VOOR 1 TAART VAN 20 CM

INGREDIËNTEN

Bodem

2 el gemalen lijnzaad
50 g amandelmeel
75 g glutenvrij havermeel
60 g boekweitmeel
½ tl zeezoutvlokken
1 tl kokosbloesemsuiker
1½ el neutrale olie, zoals raapzaadolie,
plus extra voor het invetten
3 el amandeldrink

Vulling

3 el maizena
geraspte schil van 4 biologische
citroenen en sap van 3 citroenen
250 ml kokosroom
100 ml ahornsiroop
3 el kokosolie
1 tl vanille-extract
1 el verse tijmblaadjes, plus 1 el extra
voor het bestrooien

1. Verwarm de oven voor tot 180 °C. Vet een ronde taartvorm met losse bodem met een diameter van 20 centimeter in met een beetje olie.
2. Maak voor de bodem eerst het lijnzaad-ei door het lijnzaad met 4 eetlepels water in een kommetje te mengen. Zet opzij om te laten indikken.
3. Doe het amandel-, haver- en boekweitmeel, het zout en de suiker in een grote kom en meng. Voeg de olie, amandeldrink en het lijnzaad-ei toe. Meng grondig met een houten lepel tot een deeg.
4. Leg het deeg in de taartvorm en druk het met je vingers aan tegen de bodem en wand. Prik met een vork een paar gaatjes in de bodem. Zet de bodem 30 minuten in de oven tot hij goudbruin is, haal eruit en laat afkoelen.
5. Meng voor de vulling de maizena met 2 eetlepels water in een kommetje. Roer goed en zet opzij.
6. Doe de geraspte citroenschil en het sap, de kokosroom, ahornsiroop, kokosolie, het vanille-extract en de tijm in een pannetje en breng op middelhoog vuur kort aan de kook. Draai het vuur laag, voeg het maizenapapje toe en roer goed. Laat het pruttelen tot het indikt. Neem de pan het vuur en laat de vulling kort afkoelen.
7. Schenk de vulling in de afgekoelde taartbodem en strooi de extra tijmblaadjes erover. Laat de taart een nacht opstijven in de koelkast en serveer hem koud.

'Niets is zo zomers als een
grote punt citroentaart.'





KERSEN-AMANDEL- CHIAPARFAITS

'ER GAAT NIETS BOVEN DE SMAAKCOMBINATIE VAN KERSEN EN AMANDELEN. DEZE PARFAITS DOEN ME DENKEN AAN MIJN FAVORIETE TOETJE TOEN IK KLEIN WAS, CHERRY BAKEWELL. MIJN MOEDER TRAKTEERDE MIJN ZUS EN MIJ WELEENS OP ZO'N MR KIPLING BAKEWELL, EEN SOORT KERSEN-AMANDELCAKEJE. IK DENK DAT MIJN OBSESSIE DAARMEE IS BEGONNEN. MIJN VERSIE HEEFT LAAGJES ROMIG CHIAZAAD EN HAVERVLOKKEN, ZOETE KERSEN, VANILLE-KOKOSYOGHURT EN WAT AMANDELPASTA ALS EXTRAATJE. HET IS EEN PERFECT LUXE-ONTBIJT OF EEN GEZOND DESSERT.'

VOOR 2-4 PERSONEN

INGREDIËNTEN

Chia-haverlaag

1 el chiazaad
4 el havervlokken
4 el gehakte hazelnoten
2 el amandelmeel
250 ml amandeldrink of plantaardige drink naar keuze
1 tl amandelextract
½ tl vanille-extract
1 tl ahornsiroop

Kersenlaag

180 g verse kersen, ontpit, of diepvrieskersen, ontdooid
1 el ahornsiroop of een zoetstof naar keuze
¼ tl vanille-extract

Kokoslaag

125 ml kokosyoghurt
1 tl ahornsiroop (optioneel)
½ tl vanille-extract

Erover

2 el geroosterde geschaafde amandelen
handje verse kersen
verse munt- of tijmblaadjes

1. Doe alle ingrediënten voor de chia-haverlaag in een pot en schud goed. Zet de pot een nacht in de koelkast om het chiazaad en de haver te laten opzwellen.
2. Doe voor de kersenlaag de kersen in een kleine koekenpan met de ahornsiroop, het vanille-extract en een scheutje water. Verhit alles een paar minuten op middelhoog vuur tot de kersen iets zachter zijn. Zet opzij.
3. Meng voor de kokoslaag de ingrediënten in een kommetje.
4. Roer vlak voor het samenstellen het chia-havermengsel snel door. Voeg zo nodig iets meer plantaardige drink toe en verdeel het over twee middelgrote of vier kleine potjes. Schep er een laag kersen in en dan een laag kokosyoghurt. Herhaal deze lagen tot alles op is. Schep er tot slot wat geschaafde amandelen, extra kersen en verse munt op en serveer.

'Deze parfaits doen me denken aan mijn favoriete toetje toen ik klein was.'

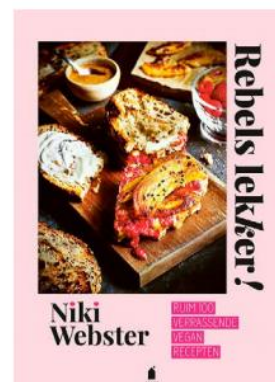
REBELS LEKKER!

In dit boek deelt blogster Niki Webster (Rebel Recipes) haar favoriete vegan recepten met je. Het boek is een ode aan groenten, die dan ook het uitgangspunt voor alle recepten vormen. In het boek vind je lekkere recepten voor elk moment van de dag.

Prijs: € 25,99

Uitgeverij Becht

ISBN 9789023016410



V⁹GAN

LIFESTYLE MAGAZINE

**ENJOY
YOUR VEGAN
LIFESTYLE**

ZOMERS ZOET

Verrukkelijk
vegan bakken

RUN BOY, RUN!

Vegan & marathonloper

KEUKENGEHEIMEN

- Aziatische klassiekers
- Groenten op de bbq
- Verrassend lekker jackfruit

EDITEE03-2020-0695



BP

RECEPTEN / TIPS / INSPIRATIE / LIFESTYLE



4X V'GAN VOOR MAAR € 23,50

V'GAN Lifestyle Magazine staat vol recepten, tips van experts, hotspots, informatie en inspirerende projecten op het gebied van een vegan lifestyle. Plantaardig eten is geen uitdaging, maar juist leuk en ontzettend lekker. Het tijdschrift is bedoeld voor iedereen die geïnteresseerd is in plantaardig eten, voor elke dag of gewoon eens voor een keertje.

Je betaalt voor een jaar (4 nummers)
V'GAN Lifestyle Magazine slechts
€ 23,50 i.p.v. € 27,80 in de winkel.



GA NAAR VEGAN.MIJNTIJDSCRIFT.NET

Het abonnement is tot wederopzegging. Opzeggen van het abonnement is eenvoudig en kan per maand. Cadeaubonnementen stoppen automatisch.



WHEN LIFE GIVES YOU LEMONS

Make lemonade! En dat is in de zomer
supergemakkelijk met al dat heerlijke fruit
dat voorhanden is. Met appel, framboos
en natuurlijk citroen maak je verfrissende
drankjes. Of kies voor een icetea,
ook heerlijk op een hete dag.

RECEPTEN EN FOTO'S: EVA DE VRIES



CITROENLIMONADE

DEZE CITROENLIMONADE IS VERSLAVEND LEKKER, OP EN TOP VERFRISSEND
EN ONTZZETTEND MAKKELIJK OM TE MAKEN!

VOOR 1 LITER

INGREDIËNTEN

600 ml water
100 ml suiker (let op: ml, gelijke delen
suiker en gelijke delen water)
180 ml citroensap

Om te serveren

ijsblokjes
schijfjes citroen

1. Doe 100 ml water in een steelpannetje en zet dit het vuur. Voeg dan 100 ml suiker toe en zorg er al roerende voor dat de suiker volledig opgelost is in het water.
2. Laat het suikerwater vervolgens volledig afkoelen.
3. Neem een ruime karaf of afsluitbare fles en doe hierin het suikerwater, de rest van het water en het citroensap. Meng dit door elkaar en koel de citroenlimonade in de koelkast.
4. Serveer naar smaak met extra schijfjes citroen en ijsblokjes.

TIP
Dit recept
is ook
super voor
waterijsjes.

APPEL & MUNT

APPEL-MUNTDRANKJE (ZONDER ALCOHOL).
BIJZONDERE COMBINATIE? ZEKER! IS HET LEKKER?
ECHT WEL! MUNT, FRISSE GROENE APPEL EN LIMOEN
MAKEN SAMEN EEN HEERLIJK EN VERFRISSEND
ZOMERS DRANKJE OF MOCKTAIL IF YOU WILL.

VOOR 1 LITER

INGREDIËNTEN

500 ml water
500 ml appelsap
2 limoenen
2 groene appels
8 takjes munt

Om te serveren

ijsblokjes

1. Rasp de limoen en pers het sap uit.
2. Verwijder het klokhuis van de appels en snijd in parten.
3. Doe alle ingrediënten in de blender en mix het glad.
4. Laat dit vervolgens een uurtje koelen en trekken in de koelkast.
5. Giet door een zeefje om de pulp van de appel op te vangen. Serveer met ijsblokjes.





FRAMBOOSLIMONADE

ZELF LIMONADE MAKEN ZONDER EEN HELE BERG SUIKER? DAT KAN PRIMA! DEZE HEERLIJKE FRISSE, ZOETE EN LICHTZURE FRAMBOOSLIMONADE IS EEN FEESTJE OM OP TAFEL TE ZETTEN DEZE ZOMER. OOK VAN DEZE LIMONADE KUN JE DE LEKKERSTE WATERIJSJES MAKEN!

VOOR 1 LITER

INGREDIËNTEN

1 liter water
200 g frambozen
2 el agavesiroop
1 citroen

Om te serveren

ijsblokjes

1. Rasp de citroen en pers deze uit.
2. Doe de frambozen in het water samen met de citroenrasp, citroensap en agavesiroop.
3. Pureer dit glad en laat dit vervolgens 1 uur trekken in de koelkast.
4. Schenk het drankje door een zeefje om de pitjes van de frambozen op te vangen en serveer eventueel met ijsblokjes of een takje munt ter garnering.

Deze heerlijke frambooslimonade is een feestje om op tafel te zetten.

TEA ON ICE

ALTIJD FIJN OM EEN FLINKE PITCHER MET IJSTHEE IN JE KOELKAST TE HEBBEN STAAN. DE THEE VAN DIT RECEPT KUN JE, AFGESLOTEN, WEL EEN PAAR DAGEN BEWAREN. HET IS ONTZZETTEND MAKKELIJK OM TE MAKEN, LEKKER EN OOK NOG EENS GOEDKOOP.

VOOR 1 LITER

INGREDIËNTEN

1 liter water
2-3 zakjes 1-kops thee
(smaak naar keuze)
schijfjes citroen, agavesiroop
en/of takjes verse munt

Om te serveren

ijsblokjes
schijfjes citroen

1. Doe het water in een afsluitbare karaf of fles.
2. Hang de zakjes thee erin en voeg smaakmakers zoals schijfjes citroen, agavesiroop en/of munt naar smaak toe.
3. Laat de thee nu een nachtje trekken en verwijder 's morgens de zakjes thee.
4. Serveer naar wens met ijsblokjes.

Icetea, makkelijk om te maken, lekker en ook nog eens goedkoop.





LUNA LAAT JE HET ÉCHTE ITALIË PROEVEN

"Eerlijk gezegd, sta ik er zelf ook een beetje versteld van", zegt de 22-jarige Luna Trapani als we het lijstje even af gaan. Op deze jonge leeftijd baat ze haar eigen bar uit in het centrum van Antwerpen, bracht ze een kookboek uit en alsof dat nog niet genoeg was, bereidt ze zich voor op de opening van haar eigen vegan restaurant én is kookboek nummer twee al in de maak. Stilzitten? Nee, dat kan ze niet, geeft ze lachend toe.

TEKST: JANOUK VERMAAS BEELD: LUNA TRAPANI EN MATHIAS GOOSSENS RECEPTEN: LUNA TRAPANI

Als dochter van een Italiaanse vader en een Belgische moeder, kreeg Luna de Italiaanse keuken en cultuur van jongs af aan mee. "Ik ben tweetalig opgevoed en we gingen regelmatig naar Italië. Mijn ouders hebben tot een jaar of vijf geleden een Italiaans restaurant gehad in Antwerpen. Ik groeide praktisch op in de keuken." De appel valt niet ver van de boom, want behalve Luna is ook haar broer in de Antwerpse horeca gedoken. Haar broer baat sinds dit jaar zijn tweede café uit in de Vlaamse stad. Luna heeft grootse plannen om aan haar barretje een restaurant toe te voegen. Ondanks dat Luna opgroeide in de horeca, heeft ze tussendoor nog wel een zijspoor bewandeld. "Na de middelbare school ben ik mijn ouders gaan helpen in het barretje, toen nog een soort bruin café zoals er wel meer zijn hier in de stad. Het was niet helemaal wat ik voor ogen had en ik besloot de opleiding Interior en Design op de hogeschool te volgen." Maar, de aantrekkingskracht van de horeca was groot en Luna nam

het barretje van haar ouders over. "Ik wilde ermee aan de slag, maar wel op mijn eigen manier."

BORDEN VOL GROENTJES

Haar eigen manier, dat wil zeggen: "De focus op veganistische maaltijden." Ze nam het barretje over en doopte het om tot 'Spritz', een eigentijdse, vegan friendly bar waar bezoekers naast een drankje kunnen genieten van heerlijke vegan Italiaanse hapjes. Het is nu sinds een jaar of twee dat Luna zelf een veganistisch dieet volgt. "Ik

lacht ze. "Ik was meteen al gecharmeerd door de mooie foto's van kleurrijke borden vol groentjes." Wat begon met een flexibele instelling werd al snel een volledig vegan lifestyle. "Doorslaggevend was voor mij de documentaire Earthlings. Na het zien van die docu dacht ik: 'Ik stop er nu helemaal mee'. Hoewel ik in eerste instantie geïnteresseerd was in de gezonde aspecten van het veganisme, telt het totaalplaatje voor mij mee. Het dierenleed dat ermee bespaard wordt, maar ook de impact die het op onze eigen planeet heeft."

'MIJN OUDERS HADDEN EEN ITALIAANS RESTAURANT IN ANTWERPEN. IK GROEIDE PRAKTISCH OP IN DE KEUKEN.'

ben uiteraard altijd met voeding bezig geweest en zocht naar gezonde trends. Veganisme was net een beetje in opkomst en ik moet bekennen, de sociale media hebben mij een beetje ingepakt",

ITALIAANS VEGAN

Zo ontdekte Luna ook de veganistische kant van de Italiaanse keuken. "Als je naar de basis van de Italiaanse keuken kijkt, zie je

dat die al voor een heel groot deel om groente draait. Van thuis uit aten wij weinig vlees, soms wel vis. Veel recepten bevatten groenten en pasta en dat is een prima basis voor vegan recepten.



Gnocchi in
saffraan-
roomsaus



De Italiaanse keuken leent zich er echt voor. Sommige recepten kun je heel gemakkelijk aanpassen, maar dat is zelfs niet altijd nodig", legt Luna uit. En pasta zonder ei? Dat is ook absoluut geen probleem. "Er zijn veel families die hun verse pasta enkel van water en bloem maken, bijvoorbeeld omdat ze wat minder geld te besteden hebben. En de smaak daarvan is echt niet minder!" Als je het Luna vraagt, is er eigenlijk niets wat ze mist. "Ik ben zelf geen grote kaasfan geweest, maar van de mensen die dat wel zijn hoor je nog wel eens dat ze een goede vegan mozzarella missen. Ik ben dan ook druk bezig met een goed recept daarvoor, maar dat is nog niet zo makkelijk!"

Dat Luna haar eigen weg insloeg met het barretje is iets wat haar ouders altijd hebben gesteund. "Ik besef maar

Samen met haar vriend Mathias (24) bracht zij onlangs, in eigen beheer, haar eerste kookboek uit. "Alles van A tot Z hebben we zelf gedaan", vertelt Luna met gepaste trots. "Het was een idee van mijn vriend en ik moet ook eerlijk toegeven dat ik het zonder hem niet had gered. De recepten, het koken en fotograferen gaat mij allemaal goed af, het is mijn forte. Maar bij design en dergelijke raak ik de kluts kwijt. Dat kan hij gelukkig weer heel goed. We hebben onze krachten echt gebundeld wat dat betreft."

Het boek is gebaseerd op gerechten die haar ouders al kookten en serveerden in hun restaurant. "Het zijn mijn moeders recepten die mij geïnspireerd hebben en waar ik mijn vegan recepten op gebaseerd heb. Ik ken de recepten al mijn hele leven en heb ze hier en daar een beetje aangepast." Het was een hele klus, om het kookboek in eigen beheer uit te geven, maar ondanks dat het pas net uit is, kijkt Luna alweer vooruit. "Ik ben al bezig met het tweede kookboek, een verlengde van het boek dat net uit is. Hierin zullen ook de recepten komen van de gerechten ik in het restaurant wil serveren."

Luna ziet een enorme groei in de vraag naar veganistische tentjes en lekkere recepten. "Er zitten er hier al best veel in Antwerpen. Daarnaast zijn er ook al veel kookboeken. Toch vind ik die vaak vrij algemeen. Ik mis specifieke zaken, zoals de Italiaanse keuken, zodat je als vegan ook gewoon kunt zeggen: 'Ik ga vanavond naar de Italiaan'." Het is niet niks, het runnen van je eigen zaak, het uitbreiden van deze zaak, het uitgeven van een kookboek en ondertussen alweer druk bezig zijn met het volgende kookboek. "Tja, wat kan ik zeggen", reageert Luna. "Ik zit niet graag stil en als je het zo allemaal opnoemt, dan is het ook heel veel. Ik sta er zelf soms versteld van. Maar, zo zie je maar dat als je iets gewoon doet, er heel veel kan lukken!"

'ER ZIJN VEEL FAMILIES DIE HUN VERSE PASTA ENKEL VAN WATER EN BLOEM MAKEN, ZONDER EI. EN DE SMAAK DAARVAN IS ECHT NIET MINDER.'

al te goed wat een geluk ik heb dat mijn ouders altijd zo supportieve waren. Natuurlijk vonden ze het plan wel even spannend, een vegan bar. Nu moedigt mijn vader mij juist aan om Spritz 100% vegan te maken, omdat Spritz zich daarmee echt kan onderscheiden van andere locaties." Niet alleen van haar ouders, maar ook van haar broer en vriend ontvangt Luna veel steun. "Dat is onmisbaar, want hoewel het heel leuk is, is het ook keihard werken. Het is dan fijn om te weten dat er mensen zijn die achter je staan."

IN EIGEN BEHEER

Het beheren van een bar en plannen smeden voor een restaurant is nog niet genoeg voor deze ambitieuze dame.

Gnocchi allo zafferano GNOCCHI IN SAFFRAAN- ROOMSAUS

VOOR 2 PERSONEN

INGREDIËNTEN

250 g kant-en-klare gnocchi zonder ei

Voor de saffraansaus

2 el olijfolie

1 grote courgette, in halve maantjes gesneden

1 grote teen knoflook, fijngesneden

1 handjevol verse peterselie, fijngesneden

80 ml vegan witte wijn

350 ml plantaardige room

¼ tl saffraanpoeder

sap van 1-2 citroenen

zout en peper naar smaak

1. Breng een grote pan met water met zout aan de kook. Verhit ondertussen de olijfolie in een koekenpan en voeg daarna de courgette toe. Breng deze op smaak met wat zout en bak tot deze goudkleurig is. Roer zo nu en dan.
2. Voeg de knoflook en peterselie toe en blus vervolgens af met witte wijn. Breng het geheel aan de kook en voeg de room en saffraan toen. Roer en laat sudderen tot de saus ingedikt is.
3. Wanneer het water in de pan kookt, doe je de gnocchi erin. Laat deze koken tot de gnocchi gaat drijven.
4. Als de saus voldoende is ingedikt en de gnocchi gaar is, voeg je de gnocchi toe aan de saus. Breng op smaak met zout en peper. Serveer met een scheut citroensap en wat verse peterselie.

Buon appetito!

TIP Maak je eigen gnocchi door 500 gram aardappelen gaar te koken. Pureer ze en voeg ondertussen in delen 150 gram bloem toe. Kneed het geheel tot een zacht deeg. Rol dit in een lange streng en snijd het in stukken van 2 centimeter.



Risotto
met asperge



Toscaanse
kikkererwten-
stoof

Risotto con asparagi

RISOTTO
MET ASPERGE

VOOR 2 PERSONEN

INGREDIËNTEN

2 el olijfolie
1 sjalot, gesnipperd
2 grote tenen knoflook, fijngesneden
een paar takjes verse tijm
200 g carnaroli risottorijst
80 ml vegan witte wijn
200 g groene asperges
1 l groentebouillon
3 el edelgistvlokken
80 ml plantaardige room
½ citroen
zout en peper naar smaak

1. Breng de groentebouillon aan de kook, laat daarna op een laag pitje sudderen. Verwarm wat olijfolie in een diepe pan met antiaanbaklaag.
2. Voeg, wanneer de olie warm is, de knoflook, sjalot en tijm toe en bak dit tot de uitjes glazig en lichtgoud van kleur zijn. Voeg dan de rijst toe en bak deze 30 seconden mee. Blus af met de witte wijn.
3. Voeg, wanneer de wijn door de rijst is opgenomen, zo'n 80 ml warme groentebouillon toe en het onderste gedeelte van de asperges. Blijf groentebouillon toevoegen en blijf roeren door de rijst. Voeg weer nieuwe bouillon toe, wanneer de rest door de rijst is opgenomen.
4. Wanneer je aan het laatste beetje bouillon bent toegekomen, voeg je ook de rest van de asperges toe. Dit duurt ongeveer 15 tot 20 minuten. Proef even of de rijst al dente is voor je doorgaat.
5. Roer de edelgistvlokken en room door het geheel.
6. Verdeel de risotto over kommen en serveer met een scheutje citroensap en peper naar smaak.

Cacciucco de ceci

TOSCAANSE
KIKKERERWTEN-
STOOF

VOOR 2-3 PERSONEN

INGREDIËNTEN

800 g kikkererwten uit blik, afgegoten en afgespoeld
300 g snijbiet, grof gesneden
1 stengel bleekselderij, grof gesneden
700 ml tomatensaus (zie recept rechts)
1 ui, in ringen
2 grote tenen knoflook, fijngesneden
2 el olijfolie
½ blokje groentebouillon
60 ml vegan rode wijn
240 ml water
1 el tomatenpuree
1 el balsamicoazijn
zout en peper naar smaak
1 tl chilivlokken, optioneel
2 el edelgistvlokken
1 laurierblad
1 takje rozemarijn
¼ tl nootmuskaat
60 ml plantaardige room

1. Verhit wat olijfolie in een diepe koekenpan met antiaanbaklaag. Voeg, als de olie warm is, de knoflook, ui, het bouillonblokje, het laurierblad, chilivlokken en nootmuskaat toe. Roer dit tot het een zacht en geurig mengsel is.
2. Voeg de selderij toe en bak nog twee minuten. Blus af met de rode wijn en balsamicoazijn en voeg daarna de snijbiet, kikkererwten, tomatensaus en tomatenpuree toe. Roer en laat sudderen op een laag pitje.
3. Wanneer de groenten gaar zijn, na zo'n 15 tot 20 minuten, voeg je de room en edelgist toe. Breng op smaak met zout en peper en garneer met verse peterselie.

Serveer het met geroosterde aardappeltjes als bijgerecht.

Sugo al pomodoro

VERSE
TOMATENS AUS

VOOR 950 ML / BEREIDINGSTIJD 40 MINUTEN

INGREDIËNTEN

2 tl olijfolie
1 grote (gele) ui, gesnipperd
4 grote tenen knoflook, fijngesneden
3 grote tomaten, grof gesneden
475 g tomaten uit blik, met het sap
225 g tomatenpuree
20 g verse basilicum
1 tl zout
1 el agavesiroop
zwarte peper naar smaak

1. Pel en snipper de ui en knoflook. Verhit een grote pan op middelhoog vuur en voeg de olijfolie toe. Als deze heet is, voeg je de ui en knoflook toe. Bak tot deze geurig en glazig is.
2. Was ondertussen de tomaten en snijd deze in vier stukken. Voeg de gepelde tomaten, de tomatenpuree, basilicum, zout, agavesiroop en peper toe. Breng aan de kook en laat op laag vuur zo'n 30 minuten sudderen.
3. Zet na 30 minuten het vuur uit, laat afkoelen en mix met een handmixer tot een glad geheel.

Bewaar een week in de koelkast of tot zelfs een maand in de vriezer.

Luna's boek 'Plant Based Italian' is momenteel als e-book te verkrijgen via www.lunatrapani.com Prijs € 15. De eerste druk van de geprinte versie is uitverkocht, mogelijk volgt nog een tweede druk. ISBN 9789402124545

BBQ

Een heerlijk zomerse dag sluit je natuurlijk af met een barbecue in de tuin of op het balkon. Met het avondzonnetje op je gezicht genieten van de lekkerste hapjes. En dat allemaal veganistisch. Doe inspiratie op met deze overheerlijke recepten.

RECEPTEN EN BEELD: EVA DE VRIES



GEGRILDE AUBERGINE

GEGRILDE AUBERGINE VAN DE BBQ, INGESMEERD MET EEN HEERLIJKE KRUIDENOLIE MET KOMIJN EN OREGANO, IS EEN FEESTJE OP ZICH. DOOR HET GRILLEN OP DE BBQ KRIJGT DE AUBERGINE EXTRA VEEL SMAAK EN WORDT DE TEXTUUR HEERLIJK ZACHT. STROOI ER NOG WAT VERSE PETERSELIE, GEROOSTERDE PIJNBOOMPITJES OF WAT CITROENSAP OVERHEEN VOOR EXTRA VEEL SMAAK.

VOOR 4 PERSONEN ALS BIJGERECHT

INGREDIËNTEN

1 aubergine
2 tot 3 el olijfolie
1 tl komijn
1 tl oregano
peper en zout
naar smaak

1. Snijd de aubergine in dikke plakken.
2. Meng de olijfolie met de kruiden en voeg naar smaak peper en zout toe.
3. Smeer de plakken aubergine in met de kruidenolie.
4. Gril de aubergine aan beide kanten in enkele minuten gaar en serveer direct.

GEGRILDE ZOETE AARDAPPEL

ZOETE AARDAPPEL IS ZO'N LEKKER EN VEELZIJDIG PRODUCT. WIST JE DAT GEGRILDE ZOETE AARDAPPEL VAN DE BBQ ECHT FANTASTISCH SMAAKT? EIGENLIJK HOEF JE ER NIET VEEL AAN TOE TE VOEGEN, MAAR MET EEN SIMPELE KRUIDENOLIE EN WAT VERSE PETERSELIE MAAK JE ER HELEMAAL EEN FEESTJE VAN DEZE ZOMER!

VOOR 4 PERSONEN ALS BIJGERECHT

INGREDIËNTEN

2 flinke zoete aardappels
2 el olijfolie
1 tl komijn
1 tl tijm
peper en zout
verse peterselie
roze peper

1. Laat de barbecue goed warm worden en maak de zoete aardappels schoon. Snijd ze in plakken (schillen is niet nodig).
2. Meng de olijfolie, komijn, tijm en peper en zout naar smaak tot een lekkere kruidenolie.
3. Smeer de zoete aardappel in met de kruidenolie en gril aan beide kanten gaar.
4. Strooi er om het af te maken nog wat verse peterselie en roze peper overheen. Serveer direct.

Zoete aardappel heeft
weinig extra's nodig.





GEGRILDE ROMAINE SLA

HET KLINT MISSCHIEN EEN BEETJE VREEMD: SLA GRILLEN OP EEN BBQ. MAAR GELOOF HET OF NIET, EENMAAL GEPROBEERD EN JE BENT ER HELEMAAL WEG VAN! BABY ROMAINE, OOK BEKEND ALS LITTLE GEM, KUN JE NAMELIJK ONTZETTEND GOED GRILLEN EN DAAR WORDT HET TOCH EEN PARTIJ LEKKER VAN!

VOOR 4 PERSONEN ALS BIJGERECHT

INGREDIËNTEN

2 baby Romaine sla
1 el olijfolie
sap van een halve citroen
chilivlokken, peper en zout
amandelschilfers

1. Laat de barbecue goed warm worden en maak ondertussen de dressing door de olijfolie met citroensap te mengen. Voeg naar smaak chilivlokken, peper en zout toe.
2. Halveer de kleine kropjes Romaine sla en bestrijk de binnenkant met een beetje olijfolie.
3. Gril de Romaine ongeveer 2 minuten aan beide kanten.
4. Druppel naar smaak de dressing over de sla, bestrooi met de amandelen en eet smakelijk.

KOMMETJE KRUIDENBOTER

KRUIDENBOTER MAG NATUURLIJK NIET ONTBREKEN TIJDENS EEN AVONDJE BBQ-EN. VEGAN KRUIDENBOTER IS ONTZETTEND MAKKELIJK OM TE MAKEN EN DIT KUN JE PRIMA IN DE OCHTEND OF MIDDAG ALVAST VOORBEREIDEN. ZO ZET JE 'S AVONDS EEN HEERLIJKE KRUIDENBOTER OP TAFEL, LEKKER VOOR BIJ EEN STOKBROODJE.

INGREDIËNTEN

100 g (plantaardige) boter
1 teen knoflook
rasp van een halve citroen
½ el verse bieslook
(fijngesneden)
½ el verse peterselie
(fijngesneden)
peper en zout

1. Doe de boter in een kom samen met de citroenrasp, fijngesneden verse kruiden en pers het teentje knoflook uit. Voeg naar smaak peper en zout toe.
2. Dek de kom af en laat minimaal 1 uur in de koelkast intrekken. Eet smakelijk!

Heerlijk voor op een
broodje bij de BBQ.





MAISKOLVEN

MAISKOLVEN VAN DE BBQ ZIJN NATUURLIJK EEN BEKEND GERECHT. ZE ZIJN VEELZIJDIG, ONTZETTEND LEKKER EN BOVENDIEN MAKKELIJK OM TE MAKEN. DEZE KEER KRUIDEN WE DE MAISKOLVEN MET VERSE GROENE KRUIDEN ZOALS PETERSELIE EN BIESLOOK. NOG EEN BEETJE PLANTAARDIGE BOTER ERBIJ EN GENIETEN MAAR!

VOOR 2 PERSONEN ALS BIJGERECHT

INGREDIËNTEN

2 maiskolven
2 el (plantaardige) boter
1 el verse peterselie (fijngesneden)
1 el verse bieslook (fijngesneden)
peper en zout

1. Verwijder de bladeren en draden van de maiskolven en snijd het kontje eraf.
2. Verhit water in een ruime pan met een snuf zout. Kook de maiskolven in ongeveer 10 minuten gaar. Laat ondertussen de barbecue goed warm worden.
3. Rooster de maiskolven ongeveer 10 minuten op de BBQ.
4. Meng de verse kruiden door de boter en verdeel dit over de maiskolven. Voeg naar smaak nog wat peper en zout toe. Serveer direct.

ZOMERSE MELOENSALADE

DE ZOMER STAAT BEKEND OM ZIJN HEERLIJKE FRUIT, WAARONDER MELOEN. DAAROM VOOR DIT SEIZOEN EEN HEERLIJKE ZOMERSE SALADE MET WATERMELOEN, HONINGMELOEN, MANGO EN EEN SIMPELE, MAAR BRILJANT LEKKERE DRESSING. HET PERFECTE BIJGERECHT VOOR EEN AVONDJE BBQ-EN MET VRIENDEN!

VOOR 4 PERSONEN ALS BIJGERECHT

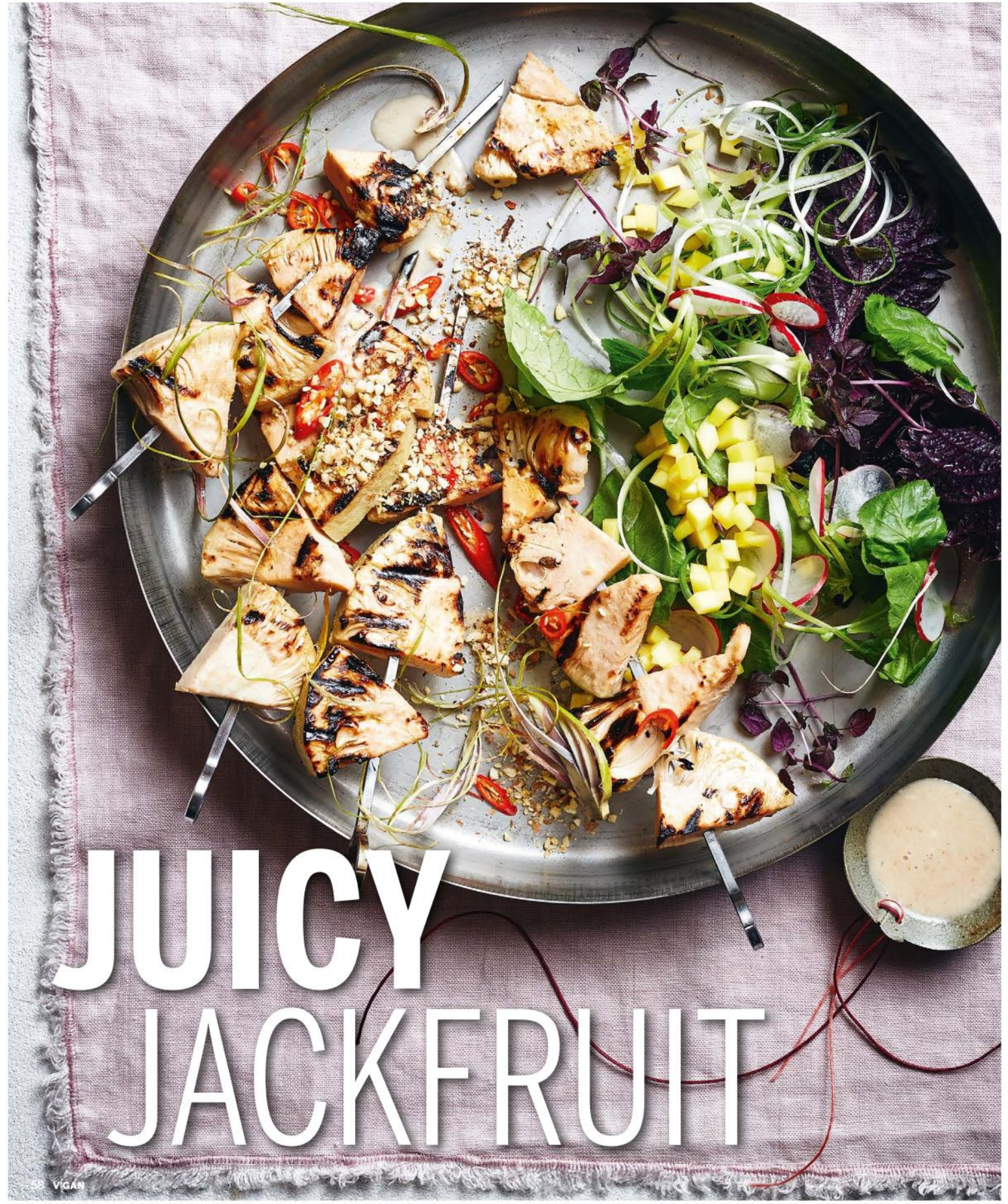
INGREDIËNTEN

1 watermeloen
½ honingmeloen
1 mango
1 el olijfolie
1 el agavesiroop
½ el citroensap
paar blaadjes munt
peper en zout

1. Snijd de meloen en mango in kleine blokjes of maak er bolletjes van met een meloenbolletjesmaker. Verdeel de meloen over een ruime schaal.
2. Meng de olijfolie, agavesiroop en het citroensap door elkaar. Voeg naar smaak peper en zout toe.
3. Verdeel de dressing over de salade en strooi er naar smaak nog enkele blaadjes munt overheen.

Deze zomerse salade maakt je BBQ compleet.





JUICY JACKFRUIT

Jackfruit is dé plantaardige vleesvervanger van dit moment. Als je de vrucht onrijp en groen verwerkt, is het de basis voor talloze veelzijdige recepten. In het boek 'Jackfruit' vind je heerlijke recepten van Jessica Lek. Het boek werd gemaakt in samenwerking met Fairtrade Original. Die zorgt ervoor dat je in Nederland super gemakkelijk aan een blikje van deze top-vleesvervanger kunt komen. We delen een aantal recepten uit het boek met je. Genoeg gepraat, tijd om te koken!

RECEPTEN: JESSICA LEK BEELD: MITCHELL VAN VOORBERGEN

JACKFRUITSPIESJES IN EEN PIKANT-ZOETE TAMARINDESAUS

VOOR 4 PERSONEN • BEREIDINGSTIJD 35 MINUTEN + 2 UUR MARINEREN

INGREDIËNTEN

2 blikjes jonge jackfruit (à 550 g),
afgespoeld en uitgelekt
1 mango, in blokjes of plakjes
6 radijsjes, flinterdun gesneden
2 bosui, in dunne staafjes
3 el sushi-azijn
4 el gebakken uitjes
1 kleine rode Thaise peper, in dunne
ringetjes (optioneel)
4 el shiso purple cress

Marinade

2 teentjes knoflook
2 tl tamarindepasta
100 ml kokosmelk
2 el ahornsiroop
1 el rode miso
1 el limoen sap + extra

1. Doe voor de marinade alle ingrediënten in een hoge maatbeker en pureer met een staafmixer tot een gladde marinade.
2. Meng in een kom de jackfruit met de helft van de marinade en schep een paar keer om. Dek af en laat circa 2 uur marinieren.
3. Verhit een barbecue. Rijg ondertussen de stukken jackfruit op stalen spiesen (laat de aanhangende marinade er wel wat vanaf lopen). Gril de spiesjes rondom krokant. Dit kan ook in een grillpan.
4. Meng in een kom de mango, radijsjes en de bosui met de sushi-azijn. Verdeel het over de borden en leg er de spiesen bij. Garneer eventueel met ringetjes rode peper, de shiso purple cress en honing of ahornsiroop. Geef er nog wat achtergehouden marinade bij.

OVER JACKFRUIT

Jackfruit is een uitstekende vleesvervanger. Je kunt de tropische vrucht op twee manieren eten: rijp en geel, of jong en groen. In deze recepten gebruiken we de jonge variant, omdat deze neutraal van smaak is en een vlezige structuur heeft. Dat maakt hem ideaal om mee te koken. 'Pulled jackfruit' is inmiddels het meest bekende recept met deze vezelrijke vrucht, maar je kunt er zoveel meer mee maken. Van snack tot lunch en van voor- tot hoofdgerecht: jackfruit is veelzijdig en toegankelijk.

De oorsprong van jackfruit ligt in India, maar tegenwoordig vind je hem overal in Azië, Oost-Afrika en Latijns-Amerika. Na drie tot drieënhalve jaar groeien de eerste vruchten aan de boom. De boom kan uitgroeien tot wel twintig meter hoog en ook de vruchten zijn indrukwekkend groot. Naast thong wordt de jackfruit ook wel kanoen genoemd, wat 'ondersteuning' betekent. De boom wordt veelal achter het huis van de boer geplant, zodat de wortels het huis ondersteunen. De jonge jackfruit wordt geoogst bij maximaal vier kilo, dan heeft de vrucht zijn vlezige structuur. De kleine vruchten worden eerder geoogst, om de grote vruchten alle groeiimte te kunnen geven. Zodra de jackfruit groter en rijper wordt, is het vruchtvlees zachter, zoeter en minder vezelig. Deze wordt lokaal veel gegeten en doet een beetje denken aan mango. De durian is het stekelige broertje van de jackfruit. Die heeft zo'n penetrante geur, dat die in sommige openbare ruimtes in Aziatische steden is verboden om te eten.

KOKEN MET JACKFRUIT

Voordat je met jonge jackfruit uit blik gaat koken, zijn er een paar basisinstructies.

1 AFSPOELEN Giet het blikje leeg in een vergiet en spoel de stukjes jackfruit goed af onder koud stromend water. Laat ze uitlekken in het vergiet en dep ze goed droog met keukenpapier.

2 SNIJDEN OF 'PULLED' Tijdens het afspoelen kun je de stukjes jackfruit alvast uit elkaar plukken voor 'pulled' jackfruit. Dit kan ook na het uitlekken met behulp van twee vorken. Indien je voor een gerecht hele stukjes nodig hebt, is afspoelen en laten uitlekken voldoende. Ze kunnen makkelijk in de gewenste grootte worden gesneden. De pitten - ze lijken op kleine knoflookteentjes - kun je heel laten en mee-eten.

3 MARINEREN Het vruchtvlees van jackfruit neemt makkelijk smaken op. Het is daarom goed te kruiden en marinieren. Laat de jackfruit bij voorkeur 1 uur afgedekt marinieren in de koelkast voor je het gerecht bereidt. Om de smaken nog beter in te laten trekken, zet je het gedurende een hele nacht in de koelkast. Als je weinig tijd hebt, kun je er ook voor kiezen om de kruiden of marinade aan te fruchten in wat olie en daarin de jackfruit te bakken.

4 BEWAREN Heb je nog wat jackfruit over, dan kun je deze het beste bewaren in een goed afgesloten bakje in de koelkast met het vocht uit het blik. Bewaar de jackfruit niet in het blik zelf. Heb je de jackfruit al afgespoeld, dan kun je deze met wat water in een goed afgesloten bakje in de koelkast bewaren. Losse stukjes jackfruit invriezen is niet aan te raden, omdat ze dan te zacht zijn na het ontdooien. Je gerechten met jackfruit kun je in veel gevallen na het bereiden wel invriezen. Volgens de richtlijnen van het Voedingscentrum is het dan 3 maanden houdbaar.



JACKFRUITGORDITA'S MET RODE MOLE-SAUS

VOOR 4 PERSONEN

INGREDIËNTEN

1 blikje jonge jackfruit (à 550 g),
afgespoeld en uitgelekt
2 maiskolven
zout
2 el plantaardige olie
1 ui, gesnipperd
2 teentjes knoflook, gepeld en fijnggehakt
1 steranijs
3 kruidnagels
2 el komijnzaad, gekneusd
mespunt asafoetida (duivelsdrek; toko of online)
50 g abrikozen (ongezwaveld), grof gehakt
1 blikje zwarte bonen (à 400 g),
afgespoeld en uitgelekt
100 ml warme groentebouillon
1 tl chipotlepoeder (gemalen chipotlepepers)
1 bosje koriander, grof gehakt
12 gordita's (mini-tortillawraps)
1 avocado, schoongemaakt
3 el limoensap + extra
1 el groene Tabasco
4 el kokosyoghurt
1 dikke plak ananas, geschild
1 jalapeñopeper, in ringen, ter garnering
1 flesje sweet chilisaus, om erbij te serveren

Rode mole-saus

50 g blanke amandelen
2 chipotlepepers in adobosaus, grof gehakt
4 el tomatenpuree
2 el gedroogde cranberry's
2 el donkere agavesiroop
3 el sinaasappelsap
2 el plantaardige olie + extra
1 el tamari
1 tl piment
1 tl kaneel
1 el paprikapoeder
1 el cacaopoeder

1. Maak de rode molesaus. Verwarm de oven voor tot 175 °C. Rooster de amandelen in de hete oven tot ze beginnen te geuren, in zo'n 3 tot 4 minuten, en laat iets afkoelen. Maal ze in de keukenmachine met de stukjes chipotlepeper, tomatenpuree, agavesiroop, sinaasappelsap, olie en tamari tot een gladde saus. Roer er de overige kruiden door. Maak eventueel iets dunner met een mengsel van 2 tot 3 eetlepels olijfolie met een scheutje water.
2. Snijd de jackfruit in reepjes. Meng in een grote kom met de rode molesaus en laat minimaal 30 minuten marineren.
3. Kook ondertussen de maiskolven in kokend water met zout gaar, laat afkoelen en snijd de korrels los.
4. Verhit de olie in een hapjespan en fruit er op matig vuur de ui en knoflook in. Voeg er de steranijs, kruidnagels, komijn en asafoetida aan toe. Schep er na een paar minuten de jackfruit met aanhangende saus door. Bak op middelhoog vuur zo'n 10 minuten en roer er de stukjes abrikoos en bonen door. Blus af met de warme bouillon en breng opnieuw aan de kook. Laat op laag vuur pruttelen tot de bonen vanbinnen warm zijn. Haal de pan van het vuur. Voeg naar smaak chipotlepoeder toe en roer er de koriander doorheen.
5. Verwarm de gordita's volgens de aanwijzingen op de verpakking. Pureer de avocado met 1 eetlepel limoensap, groene Tabasco en yoghurt met een staafmixer. Verdun de saus eventueel met water.
6. Snijd de ananas flinterdun op een mandoline of met een scherp mes. Besprenkel met de rest van het limoensap.
7. Beleg de gordita's met de jackfruit en schenk er een deel van de avocadosaus op. Garneer met de mais, ananas en jalapeño ringen.

Deze gordita's zijn lekker met een paar scheutjes sweet chilisaus.

KRUIDIGE FALAFEL

VOOR 4-6 PERSONEN

INGREDIËNTEN

Baharat-marinade

2 el zwarte peperkorrels
2 el komijnzaad
1 el korianderzaad
½ el kruidnagels
1 tl kaneel
1 tl versgeraspte nootmuskaat
1 kardemompeul, alleen de zwarte zaadjes
3 tl paprikapoeder

Falafelmix

200 g gedroogde bonen (kikkererwten, tuinbonen, witte bonen), 1 nacht geweekt in koud water
150 g jonge jackfruit uit blik, afgespoeld en uitgelekt
50 g tuinerwtjes, ontdooid
1 kleine ui, grof gesneden
3 teentjes knoflook, geraspt
3 cm gemberwortel, geschild en geraspt
1 tl limoensap
15 g dille, grof gesneden
15 g bladpeterselie, grof gesneden
15 g koriander, grof gesneden
½ tl bakpoeder
zout

Verder

Kruidige kerrie-knoflooksaus, harissayoghurt, komkommerplakjes en ingelegde rodekool, om erbij te serveren

1. Maak de baharatmarinade door alle specerijen, behalve het paprikapoeder, fijn te malen in een vijzel. Voeg het paprikapoeder toe en meng goed.
2. Spoel de bonen af onder koud stromend water en laat ze uitlekken. Maal de jackfruit, tuinerwtjes en $\frac{3}{4}$ van de bonen glad in een keukenmachine. Voeg er de baharat, ui, knoflook, gember en limoensap aan toe en draai tot alles goed gemengd is. Doe er de rest van de bonen en de helft van de verse groene kruiden bij en maal nogmaals kort; het mengsel mag best grof blijven. Doe het bonenjackfruitmengsel over in een afsluitbare kom en kneed er het bakpoeder en de overige kruiden door. Voeg eventueel zout naar smaak toe. Dek af met plasticfolie op het mengsel en plaats de deksel op de kom. Laat een paar uur (of een nacht) in de koelkast opstijven.
3. Verwarm de oven voor tot 200 °C. Rol kleine balletjes (iets groter dan een walnoot) van het bonenjackfruitmengsel. Leg ze op een met aluminiumfolie beklede bakplaat en druk ze iets plat. Bestrijk ze met olijfolie en rooster ze in de voorverwarmde oven in 20 tot 25 minuten knapperig en goudbruin. Keer ze halverwege de baktijd.
4. Lekker met kruidige kerrieknoflooksaus, harissayoghurt of komkommerplakjes en ingelegde rodekool.

Vrijwel alle recepten in dit boek
zijn vegetarisch en makkelijk
veganistisch te maken.





SUMMERROLLS MET JACKFRUIT

VOOR 4 PERSONEN

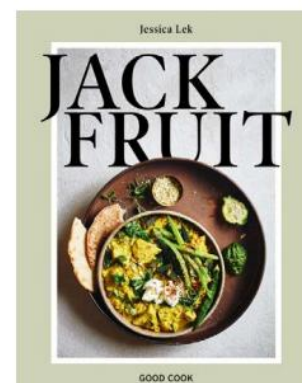
INGREDIËNTEN

2 el plantaardige olie
1 blikje jonge jackfruit (à 550 g), afgespoeld en uitgelekt, in dunne reepjes gesneden
2-3 el gemengde specerijen naar keuze (komijnzaad, pul biber, baharat)
sap van ½ limoen
5 el (vegan) mayonaise
2 el geraspte mierikswortel
1 el tahin, losgeroerd
2 el koriander, fijngesneden
1 el sumak
zout
12 grote, ronde rijstvellen
kleine handvol muntblaadjes
1 tl chilivlokken
ca. 100 g sla naar keuze
150 g wortel- of bietenrasp
bosje bieslook, sprietten gehalveerd
2 kleine handenvol taugé
1 bakje gebakken uitjes + extra
1 bakje pompoen- of bietenhummus, om erbij te serveren
sambal, om erbij te serveren
1 el zwart- en 1 el geroosterd wit sesamzaad, ter garnering

1. Verhit de olie in een hapjespan en schep er de jackfruitreepjes bij en voeg de specerijen toe. Bak, al omscheppend, 8 minuten op middelhoog vuur. Zet het vuur uit, pers het limoensap erover uit en laat afkoelen.
2. Meng in een kom de mayonaise met de mierikswortel, tahin, koriander, sumak en zout naar smaak. Schep de afgekoelde jackfruit door de kruidige mayonaise.
3. Zet een grote kom met lauwwarm water op het aanrecht en leg alle ingrediënten er in volgorde naast. Dompel een rijstvel kort in het water en leg deze voor je. Ze lijken eerst nog stevig maar ze zijn na 30 seconden soepel genoeg om opgerold te worden. Leg iets onder het midden 3 blaadjes munt (ietsje uit elkaar), wat chilivlokken en daar bovenop wat slablad. Vul op met een hoopje jackfruit, wat wortel of bietenrasp en een paar sprietjes bieslook. Eindig met de taugé en de gebakken uitjes.
4. Vouw de kant die voor je ligt strak over de vulling heen en rol op. Als je halverwege bent vouw je de zijkanten over de vulling naar binnen en rol je hem verder op. Herhaal tot je alle vellen hebt gehad.
5. Serveer met de pompoen- of een andere soort hummus, sambal en garneer met de sesamzaadjes en gebakken uitjes.

Deze summerrolls
zien er niet alleen heel
mooi uit, maar smaken
ook heerlijk!

Prijs: € 14,95
Uitgeverij Good Cook
ISBN 978946432322



A top-down photograph of a white ceramic bowl filled with a vibrant yellow smoothie. The smoothie is topped with several slices of fresh mango, a few pieces of shredded white coconut, and a sprinkling of black chia seeds. A white, frayed-edge cloth napkin is folded and placed to the left of the bowl. The background is a light, neutral-toned surface.

FRIS & FRUITIG

Neem je kommetje mee naar buiten en geniet in je tuin of op het balkon van een frisse start van de dag met deze smoothiebowls bomvol fruit. Het oog wil ook wat, dus neem even de tijd voor een mooie garnering.

RECEPTEN EN FOTO'S: EVA DE VRIES

SMOOTHIE- BOWL MANGO PASSIE- VRUCHT

DEZE TROPISCHE SMOOTHIEBOWL IS ROMIG, LICHT ZOET EN TOCH FRIS DOOR DE PASSIEVRUCHT. EEN HEERLIJKE COMBINATIE VAN MANGO, BANAAN, PASSIEVRUCHT, PLANTAARDIGE YOGHURT EN WAT KOKOSVLOKKEN VOOR DAT EXTRA TROPISCHE TINTJE AAN DEZE ZOMERSE SMOOTHIEBOWL!

VOOR 1 PERSOON

INGREDIËNTEN

2 passievruchten
1 rijpe mango
1 banaan
4 el plantaardige yoghurt

Om te serveren

kokosvlokken
chiazaad

1. Snijd de mango en banaan in grove stukken.
2. Houd een paar stukjes mango apart voor straks ter decoratie.
3. Pureer het fruit samen met de yoghurt tot een gladde dikke smoothie en doe dit in een kom.
4. Verdeel hierover de stukjes mango, schep de passievruchten leeg met een lepel en verdeel dit ook over de mango.
5. Tot slot garneer je de smoothiebowl naar smaak met kokosvlokken en chiazaad. Serveer direct.



Met deze
smoothiebowl
begin je goed aan
je zomerse dag!

SMOOTHIE- BOWL MET FRAMBOZEN

IS HET 'S MORGENS AL LEKKER WARM EN WIL JE DE DAG 'FRIS & FRUITIG' BEGINNEN? MAAK DAN EEN SMOOTHIEBOWL MET BEVROREN FRAMBOZEN, BANAAN EN AMANDELMELK. DOOR DE BEVROREN FRAMBOZEN KRIJG JE EEN LEKKERE DIKKE SMOOTHIE EN IS HET NET IJS. SUPERLEKKER EN EEN GOED BEGIN VAN JE ZOMERSE DAG.

VOOR 1 PERSOON

INGREDIËNTEN

250 ml amandelmelk
150 g bevroren frambozen
1 banaan

Om te serveren

blaadjes munt
chiazaad
verse aardbeien

1. Doe de bevroren frambozen, banaan en amandelmelk in een blender.
2. Pureer er een gladde dikke smoothie van en verdeel deze over een kom.
3. Garneer naar smaak met blaadjes munt, wat extra (bevroren) frambozen, verse aardbeien en chiazaad. Serveer direct.





SMOOTHIE- BOWL MET BLAUWE BESSEN & SPINAZIE

EEN MOOIE DIEPPAARSE KLEUR EN EEN GOED BEGIN VAN JE DAG. DEZE SMOOTHIE ZIT BOMVOL 'GOEDS'. WIL JE HEM LEKKER DIK EN FRIS, MAAK DE SMOOTHIE DAN MET BEVROREN BLAUWE BESSEN IN PLAATS VAN VERSE. DAN LIJKT HET NET EEN KOMMETJE IJS, EEN LEKKERE EN GEZONDE START VAN JE DAG.

VOOR 1 PERSOON

INGREDIËNTEN

250 ml amandelmelk
150 g (bevroren) blauwe bessen
2 handjes verse spinazie
½ banaan

Om te serveren

ongebrande en ongezouten pecannoten
extra blauwe bessen
gepofte rijst
agavesiroop

1. Doe de amandelmelk, blauwe bessen, spinazie en de banaan in een blender
2. Pureer er een gladde dikke smoothie van en verdeel deze over een kom.
3. Garneer naar smaak met pecannoten, blauwe bessen, gepofte rijst en eventueel een beetje agavesiroop. Serveer direct.

Een smoothie-
bowl bomvol
'goeds'!

'WILLCROFT IS EEN HEEL NIEUWE MANIER VAN KIJKEN NAAR KAAS'

Een 'echte' kaasfondue mag het volgens sommigen dan misschien niet zijn, het verschil tussen de plantaardige variant van Willicroft en een optie van zuivel proef je volgens Brad Vanstone (29) niet of nauwelijks. Met zijn bedrijf heeft hij de eerste veganistische kaaswinkel in Nederland en verkoopt hij een breed scala aan 'This is not'-kaasproducten. Eén daarvan is 'This is not Cheese Fondue'.

TEKST: RUTH SMEETS FOTO'S: WILLCROFT

Wat begon als persoonlijk project om een gemis in zijn dagelijks leven op te vullen, is uitgegroeid tot een echt bedrijf, met een eigen winkel en meerdere verkooppunten online en in supermarkten. Een 'happy accident' noemt Brad het zelf. Toen hij in 2016 naar Nederland verhuisde, at hij groente-deels plantaardig. Het opgeven van melk en vlees vond hij makkelijk dankzij het grote aanbod aan vervangende producten. Maar kaas was een ander verhaal. "Omdat ik mijn lievelingseten niet wilde opgeven, ging ik thuis in de

keuken aan de slag en probeerde ik met bijvoorbeeld noten, bonen en kokosolie veganistische kaas te maken." Dat lukte. Na een half jaar experimenteren zette Brad diverse gerechten met plantaardige kaas voor zijn vrienden neer.

'MOEDER NATUUR IS ONZE CEO.'

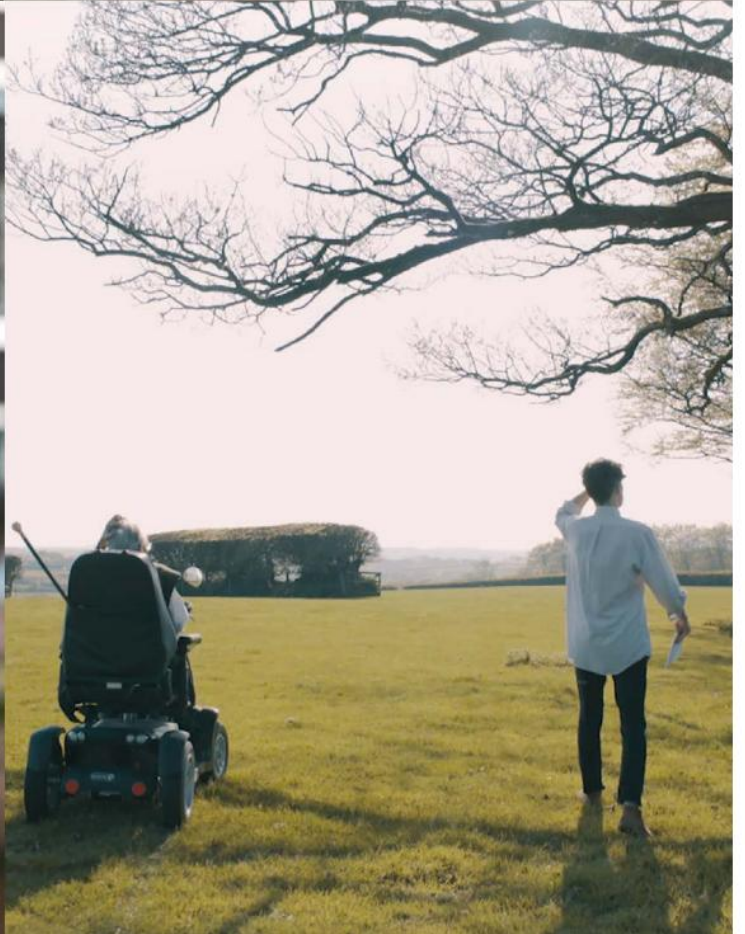
Hun enthousiasme en de voldoening die hij hier zelf uit haalde, moedigde hem aan te stoppen met zijn toenmalige baan, waarin hij zich bezighield met het opzetten van bedrijven en start-ups. Zónder

enige ervaring in de foodbranche startte de Brit zijn eigen vegan kaaswinkel in woonplaats Amsterdam. "Ik had echt geen betere plek kunnen wensen om met mijn bedrijf te beginnen. Niet alleen is dit het kaasmekka van de wereld, het is ook een heel innovatieve en gastvrije stad." De Willicroft-winkel aan de Spiegelgracht trekt een hoop publiek. Ook non-vegans komen regelmatig nieuwsgierig om de hoek kijken. En laat dat nou net een van Brads doelen zijn.

INGREDIËNTEN EN SMAAK

Dat een (meer) veganistische manier van leven binnenkort mainstream wordt, staat voor Brad buiten kijf. De





gebrekkige kwaliteit van sommige producten is wat dat volgens hem tot nu toe heeft tegengehouden. Zeker als het gaat om een plantaardige productie van meer dan 2000 soorten kaas. Hij legt uit dat er op dit moment twee soorten vegan kaas zijn. Zo zijn er de betaalbare soorten die gemaakt worden van bijvoorbeeld kokosolie. Deze zijn niet altijd even milieuvriendelijk, hebben weinig voedingswaarde en smaken volgens Brad ook niet naar 'echte' kaas. Daarnaast zijn er de duurdere plantaardige kazen, met cashewnoten en amandelen als basis. Deze smaken volgens Brad stukken beter. Voor zijn eigen ingrediënten kijkt Brad verder dan alleen noten, omdat hij beseft dat prijs voor mensen een belangrijke factor is bij het overgaan op een (meer) vegan lifestyle. Zo lanceert Willicroft binnenkort een kaas op basis van witte bonen. "We werken met dertig

op een veganistische levensstijl, is dat het grootste compliment dat we kunnen krijgen."

OPA EN OMA

De naam Willicroft is afkomstig van het vroegere boerenbedrijf van Brads grootouders. Zij begonnen in 1957 met twaalf koeien hun boerderijtje in het Zuid-Engelse Devon. Daardoor raakte Brad al in zijn vroege jaren geïnspireerd. "Mijn opa en oma hebben hun boerderij vanuit het niets opgezet. Het werd echt het hart van de gemeenschap", vertelt hij. "Al mijn vakanties bracht ik er door. Dat heeft me zeker gevormd." Hij houdt ervan als dingen een nieuw leven wordt ingeblazen. Niet voor niets staat bij het logo van Willicroft 'Established 1957, reimagined 2018'. Brads familie moest in het begin nog wel wennen aan het idee van een veganistisch kaasbedrijf. Een volledig plantaardige levensstijl kenden

ze alleen uit de media. Maar vanaf het moment dat hij hen duidelijk maakte hoe belangrijk projecten als die van hem zijn voor het milieu, steunden ze hem volledig. "Wat ook meehelpt is dat ik mijn

producten niet uitsluitend bedoel als vervangers. Willicroft is echt een heel nieuwe manier van kijken naar kaas." Sinds de start van zijn bedrijf, vooral bekend van de vegan kaasfondue, heeft Brad veel interessante gesprekken gehad met zijn opa. "Hij is een heel pragmatische man die weet dat de huidige manier van landbouw niet duurzaam is. Hij is zich ervan bewust dat ons voedingssysteem moet veranderen, hoewel hij nog steeds een plekje voor zuivel ziet in de toekomst. Ik heb zelf ook echt gezien dat er heel goed voor de dieren op zijn boerderij werd gezorgd en dat alles in harmonie leefde

met het land. Daarom ben ik ook van mening dat er voor dit soort landbouw en veeteelt zeker een plek is, maar het overgrote deel van ons dieet moet om milieuredenen toch echt komen van plantaardige ingrediënten."

MILIEU OP DE EERSTE PLEK

Willicroft staat nooit stil en Brad is van plan zijn bedrijf dit jaar nog naar Groot-Brittannië en Duitsland te brengen. Het milieu blijft daarbij altijd de belangrijkste factor in het nemen van besluiten. "We willen op de juiste manier uitbreiden en zeggen niet voor niets altijd dat Moeder Natuur onze ceo is. Voor iedere beslissing die enige impact gaat hebben op het milieu bedenken we een alternatief." Dat hij al zijn tijd kwijt is aan zijn bedrijf maakt Brad niets uit. "It's a labour of love", zegt hij daarover, terwijl hij ondertussen hard werkt aan het op de markt brengen van nieuwe producten, die stuk voor stuk moeten voldoen aan de standaard om net zo goed te smaken als 'gewone' kaas. "Deze lente lanceren we een geweldige parmezaan en een cream cheese, en in de zomer komt een feta, die perfect smelt in de oven." Ook This is not Gorgonzola, This is not Ricotta en This is not Goat Cheese kunnen we binnenkort bij Willicroft verwachten. Op nationaal niveau werkt Brad samen met enkele boeren die ingrediënten voor Willicroft verbouwen. "We beginnen klein en testen alles. Als de resultaten goed zijn en we vertrouwen op kunnen bouwen, ben ik hoopvol dat een groot deel van de toevoer uit Nederland kan komen. En het is natuurlijk mooi meegenomen als de boeren zich gaan realiseren dat het belangrijk is om te kijken naar andere manieren van landbouw."

'VAAK KOMEN ER MENSEN NAAR DE WINKEL DIE ZEGGEN NIET VOLLEDIG VEGAN TE WILLEN ETEN, OMDAT ZE KAAS NIET KUNNEN WEGLATEN.'

ingrediënten die allemaal in Noord-Europa worden verbouwd, betaalbaar zijn en nuttige voedingsstoffen bevatten. Voor elk product kijken we vervolgens welk ingrediënt het beste past als basis." Zo worden de kazen van Willicroft gefermenteerd met quinoa die in Nederland wordt verbouwd op land waarop van tevoren dieren graasden. Brad: "We laten alles testen en krijgen geweldige feedback. Vaak komen er mensen naar de winkel die zeggen niet volledig vegan te willen eten, omdat ze kaas niet kunnen weglaten. Als ze dan na het eten van onze producten denken dat het wel mogelijk is om over te gaan

MEER WETEN OVER DE PRODUCTEN VAN WILLICROFT?

Neem een kijkje op www.willicroft.com



VERRUKKELIJK VEGAN BAKKEN

Anthea Cheng richtte in 2015 haar platform Rainbow Nourishments op, waarop ze een verscheidenheid aan plantaardige recepten deelt. Als dochter van ouders met eigen restaurants en cateringbedrijven, is voeding haar tweede natuur. Het is dan ook niet gek dat ze hier zelf ook mee aan de slag is gegaan. In haar boek Verrukkelijk Vegan Bakken deelt ze kleurrijke recepten voor allerlei lekkernijen.

Om alleen, maar vooral ook samen van te genieten!

RECEPTEN EN FOTO'S: ANTHEA CHENG

BESSEN-CHOCOLADEMOUSSETAART

'ALS IK ÉÉN DESSERT ZOU MOETEN MAKEN VOOR EEN ETENTJE, ZOU HET DEZE CHOCOLADEMOUSSETAART ZIJN. HET IS EEN VAN DE POPULAIRSTE RECEPTEN OP MIJN WEBSITE – EN DAT KOMT DOORDAT HIJ ZO BELACHELIJK LEKKER IS. DE TAART HEEFT EEN HEERLIJKE BROWNIECHOCOLADEBODEM DIE BEDEKT IS MET EEN LAAGJE FRAMBOZEN-CHIAJAM, EEN ROYALE LAAG CHOCOLADEMOUSSE EN VERSE BESSEN BOVENOP. LEUK FEITJE: IK HEB DEZE TAART GESERVEERD AAN VRIENDEN, KLANTEN EN ZELFS TOFUHATERS, MAAR NIEMAND PROEFDE DAT ER TOFU IN ZAT! DE TOFUSMAAK WORDT NAMELIJK MOOI GEMASKEERD DOOR DE CACAPOEDER, CHOCOLADE EN ONGERAFFINEERDE ZOETSTOF.'

VOOR 4 PERSONEN

INGREDIËNTEN

Brownie-chocoladebodem

200 g pecannoten
65 g notenboter naar keuze
40 g (rauwe-)cacaopoeder
12 ontpitte medjooldadel
snuf zout

Frambozen-chiajam

2/3 portie frambozen-chiajam (zie kader)

Chocolademoussevulling

180 g vegan chocolade, grof gehakt
500 g silken tofu
120 ml kokosroom
160 g rijst- of ahornsiroop, of een andere plantaardige vloeibare zoetstof
40-60 g (rauwe-)cacaopoeder
1/2 tl vanillepoeder

Decoratie

150 g verse bessen, zoals blauwe bessen of frambozen

Tip

Voor een nootvrije taart gebruik je voor de bodem zonnebloempitten in plaats van pecannoten – en kies je voor zonnebloempitboter in plaats van een notenboter.

1. Voor de bodem: hak de pecannoten in een foodprocessor tot grove kruimels. Voeg de rest van de ingrediënten toe en mix alles tot een soepel, samenhangend deeg; je moet er met twee vingers in kunnen knijpen zonder dat het breekt. Verdeel het deeg over een met bakpapier beklede springvorm met losse bodem en druk het stevig aan. Ik heb zelf een taartvorm met een doorsnee van 20 centimeter en een hoogte van 4 centimeter gebruikt, maar als je zo'n diepe bakvorm niet in huis hebt, kun je kiezen voor een iets groter formaat.
2. Voor de frambozen-chiajam: doe alle ingrediënten in een kleine kom en prak ze met een vork fijn; zorg dat er geen klontjes meer in zitten. Zet de kom 10 minuten opzij om de jam in te laten dikken. Prak en roer dan opnieuw met een vork om er zeker van te zijn dat de ingrediënten goed gemengd zijn.
3. Voor de vulling: smelt de chocolade in een kleine steelpan of au bain-marie op laag vuur. Doe de rest van de ingrediënten voor de vulling dan in een foodprocessor en pureer alles zo glad mogelijk.
4. Samenstellen: bestrijk de binnenkant van de taartbodem met de frambozen-chiajam. Schenk de chocolademousse erover en strijk het oppervlak mooi glad. Decoreer de taart met de bessen – en wat je nog meer lekker vindt. Zet de taart dan minimaal 4 uur in de koelkast om op te stijven. Je kunt de taart in een luchtdicht afgesloten bak 3-5 dagen in de koelkast of – zonder de verse bessen – maximaal 1 maand in de vriezer bewaren. De verse bessen voeg je dan pas vlak voor het serveren toe.

FRAMBOZEN-CHIAJAM

INGREDIËNTEN

140 g diepvriesframbozen, ontdooid
3 el wit chiazaad
1-3 el rijst- of ahornsiroop, of een andere plantaardige vloeibare zoetstof

- Doe alle ingrediënten in een middelgrote pot of bak. Prak de frambozen met een vork fijn tot al het sap is vrijgekomen en er geen klontjes meer in zitten.
- Zet het mengsel 10 minuten opzij om in te dikken. Prak het dan opnieuw om je ervan te verzekeren dat alle ingrediënten goed gemengd zijn. Doe het deksel op de pot of het bakje en bewaar de jam maximaal 1 week in de koelkast of 2 maanden in de vriezer.





PERZIK-ROOMZUURDESEM- WENTELTEEFJES

'TOEN IK EEN TIJDJE IN ENGELAND STUDEERDE, WOONDE IK SAMEN MET EEN FRANSTALIGE STUDENTE UIT BELGIË. WE KOOKTEN OM DE BEURT EEN GERECHT UIT ONS EIGEN LAND, EN ZIJ LEERDE ME HOE JE FRENCH TOAST, WENTELTEEFJES DUS, OP DE TRADITIONELE MANIER KLAARMAAKT. IK HEB ER IN DIT RECEPT MIJN EIGEN DRAAI AAN GEGEVEN DOOR ZUURDESEMBROOD TE GEBRUIKEN EN ER GEKARAMELLISEERDE PERZIKEN EN CASHEWROOM BIJ TE SERVEREN – VOOR EEN IETWAT DECADENTERE UITSTRALING.'

VOOR 2 PERSONEN

INGREDIËNTEN

235 ml plantaardige drink,
zoals amandel-, soja- of kokosdrink
2 el chiazaad
1 tl kaneel
1 tl vanille-extract
snuf zwart zout (optioneel)
4 sneeën zuurdesembrood
olijfolie of vegan boter voor het bakken
2-4 perziken, in partjes
ahornsiroop
1 portie cashewroom (zie kader)

Tip

Zwart zout (kala namak) bevat veel natriumchloride en ruikt en smaakt dus naar eieren. Het wordt vaak gebruikt in de Zuid-Aziatische keuken en je kunt het kopen in Zuid-Aziatische of Indiase supermarkten.

1. Doe de plantaardige drink, het chiazaad, de kaneel, vanille en het zout (als je dat gebruikt) in een blender. Meng alles tot een gladde massa en giet het mengsel in een ondiepe kom.
2. Dompel elke snee brood in het mengsel en laat het brood het beslag goed opnemen. Zorg dat al het brood doordrenkt is met het beslag.
3. Verhit wat olijfolie of boter in een grote pan op middelhoog vuur en bak de sneetjes brood 3-5 minuten aan beide kanten, of tot ze goudbruin zijn. Zet ze dan even opzij, maar houd ze wel warm.
4. Verhit opnieuw wat olijfolie of boter in de pan op middelhoog vuur en voeg de perziken toe. Druppel er wat ahornsiroop over zodra één kant begint te verkleuren en laat ze karamelliseren. Keer de perziken dan om en doe hetzelfde aan de andere kant.
5. Serveer de gekaramelliseerde perziken met de warme wentelteefjes en cashewroom. Sprenkel er eventueel nog wat extra ahornsiroop over.

CASHEWROOM

VOOR CIRCA 180 ML

INGREDIËNTEN

70 g cashewnoten, minimaal 2 uur in water geweekt
120 ml kokosroom
smaakmakers naar wens, zoals ahornsiroop of vanille-extract of -poeder

- Giet de cashewnoten af en mix ze met de andere ingrediënten 3-5 minuten in een powerblender op middelhoge tot hoge snelheid, of tot het mengsel heel glad is en er geen stukjes noot meer in zitten.
- Voeg als de room te dun is nog wat meer cashewnoten toe en mix opnieuw; voeg als de room te dik is wat meer kokosroom of water toe en mix opnieuw. Houd in je achterhoofd dat de room in de koelkast nog iets meer zal opstijven. Je kunt de cashewroom in een luchtdicht afgesloten bakje maximaal 3 dagen in de koelkast of 1 maand in de vriezer bewaren

ZOMERSE FRUITTAART: TWEË MANIEREN

'DE EERSTE VERSIE VAN DEZE TAART IS GESCHIKT VOOR MENSEN DIE HOUDEN VAN TRADITIONELE DESSERTS, OMDAT HIJ GEBAKKEN IS EN EEN KLASSIEKE KRUIMELIGE BODEM HEEFT. DE TWEEDE VERSIE PAST HELEMAAL BIJ MENSEN DIE GEZOND WILLEN ETEN, OMDAT DIE VOL VOEDZAME NOTEN ZIT. JE KUNT DE TAARTBODEMS EN VULLINGEN NATUURLIJK OOK MIXEN EN MATCHEN!'

VOOR 8-10 TAARTPUNTEN

INGREDIËNTEN

MANIER 1: taartbodem

190 g patentbloem
80 ml milde plantaardige olie,
zoals zonnebloemolie
3 el kokosbloesemsuiker
2-4 el water

MANIER 1: vulling

140 g cashewnoten, minimaal 4 uur
in water geweekt en afgegoten
190 g silken tofu (stevig)
60 ml plantaardige drink, zoals amandel-,
soja- of kokosdrink
80-100 g rijst- of ahornsiroop, of een
andere plantaardige vloeibare zoetstof
85 g ongezoete plantaardige yoghurt (optioneel)
1 el vanille-extract
sap en geraspte schil van ½ biologische citroen
snuf zout

MANIER 2: taartbodem

220 g amandelen, of andere noten
of zaden naar keuze
55 g ontpitte dadels, minimaal 4 uur
in water geweekt
snuf zout

MANIER 2: vulling

140 g cashewnoten, minimaal 4 uur
in water geweekt en afgegoten
235 ml kokosroom
80-100 g rijst- of ahornsiroop, of een
andere plantaardige vloeibare zoetstof
3 el cacaoboter of kokosolie, gesmolten

Decoraties

mango's, nectarines, passievruchten en
ander zomers seizoensfruit, in stukjes

MANIER 1

1. Verwarm de oven voor tot 160 °C en bekleed een springvorm met losse bodem (met een doorsnee van 20 cm) met bakpapier.
2. **Voor de bodem:** meng alle ingrediënten in een middelgrote kom en voeg, als het te kruimelig is, water toe tot je een mooi soepel deeg hebt. Verdeel het deeg over de bakvorm en druk het stevig aan; maak het oppervlak mooi glad met de achterkant van een lepel. Zet opzij.
3. **Voor de vulling:** mix alle ingrediënten 3-5 minuten in een powerblender op middelhoge tot hoge snelheid, of tot het mengsel heel glad is. Schenk het over de taartbodem. Bak het geheel 30-40 minuten in de oven, of tot het midden van de taart niet meer wiebelt. Laat de taart dan in de oven afkoelen, met de deur op een kier. Zet hem daarna in de koelkast om verder op te stijven.
4. Decoreer de taart met het fruit. Serveer hem meteen of bewaar hem in een luchtdicht afgesloten bak maximaal 5 dagen in de koelkast.

MANIER 2

1. Bekleed een springvorm met losse bodem (met een doorsnee van 20 cm) met bakpapier.
2. **Voor de bodem:** hak de amandelen in een foodprocessor tot grove kruimels. Giet de dadels af en voeg ze met het zout toe aan de foodprocessor. Mix alles tot een soepel, samenhangend deeg; je moet er met twee vingers in kunnen knijpen zonder dat het breekt. Verdeel het mengsel over de bakvorm en druk het stevig aan.
3. **Voor de vulling:** mix alle ingrediënten 3-5 minuten in een powerblender op middelhoge tot hoge snelheid, of tot het mengsel heel glad is. Schenk het over de taartbodem. Zet het geheel dan minimaal 4 uur in de koelkast om op te stijven, of tot het midden van de taart niet meer wiebelt.
4. Decoreer de taart met het fruit. Serveer hem meteen of bewaar hem in een luchtdicht afgesloten bak maximaal 5 dagen in de koelkast of – zonder het fruit – 1 maand in de vriezer.





SUPERMAKKELIJK BANAAN-PASSIEVRUCHTBROOD

'DIT IS EEN RECEPT MET EEN TROPISCH TINTJE – VOOR ALS JE TREK HEBT IN IETS WAT VOEDZAAM EN TOCH VERFRISSEND IS. DE STROPERIGE TEXTUUR VAN DE PASSIEVRUCHTPUREE WERKT IN DIT BROOD ALS BINDMIDDEL, WAARDOOR JE GEEN EIEREN NODIG HEBT, EN DE BANANEN GEVEN HET EXTRA SMEUÏG- EN ZOETHEID. OM DE ZURE SMAAK VAN DE PASSIEVRUCHT TE COMPENSEREN, ZIT ER OOK WAT KOKOSBLOESEM-SUIKER IN. DE GROTE HOEVEELHEID FRUIT ZORGT TEN SLOTTE VOOR EEN LEKKER KLEF EN VOCHTIG BROOD.'

VOOR 1 BROOD

INGREDIËNTEN

Droge ingrediënten

240 g wit rijstmeel, of 190 g patentbloem

170 g amandelmeel

100 g kokosbloesemsuiker

1 el bakpoeder

Natte ingrediënten

2 rijpe bananen (ca. 240 g), geschild

3 passievruchten, alleen de pulp (ca. 110 g)

285 ml plantaardige drink, zoals amandel-, soja- of kokosdrink

3 el zonnebloem- of olijfolie

Decoraties

170 g plantaardige yoghurt, zoals amandel-, soja- of kokosyoghurt

extra passievruchtpulp, naar smaak

blauwe bessen, naar smaak

1. Verwarm de oven voor tot 160 °C en bekleed een broodvorm van 23 x 10 centimeter met bakpapier.
2. Doe de droge ingrediënten in een grote kom of foodprocessor. Meng alles goed en zorg dat er geen klontjes meer in zitten.
3. Pureer de bananen in een aparte kom en meng ze met de passievrucht. Zorg dat er geen lange strengen meer in zitten. Voeg het fruit met de rest van de natte ingrediënten toe aan de droge ingrediënten en meng alles tot een samenhangend beslag.
4. Verdeel het beslag over de broodvorm. Bak het brood 1 uur in de oven, of tot een satéprikker die je in het midden van het brood prikt er schoon uit komt, zonder rauw beslag (het brood is vanbinnen natuurlijk nog wel wat vochtig door het fruit). Laat het brood in de vorm afkoelen.
5. Bestrijk het brood met de yoghurt en passievruchtpulp zodra het volledig is afgekoeld. Decoreer met de blauwe bessen. Je kunt het brood zonder yoghurtglazuur in een luchtdicht afgesloten bak maximaal een paar dagen op kamertemperatuur, 5 dagen in de koelkast of 1 maand in de vriezer bewaren.

Tip

Als je geen amandelen eet, kun je het amandelmeel vervangen door 125 gram patentbloem.
Het brood wordt dan wel iets steviger.

VERRUKKELIJK VEGAN BAKKEN

Vegan foodblogger Anthea Cheng deelt haar favoriete vegan baksels met je. "Het gaat over samen zijn met vrienden en familie en over mooie herinneringen."

Prijs: € 19,99

Uitgeverij Becht

ISBN 9789023016427





ROERBAK GERECHTEN

Laat je inspireren door de Chinese keuken, zonder dat je uitgebreid hoeft te koken. Met deze recepten zet je makkelijk en snel de lekkerste roerbakgerechten op tafel. Stokjes erbij en smullen maar!

RECEPTEN EN FOTO'S: EVA DE VRIES

SNELLE NOEDELS MET KNAPPERIGE GROENTEN

SOMS HEB JE GEEN TIJD OF ZIN OM UREN IN DE KEUKEN TE STAAN. DAN WIL JE EEN SNELLE MAALTIJD DIE LEKKER IS, MAKKELIJK OM TE MAKEN EN NATUURLIJK OOK NOG EEN BEETJE GEZOND. DEZE NOEDELS ZET JE BINNEN 15 MINUTEN OP TAFEL. DOOR DE GROENTEN KORT TE WOKKEN WORDEN ZE LEKKER KNAPPERIG EN DE SIMPELE WOKSAUS MAAKT ER EEN SUPER LEKKERE MAALTIJD VAN!

VOOR 2 PERSONEN

INGREDIËNTEN

400 g wokgroenten naar keuze
(bijv. Japanse mix)
150 g noedels
1 teen knoflook
3 el sojasaus
1½ el water
1 el sesamololie
1 el maizena
1 tl gember (vers - geraspt)

1. Kook de noedels beetgaar zoals vermeld staat op de verpakking.
2. Meng de sojasaus, water, sesamololie en maizena om de woksau te maken.
3. Verhit vervolgens een beetje olie in een wok.
4. Pers het teentje knoflook uit en fruit dit samen met de gember even aan. Voeg dan de wokgroenten toe, bak in enkele minuten gaar en knapperig.
5. Doe de noedels samen met de woksau erbij en wok nog even kort alles goed door elkaar.

Door de groenten te wokken,
worden ze lekker knapperig.

NASI MET OMELET

NASI MET EEN OMELET, EEN KLASSIEKER DIE MET GEMAK OOK ZEKER 100% VEGAN GEMAAKT KAN WORDEN. WE MAKEN NAMELIJK OMELETJES MET BLOEM, PLANTAARDIGE MELK EN KIKKERERWTENMEEL. VOOR DE KLEUR VOEGEN WE KURKUMA TOE EN VOOR DE SMAAK VAN KAAS GEBRUIK JE EDELGISTVLOKKEN IN DIT RECEPT. DE OMELETJES MAKEN DEZE NASI EXTRA LEKKER EN COMPLEET!

VOOR 2-3 PERSONEN

INGREDIËNTEN

400 g nasi-bamgroenten
150 g rijst (gekookt)
2 tenen knoflook
1 ui
4 el ketjap manis
2 el sojasaus
2 tl komijn
2 tl korianderpoeder
1 tl kurkuma
1 tl gember (vers en geraspt)
olie, peper en zout

Voor de omelet

250 ml plantaardige melk
50 g bloem
50 g kikkererwtenmeel
1 el edelgistvlokken
1 tl kurkuma

Om te serveren

cassavekroepoek
pindasaus
atjar tjampoer

1. Mix alle ingrediënten voor de omelet tot een glad beslag. Gebruik dit beslag om in een koekenpan met een beetje olie ongeveer 4 omeletten te bakken. Rol ze warm op en laat ze afkoelen.
2. Snijd de ui en knoflook fijn en snijd de rode peper in ringetjes.
3. Doe een beetje olie in de wok en fruit het uitje, rode peper en de knoflook even aan. Voeg dan de geraspte gember toe en bak dit even kort mee. Doe de nasi of wokgroenten erbij en bak dit tot de groenten beetgaar zijn.
4. Breng het geheel op smaak met de komijn, koriander, ketjap manis en sojasaus.
5. Voeg tot slot de gekookte rijst toe, bak mee en breng het verder op smaak met peper en zout.
6. Verdeel de nasi over 2 borden, snijd de omelet in kleine rolletjes en serveer dit bij de nasi. Voeg naar smaak nog wat cassavekroepoek, pindasaus en atjar tjampoer toe.

Deze klassieke nasi met
omelet maak je makkelijk
100% vegan.





STICKY TOFU, BROCCOLI EN RIJST

EEN SNELLE SIMPELE MAALTIJD OP TAFEL ZETTEN, MAAR DAN NET IETS VERRASSENDER? STICKY TOFU MET BROCCOLI EN RIJST IS DE UITKOMST. WAANZINNIG LEKKERE TOFU IN EEN SAUSJE DAT EEN PERFECTE BALANS VAN ZOET EN HARTIG HEEFT, EN OOK NOG EENS PLAKKERIG IS. GELOOF MAAR, DIT RECEPT MOET JE ECHT EEN KEER PROBEREN. HET IS VERSLAVEND LEKKER!

VOOR 2 PERSONEN

INGREDIËNTEN

300 g broccoli
150 g rijst
½ blok tofu
2 tenen knoflook
1 ui
1 el maizena
olie, zout

Voor de saus

2 el sojasaus
1 el water
1 el bruine basterdsuiker
½ el sesamolie
½ el maizena

Om te serveren

sesamzaadjes
bosui in ringetjes

1. Kook de rijst zoals aangegeven op de verpakking.
2. Snijd de broccoli en kook in enkele minuten beetgaar in een pan met kokend water.
3. Snijd de tofu in blokjes en strooi er naar smaak wat zout over.
4. Strooi hierna de maizena erover en schud de blokjes om, zodat de maizena goed verdeeld is.
5. Verhit een beetje olie in een ruime koekenpan en bak de tofu blokjes goudbruin. Voeg de saus toe en bak dit even kort mee.
6. Verdeel de rijst over 2 kommen of borden, met daarbij de gebakken tofu en de broccoli. Strooi er naar wens wat sesamzaadjes en ringetjes bosui over. Serveer direct.

Het sausje heeft een
perfecte balans van zoet
en hartig.

VEGAN IN AZIË



Meera Sodha schreef eerder het vegetarische kookboek *Puur India*, waarin ze inspireerde om te proeven van de rijke smaken van de Indiase vegetarische keuken. In het boek *Azië* bundelt ze haar favoriete vega(n) recepten. Bijna allemaal vegan, sommige vega met een vegan optie. Het schrijven van dit kookboek was naar eigen zeggen een 'katalysator voor creativiteit' en dat is terug te zien in de mooie, gevarieerde recepten die één ding gemeen hebben: pure smaken en ingrediënten.

RECEPTEN: MEERA SODHA FOTO'S: DAVID LOFTUS

MIJN MOEDERS BIETENSOEP MET GEMBER

'DIT IS EEN VAN EEN HANDJEVOL SOEPEN DIE MIJN MOEDER JARENLANG MAAKTE. IK HEB ZE NIET OPGENOMEN IN MIJN EERSTE BOEK, *MADE IN INDIA*, OMDAT IK ZE NIET ERG 'INDIAAS' VOND, MAAR FAMILIERECEPTEN ZIJN ALTIJD WAT ROMMELIG, PERSOONLIJK EN HEEL BIJZONDER. ZE ZIJN DOOR DE JAREN HEEN ONTSTAAN EN PASSEN MEESTAL NIET IN VASTE CATEGORIEËN. TOEN IK DIT RECEPT OPSCHREEF, VROEG IK MIJN MOEDER HOEVEEL GEMBER ZE ERIN DOET. AFHANKELIJK VAN HET WEER, ZEI ZE TOEN. DE HIER AANGEGEVEN HOEVEELHEID IS VOOR EEN KOUDE WINTERDAG. VOEG IN ELK GEVAL WAT MEER TOE VOOR EXTRA WARMTE. DEZE SOEP IS ERG LEKKER MET EEN STUK GEROOSTERD ZUURDESEMBROOD MET EEN SNUFJE ZOUT. CONTROLEER OF DE GROENTEBUILLON WEL VEGAN IS.'

INGREDIËNTEN

3 el raapzaadolie
1 grote ui, fijngesneden
2 cm verse gemberwortel, geschild en geraspt
3 tenen knoflook, fijngehakt
1 groene chilipeper, fijngehakt
500 g rauwe biet, afgeborsteld en geraspt
1 kleine aardappel (100 g), geschild en geraspt
750 ml vegan groentebouillon
zout, naar smaak

Voor erbij

zuivelvrije yoghurt, nigellazaad en
gegrild zuurdesembrood

1. Verhit de olie in een grote pan en voeg als hij goed heet is de ui toe, fruit hem af en toe roerend 10 minuten. Doe de gember, knoflook en chilipeper in de pan en fruit alles al roerend nog 3 minuten. Voeg de biet en de aardappel toe en roer tot alles vetzig is.
2. Giet de bouillon in de pan en breng hem aan de kook. Zet het vuur laag en laat de soep 30 minuten zachtjes sudderen. Laat de soep iets afkoelen, pureer hem en proef. Voeg naar smaak nog een snufje zout toe.
3. Schep de soep in borden en doe er een schep yoghurt op, bestrooid met nigellazaad. Serveer hem heet met het geroosterde zuurdesembrood.



MALAI KARI MET POMPOEN

'ER WAS EEN MOMENT DAT POMPOENEN WAREN VOORBEHOUDEN AAN SPROOKJES EN HALLOWEEN. ZE WERDEN BEWONDERD OM DE MOGELIJKHEID ER FANTASTISCHE PROPS VAN TE MAKEN, EN NIET VOOR BIJZONDERE GERECHTEN. TEGENWOORDIG IS DAT WEL ANDERS. OP BOERENMARKTEN ZIJN VELE SOORTEN POMPOENEN TE KOOP EN ZE VORMEN MET HUN NOOTACHTIGE HONINGSMAKEN EEN MACHTIG WAPEN VOOR DE THUISKOK. IK HEB DIT RECEPT MIN OF MEER GEBASEERD OP DE BENGALISE MALAI KARI, EEN GERECHT MET ZOETE UIEN, GARAM MASALA EN ROMIGE KOKOSMELK. HET IS VERWARMEND, HARTIG EN PITTIG GEMAAKT MET WAT LIMOENSAP VOOR EEN FRISSE SMAAK. JE KUNT DE CURRY HET BESTE OPSCHIEPEN MET DE ZACHTSTE NAAN DIE JE KUNT KRIJGEN. GEBRUIK FLESPOMPOEN ALS JE GEEN LEKKERE POMPOEN KUNT VINDEN.'

VOOR 4 PERSONEN

INGREDIËNTEN

pompoen van 1,2 kg, bijv. delica
raapzaadolie
zout
2 grote rode uien, fijngesneden
2 cm verse gemberwortel, geschild
en fijngeraspt
5 tenen knoflook, fijngesneden
200 ml tomatenpassata (of 1 blik
tomaten van 400 g, met een
staafmixer gepureerd)
2 tl gemalen komijnzaad
¾ tl kaneelpoeder
1 ¾ tl kasjmiri chilipoeder
1 ½ tl garam masala
1 ½ tl fijne kristalsuiker
600 ml (1. blik) kokosmelk
1 limoen, in parten

Voor erbij

naar keuze: geroosterd amandelschaafsel
of verse koriander

1. Verhit de oven tot 200 °C en bekleed twee bakplaten met bakpapier of aluminiumfolie.
2. Snijd de pompoen ongeschild doormidden, verwijder de pitten en draden en snijd het vruchtvlees in halve maantjes, niet meer dan 2 cm breed. Besprenkel ze met olie, bestrooi ze royaal met zout en verdeel ze in een enkele laag over de bakplaten. Zet de pompoen 30 tot 40 minuten in de oven en keer de parten halverwege de tijd tot het vruchtvlees gaar is en de randen licht geblakerd zijn.
3. Verhit 4 eetlepels olie in een braadpan op halfhoog vuur en voeg de uien toe. Bak ze tot ze heel gaar zijn en doe de gember en knoflook erbij. Laat ze 3 tot 4 minuten smoren, voeg de tomaten toe en laat de saus nog 6 minuten zachtjes koken tot hij gebonden is en op een pasta lijkt. Voeg 1 theelepel zout, de specerijen en de suiker toe, roer alles door elkaar en giet de kokosmelk erbij. Roer nogmaals en verhit de saus tot hij dik is en borrelt. Proef, knijp er een beetje limoensap over uit en proef nogmaals, doe er naar smaak zout, extra suiker of limoensap bij.
4. Giet voor het serveren op elk bord wat saus en schik er wat parten pompoen op. Bestrooi ze naar smaak met geroosterde amandelen of verse koriander en serveer er naanbrood of rijst bij.

'Verwarmend,
hartig en pittig
met wat limoen-
sap voor een
frisse smaak'.



THAISE SALADE MET GRAPEFRUIT EN CASHEWNOTEN

'EEN HEERLIJKE THAISE SALADE RAAKT JE VANUIT VERSCHILLENDE HOEKEN. HET ENE MOMENT IS HIJ ZOET, VERVOLGENS PITTIG, KROKANT EN TOT SLOT ZUUR. JE VOELT DAT NIET ALLEEN OP JE TONG MAAR OOK IN JE HOOFD EN JE MAAK, DE HITTE TREKT ZELFS IN DE TOPPEN VAN JE VINGERS. DEZE SALADE HOUDT HET MIDDEN TUSSEN DE KLASSIEKE THAISE SOM TAM EN DE MINDER BEKENDE CITRUSSALADE YUM SOM-O, DIE MET POMELO WORDT GEMAAKT. MAAK DE SALADE VLAK VOOR HET SERVEREN AAN, HOE LANGER HIJ KLAARSTAAT, HOE MEER SAP ER UIT DE GRAPEFRUIT LOOPT EN HOE MINDER PITTIG DE SALADE ZAL ZIJN.'

VOOR 2 TOT 4 PERSONEN

INGREDIËNTEN

1 roze of rode grapefruit
4 el limoensap (van 3 limoenen)
¼ rodekool (200 g), fijngeschaafd
2 middelgrote wortels (200 g), geschrapt, in julienne
½ krop ijsbergsla (200 g), fijngeschaafd
25 g Thais basilicum, blaadjes eraf geplukt en gescheurd
1 tl zout
1 teen knoflook, fijngehakt
2 kleine chilipepers (rawits), fijngehakt
1½-2 tl suiker (naar smaak)
1 el lichte sojasaus
2 el raapzaadolie
50 g ongezoeten cashewnoten, grofgehakt
30 g gebakken uitjes (kant-en-klaar)

1. Zet de grapefruit op een snijplank en snijd aan een kant een derde eraf. Knijp boven een kommetje het sap uit dat stuk, het moeten circa 4 eetlepels zijn. Roer het limoensap erdoor en zet opzij. Schil of pel het overige twee derde deel van de grapefruit, snijd het vruchtvlees in partjes en doe in een grote mengkom. Voeg de kool, wortel, sla en op een handvol na het basilicum toe en schep alles door elkaar. Meng het zout door de salade en zet opzij terwijl je de dressing maakt.
2. Stamp de knoflook, chilipeper en suiker in een vijzel met een stamper tot een pasta. Roer de sojasaus erdoor, gevolgd door het grapefruit- en limoensap en roer weer. Voeg als de vijzel en stamper groot genoeg zijn de olie toe en meng alles. Giet anders de dressing in een kom en klop geleidelijk de olie erdoor.
3. Giet de dressing over de salade, meng alles goed en stort de salade op een schaal of in een slaschaal. Verdeel de achtergehouden basilicumblaadjes, de gehakte cashewnoten en de gebakken uitjes over de salade en serveer meteen.

AZIË

In haar boek Azië deelt Meera Sodha de heerlijkste veganistische en vega recepten gebaseerd op de verschillende Aziatische keukens. Van frisse salades tot pittige curry's, je vindt het terug in 'Azië'.

Prijs: € 32
Fontaine Uitgevers
ISBN: 9789059569775



'Een heerlijke Thaise salade raakt je vanuit verschillende hoeken.'

Uitgever

Vipmedia Publishing & Services
Postbus 7272
4800 GG Breda (NL)
Tel. 076 - 572 25 32
Bredabaan 960 G
2170 Merksem (BE)
Tel. 03 - 645 42 94

Hoofdredactie

Jacqueline Leenders

Redactie

Janouk Vermaas

Eva de Vries

Ruth Smeets (stagiaire)

Eindredactie

Monique van der Voort

Danique Pals

Grafische vormgeving

Iris Verheijen

Lithografie

Diederik Martens,

Daniël Müller

Marketing

Ruud Nauta

Verantwoordelijk uitgever

Ed Bruijns

Druk

PreVision Graphic Solutions BV

Distributie losse verkoop

NEDERLAND Betapress BV

BELGIË AMP NV

ISSN: 2589-9252

Abonnement

Een jaarabonnement op
V'GAN Lifestyle Magazine
kost € 23,50 voor 4 nummers
Abonneren kan via
vegan.mijntijdschrift.net
Losse nummers: € 6,95

Klantenservice

Abonnementen zijn tot
wederopzegging nagenoem-
de periode, tenzij nadrukkelijk
anders vermeld. Opzeggen
van het abonnement is
eenvoudig en kan per maand.
Stuur een e-mail naar:
abo.vgan@vipmedia.nl of
bel 076-8507012 (NL) of
03-6451102 (B)
Hier kun je ook je adreswijziging
doorgeven (graag minimaal
1 maand van tevoren).

Vragen over de inhoud van het blad?

Redactie:

redactie.vgan@vipmedia.nl

Advertenties:

sales@vipmedia.nl

Niets van deze uitgave mag
worden overgenomen zonder
schriftelijke toestemming van
de uitgever. De uitgever is niet
aansprakelijk voor eventuele
onjuistheden in deze uitgave
en is niet verantwoordelijk voor
handelingen van derden die
mogelijk voortvloeien uit het
lezen van deze uitgave.

NEXT ISSUE

FOTO: EVA DE VRIES

HEERLIJK NAZOMEREN

LEKKER SNEL
SOEP & CURRY

LEKKER LANG
UITGEBREID ONTBIJTEN

LEKKER ZOET
HEERLIJK BAKKEN MET
PLANTAARDIGE INGREDIËNTEN

LEKKER BORRELEN
DE TAFEL VOL KLEINE HAPJES

LEKKER TUSSENDOOR
GEZONDE SNACKS VOOR
ONDERWEG OF THUIS

LEKKER ITALIAANS
VEGAN PASTA'S

De volgende editie van
V'gan is verkrijgbaar
vanaf 6 augustus 2020

* wijzigingen voorbehouden

ALL YOU CAN READ



Vipmedia heeft sinds kort een eigen digitaal lezen App: VIPKIOSK. In deze kiosk vind je naast je favoriete V'GAN magazine ook andere magazines op het gebied van Food, Tuinieren, Geschiedenis, Wonen, Wetenschap, Huisdieren en Duiken. Abonnees lezen met hun abonneenummer V'GAN helemaal gratis, maar je kunt ook een ALL YOU CAN READ abonnement nemen. Je betaalt dan € 3,99 per maand met een speciaal introductieaanbod van slechts € 0,99.



OF GA NAAR [VIPMEDIA.NL/DIGITAAL](https://vipmedia.nl/digitaal)

Het abonnement is tot wederopzegging. Opzeggen van het abonnement is eenvoudig en kan per maand.

E

La Vida
Vegan

A

V

LOVE OF
my LIFE

N

biologische
& fairtrade, glutenvrije, vegan
& palmolievrije chocopasta's

G

6 heerlijke
smaken

verkrijgbaar
bij:

EKOPLAZA
onderscheidend biologisch

marqt

HOLLAND & BARRETT

