



evà  
**Veggie**

**in 1, 2, 3**

Alles wat je nodig hebt om **lekker en gezond plantaardig** te eten. Met kooktips, recepten, vleesvergeters, tips voor de kinderen en meer!

**NEW**

*Le Végétarien*

**Aoste**



**HAPKLARE GROENTJES,  
RONDUIT LEKKER!**

MEER INFO OP

[WWW.AOSTE.BE](http://WWW.AOSTE.BE)



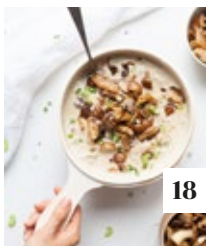
Met dit leuke boekje willen we je inspireren om meer plantaardig te eten. Probeer de heerlijke en eenvoudige recepten en ontdek hoe leuk en gemakkelijk het is om gezond veggie te eten. De ideale manier om tegelijk iets te doen voor je eigen gezondheid en voor het klimaat. Bovendien zorg je ook voor een betere voedselverdeling in de wereld en voor gelukkigere dieren. Probeer één dag (of meer!) in de week zonder vis of vlees.

De wereld veranderen was nog nooit zo makkelijk. En lekker!

## Smakelijk!



12



18



32



28



10

Waarom plantaardig? 4

5 veggie tips veggie 6

Tips: op de boterham 9

Recepten: lunch 10

Tips: vleesVergeters 16

Recepten: veggie voor vleesfans 18

Tips: veggie met kinderen 25

Recepten: snel en eenvoudig 26

Weekmenu 35

Veelgestelde veggie vragen 36

Over EVA 38

# WAAROM MEER PLANTAARDIG ETEN?

Meer plantaardig eten is goed voor... alles en iedereen! Door minder dierlijke producten te eten en voor meer plantaardig te kiezen, pak je 5 belangrijke problemen tegelijk aan.



1

## JE VERWENT JE SMAAKPAPILLEN

Nieuwe ingrediënten, recepten, restaurants en kookboeken. Een wereld van smaak gaat voor je open!



2

## JE REDT DE PLEANEET

De veehouderij is verantwoordelijk voor minstens de helft van alle broeikasgassen die wordt uitgestoten door de voedselindustrie. Het veroorzaakt niet alleen veel CO<sub>2</sub>-uitstoot, het zorgt er ook voor dat bossen gekapt worden voor begrazing en het verbouwen van veevoer.

3



## JE ZORGT VOOR JE LIJF

Veel vitaminen en mineralen, minder schadelijke dierlijke vetten en cholesterol. Een veggie voedingspatroon verlaagt de kans op hart- en vaatziekten, diabetes type 2 en overgewicht. Vaker plantaardig eten is dus een uitstekende keuze voor je gezondheid.

4



## JE HELPT ANDERE MENSEN

Voor één kilogram rundvlees is zeven à tien kilogram graan en 15.000 liter water nodig. Zorg voor meer graan en water voor mensen door minder dieren te eten.

5

## JE SPAART DIEREN



Een gemiddelde Belg eet tijdens zijn leven ruim 1.800 dieren: 891 kippen, 42 varkens, 5 runderen, 789 vissen, 7 schapen, 43 kalkoenen en 24 konijnen en ander wild. Eén keer per week veggie eten, betekent 250 dieren sparen in een mensenleven.

**NIETS TE VERLIEZEN, VEEL TE WINNEN!**

Meer lezen? Surf naar [www.evavzw.be/waarom-plantaardig](http://www.evavzw.be/waarom-plantaardig)

## Tips voor een goed **veggie gerecht**

De sleutel tot een goed en lekker veggie eetpatroon is voldoende variatie! Met deze 5 tips vermijd je een bezoekje aan het frietkot achteraf.



## 1. Gebruik voldoende eiwitten

Baseer je gerecht niet enkel op groenten, maar voeg een eiwitrijke component toe aan je gerecht. Zo voorkom je dat je snel weer honger krijgt. Noten, peulvruchten of onbewerkte vleesvervangers zijn goede eiwitbronnen. Probeer eens linzen, bonen of kikkererwten. Je kan ze gedroogd of voorgekookt kopen in glas of blik.

## 2. Gebruik voldoende kruiding

Geef je gerecht voldoende smaak door gebruik te maken van kruiden, specerijen(mixen), marinades en van nature umami-rijke condimenten zoals sojasaus. Veel meer dan bij vleesgerechten moet je de smaak van een gerecht opbouwen. Dus, kruiden die handel!

## 3. Wees niet bang van vetstoffen

Veggie betekent niet automatisch dat je gerecht ook suikervrij, glutenvrij én nog eens zoutvrij moet zijn. Gebruik ook zeker voldoende vetstof, dat is een drager van smaak.

## 4. Zoek het eens wat verder weg

Waarom zou je enkel inspiratie halen in de Belgische keuken als de wereld zoveel meer te bieden heeft? Aziatische en Midden-Oosterse gerechten zijn vaak veggie en zitten boordevol smaak. Bekijk de collectie wereldkeukengerechten op onze website.

[www.evavzw.be/collecties](http://www.evavzw.be/collecties)

## 5. Vul je voorraadkast

Een goede voorbereiding is het halve werk. Met deze basisstukken in je voorraadkast, kom je nooit voor verrassingen te staan.

- Vetstoffen (extra vergine olijfolie, koolzaadolie, zonnebloemolie, sojaboter)
- Ingeblikte of droge peulvruchten (kikkererwten, erwten, linzen, witte bonen, kidneybonen, flageolets ...)
- Groentebouillon
- Noten en notenpasta's
- Granen (rijst, couscous, pasta, noedels, quinoa, havermout ...)
- Specerijen (zwarte peper, paprikapoeder, cayennepeper, chilipoeder, kaneel, komijn, gemalen korianderzaad, curry ...)
- Smaakmakers (sojasaus, wittewijnazijn, balsamicoazijn, mosterd, gember, tomatenpuree ...)
- Gedroogde kruiden (oregano, tijm, dille, laurier en salie)
- Knoflook, uien en (zoete) aardappelen
- Kokosmelk
- Plantaardige room (haver, soja ...) en plantaardige melk
- Groenten in blik of uit de diepvries



BIO • VEGAN  
SUSTAINABLE  
FAIR • SOCIAL

Al meer dan 30 jaar is De Hobbit een vaste waarde in de wereld van de biologische vleesvervangers. Vandaag maken we in België meer dan 40 verschillende veganistische lekkernijen waaronder broodsmeeersels, burgers en ook de basisvleesvervangers tempeh, lupeh, tofu, hempfu en seitan + tal van verwerkingen.

*De liefde voor het product, de natuur  
en de mens.  
Dat is De Hobbit.*

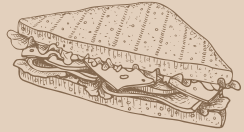
100% bio & vegan  
verkrijgbaar in uw bio winkel

 [hobbitnv](https://www.facebook.com/hobbitnv)  [@hobbit\\_veganfood](https://www.instagram.com/hobbit_veganfood)  
[info@hobbit.be](mailto:info@hobbit.be) - [www.hobbit.be](http://www.hobbit.be)



De  
**Hobbit**  
food for freedom





## TIPS: OP DE BOTERHAM

**Maar wat leg ik dan op mijn boterham?** Geen nood, er bestaat een heel gamma gezond en lekker plantaardig broodbeleg. Vergeet de traditionele bokes met kaas, hier vind je inspiratie voor een gevarieerde brooddoos.

- Besmeer je brood met tomatenpuree, leg er plakjes tomaat, plakjes komkommer en stukjes zwarte olijven op. Kruid af met gedroogde Mediterraanse kruiden. Tot slot besprenkelen met een beetje olijfolie.
- Het beste broodbeleg lepel je niet uit een potje, maar uit een avocado. Besmeer geroosterd brood met het vruchtvlees van een avocado, voeg wat zout en peper toe een eventueel wat citroensap, extra kruiden of zaden.
- Het simpelste van het simpelste is hummus. Deze lekkernij vind je in de supermarkt of kan je zelf gemakkelijk maken met kikkererwten.
- Bovendien vind je in de koeling van verschillende supermarkten een ruim aanbod veggie broodbeleg.
- Pindakaas en andere notenpasta's zijn een gezonder alternatief voor choco of confituur. Extra lekker met schijfjes banaan!

Nog meer inspiratie nodig? Bekijk de recepten voor broodbeleg op [www.evavzw.be](http://www.evavzw.be). Of download onze gratis publicatie "Veggie Lunchbox".

# Groentepaté

Recept:

EVA

Foto:

stock

Type:

broodbeleg

Moeilijkheid:

\*

# personen

4

## Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 180°C.
2. Doe de tofu, olijfolie, sojasaus, groentebouillon, water en pijnboompitten in een blender en mix alles tot een gladde massa.
3. Doe dit mengsel in een kom, voeg prei en wortel toe en meng goed.
4. Doe de paté in een ingevette ovenschaal en zet hem in de oven tot de bovenkant goudbruin kleurt (35 à 45 minuten).
5. Laat afkoelen.
6. Serveer op toastjes of als broodbeleg.



## Dit heb je nodig

- 250 g** tofu
- 3,5 el** olijfolie
- 3,5 el** sojasaus
- 1 tl** groentebouillon (poeder)
- 5 el** water
- 15 g** pijnboompitten
- 125 g** prei  
(gewassen en fijngehakt)
- 125 g** wortels  
(geschild en fijngehakt)

Recept:

EVA

Foto:

Toos Vergote

Type:

broodbeleg

Moeilijkheid:



# personen

4

## Bereiding

1. Fruit de ui in de margarine tot die licht is gekaramelliseerd. Verhoog de temperatuur en voeg de champignons toe.
2. Laat droog bakken gedurende 8 à 10 minuten.
3. Neem van het vuur en voeg knoflook, peterselie, rozemarijn, broodkruim en citroensap toe.
4. Kruid af met peper en zout.
5. Mix glad met een staafmixer of food processor.

## Dit heb je nodig

- 1** kleine ui (gehakt)  
een klontje margarine
- 500 g** champignons  
(fijngehakt)
- 2** teentjes knoflook  
(geperst)  
een paar takjes  
peterselie (fijngehakt)
- 1 tl** rozemarijn
- 100 g** broodkruim
- 1 el** vers citroensap  
peper en zout



# Champignonpaté

## Dit heb je nodig

- 1/2 bloemkool
- 4 el veganaise  
Bv. Plantaise  
(of half veganaise,  
half sojayoghurt)
- 1 el kerriepoeder
- 1 handvol tuinkers  
peper en zout



# Bloemkool-kerrieslaatje

## Bereiding

1. Verdeel de bloemkool in roosjes en stoom ze in ca. 5 minuten beetgaar. Plet ze met een pureestamper en laat afkoelen.
2. Voeg de veganaise en het kerriepoeder toe. Halveer de tuinkers en meng hem door het bloemkoolmengsel. Breng op smaak met peper en zout.

Recept:

uit '**Lekker gesmeerd**'  
van Velt vzw.

Foto:

Velt  
vzw

Type:

broodbeleg

Moeilijkheid:



# personen

4

**abinda**  
BIO & VEGGIE

# BIO & VEGGIE

SEITAN  
BURGERS  
PATES  
SALADES

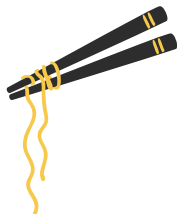


verkrijgbaar in  
natuurwinkels

 [abinda\\_veggie](https://www.instagram.com/abinda_veggie)

 [bioenvегgie](https://www.facebook.com/bioenvегgie)

[www.abinda.be](http://www.abinda.be)



# Poke Bowl

## Bereiding

1. Kook de couscous, rijst, quinoa of spelt volgens de aanwijzingen op de verpakking. Je serveert het straks lauwwarm, dus zorg dat het na de bereiding een beetje warm blijft.
2. Bak de oesterzwammen met een scheutje sojasaus in een pannetje. Dit duurt maar heel kort en de paddenstoelen nemen de smaak van de sojasaus gemakkelijk op.
3. Maak de dressing door de ingrediënten goed door elkaar te roeren.
4. Verwerk alle groenten: schil, rasp, snijd in reepjes en/of blokjes – hoe jij het maar fijn vindt om de groenten te eten.
5. Schep de lauwarme couscous, rijst, quinoa of spelt in een kom en maak de kom op met de edamameboontjes, oesterzwammen, maïs en de rest van de groenten. Strooi als toppings de geroosterde sesam en ringetjes lente-ui en rode peper over het geheel.
6. Serveer met de dressing, die je door de Poké Bowl kunt mengen, om ook de granen op de bodem van de kom lekker op smaak te brengen.

Recept:

De Groene Meisjes  
(@merelwildschut)

Foto:

Merel  
Wildschut

Type:

lunch

Moeilijkheid:

✳ ✳

# personen

1

## Dit heb je nodig

- 1** kopje couscous, rijst, quinoa of spelt
- 75 g** oesterzwammen  
een scheutje sojasaus
- 2** wortels (geschild en in slierten geraspt)
- 1** stukje rodekool (fijngesneden)
- ½** avocado
- ½** mango
- 65 g** edamameboontjes uit blik
- 70 g** maïs uit blik  
een paar takjes koriander
- 1/2** rode peper  
een stengel lente-ui  
geroosterd sesamzaad

### Voor de dressing:

- 1 el** sojasaus
- 1 tl** sesamolie  
vers limoensap naar smaak  
een klein stukje verse gember (geraspt)



# Tips: vleesvergeters

De tijd dat je voor een veggie gerecht in een duister hoekje van de supermarkt op zoek moest naar een smaakloze blok tofu is al lang voorbij! In de meeste supermarkten vind je een groot assortiment veggie producten, en in biowinkels is het aanbod nog groter.

- **Veggie balletjes of wokblokjes** zijn verkrijgbaar in vele varianten en smaken. Onze favoriet? Falafel! Even bakken en klaar!
- **Soja- of seitangehakt** doet het goed in spaghetti of ovenschotels waar je anders gehakt voor gebruikt.
- In heel wat supermarkten vind je **veggie kipstukjes, vers gehakt, hamburgers en worsten** die amper van vlees te onderscheiden zijn. Ideaal om een veggie variant te maken van je favoriete vleesgerecht.





En dan zijn er natuurlijk nog de vleesvervangers die niet op vlees lijken, maar wel veel eiwitten bevatten. Tofu, seitan en tempeh zijn gezond, veelzijdig én lekker. Je moet ze wel op de juiste manier klaarmaken.

- **TOFU** is gemaakt op basis van soja en is erg eiwitrijk. Het komt oorspronkelijk uit Azië en heeft een zachte, vrij neutrale smaak en moet dus goed gekruid of gemarineerd worden. Te bakken in de pan, oven, barbecue... de mogelijkheden zijn eindeloos.
- **SEITAN** is gemaakt op basis van tarwegluten. Het heeft een hartige smaak, ideaal om te bakken, braden, grillen of frituren. Seitan heeft een 'vlezige' textuur en is dus ideaal voor stoofvlees of burgers.
- **TEMPEH** is gemaakt op basis van gefermenteerde sojabonen. Gerookte tempeh is het meest toegankelijk. Goed marinieren, bakken in de pan of oven en laat het smaken!



## Vol-au-veggie



### TIP: Zelf videetjes maken?

Neem twee grote vellen bladerdeeg en steek er met een glas vier rondjes uit. Steek er vervolgens nog 12 rondjes uit, waarvan je in het midden weer een kleiner rondje uitsteekt, zodat je ringen krijgt. Bestrijk elk rondje met wat gesmolten sojaboter (of olijfolie) en leg er een ring bladerdeeg op. Bestrijk weer met de sojaboter en leg er weer een ring bladerdeeg op. Bouw zo verder op. Bak deze zelfgemaakte videetjes ongeveer 20 à 25 minuten in een voorverwarnde oven op 180°C.

Recept:

**EVA**

Foto:

Toos  
Vergote

Type:

hoofdgerecht

Moeilijkheid:

\*\*\*

# personen

4

## Bereiding

1. Warm de oven voor op 180°C.
2. Kook de sojabrokjes 5 minuten in een halve liter groentebouillon, zet het vuur uit en laat ze staan.
3. Verhit ondertussen 1 eetlepel sojaboter in een pan en bak hierin de champignonschijfjes tot ze mooi kleuren. Haal ze uit de pan, en bak in 1 eetlepel sojaboter nu de vegetarische kipstukjes.
4. Zet de bladerdeegbakjes in de oven.
5. Maak een bechamelsaus met de overige sojaboter, de bloem en de sojamelk. Voeg hier nog wat groentebouillon aan toe (gebruik de groentebouillon die over is van de sojabrokjes), een scheutje madeirawijn, flink wat citroensap, peper, zout en nootmuskaat.
6. Giet de sojabrokjes goed af en meng ze samen met de vegetarische kipstukjes, champignonschijfjes en verse gehakte peterselie onder de saus.
7. Serveer de vol-au-vegie in de bladerdeegbakjes.

## Dit heb je nodig

<b>100 g</b>	sojabrokken (te koop in de biowinkel) of vervang door extra vegetarische kipstukjes	<b>50 g</b>	tarwebloem
<b>1/2 l</b>	groentebouillon	<b>1/2 l</b>	ongezoete sojamelk
<b>2 el</b>	sojaboter		een scheutje madeirawijn
<b>250 g</b>	champignons (in plakjes)		flink wat citroensap
<b>300 g</b>	vegetarische kipstukjes		nootmuskaat
<b>50 g</b>	sojaboter		peper en zout
			verse peterselie (fijnggehakt)
			bladerdeeggebakjes (om te serveren)

## Bereiding

1. Combineer de ingrediënten van de marinade (rode wijn, sojasaus, 2 el olie, 1 teentje knoflook (gesnipperd), 0.5 el zout, laurierblaadjes, sinaasappelschil) met de seitan en laat minstens een uur staan. Best in de koelkast als je het heel lang wil laten marineren.
2. Giet het marinadevocht door een zeef en zet opzij. Scheid de seitan van de kruiden.
3. Verwarm 1 el olie in een pot en voeg ui en look toe, laat dat een beetje fruiten. Voeg wortel, prei, tomatenpuree en bloem toe, roer even om, voeg het marinadevocht erbij en breng aan de kook; laat dan met deksel erop een half uurtje sudderen.
4. Verwarm 2 el olie in een steelpan en voeg look, seitan en champignons toe, bak tot alles gaar is. Voeg dat dan bij het stoofpotje en laat nog 10 minuten verder garen.

Recept:

**EVA**

Foto:

Toos  
Vergote

Type:

hoofdgerecht

Moeilijkheid:

\*\*\*

# personen

6



# Veggie stoverij

## Dit heb je nodig

- 0,33 l** rode wijn
- 2,5 el** sojasaus
- 2 el** olie
  - 1** teentje knoflook (fijngesnipperd)
- 0,5 el** zout
  - 2** laurierblaadjes
  - 2** reepjes sinaasappelschil
- 500 g** seitan (in blokjes van 2 cm)
  - 1** bundel kruidentuiltje (verse tijm, salie, peterselie)
- 1 el** olie
- 1** grote ajuin (gesnipperd)
- 1** teentje knoflook (gesnipperd)
- 1** grote wortel (in kleine blokjes)
- 1** prei (in schijfjes)
- 1 potje** tomatenpuree
- 1,5 el** tarwebloem
- 2 el** olie
  - 1** teentje knoflook
- 500 g** champignons (in stukjes)



# Spaghetti Meatless Balls



Dit heb je nodig

## voor de linzenballetjes\*

- 1 blik** gekookte linzen (420 g of 400 g uitgelekt)
- 25 g** havermout
- 25 g** walnoten
- 1/2 tl** mild paprikapoeder
- 1/2 tl** Provençaalse kruiden
- 1/2 tl** zeezout
- peper
- 1/2 tl** lookpoeder
- 1 el** olijfolie

## Voor de spaghetti

- 2 porties** pasta naar keuze
- 3** sjalotten fijngesneden
- 1 blik** tomatenblokjes (400 g)
- 2 tl** Provençaalse kruiden
- 1 tl** mild paprikapoeder
- 1** laurierblad
- 2 tl** balsamicoazijn
- chilivlokken of harissa, naar smaak
- peper en zout
- (vegan) kaas, om te serveren

\* Of vervang door kant-en-klare balletjes uit de supermarkt

## meatless balls

1. Spoel de linzen en laat ze even uitlekken.
2. Doe de havermout en walnoten in een foodprocessor. Blend kort, tot de walnoten grof gehakt zijn en de havermout wat fijner is.
3. Voeg de linzen, alle kruiden en de olijfolie toe aan de havermout en walnoten. Pulseer verschillende keren kort, tot de ingrediënten vermengd zijn en de linzen grof gehakt zijn. Pulseer niet te lang. Om een gehakttextuur te verkrijgen, heb je grovere stukken noot en linzen nodig.
4. Doe het linzengehakt in een kom. Proef, en kruid bij indien nodig.
5. Doe wat water of olijfolie op je handen en rol kleine balletjes van het linzengehakt. Heb je tijd? Laat de balletjes dan een halfuurtje of langer opstijven in de koelkast.
6. Verhit olijfolie op middelhoog vuur en bak de balletjes bruin en krokant aan één zijde. Draai ze voorzichtig om en bak ook de andere zijde. Haal ze uit de pan. Ze worden steviger wanneer ze wat afkoelen.

## spaghetti

1. Kook de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking. Stoof de sjalot glazig en goudbruin in een grote kookpot.
2. Voeg de tomatenblokjes toe, alsook de kruiden, balsamicoazijn en chilivlokken.
3. Laat een paar minuten pruttelen onder deksel. Proef en kruid bij.
4. Laat de saus even indikken tot de gewenste dikte, zonder deksel. Voeg de pasta toe aan de saus en meng goed.
5. Serveer de pasta met de gebakken linzenballetjes en wat (vegan) kaas erbovenop.

## Recept:

uit 'Ready, Set, Go! Je slimme voorsprong op een gezonde week.' van Stefanie Baert. Borgerhoff & Lamberigts 2019.

Foto:

Stefanie Baert

Type:

hoofdgerecht

Moeilijkheid:



# personen

2



## Bitterballen

### Dit heb je nodig

- 1 aubergine
- 1 ui
- 1 handvol champignons

- tot 140 g** bloem  
paneermeel  
groentebouillonpoeder, naar smaak  
zout, naar smaak  
peper, naar smaak

### TIP:

Geen foodprocessor? Versnijid alles heel klein, bak aan in de pan en pureer op het einde.

### Bereiding

1. Versnijid één voor één de aubergine, ajuin en champignons in een foodprocessor tot alles fijngemalen is.
2. Bak alles lichtjes aan in een pan en voeg de kruiden toe.
3. Laat afkoelen en voeg bloem toe totdat je een kneedbare massa krijgt.
4. Rol balletjes en bedek ze met een laag paneermeel.
5. Frituur in plantaardige olie.

Recept:

Sofie Senden  
(@sofiesenden)

Foto:

Stock

Type:

snack

Moeilijkheid:



# personen

4



# TIPS: VEGGIE VOOR SPRUITJES



Kinderen en groenten zijn niet altijd een gouden combinatie. Maar dankzij deze slimme trucjes smult jouw kroost straks gezellig mee van al je veggie bereidingen.

---

- **Groenten en fruit in leuke vormpjes**

Gebruik enkele koekjesvormen om brood, groenten en fruit hipper te maken. Wortelfrietjes of komkommerfrietjes bij de boterham zijn ook tof en gaan zeker met een dipsausje erbij (hummus bijvoorbeeld) vlot naar binnen.

- **Superhelden**

Maak van groenten en fruit superhelden! Ze hebben allemaal verschillende kleuren en zitten boordevol voedingsstoffen. Organiseer een wedstrijd zo veel mogelijk verschillende kleuren groenten en fruit eten. Leg uit dat je van wortels een arendsblink krijgt, dat rode bieten tegen verkoudheden vechten en kikkererwten voor grote spierballen zorgen.

- **Wrap it up**

Wraps en pitabroodjes hebben een groot voordeel: je kunt er makkelijk groenten in verstoppen. Een opgerolde wrap kun je ook uit het vuistje eten, iets wat kinderen altijd leuk vinden. Gebruik volkoren wraps en volkoren pitabroodjes voor de nodige voedingsstoffen. Ook in hartige pannenkoeken of muffins verstop je stiekem heel wat groenten.

- **Betrek je kinderen**

Kies samen de recepten uit. Laat kinderen meehelpen bij het koken. Zelfs de hele kleintjes kunnen al ingrediënten in een kom doen, roeren, zachte groenten snijden met een onscherp mes, ... Maak van jullie winkelritjes in de supermarkt een ontdekkingsreis. Laat hen zelf groenten en fruit kiezen en wegen.



## Dit heb je nodig

- 400 g** spinazie
- 4** kant-en-klare  
getomateerde  
pizzabodems  
(of koop pizzabodems  
en bestrijk met passata)
- 400 g** hummus
- 400 g** kerstomaatjes  
Italiaanse kruiden
- 60 g** pijnboompitten  
verse basilicum
- 120 g** rucola



## Pizza hummus met verse kruiden

### Bereiding

1. Gaar de spinazie. Beleg de pizza met de hummus, spinazie, kerstomaatjes, Italiaanse kruiden en de pijnboompitten en bak ze circa 8 minuten.
2. Verdeel de fijngehakte verse basilicum en daarna de rucola over de pizza. Werk af met een straaltje olijfolie.

Recept:

**EVA**

Foto:

Taieb Gottiti

Type:

hoofdgerecht

Moelijkheid:

✱

# personen

4

## Bereiding

1. Kook de couscous of bulgur volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.
2. Snijd tomaten en komkommer fijn, snijd de lente-ui in stukjes (bak ze even aan in wat olijfolie als je de smaak te sterk vindt), snipper de peterselie en de munt heel fijn en roer alles met de limoenrasp en het limoensap door de couscous.
3. Roer olijfolie, knoflook en peper en zout door elkaar en besprenkel er de couscous mee.
4. Rooster de pijnboompitten in een droge pan tot ze goudbruin kleuren en strooi ze dan over de taboulé.



## Snelle taboule

### TIP:

Voeg nog wat kikkererwten toe voor extra eiwitten. Nog lekkerder na een nachtje in de koelkast.

## Dit heb je nodig

**250 g** couscous of bulgur  
**4** tomaten  
**1** komkommer  
**4** lente-uitjes  
**1/2** bosje verse peterselie  
**1/2** bosje verse munt

**1** limoen (sap en rasp)  
**6 el** olijfolie  
**1** teentje geperste knoflook  
peper en zout  
**50-100g** pijnboompitten

Recept:

**EVA**

Foto:

Stock

Type:

hoofdgerecht

Moeilijkheid:

\*

# personen

4



## Ketchupcurry

## Bereiding

- Schil je wortels en snijd ze in blokjes van 1 cm op 1 cm.
- Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Giet af en houd warm.
- Zet ondertussen een pan op het vuur en verwarm 4 eetlepels olie.
- Voeg de ajuinringen toe en laat stoven tot de ui glazig en zacht is. Doe er dan de gember, de look, het currypoeder en iets pikants bij. Laat een paar minuutjes verder stoven.
- Voeg de stukjes wortel toe en laat ze ook stoven, voor 10 minuutjes.
- Als je wortelstukjes gaar zijn, mogen de kikkererwten en de tomatenketchup erbij. Giet er ook een kwart glas water bij, net genoeg om een sausje te vormen.
- Laat alles 5 minuten pruttelen. Giet er nu het citroensap bij en kruid af met peper en zout.
- Doe wat rijst in een diep bord, schep er een grote lepel curry over en strooi er wat koriander overheen.

## Dit heb je nodig

<b>4</b>	dikke wortels (of 6 dunne)		chilivlokken (naar smaak)
<b>250 g</b>	rijst	<b>400 g</b>	kikkererwten (uit blik, afgespoeld en uigelekt)
<b>4 el</b>	zonnebloemolie	<b>10 el</b>	tomatenketchup
<b>1</b>	grote ajuin	<b>1</b>	citroen
<b>4 cm</b>	gember		peper en zout
<b>2</b>	teentjes look	<b>1</b>	handvol koriander
<b>4 tl</b>	kerriepoeder		

Recept:	Foto:	Type:	Moeilijkheid:	# personen
<b>EVA</b>	Toos Vergote	hoofdgerecht	<b>*</b>	4

# Chili sin carne

## Bereiding

1. Verhit de olie in een braadpan en fruit daarin de ui glazig.
2. Voeg de knoflook en paprika's toe en bak enkele minuten mee. Voeg de tomatenpuree en het chilipoeder toe en bak al omscheppend 2 minuten.
3. Spoel de bonen onder de kraan en voeg ze bij de tomatenpuree en de groenten. Voeg nu de bouillon toe en laat pruttelen tot de groenten gaar zijn. Dat duurt ongeveer een kwartier.
4. Voeg naar smaak harissa en suiker toe.
5. Dien het gerecht op met wraps of rijst en eventueel wat peterselie of koriander.
6. Een blikje mais, andere soorten paprika's of bonen passen ook wel in deze schotel.

## Dit heb je nodig

- |   |   |
|---|---|
| <b>2 el</b> olie                        | <b>1 dl</b> groentebouillon                 |
| <b>1</b> ajuin fijngesnipperd           | peper en zout                               |
| <b>1</b> teentje knoflook<br>fijngehakt | harissa                                     |
| <b>2</b> rode paprika's in stukjes      | griessuiker                                 |
| <b>2 el</b> tomatenpuree                | <b>250 g</b> rijst of 4 grote wraps         |
| chilipoeder                             | peterselie of koriander<br>(om te serveren) |
| <b>1</b> blikje kidneybonen             | <b>1</b> blikje maïs (optioneel)            |



## TIP:

Deze chili is lekker met rijst of in een wrap. Maar je kan het ook met couscous of aardappels serveren. Serveer met verse guacamole en (plantaardige) zure room.

Bron:  
**EVA**

Foto:  
Stefanie Baert

Type:  
hoofdgerecht

Moeilijkheid:  
\*

# personen  
4

# Gevulde pasta met pesto en spinazie

## Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 180 °C.
2. Breng een pan water aan de kook en kook de pastaschelpen in ongeveer 6 minuten al dente.
3. Pel intussen voor de pesto de knoflook. Doe die met de amandelen en het basilicum in de keukenmachine en maal fijn. Voeg al draaiende de olijfolie toe tot er een smeulige pesto ontstaat (als je niet alle olijfolie gebruikt, is dat helemaal niet erg). Breng op smaak met peper en zout.
4. Verhit voor de spinazievulling de olijfolie in een diepe pan op middelhoog vuur. Pel en snipper intussen de ui en pers de knoflook. Fruit ze samen in de pan tot ze glazig zijn. Voeg de spinazie toe en bak mee tot hij geslonken is.
5. Doe voor de saus alle ingrediënten in een steelpan en breng al roerend aan de kook. Laat ongeveer 1 minuut doorkoken tot de saus dikker wordt.
6. Doe de pasta in de ovenschaal en vul deze met de gebakken spinazie, kikkererwten en pesto. Verdeel de saus erover, zet in de oven en bak het gerecht 10 minuten.

## TIP:

Gebruik kant-en-klare pesto als je weinig tijd hebt.

Foto:

Sanne Van Rooij

Type:

hoofdgerecht

Moelijkheids:

\*\*

# personen

4

Recept: 'Easy Vegan Feelgood' van Sanne Van Rooij, Uitgeverij Kosmos



## Dit heb je nodig

**200 g** grote pastaschelpen

---

### Voor de pesto:

**1** teentje look

**100 g** amandelen met vlies  
(of vervang door  
pijnboom- of  
zonnebloempitten)

**50 g** verse basilicum

**100 ml** olijfolie  
versgemalen peper  
zeezout

---

### Voor de saus:

**150 g** haverroom  
of sojaroom

**20 g** edelgistvlokken  
(optioneel)

**2 tl** maïzena

**1 tl** zeezout

**1 tl** knoflookpoeder

---

### Voor de spinazie-kikkererwtenvulling:

**1 el** olijfolie om in te bakken

**1** rode ui

**1** teentje look

**200 g** spinazie

**100 g** kikkererwten



# Hartige seizoenstaart

## Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 180°C.
2. Kook de aardappelen gaar. Stoom de broccoli 5 minuten en zet opzij.
3. Stoof de ui en de wortel in de olie. Voeg de champignons toe en laat nog enkele minuten verder bakken. Voeg de tomatenstukjes toe en laat nog even tot het kookpunt komen. Kruid met peper en zout en de Mediterraanse kruiden.
4. Doe de gegaarde aardappelblokjes in een ovenschaal en schep er de groenten met tomaat overheen. Verdeel als laatste de broccoli over de schotel.
5. Mix de tofu samen met het water, de maïzena, groentebouillon en basilicum tot een gladde massa.
6. Giet dit over de groenten en strooi de polenta eroverheen.
7. Bak gedurende 15 à 20 minuten in de oven. De groentetaart is klaar als het tofumengsel in het midden gestold is. Je kunt dit testen door er met een vork in te prikken.

## Dit heb je nodig

<b>500 g</b>	aardappelen (in blokjes)	<b>250 g</b>	zijden tofu bv. Céréal Tofu Zijdezacht
<b>1</b>	broccoli (in roosjes)	<b>250 ml</b>	water
<b>enkele el</b>	olijfolie	<b>2 el</b>	maïzena
<b>1</b>	grote ui (gesnipperd)	<b>1,5 el</b>	groentebouillonpoeder
<b>200 g</b>	wortels (in stukjes)		een handvol verse basilicum (of vervang door 1 el gedroogde basilicum)
<b>250 g</b>	champignons (in schijfjes)	<b>1,5 el</b>	polenta of paneermeel
<b>250 g</b>	tomaten (in stukjes) Mediterraanse kruiden (naar smaak)		peper en zout naar smaak



Recept:

Céréal

Foto:

Toos  
Vergote

Type:

hoofdgerecht

Moeilijkheid:

☆☆

# personen

4

# WEEKMENU

Een handige manier om ervoor te zorgen dat je de hele week gezond en gevarieerd eet, is door een weekmenu op te maken, bijvoorbeeld zaterdagochtend voor je inkopen doet. Je spaart tijd uit tijdens een drukke werkweek, je bespaart op je boodschappen én je voorkomt voedselverspilling. Win-win-win!

---

**MAANDAG** risotto met geroosterde pompoen

**DINSDAG** groentecurry

**WOENSDAG** veggie spaghetti bolognese

**DONDERDAG** ovenschotel met puree

**VRIJDAG** pitabroodjes met falafel en rauwe groenten

**ZATERDAG** groentetaart met frisse salade

**ZONDAG** veggie stoofvlees met frietjes

Bekijk de recepten en meer weekmenu's op  
[www.evavzw.be/recepten](http://www.evavzw.be/recepten)

# VEELGESTELDE VEGGIE VRAGEN



## IS VEGETARISCH ETEN WEL GEZOND?

Ja, veggie kan perfect gezond zijn en is geschikt voor alle leeftijden. Onderzoek toont bovendien de vele voordelen van vegetarische voeding aan, zowel om bepaalde aandoeningen te voorkomen als om ze te behandelen. Hiertoe behoren cardiovasculaire aandoeningen, sommige kankers, zwaarlijvigheid en diabetes type 2.

---

## KRIJG IK GENOEG EIWITTEN BINNEN ALS IK PLANTAARDIG EET?

Eiwitten haal je zonder problemen uit plantaardige producten. De meeste mensen die traditioneel eten, consumeren zelfs te veel eiwitten. Ook als je veggie of plantaardig eet, is het moeilijk om er te weinig binnen te krijgen. Eiwitten zijn in grote mate aanwezig in graansoorten, peulvruchten en vleesvervangers.

---

## HOE ZIT DAT NU MET VITAMINE B12?

Vitamine B12 is belangrijk voor de productie van de bloedcellen, de groei en de gezondheid van het zenuwstelsel en de hersencellen. Wie volledig plantaardig eet, kan producten eten die verrijkt zijn met B12 zoals sojamelk en vleesvervangers, of je kan een supplement nemen. Wie vegetarisch eet, zal vitamine B12 binnenkrijgen via kaas, zuivelproducten en eieren.



## HOE KAN JE EEN IJZERTEKORT VOORKOMEN/VERHELPEN?

De sleutel tot een tekort voorkomen is voldoende gevarieerd eten. Dit houdt in dat je voldoende (groene) bladgroenten, noten en zaden eet. Door ijzer te combineren met vitamine C wordt de stof vijf à zes keer beter opgenomen door het lichaam. Het is dus belangrijk om altijd fruit en/of groenten bij een maaltijd te eten. Dit is makkelijker dan het lijkt, je giet gewoon wat citroensap over je ijzerbron!

## KRIJG IK UIT PLANTAARDIGE VOEDING ALLE VOEDINGSSTOFFEN BINNEN DIE IK NODIG HEB OM TE SPORTEN OF OM ZWARE ARBEID TE VERRICHTEN?

Ja, natuurlijk! Er zijn verschillende topsporters die uitsluitend plantaardig eten, zoals Lewis Hamilton en Venus Williams. Naar de voedings- en gezondheidsstatus van vegetariërs en veganisten wordt veel onderzoek gedaan. Daaruit blijkt dat mensen die evenwichtig plantaardig eten voldoende voedingsstoffen binnen krijgen, en zelfs op een aantal punten (koolhydraten-, vet- en vezelgehalte) een gezonder eetpatroon hebben. Als je voeding gevarieerd is en goede eiwitbronnen bevat, dan hoef je je geen zorgen te maken.

## ZIJN VLEESVERVANGERS GEZOND?

Het aanbod vleesvervangers in de supermarkten en biowinkels is de laatste jaren enorm gegroeid. Worstjes, burgers, kipstukjes, nuggets, fishburgers, ... Lekker, maar niet allemaal even gezond. Overal het algemeen geldt: hoe onbewerkter het product, hoe gezonder. Kies dus eerder voor tofu, seitan en tempeh, dan voor gepaneerde burgers of worstjes. Ook de nutriscore kan helpen om gezondere keuzes te maken. Je hoeft ook niet altijd een vleesvervanger op je bord te leggen. Peulvruchten, noten en zaden zijn ook een goede en gezonde eiwitbron.

Lees het antwoord op andere veggie vragen op [www.evavzw.be/veelgestelde-vragen](http://www.evavzw.be/veelgestelde-vragen)

# Over eva

EVA informeert op een positieve en verleidelijke manier over alles wat met vegetarische voeding te maken heeft. We helpen via tal van activiteiten en campagnes mensen die op een makkelijke, gezonde en lekkere manier minder of geen vlees willen eten. Dankzij EVA is donderdag voortaan veggiedag.

## MEER INSPIRATIE?

Schrijf je in op onze nieuwsbrief en krijg iedere donderdag een gratis veggie recept in je inbox!

**[www.evavzw.be/nieuwsbrief](http://www.evavzw.be/nieuwsbrief)**

Doe mee met de VeggieChallenge en daag jezelf en je vrienden uit om één maand lang minder vlees te eten.

**[www.veggiechallenge.be](http://www.veggiechallenge.be)**

Volg EVA ook op Facebook, Instagram, Twitter en Tiktok  
**[@evavzw](https://www.instagram.com/evavzw)**.

## STEUN EVA!

EVA wil tegen 2040 de dierlijke productie met de helft verminderen. Deze missie is belangrijker dan ooit. Samen met andere organisaties dringen wij er bij overheden op aan om werk te maken van een transitie naar een meer plantaardig voedselsysteem. Jij kan ons helpen om deze evolutie te versnellen.

Doe een gift op **[www.evavzw.be/doe-een-gift](http://www.evavzw.be/doe-een-gift)** of word EVA Supporter en ontvang het EVA Magazine boordevol tips en inspiratie.



**[www.evavzw.be](http://www.evavzw.be)**

# COLOFON

## REDACTIE:

Nena Baeyens,  
Anke Loodts en  
Ulrike Verdonck

## VORMGEVING:

bigtrees.



## FOTO'S

(tenzij anders vermeld):

Toos Vergote © Toosplantbasedfood

Stefanie Baert © Foodloveblog

Taieb Gottiti

## VERTALING:

Jessica Michelante

Met de steun van Leefmilieu  
Brussel in het kader van hun  
Good Food-strategie.



Alles  
voor de  
smaak



– VEGAN MAYO –  
**PLANTAISE**

Smeuïge, romige textuur  
100% plant-based mayo  
Traditionele smaaksensatie  
Belgisch vakmanschap van topkwaliteit

Ontdek onze heerlijke  
recepten met Plantaïse!  
[www.plantaïse.be](http://www.plantaïse.be)



**VEGAN**

Plantaïse  
495 kcal/ 100ml  
Mayonaise (gemiddeld)  
750 kcal/ 100ml

