

# VEGGIE

STARTERSGIDS

OVER PROVEG • IMPACT • KOOKINSPIRATIE



# CRISPY VEGGIE WRAP MET GUACAMOLE



2 PERSONEN



30 MINUTEN



MAKKELIJK



CRUNCHY  
& TASTY

1 pak **Garden Gourmet Sensational Crispy Mini Filet** – 1 rode ui  
2 limoenen – 1 avocado – ½ tl knoflookpoeder – 2 tomaten  
100g gemengde sla – 2 grote volkoren of groentewraps

- ❧ Pel en snij de rode ui in ringen. Pers 1 limoen uit en giet het sap bij de rode ui. Schep om en laat ca. 20 min. marineren.
- ❧ Halveer de avocado, verwijder de pit en schep het vruchtvlees uit de schil. Prak het vruchtvlees met een vork fijn en breng op smaak met limoensap, zout en peper en knoflook poeder. Snij de tomaten in plakjes.
- ❧ Bak de Sensational Crispy Mini Filets ca. 4 min. in een pan tot ze knapperig bruin zijn.
- ❧ Smeer een laagje guacamole op de wraps en schik er de sla, tomaten en de rode ui op. Verdeel de gebakken Sensational Crispy Mini Filets over de wraps, vouw ze dicht en geniet!



ONTDEK AL ONZE RECEPTEN OP [WWW.GARDENGOURMET.BE](http://WWW.GARDENGOURMET.BE)



# Deze keer in **PROVEG NIEUWS**




## Recepten

Vol-au-Veggie	22
Pasta met rode pesto en artisjokken	24
Indische bloemkoolsread	25
Aardbeiendressing	26
Speculoostiramisu	27
Linzensoep met 5 ingrediënten	28
Bloemkool korma-curry	30

## En nog veel meer

Over de VeggieChallenge	4
Over ProVeg	5
Impact: Klimaat	6
Impact: Gezondheid & dieren	8
Wat is veggie of vegan?	9
Voor je start: Vul je voorraadkast	10
Voor je start: Dit vind je in de winkel	11
Vlees vervangen	12
Vis vervangen	13
Zuivel en eieren vervangen	14
Plantaardig op je boterham	16
Budgettips	17
Veggie voor het hele gezin	18
Gezondheidsinfo	19
Kookinspiratie	20



# OVER DE VEGGIECHALLENGE

**Vanaf 1 maart is het weer zover! Dan gaan tien-duizenden Belgen opnieuw de uitdaging aan om één maand lang zo plantaardig mogelijk te eten.**

Wereldwijd namen al meer dan 500.000 mensen deel aan deze internationale ProVeg-campagne, waarvan meer dan 50.000 Belgen. Ook steden, ambassadeurs en influencers zetten hun schouders onder deze campagne.

Eén maand (meer) plantaardig eten heeft tal van voordelen. Uiteraard in de eerste plaats voor je eigen gezondheid, maar ook voor het milieu en het welzijn van dieren. Als 50.000 Belgen 31 dagen vegetarisch eten, dan besparen we 950.000 kg CO<sub>2</sub>, 1.450.000.000 liter water en 100.000 dierenlevens.

Alle deelnemers ontvangen nieuwsbrieven vol tips, productinformatie, gezondheidsweetjes en natuurlijk een heleboel eenvoudige, lekkere recepten

Volg een kookworkshop, maak kennis met de andere deelnemers via de online community en stel je vragen aan onze diëtiste. Je kan in groep deelnemen met je collega's, vrienden of gezin via de **VeggieChallenge app**.

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

# OVER PROVEG



**We streven naar een wereld waarin iedereen kiest voor lekker en gezond eten dat goed is voor alle mensen, dieren en onze planeet. We hanteren een positieve en pragmatische aanpak. ProVeg heeft met “50 by 40” wel een heel duidelijke doelstelling geformuleerd: tegen het jaar 2040 de wereldwijde consumptie van dieren met 50% verminderen.**

Vroeger stonden we bekend als EVA, maar als ProVeg maken we deel uit van een internationaal netwerk om nog sterker te kunnen samenwerken en gebruik te maken van expertise. Klimaatverandering, dierenleed en voedselverdeling zijn thema's die de landsgrenzen overstijgen en alleen door op wereldniveau samen te werken kunnen we die problemen aanpakken.

We richten onze blik zeker ook naar Europa en de rest van de wereld, maar onze wortels blijven sterk verankerd in België. We zijn een Belgische organisatie met eigen en lokale middelen. Naast internationale campagnes en Europees beleidswerk in samenwerking met ProVeg International, zetten we volop in op het nationale en regionale niveau. Dit doen we met campagnes, activiteiten en ons sterke netwerk van vrijwilligers en lokale groepen.

***We willen tegen het jaar  
2040 de wereldwijde  
consumptie van dieren met  
50% verminderen.***



# Impact: KLIMAAT



*Het is geen gemakkelijke boodschap om te brengen, maar we moeten het er toch over hebben: de gevolgen van de veeteelt voor onze planeet. Wist je dat ons voedselsysteem verantwoordelijk is voor 30 procent van de door de mens uitgestoten broeikasgassen? En dat de helft daarvan van de veeteelt komt? Volgens de Voedsel- en Landbouworganisatie van de Verenigde Naties (FAO) is 14,5 procent van de uitstoot van broeikasgassen wereldwijd afkomstig van de veeteelt.*

**De veehouderij veroorzaakt niet alleen veel uitstoot, het zorgt er ook voor dat bossen, graslanden en draslanden in gebruik worden genomen voor begrazing en het verbouwen van veevoer.**

Bijna 70 procent van het ontboste Amazonegebied wordt gebruikt voor het houden van vee. Volgens de FAO zou veeteelt wel eens de grootste bedreiging voor biodiversiteit kunnen zijn.

Vee heeft niet alleen grote oppervlaktes nodig om op te staan en te grazen, de dieren moeten ook voedsel hebben. Ongeveer 80 procent van alle gekweekte soja zal dienen voor veevoer. Ruimtelijk is veeteelt dus niet zo efficiënt als de teelt van groenten en fruit voor rechtstreekse menselijke consumptie.

Onze veestapel produceert daarnaast ontzettend veel mest. Die mest bevat nitraten, die deels in de lucht (in de vorm van ammoniak) en deels in het grond- en oppervlaktewater

terechtkomen. Ze bedreigen de kwaliteit van het drink- en zwemwater, en ook de visbestanden.

***Bijna 70 procent van het ontboste Amazonegebied wordt gebruikt voor het houden van vee.***





## En nu het goede nieuws:

Jij kan, (meer dan) drie keer per dag, het verschil maken! Je eetgewoontes aanpassen is een van de makkelijkste en meest invloedrijke dingen die je kan doen om te helpen of je steentje bij te dragen. Met deze gids in de hand, ben je alvast goed bezig!

***Jij kan, (meer dan) drie keer per dag, het verschil maken!***

Als één persoon overschakelt naar een plantaardig eetpatroon, dan kan hij zijn uitstoot met wel 50 procent verlagen. Als iedereen plantaardig at, zou de uitstoot die veroorzaakt wordt door de voedingsindustrie met 70 procent kunnen dalen tegen 2050. Op vlak van water zou een plantaardig eetpatroon zo'n 1.200 tot 2.000 liter per dag besparen.

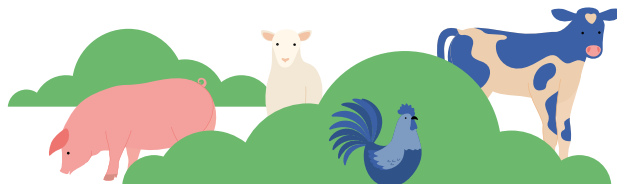


## Als mensen meer plantaardig zouden gaan eten, zou ontbossing met meer dan de helft kunnen verminderen.

Ook zouden er veel minder grondstoffen verspild worden. De proteïnen die vee uit planten halen worden omgezet in dierlijke proteïnen, maar daarbij gaat zeker 88 procent verloren. Als mensen rechtstreeks voedzame plantaardige vervangers zouden eten, zou er veel minder waardevolle voeding verloren gaan. Op een globaal niveau zou dit betekenen dat we zeker 10 miljard mensen kunnen voeden door minder dierlijke producten te consumeren.



# Impact: GEZONDHEID/DIEREN



*Gedurende z'n leven eet de gemiddelde Belg 1800 dieren (garnalen en andere schaaldieren niet inbegrepen). Iedere persoon die besluit geen vlees of vis meer te eten, maakt dus een gigantisch verschil. De bijdrage van één iemand lijkt misschien klein, maar toch kan je door gevarieerd vegetarisch te eten anderen inspireren.*

***Gedurende z'n leven eet de gemiddelde Belg 1800 dieren (garnalen en andere schaaldieren niet inbegrepen).***



Daarnaast kan een plantaardig eetpatroon enorm voordelig zijn voor je gezondheid. Je totale vetinname vermindert en de kwaliteit van de ingenomen vetten verbetert. Dat biedt bescherming tegen zwaarlijvigheid en hart- en vaatziekten. Doordat plantaardige vetten vaker onverzadigde vetten zijn, helpen ze je cholesterolgehalte laag te houden.

Je zal ook meer vezels eten. Deze spelen een belangrijke rol in de gezondheid van het darmstelsel. Ze verwijderen schadelijke stoffen vlugger uit het lichaam. Het hogere vezelgehalte helpt ook het cholesterol- en oestrogeengehalte in het bloed te verlagen, en beschermt ons zo tegen bepaalde vormen van kanker en hartkwalen.



***De meeste groenten en fruit zijn rijk aan mineralen, waaronder kalium en magnesium, goed voor de preventie van osteoporose, hart- en vaatziekten en diabetes type 2.***





# WAT IS VEGGIE OF VEGAN?

Een maaltijd of product is vegetarisch wanneer het geen ingrediënten bevat waarvoor dieren werden gedood. Dit wil zeggen: het bevat geen vlees (inclusief kip), vis, schaal- en weekdieren. Daarnaast bevat het ook geen bijproducten van de slacht, zoals gelatine (gemaakt uit beendermeel), kaasstremsel afkomstig van kalfsmaag, enzovoort.

Een maaltijd is veggie (vegetarisch) als er geen ingrediënten inzitten van gedode dieren. Een plantaardige (veganistische) maaltijd bevat helemaal geen dierlijke producten, dus ook geen zuivelproducten (melk, boter, kaas, room, yoghurt, melkpoeder, melkwei...), eieren of honing.

Ook kledij afkomstig van dieren (bont, leder, wol, zijde) wordt als niet veganistisch beschouwd.

# VOOR JE START: *Vul je voorraadkast*

*Een goede voorbereiding is het halve werk. Met deze basisstukken in je voorraadkast, heb je altijd iets in huis om snel een gezonde veggie maaltijd op tafel te toveren.*



## **Vetstoffen**

Extra vergine olijfolie, koolzaadolie, zonnebloemolie en sojaboter.



## **Ingeblikte of droge peulvruchten**

Kikkererwten, erwten, linzen, witte bonen, kidney bonen en flageolets.



## **Groentebouillon**



## **Noten en notenpasta's**



## **Zaden en pitten:**

Sesamzaad, zonnebloempitten, pijnboompitten en pompoenpitten.



## **Granen**

Rijst, couscous, pasta, noedels, quinoa en havermout.



## **Specerijen**

Zwarte peper, paprikapoeder, cayennepeper, chilipoeder, kaneel, komijn, gemalen korianderzaad en curry.



## **Smaakmakers**

Sojasaus, witte wijnazijn, balsamico azijn, mosterd, gember en tomatenpuree.



## **Gedroogde kruiden**

Oregano, tijm, dille, laurier en salie.



## **Knoflook, uien en (zoete) aardappelen**



## **Kokosmelk**



## **Plantaardige room**

Haver, soja, plantaardige melk en edelgistvlokken.



## **Groenten in blik of uit de diepvries**

Maar, er zijn er natuurlijk nog veel meer. Neem een kijkje op onze website voor meer tips over een goed gevulde voorraadkast en laat je inspireren om zelf ook je veggie basisproducten te verzamelen. Met een slim gevulde voorraadkast kan je al beginnen, zelfs als je geen tijd hebt gehad om boodschappen te doen.

## VOOR JE START:

# Dit vind je in de winkel



*Het vegetarisch en veganistisch aanbod in de supermarkt groeit aan een indrukwekkend tempo. Steeds meer supermarkten zetten actief in op veggie en vegan. Ook in discounters vind je veggie balletjes, hamburgers, gehakt, broodbeleg en zelfs kant-en-klare maaltijden zoals pizza en lasagne.*

Kijk tijdens het shoppen zeker uit naar het V-label! Dit label garandeert dat het product volledig vegetarisch of vegan is. Hier vind je wat je zoekt:



In de **koeling** naast (of soms tussen) het vlees vind je veggie burgers, balletjes, gehakt, nuggets, tofu, tempeh, seitan en alternatieven voor vis.



Kijk ook eens in de **diepvries** voor falafel, veggie burgers of nuggets. Ook vegan roomijs kan je tegenwoordig in de meeste supermarkten vinden.



Veggie broodbeleg, waaronder vegan kaasvervangers, vind je ofwel bij de **charcuterie**, ofwel bij de veggie **vleesvervangers**. Kijk ook eens bij de **aperitiefhapjes** voor spreads zoals hummus en guacamole.



In de **gezondheidsafdeling** of bij de **dieetproducten** vind je soms nog meer veggie producten.



Zoek bij de **droge voeding** of **conserven** naar peulvruchten zoals bonen, kikkererwten en linzen.



Bij de **kant-en-klare maaltijden** in de koeling of vriezer vind je meestal ook meerdere veggie opties.

Mag het wat meer zijn? Ga dan eens langs bij de biowinkel, daar is het aanbod nog groter.







*In vergelijking met 10 jaar geleden is de veggie afdeling in de supermarkt enorm gegroeid en is het aanbod aan producten enorm verschillend. Maar hoe weet je wat je moet kiezen? We geven je graag wat tips om de keuze eenvoudiger te maken.*

Wil je vooral de smaak en textuur van vlees benaderen? Kies dan voor de nieuwste producten die daar duidelijk reclame voor maken op hun verpakking. Je vindt verschillende **burgers, gehakt en veggie kipstukjes** die stilaan bijna hetzelfde smaken als het origineel.

Wil je vooral iets gezonds? Kies dan voor basisproducten die weinig bewerkt zijn en uit weinig vet en zout bestaan zoals **tofu, seitan en tempeh**. Hier moet je wel wat meer aandacht hebben voor de bereiding, niemand wordt blij van ongekruid, slappe tofu.

De meeste klassieke (Belgische) gerechten worden met vlees of vis gemaakt, maar door enkele eenvoudige ingrepen, kun je er makkelijk een veggie variant van maken. Zo kan je vol-au-vent of stoverij maken met plantaardige filestukjes. Jouw favoriete ovenschotel kan je veggie maken met plantaardig gehakt of zelfs linzen, net zoals met spaghetti of lasagne.

Je hoeft trouwens niet altijd voor vleesvervangers uit de supermarkt te kiezen. **Peulvruchten** (linzen, kikkererwten, bonen...) zijn ook goede eiwitbronnen, en de perfecte basis voor gezonde, zelfgemaakte burgers. Ze zijn super gezond: ze bevatten veel essentiële voedingsstoffen en zijn erg eiwitrijk. Voeg peulvruchten aan je veggie gerecht toe en je hebt een volwaardige maaltijd.

Peulvruchten zijn ook heel veelzijdig. Rode bonen, zwarte bonen, kidneybonen, edamame, groene linzen, bruine linzen, kikkererwten... Ze komen in alle vormen en kleuren en je kunt er eindeloos mee afwisselen. Denk maar aan chili's, hummus, curry's en zelfs gebak zoals brownies!



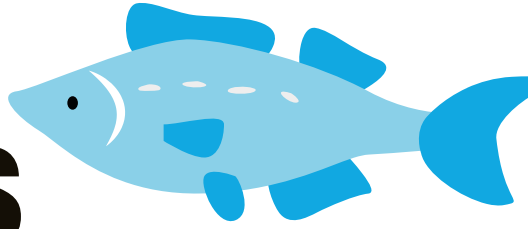
TOFU



SEITAN



TEMPEH



# Vis vervangen

*Vis lijkt op het eerste zicht een gezonde vervanger voor vlees, maar vele vissoorten zitten vol kwik (wilde vis) of antibiotica (gekweekte vis). Bovendien is het geen duurzaam alternatief, want de oceanen raken stilaan leeggevist. De documentaire 'Seaspiracy' op Netflix is een aanrader als je wil weten waarom je beter geen vis eet.*

En nu het goede nieuws: je hoeft de smaak van vis niet te missen als je veggie eet! In de supermarkt vind je een steeds groter aanbod visvervangers. Van veggie vissticks, tot tonijnsalade en zelfs 'zalm'-filets.

Wie graag experimenteert in de keuken, kan de smaak van vis perfect nabootsen met de magische groente uit de zee: zeewier. Zeewier is bij ons nog niet zo ingeburgerd als in sommige Aziatische landen, maar daar komt stilaan verandering in.

Zeewier is niet alleen een smaakbommetje, deze groente is ook weinig belastend voor het milieu omdat er nauwelijks grond, zoet water of fossiele brandstof voor nodig is. Daarbovenop heeft zeewier een hoog eiwitgehalte en is het rijk aan vitaminen en mineralen.

Het komt in verschillende soorten, kleuren en vormen. **Nori**, dat gebruikt wordt voor sushi, ken je waarschijnlijk al. Maar ook met **kombu**, **wakame** en **zeekraal** maak je de lekkerste gerechten.

Je kan zeewier al in een aantal supermarkten krijgen. Nori is het makkelijkst te vinden. Daarnaast zijn er steeds meer verschillende soorten zeewier in biowinkels te verkrijgen. Je kan het vers kopen (uit het koelvak), gedroogd, ingemaakt of verwerkt in andere producten. De gedroogde vorm bevat de meeste eiwitten.

Wie het liever eenvoudig houdt, kan kiezen voor veggie en vegan visvervangers uit de supermarkt. Die zijn niet allemaal even gezond, dus check even de Nutri-Score als je dat belangrijk vindt. Zowat iedere supermarkt verkoopt wel één soort veggie vissticks of -burgers. Ze zijn ideaal voor dagen waarop je weinig tijd hebt, vallen amper van het origineel te onderscheiden en vallen ook bij kinderen in de smaak.

Daarnaast zijn er meer en meer spreads, balletjes en filets met smaken uit de zee.



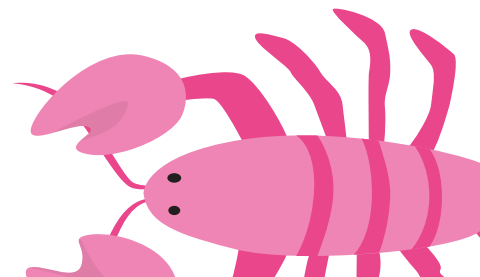
KOMBU

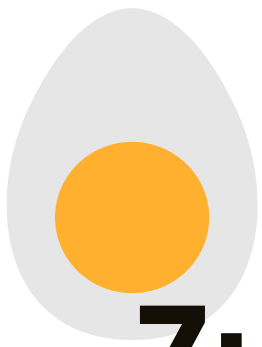


WAKAME



ZEKRAAL





# Zuivel en eieren vervangen



*Melk is goed voor elk? Toch niet! Koemelk heeft een grote ecologische voetafdruk en veroorzaakt heel wat dierenleed. Gelukkig kan je melk heel makkelijk vervangen door een plantaardig alternatief.*

Inmiddels zijn er zoveel zuivelalternatieven op de markt dat je er keuzestress van zou krijgen! Soja, amandel, kokos, hennep, haver, rijst... Een

**Melk is goed voor elk? Toch niet!**

**L** nieuwe trend is zelfs erwtenmelk! Onze tip? Ga op zoek naar wat je zelf lekker vindt. Het is handig om standaard soja- of havermelk in huis te hebben. De gezoete dranken zijn lekker om zo te drinken, bij je ontbijtgranen te doen of in gebak te verwerken. Voor hartige bereidingen (bv. bechamelsaus of aardappelpuree) gebruik je best een ongezoete variant.

Plantaardige sojaroom is makkelijk te vinden, en gebruik je net als gewone room in hartige of zoete bereidingen. Je vindt nu ook meer en meer haver-, spelt- of rijstroom. Gewone sojaroom kan je niet opkloppen tot slagroom, tenzij het uitdrukkelijk op de verpakking staat. In verschillende supermarkten vind je tegenwoordig ook spuitbussen met kant-en-klare vegan slagroom.





Doe je graag een scheutje melk in je koffie? Dat kan ook plantaardig! Veel mensen zweren bij havermelk, maar ook met soja- of amandelmelk maak je een lekkere koffie. Merken zoals Alpro, Abbot Kinney's, Lima en Oatly hebben speciale barista melk in hun aanbod, ideaal voor cappuccino's en lattes!

We horen wel eens dat **kaas** vervangen moeilijk is bij plantaardige voeding. Gelukkig ontwikkelen steeds meer bedrijven hun eigen vegan kazen: van smeerkazen, tot geraspte kaas, en zelfs vegan camembert! Niet alle vegan kazen lijken even sterk op het origineel, het is soms even zoeken naar een vegan kaas die jij lekker vindt.

Natuurlijk kan je zoals altijd ook zelf aan de slag in de keuken. Heb je niet veel tijd, maar wil je wel een extra hartige smaak toevoegen aan je gerechten? Probeer dan eens **edelgistvlokken**, ook wel 'nutritional yeast' genoemd. Het is een supergezond product, met veel B-vitamines en eiwitten. Strooi ze over pasta of verwerk het in een plantaardige bechamelsaus. Je eigen parmezaan, cashewkaas of mozzarella maken? Kan allemaal!



Een aantal manieren hoe je eieren nog kan vervangen in gebak:

-  Banaan
-  No Egg (een product op basis van aardappelzetmeel en tapiocameel)
-  Een mengsel van 1 el lijnzaad en 3 el water
-  Appelmoes
-  Zijden tofu
-  Plantaardige yoghurt

De reden waarom de meesten onder ons kaas zo lekker vinden is de uitgesproken **umami-smaak** die het bevat. Gelukkig zijn er ook andere manieren om umami aan je gerecht toe te voegen, bijvoorbeeld met sojasaus, miso, olijven, zongedroogde tomaten, edelgist en zeewier.

Eieren zitten in veel gerechten of producten die je in de winkel koopt. Toch kan je ze zowel in hartige als in zoete bereidingen makkelijk vervangen.

***Je kan eieren gemakkelijk vervangen zowel in hartige als in zoete bereidingen.***

**L** Voor een vegan roer-'eitje', quiche of zelfs eiersalade is **tofu** het magische ingrediënt. Voeg eventueel nog wat kala namak (ook wel zwart zout genoemd) toe voor die typische ei-smaak. Kala namak koop je bij de Indiase of Pakistaanse supermarkt of in gespecialiseerde vegan (online) winkels.

Heb je al gehoord van aquafaba? Het is een fantastisch product! Aquafaba is het vocht uit een blikje kikkererwten. Als je dat opklopt, krijg je precies opgeklopt 'eiwit'. Ideaal om mee te bakken of om te gebruiken in chocolademousse. Je kan er zelfs meringues van maken.



# PLANT- AARDIG OP JE BROOD

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

Tegenwoordig is hummus in elke supermarkt te vinden. In de grotere supermarkten is er vaak zelfs een aanbod met verschillende smaken: tomaat, pikant, fijne kruiden... De

***Geen nood, er bestaat een heel gamma gezond en lekker plantaardig broodbeleg.***

**L** hoofdingrediënten van deze spread zijn kikkererwten, olijfolie en tahin. Dat laatste is een (smeer) pasta gemaakt van sesam. Je kan hummus dus ook gemakkelijk zelf maken. Eens je het basisrecept onder de knie krijgt, kan je ook experimenteren met verschillende smaken zoals rode biet en zwarte olijf.

Sommige veggie spreads bootsen de smaak van vlees na. Deze spreads zijn vaak een goede optie voor kieskeurige kinderen of sceptische vrienden. In deze categorie vind je verschillende veggie versies van vleesbeleg zoals salami, gegrilde worst, préparé, kip-curry en zelfs tonijnsalade!

Wat je ook kan doen, is je eigen groentebeleg maken. Op onze website vind je talrijke eenvoudige receptjes.

Heb je toch liever iets zoets? Pindakaas en andere notenpasta's zijn een gezonder alternatief voor choco of confituur. Extra lekker met schijfjes banaan!



# BUDGETTIPS

*We horen vaak mensen zeggen dat plantaardig eten duur is, maar dat hoeft helemaal niet zo te zijn. Hier zijn een aantal handige tips om zoveel mogelijk uit te sparen, voedselverspilling tegen te gaan én toch te genieten van heerlijke maaltijden. Met onze zes vuistregels zorg je ervoor dat plantaardig eten goed is voor je lijf én je portemonnee!*

## 1 Gooi je restjes niet weg

Het is moeilijk om exact de juiste hoeveelheid eten klaar te maken, dus zijn overschotten onvermijdelijk. Geen ramp! Gooi ze zeker niet weg, want je kan er nog allerlei andere gerechten mee maken.

## 2 Bewaar je boodschappen op de juiste plaats en manier

Een Vlaming gooit jaarlijks gemiddeld twintig kilo voedsel weg en verspilt zo maar liefst € 100 per jaar! We kunnen besparen door beter te bewaren. Gebruik de groentelades in je koelkast en vergeet de restjes achteraan niet.

## 3 Eet met het seizoen mee

Niets beter dan seizoensgroenten: ze zijn op hun best, wat zorgt voor een heerlijke smaak, zitten boordevol vitaminen én zijn milieuvriendelijk. Seizoensgroenten zijn lokaal gekweekt, dat zorgt ervoor dat we er een grote voorraad van hebben. Dat zorgt er op zijn beurt voor dat ze goedkoper zijn dan ingevoerde groenten.

## 4 Gebruik peulvruchten voor eiwitten

Lekker, voedzaam en goedkoop. Ze worden al eeuwenlang gegeten omdat ze een goede bron van eiwitten en vezels zijn. Ze bevatten weinig verzadigd vet en cholesterol. Peulvruchten zoals bonen, kikkererwten of linzen zijn heel goedkoop.

## 5 Maak je eigen vleesvervanger

Je kan ook altijd zelf aan de slag gaan in de keuken en je eigen vleesvervangers maken. Als basis kan je bijvoorbeeld kikkererwten, linzen of soja gebruiken. Je kan ook makkelijk je eigen broodbeleg maken, dat is veel goedkoper dan spreads uit de winkel.

## 6 Maak slimme keuzes in de winkel

Ook in de winkel zelf kan je keuzes maken die je flink wat euro's kunnen uitsparen: van de soort producten die je kiest tot waar je je boodschappen doet, het heeft allemaal een impact! De algemene regel is: hoe meer een product bewerkt wordt, hoe duurder het is. Vervang dure vleesvervangers door tofu of tempeh in pure vorm. Maak er dan wel zelf een lekkere marinade bij om het af te maken.



# Veggie voor het hele gezin

*Een veggie maaltijd delen met je gezin is de perfecte manier om samen een leuke en smakelijke tijd door te brengen. "Maar krijgen mijn kinderen dan wel de juiste voedingsstoffen binnen?", hoor ik je denken. We garanderen je dat plantaardige voeding volledig gezond is voor kinderen!*

Dat is trouwens ook wat experts en erkende diëtisten zeggen. Om het met de woorden van de American Dietetic Association te zeggen, de meest gezaghebbende organisatie ter wereld op het vlak van voeding: "goed uitgebalanceerde vegetarische en veganistische voedingswijzen zijn nutritioneel geschikt en gezond voor kinderen."

Net als bij volwassenen komt het er bij kinderen op aan om te variëren. Elke dag frieten eten is dan wel veggie (en je kinderen worden er vast ook blij van), maar gezond is het niet. Om de juiste gezonde voedingsstoffen binnen te krijgen, kan je er bijvoorbeeld op letten

***We garanderen je dat plantaardige voeding volledig gezond is voor kinderen!***

dat ze voldoende calcium en ijzer opnemen. Verrijkte plantaardige producten en volkoren producten zijn dan een goed idee.

Onze diëtiste geeft ook nog enkele tips om je kinderen gezond en veggie te laten eten:

Presenteer 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.

Steek afwisselend groenten en stukjes belegde boterham op spiesjes. Sushi-boterhammen doen het ook goed. Beleg een boterham, snijd er de korsten af en rol hem op zoals je met sushi zou doen. Steek er tenslotte een tandenstoker door.

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 arendsblik krijgt, dat rode bieten tegen verkoudheden vechten en kikkererwten voor grote spierballen zorgen.

Wraps en pitabroodjes hebben een enorm voordeel: je kunt er makkelijk flinke hoeveelheden 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.

***Laat de kindjes meedoen! Kies samen de recepten uit.***

Niets leuker dan lekkerbekkend naar iets uitkijken en gegarandeerd geen prullip aan tafel. Laat ze ook meehelpen bij het koken. Zelfs de hele kleintjes kunnen alle ingrediënten in een kom doen, roeren, zachte groenten snijden ... Maak van samen boodschappen doen een ontdekkingsreis. Laat hen zelf groenten en fruit kiezen en wegen.



# GEZONDHEIDSINFO + DIËTISTE

*Ben je bezorgd dat je misschien niet alle voedingsstoffen binnenkrijgt als je veggie eet? Geen paniek, we kunnen je meteen geruststellen. Je kan perfect volwaardig en gezond veggie eten.*

Het is een mythe dat je vlees nodig hebt om voldoende **EIWITTEN** binnen te krijgen. Tofu, seitan,

**Een veggie levensstijl kan perfect gezond en volwaardig zijn!**

**L** tempeh, peulvruchten en sommige graansoorten zijn uitstekende plantaardige bronnen van eiwitten. Als Arnold Schwarzenegger aan zijn eiwitbehoefte voldoet via plantaardige voeding, dan jij zeker. Bedenk ook dat veel mensen in het Westen zelfs te veel eiwitten eten. Bereken eens hoeveel eiwitten je eigenlijk nodig hebt, het zijn er wellicht minder dan je denkt.

**IJZER** vind je in boerenkool, broccoli, peulvruchten, zaden, zeewier, vijgen, dadels, gedroogde abrikozen, rozijnen, noten, en volle granen.

**VITAMINE B12** is belangrijk voor de productie van de bloedcellen, de groei en de gezondheid van het zenuwstelsel en de hersencellen. Bepaalde bacteriën, schimmels en algen kunnen vitamine B12 produceren. Planten en dieren maken de vitamine niet zelf aan. Planten kunnen er wel mee gecontamineerd worden wanneer ze in aanraking komen met bodembacteriën die B12 produceren. Als je de groenten wast, zal bijna alle vitamine B12 weggespoeld worden. Dierlijke voeding is alleen rijk aan vitamine B12 omdat dieren planten eten die ermee gecontamineerd zijn of omdat ze voeding krijgen die verrijkt is met vitamine B12.

Wie volledig plantaardig eet, kan rechtstreeks producten eten die verrijkt zijn met B12 zoals veel sojamelk en vleesvervangers of je kan een supplement nemen. Wie vegetarisch eet, zal vitamine B12 binnenkrijgen via kaas, zuivelproducten en eieren.

Een goed uitgebalanceerd, veggie eetpatroon voorziet in alle noodzakelijke voedingsstoffen, ook voor kinderen. Zo staat het te lezen op de website van Kind en Gezin. Steeds meer studies tonen aan dat een vegetarisch eetpatroon mogelijks gezonder is dan het traditionele eetpatroon waarmee de meesten onder ons grootgebracht zijn. Onderzoek in de voorbije twintig jaar toont duidelijk de voordelen van vegetarische en veganistische voeding aan, zowel om bepaalde aandoeningen te voorkomen als om ze te helpen behandelen. Hiertoe behoren cardiovasculaire aandoeningen, kanker, zwaarlijvigheid en diabetes type 2. Bovendien hebben vegetariërs en vegans een lager risico op galstenen en constipatie. Veel welvaartsziekten worden gelinkt aan onze huidige westerse eetgewoonten waarin we te veel dierlijke producten en te weinig groenten en fruit eten.

## Heb je nog gezondheidsvragen?



Neem eens een kijkje op [www.evavzw.be/veelgestelde-vragen](http://www.evavzw.be/veelgestelde-vragen)



of stel je vraag aan diëtiste **Evelyn Mertens** via [dietiste@evavzw.be](mailto:dietiste@evavzw.be)



of via haar Instagrampagina [@dietiste.evelynemertens](https://www.instagram.com/dietiste.evelynemertens)



of haar Facebookpagina

(let op: Evelyn met -YNE, niet te verwarren met een andere diëtiste Evelien Mertens).



Kookinspiratie

# Zo maak je een lekker veggie gerecht



# Kookinspiratie

*Een van onze algemene regels in de veggie keuken is ervoor zorgen dat het eten genoeg smaak heeft. Met deze tips worden alle gerechten echte smaakbommetjes!*



## Specerijen en kruiden:

Specerijen en kruiden worden jouw beste vrienden. Ze zijn essentieel voor elk gerecht, maar toch net dat tikkeltje belangrijker in veggie eten. De smaak van groenten wordt zoveel beter als ze goed gekruid zijn. Haal een voorraad gedroogde kruiden in huis om je gerechten te boosten. Wist je dat je vlees- of kipkruiden kan blijven gebruiken? Want de kruiden zelf zijn helemaal veggie!



## Rooster, bak en bruin ingrediënten:

Groenten die geroosterd zijn geven veel meer smaak. En ze zorgen nog eens voor extra textuur op je bord. Win-win!



## Umami:

Umami is een van de vijf basissmaken naast zoet, zout, bitter en zuur. Hij verdient extra aandacht in de veggie keuken. Ideale umami-ingrediënten zijn: sojasaus (goed om altijd in huis te hebben en is zelfs lekker in een Belgische bierstoverij!), champignons, zongedroogde tomaat, kappertjes, pijnboompitten en knoflook.



## Marinades:

Je vindt ze kant-en-klaar in de winkel (check even of ze veggie zijn!), maar je kan ze ook zelf maken.

Heb je nood aan nog meer kookinspiratie, of kan je maar niet genoeg krijgen van de recepten in dit gidsje? Op de website [evavzw.be](https://evavzw.be) vind je een uitgebreide receptenverzameling voor allerlei soorten gerechten: voor- en hoofdgerechten, desserts, soepen, gebak, broodbeleg, sausjes ... Of je nu een beginner of een enthousiaste keukenprins(es) bent, er zijn recepten voor iedereen en voor elke gelegenheid!

Op zoek naar een specifiek thema? Snuister eens tussen de verschillende collecties. Je vindt er recepten uit de Belgische, Mediterraanse, Midden-Oosterse of Aziatische keuken. Ontdek gezonde en minder gezonde recepten, feestmenu's, en nog veel meer!



# Vol-au-Veggie

## 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-veggie in de bladerdeegbakjes.

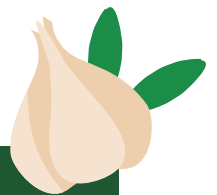
## ZELF VIDEETJES MAKEN?

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 voorverwarmde oven op 180°C.

## INGREDIËNTEN

4 personen

sojabrokken	100 g
groentebouillon	1/2 l
sojaboter	2 el
champignons (in plakjes)	250 g
vegetarische kipstukjes	300 g
sojaboter	50 g
tarwebloem	50 g
ongezoete sojamelk	1/2 l
een scheutje madeirawijn	
flink wat citroensap	
nootmuskaat	
peper en zout	
verse peterselie (fijnggehakt)	



Type: **HOOFDGERECHT**

Fotograaf: **TAIEB GOTTITI**

Foodstyling:  
**FOODLOVE, FITFOODNESS  
EN BARBARA GEEROMS**

Recept: **BARBARA GEEROMS**



# Pasta met rode pesto en artisjokken

## BEREIDING

1. Kook de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking.
2. Maak ondertussen de pesto: doe de amandelen in een keukenmachine met de knoflook, balsamicoazijn, olijfolie, zout en peper. Blend tot een gladde massa. Voeg dan de gedroogde tomaten toe en mix opnieuw tot de gewenste consistentie is bereikt: glad of met nog wat stukjes. Kruid bij naar smaak.
3. Voeg de gewenste hoeveelheid pesto toe aan de pasta en meng goed. Werk de pasta af met de artisjokharten en wat vegan parmezaan.
4. Kook de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking.
5. Maak ondertussen de pesto: doe de amandelen in een keukenmachine met de knoflook, balsamicoazijn, olijfolie, zout en peper. Blend tot een gladde massa. Voeg dan de gedroogde tomaten toe en mix opnieuw tot de gewenste consistentie is bereikt: glad of met nog wat stukjes. Kruid bij naar smaak.
6. Voeg de gewenste hoeveelheid pesto toe aan de pasta en meng goed. Werk de pasta af met de artisjokharten en wat vegan parmezaan.

Kooktijd: **SNEL**

Moeilijkheidsgraad: **VOOR STARTERS**

Type: **HOOFDGERECHT**

Allergie: **SUIKERVRIJ**

Dit is een recept van:  
**FRÉDÉRIC DUPONT VAN VEG & FRED**



## INGREDIËNTEN

4 personen

pasta naar keuze	320 g
artisjokken (+/- 250 g)	1 pot
vegan parmezaanse kaas (optioneel)	
zongedroogde tomatenzonder olie	80 g
amandelen (of cashewnoten)	30 g
knoflook	1 teentje
balsamicoazijn (of ciderazijn, citroensap)	1 el
zout en versgemalen peper	
olijfolie (of naar smaak)	120 ml





# Indische bloemkoolsread

## INGREDIËNTEN

10 personen

bloemkool roosjes	1,2 kg
sjalotten in kwartjes	100 g
knoflook (ongeveer 4 hele tenen)	20 g
gare kikkererwten	150 g
massala kruidenmix	24 g
olijfolie of een andere hittebestendige olie	
plantaardige 'yoghurt'	40 ml
rode currypasta	10 g

## BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 180°C.
2. Meng de bloemkoolroosjes, de versneden sjalotten en de tenen knoflook met de specerijen en 20 gram olie tot alles met een egaal laagje bedekt is.
3. Bak in de oven gedurende ± 20 minuten tot door en door gaar en licht gekaramelliseerd.
4. Spoel de kikkererwten.
5. Laat in een blender op pulse de groenten uit de oven met de kikkererwten, rode currypasta en de yoghurt draaien tot een spread. Hoe glad je deze maakt, is naar smaak en keuze.
6. Kruid af met peper en zout indien nodig.



Kooktijd: **MIDDEL**

Moeilijkheidsgraad: **VOOR STARTERS**

Type: **BROODBELEG**

Allergie:  
**GLUTENVRIJ, NOTENVRIJ EN SUIKERVRIJ**

# Aardbeiendressing

## INGREDIËNTEN

4 personen

aardbeien	250 g
witte balsamicoazijn	2-3 el
koolzaadolie	80 ml
peper en zout	

## BEREIDING

1. Blend de aardbeien met de azijn en giet er de olie bij terwijl je blendt. Kruid af met een flinke snuf zout en peper.
2. Heerlijk op een slaatje van rucola en spinazie met radijsjes, aardbeien en geroosterde pijnboompitjes.



Kooktijd: **SNEL**

Moeilijkheidsgraad: **VOOR STARTERS**

Type: **SAUS**

Allergie:  
**GLUTENVRIJ, NOTENVRIJ, SOJAVRIJ EN SUIKERVRIJ**

Bron: **DIT IS EEN RECEPT VAN BARBARA GEEROMS.**





# Speculoostiramisu



## INGREDIËNTEN

200 ml opklopbare sojaroom	200 ml
1/3 vanillestokje	1/3
2 el poedersuiker	2 el
1 mespunt zout	1
400 g stevige vegan roomkaas*	400 g
300 g speculoosa	300 g
100 ml espresso	100 ml
3 el amaretto (of Kahlúa)	3 el
20 g cacao nibs	20 g
100 g pure chocolade	100 g

## BEREIDING

1. Klop de sojaroom stevig met de zaadjes van de vanillepeul, suiker en zout. Klop de vegan roomkaas luchtiger. Spatel beide onder elkaar.
2. Breek de speculoos in stukjes. Meng de koffie met de amaretto en de cacao nibs, en meng onder de speculoos.
3. Verdeel de luchtige roomkaas in glaasjes, en wissel af met de koekjesmengeling. Werk af met geraspte chocolade.

\* Indien je geen stevige vegan roomkaas kan vinden en je vindt de smaak van kokos niet storend, dan kan je ook volvette kokosyoghurt gebruiken.

Kooktijd: **SNEL**

Moeilijkheidsgraad:  
**VOOR KEUKENPRINS(ESS)EN**

Type: **NAGERECHT**

Allergie: **NOTENVRIJ**

Bron:  
**DIT IS EEN GERECHT UIT HET  
KOOKBOEK 'ANDERMAAL.  
PLANTAARDIGE INSPIRATIE VOOR  
CHEFS VAN DE TOEKOMST.'**

Fotografie: © **TOOS VERGOTE.**

# Linzensoep met 5 ingrediënten

## TIPS

Om het kommetje soep aantrekkelijker te maken, kan je een scheutje kokosmelk (of plantaardige room) toevoegen en ook een vleugje groen, zoals peterselie of koriander.

Bewaar de soep tot 4 dagen in de koelkast of 1 maand in de vriezer.

## INGREDIËNTEN

4 personen

koraallinzen	240 g
kokosmelk	400 ml
grote wortels	5
rode currypasta	2 el
verse gember	2 cm
(pas aan naar eigen voorkeur)	
gele ajuin	1
teentjes knoflook	2
groentebouillon	750 ml
zout en peper naar smaak	

Kooktijd: **SNEL**

Regio: **WESTERS**

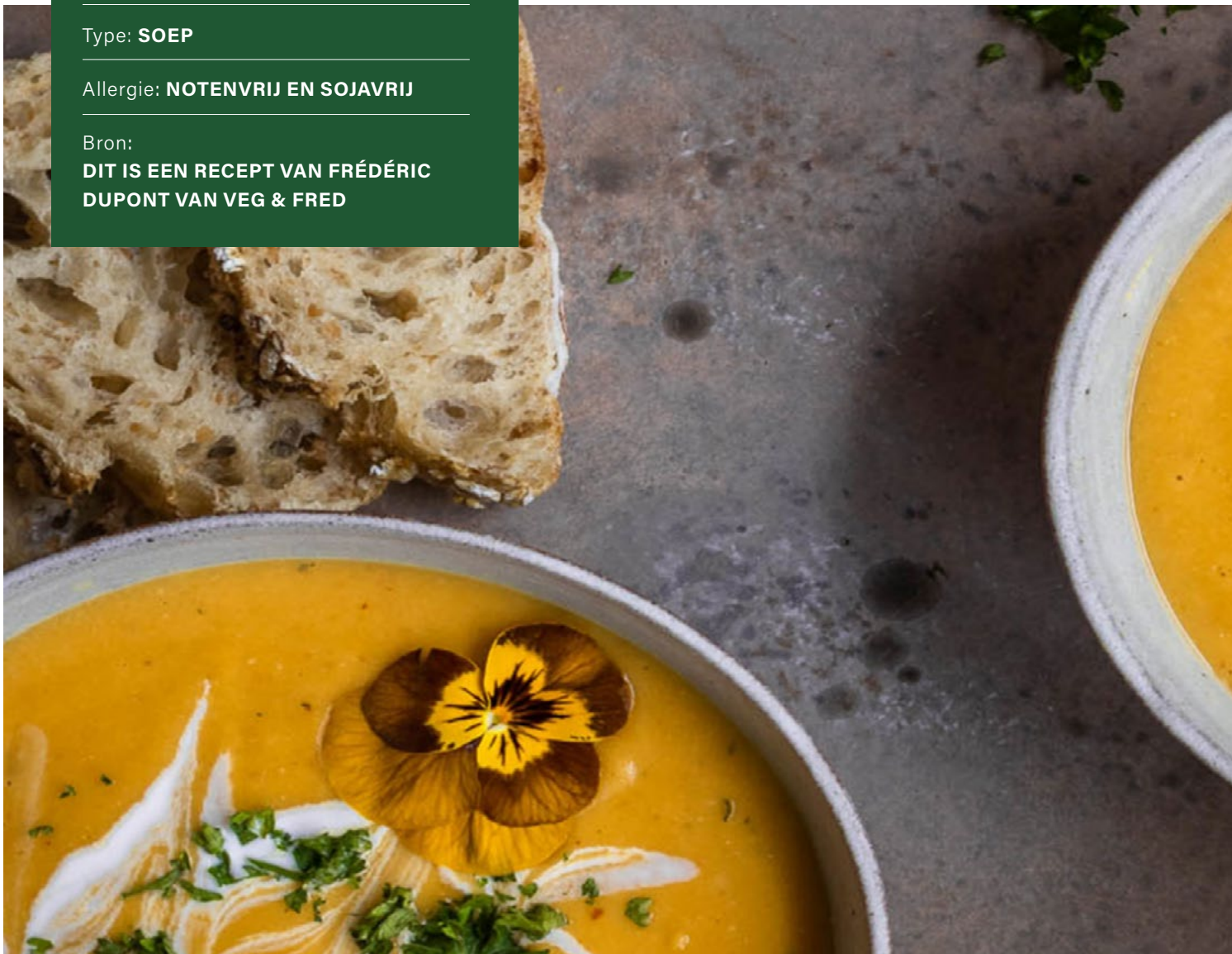
Moeilijkheidsgraad: **VOOR STARTERS**

Type: **SOEP**

Allergie: **NOTENVRIJ EN SOJAVRIJ**

Bron:

**DIT IS EEN RECEPT VAN FRÉDÉRIC  
DUPONT VAN VEG & FRED**





## BEREIDING

---

1. Week de linzen even in koud water terwijl je de andere ingrediënten klaarmaakt (je kan deze stap ook overslaan, dan moet je de linzen iets langer meekoken in de soep).
2. Snipper de ui, pers de knoflook en rasp de gember.
3. Maak de wortelen schoon en snijd ze in blokjes. Stoof de ui aan met de wortel. Voeg de look en de gember toe en laat nog even mee aanstoven.
4. Voeg de currypasta toe en blus met een beetje kokosmelk. Laat een paar minuten sudderen op middelhoog vuur. Meng goed, voeg een beetje water toe als het te droog is.
5. Spoel de linzen af en laat ze uitlekken vooraleer ze aan de groentenstoofpot toe te voegen met de resterende kokosmelk. Voeg ook de groentebouillon toe.
6. Laat ongeveer een half uurtje sudderen.
7. Blend of mix de soep na het koken, proef en kruid bij indien nodig.
8. Serveer met sneetjes brood, gerookte tofu of een ander bijgerecht naar keuze.





# Bloemkool korma-curry

## INGREDIËNTEN

4 personen

middelgrote ajuin	1
sojaboter	3 el
teentjes knoflook (fijnggehakt)	3
verse gember (fijnggehakt, ongeveer evenveel als de knoflook)	15 g
gemalen komijn	1 tl
gemalen koriander	1 tl
gemalen kardemom	1/2 tl
gemalen kaneel	1/2 tl
gemalen kurkuma	1 tl
mespunt cayennepeper	1
groene chilipeper (zonder zaadjes en fijn gesneden)	1
tomaten (een half blikje tomaat of 2 verse kleine tomaten)	120 g
vastkokende aardappelen (geschild en in stukken)	400 g
water	
roosjes bloemkool	600 g
blik of bokaal kikkererwten	1
erwtjes	200 g
kokosroom	200 - 250 ml
een handje verse blaadjes koriander	

## BEREIDING

1. Bak de ui glazig in de sojaboter. Roer er de specerijen en het fijn gesneden pepertje onder en laat ze even kort meebakken.
2. Voeg de tomaten toe en laat ze meestoven tot ze vrijwel opgelost zijn.
3. Voeg de aardappelen toe, vul aan met water tot ze net niet volledig onder staan en laat ze 5-10 min doorkoken.
4. Voeg de bloemkoolroosjes toe en laat je stoofpotje verder sudderen tot zowel de aardappelen als bloemkool gaar zijn.
5. Roer op het einde van de gaartijd de erwtjes, de kikkererwten en de kokosroom toe aan de curry. Voeg eventueel extra vocht toe als de curry te dik dreigt te worden.
6. Voeg zout toe naar smaak.
7. Serveer met de verse koriander

Kooktijd: **MIDDEL**

Regio: **OOSTERS**

Moeilijkheidsgraad: **VOOR STARTERS**

Type: **HOOFDGERECHT**

Allergie: **GLUTENVRIJ EN NOTENVRIJ**

Fotograaf: **TAIEB GOTTITI**

Foodstyling: **FOODLOVE , FITFOODNESS**



# Makkelijk kiezen voor vegan.

## Ontdek Boni Selection Vegan in je Colruyt- of OKay-winkel.

### Ruime keuze

Nuggets, gehakt, falafel, spreads ... De plantaardige producten van Boni Selection Vegan neem je moeiteloos op in je **weekmenu**. Je portemonnee vindt het zeker oké, want bij ons vind je de lekkere vleesvervangers altijd voor de laagste prijzen.

### Knappe Eco-scores

De producten van Boni Vegan pronken met een **groene Eco-score** (A of B). Met die score vergelijk je snel de ecologische voetafdruk van producten. Boni Vegan scoort beter omdat de soja in de producten een **lage impact** heeft op het klimaat. Het grootste deel van de ingrediënten komt ook uit Europa, waardoor er relatief weinig transport nodig is. Bovendien is de **verpakking recycleerbaar**.



Boni Selection Vegan heeft een Eco-score A of B. Door die producten wat vaker te kopen, verlaag je je eigen impact op het milieu. Zo dragen we samen bij aan een beter **milieu**, stap voor stap.



**colruyt**  
laagste prijzen

# STEUN DE CAMPAGNE

Hopelijk heb je met deze startersgids en de weekmenu's en tips die je via mail zal ontvangen voldoende inspiratie om zelf aan de slag te gaan!

We zijn je bij ProVeg alvast enorm dankbaar dat je je inschreef voor de VeggieChallenge. Het is dankzij onze supporters dat wij veel mensen kunnen bereiken en laten kennismaken met de heerlijke, gezonde en gevarieerde plantaardige keuken.

## Wil jij ook ProVeg Supporter worden?

Doe een gift via de QR-code  
of doe een overschrijving via:

### ProVeg vzw

IBAN: BE 53 5230 8011 0153

BIC: TRIOBEBB

Vermeld 'gift' als mededeling

Giften vanaf 40 euro zijn fiscaal aftrekbaar.

[www.evavzw.be/doe-een-gift](http://www.evavzw.be/doe-een-gift)

