

# EEN BOONTJE VOOR

Recepten met peulvruchten, goedgekeurd door kinderen



# BIO SHOP

## Uw Bio Shop voordelen:

- Bio Shop huismerk: de juiste prijs voor de beste kwaliteit en een goede sociale balans.
- Bio Shop kaart: spaar voor een aankoopcheque van € 5,00
- Bio Shop sterprijzen: merkartikelen aan een vast verlaagde prijs.
- Bio Shop kantonkorting: 10% korting bij 12 stuks van een-zelfde product
- Deskundig advies: altijd deskundig advies van uw natuurvoedingsspecialist.
- Biogarantie: alle Bio Shop winkels worden gecontroleerd door Biogarantie, uw beste garantie dat bio ook echt bio is.

Uw biologische verswinkel vindt u in: Borgerhout • Bornem  
Brussel • Deinze • Eupen • Gent • Hamme • Hasselt • Lier  
Merchtem • Neerpelt • Ninove • Oostende • Oudenaarde • Schilde  
Sint-Amandsberg • Sint-Niklaas • Stekene • Turnhout • Wilrijk

## Boekweit en bijen

Onze Bio Shop boekweit komt uit Duitsland van een Benedictijner abdij die boekweit verbouwt om de bijenteelt te versterken die door niet-biologische landbouw bedreigd wordt. Boekweit bloeit de hele zomer door, een waar stuifmeelparadijs voor de bijen.



## Beperkte voedselkilometers

Bio Shop kiest voor walnoten uit Europa, uit Moldavië om precies te zijn. Wij kiezen voor de Oost-Europese land omdat de voedselkilometers daardoor veel beperkt zijn. De walnoten zijn afkomstig van een mooi project dat honderden Moldavische gezinnen een betere levensstandaard biedt.



## Streekelijke vruchten

Voor de Bio Shop sappen wordt de nadruk gelegd op streekelijke vruchten en ingrediënten en een zo verantwoord mogelijke productie en verdeling. Per verkochte fles sap is er een bijdrage aan de vereniging Natuurpunt die zich in Vlaanderen inzet voor de natuurbescherming.



## Een faire prijs

Onze Bio Shop abrikosen komen van een biologisch hand-in-hand project in Turkije. Hierbij worden de boeren vooruitbetaald en krijgen ze een faire prijs voor hun vruchten.



## Boerencoöperatie ANAPQUI

Onze Bio Shop quinoa is afkomstig van een boerencoöperatie (ANAPQUI) in Bolivia. Vroeger verbleeften de boeren hun quinoa aan handelaars die deze opkochten en voor een veelvoud op de markt doorverkoften. Door zich te verenigen in een coöperatie kunnen ze nu zelf contacten vastleggen en krijgen ze een betere prijs. ANAPQUI zorgt in eigen fabriek voor de verwerking en de export. Zo blijft de meerwaarde voor de boeren zelf.



## Sociale economie

De Bio Shop confituren en siropen worden geproduceerd bij De Groene Kans, een sociale onderneming in de Westhoek die biologische landbouw en eerlijke handel combineert. De Groene Kans geeft werk aan mensen die elders moeilijk aan de slag kunnen. Onze confituren en siropen dragen het Max Havelaar keurmerk, zo steunen we ook de boeren in het zuiden.



# Een boontje voor



Rond, niervormig, paars, wit of gestipt, gigantisch of piepklein: bonen bestaan in alle soorten en maten. Ze zijn makkelijk te telen, ze zijn voedzaam en je kunt er allerlei lekkers mee maken. Ja, er bestaat meer dan witte bonen in tomatensaus. In dit boekje ontdek je de kleurrijke mogelijkheden van deze eiwitbommen. Hapjes, soep, hartige hoofdgerechten en zelfs desserts. Bonen kunnen gegeten worden ter vervanging van vlees, ze bevatten heel wat voedingsstoffen die belangrijk zijn voor wie vegetarisch eet. En op de koop toe zijn ze gemakkelijk te bewaren. Test het zelf eens uit en doe mee met Donderdag Veggiedag. In dit boekje vind je alvast veel inspiratie, want er zit meer in een boontje dan je denkt!



## Waarom zou je af en toe vegetarisch eten?

Omdat het lekker is natuurlijk, maar ook omdat je dan in een klap de dieren helpt, het milieu beschermt, gezond eet en meehelpt aan een betere voedselverdeling in de wereld.



Ook op Facebook en Instagram kan je recepten, nieuwtjes, achtergrondinfo en culitips meepikken!  
[facebook.com/evavzw](https://facebook.com/evavzw)  
[Instagram.com/evavzw](https://Instagram.com/evavzw)



# Vaar je mee in de Groentesloep, langs de Pindavulkaan met de Couscouskaravaan?!

EVA lanceert workshops met peulvruchten in de hoofdrol. Dat zijn namelijk lekkere en gezonde eiwitbommetjes waarmee je alle kanten uit kunt. Tijdens de workshop 'Een boontje voor' maken leerlingen van de lagere school op een speelse manier kennis met de veggie keuken aan de hand van smakelijke recepten. Wat dacht je van Apenrotsen, Bokkenbonen en Space hachis? Met deze vrolijke recepten van Keet Smakelijk wordt gezond en lekker eten nog gemakkelijker!

Tijdens de workshop koken kinderen recepten uit het boekje. Hiermee wil EVA kinderen stimuleren om nieuwe smaken te leren kennen en meer plantaardig en gezonder te eten. 1 op 5 Belgische kinderen heeft immers te kampen met overgewicht, een sterke indicator voor gewichtsproblemen op latere leeftijd en hart- en vaatziekten. Waarom focussen op bonen en peulvruchten? Ze zijn gezond, betaalbaar én lekker!

**Duur:** 3 lessen, eten en opruimen inbegrepen.

**Prijs:** 1,5 euro per leerling.

**Benodigheden:** Wij zorgen voor alles. Het enige wat we nodig hebben is een keuken of ruim klaslokaal.

**Workshop aanvragen?** Mail naar [melanie@evavzw.be](mailto:melanie@evavzw.be)

Natuurlijk kan je ook zonder de workshop met de recepten in dit boekje aan de slag!



**Duw deze pagina onder de neus van leerkrachten van de lagere school!**



# Inhoudstafel






- 2 | Donderdag Veggiedag
- 3 | Intro
- 4 | Info over project & gebruik stickers
- 24 | Peulvruchten
- 44 | Koken met de kroost

## Recepten

### Broodbeleg

- 6 | Dophertjes 
- 8 | Oost west humus best 
- 10 | Eerste hulp bij bonen 

### Soep

- 14 | Groentesloep 
- 16 | Kikkererwtensoup 
- 18 | Zacht blazen 

## Hoofdgerecht

- 20 | In de prak gedraaid 
- 22 | Couscous kameel 
- 26 | Pindavulkaan 
- 28 | Tomatador 
- 30 | Apenburgers 
- 32 | Bokkenbonen 
- 34 | Space hachis ★

## Dessert

- 36 | Lekker lange smoothies 
- 38 | Apenrotsen 
- 40 | Crimineel lekker 
- 42 | Koel transport 



dopkettjes



Dophertjes prikken alle doperwtjes die ze tegenkomen aan hun gewei en stampen ze daarna plat met hun hoeven. Da's mooi, want die geplette doperwtjes zijn toevallig heel erg lekker op een geroosterd broodje.

## voor 10-15 broodjes

### ingrediënten

450 g verse of diepgevroren erwtjes



250 ml groentebouillon

6 takjes verse munt

20 basilicumblaadjes



1/2 advocado

Doe de erwtjes en de groentebouillon in een pan met een dikke bodem en laat zachtjes koken. Giet de erwtjes na 5 minuten af, maar hou een half kopje van het kookvocht apart.

MIX IT BABY!

“ Doe de doperwtjes in een hoge mengbeker. Voeg 4 eetlepels van het achtergehouden kookvocht toe, samen met de fijngesneden munt- en basilicumblaadjes. Dan nog het vruchtvlees van een halve avocado erbij. Zet je staafmixer in het mengsel en druk zo'n 5 keer kort op de knop, zodat alles goed gemengd is, maar nog wel een stevige *bite* heeft. Breng verder op smaak met peper en zout.



Deze erwtjes zijn lekker op geroosterd brood of een crostini.

YUM



Verse doperwtjes in de aanbieding? Dop en eet ze dezelfde dag; dan zijn ze het zoetst en sappigst.



# 0037 WEST HUMUS BEST



Humus betekent aarde in het Belgisch en kikkererwt in het Arabisch. Je zegt hoemoes of goemoes. Je schrijft meestal hummus of houmous. Hummus op je boterham zorgt voor een vruchtbare bodem. Met wat rauwkost en sterrenkers boetseer je een vredig landschapje, waar iedereen zich thuis voelt.



voor 10-15 broodjes

## Hummus

### Ingrediënten

— KWAK!

250 g gekookte kikkererwten  
(blik of bokaal)

1 teentje knoflook, gehakt

1 el citroensap

2 el water

1 tl gemalen komijn

½ tl zout

1 dl olijfolie

optioneel: 1 el sesampasta  
(tahin is de Arabische naam)



## Bietenhummus

### Ingrediënten

1 grote ui

250 g kikkererwten (pot of blik)

250 g biet (gekookt)

2 teentjes knoflook, gehakt

1 tl paprikapoeder

2 el balsamico azijn

3 el olijfolie

1 tl agavestroop  
(of een andere zoetstof)



Doe de kikkererwten in een vergiet en spoel ze af onder koud stromend water. Pureer de kikkererwten, samen met de knoflook, een kneepje citroensap, water, komijnpoeder, zout en eventueel de tahin, in een mengkom met je staafmixer.

Schenk er tijdens het malen de olijfolie rustig bij, tot er een gladde pasta ontstaat. Is de humus te dik? Voeg dan wat extra water toe. Te droog van smaak? Doe er dan wat meer olie bij. Laat de motor nog een keer draaien tot je de perfecte humus hebt.

Schep de hummus in een schaal of kom. Besprenkel met wat olijfolie en garneer met een snufje paprikapoeder en wat peterselie- of korianderblaadjes.



— TSJOP TSJOP

Snij de ui in ringen en fruit in wat olijfolie gedurende 10 minuten op middelhoog vuur. Doe de kikkererwten, biet, knoflook, agavestroop, paprikapoeder, balsamico azijn en 1 eetlepel olijfolie in een hoge mengbeker. Voeg de uien toe en maal tot er een glad mengsel ontstaat. Als het geheel wat droog is, voeg dan wat extra olijfolie toe.

— DRUP DRUP DRUP

**Hummus is heerlijk met warm brood, olijven en knapperige groenten, zoals wortel, radijs, paprika, komkommer, tomaatjes en alfalfa.**

# EERSTE HULP BIJ BONEN





Zelfs de heiligste boontjes vergeten wel eens uit hun doppen te kijken. Dat is nog geen reden voor leedvermaak. Want of ze nou wit, bruin of groen zijn: alle boontjes hebben onvoorwaardelijke liefde en aandacht nodig.

### voor 4 personen

#### ingrediënten

- 250 g witte bonen (pot of blik)
- 4 tomaten
- 1 rode of 1 gele paprika
- 4 el olijfolie
- 1 el citroensap
- 2 el verse bladpeterselie



DRUP DRUP DRUP

Doe de bonen in een vergiet en spoel goed af onder koud stromend water. Snij de tomaten in vieren. Verwijder het harde gedeelte en de pitjes. Hak de tomatenparten in blokjes van ongeveer 1 centimeter. Doe hetzelfde met de paprika. Meng citroensap met olijfolie en versgemalen zout in een kom. Meng de dressing door de bonen met de tomaat en paprika. Garneer met fijngesneden peterselie.

OH LA LA

Ook erg lekker met borlottibonen, cannellinibonen of sperziebonen. Een combinatie van verschillende soorten kan ook!

Sommige bonen draaien zichzelf volledig in de prak. Niet getreurd; ze doen het prima op een broodje en zetten bij jou de turbo erop.

## Turbospread

voor 4 personen

ingrediënten

400 g witte bonen  
(pot of blik)

1 teentje knoflook, gehakt

3 el olijfolie

kneepje citroensap

**voor de dillepesto**

6 el verse dille,  
fijngesneden

3 el amandelschaafsel

3 el olijfolie

kneepje citroensap

1/2 tl zout

Doe alle ingrediënten voor de bonenspread in een hoge mengbeker en mix tot een gladde pasta.

Dit mengsel is heerlijk op een geroosterd broodje, en het wordt nog lekkerder als je het aftopt met *dillepesto*. Ook dit maak je heel eenvoudig: doe alle ingrediënten in een mengbeker en mix tot een smeufige pasta.

MIX IT BABY!

MMMMMMMM



Je kan de dille ook vervangen door basilicum of een ander kindvriendelijk vers kruid. Probeer maar!

De nieuwe voedingsdriehoek legt een grote nadruk op alle plantaardige producten. Daarvan moet je er zoveel mogelijk eten. Alle gerechten (behalve de desserts :-)) in dit boekje worden gemaakt met producten uit die groep en zijn dus allemaal gezond.





# GROENTESLOEP





Eigenlijk zou de groenteboer in een gondel moeten varen, want deze soep komt uit Italië en heet daar minestrone-soep. Maar we hadden alleen een kano in huis. Waarom ook niet: een Belgische groenteboer in een Indianenkano die door Italiaanse soep vaart.

## voor 6 personen

### ingrediënten

- 2 tomaten
- 200 g sperziebonen
- 2 aardappels
- 1 prei
- 2 wortels
- 1 stengel bleekselderij
- 200 g courgette
- 1 ui
- 2 el olijfolie
- 1 teentje knoflook, fijngehakt
- 1 el tomatenpuree
- 1 liter groentebouillon
- 200 g erwten  
(vers of uit de diepvries)
- 50 g kleine pastaschelpjes
- 1 takje rozemarijn
- 4 takjes tijm

TSINGARR

Verwijder het harde gedeelte van de tomaten en snij ze in kleine stukjes. Top de sperziebonen. Schil de aardappels en snij ze in blokjes van 1 cm. Snij de prei in ringen en hak de wortel en bleekselderij in plakjes. Snij de courgette in blokjes. Alle groenten kunnen bij elkaar op een grote hoop. Snij de ui in dunne ringen, die moet je wel apart houden.



Verwarm olijfolie in een grote pan. Fruit de ui een paar minuten op middelhoog vuur. Voeg na 3 minuten de knoflook toe en de overige groenten behalve de erwten. Doe de tomatenpuree er bij en schep alles een paar keer om. Voeg een liter groentebouillon toe, samen met de tijm en rozemarijn. Breng het geheel aan de kook en laat zachtjes sudderen, met de deksel op de pan.



TK TK TK TK

Voeg na 20 minuten de doperwt en pastaschelpjes toe. Laat alles nog 10 minuten zachtjes koken, tot de pasta en de doperwt gaar zijn. Verwijder de rozemarijn en de tijm.

Serveer de soep in diepe borden of kommen.

**Cannellinibonen, witte bonen, kikkererwten, rijst of pastinaak doen het ook goed in deze soep.**



# Կիկերերաճնոցօթ







Er was eens een prinses die heel graag een kikker wilde zoenen. Dan zou hij veranderen in een prins. 'Nee, dank je,' zei de kikker 'ik zit hier prima. Maar als ik jou nu eens in een kikker verander?' De prinses aarzelde even, proefde de soep en toen wist ze het zeker. Ze aten nog lang en gelukkig.

## voor 4 personen

### ingrediënten

- 2 el olijfolie
- 1 ui, in dunne ringen
- 1 prei, in dunne ringen
- 2 teentjes knoflook, fijngehakt
- 1 tl kurkuma
- 1 tl gemberpoeder  
(of geraspte verse gember)
- 1 tl komijnpoeder
- ¼ tl kaneel
- 1 el tomatenpuree
- 400 g gepelde tomaten (blik)
- 500 g kikkererwten (blik of pot)
- ½ citroen
- 1 liter groentebouillon

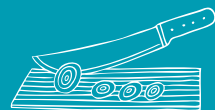


Verwarm de olijfolie in een grote pan. Smoor de ui en de prei 5 minuten, tot alles zacht is. Voeg knoflook en specerijen toe. Roer een paar keer om, tot de aroma's vrijkomen. Voeg de tomatenpuree, gepelde tomaten en kikkererwten toe en schep alles om. Giet ¾ liter bouillon in de pan en laat de soep 15 minuten zachtjes koken.

Hevel de helft van de soep over naar een andere pan en pureer dit gedeelte met een staafmixer. Doe het gepureerde gedeelte terug in de pan bij het niet gepureerde gedeelte. Het resultaat is een zachte soep met een stevige *bite*. Afhankelijk van de gewenste dikte kun je wat van de achtergehouden bouillon toevoegen. Wat citroensap erbij voor een extra smaakboost. Serveer de soep in diepe borden of kommen. Breng verder op smaak met versgemalen zwarte peper.

WATSIJE

**Hou je van pittig? Voeg dan een lepel rode currypasta aan de ingrediënten toe.**





**zacht blazen**



Zeebonken en zeilberen opgelet: als je van avontuur houdt moet je deze Oranje Zee eens proberen. Woest lekker met pompoen en rode linzen. De golven kunnen aardig warm worden, dus vergeet niet zacht te blazen voor de eerste hap.

### voor 4 personen

#### ingrediënten

- 500 g pompoen
- 1 prei, in dunne ringen
- 10 kerstomaatjes
- 1 teentje knoflook, gehakt
- 1 sjalotje, fijngesneden
- 10 blaadjes basilicum
- 3 el olijfolie
- 150 g rode linzen
- 1 laurierblaadje
- 1 liter bouillon

Een pompoen openbreken is best eenvoudig: Gooi 'm heel hard op de grond, dan splijt ie vanzelf in 2 of 3 stukken. Spoel goed af onder koud stromend water, verwijder de pitten en snij in blokjes van ongeveer 1 cm.

BOEM PATAT!

Doe kerstomaatjes, knoflook, sjalotje en basilicum in een hoge maatbeker. Voeg 1 eetlepel olijfolie toe en maal alles fijn met een staafmixer.

Verhit 2 eetlepels olijfolie in een grote pan. Fruit de preiringen 2 minuten. Voeg de 'tomatensaus' uit de foodprocessor toe en bak 1 minuut. Voeg pompoenblokjes, rode linzen en het laurierblaadje toe. Schep een paar keer goed om en voeg dan de bouillon toe. Laat de soep 20 minuten zachtjes koken. Verwijder het laurierblaadje en schep de soep in kommen. Eet smakelijk!

~ NJAM NJAM

Dit is een beresterk recept. In linzen zit lekker veel ijzer en eiwitten. Als je er dus een goed stuk volkoren brood bij serveert, dan heb je een volledige warme maaltijd die je buik goed vult.





IN DE PRAK GEDRAID

Je kunt niet vroeg genoeg leren om je eigen tortilla in elkaar te sleutelen. Zorg voor goed gereedschap zoals een lepel, mes en vork. En een bak met smakelijke onderdelen, want met de juiste brandstof blijft je motor soepel lopen.

## voor 6 tortilla's

### ingrediënten

2 el olijfolie  
1/2 rode ui, gesnipperd  
1 teentje knoflook, gehakt  
1 tl komijnpoeder  
1 tl paprikapoeder  
1/2 tl chilipoeder  
1 rode paprika, in stukjes  
250 g kidney bonen  
250 g bruine bonen  
150 g maïs  
1 el tomatenpuree  
25 g pure chocolade  
1 el balsamico azijn  
6 tortilla's (kant-en-klaar)



### voor de guacamole

2 rijpe avocado's  
2 sjalotje, fijngesnipperd  
1 teentje knoflook, fijngehakt  
1/2 limoen  
6 takjes verse koriander

### voor de tomatensalsa

3 tomaten  
1/4 rode ui, gesnipperd  
1/2 limoen  
1 el olijfolie

Begin met het maken van de *bonenvulling*: Verwarm olijfolie in een grote pan met dikke bodem. Smoor hierin de ui en knoflook een paar minuten. Voeg komijn, paprika- en chilipoeder toe, evenals de stukjes paprika, bruine bonen, kidneybonen, maïskorrels en de tomatenpuree. Voeg een half kopje water toe en laat het geheel 10 minuten pruttelen. Voeg dan de pure chocolade en balsamico toe en laat alles nog 5 minuten zachtjes koken.

Prak voor de *guacamole* het vruchtvlees van 2 avocado's fijn met een vork. Voeg sjalot, knoflook, limoensap en fijngesneden korianderblaadjes toe en meng alles goed.

Voor de *tomatensalsa*: Verwijder de harde kern en de pitjes van de tomaten. Snij het vruchtvlees in kleine blokjes en meng dit met de rode ui, het limoensap en de olijfolie. Verder op smaak brengen met peper en zout.

Je kan de tortilla's koud gebruiken of ze eerst opwarmen in een pan (een 10tal seconden voor elke zijde, vetstof is niet nodig). Vul de tortilla's met bonen, guacamole en tomatensalsa. Een lepel frisse (soja)yoghurt erbij is ook erg lekker.





# کسمے کسمے لے لے جیسا



Door de Couscouswoestijn lopen kamelen met zakken vol cashewnoten, rozijnen, rode paprika en muntblaadjes. Onderin zitten grote gaten, zodat overal lekkers valt. Geen wonder dat de kinderen van Couscousistan graag buiten spelen.

## voor 4 personen

### ingrediënten

- 50 g rozijnen
- 250 g peultjes
- 1 rode paprika
- 2 el olijfolie
- 75 g cashewnoten
- 1 teentje knoflook, fijngehakt
- ½ tl kurkuma
- 250 g couscous
- 2 el munt, fijngesneden
- ½ citroen

### voor de yoghurtsaus

- 250 ml sojayoghurt
- 2 el dille, fijngesneden
- 1 klein teentje knoflook, fijngehakt
- ½ citroen
- ½ tl zout

Begin met het maken van de *yoghurtsaus*: Meng alle ingrediënten in een kommetje en zet dat een uurtje in de koelkast. Dan kunnen de smaken op elkaar inwerken en wordt het nog lekkerder.



Dan ga je verder met de *couscous*: Laat de rozijnen een kwartiertje wellen in warm water en daarna uitlekken in een vergiet. Kook of stoom ondertussen de peultjes in 2-3 minuten beetgaar. Spoel ze af onder koud stromend water, dan blijven ze knapperig.

Snij de paprika in kleine stukjes. Verwarm de olijfolie in een koekenpan en bak de stukjes 5 minuten. Doe er dan de knoflook, rozijnen, cashewnoten en kurkuma bij. Schep alles om en bak het mengsel 3-4 minuten op middelhoog vuur.

Bereid de couscous volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking. Laat enigszins afkoelen en meng dan voorzichtig met verse munt, citroensap, peultjes en de ingrediënten uit de koekenpan. Zout naar smaak toevoegen.

**Serveer de couscous met falafel balletjes (kant-en-klaar) of maak er zelf apenburgers bij (p. 30). En vergeet de yoghurtsaus niet!**



# Peulvruchten



## Doperwten

Doperwten zijn misschien wel de bekendste peulvruchten. Vers zijn ze maar een korte periode beschikbaar, daarom kopen we ze meestal diepgevroren of in blik. Hoe dan ook zijn ze erg gezond en bevatten ze heel wat vitamine B1 en B2 en voedingsvezels.



## Kikkererwten

In de Noord-Afrikaanse en Indische keuken zijn ze al langer overtuigd van de kwaliteiten van deze peulvrucht, daar is het al eeuwenlang een basisingrediënt voor onder andere hummus. En ook hier stijgt de populariteit van kikkererwten. Ze zitten bovendien boordevol vezels.



## Sperziebonen

Sperziebonen, of beter gekend als prinsessenbonen, kun je op verschillende manieren bereiden: stoven, smoren of roerbakken. Bovendien kan de boon ook koud in salades worden gegeten. Sperziebonen bevatten vitamine C en B1 en calcium.



## Witte bonen

Witte bonen ken je misschien het best in combinatie met tomatensaus. Maar er zijn meer mogelijkheden. Ze zijn vrij neutraal van smaak en je kunt ze zowel gedroogd, vers, als in blik verkrijgen. Witte bonen bevatten heel wat vezels, magnesium, koper en ijzer. Voor het beste resultaat gebruik je gedroogde witte bonen die je eerst in water moet weken en daarna koken.



## Kidneybonen

Kidneybonen vinden hun oorsprong in Midden-Amerika, waar bonen een traditioneel onderdeel vormen van verschillende gerechten, maar ondertussen zijn ze ook populair in vele andere keukens. Ze bevatten een grote hoeveelheid magnesium, ijzer en vitamine B.



### Rode linzen

Deze peulvrucht wordt al eeuwenlang verbouwd. Rode linzen zijn vetarm. Daarnaast bevatten ze meervoudige koolhydraten, vitamine B, calcium, magnesium, ijzer en nog veel meer. Lekker en gezond!



### Bruine bonen

Vroeger waren bruine bonen erg populair. Na een mindere periode zijn ze nu terug aan een opmars bezig! Deze lekkere peulvrucht is gemakkelijk te gebruiken en is bovenal gezond. Ze bevat vooral veel vitamine B en relatief veel ijzer.



### Peultjes

Dit zijn de jonge peulen van de doperwtplant. Peultjes worden zeer jong geoogst, want dan is de schil nog mals en heeft er zich nog geen vlies in de peul gevormd. Ze smaken redelijk zoet en kunnen prima gecombineerd worden met andere groenten. Ze zijn rijk aan vitamine B1 en B6, kalium, calcium en magnesium.



### Pindanoten

Pindanoten staan bekend als aardnoten, omdat ze onder de grond gekweekt worden, maar eigenlijk zijn het peulvruchten. Ze worden beschouwd als een waardevolle bron van B-vitamines. Let op: pindanoten behoren tot de voedingsmiddelen die de meeste allergieën bij mensen veroorzaken.



### Sojascheuten

Sojascheuten zijn eigenlijk ontkiemde mungbonen. Ze worden vooral gebruikt in de Aziatische keuken. Ze hebben een kruidige, nootachtige smaak en zijn rijk aan ijzer, vitamine B en C. Laat sojascheuten niet te lang meekoken in je gerecht, want dan verliezen ze hun vitamines en knapperigheid.



### Sojabonen

Sojabonen komen oorspronkelijk uit het Verre Oosten. Er bestaan, gele, zwarte, bruine en groene varianten. Sojabonen zijn een belangrijk basisproduct van de vegetarische keuken, ze worden gebruikt om tofu, tempeh, sojamelk en sojasaus van te maken. Ze bevatten alle essentiële eiwitten die je lichaam nodig heeft.

A blue toy helicopter is shown hovering over a large pile of food, which appears to be a salad or a pile of rice with various toppings. The helicopter is emitting a bright, golden-yellow spark effect from its landing gear, suggesting it is about to land or has just taken off. The background is a solid, warm orange color. The overall scene is a playful and creative representation of a 'volcano' made of food.

PINDAVULKAAN




Op een dag klonk er gerommel uit de rijstvelden. Eerst dachten de rijstplukkers dat het hun buik was. Maar het kwam uit de berg Pinda Besar, die een vulkaan bleek te zijn. Pindalava stroomde over de rijst. Het was een puinhoop, maar wel erg lekker. Een half uur later was de hele berg op.

## voor 4 personen

### Ingrediënten




4 el maiskiemolie  
2 grote uien, gesnipperd  
2 teentjes knoflook,  
fijnggehakt  
1 cm verse gember, geraspt  
1 tl korianderpoeder  
1 prei, in dunne ringen  
250 g champignons, in  
vieren  
200 g sojascheuten,   
goed gewassen  
1 el sojasaus  
250 g rijst  
1 komkommer  
1 tl citroensap  
100 g krokant gebakken  
of gefrituurde ui



optioneel: 1 tl citroengras  
(poeder)

optioneel: 1 zak  
Aziatische crackers zoals  
cassave chips (gemaakt  
van maniok) of  
vegetarische kroepoek  
of emping (crackers  
gemaakt van platgeslagen  
en gefrituurde noten)

### voor de pindasaus

200 g pindakaas   
1 dl kokosmelk  
1 dl water  
1 el citroensap  
1 teentje knoflook  
2 el sojasaus  
2 el ketchup

Je hebt voor nasi goreng een berg afgekoelde rijst nodig, die kun je een dag van tevoren koken. Waarom? Dan blijft de rijst droog tijdens het bakken en dat maakt het knapperiger. Kook 250 gram rijst, dan krijg je een berg van een halve kilo gekookte rijst.

Verhit 2 eetlepels maiskiemolie in een grote wok. Bak de uien, de knoflook en gember 3 minuten op middelhoog vuur. Voeg de gemalen koriander en citroengras toe en schep goed om. Dan kunnen de prei en de champignons erbij. Bak 5 minuten en voeg tot slot de taugé en sojasaus toe. Schep alles een paar keer om en zet het vuur uit.

Roer de gekookte en afgekoelde rijst los. Verwarm 2 eetlepels maiskiemolie in een grote koekenpan. Bak de rijst een paar minuten op middelhoog vuur, tot alles goed warm is. Zet dan het vuur onder de wok weer aan en meng de gebakken rijst door de groente in de wok.

Garneer met schijfjes komkommer, Aziatische crackers en gefrituurde ui. En geef er wat *pindalava* bij: Verwarm de pindakaas met het water en de kokosmelk in een steelpannetje op een laag vuurtje. Roer tot een gladde saus. Let op dat de saus niet kookt. Voeg knoflook, ketchup, sojasaus en citroensap toe. Goed roeren en op een zacht vuurtje een beetje laten indikken. Wordt de lava te dik? Roer er dan nog wat water door.

# TOMATADOR



— WAUW

In Spanje heb je mannen in leggings met gouden glimmertjes, die met een rode lap gaan zwaaien, vlak voor een stier zijn neus. Dat maakt ze razend. Dus als je deze gevulde tomaat eet, prima, maar stoor er geen stier mee. Bedankt.

## voor 6 gevulde tomaten

### ingrediënten

100 g rijst  
100 g rode linzen  
2 el olijfolie  
1 rode ui, gesnipperd  
1 teentje knoflook, gehakt  
1 tl komijnpoeder  
1 tl kaneelpoeder  
1 el tomatenpuree  
2 el muntblaadjes,  
fijngesneden  
50 g pijnboompitten,  
licht geroosterd  
6 grote tomaten

Kook de rijst en de linzen volgens de instructies op de verpakking.

— 1 2 3

Verwarm de olie in een pan met dikke bodem. Laat de ui op een laag vuurtje 20 minuten stoven. Voeg dan na 20 minuten de knoflook, komijn, kaneel en tomatenpuree toe. Zet het vuur iets hoger en laat alles nog 1-2 minuten bakken. Meng het uienmengsel met de gekookte rijst en linzen. Breng verder op smaak met peper en zout. Voeg op het laatst de munt en pijnboompitjes toe.

Snij ondertussen het kapje van de tomaten en hol ze voorzichtig uit met een scherp lepeltje. Bestrooi de binnenkant met wat zout. Het vruchtvlees kun je gebruiken voor een ander gerecht (soep of tomatensaus, bijvoorbeeld). Of opeten, als je honger hebt. Vul de tomaten met het uien-linzen-rijstmengsel en dien op.



**Bewaar tomaten buiten de koelkast, dat smaakt veel lekkerder!**

# ***APENBURGERS***



Pa gorilla maakt deze bonenburgers zonder keukenmachine, maar de meeste mensen gebruiken die liever wel. En vergeet de frisse saus van soja-yoghurt niet. Om je poten - sorry - om je vingers bij af te likken. Bon apentit!



## voor 8 burgers

### ingrediënten

400 g kikkererwten (pot of blik)

1/2 rode ui, gesnipperd

2 teentjes knoflook, fijngehakt

5 zongedroogde tomaatjes op olie  
klein bosje platte peterselie

1 tl komijnpoeder

1 tl korianderpoeder

3 el (volkoren) meel

2 el olijfolie

extra olie om te bakken

### voor de yoghurtsaus

2,5 dl soja-yoghurt

paar takjes verse munt

kneepje citroensap

peper en zout



Spoel de kikkererwten goed af. Doe ze in de grote mengkom samen met de ui, knoflook, fijngehakte tomaatjes en fijngesneden peterselieblad.

Voeg komijnpoeder, korianderpoeder, meel en de olijfolie toe. Druk een aantal keer op de pulse-knop van je staafmixer of gebruik een keukenmachine. Maal het mengsel niet te fijn; er mogen best nog wat grove stukjes in zitten, zolang het geheel maar aan elkaar blijft plakken.

PING PONG

Vorm met je handen 8 balletjes en druk ze voorzichtig plat tot burgers. Verwarm wat (olijf)olie in een anti-aanbakpan en bak de burgers in een paar minuten aan beide kanten goudbruin.

Voor de *yoghurtsaus*: meng alle ingrediënten in een kommetje en serveer met de burgers.

SLURP



Serveer met een frisse, knapperige salade.



# BOKKENBONEN



Een berg van dit bijzondere bonenrecept maakt elk Alpenbokje blij. Het geheim zit 'm in de oventomaatjes. En er is genoeg voor iedereen, dus deze bokken hoeven niet te knokken om aan hun trekken te komen.

## voor 4 personen

### ingrediënten

500 g Roma tomaatjes  
2 sjalotjes, gesnipperd  
1 knoflookteen, fijngehakt  
1 tl komijnpoeder  
1 tl tijmblaadjes  
1 el tomatenpuree  
300 g zwarte bonen  
(pot of blik)  
1 blikje tomatenblokjes  
(400 gram)  
250 g spirelli (spiraalvormige pasta)  
paar takjes basilicum  
olijfolie

Verwarm de oven voor op 150 graden. Snij de tomaatjes in vieren. Leg ze op een bakplaat en schep ze om met 1 eetlepel olijfolie en een snufje zout. Schuif in de oven en rooster 15 minuten.

— TIK TAK TIK TAK

Verwarm 2 eetlepels olijfolie in een grote pan. Fruit de sjalotjes 3 minuten. Voeg knoflook, komijnpoeder, tijm en tomatenpuree toe. Bonen goed afspoelen en met het blik tomaatblokjes bij de rest in de pan doen. Laat alles een minuut of 10 pruttelen.

Kook ondertussen de spirelli volgens de instructies op de verpakking. Meng het bonen-tomaatmengsel door de pasta. Schep op borden en garneer met de geroosterde tomaatjes en verse basilicum.

— HOPPA

**Geen tijd om tomaatjes te roosteren? Garneer de pasta dan met zongedroogde tomaatjes op olie.**



# SPACE HACHIS



Wie denkt dat astronauten alleen uit pakjes en zakjes eten, heeft het mis. Deze vliegende schotel bewijst dat er ook in het heelal sterrenkoks zweven. Volgende keer wel je raket netjes langs de rand van de Hachis Parmentier parkeren.

## voor 4 personen

### ingrediënten

1 prei, in dunne ringen  
250 g Puy-linzen  
(donkergroene linzen die je in de meeste supermarkten vindt)  
1 takje rozemarijn  
(of 1 tl gedroogde rozemarijn)  
2 takjes tijm  
(of 2 tl gedroogde tijm)  
1 laurierblad  
8 dl bouillon  
750 g zoete aardappel  
500 g verse spinazie  
2 grote uien, in dunne ringen  
200 g sojagehakt  
olijfolie



Verwarm 2 eetlepels olijfolie in een pan met dikke bodem en fruit de prei 5 minuten. Voeg de linzen, rozemarijn, tijm en het laurierblad toe. Schep alles om en schenk de bouillon erbij. Kook de linzen beetgaar in 35-40 minuten. Giet het overtollige vocht af en verwijder de kruiden.

Schil in de tussentijd de zoete aardappels en kook ze gaar in 20 minuten. Giet af en stamp tot puree met een scheutje olijfolie of wat kookvocht.

De spinazie goed wassen. Klein beetje olijfolie in een pan verwarmen en hierin de spinazie laten slinken. Stort de spinazie in een vergiet en druk er zoveel mogelijk vocht uit. Snij de spinazie fijn.

Verwarm de oven voor op 180 graden.

Bak de uien in wat olijfolie en voeg na 5 minuten het sojagehakt toe. Alles goed omscheppen en een paar minuten meebakken. Peper en zout naar smaak toevoegen.

Vet een grote ovenschaal in. Verdeel als eerste de linzen over de bodem. Maak dan een laag met spinazie. Hierna volgt het mengsel van ui en gehakt. En tot slot dek je alles af met een dikke laag zoete aardappelpuree. 15 minuten in de oven en klaar is je space hachis. Serveer met een knapperige salade.

**Je kunt voor dit recept ook bruine of zwarte linzen gebruiken.**



lekker lange  
smoothies



Smoothies spreek je uit als smoezies. Ze hebben niks met smoesjes te maken, maar zijn wel een prima excuus om 's ochtends keihard de blender aan te zetten. Is iedereen in één keer wakker.

## voor 4 personen aardbyebye

### ingrediënten

- 250 g aardbeien
- 2 bananen
- 4 dl sojamelk
- 2 dl sinaasappelsap, vers geperst

YUMMIE

Was de aardbeien en verwijder de kroontjes. Doe de aardbeien in de blender, samen met de overige ingrediënten. Mix tot je een gladde en luchtige shake hebt. In plaats van aardbeien kun je ook frambozen gebruiken.

Als je geen blender hebt, kan je alles ook in een hoge mengbeker gooien en fijnmalen met een staafmixer.

## bosbesbuzz

### ingrediënten

- 1 appel
- 125 g bosbessen
- 4 dl sojayoghurt
- optioneel: 1 el agavestroop, rijstsiroop of rietsuiker

HOME SWEET HOME

Was de appel, verwijder het klokhuis en snij 'm in stukjes. Doe de appel met de overige ingrediënten in de blender en mix tot het mengsel glad en luchtig is (of gebruik een staafmixer).

**Met smoothies kun je alle kanten op. Kijk eens op de markt welk fruit in de aanbieding is en maak je eigen mix!**



# apenrotsen





Een rots heeft geen takken, dus de meeste apen vinden rotsen nogal saai. Tenzij het een apenrots is. Die zijn namelijk heel lekker. Zodra de apen hun rotsen hebben opgegeten, kunnen ze weer de boom in. Want apenrotsen zitten vol energie.

## voor 20 apenrotsen

### ingrediënten

- 100 g geroosterde, ongezouten en gepelde pinda's
- 150 g gepelde amandelen (neem amandelpoeder als je een mixer en geen keukenmachine gebruikt)
- 10 dadels
- 1 el cacao
- 1 el agavestroop (of een andere zoetstof)
- 1 el (soja)margarine of kokosolie
- 50 g kokosrasp



CRAZY IN  
THE COCONUT

Apenrotsen worden nog specialer als je een beetje oranjebloesemwater aan het notenmengsel toevoegt.



Laat de pinda's en amandelen een nachtje weken in een kommetje met water. Dan verteren ze gemakkelijker en kun je ze beter verwerken. Giet de geweldige noten af en maal ze fijn in de foodprocessor, samen met de ontpitte dadels, cacao en margarine. Je hebt nu een fijn mengsel om rotsen van te maken - dat gaat het makkelijkst als je alles eerst een uurtje in de koelkast zet. Neem met een lepel telkens een schepje van het mengsel en draai daar een rots van. Doe de kokosrasp in een kommetje en rol de rotsen door de kokosrasp.

Als je een staafmixer gebruikt, laat de nootjes dan niet weken, maar gebruik ze droog. Dan kan je ze makkelijker mixen. Mix de nootjes. Mix daarna de rest van de ingrediënten (zonder de noten). Meng nu alles door elkaar met je handen. En draai dan balletjes zoals hierboven beschreven.





crimeeel lekker



Nooit stiekem spullen pakken die van iemand anders zijn. Dat is diefstal. Deze taart lokt het wel een beetje uit. Sommige lekkerbekken kunnen de verleiding niet weerstaan. Volg de chocolade vingerafdrukken en je hebt de dader.

## voor 10-12 stukken

### Ingrediënten

200 g bloem

5 el cacaopoeder

200 g bruine suiker

1 el bakpoeder

1/2 tl zout

240 g zwarte bonen (pot of blik) ;  
met witte bonen lukt het ook

1 dl maaskiemolie of  
ontgeurde  
zonnebloempitolie

1 dl water

250 g frambozen (diepvries)

### voor de chocolade toplaag

100 g pure chocola  
(minimaal 70%)

1 dl sojaroom



Verwarm de oven voor op 180 graden. Vet een springvorm van 24 cm in en bedek de bodem met bakpapier.

Neem 2 grote kommen. In kom 1 meng je bloem, cacaopoeder, suiker, bakpoeder en zout. In kom 2 prak je de (goed afgespoelde) bonen met een vork plat. Het geeft niet als er nog een paar hele boontjes tussen zitten, zolang het merendeel maar geplet is. Meng de bonen met de maaskiemolie en het water en voeg de bevroren frambozen toe. Schep de ingrediënten uit kom 2 voorzichtig door het mengsel in kom 1.

Stort alles in de bakvorm en verdeel gelijkmatig over de bodem. Bak de taart 45 minuten. Haal 'm dan uit de oven. Laat 15 minuten afkoelen in de bakvorm en daarna op een rooster.

Bedek de taart met een criminele *toplaag*: doe de chocola en de sojaroom in een steelpan. Laat op laag vuur tot een dik en glad chocolademengsel smelten. Gebruik een houten spatel om te roeren. Giet de gesmolten chocola over de taart en gebruik de spatel om de boel gelijkmatig te verspreiden. Laat de chocola voldoende afkoelen. Pas op voor dieven.

Bevroren frambozen zorgen er voor dat de taart tijdens het bakken stevig blijft. Als je verse hebt, moet je die dus eerst invriezen. Echt waar.

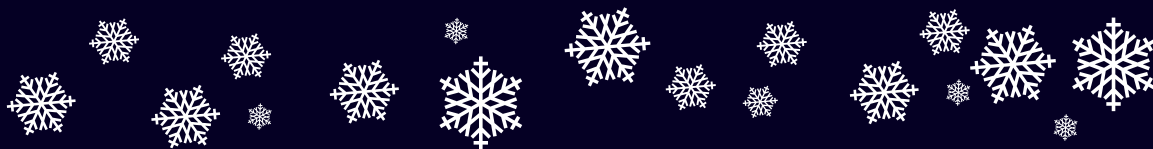
— VETTIGE VINGERTJES!

— BREK!



# ***Koel Transport***





Het einde van je culinaire reis is in zicht: lever de lading van je koelwagen af op een rotonde van pannenkoek. Laat het poedersuiker sneeuwen op de geschaafde stukjes amandel. Precies op tijd voor het dessert.

## voor 8 pannenkoeken

### ingrediënten

1 banaan

250 g (volkoren)meel

600 ml sojamelk

½ tl zout

(kokos)olie of (soja)boter om in te bakken

### garnering

100 g geschaafde amandelen

200 ml soja ijs

poedersuiker



Doe de banaan, het meel, de sojamelk en het zout in een mengkom en mix tot een glad mengsel. (Je kan dit ook in een blender of in een keukenmachine doen.) Verhit wat olie of boter in een pannenkoekenpan en bak van het mengsel 8 pannenkoeken.

— FLIP FLOP —

Rooster de geschaafde amandelen lichtjes in een droge koekenpan.

Garneer de pannenkoeken met het amandelschaafsel en wat poedersuiker. Schep op iedere pannenkoek een bolletje ijs. Niet te lang wachten met opeten. Dat is meestal geen probleem.







— ZOEF! —



Ook erg lekker met een bolletje sorbetijs.

# Koken met de kroost

## Hoe maak je koken met kinderen veilig en leuk?

-  Betrek kinderen bij de voorbereiding: recept kiezen, inkopen doen, ...
-  Goeie koks wassen eerst hun handen en daarna hun groenten.
-  Meet samen vooraf de hoeveelheden af en doe alles in kommetjes. Zo is het gemakkelijk werken.
-  Snijd de groenten in leuke vormen.
-  Maak figuurtjes op het bord. Een eenvoudige maaltijd kun je gemakkelijk opfleuren met wat verse kruiden.
-  Wat je zelf klaarmaakt, eet je met meer smaak op. Dat geldt zowel voor volwassenen als kinderen!





Recepten doorgeven is fijn.

Je kan dit boekje aan iemand cadeau doen en hier een persoonlijke noot toevoegen.

Welk gerecht vond je het lekkerst?

Hallo



Wil je ook graag minder vlees eten? Schrijf je dan in op de nieuwsbrief en ontvang elke week een lekker en gemakkelijk recept in je mailbox!

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

EVA informeert op een positieve en verleidelijke manier over alles wat met plantaardige voeding te maken heeft. We helpen consumenten, food professionals en bedrijven via tal van activiteiten, workshops, publicaties en onze website om meer plantaardig te koken en te eten.



### **Sluit je vandaag nog aan bij EVA!**

Heb je de smaak van de veggie keuken te pakken? Sluit je dan snel aan bij EVA en geniet van de vele voordelen die hieraan verbonden zijn. Je krijgt niet alleen vier keer per jaar het smakelijkste magazine van het land in de bus – vol recepten, culitips, nieuwtjes, interessante interviews en achtergrondinfo – met je EVA-kaart krijg je ook korting bij talrijke restaurants, winkels en vakantieverblijven in Vlaanderen en Brussel.

Bovendien zorg je er zo voor dat EVA nog veel meer mensen kan bereiken en zo de wereld wat groener en gezonder kan maken.

Sluit je vandaag nog aan door € 23 (€ 27 voor een familie-abonnement, € 16 voor studenten en werkzoekenden) over te schrijven op rekeningnummer 523-0801101-53 en geniet een jaar lang van je EVA-voordelen.

**Meer info: [www.evavzw/abo](http://www.evavzw/abo)**



## **Colofon**

### **Eindredactie**

Emily De Padt

### **Recepten en foto's**

Keet Smakelijk

Kijk voor meer recepten en inspiratie op [www.keetsmakelijk.nl](http://www.keetsmakelijk.nl)



### **Vormgeving**

**bigtrees.be**

### **Oplage**

4 000 exemplaren

Met de steun van



**Nationale  
Loterij**

# ONS LUPINE ASSORTIMENT

NIEUW



- GEFERMENTEERDE LUPINE -



- LUPINE BURGERS -



- LUPINE SALADES -

100% bio

Receptjes kan je terugvinden op de Facebook-pagina en op onze website [www.hobbit.be](http://www.hobbit.be).  
Onze producten zijn verkrijgbaar in de natuurvoedingswinkels.





# VOOR BOONTJES MET GROOOOTE DORST

Zonder lactose  
en toegevoegde  
suikers, boordevol  
smaak.



VOLUIT LEVEN

JE VINOT ZE ALLEMAAL IN DE BIOWINKEL

[www.limafood.com](http://www.limafood.com)