

ANDERMAAL

PLANTAARDIGE INSPIRATIE VOOR
CHEFS VAN DE TOEKOMST



Andermaal.

**Plantaardige inspiratie voor chefs
van de toekomst**

BOS+ EN EVA VZW

Colofon

Depotnummer: D/2021/15.300/01

Copyright © 2021 BOS+ & EVA vzw

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, hetzij mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteurs, tenzij in een educatieve context.

De redactie streeft ernaar betrouwbare informatie te publiceren, maar kan niet aansprakelijk worden gesteld voor de inhoud van deze publicatie. De meningen en visies die in dit boek worden weergegeven, zijn niet noodzakelijk die van de subsidiegever, hotelscholen, leerlingen, leerkrachten en chefs.

Redacteurs: Anna Bernburg, Leau Gabriels, Thibaut Joris, Isaac Lievevrouw, Fien Louwagie, Maureen Vande Cappelle, Kato Vanden Bussche, Ulrike Verdonck

Eindredactie: Marjolijn Gijssel

Coverbeeld & food photos: Toos Vergote ©

Andere beelden: stockfoto's

Vormgeving: Bigtrees

Druk: Graphius

Dit boek is ook digitaal beschikbaar op www.bosplus.be.

Dit boek kwam tot stand met de financiële steun van Directeur Generaal voor ontwikkelingssamenwerking en provincie Vlaams-Brabant.



België
partner in ontwikkeling



**VLAAMS-
BRABANT**

INHOUD

DEEL I

CULINAIR

STEAK	16
SMAAK	18
TEXTUUR	24
EIWIT	28
ANDERS	30
KLEUR	34
VLEESVERVANGERS	36
ZUIVELVERVANGERS	41
EIVERVANGERS	44
TIPS	46

DEEL II

RECEPTEN

HAPJES	51
Wortelkroketjes, salade van mesclun, radijs en appel, currymayo	52
Polentafrietjes met bieslookmayo	53
Tempura van oesterzwam	54
Zilte portobello	56
Sushi maki en onigiri	58
Recept chef: Michaël Vrijmoed	60
Lauwe salade van belugalinzen	62
Teriyaki-gehakt	64
Hummus, salsa van tomaat, nuggets van bloemkool, chips van aubergine	66
Cracker met doperwtencrème	68
FAST CASUAL	69
Pizza bianca, courgette, notenparmezaan	70

Calzone met pompoen	72	PRO GEZONDHEID	134
Recept chef: Sofie Dumont	74	PRO SMAAK	137
Burger van veggie filetstukjes	76	PRO EERLIJKE VOEDSELVERDELING	138
Taco van jackfruit en zure room van cashew	78	DUURZAAMHEID	139
Recept chef: Wim Ballieu	80		

GASTRONOMISCHE GERECHTEN **83**

Puree van Laurette	84
Recept Andermaal chef: Cathy Goyvaerts	86
Spinazieroom cannelloni	88
Recept chef: Frank Fol	90
Colombiaanse motherland roots	92
Erwtenrisotto met amandelroom	93
Limburgse beet wellington	94
Recept chef: Laurence Haegeman	96
Champignonballetjes met provençaalse saus, polenta en pangrattato	98
Recept Andermaal: Dick Stockman	100
Groentebrood met jagerinnensaus	102
Recept Andermaal: Ann Veeckman	104
Homemade loempia, currysous, noedels	106
Japanse misosoep met sobanoedels	107
Bruschetta met crème van champignons	108
Recept chef: Nicolas Decloedt	110

DESSERTS **113**

Speculoostiramisu	114
Pavlova van aquafaba	116
Trifle van kokosyoghurt	118
Mango cheesecake en sorbet	120
Tricolore taartje met aardbeienijs	122

DEEL III

VOORDELEN

PRO PLANEET	126
PRO DIERENWELZIJN	131

DEEL IV

OVER

ANDERMAAL	148
BOS+	150
EVA	151
DANKWOORD	152
REGISTER	154
BRONNEN	156



Voorwoord

Veggie en vegan zitten in de lift. Wereldsterren zoals Ariana Grande, Billie Eilish en Lewis Hamilton bewijzen dat plantaardig eten helemaal niet saai hoeft te zijn. De plantaardige keuken heeft de laatste jaren een gigantische evolutie doorgemaakt: van suffe, smakeloze hapjes naar volledige veggie gastronomische restaurants. In 2019 kaapte het Brusselse Humus x Hortense zelfs de prijs weg voor beste vegan restaurant ter wereld.

Hoe is deze groei ontstaan, en waarom? En hoe laat je groenten, peulvruchten, noten en zaden schitteren op het bord? In dit kookboek leren we (jonge) chefs, leerkrachten en gepassioneerde hobbykoks de kneepjes van het veggie en vegan vak.

Met het project 'Andermaal' gaven BOS+ en EVA vzw in totaal 58 workshops rond plantaardig koken aan 11 hotelscholen. De lekkerste recepten van die workshops zijn gebundeld in dit boek.

We hopen hiermee het culinaire repertoire van de leerlingen, toekomstige chefs en restauranthouders te verbreden. Met onze vork hebben we namelijk een krachtig wapen in handen: elke dag kiezen we minstens drie keer wat we zullen eten. Dat heeft een impact op de planeet en op onze medemens.

Met dit boek en deze recepten willen we je niet enkel overtuigen van het belang van duurzame voeding, maar vooral aantonen dat veggie ook gewoon erg lekker is!

BOS+ & EVA



Je hoeft zelf geen vegetariër te zijn om vegetarisch te koken voor je gasten. Al sinds de oprichting van restaurant Vrijmoed, in 2013, bieden wij een veggie menu aan. Ik ben zelf geen vegetariër, maar ik geloof wel dat je net zo lekker kan koken zonder vlees of vis. Ongeveer een kwart van de klanten die bij ons komen eten, kiest voor het veggie menu, en opvallend genoeg zijn de meesten onder hen zelf geen vegetariër. Ze horen via via dat het groentemenu bij ons echt de moeite is, en durven zich er - soms met enige voorzichtigheid - aan te wagen.

Wij beschouwen het trouwens als een geweldige uitdaging om mensen te verrassen met een volledig groentemenu waarin ze vlees of vis niet missen. We willen mensen altijd de optie geven om zélf te kunnen kiezen, dus

we blijven ook vlees en vis serveren. Maar we merken dat het zeker voor jongere generaties vanzelfsprekend is om voor veggie te gaan.

Toen mij gevraagd werd om peter te worden van 'Andermaal' heb ik dan ook niet getwijfeld. Het project om jonge chefs meer plantaardig te laten koken sluit naadloos aan bij onze visie en ons concept. Ik hoop dat ik jongeren de liefde voor een goed product kan bijbrengen. Dat is de basis van alles. Wij gaan bijvoorbeeld op verschillende momenten tijdens het jaar op bezoek bij de groenteboeren, en die gesprekken inspireren mij bij de creatie van nieuwe gerechten. Door met lokale, seizoensgebonden en eerlijke producten te werken, ben je niet alleen ecologisch bezig, maar lever je ook échte kwaliteit. Dat is voor mij de sleutel: duurzaamheid en kwaliteit gaan hand in hand.

Michaël Vrijmoed

Sterrenchef bij restaurant Vrijmoed



Met twee rasechte carnivoren als ouders en een slagersopleiding achter de kiezen zou je het misschien niet denken, maar de grondvesten van mijn passie voor koken liggen bij groenten, fruit en noten. Als kleine jongen leerde ik koken volgens de seizoenen, met producten recht uit de moestuin en boomgaard van mijn grootmoeder, op de boerderij van Leisele. Confituren maken, groenten pekelen, inleggen en invriezen ... Het bereiden en bewaren van heerlijke ingrediënten is een métier: een beroep waar je veel passie en kennis in kwijt kan.

Die passie en kennis wil ik als peter van 'Andermaal' ook doorgeven aan de chefs van morgen. Laat ons een stapje teruggaan in de tijd en technieken gebruiken die het product eer aandoen: gerechten eten die zo weinig mogelijk bewerkt zijn, met lokale producten uit de korte keten. Niet enkel omdat dat beter is

voor het milieu, maar omdat we zo voor eeuwig en altijd geconnecteerd blijven met wat we eten. Een meat-lookalike-burger is voor mij niet de toekomst. Verse appelmoes, een gepofte knolselder, een fluweelzachte pompoensoep of ingelegde zuurkool zijn dat wél.

De toekomst is plantaardig. Minder vlees eten is noodzakelijk voor ons lichaam én de planeet. Dagelijks vlees eten is een gewoonte die in België nog maar heel recent is ontstaan. Mijn grootmoeder at ook maar twee keer per week vlees. Ik eet maar een paar dagen per week vlees en heb dat nooit als een drastische ommezwaai gezien. Eigenlijk is het heel simpel: je begint met één dag veggie in de week en voor je het weet sta je zo ver als ik nu sta. Je zal merken: je hoeft helemaal niets te missen!

Wim Ballieu

Tv-chef en oprichter van Balls & Glory en Wim's Deli

VEGGIE EN VEGAN IN DE LIFT

Uit verschillende iVOX-enquêtes en nieuwsberichten blijkt dat veel mensen geïnteresseerd zijn in meer plantaardig eten. Dat zien we in bevestigingen uit 2020: bijna 40% van de Belgen tussen de 18 en 34 jaar eet minstens één dag per week vegetarisch. Ruim 60% van de jongeren vindt dat elk restaurant minstens één vegetarische optie moet serveren.

Uit diezelfde bevestiging blijkt dat ongeveer driekwart van je klanten minstens één veggie gerecht op de kaart wil terugvinden. Dat zijn niet alleen de mensen die volledig veggie of vegan eten, maar ook flexitariërs: mensen die uit overtuiging enkele keren per week veggie of vegan willen eten. Zelfs echte vleeseters kiezen graag eens voor een veggie gerecht. Ongeveer de helft van de Belgen wil graag minder vlees eten. Deze groep overtuig je door lekkere gerechten op de kaart te zetten.

Stel je voor: een groep van zeven vrienden gaat op restaurant. Eén vriend eet plantaardig en de anderen eten vlees. De kans is groot dat de groep rekening houdt met de vraag van de vriend die plantaardig eet om naar een restaurant te gaan dat ook hem iets te bieden heeft. Een restaurant zonder vegan opties valt dan uit de boot. Je verliest in dit geval dus niet één, maar zeven klanten als je enkel vlees en vis aanbiedt.

Dat hebben veel ondernemers intussen goed begrepen. Zelfs restaurants die bekendstaan om hun vleesgerechten hebben vaak minstens één veggie gerecht op de kaart. En enkel als het ook echt lekker is, komen mensen terug!

VEGETARISCH – VEGANISTISCH – PLANTBASED WAT IS HET (NIET)?

Als (toekomstige) chef wil je misverstanden met je klanten vermijden en wil je weten in welke gerechten allergenen kunnen zitten. Je zal al snel merken dat niet elke vegetariër of veganist dezelfde begrippen op dezelfde manier invult. Maar als foodprofessional moet je die termen echt wel correct kunnen hanteren en onderscheiden. We sommen de juiste definities voor je op.

VEGGIE

Een maaltijd is veggie (vegetarisch) als die geen ingrediënten van gedode dieren bevat. Dit wil zeggen: het gerecht bevat geen vlees (inclusief kip), vis, schaal- of weekdieren. Daarnaast bevat het ook geen bijproducten van de slacht, zoals gelatine (gemaakt uit beendermeel), dierlijk gestremde kaas*, ansjovis- of garnalenextract (zit vaak in worcestershiresaus of currypasta's).

VEGAN

Een vegan (veganistische) maaltijd bevat helemaal geen dierlijke producten, dus ook geen zuivelproducten (melk, boter, kaas, room, yoghurt, melkpoeder, melkwei ...), eieren of honing.

PLANTBASED

Ook de woorden 'plantaardig' en 'plantbased' worden vaak gebruikt. Deze termen zijn echter niet zo eenduidig gedefinieerd en worden wel eens gebruikt voor bereidingen die grotendeels - maar niet volledig - uit plantaardige ingrediënten bestaan. Om verwarring en discussies met je klant te vermijden, raden we aan deze termen enkel te gebruiken als het om vegan gerechten gaat. In deze gids gebruiken we de termen 'veggie' en 'vegan'. Voor het gemak spreken we meestal enkel over veggie, maar uiteraard zijn alle tips ook op vegan gerechten van toepassing.

*Kaas kan zowel dierlijk als plantaardig gestremd zijn. Staat er gewoon 'stremsel' in de ingrediëntenlijst van de kaas? Dan is dit vrijwel altijd dierlijk stremsel, afkomstig uit de maag van een geslacht kalf, waardoor de kaas dus niet geschikt is voor veggie gerechten. Gelukkig bestaat er ook plantaardig gestremde kaas. Dat wordt duidelijk vermeld op de verpakking als 'plantaardig gestremde kaas' of in de ingrediëntenlijst als 'microbieel stremsel'. Voor veel labels (AOP, IGP, Label Rouge) is dierlijk stremsel verplicht. Dat is zo met kazen zoals parmigiano reggiano (Parmezaanse kaas), pecorino, provolone en feta. Je weet dus meteen dat die niet vegetarisch zijn. Je kunt wel vegetarische varianten kopen, maar de naam is dan net een beetje anders. Smeerkazen zijn over het algemeen niet vegetarisch, maar roomkazen van het type Philadelphia vaak wel. Er bestaat geen exhaustieve lijst van vegetarische kazen, kijk dus goed op de verpakking of vraag info na bij je leverancier. Vegan kaas is altijd een veilige vervanger, die is niet alleen geschikt voor veggie gerechten maar ook voor vegan gerechten. Of wees creatief en vervang je kaas door iets anders, zoals (een crème op basis van) noten.



- DEEL I -

LEKKER VEGGIE KOKEN DOE JE ZO

DEEL I



S

SMAAK

T

TEXTUUR

E

EIWITTEN

A

ANDERS

K

KLEUR & UITZICHT

Smaakvolle tips voor een geslaagd gerecht

Een heerlijk gerecht overtuigt elke eter. Er is een reden waarom sommige gerechten en combinaties geweldig smaken, en andere dan weer niet. Dat heeft te maken met contrasten, zowel tussen de verschillende smaken en de gebruikte kruiden en specerijen als tussen texturen en temperaturen. Ook onze cultuur, emoties en eetervaringen beïnvloeden onze smaakvoorkeur. Smaak zit in ons DNA. De mens heeft in de loop van zijn evolutie een sterke voorkeur ontwikkeld voor vette, zoete, hartige en rokerige smaken.

Wil je het brede publiek overtuigen? Dan is het belangrijk dat je dezelfde eisen stelt aan je veggie gerecht als aan een vlees- of visgerecht. Een veggie gerecht is meer dan een salade of een bord met zeewier, gestoomde broccoli en een veggieburger.

Wil je dat je veggie gerecht ook écht scoort? We geven je alvast vijf culinaire tips mee, afgekort tot het, toegegeven, niet zo veggie klinkende ‘STEAK’.

Smaak is belangrijk

Zeker voor flexitariërs en vleesverminderaars is smaak dé doorslaggevende factor bij de keuze van een gerecht. Een maaltijd die gezond en duurzaam is, maar niet heerlijk lekker, zal geen tweede keer besteld worden. Besteed dus steeds voldoende aandacht aan de smaak van je gerechten.

1. Voeg umami toe aan je gerecht

Vlees, vis en ook kaas geven automatisch smaak aan een gerecht. We lijken er wel verslaafd aan. Hoe komt dat eigenlijk?

In vlees, vis en kaas zit een hartige smaak, de zogenaamde vijfde smaak naast zout, zoet, zuur en bitter: umami. Die zoute, bouillonachtige smaak komt van nature veel minder voor in plantaardige producten.

Umami heeft echt een licht verslavende werking. Een van de stoffen die de smaak vormt, heet natriumglutamaat (of glutamaat). Deze stof wordt bijna standaard toegevoegd aan chips en heel wat kant-en-klare bereidingen. Het zorgt ervoor dat alles net wat lekkerder smaakt, en dat je blijft eten.

Daarnaast voorkomt umami dat je te veel zout gaat gebruiken in een gerecht. Gerechten die te gezouten zijn, missen diepgang. Umami zorgt voor die diepgang en gelaagdheid in een gerecht. Besteed er dus zeker aandacht aan als je veggie kookt, om te voorkomen dat je een flauw gerecht op tafel zet.

Miso Dit is een van oorsprong Japanse smaakmaker die wordt gemaakt van op natuurlijke wijze gefermenteerde sojabonen. Miso is er in vele soorten. De bekendste zijn witte miso, die zacht is van smaak, en rode miso, die bijna zoals gistextract ('Marmite') smaakt.

Gistvlokken Gistvlokken (ook wel 'edelgist' of 'nutritional yeast' genoemd) zijn vlokken van gedroogde bewerkte gist. Ze hebben een aangename, hartige smaak en zijn dus een ideale smaakmaker. Als je gistvlokken met noten of zaden combineert, krijg je een sterke kaasachtige smaak. Gedroogde gistvlokken hebben geen rijzende eigenschappen en kunnen dus niet als bakkersgist gebruikt worden.



Umami zit in:

- sojasaus (daar zit veel umami in, gebruik het dus waar je maar kan)
- champignons, vooral in shiitake en enokitake
- walnoten
- erwtjes
- knoflook
- olijven
- zeewier, vooral in kombu en nori
- rijpe tomaten, meer nog in zongedroogde tomaatjes en ketchup
- miso
- gistvlokken

2. Gebruik kruiden en specerijen

Specerijen en kruiden vormen een essentieel onderdeel van je veggie gerecht. Je zal als chef merken dat een goede kruiding voor veggie gerechten veel belangrijker is dan voor vlees- en visgerechten. Veel koks onderschatten in het begin hoe belangrijk het is om bij veggie gerechten de smaak goed op te bouwen. Je zal meer kruiden en specerijen (en zout) moeten gebruiken, en van een goede kwaliteit. Laat je inspireren door zelfgemaakte of kant-en-klare kruidenmengelingen, kruidenoliën of marinades. Verse kruiden geven elk gerecht een smaakboost.



3. Bereid je ingrediënten op een originele manier

Groenten, fruit, granen en peulvruchten kregen tot voor kort heel vaak dezelfde bereiding: ze werden gekookt (of gestoomd). Zonde, want hiermee haal je lang niet alle smaken in je ingrediënten naar boven.

Veel technieken die typisch gebruikt worden bij het bereiden van vlees en vis kan je ook toepassen op plantaardige ingrediënten. De lijst is bijna eindeloos; groentechef Frank Fol verzamelt in zijn boek *De Grote Groentebijbel* zo'n 51 technieken. Hieronder geven we je slechts enkele voorbeelden van bereidingstechnieken die de smaak van je producten naar een hoger niveau tillen.

GRILLEN, ROOSTEREN, BAKKEN EN BRADEN

Dé belangrijkste techniek om smaak in je gerechten te krijgen? Gril, rooster of bak je ingrediënten. Behandel je ingrediënten als een stuk vlees. Bloemkoolsteak, kwarten geblakerde spitskool uit de oven, beercan cabbage of zelfs een gerookte ‘ham’ van watermelon: het zijn maar een paar voorbeelden van wat je met groenten en fruit kan doen. Ook in het hoofdstukje ‘Textuur’ gaan we hier dieper op in.

ROKEN

Rokerige aroma’s associëren we vaak met vlees op de barbecue, maar het zou zonde zijn om er geen gebruik van te maken als je groenten klaarmaakt. Roken kan op een BBQ of Green Egg. Je krijgt meer aroma’s door voedsel te grillen in de rook van een heet houtvuur. In de keuken kan het ook in een rookoven of rookdoos, of met een smoking gun. Om een overheersende rooksmak te vermijden, mag je ingrediënten meestal niet langer dan vijf à tien minuten roken. Niet alleen (geblancheerde) groenten zoals bloemkool en knolselder, maar ook tofu, tempeh en seitan lenen zich uitstekend voor rookbereidingen.

FERMENTEREN

Fermenteren doe je door een product onder gecontroleerde omstandigheden door gist of een bacterie te laten ‘rotten’. Je verandert en versterkt hierdoor de smaak en textuur van je product. Traditionele voorbeelden van gefermenteerde producten zijn yoghurt, kaas, bier en wijn, en zuurkool. Tegenwoordig wordt fermentatie ook toegepast op plantaardige producten om bijvoorbeeld kokosyoghurt of cashewnotenkaas te maken. Ook lacto-fermentatie

(bijvoorbeeld van wortelen om carrot lox mee te maken, of van blauwe bessen), kombucha en kefir vinden in restaurants steeds vaker de weg naar de menukaart.

GAREN IN EEN ZOUTKORST

Knolselder, bietjes en andere wortel- en knolgroenten lenen zich hier uitstekend toe. Doordat de aroma’s in de zoute korst gevangen blijven, krijg je een smaakvol resultaat.

VACUÛM OF SOUS-VIDE KOKEN

Door vacuüm te koken houd je de sappen en aroma’s, die anders tijdens het kookproces verloren zouden gaan, in het voedsel vast. De bereidingswijze kan ook de structuur van het onbewerkte product veranderen.

Producten vacuüm trekken zorgt er ook voor dat marinades beter worden opgenomen. Een voorbeeld waarbij vacuüm koken geweldig goed werkt, is bij de bereiding van carrot lox: wortellinten worden kort geblancheerd, vacuüm getrokken in een zout-rokerige marinade en zo gefermenteerd. Het eindresultaat doet denken aan de smaakbeleving van zalm.



4. Vergeet niet om vetstof te gebruiken

Veel smaakmakers zijn beter oplosbaar in olie dan in water. In vette producten duurt het langer voordat ze hun smaak afgeven, maar daarna blijft die smaak wel langer behouden.

Lekkere, smakelijke gerechten bestaan uit een juist gedoseerde combinatie van basissmaken en vluchtige aroma's. De kunst is om de vluchtige aroma's tijdens het koken te behouden en ervoor te zorgen dat ze pas vrijkomen bij het kauwen. Je kan die aroma's opsluiten in plantaardige olie of in vet. Boter en olie kunnen ook aroma's binden bij het inkoken. Voeg daarom vet toe bij het begin van de bereiding, en niet

op het einde. Probeer ook eens fruit en groente in vet te konfijten om alle aroma's te bewaren.

Gebruik sowieso ook voldoende vetstof in een gerecht. Dat geeft voldoening na het eten. Veggie gerechten hoeven niet automatisch 'light' te zijn; ze verteren op zich al vlotter dan een gerecht met vlees of vis. Je wil voorkomen dat je klanten het na een bezoek aan je restaurant nog voelen kriebelen om een pakje friet te halen.



5. Doe er nog een sausje bij

Iedereen houdt van sausjes. Soms maakt een saus integraal deel uit van een gerecht (stoofpotjes zoals een stoverij of vol-au-vent), en soms werken we gerechten af met een saus (jus, bechamel, kaas-saus, mosterdsaus, picklessaus ...). Sausjes brengen de smaken van je gerecht samen. Besteed er dus genoeg aandacht aan in je veggie gerechten.

Veel traditionele sauzen hebben een dierlijke bouillon als basis. Met wat creativiteit kan je ook uitstekend met plantaardige ingrediënten aan de slag. Geroosterde en gepureerde noten (zoals tahin, een sesampasta) kunnen de basis zijn voor dipsausjes of dressings.

Pesto's kun je met verschillende bladgroenten maken, en op basis van zonnebloempitten in plaats van pijnboompitten. Amandelen, cashewnoten en walnoten vormen een mooie basis voor een romige pastasaus. Zeewier en zeegroenten brengen die zilte kick in je vissig sausje. Maak je er een extract van, dan heb je een vervanger voor garnalenpasta of vis-saus. Ook voor een donkere, stevige jus, vol smaak, heb je geen dierlijke basis nodig. Door groenten te braden, te kruiden en te deglaceren krijg je een rijke jus die zelfs de grootste vleesliefhebber zal overtuigen.

Geef je gerecht textuur

We houden van textuur op ons bord: hier iets gegrild, daar iets gepaneerd, iets in een deegjasje ...

We hebben graag een mes en vork nodig, in plaats van alles zomaar weg te kunnen lepelen.

Vlees en vis hebben een stevige textuur. Je kan er goed op doorkauwen. Bij groenten, granen en peulvruchten is alles automatisch wat zachter. Hoe zorg je voor voldoende textuur in veggie gerechten?

1. Contrasteer met verschillende texturen

Probeer iets wat zacht of zalvend is, zoals een crème, puree, mousse of gekookte groente, te combineren met iets knapperigs, iets met een korst, een poeder, een crumble, een krokantje, of geroosterde noten en zaden. Knapperige texturen zijn erg fijn in combinatie met een crèmige textuur. Denk aan krokantjes bij een romig dessert bijvoorbeeld, pangrattato als afwerking van een pastagerecht, en dé klassieker: croutons bij een salade (panzanella) of soep.



2. Gebruik de inherente textuur van je producten

Veel groenten hebben een stevige textuur. Door ze te grillen, bakken en braden zet je niet alleen hun smaak in de verf (dat zagen we net in het hoofdstukje ‘Smaak’) maar behoud je ook de stevigheid; denk maar aan een bloemkoolsteak of auberginebacon.

Bananenbloesem en jackfruit, twee exotische producten, hebben een draderige textuur die veel weg heeft van vlees. Goed bereide bananenbloesem doet denken aan de textuur van vis. Jackfruit (gepekeld, niet gesuikerd) doet het goed als pulled pork in taco’s, en in stoverij.

Voorals vleesvervangers zijn handig om meer textuur in je gerecht te krijgen. Sommige zijn smeug (ziden tofu), andere zijn stevig en eenmaal gebakken zelfs knapperig (zoals seitan). De nieuwste generatie vleesvervangers (de zogenaamde veggie kipstukjes) hebben een geweldige vlezige textuur die aan gekookt kippenvlees doet denken. Je kan hier alle kanten mee op.

Noten en zaden (zonnebloempitten, sesamzaadjes) doen het ook uitstekend als topping in bijvoorbeeld een salade of zelfs bij tofu. Tofu met peterselie en pistachestukjes: heerlijk!



3. Bereidingstechnieken om textuur te creëren

CUTTEREN EN SNIJDEN

Een bord waarop alles op dezelfde manier gesneden is, ziet er niet erg aantrekkelijk uit. Hoe meer verschillende snijtechnieken je gebruikt, hoe interessanter het gerecht wordt voor het oog en de mond. Dit is in het bijzonder belangrijk voor gerechten waarin veel groenten worden gebruikt en waarbij veel snijwerk komt kijken. Je creëert spanning door iets dat en tonneau of in grote stukken is gesneden te combineren met iets dat zeer fijn of in julienne is gesneden. Wissel ook eens af tussen lange en ronde stukken.

Elke groente heeft een aantal eigen snijmogelijkheden. Streef ernaar om in je gerecht verschillende snijstijlen te gebruiken. Gebruik tools zoals een dunschiller, mandoline of spiraalsnijder.

MIXEN TOT CRÈMES

Zalfjes en crèmes moeten niet altijd van zuivelproducten gemaakt zijn. Met een krachtige blender (zoals een Vitamix) of met de Thermomix maak je heerlijke crèmes op basis van noten, een mousse op basis van borlottibonen ...

PANEER, GRATINEER EN CRUMBLE

Bij gratineren denken we meteen aan een kaaskorstje. Ter variatie kan je ook met gekruid paneermeel (panko) werken: een ovenschotel met een kruidenkorst, zelfgemaakte kroketjes ... Ook hartige (noten-) crumbles zijn een goede manier om textuur toe te voegen aan je gerecht. Of gebruik vegan kaas ter vervanging van de traditionele kaaskorst.

GEBRUIK EEN DEEG

Gebruik een beslag om je ingrediënten mee 'in te pakken'. Al eens aan bloemkool-chicken wings gedacht? Of een tempura van oesterzwammen (p. 55)? Beignets? Ook door iets te verpakken in een flapje voeg je een extra dimensie toe aan je gerecht. Empanada's, loempia's (p. 106), pizza calzone (p. 73), samosa's, dumplings ... De mogelijkheden zijn eindeloos.

Bladerdeeg is een klassieker: gebruik het voor veggie worstenbroodjes, een hartige strudel of een Wellington (p. 95). Ook met filodeeg kan je groenten inpakken. Tot slot kan je deeg ook gebruiken voor taartjes; denk maar aan quiche, groentetaart, pizza of plaattaart.

KROKANTJES, CROUTONS EN CHIPS

Door ingrediënten te dehydrateren verleng je de houdbaarheid van je product, concentreer je de smaak en voeg je een speciale textuur toe aan je gerecht. Een droogoventje is ideaal om fruit, groenten, kruiden, crackers (p. 68) ... krokant te maken. Je kan gegrilde of gebrande groenten (of smaakmakers zoals olijven) laten drogen en vermalen tot een crumble (p. 63 en p. 100) of zelfs een poeder. Ook door chips of croutons toe te voegen aan een gerecht zorg je voor extra crunch.

Foto: © Toos Vergote

Recept: gratineerde penne met wintergroenten via EVA website.



Eiwitten: zorg dat het vult

Eiwitten zijn een belangrijk onderdeel van de maaltijd. Ze zorgen ervoor dat je een verzadigd gevoel krijgt. Er is echter een verschil tussen koken in een gastronomisch restaurant enerzijds, en een grootkeuken, lunchplek of fast casual restaurant anderzijds.

In de gastronomie ligt de nadruk vooral op de culinaire beleving. Gasten verwachten niet dat de gerechten nutritioneel volwaardig zijn, maar ze moeten natuurlijk wel voldoening geven. Een vaak voorkomende valkuil in dit segment van restaurants is dat chefs zich beperken tot texturen van verschillende groenten. Probeer een veggie gerecht of groentemenu wat spannender te maken door op een creatieve manier te werken met eiwitrijke ingrediënten zoals peulvruchten, noten en zaden, of met traditionele ambachtelijke vleesvervangers zoals tofu, zelfgemaakte gefermenteerde tempoh (op basis van peulvruchten) en homemade seitan.

In lunchplekken, bistro's, en vooral grootkeukens verwachten klanten vaak dat ze niet alleen lekker maar ook gezond kunnen eten - of toch tenminste dat ze een goed vullend gerecht voorgeschoteld krijgen. Besteed hier dus zeker voldoende aandacht aan het eiwitgehalte van je gerechten. Probeer minstens 75 tot 100 gram eiwitrijke plantaardige producten in je hoofdgerecht te verwerken. Dat kan in de vorm van een vleesvervanger (kant-en-klare vleesvervangers, maar ook peulvruchten, ambachtelijke vleesvervangers zoals tofu, en noten en zaden), maar evengoed door een combinatie van verschillende ingrediënten.

In een fastfoodzaak ligt de nadruk op snacking. Hier komen vooral kant-en-klare vleesvervangers tot hun recht.

Er wordt vaak verondersteld dat het moeilijker zou zijn om eiwitten binnen te krijgen via veggie voeding, maar dat klopt helemaal niet. Er zijn heel wat plantaardige eiwitrijke producten! We sommen ze allemaal op in het hoofdstuk 'Vleesvervangers' (p. xxx).

voorbeeld

In een vijfgroenten-tajine met falafelballetjes kan het totale eiwitgehalte komen uit de kikkererwten die met de groenten mee gestoofd zijn + de falafelballetjes + de geroosterde amandelen of cashewnoten die gebruikt zijn als afwerking van het gerecht + het (soja)yoghurtsausje dat erbij geserveerd wordt. Serveer deze tajine eventueel met quinoa in de plaats van met couscous (quinoa is een zaadje en is eiwitrijker dan couscous) en je hebt een eiwitbommetje op je bord.



Foto: © Toos Vergote

ANDERS

Er zijn twee wegen die leiden naar een succesvol veggie gerecht: je kan vertrekken van een traditioneel gerecht dat je perfect nabootst, of je creëert iets totaal anders en creatiefs. De moeilijkheid van de eerste aanpak is dat je aan hoge verwachtingen moet voldoen. Klanten gaan immers vergelijken met het traditionele vlees- of visgerecht dat ze al lang kennen. In het tweede geval wordt je creativiteit uitgedaagd.

Het wordt ons vaak gevraagd: wat wil de klant nu eigenlijk? Er is geen duidelijke voorkeur.

Ga voor de insteek die het beste bij jouw zaak en menukaart past.

Traditioneel met een twist

Of jouw traditionele culinaire repertoire nu de Frans-Belgische keuken is, de Midden-Oosterse of de Aziatische keuken ... op veel vertrouwde recepten is een veggie twist mogelijk. Zet je originele plantaardige interpretatie extra in de kijker in de titel van je gerecht.

Enkele voorbeelden:

- Bereid een vol-au-vent met goed geroosterde en gekruide blokjes knolselder en oesterzwammen in plaats van met kip. En maak de saus met soja- of haverroom in plaats van met zuivelroom. Vol-au-knolselder van de chef!
- Ga voor een homemade luxe veggieburger. Die hoeft echt de vleesburgers niet na te bootsen. Door de kwaliteit van de producten waarmee je werkt, en de smaken die je erin brengt, staat deze burger op zichzelf. Denk aan een lenteburger (met spinazie en zonnebloempitjes) of een bloody beet burger.
- Maak köfte van bulgur en walnoten in plaats van de traditionele versie met lamsgehakt. Chef Seppe Nobels maakt hier een originele variant van met sinaasappelsap en granaatappelstroop.

Foto: © Toos Vergote
Recept: Vol-au-veggie via EVA website





Foto: © Toos Vergote
Recept: Pilavrijst via EVA website

Iets totaal nieuws

Wil je het creatiever aanpakken, dan kun je je hele gerecht opbouwen rond één plantaardig product. Zo kun je eindeloos variëren.

Of kies voor een invloed van stijlen, en maak gebruik van smaakmakers over de hele wereld. Inspireer je hiervoor op recepten die niet zo gekend zijn of die sowieso weinig vlees bevatten. Omdat veel klanten die gerechten niet kennen, zoeken ze niet meteen naar het vlees, en voelt het gerecht niet als een flauw afkooksel van een vleesgerecht.

Een van de meeste invloedrijke chefs van het afgelopen decennium toont hoe het kan, dat mixen en matchen van verschillende keukens: veel van de recepten van Yotam Ottolenghi zijn veggie of vegan.

De perfecte plantaardig versie

Wil je het eenvoudig houden? Vervang het vlees of de vis in je gerecht dan door een vleesvervanger. Zo kun je zowat elk vlees- of visgerecht omtoveren tot een heerlijke veggie versie. Ook voor dit soort gerechten is er een publiek, zeker in bistro's of kindvriendelijke restaurants.

Alleen: je heb wel een goede basiskennis nodig van de beste plantaardige alternatieven. Een vol-au-vent met tofublokjes zal bijvoorbeeld géén hit worden. Je klanten zijn het vleesgerecht gewoon, dus je veggie variant moet minstens even goed scoren. Gebruik in dit geval veggie kipstukjes met dezelfde textuur. In stoverij passen bijvoorbeeld ook geen mycoproteïne (Quorn™) of tofu, maar wel veggie kipstukjes of jackfruit. Serveer je een burger, kies dan voor de nieuwste generatie die net echt smaakt, en geen gepaneerde kant-en-klare groenteburger.

Wat je ook doet, maak van jouw veggie gerecht een waardig alternatief voor een vlees- of visgerecht. Doe dus meer dan gewoon de vis of het vlees van het bord weglaten.



KLEUR EN UITZICHT: denk aan de presentatie

Je klanten kiezen met hun ogen, vooral bij een buffet of bij takeaway. De presentatie van je gerecht is dus erg belangrijk. Dat geldt voor alles wat je serveert, dus ook voor de veggie gerechten. Zorg voor een variatie aan kleur (aardappelen, bloemkool en witte saus ... dat is wel heel erg wit) en besteed aandacht aan de presentatie en afwerking.



Vleesvervangers

Soorten vleesvervangers

Wie 'vleesvervangers' leest, denkt aan veggie burgers, worstjes, wokblokjes, gehakt ... Allemaal producten die de smaak en textuur van vlees nabootsen. Voor veel consumenten die niet al te lang in de keuken willen staan, zijn deze producten erg handig. Je hoeft er namelijk niet anders voor te leren koken. Deze vleesvervangers illustreren ook onze huidige vleescultuur: gerechten worden al jarenlang opgebouwd met vlees als belangrijkste en centraal ingrediënt. Toch aten onze overgrootouders véél minder vlees dan wij nu. Vlees kwam toen slechts één of twee keer per week op tafel.

En ... eigenlijk hoef je vlees niet te 'vervangen'*. Als je vertrekt vanuit een creatieve manier van koken, waarbij de groenten en andere plantaardige ingrediënten centraal staan (zie hoofdstuk 'Anders' van STEAK op p. 30), dan kan je alle richtingen uit.

Ook zijn er veel meer vleesvervangers onder de zon dan de kant-en-klare burgers en balletjes waar we als eerste aan denken. Eigenlijk is het doel niet om vlees te vervangen, maar ben je op zoek naar eiwitrijke ingrediënten (zie hoofdstuk 'Eiwitten' van STEAK op p. 28), zodat je een goed vullend gerecht hebt. Voor wie verder denkt, gaat er een hele wereld aan eiwitrijke ingrediënten open. Al eeuwenlang gebruiken de meeste culturen op onze wereld vooral peulvruchten, noten en zaden en traditionele ambachtelijke producten zoals tofu en tempeh als belangrijkste eiwitbron.

Omdat 'eiwitbronnen' of 'eiwitrijke producten' niet echt lekker bekt, gebruiken we in Andermaal voor de eenvoudigheid de term 'vleesvervanger'. Zo krijg je meteen ook een idee wat je ermee kan doen. Hieronder geven we een overzicht van die eiwitrijke ingrediënten. We kunnen ze in drie groepen opdelen:

1. PEULVRUCHTEN, NOTEN EN ZADEN

2. TRADITIONELE, EIWITRIJKE PRODUCTEN

3. NIEUWE VLEESVERVANGERS

*Hoe vervang je vlees, als je ook gezond wil eten? Vrijwel alle voedingsstoffen die in vlees zitten, komen ook voor in plantaardige producten.

Als je gevarieerd veggie of vegan eet (en dus ook eiwitrijke producten eet) dan krijg je voldoende van alles binnen. De voedingsdriehoek kan je hierbij helpen. Er is echter één uitzondering: wie strikt vegan eet, wordt sterk aangeraden om een supplement te nemen van de vitamine B12. Dat is de enige vitamine die enkel en alleen in dierlijke producten voorkomt. Het wordt ook aan veevoer toegevoegd om vlees rijker aan B12 te maken.

Peulvruchten, noten en zaden

PEULVRUCHTEN

Peulvruchten zoals kikkererwten, witte bonen en rode en zwarte linzen zijn een goed plantaardig alternatief voor de eiwitten die je in vlees terugvindt. Bovendien bevatten ze weinig vet en cholesterol.

Peulvruchten bestaan in verschillende soorten en zijn heel rijk aan smaak, waardoor je er eindeloos mee kan variëren. Je kan ze onder meer verwerken in stoofpotjes, salades, soepen, spreads en desserts.

Kikkererwten

Kikkererwten zijn smaakvolle en gezonde peulvruchten. Je kan ze koken, roosteren in de oven, poffen, bakken ... De mogelijkheden zijn eindeloos. Kikkererwten vormen de basis voor falafel en hummus. Ze zijn ook populair in tajines, wokschotels en ovenschotels. Of vermaal je kikkererwten eens tot meel en maak er pannenkoeken of andere koekjes mee. Het vocht uit een blik kikkererwten (aquafaba) kan je dan weer opkloppen tot schuim: een perfecte eiwitvervanger in desserts. Met het vocht van een blik bonen kan je trouwens hetzelfde doen.

Bonen

Bonen bestaan in verschillende vormen en kleuren. Denk aan kidneybonen (rode nierbonen), witte bonen, limabonen, zwarte bonen enzovoort. Je koopt ze in blik of in fresh bags, klaar voor gebruik. Gedroogde bonen moet je eerst weken en langdurig koken in water. Verwerk bonen in stoofpotjes, wokschotels, ovenschotels of salades. Een echte klassieker is chili sin carne, of probeer eens een bonenburger of ribollita.

Linzen

Ook linzen vind je in allerlei kleuren, en elke kleur kent een eigen smaak: rode, gele, bruine en groene linzen. Een bekende soort zijn de Le Puy-linzen uit Frankrijk. Naast de kleur maken we ook het onderscheid tussen hele en gehalveerde linzen, en tussen gepelde en ongepelde linzen. Een typische bereiding is dhal, een Indiase curry. Linzen zijn een uitstekend ingrediënt in soepen en broodbeleg, of gebruik het ter vervanging van gehakt in ovenschotels.



Sojabonen

Sojabonen, zoals de witte of de gele sojaboon, gebruik je niet om mee te koken. Ze worden verwerkt tot sojamelk, tofu, tempeh, miso of sojasaus. Deze producten zijn dan weer heerlijk in Oosterse gerechten of salades. Edamamebonen (onrijpe sojabonen) worden wel onverwerkt gegeten, bijvoorbeeld als bekend bijgerecht in de Aziatische keuken.



NOTEN, PITTEN EN ZADEN

Noten, pitten en zaden vormen een luxueuze en voedzame toevoeging aan je gerecht. Je kan er ook terrines of balletjes van maken, en sauzen, crèmes en nagerechten. Ze bevatten veel eiwitten en helpen je met een voller gevoel van tafel gaan. Spring er door het vrij hoge vetgehalte iets spaarzamer mee om dan met de andere vleesvervangers: een handje noten per dag is de aanbevolen hoeveelheid.



Traditionele eiwitrijke producten

SEITAN

Seitan wordt gemaakt van tarwegluten. Door de stevige structuur is het de ideale vleesvervanger. Je kan het op dezelfde manier bereiden als vlees: bakken, roosteren, grillen, op de barbecue ... Seitan heeft echter een vrij neutrale smaak. Het is dus belangrijk dat je het goed kruidt. Die neutrale smaak geeft je tegelijk de mogelijkheid om eender welke kruiden toe te voegen aan jouw recept. Seitan doet het geweldig goed met mosterd en in 'donkere' sauzen of meer winterse gerechten.

TOFU

Tofu is een eiwitrijke en caloriearme vleesvervanger op basis van sojabonen. Ook tofu heeft een vrij neutrale smaak. Je kan zelf op verschillende manieren smaak toevoegen. Je kan het marinieren, paneren of grillen.

TEMPEH

Tempeh wordt gemaakt op basis van sojabonen, waaraan een schimmelcultuur wordt toegevoegd. De schimmel doet de sojabonen aaneenkoeken tot een blok die je in plakjes of blokjes kan snijden. Tempeh heeft een licht gefermenteerde, ietwat nootachtige smaak, en is minder bekend bij omnivoren. Onterecht, want je kan er schitterende dingen mee doen.

Nieuwe vleesvervangers

Deze vleesvervangers zijn meer bewerkte producten zoals worsten, balletjes, burgers, reepjes, blokjes, nuggets, veggie gehakt, falafel ... Je kan ze op allerlei manieren verwerken in gerechten. Ze zijn een handig vervangproduct voor vlees. Niet alle bewerkte vleesvervangers zijn even gezond, dus hou het eiwit-, zout- en vetgehalte van het product in de gaten als je een gezond gerecht op tafel wil zetten.

SOJASTUKJES OF TEXTURED VEGETABLE PROTEIN (TVP)

Meestal wordt TVP van sojameel gemaakt. Het meel wordt ontvet en de eiwitten die overblijven worden verhit zodat ze een andere textuur krijgen. Vervolgens wordt het sojameel gedroogd. Het eindproduct is een kleine, droge korrel die lang houdbaar is. TVP heeft een neutrale smaak en is vooral geschikt als gehaktvervanger, bijvoorbeeld in getomateerde sauzen.

TVP is in verschillende vormen en maten verkrijgbaar. Je vindt het dus niet alleen in korrelvorm, maar ook als gehakt of steak. Mede door de lage kostprijs is het populair in grootkeukens.



MYCOPROTEÏNEN

Mycoproteïnen (beter bekend onder de merknaam Quorn™) zijn eiwitten afkomstig van schimmels. Om deze vleesvervanger te maken wordt de bodemschimmel *Fusarium Venenatum* gebruikt, die in grote fermentatietanks gekweekt wordt. Het eiwit wordt gewonnen, gedroogd en daarna samengevoegd met smaakmakers. Heel wat producten op basis van mycoproteïnen bevatten ei-eiwit als bindmiddel (zie de ingrediëntenlijst). Ze zijn daarom niet altijd geschikt voor mensen die veganistisch willen eten.

'NET ECHT'-BURGERS

De jongste generatie veggie hamburgers zijn amper van traditionele hamburgers te onderscheiden. Ze worden gemaakt op basis van soja of erwteneiwit. Vaak wordt bietenpoeder toegevoegd om de burger net zoals vlees wat te doen 'bloeden' en sappigheid te geven. Verschillende merken hebben zo'n burger in het assortiment. Ze zijn ideaal op de burgerkaart, als alternatief voor de traditionele hamburger tussen een broodje met de klassieke toppings. Ze doen het ook goed op de grill en in klassieke gerechten.

VEGGIE KIPSTUKJES

Vegetarische kipstukjes worden gemaakt op basis van sojameel en water. Verschillende merken hebben ze in hun assortiment. Afhankelijk van het merk vind je ze in kleine of grotere blokjes, en steviger of net malser. Ze zien eruit zoals stukjes gegaard kippenvlees, en hebben een gelijkaardige vezelstructuur en bite. Ze worden verkocht in smaak 'natuur' of voorgekruid zoals kip, soms op een spiesje. Je vervangt het kippenvlees in wokschotels, curry's, stoverij, vol-au-vent ... moeiteloos door deze veggie versie. Je kan ze ook makkelijk krokant bakken of grillen.

VERS VEGGIE GEHAKT

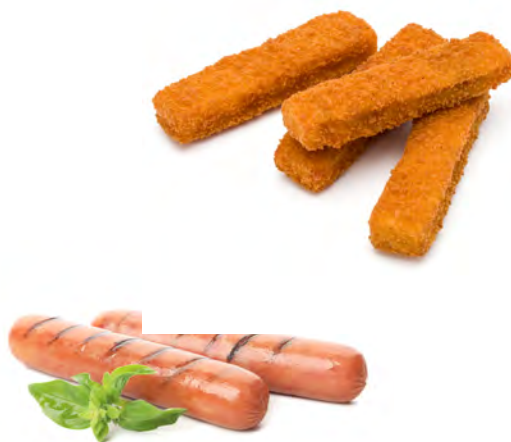
Dit verse gehakt op basis van erwteneiwit of soja is handig om zelf balletjes mee te draaien of groenten mee te vullen. Het is makkelijk op te bakken in grotere hoeveelheden op een gastronom of bakplaat.

VEGGIE WORSTJES

Chorizo, braadworst, worst met tuinkruiden ... De nieuwste generatie vegan worstjes op basis van soja (mét plantaardige casing) is perfect om vleesworst te vervangen in een plantaardig gerecht.

VEGGIE FISHSTICKS EN SCAMPI'S

Ook op het vlak van plantaardige visvervangers worden er stappen gezet. Zo heeft Quorn vegan vissticks in het aanbod op basis van mycoproteïne, en vind je ook bij andere merken plantaardige vissticks op basis van soja en gluten. Er bestaan zelfs vegan scampi's op basis van konjac.



Zuiververvangers

Ook zuivel kan je makkelijk vervangen. Fijn voor wie een voedselallergie heeft of graag plantaardig eet, maar ook voor een breder publiek. Velen merken het verschil niet eens, of houden net van de extra smaak van plantaardige melk.

Vaak begint plantaardig koken al bij het bakken van je groenten. Gebruik hiervoor geen boter maar olijfolie, plantaardige margarine of kokosolie.

Voor sauzen gebruik je vaak melk, boter of yoghurt, maar niet getreurd: je kan ze perfect plantaardig maken. Er bestaan verschillende soorten plantaardige melk, en elk alternatief heeft zijn specifieke plek in de keuken. Het bekendste is sojamelk, een makkelijke en voedzame vervanger. Ook op basis van noten en granen worden er heel wat vervangers geproduceerd. Zo is havermelk tegenwoordig dé favoriet voor je cappuccino, en zijn kokosmelk en amandelmelk waardige alternatieven voor de zuivel in je keuken.





Alternatieven voor zuivelproducten

PLANTAARDIGE MELKPRODUCTEN

Er zijn tal van alternatieven voor koemelk. Zo is er sojamelk, notenmelk (op basis van cashew-, amandel- of hazelnoten), granenmelk (op basis van haver, rijst, hennep ...), erwtenmelk en kokosmelk. Van de meeste soorten bestaan er gezoete en ongezoete varianten, en soms ook met extra smaakjes (zoals vanille of chocolade).

Sojamelk en notenmelk kan je gebruiken voor zowel zoete als hartige bereidingen, op dezelfde manier als koemelk. Let erop dat je voor hartige bereidingen ongezoete plantaardige melk gebruikt.

Met kokosmelk wordt zowel kokosdrink als kokosroom bedoeld. Kokosdrink wordt in grote of kleine blikken verkocht, en heeft een lichtere textuur en een zoete smaak. Je gebruikt het in plaats van koemelk in drankjes en in zoete desserts. Er zijn ook barista-versies voor in de koffie. Kokosroom wordt in blik of in brikjes verkocht. Het heeft een romige

textuur en een volle smaak. Het vervangt room in Aziatische bereidingen (bv. curry's) en in desserts (bv. cheesecake).

Granenmelk wordt gebruikt in sauzen, soep, gebak en desserts. Daarnaast is bijvoorbeeld havermelk ook populair in koffies. Professionele plantaardige baristamelk is makkelijk op te schuimen.

PLANTAARDIGE YOGHURT

Net als yoghurt op basis van koemelk wordt plantaardige yoghurt geproduceerd door microbiële culturen, die aan de melk worden toegevoegd. Intussen is er een rijk assortiment aan sojayoghurt, haveryoghurt, kokos- en cashewyoghurt te vinden.

PLANTAARDIGE ROOM

Heel wat soorten plantenmelk zijn ook verkrijgbaar als room. Die kan niet altijd worden opgeklopt. Controleer dus altijd de verpakking. Zowel sojaroom om mee te koken als opklopbare sojaroom zijn ook in 1-literverpakkingen verkrijgbaar.



PLANTAARDIGE BOTER

Boter kan makkelijk worden vervangen door plantaardige margarine. De smaak en bakeigenschappen zijn bijna hetzelfde. Geraffineerde kokosolie heeft niet de karakteristieke kokosmaak en is geschikt voor zowel zoete als hartige gerechten. Omdat deze kokosolie stolt op kamertemperatuur wordt ze ook vaak gebruikt in desserts.



Alternatieven voor kaas

PLANTAARDIGE KAAS

Plantaardige kaasalternatieven worden meestal gemaakt op basis van kokosolie, waar dan cashewnoten, amandelen of andere noten aan worden toegevoegd, met water en zetmeel. Voedingsgist of olijvenextract wordt gebruikt om het product zijn kaasachtige smaak en aroma te geven. Erg gezond zijn deze alternatieven niet, maar ze passen wel uitstekend bij een snack of op een belegd broodje.

ARTISANALE FAUXMAGE

Ambachtelijke kazen maar dan op plantaardige basis, dat is fauxmage. Bij de bereiding wordt gebruik gemaakt van dezelfde tradities en methoden die van oudsher gebruikelijk zijn voor zuivelkazen. Meestal worden noten gebruikt als basisingrediënt. Ze worden met verschillende bacterieculturen gerijpt tot plantaardige kaas. Serveer de fauxmaga als tapas of snack (bijvoorbeeld als een kaasplank met wijn). Verschillende kaaswinkels hebben tegenwoordig de betere vegan notenkazen in hun assortiment. Vraag ernaar!

Eivervangers

Bakken zonder ei? Het lijkt misschien niet evident, maar het kan perfect. Voor de verschillende toepassingen van eitjes bestaan er verschillende plantaardige alternatieven. En ja, je kan er zelfs een omelet mee maken!

Zoet

Eieren kan je in cake of ander gebak makkelijk vervangen door appelmoes of geprakte banaan, al zal dat de smaak van het gebak wel beïnvloeden. Ideaal dus voor bananenbrood of appelmuffins, maar misschien niet het beste idee voor klassieke chocolate chip cookies.

Voor gebak met een neutralere smaak kan je experimenteren met aquafaba (zie pavlova p. 117), het vocht uit een blik kikkererwten. Roer dit simpelweg met de rest van de natte ingrediënten door je beslag en je geniet even later van een heerlijke cake met vochtig kruim. Wanneer je aquafaba opklopt, krijg je bovendien een glanzend wit schuim dat zich fantastisch leent tot het maken van lekkernijen als meringues en macarons, of ter vervanging van opgeklopt eiwit in bijvoorbeeld chocomousse.

Daar stopt het niet. In de meeste natuurvoedingswinkels kan je ook eivervangers in poedervorm op de kop tikken, vaak op basis van aardappel- of tapiocazetmeel. Zoek je een goedkopere optie, probeer dan eens een ei te vervangen door twee eetlepels arrowroot (pijlwortelpoeder), maizena of aardappelzetmeel.

Niet overtuigd? Dan kan je nog altijd de volgende opties eens uittesten: meng een eetlepel chiazaad of gebroken lijnzaad met tweeënhalve eetlepel water, en zet opzij tot je een dik papje hebt. Roer dit 'ei' samen met de andere natte ingrediënten door je cakebeslag (zie groentebrood p. 103 en champignonballetjes p. 98). Chiazaadjes blijven wel zichtbaar in je gebak: het zal eruitzien alsof je maanzaadjes aan je gebak hebt toegevoegd, maar ze geven wel een goede textuur en zijn dus een uitstekend alternatief voor meer rustiek gebak en koekjes. Gebruik gemalen lijnzaad als je die spikkels wil vermijden.

Verder kan je ook een combinatie van bakpoeder met appelazijn of spuitwater gebruiken voor een cake die mooi rijst. Ook agar, een plantaardige variant van gelatine op basis van zeewier, kan helpen bij het binden van bijvoorbeeld cheesecake en pudding.





Hartig

Kala namak (zwart zeezout) is rijk aan zwavel, en perfect om je gerechten die typische ei-smaak te geven. Je kan het ook gebruiken in zoete bereidingen waaraan ei in de klassieke keuken een diepere smaak geeft, zoals crème brûlée. Voeg het spaarzaam toe, want de smaak overheerst snel.

Als alternatief voor een roerei kan je een tofu scramble maken: fruit wat fijngesneden ui en look glazig, verkruimel een blok (zijden) tofu in de pan, voeg voldoende kruiden en groenten naar keuze toe, en maak het geheel eventueel wat smeüiger met een scheutje plantaardige melk of groentebouillon. Als je de pan van het vuur gehaald hebt, kan je de scramble afwerken met wat versnipperde bieslook en een snuifje kala namak.

Een plantaardige omelet maak je met (zijden) tofu of kikkererwtenmeel. Ook quiche kan je met deze twee ingrediënten binding geven. Het resultaat zal niet exact hetzelfde zijn als wanneer je dierlijke producten zou gebruiken, maar het is wel minstens even lekker.

TIP: In recepten met één of twee eitjes kan je de eieren makkelijk vervangen door een plantaardig alternatief. Als het recept sterk op eieren gebaseerd is (bv. clafoutis), dan is het moeilijker. In dat geval zoek je beter een goed vegan recept in plaats van het klassieke recept aan te passen.

Drie tips om je veggie gerechten beter te verkopen

1. Besteed aandacht aan je menukaart

- Zet het veggie gerecht als eerste op de kaart. Gerechten bovenaan de kaart worden sneller gekozen.
- Stel de veggie schotel voor als “gerecht van de dag”, “suggestie van de chef” of “duurzame topper van de week”. Gerechten die meer in het oog springen, worden het vaakst gekozen.
- Zet de veggie gerechten niet in een apart vakje op de kaart, maar gewoon tussen de andere gerechten. Een afzonderlijk veggie gedeelte zullen veel klanten niet bekijken. Met een subtiel logo kun je aangeven dat een gerecht veggie of vegan is. Uit een onderzoek van de London School of Economics blijkt dat veggie gerechten die apart staan op de kaart maar liefst 56 procent minder goed verkopen dan wanneer ze tussen de andere gerechten staan.

2. Geef je gerecht een aantrekkelijke naam

Een goede omschrijving en benaming overtuigen je klanten om voor een gerecht te kiezen. Bedenk dus een aantrekkelijke naam en beschrijving, en benadruk vooral de kwaliteiten van het gerecht.

- Beschrijf de texturen van een gerecht.
Bv. aardappelcrackers, mousseline, pangrattato, crumble van olijf, kaviaar van artisjok, poffertje van primeurgroenten.
- Vermeld de herkomst van je gerecht of ingrediënten.
Bv. Michelbeekse shiitake, lentegroenten, peultjes van eigen kweek, zelf gefermenteerde tempeh
- Beschrijf de smaak, geur, kleur of bereidingswijze van een gerecht.
Bv. geschroeide sjalotblaadjes, gerookte knolselder, gepekeld walnoten, poeder van algen, gekarameliseerde bloemkool, Vitelotte Noire, witte aubergine.
- Zet de meest luxueuze en smaakvolle ingrediënten in de kijker.
Bv. cashewnoten, lamsoor, homemade Texas BBQ burger, morieltjes, shiro miso.

Een tofucurry wordt dan: gemarineerde en geroosterde bloemkool, ramen, currybouillon, sesamtofu, poeder van shiitake.

3. Denk aan de prijs van je gerecht

Maak je veggie gerechten goedkoper dan de opties met vlees en vis. Lukt dat niet? Maak je veggie aanbod dan in ieder geval niet duurder dan de vleesgerechten.

In een keuken speelt de foodcost natuurlijk een grote rol. Je vraagt je misschien af of veggie koken duurder uitkomt. We kunnen je geruststellen: veggie hoeft niet duur te zijn. Sterker nog, het kan je zelfs geld besparen. Het hangt er allemaal van af welke producten je gebruikt en hoe je dierlijke producten wil vervangen. Door de toenemende druk op de veehouderij om duurzamer en milieuvriendelijker te worden, zullen de prijzen van vlees, melk en eieren de komende jaren trouwens alleen maar verder stijgen.



ENKELE TIPS OM DE FOODCOST TE DRUKKEN:

1. Vergeet de peulvruchten niet! Heel vaak wordt vlees vervangen door een vleesvervanger, maar ook peulvruchten bieden heel veel mogelijkheden. Ze worden wereldwijd het vaakst gebruikt in culturen waar minder vlees wordt gegeten. Peulvruchten zijn gezond (we eten er nu veel te weinig van), milieuvriendelijk, kant-en-klaar verkrijgbaar én goedkoop, vaak goedkoper dan vlees. Een steeds breder gamma aan peulvruchten wordt nu lokaal geteeld. Zo zijn de eerste Belgische kikkererwten al een paar jaar een feit. We doen veel te weinig met zoete lupine, en ook Belgische soja is op komst! Er bestaat een heel gamma aan peulvruchten. Voor een overzicht zie p. 36.
2. Hou niet alleen de portiegrootte van vlees maar ook die van vleesvervangers onder controle. De maximaal aanbevolen hoeveelheid vlees per dag is slechts 100 gram. Dat is per dag, dus niet alleen de portie in de warme maaltijd maar ook de charcuterie op je broodje telt mee. Ook voor vleesvervangers ligt de aanbevolen hoeveelheid rond de 100 gram per dag, afhankelijk van het eiwitgehalte van het product. Door je porties af te stemmen op de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid hou je ook de foodcost onder controle. Serveer je vleesvervanger op een aantrekkelijke manier, en vul je gerecht aan met voldoende groenten. Op die manier kom je makkelijker tegemoet aan de aanbevelingen voor gezonde voeding.
3. Combineer verschillende soorten eiwitrijke bronnen. In veel gerechten kan je een mix maken van een peulvrucht en een vleesvervanger. Op die manier hou je de foodcost laag én leer je je publiek wennen aan peulvruchten.

Enkele voorbeelden:

- Maak een vleesbrood met een mengeling van seitan en champignons. Champignons zijn goedkoper en geven bovendien smaak.
 - Gebruik in een chili een mix van kidneybonen of zwarte bonen en veggie gehakt, en werk af met een zure room op basis van Griekse sojayoghurt.
 - Maak een tajine met kikkererwten of linzen, en werk af met enkele balletjes falafel, geroosterde cashewnoten of amandelen en wat sojayoghurt (natuur of Griekse yoghurt).
4. Bereken je foodcost per periode of over je hele menu. Met bovenstaande tips heb je al heel wat bespaard op je foodcost. Dat betekent dat je niet hoeft te blijven hangen in de zoveelste goedkope veggieburger, maar dat je kan investeren in betere vleesvervangers, die vaak iets duurder zijn dan vlees. Of je kan investeren in iets duurder condimenten en smaakmakers zoals miso, soja- of haverroom, noten ... Door je foodcost niet alleen per gerecht maar ook per week of maand te berekenen, of over je hele menu, kan je deze meerkost opvangen en kom je over de hele lijn wellicht nog steeds goedkoper uit.
 5. Kies voor producten van het seizoen. Die zijn niet alleen smakelijker en op dat moment op hun best, maar ook goedkoper.
 6. Wees creatief met 'afval': de schutbladeren van een bloemkool, de stronk van een broccoli (gecutterd in een quinoa-torentje), het loof van wortels (pesto), het koffiegruis van de espresso (koffiecombucha), de schillen van aardappelen (chips of krokantjes) ... Als je met goede, kwalitatieve (bij voorkeur biologische) ingrediënten werkt, valt hier veel mee te doen.



RECEPTEN

DEEL II





HAPJES EN VOORGERECHTEN



WORTELKROKETJES, SALADE VAN MESCLUN, RADIJS EN APPEL, CURRYMAYO

Ingrediënten

KROKETJES

- 400 g wortels
- 20 g pijnboompitten, geroosterd
- platte peterselie, gehakt
- peper en zout
- gomasio
- chermoula
- baharat
- bloem
- panko

CURRYMAYO

- 2 el veganise (zie recept op p. 55)
- ½ tl currypoeder
- ½ tl komijnpoeder

AFWERKING

- mesclun
- 1 appel, julienne gesneden
- 1 stengel selder, chinoise gesneden
- 4 radijzen, in fijne plakjes
- peterselie of cresson

Bereiding

KROKETJES

1. Schil en kook de wortels.
2. Mix de wortels tot een gladde puree.
3. Voeg de pijnboompitten en de gehakte peterselie toe, en kruid af met peper en zout.
4. Verdeel de puree in 3 gelijke delen, en breng één deel op smaak met gomasio, één deel met chermoula en één deel met baharat.
5. Maak met een ijsschep balletjes van elk van de delen en zet ze in de snelvriezer.
6. Paneer de opgesteven

PERSONEN

4

VEGAN

DIT IS EEN RECEPT VAN:
Hotelschool Hasselt

balletjes achtereenvolgens in, een papje van bloem en water, en panko. Laat de kroketjes koud rusten.

CURRYMAYO

1. Meng alles door elkaar en breng op smaak.

AFWERKING

1. Verdeel de mesclun in een diep bord.
2. Verdeel er de appel en selder over.
3. Bak de wortelkroketjes mooi goudbruin en schik op de salade.
4. Werk af met platte peterselie, currymayo en radijs.



PERSONEN

4

VEGAN

DIT IS EEN RECEPT VAN:
COOVI Anderlecht

POLENTAFRIETJES MET BIESLOOKMAYO

Ingrediënten

BIESLOOKMAYO

- 1 bosje bieslook
- 100 ml ongezoete sojamelk
- 1 el mosterd
- 2 el appelazijn
- peper en zout
- 250 ml zonnebloemolie

POLENTAFRIETJES

- 200 g polenta
- 800 ml groentebouillon
- 1 tl chilivlokken
- 100 g pijnboompitten, geroosterd
- 10 g basilicum
- rasp van 1 citroen
- 2 el plantaardige boter
- 100 g bloem

Bereiding

BIESLOOKMAYO

1. Snij de bieslook fijn en voeg in een maatbeker toe aan de sojamelk, mosterd, appelazijn, peper en zout.
2. Zet de staafmixer tot op de voet van de maatbeker en start het mixen.
3. Voeg na een min. druppelsgewijs de zonnebloemolie toe tot je een vaste mayonaise-achtige structuur krijgt.

POLENTAFRIETJES

1. Kook de polenta in de thermomix al roerend gaar met de groentebouillon en de chilivlokken. Kruid af.
2. Snipper ondertussen de basilicum fijn of mix hem glad met een beetje olie.
3. Voeg de pijnboompitten, basilicum, citroenrasp en plantaardige boter toe.

4. Strijk het polentamengsel 1 cm dik uit over een plaat. Laat even opstijven en snijd er vervolgens frietjes van.
5. Wentel de frietjes door de bloem en bak ze goudbruin in de friteuse op 180°C.

PERSONEN

4

VEGAN

DIT IS EEN RECEPT VAN:
COOVI Anderlecht



Tempura van oesterzwam, sticky sojadressing, citroenveganaise

Ingrediënten

TEMPURABESLAG

- 100 g pils (bier)
- 60 g bloem
- 30 g tapiocabloem
- 100 g aquafaba

CITROENVEGANAISE

- 100 ml ongezoete sojamelk*
- 1 à 2 tl zout
- 1 tl mosterd
- 1 tl azijn
- 2 el citroensap
- 250 ml neutrale olie

OESTERZWAMMEN

- 250 g oesterzwammen
- Chinese kipkruiden

STICKY SOJADRESSING

- sojasaus
- agavesiroop

GARNERING

- lente-ui, in chinoise
- limoen, in partjes
- witte of zwarte sesamzaadjes, geroosterd

Bereiding

TEMPURABESLAG

1. Meng het bier met de twee soorten bloem en hou het beslag apart.
2. Klop de aquafaba luchtig en

zet weg in de koelkast.

CITROENVEGANAISE

1. Mix alle ingrediënten, behalve de olie, 1 min. op kamertemperatuur in een hoge beker.
2. Voeg er druppelsgewijs de olie bij terwijl je blijft mixen.
3. Kruid eventueel bij met zout en citroensap.

OESTERZWAMMEN

1. Kruid de oesterzwammen met veel Chinese kipkruiden of een andere pittige gezouten kruidenmengeling.

STICKY SOJADRESSING

1. Laat de sojasaus gedurende ongeveer 5 min. inkoken met de agavesiroop en laat afkoelen.

OESTERZWAMMEN

1. Zet de frietketel aan en warm de olie op tot 180°C.
2. Klop indien nodig de aquafaba verder luchtig op en meng voorzichtig onder het beslag.
3. Haal met een lange pincet of een tang de oesterzwammen door het beslag, en laat ze in de hete olie glijden. Schud eventjes aan het frituurmandje opdat ze niet aan de bodem blijven plakken, en zorg dat ze niet aan elkaar gaan kleven.

4. Draai ze af en toe om zodat ze aan beide kanten kunnen bruinen.

5. Wanneer ze knapperig en goudbruin zijn, laat je ze uitlekken op keukenpapier.

AFWERKING

1. Plaats een lepel veganaise op het midden van het bord.
2. Bedek met een viertal oesterzwammen en werk af met nog wat meer veganaise, de sticky sojadressing, fijngesneden lente-ui en geroosterde sesam.

TIP:

* Voor de bereiding van de veganaise heb je specifiek sojamelk nodig. De sojalecithine van nature aanwezig in de melk zal namelijk voor de binding zorgen. Met andere soorten plantaardige melk lukt dit niet.

Zilte portobello, geprakte aardappelen met lamsoor, dulse mayonaise, zeekraal

PERSONEN
4

VEGAN

DIT IS EEN RECEPT VAN:
Hotelschool Gent



Ingrediënten

ZILTE PORTOBELLO

- 4 portobello's
- 60 ml tamari
- 1 el sesamolie
- 1 el vegan vissaus*
- ½ el agave- of esdoornsiroop
- 1 el gedroogd zeewier (bv. mix Salade du Pêcheur)
- 1 tl zachte azijn (bv. sushi- of appelazijn)
- ½ tl zeezout
- ½ tl cayennepeper
- lemon pepper
- 1 tl mosterdpoeder

DULSE MAYONAISE

- 2 el dulse, in vlokken
- neutrale olie
- 100 ml veganise*
- verse zwarte peper
- ½ tl limoensap

GEPRAKTE AARDAPPELEN MET LAMSOOR

- 800 g aardappelen (bintje)
- 2 teentjes look, geplet
- zeezout en peper
- een scheutje olijfolie
- verse tijm
- 100 g lamsoor

GEBLANCHEERDE ZEEKRAAL

- 1 bakje zeekraal
- plantaardige boter
- zout

Bereiding

ZILTE PORTOBELLO

1. Reinig de portobello's indien nodig (zonder water!) en snij ze in repen van ± 1 cm.
2. Mix alle andere ingrediënten samen tot een marinade.
3. Plaats de portobello's in een ondiepe schaal en bestrijk

ze aan weerszijden met de marinade.

4. Laat minstens 30 min. marinieren (max. 2 à 3 uur).
5. Bak de portobello-repen op hoog vuur een tweetal minuten aan elke kant.
6. Wil je de zilte smaak extra accentueren, bestrooi ze dan met extra zeewier na het bakken.
7. Hou warm tot het serveren.

DULSE MAYONAISE

1. Bak de dulsevlokken in ongeveer 1 min. krokant in een pan met weinig olie. Let goed op want de dulse brandt snel aan.
2. Zet een beetje dulse opzij voor de afwerking.
3. Meng de rest van de dulse door de veganise en breng op smaak met versgemalen zwarte peper en ½ tl limoensap.

GEPRAKTE AARDAPPELEN MET LAMSOOR

1. Verwarm de oven voor op 180°C.
2. Verpak de aardappelen met de knoflook en het zeezout in aluminiumfolie, pof 40 à 50 min. tot ze gaar zijn.
3. Pel de aardappelen, prak ze grof, en breng op smaak met verse tijm en wat olijfolie.
4. Hou enkele blaadjes lamsoor apart. Meng de rest van de lamsoor onder de geprakte aardappelen en laat ze de warmte opnemen zodat ze licht 'verwelken'.
5. Kruid af met peper en zout.

GEBLANCHEERDE ZEEKRAAL

1. Was de zeekraal en verwijder indien nodig de harde onderste stukjes.

2. Kook ze in 6 à 8 min. beetgaar in een bodempje water zonder zout.
3. Giet af en schep er de boter en peper naar smaak door.

AFWERKING

1. Dresseer de portobello op de geprakte aardappelen.
2. Werk af met de mayonaise en enkele takjes zeekraal en blaadjes lamsoor.

TIP:

1. Je kan de dulse ook vervangen door een vel nori, dat je eerst krokant roostert boven een vlam en dan verkruimelt. De nori hoeft niet meer krokant gebakken te worden.

2. Vegan vissaus vind je in gespecialiseerde (online) zaken met een breed vegan assortiment of in Aziatische winkels. Je kan ze ook zelf maken. Gebruik daarvoor een lichte sojasaus waar je extra zout en gefermenteerde witte tofu (Aziatische winkel) aan toevoegt, of laat een bouillon inkoken van water met sojasaus, dulse (of kombu), shiitake en miso. Breng op smaak met extra zout.

*Het recept voor veganise vind je terug bij de tempura van oesterzwam op p. 55. Vervang voor dit recept het citroensap door limoensap.

TIP:

1. Coconut aminos zijn een minder gezouten en iets zoeter alternatief voor sojasaus op basis van gefermenteerde kokosnoot in plaats van sojabonen. Handig bij allergenen!
 2. Je kan de wortellinten ook samen met de marinade vacuüm trekken en koel bewaren tot gebruik.
- *Het recept voor veganaise vind je terug bij de tempura van oesterzwam op p. 55. Voeg sriracha toe naar smaak.



Sushi maki en onigiri met carrot lox

Ingrediënten

CARROT LOX

- 2 (grote) wortels
- 1 el olijfolie
- 1 el sojasaus (of coconut aminos)
- 2 tl liquid smoke
- 1 vel nori (zeewier), in kleine stukjes
- 1 tl appelazijn
- 30 ml water
- een snuifje zout

SUSHI EN ONIGIRI

- 300 g sushirijst
- 1 avocado, in plakjes
- 8 norivellen
- 1 lente-ui, in repen
- 100 g rijstazijn
- ½ komkommer, in brede julienne
- 25 g suiker
- 3-tal umeboshi, fijn gesneden
- 4 g zout
- carrot lox (zie recept)
- sesamzaad, wit en zwart
- sriracha veganaise*
- 1 rode paprika, in reepjes gesneden

Bereiding

CARROT LOX

1. Maak de carrot lox vooraf.
2. Breng een pot licht gezouten water aan de kook.
3. Verwijder de schil van de wortels en snij ze met de mandoline of dunschiller in flinterdunne linten.

4. Doe de wortellinten in het kokende water en zet het vuur meteen uit.

5. Blancheer gedurende 3 à 4 min., spoel met ijskoud water en laat uitlekken. Dep droog.

6. Meng alle ingrediënten voor de marinade in een afsluitbare kom.

7. Voeg de wortellinten toe en meng goed door elkaar.

8. Sluit de kom af en laat enkele uren marinieren in de koelkast (min. 4 uur, bij voorkeur een hele dag of nacht).

9. Schud de kom af en toe op zodat de smaken egaal verdeeld raken.

RIJST

1. Spoel de rijst onder koud water tot het water mooier helder is.

2. Meet het water af om de rijst te koken en doe in een pot met deksel. Kook op een zacht vuur in 10 min. gaar.

3. Zet het vuur uit. Leg een schone theedoek over de pot en zet het deksel er bovenop. Laat 15 min. rusten.

4. Meng de rijstazijn met suiker en zout en verwarm tot de suiker volledig is opgelost. Zet aan de kant.

5. Meng deze marinade straalsgewijs onder de rijst zodat die ze rustig kan opnemen.

6. Laat staan op kamertemperatuur, afgedekt met een vochtige theedoek zodat de rijst niet uitdroogt.

SUSHI

1. Maak de rolletjes met behulp van een sushimatje. Leg de norivellen met de glanzende kant naar beneden en bestrijk 2/3 van de vellen met rijst (5 mm dik).

2. Voeg in het midden van de rijst naar keuze de garnituren toe en rol op.

3. Snij met een vochtig en proper scherp mes. Serveer.

ONIGIRI

1. Bevochtig je handen met azijn en water, neem wat sushirijst op je hand en maak er een kuiltje in (geen volledig gat).

2. Vul het kuiltje met je gewenste ingrediënten en druk de rijst dicht door je hand stevig te sluiten.

3. Druk met beide handen aan tot een driehoekige vorm.

4. Bedek de buitenkant naar smaak met sesamzaad of nori.

PERSONEN
4

VEGAN

DIT IS EEN RECEPT VAN:
Damiaaninstituut Aarschot



Michaël Vrijmoed

STERRENCHEF VAN RESTAURANT VRIJMOED

“ Groenten vind ik absoluut de max. Het is fascinerend om uit te zoeken hoe ver je kan gaan. Door zo intens met groenten bezig te zijn, ben ik enorm geëvolueerd in mijn zoektocht naar pure smaken. En daar gaat het hem uiteindelijk om. ”

CEVICHE VAN ASPERGE MET JALAPEÑO EN LIMOEN

Ingrediënten

ASPERGES

- 4 dikke asperges uit volle grond (AAA)
- 1 limoen
- maldonzout

GUACAMOLE VAN AVOCADO

- 1 Hass-avocado
- 4 blaadjes koriander
- sap van ½ limoen
- een scheutje olijfolie
- 2 cm jalapeño

GEKONFIJTE JALAPEÑO

- 1 jalapeño, in fijne sliertjes gesneden
- olijfolie
- fleur de sel

JUS

- ½ rode ui, in stukken
- 1 stronk selder, in stukken

- 1 teentje knoflook, gepeld
- 1 cm gember, in stukken
- 1 tl suiker
- 1 tl korianderzaad, gebroken
- 1 jalapeño, in stukken, ontzaad
- sap van 4 limoenen
- 7 ijsblokken
- ½ Granny Smith, in stukken
- 2 asperges, geschild, in stukken
- 8 blaadjes verse koriander
- 3 el zout
- 50 ml kokosmelk

AFWERKING

- daslookolie
- bieslook, in stukjes van +/- 5 cm
- korenbloemen

Bereiding

ASPERGES

1. Schil de asperges en snij ze in balken van 8 cm lang en ong. 4 mm diameter.
2. Leg ze open, besprenkel met limoensap en bestrooi met zout.

GUACAMOLE VAN AVOCADO:

1. Mix het vruchtvlies van de avocado glad met de overige ingrediënten en kruid af met peper en zout.

GEKONFIJTE JALAPEÑO

1. Zout de jalapeño 5 min. en spoel met water.
2. Zet onder in de olijfolie. Gaar in de olie en laat afkoelen.

JUS

1. Mix alle ingrediënten behalve de kokosmelk 10 min. in de blender en passeer door een zeef.
2. Werk af met de kokosmelk.

AFWERKING

1. Assembleer en werk af met enkele druppels daslookolie, bieslook en korenbloemen.

PERSONEN

4

VEGAN



PERSONEN
4

VEGAN

DIT IS EEN RECEPT VAN:
Stedelijk Lyceum
Lamorinière in Antwerpen



Lauwe salade van belugalinzen, driekleurwortel, loofpesto, crumble van olijven

Ingrediënten

LINZENSALADE

- 200 g belugalinzen (of Du Puy-linzen)
- 1 kleine ui
- 2 tenen knoflook, gekneusd
- laurier
- tijm
- 1 kleine bleekselderij, in dunne diagonale schijfjes
- 1 bakje rucola
- fijngehakte peterselie
- 50 ml olijfolie
- 50 ml sojasaus (tamari of shoyu)
- 25 ml citroensap

OLIJVENCRUMBLE

- 150 g zwarte olijven, ontpit

DRIEKLEURWORTEL

- 250 g grote oranje wortels
- 250 g grote gele wortels
- 250 g grote paarse wortels

LOOFPESTO

- 1 bussel oranje babywortel met loof
- 150 g pijnboompitten
- 2 teentjes knoflook
- olijfolie
- peper en zout

Bereiding

LINZENSALADE

1. Spoel de linzen af in een vergiet onder koud stromend water. Laat uitlekken.
2. Vul een pan met deksel met 1 liter water. Breng de linzen op hoog vuur aan de kook met de aromaten (ui, gekneusde knoflooktenen, laurier, zout en tijm).
3. Zet het vuur lager en laat 15 à 20 min. zachtjes koken met deksel.
4. Proef of de linzen gaar zijn en giet af.
5. Verwijder de aromaten en hou warm onder het deksel.
6. Bak de bleekselderij krokant in de olijfolie en kruid bij.
7. Ciseleer de rucola en peterselie.
8. Doe de linzen in een kom bij de sla en de peterselie, en voeg de krokante selder toe.
9. Maak een dressing van sojasaus, olijfolie en citroensap. Meng door de salade. Proef en breng op smaak met peper en zout.

OLIJVENCRUMBLE

1. Hak de zwarte olijven, droog ze en leg ze 24u in de droogtoeren.

DRIEKLEURWORTEL

1. Schil de wortels en snij met de snijmachine of mandoline in dunne linten.
2. Blancheer ze beetgaar in gezouten water en laat schrikken in koud water.
3. Rol de wortellinten op.

LOOFPESTO

1. Snij 2/3 van het wortelloof af. (Het onderste deel, dicht bij de wortel, is erg bitter en niet bruikbaar.) Pluk de blaadjes en was ze grondig.
2. Rooster de pijnboompitten in een antikleefpan.
3. Mix het wortelloof met de pijnboompitten, de knoflook en de olijfolie tot een gladde pesto.
4. Kruid af met zwarte peper en zout.

AFWERKING

1. Dresseer de linzen in een halve maan op het bord, maak een spiegel van olijvencrumble en schik hierop de wortellinten.

Teriyaki-gehakt met uiensaus en krokantje van kurkuma

Ingrediënten

TERIYAKI-GEHAKT

- 280 g zilvervliesrijst
- groentebouillon
- 200 g veggie gehakt
- 1 uitje, fijngesnipperd
- 2 tenen knoflook, geperst
- 3 wortels, in reepjes
- ½ groene paprika, in reepjes
- ½ rode paprika, in reepjes
- 1 el gemberpoeder
- 1 el komijn
- peper en zout
- 1,5 el bruine suiker
- 1,5 el sojasaus
- 1,5 el ketjap
- 2 lente-uien

UIENSAUS

- 100 ml druivenpitolie
- 200 g ui
- 1 blaadje laurier
- 1 takje rozemarijn
- 100 ml sojaroom
- 50 ml sojasaus
- peper en zout

KROKANTJE

- 100 g aardappelen
- 100 g eiwit
- kurkuma
- peper en zout

Bereiding

TERIYAKI-GEHAKT

1. Kook de rijst in water met een beetje groentebouillon op een zacht vuur gaar en droog.
2. Bak het gehakt een paar minuten in een scheutje olie.
3. Voeg de ui, de knoflook en het grootste deel van de wortelreepjes toe.
4. Als de ui glazig is, voeg dan het grootste deel van de paprikareepjes toe.
5. Bak de overige paprikareepjes en wortelreepjes apart en zet ze opzij voor de afwerking.
6. Voeg gember, komijn en een snuifje peper toe.
7. Roer de gare rijst door het mengsel.
8. Maak de teriyakisaus door de suiker, sojasaus en ketjap samen in een steelpan op te warmen totdat de suiker oplost tot een vloeibare saus.
9. Voeg de saus toe aan het gehakt-rijstmengsel.

UIENSAUS

1. Fruit de uien in druivenpitolie in een steelpan op matig vuur tot ze licht beginnen te kleuren. Neem de tijd (dit duurt wel 20 min.) en schep regelmatig om.
2. Voeg laurier, rozemarijn, sojaroom en sojasaus toe en laat de saus op een laag vuur nog 15 min. trekken.
3. Doe in de blender en pureer

zeer fijn. Haal eventueel door een zeef voor een nog fijner resultaat.

4. Breng de saus op smaak met peper en zout. Werk af met een klein scheutje sojaroom indien ze te dik is.

KROKANTJE

1. Verwarm de oven voor op 80°C.
2. Kook de aardappelen met schil gaar in gezouten water. Laat afkoelen en schil.
3. Zeef de aardappelen door een roerzeef.
4. Meng 100 g aardappelen met 100 g eiwit.
5. Kruid met kurkuma, peper en zout en strijk dun uit over een siliconen matje.
6. Bak 30 min. in de oven.

AFWERKING

1. Maak een torentje van het teriyakigehakt. Dresseer de uiensaus eromheen en werk af met de apart gebakken paprika en wortelreepjes, het groen van de lente-uien en één of meer krokantjes.

PERSONEN

4

VEGGIE

DIT IS EEN RECEPT VAN:
VTI Leuven

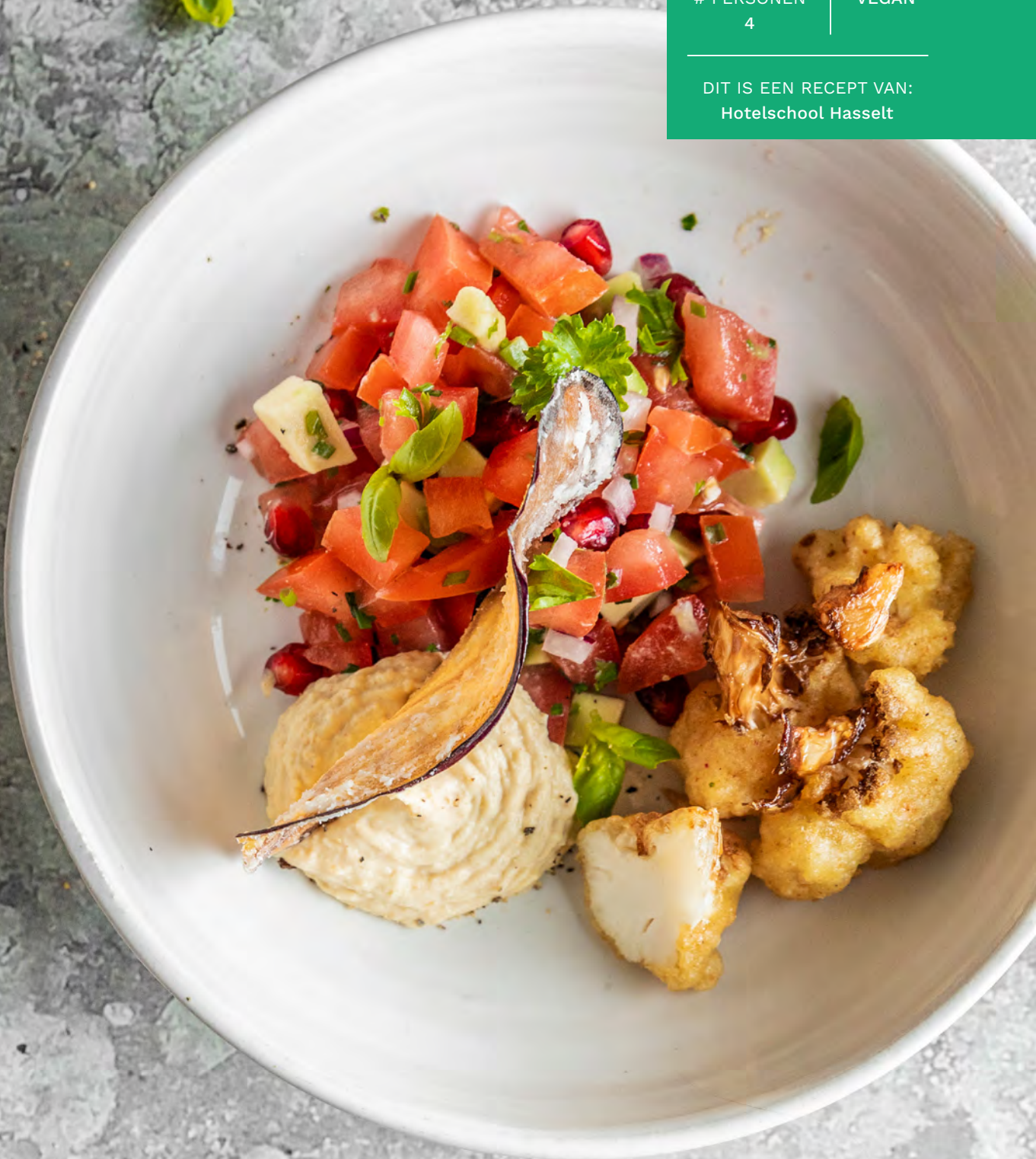


PERSONEN

4

VEGAN

DIT IS EEN RECEPT VAN:
Hotelschool Hasselt



Hummus, salsa van tomaat, nuggets van bloemkool, chips van aubergine

Ingrediënten

HUMMUS

- 1 blik kikkererwten (580 g)
- 1 teentje look
- 20 g tahini
- olijfolie
- paprikapoeder
- zout
- peper
- citroensap

SALSA

- 4 tomaten, gepeld en in blokjes gesneden
- 2 avocado's, in blokjes gesneden
- 1 rode ui, fijngesnipperd
- 2 teentjes knoflook, fijngesnipperd
- olijfolie
- zout
- peper
- sap en zeste van limoen (naar smaak)
- basilicum, fijngesneden
- peterselie, fijngesneden
- bieslook, fijngesneden
- granaatappel

NUGGETS VAN BLOEMKOOL

- 1 bloemkool, in roosjes
- 200 g tempurabloem
- 100 ml spuitwater

- zout
- ras el hanout
- peper

CHIPS VAN AUBERGINE

- 1 aubergine
- maizena
- azijnpoeder of zout (optioneel)

Bereiding

HUMMUS

1. Giet de kikkererwten af. Hou het vocht eventueel voor een ander gerecht als vegan eiwit.
2. Neem 4 el kikkererwten apart en spoel deze onder stromend water. Verwijder het vlies, en droog met keukenpapier.
3. Verdeel de kikkererwten over een bakplaat, kruid met ras el hanout en laat drogen in de oven op 180°C.
4. Mix de rest van de kikkererwten samen met tahini, citroensap, olijfolie, zout, peper en knoflook in de thermomix tot een gladde pasta.
5. Breng op smaak met paprikapoeder en kruid bij indien nodig.

SALSA

1. Meng de blokjes tomaat en avocado, ui, knoflook, limoenzeste, limoensap, olijfolie, peper, zout, bieslook, basilicum en peterselie in een kom tot een geheel.
2. Voeg de granaatappelpitten toe. Serveer koud.

NUGGETS VAN BLOEMKOOL

1. Blancheer de bloemkoolroosjes, giet af en laat afkoelen.
2. Maak het tempurabeslag en kruid met ras el hanout, zout en peper.
3. Haal de bloemkool door het beslag en frituur onmiddellijk op 170°C tot het beslag goudbruin kleurt. De bloemkool moet nog een knapperige bite hebben.

CHIPS VAN AUBERGINE

1. Snij de aubergine flinterdun met een mandoline.
2. Haal de plakjes door de maizena.
3. Frituur ze op 190°C tot krokante, en goudbruine chips. Besprenkel eventueel met wat zout of azijnpoeder.



CRACKER MET DOPERWTENCRÈME, CASHEWMOZZARELLA, GROENE KRUIDENSLA, GEMARINEERDE SPITSKOOL EN RADIJS

Ingrediënten

CRACKER

- 200 g chiazaad
- 125 g lijnzaad
- 125 g noten/zadenmix
- 50 g sesamzaad
- 2 tl rozemarijn, fijngenhakt
- 200 ml water
- 100 ml aquafaba

DOPERWTENCRÈME

- 200 g doperwten, diepgevroren
- 1 citroen

- 1 sjalot
- 1 teentje knoflook
- peper en zout

CASHEWMOZZARELLA

- zie recept calzone op p. 74.

SALADE

- olijfolie
- limoen
- 50 g spitskool
- 100 g verse erwten
- 50 g veldsla
- 2 radijsjes
- verse munt
- verse koriander
- lente-ui
- peper en zout

Bereiding

CRACKER

1. Verwarm de oven voor op 170°C.
2. Hak de noten/zadenmix fijn.
3. Meng noten/zaden, chiazaad,

lijnzaad, sesamzaad en rozemarijn.

4. Voeg daaronder het water en de aquafaba.
5. Laat 10 min. rusten.
6. Stort het mengsel op een bakmatje en rol dun uit (+/- 3mm).
7. Bak ongeveer 10 min. en laat afkoelen.

DOPERWTENCRÈME

1. Blancheer de doperwten gedurende 4 à 6 min. en koel ze goed zodat ze mooi groen blijven.
2. Snipper de sjalot en sueer.

SALADE

1. Maak een dressing van olijfolie en limoen.
2. Ciseleer de spitskool, meng onder de dressing, en laat trekken.
3. Blancheer de erwten kort en laat schrikken.
4. Meng de gemarineerde spitskool met de veldsla, de erwten en eventueel wat extra dressing.
5. Breng op smaak met peper, zout en de verse groene kruiden.

AFWERKING

6. Schik de salade in een glazen weckpot en voeg enkele bolletjes cashewmozzarella toe.
7. Schik de cracker op het deksel en werk af met de erwtencrème, een bolletje cashewmozzarella en fijne plakjes radijs.

PERSONEN
4

VEGAN

DIT IS EEN RECEPT VAN:
Hotelschool Hasselt



Pizza bianca, courgette, notenparmezaan

PERSONEN
4

VEGAN

DIT IS EEN RECEPT VAN:
TechniGo Aalst



Ingrediënten

PIZZADEEG

- 14 g gedroogde gist
- 400 ml lauw water
- 650-700 g bloem
- een snuifje zout
- een scheutje olijfolie
- maismeel

TOPPINGS

- 2 courgettes, in plakjes gesneden
- zonnebloemolie
- peper en zout
- een scheutje wittewijnazijn
- 2 rode uien

PESTO

- 200 g geroosterde pijnboompitten
- 75 ml olijfolie
- 15 g edelgistvlokken of 30 g (kant-en-klare) vegan parmezaan
- peper en zout
- 1 teentje knoflook
- 60 g basilicum
- een scheutje citroensap

VEGAN GERASPTE KAAS

- 90 g rauwe cashewnoten (of gepelde walnoten)
- 2-3 el edelgistvlokken (naar smaak)
- ¾ tl zout
- ¼ tl lookpoeder

AFWERKING

- 120 g rucola
- 400 g vegan zure room*
- een scheutje olijfolie

Bereiding

PIZZADEEG

1. Verwarm de oven voor op de maximumtemperatuur. Zet er een bebloemde gastronorm of pizzasteen in.

2. Doe de gist bij de helft van het lauwe water. Laat dit mengsel 5 min. rusten.

3. Strooi de bloem op het werkvlak. Strooi een snuifje zout aan de zijkant. Maak in het midden een kuiltje en giet er het gismengsel in. Kneed rustig van binnen naar buiten. Giet er een scheutje olijfolie bij. Kneed alles tot een mooi egaal deeg. Wrijf in met een scheut olijfolie.

4. Doe het deeg in een grote kom, bedek met een natte keukenhanddoek of plastic folie en laat rijzen op een warme plek tot het verdubbeld is.

TOPPINGS

1. Gril de plakjes courgette met zonnebloemolie in de grillpan. Kruid met peper en zout en een scheutje witte wijnazijn. Laat afkoelen en uitlekken.

2. Snij de rode ui in fijne halve ringen.

PESTO

1. Meng alle ingrediënten in een blender of mixer. Doe dit zo kort mogelijk; zo blijft de friscgroene kleur behouden.

VEGAN GERASPTE KAAS

1. Doe alle ingrediënten in de foodprocessor en mix/pulse tot een fijne mengeling. Bewaar in de koelkast.

SAMENSTELLING

1. Haal het deeg uit de kom, verdeel in 4 voor 4 grote pizza's, of in 8 voor 8 kleine pizza's. Bebloem het werkvlak, sla het deeg plat en duw het uit tot een ronde vorm.

2. Leg de pizzabodems op een bebloemde plank of omgekeerde gastronorm.

3. Verdeel er wat vegan zure room over, bedek met hier en daar wat pesto en met de courgette en de uiringen. Verdeel als laatste de geraspte vegan kaas erover. Besprenkel met een scheutje olijfolie en kruid met peper en zout.

4. Bebloem een pizzaschep goed met maismeel. Schuif de pizza's op de schep en zet in de oven. Laat de pizza's enkele minuten bakken. Hou ze goed in de gaten!

5. Garneer met rucola en een scheutje olijfolie.

TIP:

*Je kan vegan zure room ook zelf maken. Mix 30 g rauwe geweekte cashewnoten met het sap van ½ citroen, een snuifje zout en 100 ml water tot een egale massa.

PERSONEN
4

VEGAN

DIT IS EEN RECEPT VAN:
TechniGo Aalst



Calzone met pompoen, spinazie en cashewnotenmozzarella

Ingrediënten

PIZZADEEG

- zie deeg pizza bianca p. 71
- 1 el gedroogde oregano

SPINAZIETOPPING

- 600 g verse spinazie
- 4 teentjes knoflook, fijngesnipperd
- nootmuskaat
- peper en zout

POMPOENPUREE

- 1 flespompoen
- groentebouillon
- peper en zout

CASHEWMOZZARELLA (VOOR ZO'N 8 PIZZA'S)

- 200 g rauwe cashewnoten, min. 2 uur geweekt in water
- 160 ml ongezoete sojayoghurt
- 4 el edelgistvlokken
- 3-4 el citroensap
- 1 tl rookzout (of kruidenzout)
- 1 kleine el lookpoeder (of 1,5 teentje look)
- peper
- 2 g agar
- 2 afgestreken tl tapiocameel
- ijsblokjes

Bereiding

PIZZADEEG

1. Verwarm de oven voor op de

maximumtemperatuur. Zet er een bebloemde gastronorm of pizzasteen in.

2. Maak het deeg zoals het pizzadeeg op p. 71 en voeg samen met de bloem de oregano toe.

SPINAZIETOPPING

1. Stoof de knoflook kort aan in de olijfolie en voeg de spinazie toe.
2. Laat slinken en giet het vocht af.
3. Kruid met nootmuskaat, peper en zout.

POMPOENPUREE

1. Prik wat gaatjes in de schil van de pompoen en rooster in zijn geheel in de oven. Je kan de pompoen ook koken of stomen.
2. Mix fijn, en voeg indien nodig een beetje water of groentebouillon toe.
3. Breng op smaak met peper en zout.

CASHEWMOZZARELLA

1. Zet een kom klaar met ijswater.
2. Mix alle ingrediënten in de blender tot een smeuijg massa.
3. Warm op in een steelpannetje, onder voortdurend roeren met een klopper, tot ze indikt (boven 80°C).

4. Haal het pannetje van het

vuur en schep balletjes. Leg die in het ijswater voor een stevigere vorm.

AFWERKING

1. Verwarm de oven voor op de maximumtemperatuur.
2. Haal het deeg uit de kom, en verdeel in 4 voor 4 grote calzones, of in 8 voor 8 kleine. Bebloem het werkvlak, sla het deeg plat en duw uit tot een ronde vorm. Leg die op een bebloemde plank (of omgekeerde gastronorm).
3. Verdeel de pompoenpuree over de helft van het deeg en bedek met de geslonken spinazie. Verdeel er als laatste plakjes cashewmozzarella over.
4. Besprenkel met een schetjje olijfolie, vouw dicht en duw de randen aan.
5. Bebloem een pizzaschep goed met maismeel. Schuif de calzones op de schep en zet in de oven. Laat 7 tot 10 min. bakken. Hou ze goed in de gaten!

TIP:

De cashewmozzarella blendt beter als je ze in grotere hoeveelheden maakt. Je kan de mozzarella tot twee weken bewaren in water in de ijskast of enkele maanden invriezen.



Sofie Dumont

TV-CHEF

“Veggie is konijnenvoer? Helemaal niet! Ook met groenten kan je heerlijk koken en smaakvolle gerechten op tafel toveren.”

”

“Ik ben gek op rolls. De smaken zijn zo lekker vermengd, vanaf de eerste hap. Mijn DIY buffalosaus maakte ik oorspronkelijk voor bij kip, maar ik wou eens aan de slag met bloemkool. Feel free om uit te proberen op anything you like.”

GEGRILDE BLOEMKOOLOLLS BUFFALO STYLE MET YOGHURT EN AUGURK

Ingrediënten

SOFIES HOMEMADE BUFFALOSAUS

- 40 ml zoetzure chilisaus
- 120 ml zonnebloemolie
- 1 el tomatenconcentraat
- 1 el wittewijnazijn
- 1 el (vegan) worcestersaus
- ½ tl cayennepoeder
- 1 tl lookpoeder
- een snuifje zout

BROODJES EN DE VULLING

- 1 bloemkool, in schijven van 1 cm
- 4 volkoren sandwiches of meergranenbroodjes
- 125 g ongezoete plantaardige yoghurt
- 2 grote zoetzure augurken

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 200°C.
2. Meng alle ingrediënten voor de buffalosaus goed onder elkaar. Leg de bloemkool op een bakplaat met bakpapier en smeer ze in met de buffalosaus.
3. Rooster 15-20 min. tot de bloemkool mooi gekarameliseerd is.
4. Snij de sandwiches of

broodjes overlangs in de tegengestelde richting (van de bovenkant naar beneden, zodat ze mooi blijven vasthangen).

5. Stop ze 1 min. in de oven.
6. Smeer de binnenkant in met plantaardige yoghurt, en leg langs één kant schijfjes augurk. Schik er de bloemkool in.

TIP

Koud zijn de broodjes even lekker!

PERSONEN

4

VEGAN



PERSONEN | VEGGIE
4

DIT IS EEN RECEPT VAN:
Stella Matutina in Brakel



Burger van veggie filetstukjes, salsa van gegrilde ananas, gegrilde paprika en aubergine

Ingrediënten

SAUS

- 30 g tahin
- 60 ml water
- 15 g peterselie
- 25 g lente-ui
- 2 tenen look
- 1 el sojasaus
- 1 el citroensap
- 1 el appelazijn
- peper en zout

SALSA VAN ANANAS

- ½ ananas, geschild en in plakken van ± 6 mm dik
- 1 rode ui, gesnipperd
- 1 pepertje (chili of jalapeño), fijngesneden
- 3 g korianderblaadjes
- limoensap
- peper en zout

GEGRILDE GROENTEN

- 2 aubergines
- 2 rode paprika's

FILETSTUKJES

- 480 g veggie filetstukjes
- olie
- 1 limoen

DRY RUB:

- 2 g zout
- 1 g witte peper
- 2 g gemalen komijn

- 3 g paprikapoeder
- 2 g kurkuma
- 1 mespunt kaneelpoeder
- 1 mespunt gemalen koriander
- 1 mespunt cayennepeper
- 1 g gerookt paprikapoeder
- 1 g lookpoeder

AFWERKING

- 4 hamburgerbroodjes met graantjes
- 2 kroppen mini-bindsla ('little gem')

Bereiding

Bereid een BBQ of grill voor op direct grillen en verhit tot 200°C.

SAUS

1. Mix alle ingrediënten in de blender.
2. Verdun eventueel met wat water, breng op smaak met peper en zout en zet opzij.

SALSA VAN ANANAS

1. Bestrijk de plakken ananas licht met 1 el olie.
2. Grill aan beide kanten tot de ananas net zacht is en grillstrepen heeft.

3. Laat even afkoelen en snij in kleine blokjes.
4. Meng met de rode ui, jalapeñopeper en koriander, en breng op smaak met peper, zout en limoensap.

GEGRILDE GROENTEN EN FILETSTUKJES

1. Snij flinterdunne plakjes van de aubergine en grill ze.
2. Brand de paprika's, ontvel en snij in plakken.
3. Meng alle ingrediënten voor de dry rub.
4. Meng de filetstukjes met de olie en de dry rub, doe ze in een aluminium bakje en rooster ze op de BBQ of Green Egg tot de filetstukjes bruin en goed warm zijn.
5. Besprenkel de filetstukjes met wat limoensap.

AFWERKING

1. Warm de broodjes op.
2. Beleg met saus, blaadjes sla, plakjes gegrilde aubergine en paprika en filetstukjes.
3. Werk af met nog wat saus en salsa.
4. Serveer de burger met de rest van de groenten en wat extra salsa.

Taco van jackfruit, paprikasaus en zure room van cashew

Ingrediënten

JACKFRUIT EN MARINADE

- 400 g uitgelekte jackfruit (in pekel)
- 1 el sojasaus
- 1 tl donkere miso
- 1 el vegan vissaus*
- 1 el mushroom sauce**
- 1 el sherry-azijn
- een scheutje rode wijn
- 1 tl vloeibare rook
- 1 el bruine suiker
- 1 el ketchup
- 1 teentje knoflook
- 1 tl cayennepeper
- 2 el olijfolie
- paprikapoeder
- peper en zout

PAPRIKASAUS

- 3 rode puntpaprika's
- 1 teentje knoflook
- ½ rode chilipeper
- 1 sjalot, in halve ringen
- 5 g verse basilicumblaadjes
- 50 ml arachideolie
- peper en zout
- 100 ml plantaardige room

ZURE ROOM VAN CASHEWNOTEN

- 200 g ongezouten cashewnoten, 1 dag geweekt in water
- 125 ml water
- sap van 1 citroen
- 1 à 2 el appelciderazijn
- fijn zeezout
- 1 tl mosterd

AFWERKING

- 1/2 aubergine
- 1 kleine courgette
- 150 g oesterzwammen
- 4 taco's

Bereiding

JACKFRUIT EN MARINADE

1. Giet de jackfruit af en spoel goed na.
2. Verwijder de hardste stukjes en trek de rest uiteen met een vork of met je handen.
3. Spoel nog eens na.
4. Meng alle overige ingrediënten om de marinade te maken.
5. Stoof de jackfruit gaar in de marinade.

PAPRIKASAUS

1. Spoel de paprika, grill (op de BBQ), pel en eminceer.
2. Sauteer de paprika met de look, rode peper en sjalotten.
3. Voeg op het einde de room toe en laat even mee sueren.
4. Voeg net voor het mixen de basilicum toe.

ZURE ROOM VAN CASHEWNOTEN

1. Mix alle ingrediënten tot een gladde saus. Leng eventueel aan met water.

AFWERKING

1. Snij de aubergine, courgette

en oesterzwammen in brunoise.

2. Sauteer de oesterzwammen.
3. Sueer de courgette en aubergine.
4. Vul de taco's met jackfruit en groenten. Werk af met de paprikasaus en de zure room.

TIP:

Tijdens het stoven van de jackfruit kan je de stukjes nog verder uit elkaar trekken tot je de structuur van pulled pork krijgt. De jackfruit is klaar wanneer ze bijna droog stooft en wat aanbakt.

*Vegan vissaus vind je ofwel in gespecialiseerde (online) zaken met een breed vegan assortiment, of in Aziatische winkels. Je kan ze ook zelf maken. Gebruik daarvoor ofwel een lichte sojasaus waar je extra zout en wat gefermenteerde witte tofu (Aziatische winkel) aan toevoegt, of laat een bouillon inkoken van water met sojasaus, dulse (of kombu), shiitake en miso. Breng op smaak met extra zout.

**Mushroom sauce vind je in Aziatische winkels. Soms wordt het ook vegetarian stir fry sauce genoemd. Het is een soort dikke sojasaus met shiitake-extract.

PERSONEN

4

VEGAN

DIT IS EEN RECEPT VAN:
Stella Matutina in Brakel





Wim Ballieu

TV-CHEF, OPRICHTER VAN BALLS & GLORY EN WIM'S DELI

“De toekomst is plantaardig. Minder vlees is een noodzaak voor ons lichaam én de planeet. Minder vlees eten is heel eenvoudig: je begint met één dag per week geen vlees te eten, en je bouwt langzaam op. Dat is helemaal niet extreem. Ik geloof in minder en beter consumeren.”



RODE BONENBALLETTJES, “CHILI STYLE”

Ingrediënten

BONENBALLETTJES

- 3 el lijnzaad
- water
- 400 g kleine rode kidney-bonen uit blik (+/- 240 g uitgelekt gewicht)
- 400 g witte bonen uit blik (+/- 240 g uitgelekt gewicht)
- 1 ui of grote sjalot, gesnipperd
- 1 handvol (krul)peterselie, grof gehakt
- 1 handvol verse koriander, grof gehakt
- zwarte peper
- grof zout
- 50 g nachochips

WARME SALSA VAN GEGRILDE GROENTEN

- 2 rode uien, in stukjes van 4 op 4 cm
- 1 rode paprika, grof gesneden

- 1 gele paprika, grof gesneden
- 1 groene paprika, grof gesneden
- 1 dikke teen look
- 1 tl venkelzaad
- 1 tl komijnzaad
- 1 tl gerookt paprikapoeder
- enkele scheutjes olijfolie
- 1 snuifje peper
- 1 snuifje grof zeezout
- 800 g tomatenblokjes uit blik

KOUDE SALSA VAN GROENTEN

- 4 tomaten
- ½ komkommer
- 1 rode of groene chilipeper
- 1 limoen
- 4 takjes verse munt
- zout

AFWERKING

- 100 g vegan zure room (zie recept p. 78)
- verse koriander
- rijst
- Mexicaanse hot saus of tabasco (optioneel)

Bereiding

BONENBALLETTJES

1. Verwarm de oven voor op 180°C.
2. Doe het lijnzaad in de vijzel en stamp het fijn. Voeg 2 el heet water toe en meng tot een papje.
3. Doe de rode en witte bonen in een vergiet en spoel ze kort onder koud stromend water. Laat uitlekken.
4. Strooi de bonen op een bakplaat en schuif ze ongeveer 20 min. in de hete oven. (Laat de bonen wat drogen, niet uitdrogen.)
5. Doe de ui, peterselie en koriander in de hakmolen en laat de messen even draaien, tot alles fijngehakt is.
6. Schep er de ovengedroogde bonen bij en voeg het papje van lijnzaad toe. Kruid met wat grof zeezout en versgemalen zwarte peper.
7. Hak de bonen met lijnzaad en kruiden fijn, maar vermijd dat de bonen ‘platgemixt’ zijn. Je wil een beetje structuur of korrel behouden. Roer het

mengsel tussendoor even om, zodat het een egaal gehakt wordt.

8. Schep het bonengehakt uit de hakmolen en laat het afkoelen in de koelkast.

9. Rol het afgekoelde bonengehakt tot balletjes met een diameter van zo'n 4 cm. Maak je handen tussendoor regelmatig nat.

10. Doe de nachochips in de hakmolen en mix ze tot paneermeel met kleine brokjes.

11. Rol de balletjes door het nacho-paneermeel en schik ze op een ovenplaat. Bak 15 tot 20 min. in de oven.

WARMESALSA VAN GEGRILDE GROENTEN

1. Besprenkel de ui en paprika met een scheutje olijfolie en kruid met peper en grof zout. Meng grondig.

2. Verhit de grillpan op hoog vuur en geef de groenten voldoende kleur. Draai ze tussendoor even om. Grill eventueel in meerdere beurten.

3. Verhit een tweede bakpan op een matig vuur. Schenk er een scheutje olijfolie in en voeg de fijngesneden look toe, samen met het venkelzaad, het komijnzaad en gerookt paprikapoeder. Laat

de specerijen even 'wakker worden' in de hete pan door ze kort te roosteren.

4. Roer en voeg de gegrilde groenten toe. Laat alles een paar minuten bakken, en roer regelmatig.

5. Voeg nog de tomatenstukjes toe, samen met een scheut water. Laat minstens 15 min. pruttelen op een zacht vuur.

KOUDESALSA VAN GROENTEN

1. Snij een kruisje in de top van de tomaten. Dompel ze 10 tellen in kokend water en koel ze vervolgens in koud water. Trek de schil eraf met een mesje. Verwijder de zaadjes en snij het vruchtvlees in zeer fijne blokjes.

2. Spoel de komkommer en snij het vruchtvlees in even kleine blokjes.

3. Verwijder de zaadjes van de chilipeper en hak zo fijn mogelijk. Gebruik een hoeveelheid naar smaak. Je beslist zelf hoe pittig je de salsa wil.

4. Hak de blaadjes verse munt superfijn.

5. Meng de blokjes tomaat, komkommer en chilipeper met de snippers munt.

6. Voeg vers limoensap toe en een beetje zout. Wie van pikant houdt, kan nog wat Mexicaanse hot sauce of druppels tabasco toevoegen.

AFWERKING

1. Schik de gare bonenballetjes bovenop de warme salsa met gegrilde groenten. Serveer "chili style" met de frisse salsa en eventueel rijst.

2. Werk naar smaak af met verse koriander en/of een lepelje vegan zure room.



PERSONEN

4

VEGAN





GASTRONOMISCHE GERECHTEN

PERSONEN

4

VEGAN

DIT IS EEN RECEPT VAN:
Damiaaninstituut Aarschot



Puree van Laurette, gevulde portobello met gehakt van worteltjes, beurre blanc

Ingrediënten

VEGAN PARMEZAAN

- 2 el pijnboompitten
- 1 el sesamzaad
- 2 el edelgistvlokken
- 100 g cashewnoten
- fleur de sel

PORTOBELLO'S

- 6 grote wortelen
- 1 sjalot, gesnipperd
- een handje pijnboompitten, gehakt
- 1 tl donkere miso
- een scheutje sojasaus
- 4 portobello's (of 500 g grote champignons)

PUREE

- 1 kg Laurette-aardappelen
- een scheutje ongezoete plantaardige melk
- peper en zout
- olijfolie

BEURRE BLANC

- 2 sjalotten, gesnipperd
- 3 teentjes knoflook, gesnipperd
- 200 ml witte wijn
- 200 ml water
- 100 ml wittewijnazijn
- een takje tijm
- een laurierblaadje
- 150 g koude plantaardige

boter

- 100 ml sojaroom
- ½ citroen
- peper en zout

Bereiding

VEGAN PARMEZAAN

1. Mix in de blender alle ingrediënten behalve de fleur de sel tot fijne kruimels. Voeg op het einde de fleur de sel toe.

PORTOBELLO'S

1. Verwarm de oven voor op 180°C.

2. Schil en cutter de wortelen.
3. Maak het gehakt: stoof wortel, sjalot en pijnboompitjes, en kruid met peper, zout, miso en sojasaus.

4. Verwijder de steeltjes van de portobello's en vul de paddenstoelen met het wortelgehakt. Bestrooi met wat vegan parmezaan.

5. Bak 10-15 min. in de oven tot ze gaar zijn.

PUREE

1. Schil de aardappelen, kook gaar en pureer.

2. Werk de puree af met de plantaardige melk, zout, peper en olie.

BEURRE BLANC

1. Doe de sjalot, de knoflook, witte wijn, water, wijnazijn en aromaten in een steelpan. Laat inkoken tot er nog 1/3 overblijft.

2. Zeef de reductie en laat ze met de sojaroom even pruttelen in een steelpan op een laag vuurtje.

3. Voeg de koude boter in stukjes toe, en roer met een klopper om te binden. Voeg een beetje citroensap toe en kruid af.

4. Proef en breng verder op smaak.

AFWERKING

1. Dresseer onderaan puree, en leg daarop de gevulde portobello's.

2. Werk af met de beurre blanc.



Cathy Goyvaerts

EVA-CHEF

“Ik kan mijzelf het best omschrijven als een ‘reducetarian’: ik probeer zoveel mogelijk mensen te overtuigen om hun dierlijke consumptie te verminderen. De beste manier om dat te doen? Lekker, aantrekkelijke en volwaardige veggie gerechten serveren!”

”

JAMAICAANSE STOFPOT MET BASMATIRIJST EN ZWARTE BOONTJES

Ingrediënten

- 1 grote of twee kleine sjalotten, fijngesnipperd
- 1 knoflookteentje, fijngehakt
- 1 rood pepertje, fijngehakt
- kokosolie
- 300 g veggie filet- of kipstukjes
- 1 tl paprikapoeder
- 1 tl chimichurri kruidenmix
- 1 tl piripiri kruidenmix
- 1 tl oregano
- 1 stukje gember, geraspt
- 1 limoen (sap en zeste)
- 1 el sojasaus
- 200 g champignons, in schijfjes

- 250 g wortelen, in blokjes
- 200 g paprika, in blokjes
- 200 g tomaat, in fijne blokjes
- 200 ml kokosmelk

AFWERKING

- 350 g rijst, gekookt
- 200 g zwarte boontjes, gespoeld en gekookt
- een handje koriander, fijngehakt
- peper en zout
- een handje sugarsnaps, geblancheerd
- grove kokoschilfers, geroosterd

Bereiding

1. Fruit de sjalotten, look, en rode peper in de verhitte kokosolie (op middelmatig vuur, om de look niet te verbranden). Roer goed.

2. Voeg de sojastukjes toe, en de paprikapoeder, chimichurri, piripiri, oregano en geraspte gember. Voeg ook de limoenzeste toe en blijf steeds roeren. Bak tot de sojastukjes een mooie kleur hebben.
3. Blus met het limoensap en de sojasaus.
4. Voeg de champignons, wortels en paprikablokjes toe. Overgiet met de kokosmelk, en laat het geheel sudderen tot de groenten beetgaar zijn. Proef en kruid bij indien nodig.
5. Voeg de tomatenblokjes pas op het einde toe.

AFWERKING

1. Serveer met rijst en de zwarte bonen.
2. Werk af met de verse kruiden, sugarsnaps en geroosterde grove kokoschilfers.

PERSONEN

4

VEGAN

TIP:

Geen verse tomaat in seizoen? Dan kun je ook tomatenblokjes uit blik gebruiken. Voeg die niet op het einde toe, maar tegelijk met de kokosmelk.



Spinazieroom cannelloni, groene asperges, saus van morieljes, hazelnoot

PERSONEN

4

VEGAN

DIT IS EEN RECEPT VAN:
Hotelschool Gent



Ingrediënten

12 groene asperges

ROOM

- 80 g ongezouten cashewnoten, 1 dag geweekt in water
- 70 g zonnebloempitten, 1 dag geweekt in water
- sap van 1 citroen
- 1 tl witte balsamicoazijn
- 3 el olijfolie
- 1 teentje knoflook
- peper en zout
- water (optioneel)

CANNELLONI

- 250 g vegan lasagnebladen
- 1,5 kg bladspinazie
- plantaardige olie
- peper en zout
- panko
- olijfolie

SAUS

- 500 g gedroogde morieljes (of 250 g verse)
- 100 ml morieljevocht
- 50 g sjalot, gesnipperd
- 1 teentje knoflook
- 250 ml groentebouillon
- 1 el donkere miso
- aardappelzetmeel (geen maïzena)
- plantaardige olie

AFWERKING

- 30 g verse groene kruiden
- hazelnoten

Bereiding

ASPERGES

1. Kook de asperges beetgaar met wat zout en laat ze in het

kookvocht afkoelen.

2. Verwarm ze in het kookvocht voor het opdienen.

ROOM

1. Mix alle ingrediënten fijn in de keukenmachine. Leng indien nodig aan met water tot de gewenste dikte.

CANNELLONI

1. Verwarm de oven voor op 180°C.

2. Kook de lasagnevellen beetgaar in ruim gezouten water en spoel ze koud.

3. Was de spinazie en stoof ze in een pan. Kruid met zout en peper.

4. Meng met de helft van de zelfgemaakte room. Proef en kruid bij.

5. Leg de lasagnebladen op een snijplank en halveer ze. Verdeel de spinazieroom over de lasagnebladen en rol op.

6. Leg de cannelloni in een ovenschaal en verdeel de rest van de zelfgemaakte room erover. Bestrooi met panko die is aangemaakt met een klein beetje olijfolie.

7. Verwarm en gratineer de cannelloni 20 à 30 min. in de oven.

SAUS

Als je met gedroogde morieljes werkt:

1. Week de gedroogde morieljes minstens 1 uur in warm (niet kokend!) water.

2. Schep ze voorzichtig uit het weekvocht, zodat het zand naar de bodem zakt. Giet het weekvocht voorzichtig door

een schone neteldoek.

3. Spoel de morieljes nog eens grondig onder stromend water om de laatste resten zand en vuil te verwijderen.

Als je met verse morieljes werkt:

1. Spoel de morieljes grondig onder stromend water.

2. Dep de paddenstoelen zachtjes droog.

Vervolg:

1. Verhit wat plantaardige olie in de pan, stoof de sjalot en laat de helft van de morieljes even meebakken samen met de knoflook. Bevochtig met groentebouillon en weekvocht.

2. Breng aan de kook, laat 15 min. sudderen en zeef. Dik indien gewenst in met opgelost aardappelzetmeel. (Gebruik geen maïzena; die maakt de jus troebel.)

3. Bak de rest van de versneden morieljes en voeg toe aan de saus.

4. Breng op smaak met de miso (die je eerst verdunt met een eetlepel van de saus), peper en zout.

AFWERKING

1. Leg op ieder bord om en om twee cannelloni en drie asperges.

2. Werk af met de saus van morieljes, rasp de hazelnoot over het gerecht en werk af met verse kruiden.



Beeld: Wim Demessemaekers
@wim_dmskrs

Frank Fol

DE GROENTEKOK® WWW.WERESMARTWORLD.COM

“ Met mijn ‘Denk Groenten! Denk Fruit!®’-Filosofie zet ik groenten centraal op het bord en in de bereiding, de plaats die ze verdienen!

”

OPEN LASAGNE VAN WATERMELOEN, VENKELCARPACCIO, DILLE, BABYSPINAZIE, GELE KERSTOMAAT EN CITROEN

Ingrediënten

- 1 kleine venkel
- 2 takjes verse dille
- 1 citroen
- zwarte peper
- grof zeezout
- een flinke scheut El Flamenco-olijfolie
- 1 kleine watermeloen, zonder pitten, in dunne plakjes gesneden
- 12 gele kerstomaten, in plakjes
- 1 doosje zeevenkel
- een handvol blaadjes babyspinazie

Bereiding

VENKELCARPACCIO

1. Snij de venkel flinterdun met een scherp mes of een mandoline.
2. Breng op smaak met zwarte peper en zeezout, wat citroensap en een scheutje olijfolie. Laat enkele minuten marineren.

AFWERKING

3. Bouw dezelfde hoeveelheid gemengde venkel- en watermeloencarpaccio op over de vier borden.
4. Verdeel de plakjes kerstomaat over de venkel en de watermeloen.
5. Voeg wat kleine spinazieblaadjes toe.
6. Lepel er het marinadesap over.
7. Werk af met wat dille en zeevenkel, een paar druppels vers citroensap en olijfolie.

PERSONEN

4

VEGAN





PERSONEN
4

VEGAN

DIT IS EEN RECEPT VAN:
Damiaaninstituut Aarschot

COLOMBIAANSE MOTHERLAND ROOTS

Ingrediënten

RODEBONENPUREE

- 200 g gedroogde rode bonen, 8 uur geweekt in water
- 4 wortelen, in grove stukken
- 1 ui, in grove stukken
- een teentje look, versnipperd
- 1 l groentebouillon
- 1 ui, brunoise gesneden
- 2 tomaten, brunoise gesneden
- olijfolie
- peper en zout

AVOCADOSAUS

- 1 avocado
- 3 el sojayoghurt
- olijfolie
- peper en zout

AFWERKING

- 300 g langkorrelige rijst

- 1 goed rijpe bakbanaan
- plantaardige olie (of frituurolie)
- 2 tomaten, brunoise gesneden
- 1 avocado, in dunne schijfjes
- verse kruiden: dragon, platte peterselie of koriander
- eetbare bloemetjes

Bereiding

RODEBONENPUREE

1. Giet de bonen af en spoel om.
2. Kook de bonen samen gaar in de bouillon met het deksel op de pan.
3. Stoof de wortel, de grove stukken ui en de look gaar.
4. Schep 2 el bonen en 6 el vocht uit de pan en meng met de gestoofde wortel, grove stukken ui en look. Hou de rest van de bonen en het vocht apart
5. Stoof in een andere pan de brunoise van ui en tomaat aan

in olijfolie. Kruid met peper en zout.

6. Mix de ui, wortel en bonen onder de met ui gestoofde tomaten en voeg eventueel vocht toe tot je een mooie puree krijgt. Breng op smaak. Warm op en schep de rest van de bonen hieronder.

AVOCADOSAUS

1. Mix alle ingrediënten tot een gladde saus.

AFWERKING

1. Kook de rijst onder gesloten deksel. Voeg water toe indien nodig, tot de rijst mooi gaar is.
2. Bak de banaan in een pan met veel olie, of in de friteuse.
3. Maak een spiegel van de avocadosaus. Plaats een ring met rijst, rodebonenpuree, en brunoise van tomaat.
4. Werk af met gebakken banaan, avocado, wat fijne groene kruiden (dragon, platte peterselie of koriander) en eventueel een bloemetje.



PERSONEN
4

VEGAN

DIT IS EEN RECEPT VAN:
Hotelschool Gent

ERWTENRISOTTO MET AMANDELROOM EN GEBAKKEN BOSCHAMPIGNONS

Ingrediënten

AMANDELROOM

- 150 g gepelde amandelen
- 250-300 ml water
- 1 à 2 tl citroenrasp
- 4 el gistvlokken
- 3 el olijfolie
- peper en zout

RISOTTO

- 1 grote witte ui, fijngesneden
- olijfolie
- 250 g risottorijst
- 600 ml groentebouillon
- een flinke scheut witte wijn
- 400 g erwten (vers of diepvries), kort geblancheerd
- 250 g cantharellen
- sojaboter

AFWERKING

- peper en zout
- erwtencheuten
- citroensap

Bereiding

AMANDELROOM

1. Rooster de amandelen.
2. Hak ze grof en zet een klein deel opzij als garnituur.
3. Doe het water, de citroenrasp, edelgistvlokken en olijfolie bij de rest van de amandelen en mix met een krachtige blender of thermomix tot een mooie crème.
4. Proef en breng de crème op smaak met zout, peper en eventueel nog wat gistvlokken.

RISOTTO

1. Warm de bouillon op en hou warm.
2. Stoof de ui gaar en glazig in de olijfolie.
3. Voeg de risottorijst toe, samen met de helft van de

groentebouillon en de wijn.

4. Laat de rijst zachtjes koken in de bouillon en roer tot bijna al het vocht is opgenomen. Voeg geleidelijk aan meer bouillon toe, tot de rijst gaar is.

5. Mix 200 g erwten in de blender met een beetje water tot een mooie puree.

6. Voeg de puree en verse erwten bij de gare risotto.

7. Bak de cantharellen in de sojaboter.

AFWERKING

1. Werk de risotto af met een beetje citroensap en breng op smaak.

2. Werk af met de gebakken cantharellen, amandelroom, erwtencheuten en gehakte amandelen.

PERSONEN

4

VEGAN

DIT IS EEN RECEPT VAN:
Hotelschool Hasselt



Limburgse beet wellington, crème van butternut, gel van rode biet, kroketjes

Ingrediënten

DUXELLE

- 500 g champignons, in plakjes
- olijfolie
- 2 sjalotten
- 1 tl lookpoeder
- een handvol basilicum
- 100 ml witte wijn

BEET WELLINGTON

- olijfolie
- 3 sjalotten
- 2 teentjes knoflook
- 250 g seitan, fijngehakt
- 75 g geroosterde walnoten, fijngehakt
- 1 tl gistvlokken
- peper en zout
- 2 takjes rozemarijn
- 2 takjes tijm
- 1 tl paprikapoeder
- 1 tl balsamicoazijn
- 1 tl esdoornsiroop
- 2 el bloem
- bladerdeeg
- 2 middelgrote, mooi ronde rode bieten, gekookt
- sojaroom of aquafaba

BUTTERNUTCRÈME

- 1 butternut
- 2 el groentefond
- 60 ml sojaroom
- 1 el plantaardige boter

GEL VAN RODE BIET

- 4 rode bieten
- 100 ml frambozenazijn
- groentebouillon (naar smaak)
- 6 g agar

- 1 g xanthaan

PASTINAAKKROKANT

- 2 pastinaken
- (rook)zout
- frituurolie

AFWERKING

- gemengde groene jonge sla
- aardappelkroketjes

Bereiding

DUXELLE

1. Bak de champignons aan in de pan. Zet het vuur lager, voeg de olijfolie, sjalotjes en knoflook toe en bak verder.
2. Blus met witte wijn. Breng op smaak en pureer met de basilicum.

BEET WELLINGTON

1. Sueer de ui en knoflook. Voeg de seitan, noten, gistvlokken en kruiden toe.
2. Voeg de balsamicoazijn, esdoornsiroop en bloem toe en meng goed.
3. Leg het bladerdeeg op een met bakpapier beklede bakplaat.
4. Verdeel de duxelle gelijkmatig in de lengte in het midden van het bladerdeeg. Verdeel de seitanvulling hierover in het midden.
5. Snij de bieten wat bij zodat ze beter op elkaar aansluiten in de lengte (anders krijg je

een erg hobbelige bladerdeegrol). Leg ze op de seitanvulling en vouw voorzichtig dicht.

6. Keer om zodat de naad aan de onderkant ligt.

7. Bestrijk met sojaroom of aquafaba.

BUTTERNUTCRÈME

1. Rooster de butternut gaar in de oven.

2. Mix fijn en werk op met groentefond, sojaroom en plantaardige boter.

GEL VAN RODE BIET

1. Haal de rode bieten door een centrifuge of slow juicer.

2. Laat het bietensap opkoken met de frambozenazijn en groentebouillon naar smaak. Weeg 500 g af en laat opkoken met de agar en xanthaan. Laat afkoelen tot een blok. Blend de blok tot een gel en breng over in een spuitzak.

PASTINAAKKROKANT

1. Snij met een mandoline dunne plakken van de pastinaak.

2. Frituur en kruid af met rookzout.

AFWERKING

Serveer een plak wellington met aardappelkroketjes, butternutcrème en groene salade. Werk af met de gel van rode biet en de pastinaakkrokantjes.



Laurence Haegeman

CHEF BIJ 'DE VIJF SEIZOENEN'

“De natuur is een heel belangrijk gegeven in ons restaurant ‘De Vijf Seizoenen’ en in onze manier van werken. We werken lokaal en volgen de seizoenen. Onze ‘no waste’-filosofie is daar een logisch gevolg van: respect voor het product en voor de natuur. En als mooie bonus: het prikkelt de creativiteit.

”

ASPERGES MET AMANDELMELK EN WILDE KERVEL

Ingrediënten

ASPERGES

- 8 witte asperges
- 1 tl venkelpollen
- 100 ml groentebouillon
- een snuifje suiker (S1)
- peper en zout

AMANDELMELK

- 250 g amandelen, gepeld
- ½ l water
- peper en zout
- amandelolie

DILLE-OLIE

- 100 g dille
- ½ l druivenpitolie

GEPEKELDE KOMKOMMER

- ½ komkommer, geschild en brunoise gesneden
- 200 ml groentepekel

BLOEMKOOLCRÈME EN -COUSCOUS

- 1 bloemkool
- een scheutje druivenpitolie
- peper en zout

EMULSIE VAN WILDE KERVEL

- 120 g wilde kervel
- 150 g groentebouillon
- 6 g xanthaangom
- 35 g citroensap
- 35 g vlierbloesemazijn
- peper en zout
- 600 ml druivenpitolie

AFWERKING

- wilde kervel
- korianderbloemetjes

Bereiding

ASPERGES

1. Schil de asperges, doe de schillen in een glazen pot en zet onder in gezouten water (20 g per liter). Voeg hier de venkelpollen aan toe. Zorg dat de schillen mooi onder

blijven. (Gebruik eventueel een gewichtje.) Dek de pot af met een kaasdoek en laat 2 weken op kamertemperatuur fermenteren.

2. Vacumeer de geschilde asperges met de groentebouillon, peper en zout, een snuifje suiker en een scheutje olie. Gaar 30 min. in de steamer op 85°C.

3. Laat de asperges afkoelen en versnij ze in de lengte tot lange linten.

AMANDELMELK

1. Laat de amandelen minstens 5 uur weken in water.

2. Giet het water af. Mix de amandelen met ½ l vers water gedurende 2 min. in de thermomix, op volle kracht.

3. Zeef de amandelmelk door een fijne zeef.

4. Warm op voor het doorgeven. Zorg dat ze onder het kookpunt blijft.

5. Breng op smaak met het vocht van de gefermenteerde aspergeschillen en een

scheutje amandelolie.

DILLE-OLIE

1. Mix de druivenpitolie samen met de dille 6 min. op volle snelheid in de thermomix. Zeef en laat afkoelen in de koelkast.

GEPEKELDE KOMKOMMER

1. Trek de komkommer vacuüm met de groentepekkel.

BLOEMKOOICRÈME EN -COUSCOUS

1. Schil met behulp van een dunschiller het bovenste van de bloemkool tot couscous.

2. Laat de stelen gaar koken, giet af, laat even drogen en mix in de thermomix met peper, zout en olie tot een gladde crème.

EMULSIE VAN WILDE KERVEL

1. Mix alle ingrediënten met uitzondering van de olie in de thermomix tot een homogene emulsie.
2. Voeg de olie al mixend geleidelijk toe.
3. Doe de emulsie in een spuitflacon.

AFWERKING

1. Warm de aspergelinten op in

hun vocht, kruid bij met peper en zout indien nodig, en plaats ze op het bord.

2. Schik hierop een lepel van de bloemkoolcrème en strooi er een eetlepel van de couscous van bloemkool bovenop.

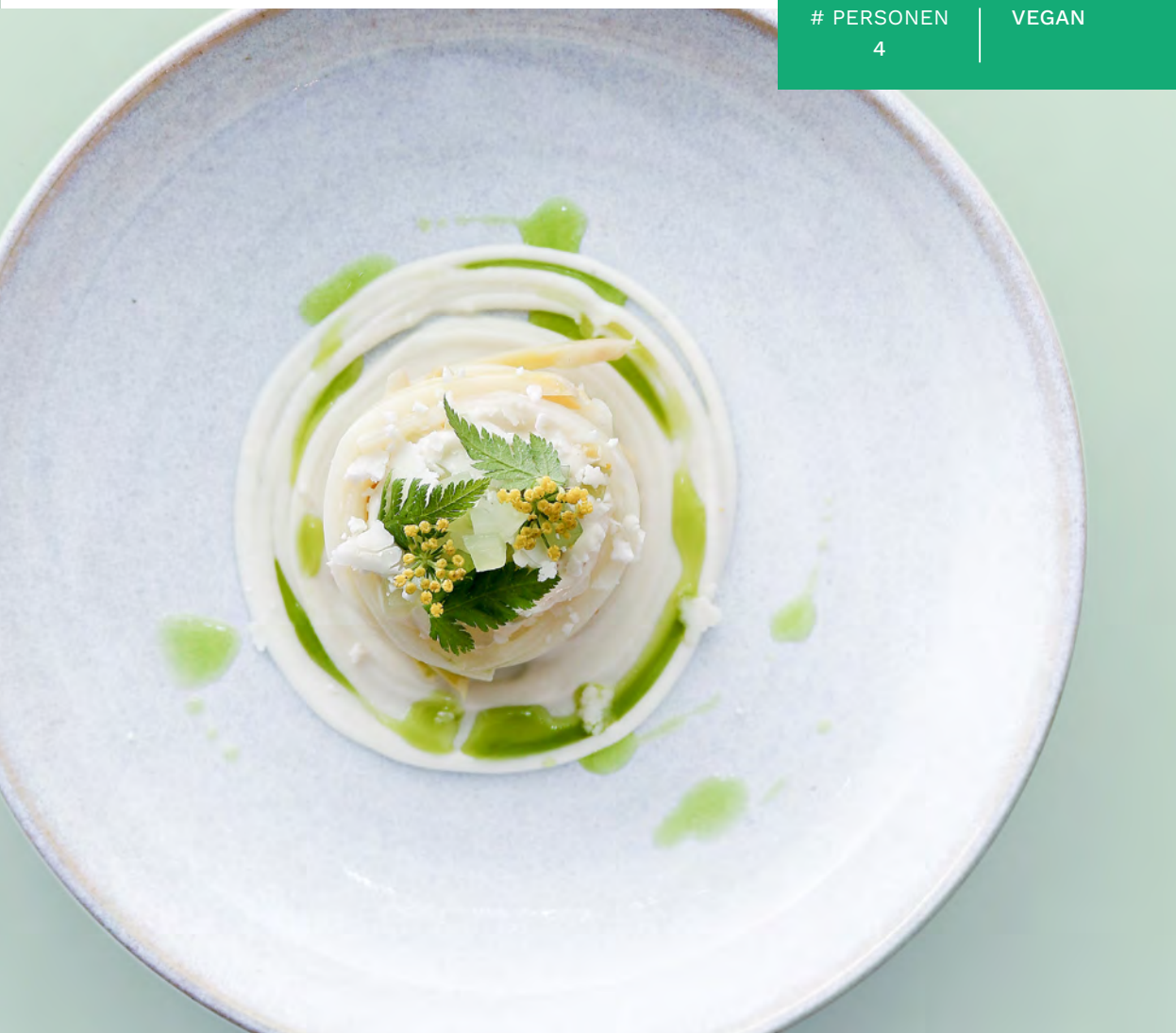
3. Spuit puntjes wildekervelmulsie op de asperges, en werk af met wilde kervel en venkelbloemetjes.

4. Meng de amandelmelk voorzichtig met enkele eetlepels dille-olie en serveer naast de asperges.

PERSONEN

4

VEGAN



Champignonballetjes met provençaalse saus, polenta en pangrattato

Ingrediënten

CHAMPIGNONBALLETJES

- 2 el gebroken lijnzaad
- 5 el water
- plantaardige boter
- 1 kg kastanjechampignons, fijngesneden
- 4 teentjes knoflook
- peper en zout
- ½ bosje platte peterselie, fijngehakt
- 200 g panko
- algenpoeder (optioneel), of norivel, geroosterd en verkruid

PROVENÇAALSE SAUS

- olijfolie
- 2 uien, in stukjes gesneden
- 2 tenen knoflook, gesnipperd en geplet
- 1 grote wortel
- ½ rode paprika, in blokjes
- ½ gele paprika, in blokjes
- ½ aubergine, in blokjes
- ¼ venkel, in blokjes
- ½ gele courgette, in blokjes
- ½ groene courgette, in blokjes
- 70 g tomatenpuree
- 1 el harissa
- laurier
- tijm
- rozemarijn
- oregano
- paprikapoeder
- 200 ml witte wijn
- 400 g tomatenblokjes
- 350 g passata

- 50 g vegan kant-en-klare parmezaan (bv. biologische Gondino, op basis van kikkererwten) of 3 el gistvlokken

POLENTA

- groentenbouillon
- 150 g polenta
- 120 g plantaardige boter
- 1 bosje bieslook
- 100 g bloem
- 120 g vegan kant-en-klare parmezaan (bv. biologische Gondino)

PANGRATTATO

- 100 g oud (wit) brood
- 2 teentjes knoflook
- 2 tl chilivlokken
- olijfolie
- zout

AFWERKING

- cress
- basilicum

Bereiding

CHAMPIGNONBALLETJES

1. Meng het gebroken lijnzaad met 5 el warm water en zet opzij.
2. Smelt een klont boter in de pan en bak de champignonstukjes.
3. Kneus en pel de knoflook, en stook mee met de champignons. Kruid goed af met peper

en zout. Wanneer er geen vocht meer in de pan zit, zijn de champignons gaar.

4. Cutter fijn.

5. Doe de peterselie in de blender met het lijnzaadmengsel. Strooi er de panko, de geraspte parmezaan en het algenpoeder over.

6. Blend alles fijn.

7. Meng onder de gebakken en gecutterde champignons.

8. Drapeer een vel vershoudfolie over een ovenschaal, en spatel het champignonmengsel in de schaal. Plooi het plastic over het mengsel en druk goed aan zodat er geen lucht bij kan. Zet minstens 30 min. in de koelkast.

9. Haal het champignonmengsel uit de koelkast en rol er balletjes van.

10. Verwarm een scheut arachideolie in een pan, en bak de balletjes goudbruin.

11. Laat uitlekken op keukenpapier.

PROVENÇAALSE SAUS

1. Stook de uien in een grote kookpot in een scheut olijfolie, en laat de knoflook even meestoven.

2. Stook de wortel en paprika aan, voeg de venkel en aubergine toe, en vervolgens de courgette.

3. Voeg de tomatenpuree en de harissa toe. Laat even

meebakken.

4. Leg de laurier, tijm en rozemarijn in de kookpot. Kruid met paprikapoeder en oregano.

5. Bevochtig de saus met de witte wijn en een scheutje water.

6. Doe de passata en tomaatblokjes bij de saus. Laat pruttelen op een laag vuur.

POLENTA

1. Verwarm de oven voor op 150°C.

2. Breng de bouillon met de boter aan de kook.

3. Thermomix er een bosje

bieslook doorheen.

4. Voeg de polenta toe, en roer op het vuur even goed door.

5. Kruid met peper en zout en de geraspte vegan parmezaan.

6. Stort in een ovenschaal en dek af met bakpapier. Zet de schaal 45 min. in de oven op 150°C.

7. Laat afkoelen in de koelkast en snij de polenta in de gewenste vorm.

8. Bebloem de polenta en frietuur ze goudbruin.

PANGRATTATO

1. Vermaal het oud brood tot grove kruimels.

2. Bak het brood op in olijfolie, samen met de chilivlokken en zout.

3. Voeg naar het einde toe geraspte knoflook toe en bak even mee.

4. Laat afkoelen.

VOOR DE AFWERKING

1. Dresseer de balletjes, schep er provençaalse saus over, schik de polenta erbij, en strooi pangrattato over de saus.



PERSONEN

4

VEGAN

DIT IS EEN RECEPT VAN:
de Talentenschool Turnhout



Dick Stockman

EVA-CHEF

“Ik was aangenaam verrast over het enthousiasme waarmee de meeste leerlingen in de plantaardige keuken doken. Het is niet evident om je vertrouwde smaakpalet en manier van koken aan de kant te schuiven. Ik ben trots dat ik deze jonge chefs iets heb kunnen meegeven. Zij vormen tenslotte de toekomst van ons culinaire landschap. Ik hoop dat ik een eerste zaadje over het belang van duurzaamheid heb geplant, en dat dat nu bij hen verder zal blijven groeien.”

GNOCCHI MET CASHEW-LOOKCRÈME, AARDPEER, OESTERZWAM, BASILICUMOLIE, AARDPEERCHIPS EN CRUMBLE VAN ZWARTE OLIJF

Ingrediënten

GNOCCHI

- 200 g bloem
- 400 g bloemige aardappelen
- zout

CASHEW-LOOKCRÈME

- 50 g geweekte cashewnoten
- 2 à 3 aardperen, geschild en gegaard, in kleine stukjes
- 2 teentjes gekonfijte look of gewone look (zonder groen hartje)
- 100 ml water
- 2 el olijfolie
- peper en zout
- sap van een halve citroen

AARDPEER-OESTERZWAM

- 8 aardperen, geschild en in hapklare stukjes gesneden
- 200 g oesterzwammen of andere paddestoelen

BASILICUMOLIE

- 50 g basilicum
- 100 ml zonnebloemolie
- zout
- een ijsblokje (optioneel)

AARDPEERCHIPS

- 2 mooie, ronde aardperen
- arachideolie
- zout

CRUMBLE VAN ZWARTE OLIJF

- 50 g ontpitte zwarte olijven

Bereiding

GNOCCHI

1. Laat de aardappelen in de oven garen in de schil, op 180°C.
2. Pel en laat afkoelen.
3. Haal door een passe-vite en doe in een mengkom. Voeg

geleidelijk aan bloem toe tot je een mooi egaal deeg krijgt. Laat rusten.

4. Snij een stuk van het deeg en rol uit tot een lange sliert. Snij in stukjes van 2 cm en bestrooi goed met bloem.

5. Rol de stukjes over een vork zodat je kussentjes krijgt met een holle kant en een kant met reliëfstrepen.

6. Kook de gnocchi in gezouten water. Wanneer ze bovendien zijn ze gaar.

CASHEW-LOOKCRÈME

1. Laat de cashewnoten een nacht weken in koud water.

2. Mix in de blender met de look, de aardpeer, olijfolie en citroensap.

3. Verdun met water tot je een mooie consistentie verkrijgt. Kruid af met peper en zout.

AARDPEER-OESTERZWAM

1. Bak de stukjes aardpeer in olijfolie tot ze mooi beetgaar zijn. Kruid met peper en zout.

2. Maak de oesterzwammen

schoon en bak ze in olijfolie tot ze goudbruin kleuren. Kruid met peper en zout.

BASILICUMOLIE

1. Mix de basilicum (met een ijsblokje) en de olie met een snuifje zout kort maar krachtig.

AARDPEERCHIPS

1. Was de aardperen grondig zonder te schillen.
2. Snij in fijne plakjes met de mandoline.
3. Frituur op 160°C. Haal de chips uit de olie wanneer ze beginnen te kleuren.
4. Laat uitlekken op keukenpapier en bestrooi met wat zout.

CRUMBLE VAN ZWARTE OLIJF

1. Snij de olijven in dunne schijfjes en laat ze drogen in een droogoven.
2. Mix in de blender, of hak of stamp zo fijn mogelijk.

AFWERKING

1. Bak de gnocchi enkele minuten in een antikleefpan in olijfolie tot ze een mooi goudbruin korstje hebben.
2. Warm de saus op in een steelpannetje en hou ze onder het kookpunt.
3. Lepel de gnocchi in een diep bord, schik er de stukjes aardpeer en de oesterzwammen over, en overgiet met de saus.
4. Werk af met aardpeerchips, basilicumolie en crumble van zwarte olijf.



PERSONEN

4

VEGAN

Groentebrood met jagerinnensaus

PERSONEN
4

VEGAN

DIT IS EEN RECEPT VAN:
TechniGo Aalst



Ingrediënten

GROENTEBROOD

- 50 g haverhout
- 200 g kikkererwten, gegaard
- 200 g zwarte bonen, gegaard
- 80 g wortel, in fijne brunoise
- 50 g rode paprika, in fijne brunoise
- 50 g gebakken champignons, in fijne brunoise
- 50 g ui, fijngesnipperd
- 2 teentjes look, fijngesnipperd of geperst
- 1 el kappertjes
- 2 tl cayennepeper
- 1 tl korianderpoeder
- 1 tl komijnpoeder
- zout
- 5 walnoten, verpulverd
- 5 el olijfolie
- 1 el appelazijn
- 2 el gebroken lijnzaad, 30 min. geweekt in 4 el warm water
- 50 ml warm water

PUREE

- 750 g aardappelen
- 150 ml plantaardige kookroom
- plantaardige bakboter
- peper en zout
- nootmuskaat

JAGERINNENSAUS

- 1 grote ui
- 2 el plantaardige boter
- 1 grote wortel
- 1 prei
- 1 teentje knoflook
- 70 g tomatenpuree
- 2 el bloem
- 400 ml troebel appelsap
- ½ l groentebouillon
- 3-4 el zoute sojasaus
- ½ el zout
- tijm
- laurier

- 250 g champignons, in plakjes of kwartjes

OVENGROENTEN

- ½ butternut, in stukken
- 2 pastinaken, in stukken
- 3 wortels, in stukken
- 1 rode ui, fijngesneden
- 1 teentje knoflook, geperst
- barbecuekruiden

Bereiding

GROENTEBROOD

1. Verwarm de oven voor op 180°C.
2. Maal de haverhout tot havermeel.
3. Maal de kikkererwten en zwarte bonen tot een pasta.
4. Meng alles in een grote kom. Voeg de groenten en look toe.
5. Voeg specerijen, walnoten, olijfolie en appelazijn toe. Meng grondig.
6. Voeg het geweekte lijnzaad toe en roer nogmaals door elkaar. Indien nodig voeg je wat warm water toe tot je een smeulige massa krijgt.
7. Giet het beslag in kleine cakevormen bedekt met bakpapier, en plaats 50 min. in de oven.
8. Controleer met een naald of priem of het groentebrood binnenin gaar is. Dek af met bakpapier zodat de bovenkant niet uitdroogt.

PUREE

1. Kook de aardappelen gaar in gezouten water.
2. Giet af een draai door de passe-vite.
3. Voeg de kookroom en een grote lepel boter toe, en meng goed door.

4. Kruid af met peper, zout en nootmuskaat en roer goed door.

JAGERINNENSAUS

1. Stoof de ui glazig in wat boter.
2. Voeg eerst de wortel en de prei toe, en daarna de look.
3. Voeg de tomatenpuree toe met de bloem, en laat even opbakken.
4. Blus af met appelsap, bouillon en sojasaus.
5. Breng aan de kook.
6. Voeg tijm en laurier toe en laat op laag vuur pruttelen tot de saus ingedikt is (ongeveer 20 min.). Let op dat de saus niet aanbrandt. (Voeg eventueel wat water toe.)
7. Verwijder de aromaten.
8. Bak de champignons op hoog vuur en voeg op het einde toe aan de saus.

OVENGROENTEN

1. Meng alle ingrediënten.
2. Stort op een bakplaat en zet 25 min. in de oven op 180°C.

AFWERKING

1. Snijd het groentebrood in plakjes.
2. Server met de puree, oven-groenten en jagerinnensaus.

TIP:

Voor een fijnere jagerinnensaus kan je de saus eerst zeven voor je de gebakken champignons toevoegt. Laat nog even doorwarmen zodat de smaken zich vermengen, en monteer met kleine stukjes ijskoude boter.



Ann Veeckman

EVA-CHEF

“ Er zit een grote nieuwsgierigheid in mij naar nieuwe producten. Lekker koken met minder bekende ingrediënten, en de klassieke smaakmakers aanvullen met een nieuw gamma - het is ongelooflijk verrijkend. Die kennis wil ik doorgeven. Het geeft mij voldoening als mensen hun argwaan opzijzetten en er trotsheid in de plaats komt. Ik ben zelf ook trots een steentje te kunnen bijdragen aan de vorming van de volgende generatie keukenbrigades die hiermee aan de slag zullen gaan. ”

HOMEMADE FALAFEL, GROENE QUINOA, HUMMUS VAN GEROOSTERDE BLOEMKOOI

Ingrediënten

FALAFEL (MAAKT 25 STUKS)

- 500 g droge kikkererwten (nooit uit blik voor deze bereiding!), 1 dag geweekt in de koeling
- 1 ui, gesnipperd
- 2 teentjes knoflook, fijngehakt
- ½ bosje peterselie, grof gehakt
- ½ bosje koriander, grof gehakt
- 1 chilipepertje, zonder zaadjes, grof gesneden (of chilivlokken)
- 1 el kurkuma
- 2 el komijnpoeder
- 2 el gemalen korianderzaad
- 1 tl bakpoeder
- olie om te frituren

RUCOLAPESTO

- 20 g pijnboompitten (of zonnebloempitten)
- 40 g rucola, gespoeld
- 1 teentje rauwe knoflook (2 als je ze vooraf blancheert of konfijt)
- 10 ml citroensap (± 1 el)
- 4 à 5 g edelgistvlokken
- zout
- olijfolie van eerste koude persing
- water

GROENE QUINOA

- 150 g quinoa
- 450 g groentebouillon
- 1 stronk broccoli
- ½ courgette, in fijne brunoise
- 2 lente-uitjes, in fijne brunoise
- 3 à 4 el rucolapesto

GEROOSTERDE BLOEMKOOIHUMMUS

- 500 g bloemkool (± ½ bloemkool), schoongemaakt, stronk inbegrepen
- 1 bol knoflook
- 180 g tahin (minder als je de donkere gebruikt, met een sterkere smaak)
- komijnpoeder
- peper en zout

- sap van 1 citroen
- ijswater
- olijfolie

Bereiding

FALAFEL

1. Pureer de uitgelekte kikkererwten in de keukenmachine tot een pasta met de rest van de ingrediënten (behalve de olie) en wat zout en peper. Proef of de falafelmix goed op smaak is. Zet minstens een uur in de koeling.
2. Draai balletjes (ter grootte van een golfbal) en zet opnieuw een uur in de koeling. Zo worden de falafels steviger.
3. Verhit de frituurolie in een frituurpan of wok tot 180°C of tot een blokje brood goudbruin kleurt. Frituur de falafels goudbruin en knapperig. Hou warm.

RUCOLAPESTO

1. Rooster de pijnboompitten (of zonnebloempitten) in een pan zonder vetstof.
2. Doe ze samen met de rucola,



PERSONEN | VEGAN
4

DIT IS EEN RECEPT VAN:
COOVI Anderlecht

HOMEMADE LOEMPIA, KOKOS- CURRYSAUS, NOEDELS

Ingrediënten

CURRYSAUS

- 1 sjalot
- 2 teentjes knoflook
- 15 g gember
- een scheutje zonnebloemolie
- ½ el kurkuma
- ½ el currypoeder
- ½ el korianderzaadpoeder
- ½ el komijn
- ½ el rode chilipasta
- 200 g gepelde bliktomaten, in blokjes
- ½ l kokosmelk

MARINADE

- zonnebloemolie
- 2 el kipkruiden
- 1 el Thaise kruidenmix
- een scheutje sojasaus
- een scheutje limoensap

LOEMPIA'S

- 1 broccoli, in kleine roosjes
- 2 wortels, julienne gesneden
- 1 rode paprika, julienne gesneden

- 1 gele paprika, julienne gesneden
- 350 g veggie kipstukjes (natuur)
- 4 grote loempiavellen
- frituurolie

AFWERKING

- 400 g noedels naar keuze
- 2 limoenen
- 1 lente-ui
- 20 g koriander
- 20 g Thaise basilicum
- 50 g geroosterde cashewnoten
- 1 rode chilipeper, fijngehakt

Bereiding

CURRYSAUS

1. Stoof de sjalot, look en gember in een scheut olie, doe er de droge kruiden bij en bak alles aan.
2. Voeg er de chilipasta bij en overgiet met de tomatenblokjes.
3. Roer alles goed om en doe er de kokosmelk bij.
4. Breng het geheel aan de kook tot het een mooie sausdikte heeft, en breng op smaak. Mix de saus glad naar eigen smaak.

MARINADE EN LOEMPIA'S

1. Meng alle ingrediënten voor de marinade.
2. Marineer de kipstukjes.
3. Stoom de broccoli en breng op smaak.
4. Bak de kipstukjes in de pan tot ze mooi goudbruin maar nog sappig zijn.
5. Leg de rauwe groenten, de broccoli en de kipstukjes telkens op een vel, bedek de randen met wat water en vouw dicht.
6. Frituur de loempia's 5 min. in olie op 180°C.

AFWERKING

1. Kook de noedels volgens de aanwijzingen op de verpakking.
2. Snijd de gare loempia schuin in twee.
3. Dresseer de noedels op een bord en leg er de twee stukken loempia op, steunend tegen elkaar.
4. Overgiet met de currysous en werk af met partjes limoen, limoenezeste, fijngesneden lente-ui, verse koriander, Thaise basilicum, geroosterde cashewnoten en gehakte rode chilipeper.

JAPANESE MISOSOEP MET SOBANOEDELS, SHIITAKE, KORT GEBRANDE PAKSOI, ZACHT EITJE

Ingrediënten

BOUILLON

- 2 l water
- 40 g gember, gesneden
- 2 stengels citroengras, gekneusd
- 4 limoenbladeren
- 50 g ui, gepeld
- 3 tl gedroogde chilivlokken
- 2 kruidnagels
- 4 el donkere misopasta (50 g)

GARNITUUR

- 1 broccoli
- 400 g shiitakes
- 1 babypaksoi
- peper en zout

- 400 g kant-en-klare sobanoedels

AFWERKING

- sesamolie
- sesamzaad
- 4 lente-uitjes, in ringetjes
- 2 eitjes, halfzacht gekookt

Bereiding

BOUILLON

1. Breng het water aan de kook. Voeg gember, citroengras, limoenblad, ui, chilivlokken en kruidnagel toe.

2. Meng de misopasta met een beetje water tot ze oplost. Voeg bij de bouillon. Laat een half uurtje koken, haal van het vuur en laat minstens 30 min. afgedekt trekken.

GARNITUUR

1. Snij de groenten in hapklare stukken. Kook de broccoli

gedurende 4 min. in gezouten water en laat schrikken in een kom ijswater.

2. Bak de shiitakes in een pan met olie tot ze mooi goudbruin kleuren. Zet opzij.

3. Stoof in dezelfde pan de paksoi met een scheutje olie tot ze lichtjes geslonken is. Kruid met peper en zout.

4. Kook de noedels 1 min. in gezouten water. Giet af en voeg een scheut sesamolie toe. Roer goed om zodat de noedels niet gaan plakken.

AFWERKING

1. Schik een portie noedels in een kom.

2. Verdeel er paksoi, broccoli en champignons over.

3. Overgiet met de bouillon.

4. Leg het halfzacht gekookt eitje op de noedels en garneer met een scheutje sesamolie, sesamzaad en lente-ui.



PERSONEN

4

VEGGIE

DIT IS EEN RECEPT VAN:

TechniGo Aalst

PERSONEN

4

VEGAN

DIT IS EEN RECEPT VAN:
Stella Matutina in Brakel



Bruschetta met crème van champignons, Michelbeekse shiitake en oesterzwammen

Ingrediënten

CHAMPIGNONCRÈME

- 200 g champignons
- 1 sjalot
- 1 el donkere miso
- 1 el rodewijnazijn
- 2 el plantaardige room
- een handvol platte peterselie

BRUSCHETTA

- 100 ml rijstolie
- 2 tenen knoflook, geperst
- 4 sneden zuurdesembrood
- 50 g sjalot, gesnipperd
- 300 g Michelbeekse oesterzwammen, fijngesneden
- 300 g Michelbeekse shiitake, fijngesneden
- 5 g verse peterselie, gehakt
- 2 g verse dragon, gehakt
- 50 g gezouten pinda's
- 50 g pecannoten
- 100 ml olijfolie

MOSTERDSLAMET OOSTERSE DRESSING

- 50 ml zoete sojasaus
- 50 ml rijstazijn
- 50 ml ketchup
- 50 ml sesamololie
- 2 tenen knoflook, geperst
- agavesiroop
- 30 g mosterdsla

CAJUN POMPOENPITTEN

- 2 el rijstolie
- 50 g pompoenpitten
- 1 tl cajunkruiden
- 100 g suiker

Bereiding

CHAMPIGNONCRÈME

1. Bak de champignons op een heet vuur aan, voeg de sjalot toe en bak mee.
2. Zet het vuur uit. Roer de miso onder de champignons en blus met rodewijnazijn en room.
3. Breng over in een maatbeker en mix fijn tot een crème.
4. Voeg de peterselie toe.

BRUSCHETTA

1. Warm de rijstolie samen met de look licht op in de pan.
2. Snij het brood in dikke sneden. Smeer in met de lookolie en toast.
3. Bak de sjalot in rijstolie, voeg de oesterzwammen en shiitake toe en breng op smaak met versgemalen peper en zout. Werk af met de gehakte peterselie en dragon.
4. Rooster de pinda's en pecannoten. Hak ze fijn en meng

een deel met de champignons. Hou de rest opzij voor de afwerking.

MOSTERDSLAMET OOSTERSE DRESSING

1. Meng alle ingrediënten voor de dressing.
2. Meng de dressing net voor het serveren met de mosterdsla.

CAJUN POMPOENPITTEN

1. Bak de pitten in olie. Bestrooi met de cajunkruiden en de suiker. Karameliseer. Laat afkoelen en breek in stukken.

AFWERKING

1. Schik de warme toast op een bord. Besmeer met de champignoncrème. Schik de paddenstoelen op de toast en verdeel de mosterdsla. Werk af met de dressing en de resterende pinda's en pecannoten.



Nicolas Decloedt

CHEF BIJ HUMUSXHORTENSE, BESTE VEGAN
RESTAURANT 2019 EN MICHELIN GREEN STAR 2021

PERSONEN

4

VEGAN

VICHYSOISE MET GEFERMENTEERDE RADIJS EN KRUIDEN

Ingrediënten

VOOR DE VICHYSOISE

- plantaardige olie
- 285 g groen van prei
- 150 g ui
- 10 g knoflook
- 175 g aardappelen, geschild
- 1 l groentebouillon
- 10 g dragon
- 15 g dragonazijn
- 4 g zout

GEFERMENTEERDE RADIJS

- 18 g zout
- 500 ml water
- 2 laurierblaadjes
- ½ bosje roze radijs, gewassen en bijgesneden

CITROENVERBENA-OLIE

- 125 g
citroenverbena-blaadjes
- 500 ml neutrale olie

VOOR DE AFWERKING

- verse kruiden naar keuze
- eetbare bloemen naar keuze

Bereiding

VICHYSOISE

1. Verhit wat olie in een kookpot en laat de prei en ui zacht worden. Voeg de knoflook toe en laat nog 5 min. zachtjes koken.
2. Voeg de aardappelen en de bouillon toe en breng aan de kook. Kook dit helemaal door.
3. Voeg de dragon toe. Mix de soep, en zeef. Laat afkoelen, voeg de azijn toe en breng op smaak.

De soep wordt gekoeld geserveerd.

GEFERMENTEERDE RADIJS

1. Los het zout op in het water met de laurierblaadjes. Koel af. Voeg de radijsjes toe en zet ze op een plek waar het rond de 18 à 20°C is. Laat ze ongeveer

10 tot 12 dagen fermenteren.

2. Als je voelt dat ze klaar zijn, haal je ze eruit en bewaar je ze in de koelkast.

3. Snij ze horizontaal doormidden.

CITROENVERBENA-OLIE

1. Verhit de olie met de kruiden tot 70°C en laat 10 min. vermengen.

2. Zeef door een kaasdoek en laat de olie zachtjes druppelen.

AFWERKING

1. Serveer een pollepel vichysoise op het bord. Leg er de radijshelften op, druppel er wat olie over en werk af met de kruiden en bloemen.



“

Wij geloven in creativiteit. De rijke botanische wereld, met zijn duizenden eetbare planten, bloemen en kruiden, nodigt ons uit om nieuwe kooktechnieken, infusies en maceraties uit te vinden. Het is onze manier om de aarde te eren. Wij geloven in de verantwoordelijkheid van de chef-kok en de sommelier/mixoloog om onze gasten de gezondste en meest heilzame ingrediënten te serveren. Wij geloven in duurzame gastronomie waarbij groenten en niet langer dierlijke ingrediënten centraal staan. Wij geloven in het welzijn van alle levende wezens op deze aarde. Wij serveren een botanisch menu met respect voor ethische, planetaire en gezondheidsoverwegingen, vanaf de oorsprong tot de uiteindelijke bestemming. Dit is voor ons de ultieme vorm van respect voor onze planeet.

”





DESSERTS

Speculoostiramisu

Ingrediënten

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

Bereiding

1. Klop de sojaroom op 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 cacaonibs, en meng onder de speculoos.
3. Verdeel de luchtige roomkaas in glaasjes, en wissel af met de koekjesmengeling. Werk af met geraspte chocolade.

TIP:

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

PERSONEN
4

VEGAN

DIT IS EEN RECEPT VAN:
Leiepoort campus Sint-Theresia Deinze



PERSONEN
4

VEGAN

DIT IS EEN RECEPT VAN:
TechniGo Aalst



Pavlova van aquafaba, rode vruchten, coulis en chocolade

Ingrediënten

MERINGUE

- 135 ml aquafaba (van 1 blik kikkererwten van 400 g)
- 50 g poedersuiker
- 150 g kristalsuiker
- 1 tl vanillepoeder (of vanille-extract)
- 2 el maizena
- 1,5 tl wittewijnazijn

SLAGROOM

- 250 ml plantaardige slagroom
- 3 el suiker
- ¼ tl vanille-extract

GARNITUUR

- vers rood fruit (bv. frambozen, bessen, aardbeien)
- 1 reep witte of donkere chocolade (of een combinatie van beide)
- verse munttopjes

COULIS

- 50 ml water
- 50 g suiker (naar smaak)
- 250 g diepgevroren rode vruchten

Bereiding

MERINGUE

1. Verwarm de oven voor op 200°C.
2. Klop de aquafaba in een ontvette kom ongeveer 10 min. op hoge snelheid tot er pieken vormen.
3. Voeg geleidelijk de poeder- en kristalsuiker toe, en vervolgens de vanille, maizena en azijn. Blijf op hoge snelheid kloppen tot alles stevig, glanzend en fluffy is.
4. Doe in een spuitzak.
5. Bekleed een bakplaat met bakpapier en teken er 3 gelijke cirkels op. Bedek die ongeveer 1 cm dik met het beslag, met een kuiltje in het midden.
6. Plaats de bakplaat in de oven en verlaag de temperatuur tot 120°C.
7. Zet na 90 min. bakken de oven uit, zet de oven deur op een kier en laat de merengue zo afkoelen.

SLAGROOM

1. Klop de plantaardige slagroom op en voeg er de suiker en het vanille-extract aan toe. Klop tot er zich mooie pieken vormen.
2. Zet de slagroom in de koelkast.

3. Voor roze slagroom voeg je een beetje coulis of een beetje rode kleurstof toe.

COULIS

1. Breng het water aan de kook met de suiker totdat deze gesmolten is.
2. Voeg de vruchten erbij.
3. Laat alles een half uurtje op een zacht vuurtje sudderen.
4. Mix en duw door een fijne puntzeef.

AFWERKING

1. Haal de afgekoelde merengue voorzichtig uit de oven, schep de coulis in het kuiltje en bedek met slagroom.
2. Werk af met wat extra coulis, chocoladerasp, vers rood fruit en muntblaadjes.

Trifle van kokosyoghurt, amandel-chiapudding en rode vruchten

Ingrediënten

AMANDEL-CHIAPUDDING

- 250 ml ongezoete amandelmelk
- 1 el (15 g) chiazaad
- 4 el (100 g) havermout
- 2 el (20 g) amandelmeel
- 60 g hazelnoten, gehakt
- 1 tl amandelextract
- 1 tl vanille-extract
- 2 tl ahornsiroop

KOKOSYOGHURT

- 250 ml kokosyoghurt
- 2 tl ahornsiroop
- 1 tl vanille-extract
- 3 el kokosrasp

RODEVUCHTENPUREE

- 200 g frambozen (diepvries)
- 200 g aardbeien (diepvries)
- 1 tl ahornsiroop
- 1 tl vanille-extract
- 4 g agar

KOKOSKOEKJE

- 25 g plantaardige margarine
- 25 g suiker
- 2 tl vanille-extract
- 20 g kokoschilfers
- 40 g bloem

- 1 tl bakpoeder
- 2 el water
- 20 g frambozen (bevoren), gehakt

AFWERKING

- verse munt

Bereiding

AMANDEL-CHIAPUDDING

1. Doe alle ingrediënten in een maatbeker.
2. Klop goed door elkaar.
3. Dek af met folie en zet min. 6 uur in de koeling zodat het chiazaad en de havermout kunnen weken en opzwellen.

KOKOSYOGHURT

1. Meng alle ingrediënten in een kom.
2. Verdeel het kokosmengsel over je kommetjes en zet in de vriezer gedurende 2 uur.

RODEVUCHTENPUREE

1. Mix de helft van de aardbeien en frambozen in een kookpot.
2. Warm op, en voeg dan de

agar toe.

3. Schep de rest van de rode vruchten erdoorheen en laat het geheel afkoelen.

KOEKJES

1. Verwarm de oven voor op 180°C.
2. Meng alle ingrediënten.
3. Doe het deeg in een spuitzak en spuit het in dunne staafjes op een met bakpapier beklede bakplaat.
4. Bak de koekjes gedurende 5 à 10 min. in de oven op 180°C. Laat afkoelen.

AFWERKING

1. Haal de kommetjes met kokosyoghurt uit de diepvries.
2. Roer de chiapudding nog eens goed door elkaar en schep het in de kommetjes.
3. Verdeel de rodevruchtenpuree daaroverheen.
4. Werk de kommetjes af met wat kokoschilfers, een blaadje munt en de koekjes.

PERSONEN

4

VEGAN

DIT IS EEN RECEPT VAN:
VTI Leuven



PERSONEN
4

VEGAN

DIT IS EEN RECEPT VAN:
de Talentenschool Turnhout



Mango cheesecake en sorbet, panna cotta van witte chocolade

Ingrediënten

PANNA COTTA VAN CHOCOLADE

- 250 g plantaardige slagroom
- 250 g vegan witte chocolade
- 250 g biologische kokosmelk
- 40 g suiker
- 2 g agar
- 1 tl vanille

CHEESECAKE-BODEM

- 120 g cashewnoten
- 120 g haveremout
- 120 g dadels
- een snuifje zout

VULLING

- 150 g kokosolie
- 125 g amandelmelk
- zeste en sap van 1 citroen
- ahornsiroop
- 175 g cashewnoten

MANGOTOPPING

- 350 g mango
- 60 ml kokosolie

MANGOSORBET

- 250 g water
- 5 g dextrose
- 2,5 g stabilisator
- 25 g suiker
- 200 g mangopuree
- 20 g glucose

AFWERKING

- 300 g vegan witte chocolade
- een bosje munt

Bereiding

PANNA COTTA VAN CHOCOLADE

1. Verwarm de slagroom, kokosmelk, suiker, vanille en agar in een pannetje op laag vuur. Breng even aan de kook.
2. Smelt de chocolade in het warme mengsel en roer goed om.
3. Giet in vormpjes en zet in de vriezer.

CHEESECAKE-BODEM

1. Rooster de haveremout en de cashewnoten in 10 min. goudbruin in de oven op 175°C.
2. Blend alle ingrediënten tot een plakkerig deeg. Voeg een klein beetje water toe indien nodig. Stort uit in de met bakpapier beklede bakvorm en druk goed aan.

VULLING

1. Maal alle ingrediënten glad in de foodprocessor. Dit kan enkele minuten duren.

2. Proef, en voeg eventueel wat extra ahornsiroop toe.
3. Giet het mengsel op de cheesecake-bodem en zet een uur in de vriezer.

MANGOTOPPING

1. Maal de mango (op kamertemperatuur!) in de foodprocessor tot een gladde massa en voeg 60 ml gesmolten kokosolie toe.
2. Giet dit op de cheesecake-laag en zet de taart opnieuw een uur in de vriezer.
3. Laat een uur op kamertemperatuur komen voor het serveren.

MANGOSORBET

1. Mix alle ingrediënten in de blender tot een gladde massa.
2. Verdeel over Pacojetpotten, plaats in de vriezer en draai de pot net voor opdienen af.

AFWERKING

1. Werk af met wat geraspte witte chocolade en een takje munt.

Je kan de cheesecake gewoon in de koelkast bewaren.

Tricolore taartje met aardbeienijs

Ingrediënten

BODEM

- 150 g amandelen
- 150 g medjouldadels
- 50 g pure chocolade

VULLING

- 300 g cashewnoten, geweekt
- 120 g kokosmelk
- 115 g agavesiroop
- sap van een halve citroen
- 80 g vloeibare kokosolie
- de zaden van een halve vanillestok
- 150 g speculoos

AARDBEINIJS

- een bakje aardbeien
- 1 l kokosmelk
- 200 g suiker
- 300 ml water

AFWERKING

- 50 g chocolade
- 50 g kokos, geraspt
- frambozen en/of aardbeien

Bereiding

BODEM

1. Blend de amandelen met de dadels en de pure chocolade tot een dikke, plakkerige deegbal.

2. Druk het deeg in een cake-springvorm en zet in de diepvries.

VULLING

1. Blend de cashewnoten met de rest van de ingrediënten (behalve de speculoos) tot een romig mengsel. Dit kan even duren.

2. Haal de cakevorm uit de diepvries en gebruik de helft van het romige mengsel om de tweede laag te maken. Zet de andere helft in de koelkast en zet de cakevorm opnieuw in de diepvries, voor minstens een uur.

3. Haal het cashewmengsel uit de koelkast en voeg de speculoos toe. Blend op hoge

snelheid tot een fijn mengsel. Maak hiermee de derde laag van je taartje.

4. Zet de cakevorm weer minstens 2 uur in de diepvries.

5. Haal het taartje uit de vorm en snij in dunne plakken.

AARDBEINIJS

1. Voeg alle ingrediënten samen in een pot en zet even in de diepvries.

2. Draai af in de Pacojet.

AFWERKING

1. Serveer met chocolade, kokosrasp en vers rood fruit.

PERSONEN
12

VEGAN

DIT IS EEN RECEPT VAN:
COOVI Anderlecht





DEEL III

DE VOORDELEN VAN PLANTAARDIGE VOEDING

Er zijn duizend-en-een goede redenen om voor plantaardig te kiezen. De bekendste zijn natuurlijk onze planeet, dierenwelzijn en gezondheid. Maar wist je dat plantaardige voeding ook bijdraagt aan een eerlijke voedselverdeling in de wereld? En dat plantaardig koken de perfecte manier is om de klassieke keuken open te breken en meer smaak op je bord te brengen?

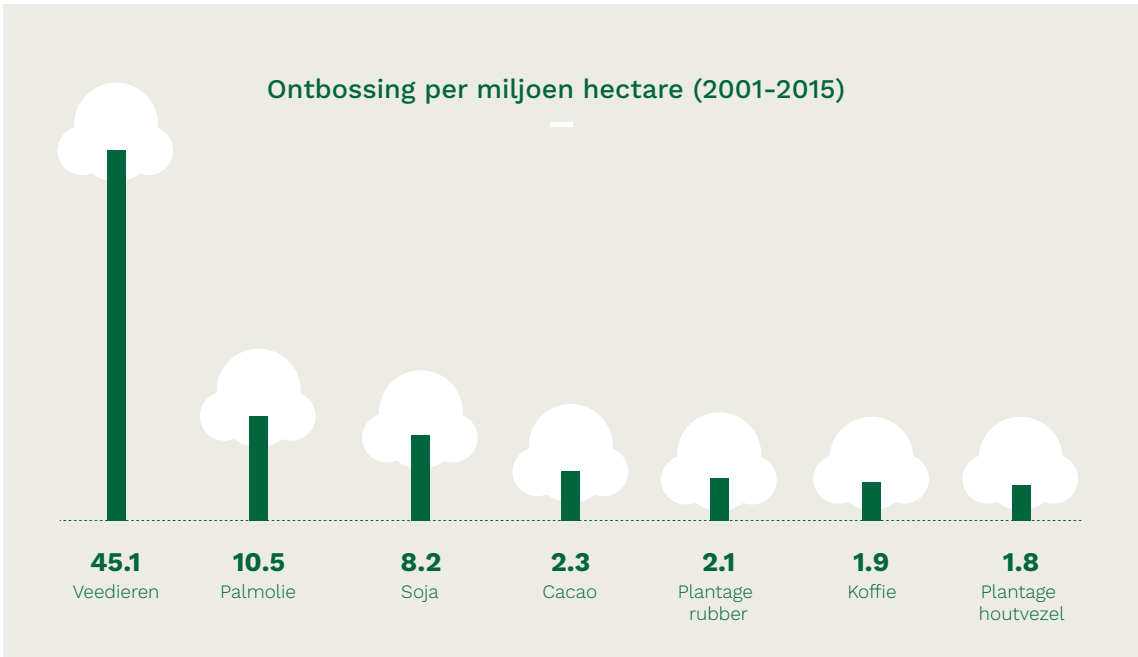
In dit deel bespreken we de vijf belangrijkste pro's van plantaardige voeding.

1. Pro planeet

ONTBOSSING, KLIMAATVERANDERING EN WATERSCHAARSTE TEGENGAAN

Veggie of vegan eten is goed voor onze biosfeer en helpt om de klimaatcrisis te bestrijden. De veeteelt heeft namelijk een grote impact op onze omgeving. Het kweken van consumptiedieren leidt tot ontbossing, kent een hoge uitstoot van broeikasgassen en verbruikt erg veel water.





Ontbossing

Menselijke consumptie is verantwoordelijk voor een vierde van de wereldwijde ontbossing.

Vleesproductie is bij uitstek de oorzaak. Wereldwijd verdween de afgelopen 15 jaar jaarlijks ongeveer 2,5 keer de oppervlakte van Vlaanderen aan bos om plaats te maken voor weideland (45,1 miljoen hectare bos in totaal). Maar ook de velden die gebruikt worden voor voedingsgewassen, zoals sojaplantages, vragen veel plaats. In diezelfde periode van 15 jaar moest nog eens 8,2 miljoen hectare bos wijken voor de productie van soja. Vooral in Zuid-Amerika speelt de vleesproductie de hoofdrol in de ontbossing.

Maar hoe komt dat? De vraag naar vlees is de afgelopen decennia wereldwijd sterk toegenomen. Vee heeft grote oppervlaktes nodig om op te staan en

te grazen, en zoals gezegd is ook veel oppervlakte nodig om veevoeder op te kweken. Bijna 80% van de gekweekte soja is voor dierlijke consumptie bestemd. Ruimtelijk is veeteelt dus niet zo efficiënt als de teelt van groenten en fruit voor rechtstreekse menselijke consumptie. Als we allemaal meer vegetarisch en vegan eten, komt er heel wat ruimte vrij die rechtstreeks benut kan worden voor groenten- en fruitteelt en herstel van natuurlijke biotopen. Zo kunnen met eenzelfde oppervlakte veel meer mensen gevoed worden en kan de natuur herstellen.

Bos is cruciaal voor de mens en voor onze samenleving. Door ontbossing gaat veel biodiversiteit verloren. Biodiversiteit is de variatie en hoeveelheid aan planten en dieren in een bepaald gebied. Heel wat dier- en plantensoorten sterven uit of worden

met uitsterven bedreigd. Maar ook mensen zijn het slachtoffer van ontbossing. In sommige landen zijn inheemse gemeenschappen volledig afhankelijk van het woud om zich van voedsel en water te voorzien. Massale ontbossing kan voor hen letterlijk levensbedreigend zijn.

Daarnaast leveren bossen ons nog andere voordelen op, wat we ook wel 'ecosysteemdiensten' noemen. Denk maar aan een fijne plek om te wandelen, te genieten en tot rust te komen. Of het zuiveren van water en het koelen van de omgeving.

Een bijzonder belangrijke ecosysteemdienst van bossen is dat ze CO₂ opvangen. Als het bos verdwijnt, zijn er minder bomen die CO₂ opvangen. Dat versterkt de klimaatcrisis.

Klimaatverandering

Het klimaat verandert omdat de temperatuur op aarde stijgt. Dit komt door de toenemende hoeveelheid broeikasgassen in de atmosfeer, zoals CO₂ en methaangas. Die gassen houden de warmte van de zon gedeeltelijk vast. Ze vormen als het ware een deken rond de aarde. Het is een natuurlijk effect, dat de laatste decennia heel erg versterkt wordt onder invloed van menselijke activiteiten. Hierdoor blijft de temperatuur op aarde steeds verder stijgen. Veeveelt heeft een grote impact op die klimaatverandering. Dat komt door twee processen:

Veeveelt is een belangrijke oorzaak van ontbossing. CO₂ en andere broeikasgassen komen vrij door de verbranding, rotting of verdroging van het gekapte bos.





Tijdens het productieproces van dierlijke producten worden grote hoeveelheden CO₂ uitgestoten. Herkauwers produceren bovendien veel methaan-gas, een broeikasgas dat 28 keer sterker is dan CO₂.

Waarom is het een probleem als het klimaat verandert? Wel, de menselijke omgeving zal drastisch veranderen bij een temperatuurstijging vanaf 2°C. Stormen, overstromingen en langdurige droogtes zoals we die vandaag al vaak zien, zullen het onze samenleving – en in het bijzonder de landbouw – zeer moeilijk maken om te overleven.

Klimaatverandering is ook een sociaal probleem. De armste regio's op aarde worden er namelijk de grootste slachtoffers van. Nu al zien we in de warmste regio's – dat zijn vaak helaas ook de armste – weerpatronen die het onmogelijk maken om er nog te leven.

Minder vlees eten is niet het enige dat we moeten doen om klimaatverandering tegen te gaan. Ook andere veranderingen zijn nodig. Maar het verminderen van onze vleesconsumptie heeft wel de grootste impact, en het effect daarvan is sneller voelbaar. Het is dus met andere woorden een noodzakelijke aanpassing als we de klimaatcrisis een halt willen toeroepen.

Door het drastisch terugdringen van de CO₂- en methaanuitstoot kunnen we ook de impact van de klimaatcrisis beperken. Minder vlees eten creëert ten slotte meer ruimte voor bossen of voor andere natuur om zich te ontwikkelen. Zo kunnen we opnieuw meer CO₂ opslaan en de natuurlijke processen herstellen.

liter water voor de productie van 1 kg

214
Tomaat

283
Broccoli

822
Appel

2513
Tofu

3178
Kaas

3920
Eieren

4325
Kip

5553
Boter

5998
Varkensvlees

15415
Rundsvlees

Waterverspilling

De productie van vlees kost immens veel water. Voor 100 gram rundsvlees is maar liefst zo'n 1.500 liter vereist.

Dat is natuurlijk niet enkel drinkwater voor de dieren. Het grootste deel is indirect waterverbruik. De dieren eten namelijk heel wat kilo's veevoer, en om die gewassen te telen is heel veel water nodig. Op die manier loopt de teller snel op.

Deze cijfers zijn gemiddelden en verschillen naargelang het specifieke productieproces. Studies wijzen

uit dat een meer industriële wijze van veeteelt over het algemeen tot een hogere watervoetafdruk leidt.

Uit de figuur en uit tal van wetenschappelijke studies blijkt duidelijk dat de watervoetafdruk van plantaardige producten gemiddeld veel kleiner is dan die van dierlijke producten. Door veggie en vegan te eten, kun je je watervoetafdruk dus aanzienlijk verkleinen.



2. Pro dierenwelzijn

We zijn ons steeds meer bewust van de intelligentie en de sociale vermogens van varkens, koeien, kippen en vissen. Zo zijn varkens eigenlijk heel speels, en net zo slim als tweejarige kinderen. Het zijn sociale dieren, die vriendschappen voor het leven sluiten. Kippen nemen dan weer graag zandbadjes, en communiceren met elkaar met behulp van een twintigtal verschillende geluiden.

Al deze dieren kunnen pijn ervaren en hebben de nood om op een natuurlijke wijze aan hun behoeften te kunnen voldoen. Maar toch worden ze zo snel mogelijk slachtrijp gekweekt. Dit gebeurt op een zo efficiënt en goedkoop mogelijke manier, wat betekent dat kippen en varkens niet meer buiten komen, en een vleeskip eigenlijk een kuiken is van slechts 6 weken oud. Het gevolg van dit snelle kweekproces is dat het welzijn van de dieren over het hoofd wordt gezien - niet alleen bij de kweek, maar ook bij de slacht.

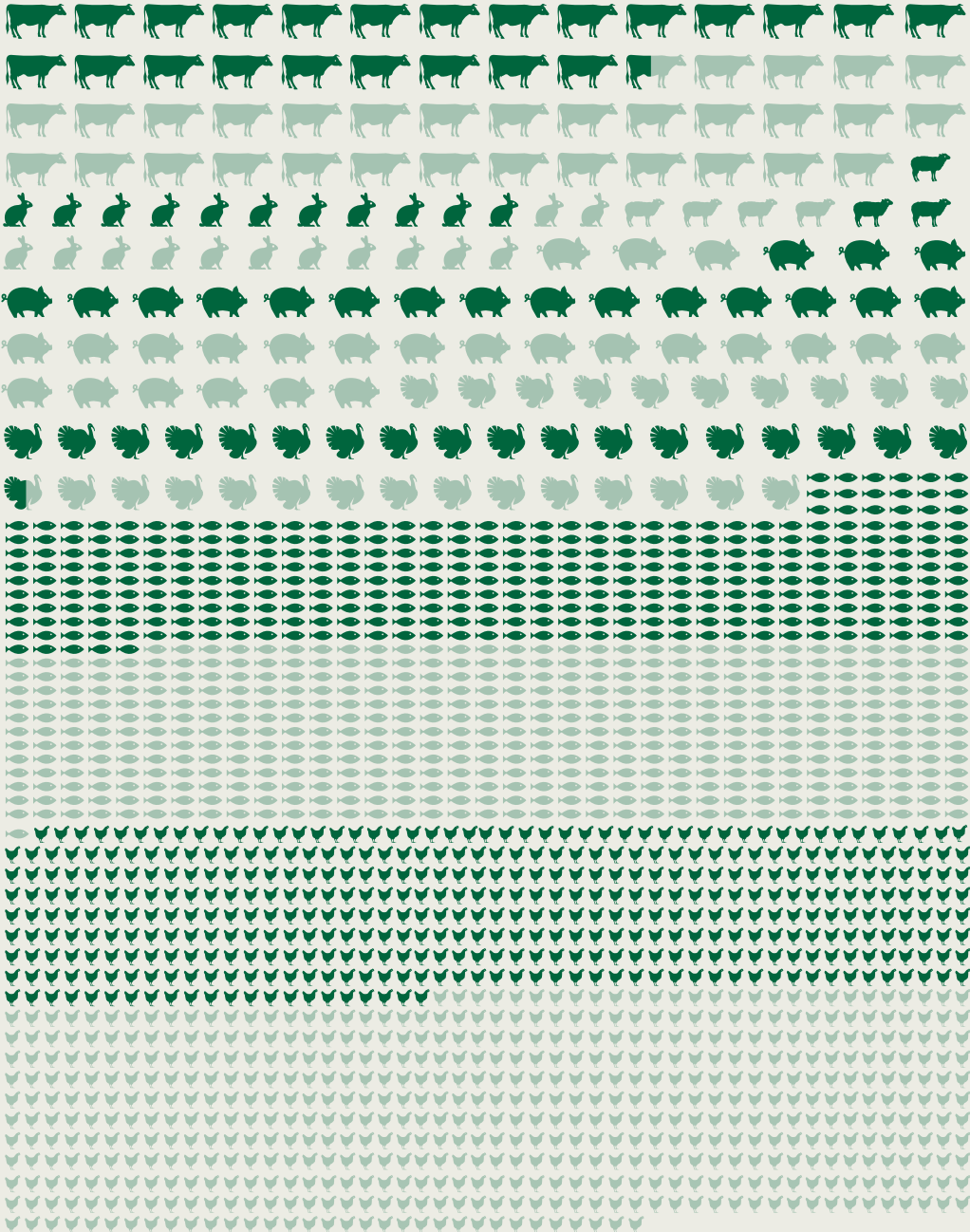
De rechten en het welzijn van dieren zijn al eeuwenlang belangrijke beweegredenen voor de vraag naar plantaardige voeding, en blijven dat tot op de dag van vandaag. Vanuit die bekommernis kiezen veel mensen ervoor om minder vlees of vis te eten, en vaak zelfs om volledig veggie of vegan te gaan. Ze vinden het eenvoudigweg niet ethisch dat dieren enkel voor onze smaak en ons genot gekweekt en

geslacht worden, zeker niet als je even lekker kan eten zonder dat er dierlijke producten aan te pas komen.

We zagen al dat rundsvlees de grootste impact heeft op het klimaat. Daarom hoor je geregeld adviezen om minder rood vlees te eten en vaker voor kippenvlees of eieren te kiezen. Alleen houden deze berekeningen rond duurzaamheid geen rekening met dierenwelzijn. En kippen zijn net dé veedieren die er het slechtst aan toe zijn bij de kweek. Bovendien komt er veel minder vlees van één kip dan van één rund, en moet je er dus veel meer slachten.

Daarom kiezen we in dit kookboek resoluut voor veggie en vegan gerechten. Niet alleen sparen we zo nog meer CO₂ en water uit, maar ook veel dierenlevens.

Een gemiddelde Belg eet tijdens zijn leven:



55
runderen
en kalveren

7
schapen
en geiten

24
konijnen
en wild

42
varkens

43
kalkoenen en
ander gevogelte

789
vissen

981
kippen

De dieren in het lichtgroen zijn de dierenlevens die je uitspaart door drie keer per week veggie te eten.

Wat met ... vis?

In dit boek hebben we het tot nu toe vooral over vlees gehad, en niet over vis. Dat doen we eigenlijk vooral voor de leesbaarheid, want veel problemen die gepaard gaan met de huidige grootschalige productie en consumptie van vlees gelden ook voor vis. Het leidt te ver om alles wat speelt rond vis (zowel kweekvis als de visserij) volledig mee te geven. Maar zonder al te kort door de bocht te willen gaan, komt het hierop neer: vlees vervangen door vis of visgerechten op het menu te zetten is helaas geen oplossing.

Het basisprincipe rond duurzame voeding, namelijk meer plantaardig en minder dierlijk, blijft ook hier overeind. Met zilte producten zoals verschillende zeewieren, lamsoor, zeekraal, een kant-en-klare veggie vissaus of vegan garnalenpasta kan je creatief aan de slag om toch de smaak van de zee in je gerechten te verwerken (zie sushi maki p. 59 en zilte portobello p. 57).

VIS EN MILIEU

Volgens de Voedsel- en Landbouworganisatie van de Verenigde Naties is 70% van de visbestanden overbevist, en is slechts 3% van alle vis niet met uitsterven bedreigd. Ook de bijvangst (dolfijnen, walvissen, te jonge visjes, zeevogels ... die in netten terechtkomen) is een groot probleem.

Labels zoals MSC voor in het wild gevangen vis, en ASC voor kweekvis (zie p. 143) moeten chefs en consumenten wegwijs maken in het aanbod van

de betere vissoorten. Ze hebben hun beperkingen, maar als je toch echt vis op het menu wil zetten, hou dan zeker rekening met die labels. Kies in het geval van kweekvis ook voor soorten die vegetarisch zijn en niet voor roofvissen. Roofvissen zijn niet meteen de oplossing om overbevissing en verlies van eiwitten tegen te gaan, want per kilogram gekweekte roofvis is ook nog eens 2 tot 6 kilogram wilde vis verbruikt als prooi.

VIS EN DIERENWELZIJN

Van alle dieren die worden gekweekt of gevangen voor menselijke consumptie kunnen vissen het minst op onze sympathie rekenen. Ze zijn minder aibaar, en we voelen ons er minder mee verwant dan met zoogdieren. Nochtans heeft wetenschappelijk onderzoek aangetoond dat vissen net als andere dieren sociale en emotionele wezens zijn, die ook pijn kunnen lijden. De doodstrijd van een wild gevangen vis duurt vaak meerdere uren, en vaak worden ze levend ontdaan van de ingewanden.

VIS EN GEZONDHEID

Het vlees van vissen is eiwitrijk, en bevat vooral ook veel omega 3-vetzuren, die belangrijk zijn voor onze gezondheid. Alleen bevat (vooral vette) vis ook zwarte metalen, microplastics en andere verontreinigingen. Het eten van vette vis wordt dan ook afgeraden voor zwangere vrouwen. Er is een oplossing! Omega 3-vetzuren vind je ook in zeewieren, bepaalde oliën, hennepzaadjes, walnoten ... en in de vorm van supplementen op basis van zeewier.

3. Pro gezondheid

MEER PLANTAARDIG ETEN IS GEZOND

Gezondheidsexperts en voedingswetenschappers zijn het erover eens: meer plantaardig eten is goed voor onze gezondheid! In de nieuwe voedingsdriehoek, die het Vlaams Instituut Gezond Leven in 2018 uitbracht, staat het belang van onbewerkte, plantaardige producten daarom centraal.

De voedingsdriehoek

De voedingsdriehoek is gebaseerd op uitgebreide literatuurstudie en ontwikkeld in overleg met experts. Een voedingspatroon dat rijk is aan plantaardige en weinig of niet bewerkte voedingsmiddelen is de gezondste keuze, zo blijkt uit het onderzoek. Bovendien draagt meer plantaardig eten bij tot het verduurzamen van onze consumptie.

Drie uitgangspunten vormen de wetenschappelijke basis van de voedingsdriehoek:

1. Eet in verhouding meer plantaardige dan dierlijke voeding.
2. Vermijd ultrabewerkte voeding zoveel mogelijk.
3. Matig je totale consumptie.

Vandaag eten veel mensen enerzijds te weinig plantaardige voedingsmiddelen (zoals groenten, fruit, en volle granen) en anderzijds te veel vlees en bewerkte producten waarvan de voedingswaarde niet in balans is. Nochtans zijn plantaardige voedingsmiddelen belangrijke bronnen van vezels, vitaminen, mineralen en gezonde vetten. Te veel dierlijke producten eten verhoogt dan weer de kans op overgewicht en obesitas, diabetes type 2, hart- en vaatziekten en sommige kankers.

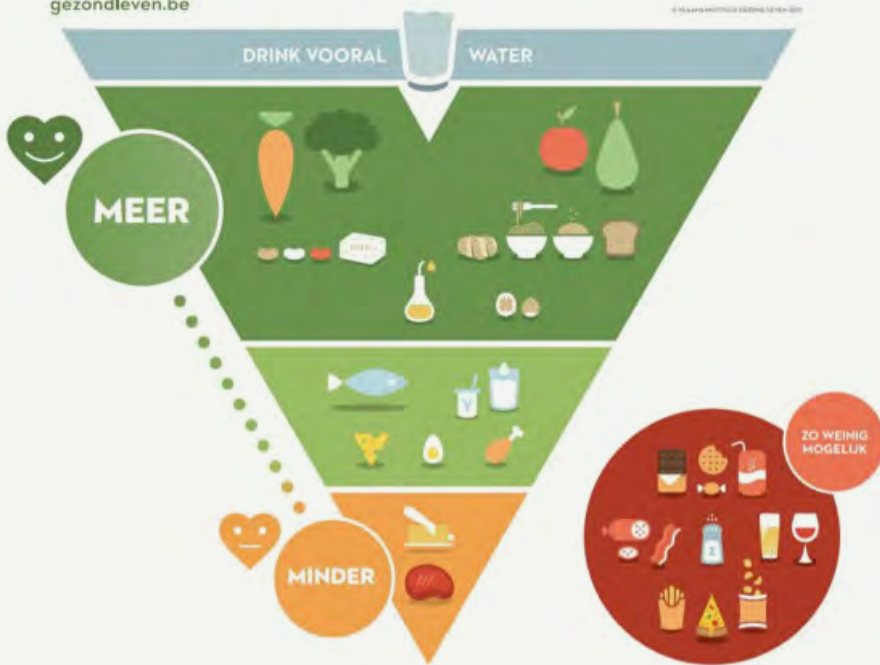


VOEDINGSDRIEHOEK

VLAAMS INSTITUUT
GEZOND
LEVEN

gezondleven.be

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2014



Bron: Gezond Leven

Maar hoe ziet een gezonde maaltijd er dan uit? Een gezond bord bestaat voor de helft uit groenten, aangevuld met een kwart koolhydraten en een kwart eiwitrijk product zoals vlees, vis of een vegetarisch eiwitrijk product. Dat lijkt weinig, maar we hebben helemaal niet zoveel eiwitten nodig als de meeste mensen denken en nu eten. Je eet best niet meer dan 100 gram vlees en vleeswaren per dag (waar dus ook het beleg tussen je boterham in is meegerekend). Dat komt neer op een stukje vlees ter grootte van een pakje speelkaarten.

Niet alleen onze overheid moedigt ons aan om vaker plantaardig te eten. Internationaal zien we in rapporten dezelfde conclusie: voor de overgang naar een gezond voedingspatroon tegen 2050 zijn grote verschuivingen nodig. De wereldwijde consumptie van fruit, groenten, noten en peulvruchten moet verdubbelen, en de consumptie van voedingsmiddelen zoals rood vlees en suiker moet met meer dan 50% worden verminderd. Een dieet dat rijk is aan plantaardig voedsel en dat minder voedsel van dierlijke oorsprong bevat, biedt zowel voordelen voor de gezondheid als voor het milieu.

IS VOLLEDIG VEGETARISCH OF VEGANISTISCH ETEN WEL GEZOND?

De grootste organisatie van voedingsdeskundigen ter wereld, de Academy of Nutrition and Dietetics, stelt dat het wel degelijk gezond is om plantaardig te eten, ook voor kinderen. Het komt er vooral op aan om voldoende vers en gevarieerd te eten. Ook heel wat topsporters wereldwijd eten enkel plantaardig, dus slap word je er zeker niet van. Vegetariërs hoeven trouwens geen supplementen te nemen; veganisten nemen best wel een B12-supplement.

MOET ALLES ALTIJD GEZOND ZIJN?

Moet je als chef altijd een gezond en volwaardig gerecht aan de klant serveren? Veel hangt af van het soort zaak waarin je werkt. In een gastronomisch of casual restaurant komen mensen in de eerste plaats genieten van lekker eten, en speelt het gezondheidsaspect niet zo'n grote rol. Bereid je warme maaltijden voor schoolkinderen, ziekenhuispatiënten of bewoners van een verzorgingsinstelling, dan moet je wél aan strikte gezondheidseisen voldoen. Elk gerecht moet dan bepaalde hoeveelheden eiwitten en groenten bevatten, en niet te veel zout, vet of suiker.



4. Pro smaak



De klassieke Belgische keuken is sterk opgebouwd rond vlees en vis. Plantaardig koken kan dit denkpatroon openbreken en nieuwe producten, smaken en bereidingsmethoden laten ontdekken. De consument zoekt naar verrassende, originele smaakervaringen. Een uitgebreid plantaardig aanbod kan hierop een antwoord bieden.

Culinaire tradities van over de hele wereld zijn uitstekende inspiratiebronnen voor plantaardige gerechten. Denk maar aan de Aziatische of de Midden-Oosterse keukens. Maar ook de razendsnelle ontwikkelingen op het vlak van plantaardige voeding

bieden mogelijkheden. Plantaardige steak, vis en eieren zijn niet langer toekomstmuziek.

Je kan er in de supermarkt niet meer omheen: het aanbod plantaardige producten boomt, en er komt bijna wekelijks iets nieuws op de markt. Wie wil al dat lekkers nu niet geproefd hebben?

5. Pro eerlijke voedselverdeling

Drie vierde van alle beschikbare landbouwgrond wereldwijd wordt gebruikt voor de veeteelt: om dieren op te huisvesten en om veevoeder te telen. Van alle gewassen die wereldwijd worden geteelt, wordt meer dan de helft gebruikt om dieren te voeden. Mochten al die gewassen ingezet worden voor directe menselijke consumptie, dan zou het beschikbaar aantal calorieën met 70 procent stijgen en zouden dus minder mensen honger lijden.

Als het gaat om energie, eiwitten en landgebruik, is het dus niet efficiënt om dieren graan en soja te voeren om daarna hun vlees en melk te consumeren. Soja levert op zichzelf namelijk 15 keer meer eiwit dan vee kan produceren. Dat geldt ook voor veel andere groenten en peulvruchten.

Ongeveer 60 procent van de soja, maïs en granen die nodig zijn om het vee in Europa te voederen, wordt geïmporteerd uit Zuid-Amerika en Afrika. Hierdoor hebben deze regio's minder land beschikbaar om te bewerken voor hun eigen consumptie.



Duurzame voeding

Wereldwijd zijn bijna 690 miljoen mensen ondervoed, en tot twee miljard mensen hebben te kampen met voedselonzeekerheid (cijfers uit 2019). Tegelijkertijd hebben bijna twee miljard mensen overgewicht, waarvan 650 miljoen mensen obesitas. Plantaardig eten helpt dit onevenwicht te bestrijden.

Booming business

Duurzaam ondernemen en koken in de horeca heeft de laatste jaren enorm aan belang gewonnen. Dankzij voorlopers zoals Alain Ducasse en René Redzepi is duurzaam koken uit het verdomhoekje gehaald. Ducasse, de chef met de meeste Michelinsterren wereldwijd, nam in 2014 al het initiatief om zoveel mogelijk vlees van het menu te schrappen. Bij Noma, een van de meest gerenommeerde restaurants ter wereld, zet Redzepi in op een seizoensgebonden en lokale keuken met minder vlees en zonder voedselverspilling.

Ook Michelin ziet de meerwaarde van die evolutie. Het reikt sinds 2020 Green Stars uit aan restaurants die zich actief inzetten om op een zo duurzaam mogelijke manier te werken in de keuken. De bekroonde restaurants leveren verschillende inspanningen om hun duurzame visie over te brengen in hun gerechten. Dat gaat van het gebruik van lokale en natuurlijke ingrediënten tot het beperken van voedselverspilling. Gault&Millau zet hun duurzame restaurants eveneens in de kijker via hun groene gids.



Wat is duurzaamheid?

Steeds vaker hoor je het woord “duurzaamheid” vallen. Mensen nemen nieuwe levensstijlen aan om “duurzaam” te leven. Maar wat betekent dat precies?

Duurzaamheid betekent eigenlijk “een goed leven voor iedereen, nu en later”. Het is een erg breed begrip, maar je kan het als volgt samenvatten. Een duurzame wereld is een wereld waarin mens, omgeving en economie met elkaar in evenwicht zijn, zodat we de aarde niet uitputten en we een goed leven kunnen opbouwen. Niet alleen nu, maar ook in de toekomst. Niet alleen voor ons, maar ook voor andere mensen, planten en dieren.

Hoe duurzaam koken?

Als chef heb je met je mes een machtig wapen in handen. Je bepaalt wat je klanten zullen eten en dus ook hoe duurzaam ze kunnen eten. Welk soort voedsel kan ons helpen om een duurzame toekomst te creëren?

- **plantaardige voeding:** kies voor producten die geen dierlijke oorsprong hebben.
- **korte keten/lokaal:** kweek zelf jouw groenten en fruit, koop producten van de lokale boer of kies voor producten van Belgische of Europese afkomst.
- **seizoensgebonden:** raadpleeg de seizoenskalender om te weten welke producten in het seizoen zijn. Niet-seizoensgebonden producten veroorzaken een grotere uitstoot van broeikasgassen.
- **biologisch:** biologische producten worden geproduceerd zonder het gebruik van chemische bestrijdingsmiddelen, kunstmest, hormonen en antibiotica.
- **eerlijke handel (fairtrade):** fairtrade-producten zijn duurzaam voor mens en planeet; bij de productie wordt rekening wordt gehouden met milieuvoorschriften en eerlijke arbeidsomstandigheden van boeren.
- **verpakkingsslim:** Niet alles hoeft in plastic verpakt te worden. Maak de afweging of verpakken überhaupt wenselijk is en of er geen duurzame alternatieven zijn.
- **voedselverspilling tegengaan:** wereldwijd gaat 45% van de jaarlijkse oogst van groenten en fruit verloren door voedselverspilling. Koop niet meer dan je nodig hebt en gebruik resten zo veel als mogelijk.
- **ontbossingsvrij:** naast vlees staan ook tal van andere voedingsproducten, zoals palmolie, cacao- en koffiebonen bekend om de ontbossing die ermee gepaard gaat. Controleer daarom de afkomst of het beleid rond ontbossing van de producten.
- **duurzame kweek:** zowel vlees, vis als plantaardige producten kunnen gekweekt worden of uit het wild worden gehaald. Bij producten die uit het wild worden gehaald (zoals vanillestokjes die soms uit bossen worden geoogst) is het belangrijk dat dit gecontroleerd gebeurt zodat de natuurlijke voorraden niet uitgeput worden.



MAAK DE AFWEGING

Door plantaardig te koken zorg je sowieso al voor een lagere CO₂-uitstoot en een efficiënter ruimtegebruik, maar er zijn nog andere aspecten waar je rekening mee kan houden. In de veggie keuken worden bijvoorbeeld vaker exotische producten gebruikt. Een exotisch product heeft echter een grotere CO₂-voetafdruk dan lokaal gekweekte producten doordat het van ver moet komen. Anderzijds kan het bijvoorbeeld wel de economie ter plaatse steunen, en soms is het gewoonweg efficiënter om dat product op die plaats te produceren, omdat het klimaat hier er niet voor geschikt is. Het verhaal is dus niet zo eenvoudig als het lijkt.

Probeer bij je aankoop steeds even stil te staan bij wat je koopt, en een afweging te maken tussen die verschillende aspecten, zodat je voor de meest duurzame optie kan kiezen. Toegegeven, dat is niet altijd even duidelijk. Maar beseffen dat je met jouw keuzes een impact maakt, en erover nadenken, is al een eerste, heel belangrijke stap.

HOE MAAK JE HET MEESTE VERSCHIL?

Vaak is het niet mogelijk om met alle facetten van duurzaam koken rekening te houden. Misschien kan je niet alles lokaal aankopen, of lukt het niet om je restaurant volledig veggie te maken. Handig is wel om te weten welke acties het snelst de meeste zoden aan de dijk zetten.

Wetenschappers breken hun hoofd hierover, en het resultaat van hun studiewerk kan al eens anders zijn dan wat je zou verwachten. Zo vroegen Duitse onderzoekers aan mensen welke actie volgens hen het grootste effect had om je CO₂-uitstoot te verminderen. Velen bleken te denken een groot verschil te maken door geen plastic zakjes meer te gebruiken. De realiteit is dat je daarmee maar 3 kilogram CO₂ per persoon per jaar uitspaart. Geen vlees eten werd slechts door 10% van de deelnemers als belangrijkste actie gezien, terwijl hier het effect het grootste is. Door veggie te eten kan je 790 kilogram CO₂ per persoon per jaar besparen.

Individuele acties om je CO₂-uitstoot te verminderen:

Inschatting (% van de deelnemers*)		Realiteit (kg CO ₂ verminderd per jaar per hoofd van de bevolking**)
22%	geen plastic zakken	3 (zwaar overschat!)
18%	één keer minder vliegen per jaar	680
16%	moderne verwarming en isolatie	770
15%	lokaal en seizoensgebonden eten	80!
14%	brandstofzuinig rijden	340
10%	geen vlees meer eten	790
5%	niet-gebruikte apparaten uitschakelen	53

* Representatieve online studie bij 1500 Duitsers (18+), September 2019

** A.T. Kearney computations based on German Environment Agency, co2online, Federal Statistical Office, e.a.



Als chef of keukenbrigade kun je met alle facetten van duurzaamheid aan de slag, maar veggie en vegan koken vraagt van de chef vaak een andere aanpak. Je moet je er wat in inwerken, testen en proeven, nieuwe gerechten ontwikkelen. In een gerecht de aardappelen vervangen door biologische aardappelen vergt natuurlijk veel minder kennis en kunde. Een heerlijke én duurzame vegan maaltijd uitvinden daarentegen, daarvoor moet een chef de stiel kennen.

Tools om duurzaam te koken

Gelukkig zijn er heel wat instrumenten die je als chef kan gebruiken om duurzame keuzes te maken. Als toekomstig topchef kan je hiermee eenvoudig en snel aan de slag.

KEURMERKEN EN LABELS

Keurmerken en labels zijn herkenbare symbolen die de garantie bieden dat het product volgens bepaalde normen is gemaakt. Producenten mogen ze niet zomaar op hun product zetten; ze moeten aan strenge eisen en controles voldoen.

Keurmerken en labels helpen je om in één oogopslag te zien hoe duurzaam een product is. Is je ingrediënt bio, niet afkomstig uit ontbost gebied, fairtrade ... ? We geven hiernaast per label wat meer uitleg. Weet dat ook deze labels niet altijd perfect werken en soms aan kritiek onderhevig zijn.

*FSC en PEFC zijn in de keuken vooral belangrijk voor verpakkingsmateriaal uit karton.



Fairtrade – eerlijke handel

Het label voor eerlijke handel: Fairtrade garandeert goede arbeidsomstandigheden en omvat ook een reeks milieucriteria. Het label biedt (financiële) ondersteuning aan de landbouwer en zijn gemeenschap.



EU Biolabel

Het biolabel wordt toegekend aan producten afkomstig van biologische landbouw. De producten zijn vrij van kunstmatige meststoffen en pesticiden.



RSPO : Roundtable on Sustainable Palm Oil - Duurzame palmolie

RSPO is het internationale label voor duurzame palmolie. Het geeft aan dat de productie volgens 8 principes gebeurt, waaronder transparantie, respect voor de lokale wetgeving, aandacht voor milieu en goede arbeidsomstandigheden.



Rainforest Alliance Certified

Rainforest Alliance is een internationaal label voor duurzame landbouw. Het label garandeert goede arbeidsomstandigheden en een beperkte impact op het leefmilieu. Bovendien besteedt het aandacht aan biodiversiteit. Je vindt het label enkel terug op voedingsproducten.



Forest Stewardship Council*

FSC is een internationaal label voor duurzame bosbouw. Het label is van toepassing op hout en afgeleide producten. Een FSC-label garandeert dat een product afkomstig is uit verantwoord beheerde bossen, en/of gerecycleerd materiaal.



Programme for the Endorsement of Forest Certification Schemes*

PEFC is een internationale milieuoorganisatie die verantwoorde en duurzame houtwinning stimuleert. Het is dan ook een internationaal label voor duurzame bosbouw. Je vindt het label op hout- en papierproducten.



Aquaculture Stewardship Council

Het ASC-label (Aquaculture Stewardship Council) garandeert dat vis afkomstig is van duurzame kwekerijen die het welzijn van de dieren waarborgen en een lage impact hebben op de natuurlijke omgeving.



Marine Stewardship Council

MSC is een internationaal label voor duurzame vis. Je vindt het terug op wilde vis en zeewier. Het label garandeert dat de vis gevangen en het zeewier geoogst is met respect voor het milieu en de vispopulatie. Het label wordt beheerd door MSC, een onafhankelijke non-profitorganisatie die duurzame visvangst bevordert.



V-Label

Om duidelijk te maken dat alle ingrediënten van een product vegetarisch of veganistisch zijn is er het internationale V-Label. Dit geeft aan dat een product geschikt is voor wie vegetarisch of veganistisch eet. Het label is niet verplicht en staat dus niet op alle veggie en vegan producten. Het V-Label kent twee varianten: een voor veggie producten en een voor vegan producten.

PLATFORMEN VOOR KORTE KETEN

Wil je meer lokaal aankopen? Dan kan je bij producenten in de buurt terecht. Een korteketenplatform maakt het je nog makkelijker: van alle boeren in je buurt krijg je één factuur, één levering en volledige traceerbaarheid van boer tot keuken.

Via Linked.Farm kan je bijvoorbeeld ontdekken waar je lokale producten kan aankopen. Met het kaartje op www.linked.farm vind je een platform in jouw regio.

SEIZOENSKALENDER

Op de groente- en fruitkalender van VELT zie je in één oogopslag welke groenten en fruit op dit moment in het seizoen zijn.

www.velt.be/kalenders-van-velt







OVER ANDERMAAL, BOS+ EN EVA

DEEL IV





Over Andermaal

Andermaal is een project van BOS+ en EVA vzw waarbij toekomstige chefs ontdekken hoe plantaardige gerechten de basis leggen voor een duurzame keuken. Niet alleen kregen de jongeren theoretische achtergrond rond duurzaamheid en plantaardige voeding; de jonge horeca- en grootkeukenchefs leerden in de sessies ook zelf veggie en vegan gerechten bereiden en bedenken. De beste recepten werden gebundeld in dit kookboek.

Dit project werd mogelijk gemaakt met de financiële steun van Directeur Generaal voor ontwikkelingssamenwerking en provincie Vlaams-Brabant.

Deze hotelscholen namen in de schooljaren 2019-2020 en 2020-2021 deel aan het project:

- Hotelschool Gent
- TechniGo Aalst
- PISO Tienen
- Hotelschool Hasselt
- Damiaaninstituut Aarschot
- Leiepoort campus Sint-Theresia Deinze
- Stedelijk Lyceum Lamorinière Antwerpen
- Talentenschool Turnhout
- Instituut Stella Matutina Brakel
- VTI Leuven
- COOVI Anderlecht





Over BOS+

BOS+ is een organisatie die zich inzet voor meer en beter bos. In Vlaanderen, maar ook elders in de wereld.

In Vlaanderen planten we bossen aan, zijn we actief op beleidsniveau en zetten we in op bosbeleving en educatie. De Week van het Bos en Film in het Bos zijn twee bekende projecten van BOS+.

Daarnaast zijn we ook actief in Zuid-Amerika en Afrika. Door partnerschappen met lokale ngo's ondersteunen we gemeenschappen om

tropische ecosystemen te beschermen en goed te beheren. Dit doen we in Ecuador, Peru, Bolivia, Oeganda, Tanzania en Ethiopië. In België verdedigen we bovendien het belang van de tropische bossen door beleidsmatige, maar ook educatieve projecten. Andermaal is daarvan een voorbeeld.

Door het bewustzijn van het belang van bossen in Vlaanderen en in de tropen te vergroten, zullen volgens ons de bossen ook beter beschermd worden.

- www.bosplus.be
- Volg BOS+ op Facebook en Instagram via [@bosplus](https://www.instagram.com/bosplus).



Over EVA

EVA vzw is een organisatie die het de consument makkelijker wil maken om altijd en overal voor lekkere, plantaardige voeding te kiezen. De wereld veranderen begint namelijk op je bord. De vraag naar veggie en vegan gerechten neemt toe, dus EVA wil food professionals (in spe) helpen om vaker en beter plantaardig te koken.

EVA ontwikkelt recepten en gidsen vol praktische tips voor chefs, geeft kookworkshops aan grootkeukens en restaurants en biedt begeleidingen op maat aan voor food professionals.

Naast onze werking voor food professionals helpt EVA ook consumenten de plantaardige keuken te ontdekken met recepten, info-brochures, activiteiten en campagnes zoals Donderdag Veggiedag en de VeggieChallenge.

In het kader van de Next Food Chain werken we samen met bedrijven waaronder enkele producenten van plantaardige alternatieven

en producten. We onderzoeken hoe de vraag naar veggie evolueert in onze samenleving via enquêtes met iVOX, maar ook door samenwerkingen met overheden, en internationaal via ProVeg.

We proberen iedereen te verleiden om vaker veggie te eten. Het belangrijkste daarbij blijft altijd: smaak. Want pas als veggie écht lekker is, kan je mensen verleiden om vaker veggie te eten. Zo werken we aan een wereld die beter is voor mens, milieu en dier.

- www.evavzw.be
- www.evavzw.be/foodprofessionals
- Download onze gratis gids 'Veggie voor Chefs' via: www.evavzw.be/publicaties
- Volg EVA op Facebook en Instagram via [@evavzw](https://www.facebook.com/evavzw).

THANK YOU

Dankwoord

Dit kookboek kwam tot stand dankzij de hulp van een heleboel mensen en instanties, die we via deze weg van harte willen bedanken. In de eerste plaats willen we de subsidiegevers van het project Andermaal bedanken: de Directie-Generaal Ontwikkelingssamenwerking en Humanitaire Hulp (DGD) en de provincie Vlaams Brabant. Dankzij de middelen die we van hen ontvingen, konden we met dit project twee schooljaren lang workshops geven aan 11 hotelscholen. Dit kookboek is daar het tastbare resultaat van. We willen ook de stuurgroep bedanken die ons tijdens het project bijstond met raad en daad. Ook de peters van het project, chefs Wim Ballieu en Michaël Vrijmoed, bedanken we dat ze hun jarenlange ervaring, culinaire kennis en passie voor koken met de leerlingen deelden.

Hetzelfde geldt voor de EVA-chefs Cathy Goyvaert, Dick Stockman en Ann Veeckman. Door de leerlingen - letterlijk en figuurlijk - te laten proeven van de plantaardige keuken hebben zij een zaadje kunnen planten, dat hopelijk zal blijven groeien bij onze chefs van morgen.

Uiteraard willen we ook de hotelscholen zelf, en in het bijzonder de leerlingen en de leerkrachten, bedanken dat ze zich openstelden voor dit traject. Hoewel het voor sommigen misschien spannend was om zich te wagen aan deze nieuwe manier van koken, stonden zij er allemaal met een open geest en een gezonde dosis nieuwsgierigheid in. En ook wij hebben veel bijgeleerd door samen te werken met de hotelscholen!

Bedankt aan iedereen die op de een of andere manier een bijdrage heeft geleverd aan het boek. Wij denken aan alle chefs, de vele auteurs, redacteurs, eindredacteurs, stagiaires, vrijwilligers, vormgevers ... die hun stempel op dit boek gedrukt hebben. Een extra warme dankjewel aan Toos Vergote, die met haar prachtige food photos alle gerechten van de leerlingen eer heeft aangedaan.

En tot slot ook bedankt aan jou, de lezer, dat je dit boek hebt opgepikt en erin bladert. We hopen dat het jou mag inspireren en motiveren!

Jullie zijn plantastisch!

BOS+ & EVA

Register

• aardappelen	56, 64, 85, 100, 103, 110	• dulse	56
• aardpeer	100	• duurzaamheid	10, 134, 141, 144
• agavesiroop	55, 109, 122	• eivervangers	44-45
• ananas	77	• erwten	68, 93, 19, 40, 131
• aquafaba	55, 68, 95, 117, 36, 44	• fairtrade	142, 145
• asperges, groen	88	• falafel	104
• asperges, wit	60, 96	• fermenteren	96, 110
• aubergine	67, 77, 78, 98	• gember	60, 86, 106, 107
• aubergine	77	• gezondheid	136, 137-139
• avocado	59, 60, 67, 92	• gistvlokken	71, 73, 85, 93, 95, 98, 104, 18, 19
• balletjes	80, 98, 104	• gnocchi	100
• banaan	92, 44	• granaatappel	67
• beet wellington	95	• groentebrood	102
• beurre blanc	85	• hummus	67, 104, 36
• bijvangst	135	• ijs	122
• biologisch	48, 142	• jackfruit	78, 25, 33
• bloemkool	67, 74, 96, 104, 21, 25, 26, 46, 48	• jagerinnensaus	102
• bonen	80, 86, 92, 103, 36, 48	• kervel	96
• bruschetta	109	• ketjap	64
• burger	77	• kikkererwten	67, 103, 104
• butternut	95, 103	• kipstukjes/filetstukjes	77, 86, 106, 25, 33, 40
• calzone	73	• kokosmelk	60, 86, 106, 121, 122, 42
• cannelloni	88	• korte keten/lokaal	11
• carrot lox	59	• lamsoor	56
• cashew mozzarella	68, 73, 43	• lasagne(bladen)	89, 90
• cashewnoten	71, 73, 78, 85, 89, 100, 106, 121, 122, 43	• lijnzaad	68, 80, 98, 103, 44
• champignonballetjes	98	• linzen	63, 36
• champignons	85, 86, 93, 95, 98, 103, 107, 109	• loempia	106
• cheesecake	121	• mango	121
• chiazaad	68, 118, 44	• miso	78, 85, 89, 107, 109, 18
• chocolade	114, 117, 121, 122	• morieljes	89
• coulis	117	• noedels	106, 107
• courgette	70, 78, 98, 104	• nori	(57), 59, 98, 19
• curry	52, 106	• noten en zaden	68, 25, 36
• dierenwelzijn	134-136	• oesterzwam	55, 78, 100, 109, 30
		• olijf (zwart)	63, 100, 46

• ontbossing	130-131, 142	• spitskool	68
• paksoi	107	• stoofpot	86
• palmolie	130, 142, 145	• sushi	59
• pangrattato	98	• taart	121, 122
• panna cotta	121	• taco	78
• paprika	59, 64, 77, 78, 80, 86, 98, 103, 106	• tahin	67, 77, 104
• parmezaan	70, 85, 98, 13	• tamari	57, 63
• pastinaak	95	• tapiocabloem	55
• pavlova	117	• tempeh	38
• peulvruchten	36, 48	• teriyaki	64
• plantaardig	12-13	• tiramisu	114
• polenta	53, 98	• tofu	38
• pompoen	73	• tomaat	67, 80, 86, 90, 92, 98, 19
• portobello	56, 85	• trifle	118
• provençaalse saus	98	• umeboshi	59
• quinoa	104, 28	• vegan/veganistisch	12-13
• radijs	52, 68, 110	• veganaise	52, 55, 57, 59
• rijst	59, 64, 80, 86, 92, 93	• veggie/vegetarisch	12-13
• risotto	93	• veggie gehakt	64
• rode biet	95	• verpakkingsslim	142
• rode vruchten	117, 118	• vichyssoise	110
• rucola	63, 71, 104	• vis	135-136
• seitan	95, 38	• vleesvervangers	35-40
• seizoensgebonden	142	• voedselverspilling	142
• selder	52, 60, 63	• watermeloen	90
• sesamzaad	55, 68, 85, 107, 25	• waterschaarste	133
• shiitake	107, 109	• wortel	52, 59, 63, 64, 85, 86, 92, 98, 103, 106
• sla	68, 77, 95, 109	• yoghurt	73, 74, 92, 114, 118, 42
• sojabonen	58, 37	• zeekraal	57
• sojamelk	53, 55, 42	• zeewier	57
• sojaroom	64, 85, 95, 42	• zuivelvervangers	41-43
• sojasaus	55, 59, 63, 64, 77, 78, 85, 86, 103, 106, 109	• zure room	71, 78, 80, 42
• sorbet	121	• zuurkool	21
• speculoos	114, 122		
• spinazie	73, 88, 90		

Bronnen

INLEIDING

- iVOX-studie 2020: onderzoek afgenomen bij 1000 Belgen.

Meer informatie op www.evavzw.be/nieuws/jongeren-en-vrouwen-eten-steeds-minder-vlees

DEEL 1

- Veggie voor Chefs-gids

Gratis te downloaden op

www.evavzw.be/publicaties

- Vegucation handboeken voor docenten en leerlingen

Gratis te raadplegen op

www.evavzw.be/vegucation

- Gezondheidsscore van vleesvervangers

Gratis te downloaden op

www.evavzw.be/publicaties

DEEL 3

Planeet

- Bauters, M. (z.d.). Effect van ontbossing op klimaatverandering is groter dan gedacht. Geraadpleegd op 2 juni 2020, van www.knack.be/nieuws/belgie/effect-van-ontbossing-op-klimaatverandering-groter-dan-gedacht/article-belga-1485195.html
- www.wri.org/insights/when-tree-falls-it-deforestation, geraadpleegd op 25 augustus 2021
- research.wri.org/gfr/forest-extent-indicators/deforestation-agriculture?utm_medium=blog&utm_source=insights&utm_campaign=globalforestreview#how-much-forest-has-been-replaced-by-cattle, geraadpleegd op 25 augustus 2021
- www.joinforwater.ngo/nl/wat-is-de-watervoetafdruk, geraadpleegd 23 april 2021
- joinforwater.ngo/sites/default/files/publications/files/2019-leven_op_grote_watervoet-2.pdf?_ga=2.154516344.1552571150.1619179469-1799330769.1618920717, geraadpleegd 23 april 2021

- www.simplehappykitchen.com/climate-change, geraadpleegd op 25 augustus 2021
- www.wri.org/insights/just-7-commodities-replaced-area-forest-twice-size-germany-between-2001-and-2015, geraadpleegd op 25 augustus 2021
- Creating a Sustainable Food Future. World Resources Institute (2019)
- How can the EU climate targets be met? A combined analysis of technological and demand-side changes in food and agriculture. Bryngelsson et al. (2014)
- Climate Change and Land: an IPCC special report on climate change, desertification, land degradation, sustainable land management, food security, and greenhouse gas fluxes in terrestrial ecosystems. IPCC (2019)
- World Livestock: Transforming the livestock sector through the Sustainable Development Goals. FAO (2018)
- Five practical actions towards low-carbon livestock. FAO (2019)
- Climate Change and the Global Dairy Cattle Sector. FAO and Global Dairy Platform (2019)

Gezondheid

- Gezond Leven www.gezondleven.be, geraadpleegd op 25 augustus 2021
- The EAT-Lancet Commission on Food, Planet, Health eatforum.org/eat-lancet-commission

Dierenwelzijn

- www.evavzw.be/voor-de-dieren, geraadpleegd op 25 augustus 2021

Duurzaamheid

- www.labelinfo.be, geraadpleegd op 25 augustus 2021

ANDERMAAL

PLANTAARDIGE INSPIRATIE VOOR
CHEFS VAN DE TOEKOMST



Veggie en vegan zitten in de lift. Wereldsterren zoals Ariana Grande, Billie Eilish en Lewis Hamilton bewijzen dat plantaardig eten helemaal niet saai hoeft te zijn. De plantaardige keuken heeft de laatste jaren een gigantische evolutie doorgemaakt: van suffe, smakeloze hapjes naar volledige veggie gastronomische restaurants.

Hoe is deze groei ontstaan, en waarom? En hoe laat je groenten, peulvruchten, noten en zaden schitteren op het bord? In dit kookboek leren we (jonge) chefs, leerkrachten en gepassioneerde hobbykoks de kneepjes van het veggie en vegan vak.

Met het project 'Andermaal' gaven BOS+ en EVA vzw in totaal 58 workshops rond plantaardig koken aan 11 hotelscholen. De lekkerste recepten van die workshops zijn gebundeld in dit boek.

We hopen hiermee het culinaire repertoire van de leerlingen, toekomstige chefs en restauranthouders te verbreden. Met onze vork hebben we namelijk een krachtig wapen in handen: elke dag kiezen we minstens drie keer wat we zullen eten. Dat heeft een impact op de planeet en op onze medemens.

Met dit boek en deze recepten willen we je niet enkel overtuigen van het belang van duurzame voeding, maar vooral aantonen dat veggie ook gewoon erg lekker is!

“De toekomst is plantaardig. Minder vlees is een noodzaak voor ons lichaam én de planeet. Minder vlees eten is heel eenvoudig: je begint met één dag per week geen vlees te eten, en je bouwt langzaam op. Dat is helemaal niet extreem. Ik geloof in minder en beter consumeren.” - Wim Ballieu, tv-chef, oprichter van Balls & Glory en Wim's Deli

Mogelijk gemaakt met de steun van:



Depotnummer: D/2021/15.300/01