



LUNCHBOX

☆☆ 5 sterrenbrooddozen - ☆☆
met kindvriendelijke tips ☆

Je gift aan EVA is een gift voor meer dan één goed doel.
Door onze samenleving veggievriendelijker te helpen maken,
maak je ook mee het verschil op nog zoveel andere gebieden.

wie geeft aan **eva** geeft 4 keer

aan het
klimaat

BEDANKT



aan je
mede-
mens

DANKU

GRAAG
GEDAAN



aan je
gezond-
heid

SUPER



aan de
dieren

ECHT GOED
VAN JE



**Vanaf nu zijn giften aan EVA
(vanaf 40 euro) fiscaal aftrekbaar.***

schrijf je gift over op naam van EVA vzw, Steendam 84, 9000 Gent
IBAN: BE53 5230 8011 0153 BIC: TRIOBEBB mededeling: "gift"

* Dat bedrag van 40 euro is exclusief het bedrag voor lidmaatschap (23 euro lidmaatschapsbijdrage,
of 27 euro voor een gezin is niet fiscaal aftrekbaar).

PLANTAARDIG ETEN, HOE DOE JE DAT?



*Simpel met je ultieme
Veggie Lunchbox gids!*



We hebben nieuwe recepten voor je ontwikkeld en golden oldies verder opgeblonken. Daarnaast geven we je tips om restjes te verwerken, vertellen we hoe je kinderen aan de groenten krijgt en geven we vooral heel wat inspiratie om veel te variëren. Bij de recepten geven we telkens netjes aan of vooral volwassenen of net kinderen er blij van worden.

En omdat iedereen toch wel eens iets anders wil dan de gewone boterham, geven we ook wraps, flatbread, pitabroodjes en goed afsluitbare saladbowls de nodige aandacht.

**EVA en Greenpeace helpen je graag een handje
bij elke lunch van de week.**



Smakelijk!

eva GREENPEACE



De recepten in dit boekje zijn aangepast aan de smaak van lagere schoolkinderen en werden getest door de kinderen van de speelpleinwerking De Pagadder in Gent. We hebben de succesvolste recepten met dit logo aangeduid. Bij een aantal recepten geven we tips voor een meer 'volwassen' smaak, zodat ook je eigen boterhammen er wel bij varen!





❖ 5 MINUTEN ❖

We starten met een reeks heerlijke, eenvoudige boterhammen.
Want voor een veggie boterham moet je niet uitgebreid staan kokkerellen.
Je belangrijkste benodigdheden?
Wat groenten of peulvruchten (of zelfs gewoon een restje van
de vorige dag) + kruiden + een staafmixer. Klaar!

①



②



③



④



1 ROMIGE, GEZONDE ZALIGHEID

Het beste broodbeleg lepel je niet uit een potje, maar uit een avocado. Besprenkel de avocado met wat citroensap zodat hij niet verkleurt. Werk af met kruiden(zout) en peper of chili. Lekker in combinatie met iets pittigs zoals waterkers, met een klassieker zoals schijfjes tomaat, en rokerige smaken zoals gebakken champignons of aubergine met pimenton.

2 GROENTEN ALS BASIS



Rooster of kook een pompoen en mix het vruchtvlees fijn met enkele zongedroogde tomaatjes en wat olie. Of met wat mosterd en gebruik gehakte hazelnootjes als afwerking. Werkt niet alleen met pompoen maar met alle groenten die niet te veel vocht bevatten. Knolselder doet het goed met appel en walnoot; pastinaak met gekarameliseerde ui, of gewoon met tijm en citroen; en wortel met Indische of Marokkaanse kruiden.

3 PESTO EN TAPENADE

Eenvoudiger kan het niet: potje open, smeren en afwerken met geroosterde of veel verse groenten. Op deze boterham maakten we een combi van olijventapenade en geroosterde courgette.

4 RESTJESFEEST



Prak een restje aardappelen grof en meng met veganaise, wat mosterd, schijfjes augurk en stukjes zilverui. Meng onder deze spread nu groenten naar smaak. Maak een zomerse 'allerlei-sla' met wat maïs, erwten, versnipperde rode ui en stukjes komkommer. Of een felroze winterversie met in stukjes gesneden gekookte rode biet. Een in kleine stukjes gesneden rokerig veggieworstje maakt het helemaal af.

Hummus

Peulvruchten - zoals kikkererwten, bonen en linzen - zijn niet alleen gezonde eiwitbommetjes, je kunt er ook geweldig romige spreads van maken. Welkom in de wereld van hummus!



DE BASIS

een blik of bokaal
kikkererwten, uitgelekt

2 el witte tahin
(van ongeroosterd
en gepeld sesamzaad)

1 teentje knoflook

1 à 2 el citroensap
(naar smaak)

½ tl zout

het uitlekvocht van de
kikkererwten of wat
ijskoud water

Mix de kikkererwten fijn samen met de tahin, de knoflook, het citroensap en het zout tot je een vrij stevige pasta hebt. Voeg, terwijl je verder mixt, het uitlekvocht van de kikkererwten of wat water toe tot je een smeùig, romig geheel krijgt.

Het geheim van een super smeùige hummus? Knijp de kikkererwten even tussen duim en wijsvinger tot ze uit hun velletje springen en mix ze dan pas. Het vergt een kwartiertje meer tijd, maar geloof ons, het loont!

Deze basishummus is geweldig met wat olijfolie en Za'atar of met Dukkah.



DUKKAH

120 g gepelde hazelnoten of amandelen

60 g sesamzaadjes

1 el korianderzaadjes

½ el komijnzaadjes

½ tl zwarte peperkorrels

1 tl zeezout

½ el paprikapoeder

Rooster de noten en sesamzaadjes in een pan of oven tot ze beginnen te geuren. Doe hetzelfde met de specerijen (behalve het paprikapoeder). Vijzel de specerijen fijn (of gebruik een keukenmachine), voeg er de geroosterde noten, sesamzaadjes en paprikapoeder aan toe en vijzel verder tot je een half fijn, half grof strooisel hebt.

PIZZA HUMMUS



De smaak van pizza zonder dat je met deeg, beleg en een oven aan de slag moet, geniaal! Wie gek is op gistblokken (edelgist) kan hier nog een lepel van toevoegen. Werk je broodje pizzahummus af met olijven, pijnboompitjes en lekker veel rucola.

1 blik kikkererwten, goed uitgelekt	50 ml tomatensaus voor pizza of pasta (dat mag al gekruide saus zijn, laat dan de pizzakruiden weg)
1 teentje knoflook	2 tl tomatenconcentraat ('tomatenpuree')
1 tl pizzakruiden	zout en peper

Mix alles fijn en kruid af met zout en peper.

ARTISJOK-BASILICUMSPREAD

Omdat een hummus niet altijd van kikkererwten moet gemaakt zijn...

1 teentje knoflook	1-2 el smaakvolle olijfolie
1 blik cannellini- of borlottibonen, goed uitgelekt	1 bokaal uitgelekte artisjokhart (als het artisjokhart op olie zijn, dan hoeft je geen olijfolie meer toe te voegen)
een handje basilicum	
het sap van een citroen	

Mix de bonen fijn samen met de knoflook. Versnipper de basilicum en snijd de artisjokken fijn. Meng alles onder elkaar, proef en kruid bij.

Met gemixte witte bonen kun je eigenlijk alle kanten uit. Kruid ze bijvoorbeeld eens af met gerookt paprikapoeder (pimenton), met verse basilicum en balsami-co-azijn of met veel geroosterde knoflook.

ENGELSE ERWTJESHUMMUS



Een zomerse variant, mild van smaak en daardoor ook geschikt voor kinderen. Kun je zowel met kikkererwten als enkel met erwten maken (verdubbel dan de hoeveelheid erwten). Werk je broodje erwteshummus af met radijsjes of met waterkers, eventueel wat kappertjes en amandelschilfers.

1/2 blik kikkererwten (goed laten uitlekken)	1 handje (blad)peterselie of kervel, fijngehakt
evenveel diepvrieserwtjes	1/2 handje munt, fijngehakt
1 teentje knoflook (optioneel)	3 el olijfolie van goede kwaliteit
1/2 citroen (voor de schil en het sap)	1/2 tl zout
	1/2 tl versgemalen zwarte peper

Blancheer de doperwtjes 5 minuten, spoel ze af onder koud water en laat goed uitlekken. Doe ze samen met de andere ingrediënten in een blender en mix alles fijn.

ZILTE HUMMUS OF 'TONIJN'HUMMUS

De smaak van de zee vind je in... zeewier! Deze hummus gaan we prakken, niet mixen. Je maakt er een luxe maaltijd van door je broodje af te werken met gebakken zeekraal. Of ga voor een klassieker met schijfjes tomaat en sla.

1 blik kikkererwten, uitgelekt	1 stengel bleekselder, in kleine maantjes
3 el veganaise	mosterd (naar smaak)
1 el kappertjes, uitgelekt	1/4 rode ui, versnipperd
1 augurk, fijngesnipperd	kruidenzout (naar smaak)
3 el verse dille of 1 el gedroogde dille	appelazijn (naar smaak)
1 noriblad, in stukjes gesneden (of 2 el salade du pêcheur, verkrijgbaar in natuurvoedingswinkels)	

Plet de kikkererwten met een vork. Meng de rest van de ingrediënten eronder en laat even staan zodat de smaken goed kunnen intrekken.

ZONDAGS

BELEG

Iets meer tijd en zin om op een vrije zondagmiddag
zelf broodbeleg te maken?
De volgende recepten zijn onze favorieten.



BROODJE GROENTEPATÉ

Veggie paté, wie had dat gedacht! Natuurlijk moet je de smaak niet vergelijken met de traditionele boerenpaté, maar geloof ons, dit is een heerlijk, gezond alternatief. De tofu die erin verwerkt wordt - (maak je geen zorgen als je geen tofu lust, je smaakt er niets van) - zorgt voor de nodige eiwitten en calcium. De groenten voor al de rest.

150 g pompoenpitten
2 wortels
1 ui
2 teentjes knoflook
1 pakje tofu naturel (350 g)
5 el zonnebloemolie
2 el bloem
4 el sojasaus
2 el citroensap
3 el gehakte peterselie
zout naar smaak

Warm de oven voor op 175°C. Mix de pompoenpitten tot kruimels met een staafmixer of keukenmachine. Schil en rasp de wortelen, versnipper de ui, hak de peterselie fijn en pers de knoflook uit. Rasp de tofu boven een kom en meng de tofu met alle andere ingrediënten. Kruid eventueel bij met wat (kruiden)zout. Zet de paté in een ingevette ovenschaal in de oven voor 30-45 minuten.



CASHEWNOTENTZATZIKI



Tzatziki is een Griekse komkommerspread op basis van komkommer en zuivel. Maar omdat de heerlijke cashewnoten boordevol ijzer, zink, magnesium en gezonde vetten zitten, willen we ze in dit zomers recept de aandacht geven die ze verdienen.

1 komkommer

0,5 tot 1 citroen, uitgeperst

130 g ongeroosterde en
ongezouten cashewnoten

1 à 2 el olijfolie

1 tl oregano

1 el verse dille of 1 tl gedroogde dille

1 teentje knoflook

Was de komkommer en rasp hem boven een vergiet. Druk de geraspte komkommer met de bolle kant van een lepel nog eens goed aan zodat er zoveel mogelijk vocht uitkomt.*

Doe de helft van de geraspte komkommer in een smalle, hoge mengbeker en voeg de rest van de ingrediënten toe. Mix met een staafmixer tot je een smeūge massa hebt. Voeg de rest van de komkommer toe en meng die erdoor. Kruid eventueel bij met wat extra citroensap of peper en zout.

* Het komkommersap hoef je niet weg te gooien!

Drink het zo op of verwerk het in een lekkere smoothie of gazpacho!



TOMATENCRÈME



Tomaat en wortel, twee populaire groenten, worden hier gebakken zodat ze extra zoet smaken. Toen we deze spread aan enkele kinderen lieten proeven, ontstond er bijna ruzie. Enkele kinderen propten meer toastjes in hun mond dan wat de anderen eerlijk vonden. Hou dus je boterhammen met tomatencrème goed in de gaten!

1 pak tofu naturel (375 g)
4 tomaten
2 uien
4 wortels
3-4 el olijfolie
3 tl Italiaanse kruiden (of spaghettikruiden)
1 tl groentebouillonpoeder
1,5 tl rietsuiker
een handje verse basilicumblaadjes
peper

Snijd de groenten in kleine stukjes. Warm de olijfolie op in een grote pan en bak de ui en wortel op een zeer zacht vuurtje. Ze moeten bijna karameliseren. Als de groenten bijna gaar zijn, roer je er de stukjes tomaat onder, samen met het groentebouillonpoeder en de Italiaanse kruiden. Bak alles nog 10 minuten op een middelmatig vuur.* Verkruimel de tofu met je handen boven een hoge mengbeker. Giet de gebakken groenten erbij, samen met de basilicum en de rietsuiker. Mix alles fijn met een staafmixer. Kruid bij met peper en eventueel nog extra suiker.

* Je kunt de groenten ook in de oven roosteren, dan hebben ze nog meer smaak. De wortel en de ui hebben zo'n 40 minuten tijd nodig, de tomaat 20 minuten.



CHAMPIGNONPATÉ MET AUBERGINEBACON

*Deze paté is heerlijk met wat tuinkers, gepickelde uitjes
of augurkjes of met auberginebacon.*

250 g champignons, bij voorkeur
kastanjechampignons, in stukjes gesneden

50 g walnoten

1 el olijfolie

1 el (soja)boter

1 klein sjalotje, versnipperd

2 teentjes knoflook

1 el sojasaus

1,5 el marsala- , madairawijn
of sherry (of 3 el witte wijn)

½ tl tijm

¼ tl peper

¼ tl zout

Rooster de walnoten in een droge pan en zet ze opzij.

Verhit de olijfolie samen met de boter en het zout in de pan en bak hierin de ui glazig. Voeg de champignons toe, zet het vuur een flink stuk hoger, voeg het zout toe en bak ze aan tot ze droog zijn en beginnen te kleuren. Meng hier de versnipperde knoflook, tijm en peper onder, roer kort om (zodat de knoflook niet verbrandt) en blus met de wijn en sojasaus.

Mix de walnoten en champignons tot een stevige paté met de mixer of keukenrobot. Kruid af met peper en zout.

AUBERGINEBACON

Snijd een aubergine in lange, dunne plakken. Bestrijk de plakken met een marinade van appelazijn, sojasaus, olijfolie, rookextract of gerookt paprikapoeder, zoet paprikapoeder en wat cayennepeper. En grill of bak de plakken gaar.



VEXICANWRAP

Met bonen en kruiden kun je een heerlijke, goed vullende wrap maken. Je kunt het recept hieronder volgen, of gewoon een restje chili van de vorige dag grof pletten tot je een spread hebt. Breng dit verder op smaak met wat rodewijnazijn en verse koriander.

1 kleine rode ui, in ringen	gemalen chilipeper
2 teentjes knoflook	1 tl gerookt paprikapoeder (pimenton)
½ tl kaneel	een scheutje vegetarische worcestersaus (te vinden in natuurvoedingswinkels, optioneel)
1 tl komijn	
½ tl oregano	
1 blik of bokaal rode nierbonen of zwarte bonen, uitgelekt	olijfolie
1 blik of brik tomaten op sap	1 el (soja)boter
zout	1 el rodewijnazijn

Stoof de ui zacht in de olijfolie met wat zout (probeer het geduld op te brengen om ze langzaam op een laag vuur te laten karameliseren, dat neemt zo'n 10-15 min in beslag). Meng de specerijen en fijngehakte knoflook onder de ui en laat een minuutje meebakken. Giet de tomaten in blik erbij en plet ze voorzichtig met een lepel. Laat goed doorkoken en giet er nu de bonen bij. Prak de bonen grof met een vork of aardappelstamper en roer goed om, tot alles door en door warm is (10 minuten ongeveer). Voeg tenslotte de rodewijnazijn toe en roer er de sojaboter door.

Besmeer een wrap met het bonenmengsel, beleg verder met (ijsberg)sla, schijfjes tomaat, opgelegde rode ui of jalapeno en vooral guacamole!

TEMPEH REUBEN

250 g tempeh	zuurkool ter garnering
120 ml appelsap	Roggebrood in dikke plakken gesneden
1 el tamarisaus (sojasaus)	augurk en kiemen (optioneel)
1 el dijonmosterd	<i>Voor de saus:</i>
1 el graanmosterd	100 ml ongezoete sojamelk
1 teen knoflook	175 - 250 ml zonnebloemolie
1 el olijfolie	1 el appelazijn
1/2 tl gemalen komijn	1 tl mosterd
1/4 tl paprikapoeder	1 tl zout
1,5 el appelazijn	1 tl agavesiroop (optioneel)
1/2 tl geroosterde sesamolie	zongedroogde tomaat naar smaak
peper naar smaak	

Snijd de tempeh in plakken en stoom ze 5 minuutjes.

Meng alle andere ingrediënten in een ovenschaal, leg de tempeh erin, dek de schaal af, zet ze in de koelkast en laat alles enkele uren tot een nachtje marineren.

Zet het geheel zo'n 30 minuten in een oven op 180°C, tot de plakjes tempeh goed gebakken zijn.

Doe alle ingrediënten, behalve de olie, voor de saus in een pot, mix even en giet er dan langzaam terwijl je mixt de olie bij.

Toast de dikke (roggebrood)boterhammen, bestrijk ze met de veganaise, leg de tempehplakken erop en werk af met zuurkool en (eventueel) een augurk en kiemen.





❖ MAALTIJDSALADES ❖

Vroeger stonden salades synoniem aan konijnenvoer,
nu poppen de hippe saladbars overal op.
Voordeel van zo'n lekkere lichte maaltijdsalade is dat je
energiek de dag door raakt zonder 'after lunch-dip'.

Bovendien hoeft het maken van zo'n gezonde maaltijdsalade niet veel
tijd in beslag te nemen. Gebruik de restjes van de warme maaltijd
van de vorige dag (of kook expres wat meer).
En combineer die restjes op een nieuwe manier met wat extra's erbij
zoals veel fris bladgroen en een dressing. Klaar!



Dit zijn de bouwstenen voor een goed vullende maaltijdsalade

Deze maaltijdsalade maakten we met verse spinazie, een restje aardappelen en groenten van de vorige dag en een tahindressing.

EEN HEERLIJKE DRESSING

- veganaise, al dan niet met kruiden erbij
- mosterd, ahorn, olijfolie, citroen
- balsamico, olijfolie, zongedroogde tomaat (of lepeltje tomatenpesto)
- groene kruiden, appelazijn of citroen, lenteui of sjalotje, olijfolie
- sojasaus, limoen, koriander, geraspte gember, rijstazijn, sesamolie
- kappertjes, dragon, citroen, olijfolie
- (soja)yoghurt naturel, groene kruiden of gedroogde slakruiden, knoflook
- sinaasappel, ras el hanout, harissa, munt, (soja)yoghurt

Vergeet je dressing niet af te werken met voldoende zout en peper.

EIWITRIJK EN GOED VULLEND

- falaffelballetjes
- gebakken tofu of tempehreepjes (kant-en-klaar of zelf op smaak gebracht)
- gebakken en gekruide kikkererwten
- linzen of bonen, alvast gemengd met wat dressing
- avocadoblokjes
- een veggieburger in blokjes gesneden en kort aangebakken, schijfjes veggieworst

KNAPPERIG FRIS GROEN

- babyspinazie
- veldsla
- postelein
- gewone botersla
- rucola
- boerenkool
- een zakje kant-en-klare gemengde sla





DE GROENTEN

Verschillende kleuren doet eten, en geroosterde groenten geven geweldig veel smaak en een mooi contrast met de frisse slabasis.

- stukjes geroosterde knolgroenten (wortel, biet, pastinaak, knolselder, venkel, zoete aardappel, bloemkool ...)
- verse groenten, zoals stukjes paprika, tomaat, komkommer, geschaafde venkel of witte kool, geraspte wortel, courgette of rode biet
- gewokte groenten zoals spinazie of snijbiet, courgette, spruitjes, kool

DE 'FOND'

- quinoa
- (volkoren) couscous
- pasta
- rijstnoedels
- aardappelen
- rijst

TOPPINGS

- nootjes, zaden of pitten
- kiemen
- verse kruiden, grof versnipperd
- olijven, artisjokken, geroosterde paprika, zongedroogde tomaten...
- croutons
- stukjes gedroogd of vers fruit



BUDDHA BOWL MET GEMARINEERDE TOFU EN SRIRACHA

Voor de gemarineerde tofu

1 blok tofu, in lappen gesneden
een ovenschotel met daarin:
2,5 el appelazijn
2 el ketchup
2 el sojasaus
1 teentje knoflook (gekneusd)
enkele druppels liquid smoke* of
gerookt paprikapoeder (optioneel)

Voor de srirachadressing

8 el veganaise
1 tl sriracha chilisaus
(als je durft, anders een ½ tl)
1 teentje knoflook, geperst
2 el citroensap
1 tl rijstazijn
scheutje water

De gemarineerde tofu

Laat de tofu in de marinade trekken (een uurtje of zelfs meerdere dagen).

Bak de tofu aan elke kant goudbruin, giet er de rest van de marinade over en laat even sudderen.

De dressing

Meng alles tot je een vloeibare dressing hebt.

Maak nu de bowl

Vul een goed afsluitbare kom met een restje gekookte rijst (of een ander graan zoals quinoa) en een assortiment groenten die je in huis hebt. Dit kunnen zowel rauwe (komkommer, radijs, avocado, maïs, radicchio, rucola, lente-ui, verse spinazie, ...) als gewokte of geroosterde groenten zijn (rode biet, broccoli, wortel, boerenkool, knolselder, erwten, sperzieboontjes, pompoen, ...). Leg de tofureepjes bovenop en neem de dressing in een apart potje mee.

* Liquid smoke of 'vloeibare rook' is te vinden in vegan onlineshops of de betere foodieshops. Als je het niet kunt vinden, dan kun je een gerookt smaakje aan je gerecht toevoegen door gerookt paprikapoeder of tabasco chipotle te gebruiken.

KINDVRIENDELIJKE LUNCHBOXJES



Groenten en fruit in leuke vormpjes. Gebruik enkele koekjesvormen om brood, groenten en fruit hipper te maken. Wortelfrietjes of komkommerfrietjes bij de boterham zijn ook tof en gaan zeker met een dipsausje erbij (hummus bijvoorbeeld) vlot naar binnen. Steek afwisselend groenten en stukjes belegde boterham op spiesjes. Sushiboterhammen doen het ook goed. Beleg een boterham, snijd er de korsten af en rol hem op zoals je met sushi zou doen. Steek er tenslotte een tandenstoker door.



Maak van groenten en fruit superhelden!

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



Wees creatief en lief. Een banaan met een toffe boodschap erop, een kleurrijk briefje in de brooddoos, smiley's, leuke stickers, ...



Hou het fris. Niemand houdt van zweterige boterhammen. Steek daarom een koelelement of een ingevroren drankje in de brooddoos. Drankjes in hervulbare drinkbeker zijn goedkoop en zorgen voor minder afval. Als je tomaat of andere vochtrijke groenten tussen de boterham legt, haal er dan de pitten en het sap uit of dek de tomaat af met een blaadje sla. Zo vermijd je zompige boterhammen. Een dun laagje boter helpt ook.

WRAPS EN PITABROODJES SMOKKELEN GROENTEN MEE NAAR BINNEN



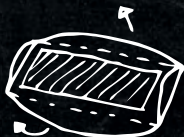
Wraps en pitabroodjes hebben een enorm voordeel: je kunt er makkelijk flinke hoeveelheden groenten in verstoppen. Een opgerolde wrap kun je ook uit het vuistje eten, iets wat kinderen altijd leuk vinden. Gebruik volkoren wraps en volkoren pitabroodjes voor de nodige voedingsstoffen.

Hoe vul je een wrap?



Rooster de wrap kort langs beide kanten in een koekenpan. Besmeer met een spread zoals je met een pannenkoek zou doen.

Leg in het midden van de wrap een dikke rij groenten. Alles kan: sla, geraspte wortels, schijfjes komkommer, stukken tomaat, paprika, stukken geroosterde pompoen, geraspte bieten, geraspte witte kool, restjes van de salade van de avond ervoor, Je kunt de groenten ook extra smaak geven door er wat vinaigrette door te mengen.



Vouw eerst de korte kant van de wrap naar binnen en dan de lange kant. Klem hem vast in de brooddoos zodat hij niet terug openvalt. De wrap verpakken in een (herbruikbare) servet of een prikkertje erin stoppen helpt ook.



Je kunt de wrap ook oprollen zoals een pannenkoek en er hapklare rolletjes van snijden.

ONTDEK HET KANT-EN-KLAAR VEGGIE BELEG IN JE SUPERMARKT OF NATUURVOEDINGSWINKEL



Tegenwoordig vind je in de supermarkt een uitgebreid gamma aan vegetarisch broodbeleg. Je vindt het vegetarisch broodbeleg vaak in de koeling in de buurt van de veggieburgers, worstjes en andere vleesvervangers. Maar vergeet ook niet in de koeling met de delicatessen te kijken waar de olijven, zongedroogde tomaten, guacamole en verse salsa's staan. In de koeling bij de verse vleessalades vind je dan weer de klassiekers zoals champignons à la grecque en komkommersla. En tot slot kun je ook eens in het rek met de bokaaltjes tapenades en pesto's snuffelen (die staan vaak in de buurt van de groenten in blik). Deze bokaaltjes zijn erg handig om in huis te hebben in geval van nood.

Het loont de moeite om eens in verschillende supermarkten te gaan kijken, want het aanbod kan sterk variëren.

Dit hebben wij onder andere al gespot in de supermarkt

- vegetarische kipcurry
- linzensla
- bietjesspread
- groentepaté
- vegetarische boterhamworst en salami
- wortelpréparé en wortelmartino
- baba ganoush (auberginespread)
- vegetarische tonijnsla
- hummus in alle soorten en kleuren, zoals mango-curry hummus
- wortelsalade

De **natuurvoedingswinkels** zijn de **place to be** als je origineel veggie broodbeleg wil ontdekken. Zowel in de verstoog als in de koeling vind je een uitgebreid gamma. Je vindt er ook een ruim assortiment aan notenpasta's, heerlijk voor een zoete boterham.



VEGANAISE

In een aantal recepten in dit boekje gebruiken we veganaise. Deze mayonaise lukt altijd!

En, ze bevat minder vet en helemaal geen cholesterol. Meng gerust de veganaise met wat (soja)yoghurt voor een nog luchtigere versie.

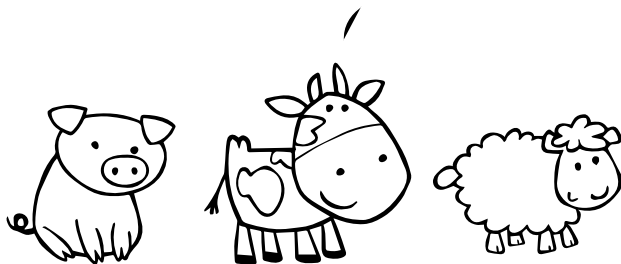
100 ml sojamelk natuur	1 el (appel)azijn
	2 tl mosterd
200 ml neutrale olie zoals maaskiemolie of zonnebloemolie	1/2 tot 1 tl zout
	1 tot 2 tl citroensap

Doe alles behalve het citroensap in een hoge mengkom en zet de staafmixer erin. Breng op smaak met het citroensap.

Je krijgt een dikkere veganaise door nog wat meer olie toe te voegen en verder te mixen. De veganaise dikt nog wat in na verloop van tijd en bewaart toch zeker een halve tot hele week in de koelkast.

AMAI!

WIJ VINDEN JOU
SUPER TOF!



Colofon

Veggie Lunchbox werd ontwikkeld door EVA vzw

Oplage: 10.000 exemplaren

Eindredactie: Nena Baeyens

Inhoud en recepten: Maureen Van de Cappelle,
Barbara Geeroms, Sarah Braekman

Fotografie: Jan De Roos, François De Heel,
Leentje Speybroeck, Taieb Gottiti

Lay-Out: bigtrees.be



GREENPEACE

VOERT CAMPAGNE OM DE VLEESPRODUCTIE EN -CONSUMPTIE TE HALVEREN TEGEN 2050.

Daar zijn hele goede redenen voor. De industriële vleesproductie bedreigt de bossen, het water en het klimaat op aarde. Al dat vlees schaadt ook onze gezondheid, en die van onze kinderen.

Maar samen kunnen we ons voedsel veranderen. Wie kiest voor minder vlees en meer plantaardig, kiest voor meer kookplezier en een betere toekomst.

**Zet mee je schouders onder onze campagne.
Sluit je aan op lessismore.greenpeace.org/be_NL**

Greenpeace is een internationale campagneorganisatie die samen met miljoenen mensen wereldwijd grote milieuproblemen aanklaagt en oplossingen voorstelt die van essentieel belang zijn voor een groene en vreedzame toekomst. We aanvaarden geen giften van overheden of bedrijven, maar zijn volledig afhankelijk van de bijdragen van mensen zoals jij.

Meer info op www.greenpeace.be



GREENPEACE



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

donderdag
Veggiedag

EVA is ook de organisatie die de Donderdag Veggiedag campagne bedacht.

Lid worden van EVA?

Lid van EVA ben je al voor € 23 per jaar op het rekeningnummer BE53 5230 8011 0153. Het lidgeld verdien je trouwens makkelijk terug met onze kortingen in restaurants, winkels, op vakantiebestemmingen en kookcursussen. Je krijgt dan ook elke drie maanden het EVA Magazine toegestuurd, boordevol weetjes over vegetarische voeding, heerlijke recepten, boeiende achtergrondinformatie en nog zoveel meer.

Alsof dat nog niet genoeg is steun je met je lidmaatschap onze werking en garanderen wij dat we onze boodschap blijvend onder de aandacht brengen van publiek, pers en overheid.

