

Recepten

Introductie veganistisch koken



Margriet Jordaan

Inhoud

Veganistisch koken	2
Mijn bronnen	5
Gevulde Champignons	6
Goddelijke chocolademousse	7
Komkommers op zuur.....	8
Pastinaak mosterd soep.....	9
Quesedillas.....	10
Quinoa salade	11
Rode Spread.....	12
Scrambled Tofu	13
Snelle linzenstoofpotje	14
Vega gehakt broodje.....	15

Veganistisch koken

Er wordt mij vaak gevraagd of ik een volwaardig voedingspatroon heb. Hierop is maar een antwoord mogelijk JA. Ik ben heel bewust met mijn eten bezig en eet daardoor misschien wel gevarieerder en volwaardiger dan menigeen.

Waar ik op letten moet zijn de volgende vitamines en mineralen

Vitamine B12 (Cobalamine)

Dit is nodig voor

- Aanmaak van rode bloedcellen
- Vervoer van zuurstof in je bloed
- Goede werking van het zenuwstelsel

Dit komt alleen voor in dierlijke producten. Ook in een aantal plantaardige producten zit B12 zoals zeewier en goji bessen alleen dit wordt niet door het menselijk lichaam opgenomen. Veganisten wordt aangeraden om een vitamine B12 supplement te gebruiken in de vorm van een smelttablet. Dit wordt gelijk opgenomen door het mondslijmvlies.

CALCIUM

Dit is nodig voor

- Opbouw en onderhoud van botten en het gebit

Dit zit in donkergroene groenten, noten en peulvruchten

IJZER

Dit is nodig voor

- De vorming van hemoglobine
- Vervoer van zuurstof in het lichaam

Dit zit in volkoren granen, groente zoals broccoli, bietjes, rucola, andijvie zoete aardappel en boerenkool, noten, ei en vleesvervangers. Om voldoende ijzer uit plantaardige bronnen binnen te krijgen, zullen veganisten en vegetariërs verhoudingsgewijs meer ijzerrijke producten moeten eten. Ijzer wordt beter door het lichaam opgenomen als het wordt gegeten in combinatie met vitamine C. Drink een glas vruchtensap of diksap met veel vitamine C bij het eten.

VITAMINE B2 (RIBOFLAVINE)

Dit is nodig voor

- Energievoorziening van het lichaam

Dit zit in paddenstoelen, groente waaronder broccoli en boerenkool.

JODIUM

Dit is nodig voor

- Productie van schildklierhormonen
- Gezonde groei
- Ontwikkeling van zenuwstelsel
- Stofwisseling

Zit veel in zeevis en is gemakkelijk te vervangen door gejodeerd keukenzout. Ook brood dat is gebakken met bakkerszout en zeewier bevat jodium.

VITAMINE D

Dit is nodig voor

- Opname van calcium uit de voeding
- Groei en behoud van stevige botten en tanden
- Goede werking van de spieren
- Het immuunsysteem

Vitamine D2 komt in kleine hoeveelheden voor in plantaardig eten. D3 wordt in de zomermaanden aangemaakt door de zon op je huid te laten schijnen. In de wintermaanden wordt geadviseerd om een supplement te nemen. Ook elke dag een flinke wandeling maken is goed voor de aanmaak van vitamine D.

Eet je volledig veganistisch laat dan 1 keer per jaar je bloed controleren zodat je gericht kunt suppleren.

Wat eet ik dan op een dag om aan een volwaardig voedingspatroon te komen. De volgende recepten laten een beetje zien wat voor veelzijdige menu's je kunt maken.

Er is een voedingspiramide die ik gebruik als ondersteuning om mijn maaltijden samen te stellen.

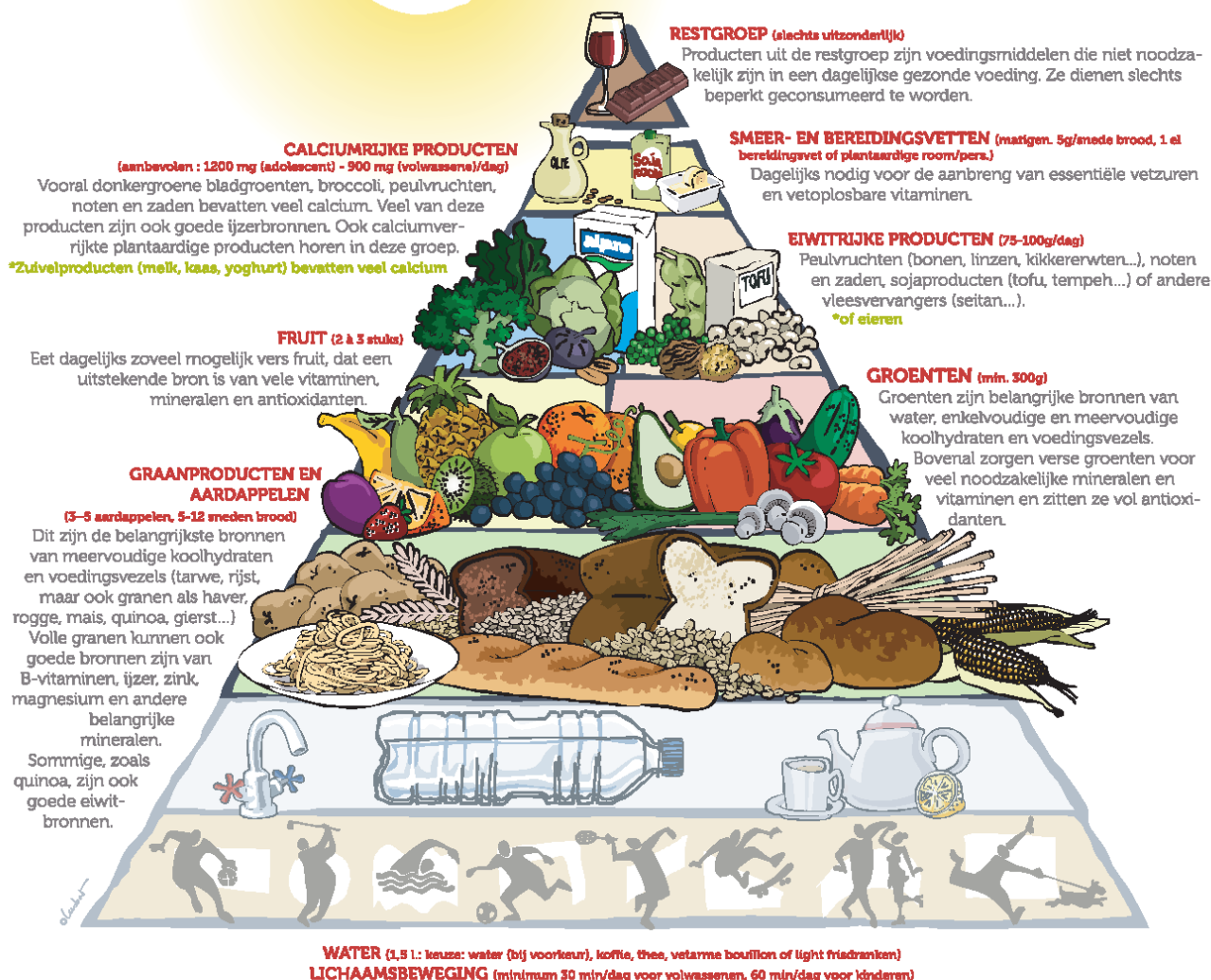
DE VEGGIE VOEDINGSDRIEHOEK

VEGETARISCH - VEGANISTISCH

ZONLICHT
Nodig voor het
aankomen van
vitamine D



SUPPLEMENTEN VOOR VEGANISTEN
Producten verrijkt met vitamine B12 en
vitamine D, of supplementen



Mijn bronnen

Anna Hecheltjen diëtiste te Oss, zelf veganist en heeft haar opleiding genoten bij de Groene Kookacademie.

EVA Belgische website over veganistisch koken en leven. www.evavzw.be

Vegan Challenge de stichting die veganistisch eten makkelijk maakt en elk jaar 2 keer een vegachallenge organiseert. www.veganchallenge.nl

Pinterest is een bron van informatie waaruit je elk recept dat je maar wilt kunt vinden.

Vegan Additives heeft alle e-nummers en geeft aan wat het is en of het nummer vegan is. Vegan Additives is een app voor op je Android telefoon, een andere app is Vegan Checker, deze is beschikbaar voor Android en iOS.

Gevulde Champignons

INGREDIENTEN

10 grote champignons

3 zongedroogde tomaatjes

6 gedroogde pruimen

3 eetlepels olijfolie

1 volle theelepel
dragonblaadjes

2 a 3 teentjes knoflook

1 ½ eetl. Pompoenpitten

HOE TE MAKEN:

- Verwarm de oven voor op 220 C
- Maak de champignons schoon met keukenpapier, verwijder de steeltjes en leg de champignons in een ovenschaal
- Hak de zongedroogde tomaten en pruimen fijn en doe ze in een schaaltje. Doe hier de olijfolie en dragon bij. Pers de knoflook boven de schaal uit.
- Verdeel het mengsel over de champignons en breng op smaak met peper en zout
- Zet de ovenschaal 10 minuten in het midden van de voorverwarmde oven.
- Rooster de pompoenpitten in een droge koekenpan goudbruin en strooi ze vlak voor het serveren over de champignons

Goddelijke chocolademousse

INGREDIENTEN

200 gram pure chocolade (70%)

400 gram zijdetofu

½ theelepel vanillepoeder

1 mespunt kruidnagelpoeder

Fruit voor de garnering

HOE TE MAKEN:

- Breek de chocolade in stukjes en smelt ze au bain marie
- Pureer de tofu in de foodprocessor
- Meng de gesmolten chocolade, de vanillepoeder en kruidnagel poeder door de gepureerde tofu. Roer het nog goed door zodat het chocola volledig gemengd is met de tofu.
- Verdeel de chocolade mousse over de glaasjes en laat 30 minuten opstijven in de koelkast
- Haal de mousse uit de koelkast en garneer naar wens met fruit

Komkommers op zuur

INGREDIENTEN

2 komkommers

30 ml water

30 gr suiker

50 ml natuurazijn

10 korianderkorrels gekneusd

2 laurierblaadjes

HOE TE MAKEN:

- Haal het schilletje van de komkommers. Maak met een kaasschaaf over de lengte lange slierten komkommer. Probeer de binnenkant (is veel te veel vocht) niet mee te schaven.
- Zet een pannetje op een laag vuur en doe daarin het water azijn, suiker, de korianderkorrels en de laurierblaadjes. Roer dit net zo lang door totdat de suiker is opgelost
- Als het weer wat is afgekoeld giet je het azijnmengsel over de komkommer. Laat dit in de koelkast verder marineren en roer het af en toe even goed door.

Pastinaak mosterd soep

INGREDIENTEN

400 gram Pastinaak

225 gram Reuzenbonen

1 Ui

2 eetl Grove Mosterd

1 teentje knoflook

20 gram peterselie

1 liter Groente bouillon

Scheutje olijfolie of 1 eetl kokosolie

HOE TE MAKEN:

- Doe de olie in een grote hoge pan met deksel en zet het vuur alvast zachtjes aan.
- Hak de knoflook fijn en snijd de ui in kleine stukjes, fruit de knoflook en de ui in de pan en blijf dat regelmatig roeren.
- Schil ondertussen de pastinaak en snijd deze in plakken van een halve centimeter. Daardoor is de pastinaak sneller gaar.
- Zodra het uitje glazig is voeg dan de pastinaak en de reuzenbonen toe.
- Schenk het bouillon erbij en breng het geheel opnieuw aan de kook. Laat het ongeveer 5 minuten koken.
- Hak ondertussen de peterselie fijn.
- Als de pastinaak gaar is dan blend je de soep met de staafmixer tot een egale soep. Let op de soep is heet.
- Voeg daarna de mosterd en de peterselie erbij. Roer het goed door zodat de mosterd goed mengt.

Quesedillas

INGREDIENTEN

6 AH tortilla wraps (deze zijn veganistisch)

2 avocados

1 theelepel citroensap

2 eetlepels edelgist vlokken

¼ theelepel knoflookpoeder

¼ - ½ theelepel uienpoeder

Mespuntje chilipoeder

¼ theelepel zeezout

Peper

Fijngesneden verse kruiden zoals peterselie, koriander of bieslook

Tomaten

Salsa saus

HOE TE MAKEN:

- Haal de avocado's uit hun schil en verwijder de pit en prak ze dan fijn met een vork. Doe daarna de citroensap en de edel gist vlokken erbij. Voeg de kruiden toe, meng dit allemaal goed door en proef of er nog wat peper of zout bij moet...
- Beleg 3 tortilla's met de avocadomix, doe hier en daar wat salsa saus en beleg met dun gesneden plakjes tomaat. Leg er een 2e tortilla boven op.
- Doe de quesedilla in een droge koekenpan en zet het vuur heel laag. Blijf regelmatig schudden zodat de quesedilla niet vast komt te zitten aan de bodem. Na een paar minuten keer je de het doormiddel van een groot bord. Maak dan de andere kant warm.
- Snijd de Quesedilla in 6 punten en houdt deze warm. Maak zo nog de andere 2 Quesedillas.

Quinoa salade

INGREDIENTEN

100 gram ongekookte quinoa

65 gram rauwe pecan noten

1 zakje baby spinazie

1 grote appel in dunne blokjes
gesneden

65 gram gedroogde cranberries

Voor de dressing

60 ml citroen sap

60 ml olijfolie

2 eetlepels agave siroop

Mespuntje zout

Beetje peper

HOE TE MAKEN:

- Kook de quinoa volgens de aanwijzingen op de verpakking. Laat het na het koken afkoelen
- Rooster de pecannoten in een droge koekenpan. Beweeg ze continu en houd ze goed in de gaten want ze verbranden erg snel
- Als de quinoa en de pecan noten aan het afkoelen zijn kun je de dressing alvast maken. Doe alle ingrediënten voor de dressing in een kom en klop deze goed door elkaar.
- Doe de spinazie in een grote slakom. Voeg de quinoa, appelstukjes, cranberries en geroosterde pecannoten toe. Wacht met het toevoegen van de dressing totdat je aan tafel gaat.

Rode Spread

INGREDIENTEN

1 potje zongedroogde paprika

1 potje zongedroogde tomaat

(Zorg dat je van paprika en tomaat dezelfde hoeveelheid hebt.)

HOE TE MAKEN:

- Laat beide potjes uitlekken maar vang wat olie op.
- Doe de ingrediënten in een maatbeker en pureer. Is het nog te dik dan kun je wat olie toevoegen.



Scrambled Tofu

INGREDIENTEN

1 pakje tofu

1 rode ui

1 eetlepel olijfolie

¼ theelepel kurkuma

20 snoeptomaatjes

10 olijven

2 bosuitjes

Peper en zout

HOE TE MAKEN:

- Giet de tofu af en laat het even wat drogen.
- Pel en snipper de ui en bak deze in de olijfolie glazig.
- Verkruimel de tofu boven de pan en roer de kurkuma erdoor.
- Snijd de snoeptomaatjes doormidden, halveer de olijven en snijd dunne ringetjes van de bosui. Voeg dit allemaal toe en bak nog een paar minuten mee.
- Breng op smaak met peper en zout.



Snelle linzenstoofpotje

INGREDIENTEN

1 pot groene linzen of 250 gr.
snelkook groen linzen van
Lassie

1 grote Aardappel geschild en
in stukjes gesneden

300 gr. Sperzieboontjes

Teentje knoflook

Theelepel Curcuma

Theelepel paprikapoeder pittig

Theelepel paprikapoeder zoet

Snufje zout en peper

(Optioneel, stukjes gedroogde
tomaat, blokjes rode paprika,
een ui meefruchten met de
knoflook).

HOE TE MAKEN:

- Kook de sperzieboontjes zonder zout gaar in ca. 15 minuten
- Kook de aardappel kort ca. 5 minuten. Zet de snelkook linzen op volgens de aanwijzingen op de verpakking, gebruik iets meer water dan aanbevolen.
- Fruit in een wokpan, het teentje knoflook en eventueel de gedroogde tomaat en ui even aan. Giet de aardappelblokjes af en doe ze ook in de wokpan. Doe de kruiden erbij en blijf er bij zodat de kruiden niet verbranden. Als de aardappels een mooi kleurtje hebben gekregen dan kun je de linzen met het resterende kookvocht erbij doen.
- Laat dit nog ongeveer 5 minuten pruttelen, wel goed blijven doorroeren zodat de kruiden zich goed mengen. Wordt het te droog dan kun je heet water toevoegen.
- Schep met een soeplepel het linzen stoofpotje in een diep bord en doe daar de sperzieboontjes boven op.

Vega gehakt broodje

INGREDIENTEN

200 gram vegan gehakt

1 ui

1 groene paprika

1 bosuitje

Gehakt kruiden naar smaak

Cayennepeper naar smaak

6 eetlepels tomatenketchup

Tomaten en sla voor de
garnering

Broodjes

HOE TE MAKEN:

- Bak in een beetje olijfolie de ui glazig en voeg daarna de paprika en de bosui toe. Roer dit even goed door en doe dan het vega gehakt erbij samen met de kruiden. Bak het gehakt zo'n 10 minuten terwijl je het regelmatig omscheept.
- Roer ten slotte de ketchup door het gehakt.
- Snijd de tomaten in 12 plakjes en maak de blaadjes sla klein zodat het op het broodje past.
- Snijd de broodjes open en beleg elk broodje met een schep gehakt doe er wat sla en een plakje tomaat op en leg de bovenkant erop.

