EDITIE 2022

# NATIONALE WEEK ZONDER VLEES & ZUIVEL

7 - 13 MAART



HET MAGAZINE MET RECEPTEN
EN INSPIRATIE VOOR JOUW
WEEK ZONDER VLEES EN ZUIVEL

# Ga de uitdaging aan!

Of je nu een oude bekende bent of dit jaar voor het eerst meedoet: welkom! 7-13 maart is het zover: de jubileumeditie van de Nationale Week Zonder Vlees vindt plaats. In 2018 was de Week Zonder Vlees de campagne die bij veel Nederlanders voor het eerst de ogen opende voor de relatie tussen vlees eten en klimaatimpact. In vijf jaar tijd is er veel veranderd. Van 32.000 deelnemers in 2018 tot inmiddels 2,4 miljoen. Van een voorzichtige inzet van de supermarkten tot kiloknallers met vleesvervangers. En van een handje met partners tot een recordaantal dit jaar. Nationale Week Zonder Vlees is niet meer weg te denken uit Nederland, en dat betekent dat het tijd is voor de volgende stap...

Omdat we een voorloper willen blijven, en Nederland bewust willen maken van de impact van de héle dierlijke voedselketen, introduceren we vanaf dit vijfde jaar de Nationale Week Zonder Vlees & Zuivel. Want vlees eten is niet het enige wat een enorme CO2- en watervoetafdruk achterlaat, ook zuivel is erg belastend voor het milieu, en dat verhaal moet verteld worden. Daarom nodigen we van 7 tot 13 maart heel Nederland uit om te ontdekken hoe leuk en gemakkelijk het is om minder vlees én minder zuivel te eten. Laat je verrassen door de alternatieven, en kijk wat werkt voor jou!

Geen zorgen, het wordt geen vegan week, wel willen we een plantaardigere toekomst stimuleren. Stapje voor stapje. We snappen dat geen vlees én geen zuivel voor sommige mensen een stap te ver is. Tegelijk zijn er ook deelnemers die al vier jaar meedoen en klaar zijn voor een nieuwe uitdaging. Je kan hierin dus je eigen weg kiezen! Zo proberen we heel Nederland – wie je ook bent, en welk eetpatroon je ook hebt – op positieve wijze te inspireren, precies zoals je van ons gewend bent. Benieuwd wat jij bespaart als je het volhoudt, een week zonder vlees en zuivel? Check onze website en help dat verschil te maken!



Miljoenen deelnemers gingen je voor en veranderden hun eetpatroon – definitief. Die berichten ontvangen we wekelijks, via de mail en social media. We vinden deze verhalen ongelooflijk bijzonder om te lezen, en daarom hebben we besloten deze deelnemers – onze helden – een gezicht te geven in deze jubileumcampagne. Je hebt ze misschien al op straat gespot: Dina, Hanno, Jan, Lotte en Mirjam met hun verhaal. Nog niet gezien? Dan vind je ze in dit magazine vanaf pagina 66. Deze verhalen zijn waar we het voor doen!

En niet te vergeten voor al die heerlijke recepten, die mij – al 22 jaar vegetariër – nog iedere dag blij maken. In dit magazine vind je maar liefst 25 recepten om van te genieten zonder vlees en zuivel – want dat kan echt! Weet je niet waar te beginnen? Dan helpen we je graag op weg met onze quiz op pagina 10, want wij weten: jij kan dit.

Tot slot, voor de goede lezer: inderdaad, ik ben vegetariër. Dat betekent dat ik ook nog stappen te zetten heb naar een plantaardiger eetpatroon. Dus ik doe mee! Jij ook? Meld je aan via weekzondervlees.nl en ga de uitdaging aan.

We doen het samen!

**Isabel Boerdam**
*Initiatiefnemer Nationale Week Zonder Vlees & Zuivel*


16



72


32


48


66


21

RUIM 25 RECEPTEN


17


6



**6**
Een week zonder zuivel

**7**
Over de NWZV&Z

**8**
Duurzame voeding in Gelderland

**9**
Klimaatbewuste jongeren

**10**
Quiz: wat voor vega kok ben jij?

**12**
Ontbijtrecepten

**18**
5x broodbeleg inspiratie

**21**
Hoeveel geluk levert een varken op?

**22**
Lunchrecepten

**38**
Geen vlees en zuivel... wat dan wel?

**40**
Dinerrecepten

**58**
Vega(n) producten

**66**
Onze helden

**72**
Vega(n) kijk- en leesvoer

**73**
Thuis & onderweg

**74**
Met dank aan...

# Een week zonder zuivel... waarom?

**Dit jaar dagen we je niet alleen uit om een week geen vlees te eten, maar ook om zuivelproducten zoals melk, yoghurt en kaas te laten staan. En dat doen we niet voor niets! Zuivel heeft namelijk een behoorlijke impact op het klimaat, terwijl je het gemakkelijk kan vervangen door een plantaardig alternatief. Een groot verschil voor de planeet en een kleine moeite voor jou dus, want je cappuccino met haverdrank drinken of een keertje ontbijten met een plantaardig yoghurtalternatief is mínstens even lekker!**

Hoe zit dat precies? Naast de vleesindustrie zorgt ook de zuivelindustrie voor een grote uitstoot aan broeikasgassen die schadelijk zijn voor het milieu, zoals koolstofdioxide ($CO_2$), methaan en distikstofoxide. Dat komt door de melkkoeien en de mest die zij produceren. Ook hebben zij veel land, water en voer nodig. Voor een gemiddelde dagelijkse portie vlees is bijvoorbeeld al 14,5 liter water nodig. Je cappuccino maken met haverdrank in plaats van met koeienmelk, heeft een positieve invloed op het milieu. Zo verbruikt haverdrank 4,5 keer minder $CO_2$ dan koeienmelk en 1,5 keer minder water.

Je hoeft niet elke dag van het jaar helemaal plantaardig te eten, want zelfs als je af en toe plantaardig eet, maak jij al een verschil voor het milieu. Door bijvoorbeeld een jaar lang drie keer per week je drinkzuivel door een plantaardig alternatief te vervangen, bespaar je 215 kilometer rijden met de auto en 251 liter water. Als je dat ook doet met kaas en eetzuivel (zoals yoghurt en kwark), is de impact nog groter!

Tijdens de Nationale Week Zonder Vlees & Zuivel van 7 t/m 13 maart dagen wij je daarom uit om niet alleen vlees, maar ook zuivel te laten staan. Je zal dan ontdekken hoe makkelijk dat is dankzij alle plantaardige alternatieven in de supermarkt. Er zijn plantaardige variaties op yoghurt, melk, ijs en zelfs slagroom... Het is er echt allemaal! Kijk ook vooral eens op pagina's 61 en 62 voor een overzicht van plantaardige variaties op zuivelproducten die jij niet mag missen. Als je na de week besluit om eens wat vaker geen vlees en/of zuivel te eten en drinken, dan doe je jezelf, het klimaat en de dieren een heel groot plezier!





## DE NATIONALE WEEK ZONDER VLEES & ZUIVEL

### WAAROM JIJ MEE WIL DOEN AAN DE...

NATIONALE WEEK ZONDER VLEES & ZUIVEL

Wist jij dat vlees en zuivel een enorme impact hebben op het klimaat? Dit terwijl je het heel makkelijk kan vervangen! Tijdens de Nationale Week Zonder Vlees & Zuivel laten we je daarom zien hoe lekker en gemakkelijk het is om vlees en zuivel te laten staan. Bekijk hiernaast hoeveel je bespaart door een week mee te doen. Ga jij de uitdaging samen met ons aan?

### WIST JE DAT?

**80%**

van de deelnemers aan vorige edities heeft sinds hun deelname minder of geen vlees meer gegeten.

**80**

partners steunen dit jaar de Nationale Week Zonder Vlees & Zuivel, waaronder verschillende grote supermarkten en bedrijven in de plantaardige vlees-, vis- en zuivelindustrie.

Van 7 t/m 13 maart vindt de Nationale Week Zonder Vlees & Zuivel plaats. Maak een verschil en doe mee. Het is het lekkerste en makkelijkste wat je zelf kan doen voor een beter klimaat! Meld je aan op www.weekzondervlees.nl

### ONTDEK WAT JIJ KAN BESPAREN

Besparing bij één week **geen vlees** eten

Besparing bij één week **geen vlees en zuivel** eten en drinken




Deze berekening gaat uit van het maximale effect bij het niet consumeren van vlees en zuivel gedurende 7 dagen. Wanneer vlees en zuivel worden vervangen door eieren, tofu, vlees-/zuivelvervangers, noten of peulvruchten is de besparing lager.

# Op weg naar duurzame voeding in Gelderland



BEELD: GREENDISH

provincie Gelderland

Als we voedsel blijven verbouwen en eten zoals we dat nu doen, raakt de aarde uiteindelijk uitgeput. En dat moeten we natuurlijk voorkomen! Bij het produceren en consumeren van voedsel komt voedselverspilling helaas veel voor. Daarom stimuleert provincie Gelderland het eten van minder vlees, meer plantaardig eiwit en het hergebruik van voedsel dat we eerder als afval zagen. Dit doet de provincie onder andere met het programma 'Gelderland van Morgen'. Hiermee helpen ze ondernemers in de horeca, zorg, catering en retail om het voedselaanbod te verduurzamen. De focus ligt daarbij op meer plantaardig eten en minder voedselverspilling.

Maar er is ook aandacht voor meer lokale, duurzame producten op de kaart én in het schap. De provincie wil met 'Gelderland van Morgen' een steentje bijdragen aan de gezondheid van onze planeet. Zo wil de provincie in de horeca, catering en zorg in 2 jaar tijd meer dan 10 miljoen borden 'vergroenen' en 15 tot 25% minder voedsel verspillen. Dit kan een $CO_2$-besparing opleveren van wel 30 tot 40%! Met supermarkten wordt een plan gemaakt om duurzame producten meer in de spotlight te zetten, om zo de consument te helpen en te verleiden om vaker de duurzame keuze te maken. Op deze manier gaan we allemaal zorgvuldiger om met grondstoffen en stoten we minder $CO_2$ uit!



# JONGE KLIMAATORGANISATIES DAGEN JONGEREN UIT OM MINDER VLEES TE ETEN

Generatie-Z maakt zich dan misschien veel zorgen over het klimaatprobleem, toch eet de helft van hen nog iedere dag vlees. Dat moet anders, vinden Young Impact en acht jonge klimaatorganisaties. Daarom sluiten zij een verbond rondom de Nationale Week Zonder Vlees & Zuivel. Samen roepen zij alle Nederlandse jongeren op om één week plantaardig te eten. Met deze landelijke campagne wil Young Impact zoveel mogelijk jongeren bewust maken van hun eigen invloed op het klimaatprobleem. De deelnemende organisaties zijn De Jonge Klimaatbeweging, WWF YOUTH, Green Office ROCvAF, Youth For Climate en Slow Food Youth Network.

Young Impact is in vijf jaar tijd uitgegroeid tot één van de grootste spelers op het gebied van jongeren en maatschappelijk bewustzijn in Nederland. Young Impact gelooft dat iedere jongere diens talent kan inzetten om daarmee een positieve impact te maken. Daarom reist de organisatie heel Nederland door om jongeren in actie te laten komen op thema's als klimaat, maatschappij, diversiteit, gelijke kansen en (mentale) gezondheid. Young Impact biedt programma's voor scholen en organisaties en organiseert evenementen zoals Young Impact Day, de Young Impact Awards en Young Impact Island. Daarnaast worden jaarrond verschillende campagnes georganiseerd om jongeren te helpen impact te maken.

Ana Glavas, initiatiefnemer Young Impact: "We merken dat veel jongeren zich zorgen maken over klimaatverandering. Logisch, want wij zijn de generatie die de gevolgen straks voor onze kiezen krijgen. We willen daarom jongeren ook oproepen om zélf meer duurzame keuzes te gaan maken. We vonden de Nationale Week Zonder Vlees & Zuivel het perfecte moment om de krachten van alle jonge klimaatorganisaties te bundelen en zijn gaan rondbellen om dit verbond op te zetten."



# Wat voor vega kok ben jij?

## QUIZ



**Een cappuccino met haverdrink, shoarma van oesterzwammen en een lasagne met linzen — draai jij hier je hand niet voor om of breekt het klamme zweet je al uit? Geen zorgen! Hoe jouw eetpatroon er ook uitziet, in dit magazine vind je genoeg inspiratie. Zo vind je hier wel 25 recepten, veel meer dan je in één week kan maken! Met deze quiz helpen we je daarom de recepten te vinden die het beste bij jou passen. Veel quiz- en kookplezier!**



## Ontdek hier welke recepten jij moet proberen!

### Als ik haast heb, maak ik nog even snel een...

A Boterham met kaas of (vegetarische) boterham-worst – never gets old!
B Ik maak vaak te veel, dus heb altijd nog wel iets in de koelkast liggen van de dag ervoor.
C In elkaar geflanste wrap. Vaak zie ik pas echt wat ik erop gedaan heb wanneer ik begin met eten...

### In de supermarkt gaat altijd in mijn mandje...

A Mijn favoriete vlees(vervanger), daar kan ik altijd wel een gerecht mee verzinnen.
B Veel verschillende groenten. Ik vind ze (behalve spruitjes) echt allemaal lekker!
C Tofu, tempeh of seitan om lekker te marineren met mijn favoriete kruiden en specerijen.

### Mijn cappuccino drink ik...

A Met melk, wat anders? Maar eigenlijk drink ik mijn koffie gewoon zwart.
B Soms met melk en soms met haverdrink, soms drink ik liever een kop thee, andere dagen een chai latte!
C Met een plantaardige drink op basis van haver of erwten. En het liefst maak ik die zelf!

### 's Ochtends ontbijt ik het liefst met...

A Een boterham met kaas of hagelslag. Dat doe ik al jaren zo, en gaat ook niet veranderen!
B Ik houd niet zo van ontbijten, maar anders iets lichts zoals (plantaardige variatie op) yoghurt met muesli.
C Overnight oats met chiazaad en fruit. Die maak ik lekker de avond van tevoren klaar.

### Mijn favoriete vervanging voor vlees is...

A Een kant-en-klare vegaburger. Lekker makkelijk en zelf op smaak te brengen met mijn favoriete toppings.
B Peulvruchten, je kan er oneindig mee variëren. Bonen, kikkererwten, linzen; kom maar door!
C Paddenstoelen, ze hebben een goede vlezige structuur. Wist je dat ze heerlijk zijn op de BBQ?

### Als ik een borrel organiseer, serveer ik sowieso...

A Kaashapjes en (vegetarische) worstenbroodjes. Lekker klassiek maar altijd goed!
B Bieterballen en oesterzwamkroketten; er zijn zoveel verrassende vega(n) snacks te ontdekken.
C Zelfgemaakte borrelhapjes en snackgroenten met dipjes. Heerlijk om lekker in de keuken te staan!

### Het volgende kookboek dat ik ga kopen is...

A 'MOB Veggie' van Ben Lebus – lekkere, snelle vega gerechten.
B 'Vega feest' van Nina Olsson – wereldse gerechten voor sharing dinners.
C 'Vegan soul food' van Jason Tjon Affo – de meest kleurrijke plantaardige recepten.

### Als ik één gerecht elke week moet eten, is dat...

A Een simpele (vega) pasta bolognese. Het liefst met veel (plantaardige variatie op) kaas!
B Wat een onmogelijke vraag! Het liefst eet ik elke dag iets anders.
C Ik ben enorm fan van peulvruchten, dus een chili sin carne of linzenschotel gaat er wel in!

### Mijn favoriete food documentaire is...

A Chef's Table, waarin je een kijkje krijgt in de keukens van topchefs.
B The Game Changers, over de voordelen van een plantaardig dieet voor sporters.
C Seaspiracy, over de impact van visteelt op de oceanen en het milieu.

**De meeste A... jij bent een**
### gewoontedier!

De vegakeuken is jou niet meer helemaal vreemd, maar je kan af en toe nog best wat inspiratie gebruiken. Je grijpt vaak terug op je favoriete recepten en ziet een ingrediëntenlijst het liefst met max. 6 ingrediënten. Vleesvervangers zijn jouw go to ingrediënt, en dat is natuurlijk helemaal niet erg. Recepten die jij wel kan waarderen vind je op pagina's 32 en 44. Veel vega kookplezier!

**De meeste B... jij bent een**
### variatie fan!

Jij houdt van experimenteren met vega recepten, maar volwaardig plantaardig is jou nog net een stap te ver. Voor een vegan curry met kikkererwten draai jij je hand niet om, al wissel je die graag af met een wokgerecht met vega kipstukjes of probeer je eens iets nieuws uit met een nieuw ingrediënt zoals zeewier. Jij bent fan van variatie, en daar helpen wij je graag bij! Met de recepten op pagina's 34 en 46 eet jij geen dag hetzelfde.

**De meeste C... jij bent een**
### vega voorloper!

Een lasagne met vega(n) gehakt? Zeker lekker, maar jij weet ook hoe je een groentelasagne met linzen en paddenstoelen zó lekker maakt, dat de hele schaal op gaat. Als liefhebber van plantaardig eten weet je welke voedingsstoffen je binnen moet krijgen en hoe je daaraan kunt komen, met de lekkerste gerechten. Het lezen van etiketten is jouw hobby en je kent de dierlijke E-nummers inmiddels uit je hoofd. Met de recepten op pagina's 14 en 49 kan jij volop experimenteren!

# 5x Ontbijt

**Bowl met granola en vers fruit**
**Scrambled ‘eggs’ on toast**
**Overnight oats met mango en kokos**
**Ontbijtcake met blauwe bessen**
**5x broodbeleg inspiratie**



**Wist je dat ontbijten ervoor zorgt dat je de rest van de dag regelmatiger eet én beter in je vel zit? Met deze ontbijtrecepten maak jij een lekkere en goede start van jouw dag!**



**TIP!** Geen tijd (of zin) om zelf muesli te maken? Ga dan voor een lekkere kant-en-klare variant, bv. van TastyBasics, zie pagina 63.

## Bowl met granola en vers fruit

VEGAN | 4 PERSONEN

**INGREDIËNTEN**

600 g plantaardig yoghurt-alternatief (bv. van Abbot Kinney’s, zie p. 62)
130 g grove havervlokken
60 g gemengde noten, gehakt
30 g zonnebloempitten
3 el zonnebloemolie
½ tl koekkruiden
½ tl kaneel

**BEREIDINGSWIJZE**

Verwarm de oven voor op 175 °C.

Maak de granola door de havervlokken, zonnebloempitten, koekkruiden en kaneel in een kom te doen. Hussel het geheel door elkaar. Voeg de zonnebloemolie toe en meng goed totdat alle ingrediënten bedekt zijn met olie.

Verdeel de granola over een met bakpapier beklede bakplaat. Bak de granola 20-25 minuten in het midden van de oven, totdat de granola goudbruin en knapperig is geworden. Schep halverwege om en voeg de noten eraan toe. Haal de granola uit de oven, zet apart en laat afkoelen.

Vul vier kommen met het plantaardige yoghurtalternatief en verdeel hier de granola over. Serveer eventueel met fruit naar keuze.

# Scrambled ‘eggs’ on toast

VEGAN 4 PERSONEN

**INGREDIËNTEN**

8 sneeën zuurdesembrood
2 tomaten, in blokjes
2 bosuien, in dunne ringen
1 verpakking (375 g) tofu, uitgelekt*
2 tl paprikapoeder
1 tl gemalen kurkuma
½ tl uienpoeder
½ tl knoflookpoeder
zonnebloemolie
zout en peper

**BEREIDINGSWIJZE**

Rooster de sneeën brood krokant in de oven op de grillstand, in een tosti-ijzer of in een broodrooster.

Verkruimel of prak de tofu in kleine stukjes. Verhit zonnebloemolie in een hapjespan op middelhoge temperatuur en roerbak de tofu 6-8 minuten totdat deze krokant begint te worden. Voeg de tomatenblokjes, paprikapoeder, gemalen kurkuma, uienpoeder en knoflookpoeder toe aan de pan en roer dit goed door. Bak het geheel nog 2-3 minuten totdat de tomaat zacht begint te worden. Proef en breng op smaak met zout en peper. Verwijder de pan van de warmtebron en zet de geroerbakte tofu apart.

Leg de sneeën brood op de borden en verdeel hier de scrambled ‘eggs’ over. Garneer met bosui en serveer direct.

* Geen fan van tofu? Op pagina 62 vind je de plantaardige vervanger van ei van Crackd!





**KAN JE NOG WAT HULP GEBRUIKEN** bij een plantaardig(er) eetpatroon en is een 10-daagse kuur met begeleiding van een coach wat voor jou? Neem dan een kijkje op pagina 65 bij het Vegan Flex by Fittergy programma!



# Overnight oats met mango en kokos

VEGAN | 4 PERSONEN

**INGREDIËNTEN**

2 mango's, in blokjes
200 g grove havervlokken
600 ml plantaardige drink (bv. van WUNDA, Alpro of Jumbo, zie p. 61)
4 el kokossnippers
2 el chiazaad
1 tl vanille-extract

**BEREIDINGSWIJZE**

Maak de overnight oats door de havervlokken, plantaardige drink, chiazaad en vanille-extract te meng-en in een kom.

Verdeel het mengsel over vier bakjes of potjes en zet deze afgedekt in de koelkast. Laat dit minimaal 2 uur staan, maar het liefst een hele nacht.

Haal de overnight oats uit de koel-kast, garneer met kokossnippers en mangoblokjes en eventueel met extra chiazaad. Serveer direct!

**TIP!** Weinig tijd? Kijk voor een kant-en-klare overnight oats van YB by Yoghurt Barn op pagina 63.





# Ontbijtcake met blauwe bessen

VEGA | 1 ONTBIJTCAKE

**INGREDIËNTEN**

2 eieren
275 g bloem
250 g plantaardig yoghurt-alternatief (bv. van Beleaf of Melkan, zie p. 62)
125 g blauwe bessen (diepvries)
50 ml zonnebloemolie
2 tl vanille-extract
2 tl bakpoeder
½ tl zout

**BEREIDINGSWIJZE**

Verwarm de oven voor op 180 °C en vet een cakevorm in.

Doe de plantaardige variatie op yog-hurt, de eieren, zonnebloemolie, zout en het vanille-extract in een kom en meng met behulp van een garde tot een samenhangend geheel.

Zeef vervolgens de bloem en het bak-poeder boven de kom en meng tot een glad beslag. Schep de blauwe bessen voorzichtig door het beslag met een spatel. Bewaar een eetlepel blauwe bessen voor garnering.

Giet het mengsel in de cakevorm, versier het met de overgebleven blauwe bessen en bak de ontbijtcake in 45-50 minuten goudbruin in de voorverwarmde oven.

Controleer of de cake gaar is door er met een prikker of mes in te prikken.

Laat de cake afkoelen. Haal de cake daarna voorzichtig uit de vorm.



## Pindakaas

VEGAN 8 BOTERHAMMEN

**INGREDIËNTEN**

250 g ongezouten pinda's
zeezout

**BEREIDINGSWIJZE**

Doe de pinda's in een keukenmachine en maal 6-8 minuten tot de olie van de pinda's loskomt. Hoe langer je mengt, hoe gladder de substantie wordt. Voeg zeezout naar smaak toe en bewaar de pindakaas in een schone, afsluitbare pot.

## Frambozen-chia jam

VEGAN 8 BOTERHAMMEN

**INGREDIËNTEN**

250 g frambozen (diepvries)
2 el chiazaad

**BEREIDINGSWIJZE**

Verwarm de frambozen in een steelpan op lage temperatuur. Maak de frambozen kapot met behulp van een houten lepel, voeg chiazaad toe en roer het geheel goed door elkaar. Laat de jam 4-5 minuten pruttelen, voeg eventueel water toe totdat de jam een jam-achtige structuur heeft. Laat de frambozen-chiajam afkoelen en bewaar in een schone, afsluitbare pot in de koelkast.

## Italiaanse groentespread

VEGAN 8 BOTERHAMMEN

**INGREDIËNTEN**

1 chilipeper, fijngesneden
1 teentje knoflook, geperst
1 el tomatenpuree
465 g geroosterde paprika uit pot, uitgelekt
2 tl Italiaanse kruiden
zout en peper

**BEREIDINGSWIJZE**

Mix alle ingrediënten in de keukenmachine. Breng op smaak met zout en peper. Serveer direct of bewaar de groentespread in een schone, afsluitbare pot in de koelkast.

**TIP!** Geen tijd om zelf een groentespread te maken? Op pagina 62 vind je een kant-en-klare variant van Kips.

## Kerriesalade

VEGAN 8 BOTERHAMMEN

**INGREDIËNTEN**

1 blik (400 g) kikkererwten, uitgelekt en afgespoeld
1 bosui, in dunne ringen
5 el vegan mayonaise
1 el kerriepoeder
zout en peper

**BEREIDINGSWIJZE**

Doe de kikkererwten met de helft van de vegan mayonaise in een kom en prak het met een vork tot een samenhangend geheel. Voeg de bosui, de rest van de mayonaise en kerriepoeder toe en roer het mengsel door elkaar. Proef en breng op smaak met zout en peper. Serveer de kerriesalade direct of bewaar deze in een schone, afsluitbare pot in de koelkast.

**TIP!** Geen zin om zelf kerriesalade te maken? Kijk op pagina 63 bij de ontbijtproducten voor meer inspiratie voor op brood, bv. het broodbeleg van Stegeman.

## Zuivelspread

VEGAN 8 BOTERHAMMEN

**INGREDIËNTEN**

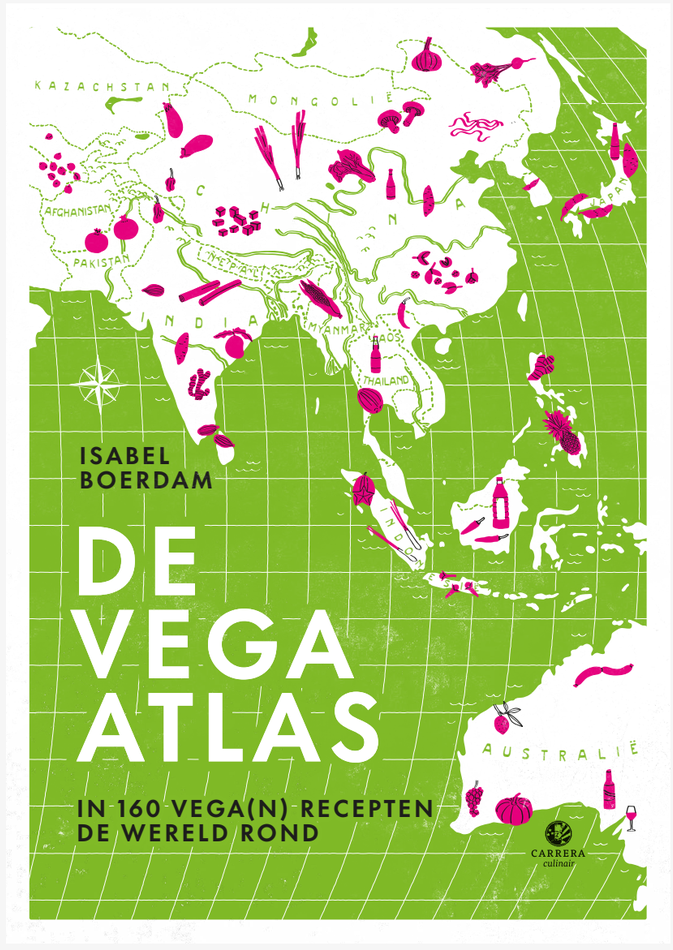
170 g cashewnoten
1 citroen, het sap
1 teentje knoflook, geperst
2 el water
1 el mosterd
10 g bieslook, gesneden
zout en peper

**BENODIGDHEDEN:** keukenmachine of blender

**BEREIDINGSWIJZE**

Leg de cashewnoten in een ruime kom en giet hier kokend water overheen totdat ze onder staan. Laat het een halfuur tot een uur weken tot de cashewnoten zacht en lichter van kleur zijn. Giet de cashewnoten af en doe ze in een keukenmachine of blender samen met de knoflook, het citroensap, het water en de mosterd. Mix tot een gladde en romige structuur. Voeg eventueel water toe en breng op smaak met zout en peper. Schep de spread over in een kom en roer hier de bieslook doorheen.

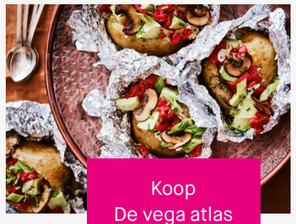
**TIP!** Op pagina's 61 en 62 vind je allerlei plantaardige variaties op zuivelspread, bv. van Boursin, Simply V of WildWestLand.









Koop
De vega atlas
via **bol.com** of
bij je favoriete
boekhandel!

# De vega atlas

## Het nieuwe kookboek van Isabel Boerdam

*De vega atlas* neemt je mee op een vega(n) reis rond de wereld. Isabel Boerdam, initiatiefnemer Nationale Week Zonder Vlees & Zuivel, laat je in meer dan 160 toegankelijke recepten zien hoe divers de vega(n) keuken is, waar dan ook ter wereld. Laat je verrassen door onbekende ingrediënten, kruiden en specerijen. Proef wat alle wereldkeukens te bieden hebben en sta versteld van de mogelijkheden!

Waar de Nederlandse keuken van oudsher bekend staat om de drie-eenheid aardappelen, groenten en vlees, zie je dat de vegetarische keuken in andere landen juist geworteld zit in de cultuur. Daar kennen ze het begrip 'vleesvervanger' niet, wordt 'vegan' niet beschouwd als modern verschijnsel, en is het de normaalste zaak van de wereld om een maaltijd op tafel te toveren met alles wat de natuur te bieden heeft. Maar ook de keukens en gerechten waarin vlees of vis juist niet weg te denken te zijn, komen in dit boek volop aan bod. De klassiekers in een eigentijds, vegetarisch jasje, met een charmante knipoog naar het origineel. Denk aan gerechten als jackfruit-rendang, geen-rendierstoof en Turkse pides met walnotengehakt. Of wat dacht je van Biet Wellington of een patatje stoofzwam? Dat is het mooie aan de vegakeuken: het kan voor iedereen en op elk moment!



WORLD ANIMAL PROTECTION

# Hoeveel kilo ~~vlees~~ geluk levert een varken op?









Veel dieren in de vee-industrie worden niet als dier gezien. Ze leven onder slechte omstandigheden en zijn slechts een product, voor vlees, melk en eieren. Hoeveel kilo vlees levert dit varken op? En hoeveel eieren legt deze kip?

Dat deze dieren emoties ervaren, wordt vergeten. Maar ze zijn zich wel degelijk bewust van het gebrek aan daglicht, de kleine leefruimte en de harde ondergrond die zorgt voor pijnlijke poten en zweren. Ook de frustratie, stress en verveling ervaren ze. Omdat de dieren hier zelf niets aan kunnen doen, geeft World Animal Protection ze een stem.

World Animal Protection werkt aan een positieve verandering van de wereldwijde voedselketen; een verschuiving naar beter dierenwelzijn en meer plantaardig voedsel. Om dit voor elkaar te krijgen helpt de dierenwelzijnsorganisatie wereldwijd consumenten, overheden en financiële instellingen om betere keuzes te maken en zo het welzijn van dieren in de vee-industrie te verbeteren en het gebruik van plantaardige alternatieven voor vlees en zuivel te stimuleren. Want ieder dier verdient een gelukkig leven.

Benieuwd naar het werk van World Animal Protection en hoe je hieraan kunt bijdragen? Neem een kijkje op **worldanimalprotection.nl**

# 10x Lunch


**Shakshuka met ei en avocado**
**Crunchwrap met zwarte bonen en guacamole**
**Vegetarische erwtensoep**
**Quiche met broccoli en cherrytomaten**
**‘Tuna’ melt met tomaat en rode ui**
**5x saladedressing inspiratie**
**Broodje ‘worst’ met snelle koolsla**
**Sushibowl met sesam-sojadressing**
**Pastasalade met avocadodressing**
**Gevuld pitabroodje met knoflook-muntsaus**




**De lunch is voor veel mensen misschien wel het lastigste vega eetmoment, vooral als je een boterham met salami gewend bent. Geen paniek: hier vind je een flinke dosis inspiratie voor vega lunchgerechten!**

## Shakshuka met ei en avocado

VEGA | 4 PERSONEN

**INGREDIËNTEN**

4 eieren
2 blikken (800 g) tomatenblokjes
2 teentjes knoflook, geperst
1 rode paprika, in reepjes
1 avocado, in plakjes
(bv. van EAT ME, zie p. 63)
1 ui, gesnipperd
5 g koriander, grofgesneden
5 g platte peterselie, grofgesneden
1 tl paprikapoeder
1 tl gemalen komijnzaad
½ tl cayennepeper
brood, naar keuze
zonnebloemolie
zout en peper

**BEREIDINGSWIJZE**

Verhit zonnebloemolie in een grote hapjespan op middelhoge temperatuur en fruit de ui in 5-6 minuten totdat deze glazig begint te worden. Voeg de knoflook, paprika, paprikapoeder, gemalen komijnzaad en cayennepeper toe en bak deze 2 minuten mee. Voeg de tomatenblokjes toe aan de pan en laat dit 10 minuten sudderen. Proef en breng op smaak met zout en peper.

Maak vier kuiltjes in de saus en breek voorzichtig boven ieder kuiltje een ei. Doe de deksel op de pan en laat de shakshuka 7-9 minuten pruttelen tot de eieren gaar zijn.

Verdeel de avocadoplakjes over de pan en garneer de shakshuka met koriander en peterselie. Serveer direct met brood.



**TIP!** Maak het jezelf gemakkelijk met een verspakket van Albert Heijn! Kijk bij het kopje DIY-pakket op pagina 65.



**TIP!** Extra lekker op de grill, bv. van Tefal, kijk eens op pagina 65.



# Crunchwrap met zwarte bonen en guacamole

VEGAN 4 PERSONEN

**INGREDIËNTEN**

4 grote volkoren wraps*
250 g cherrytomaten, in plakjes
200 g ijsbergsla, fijngesneden
50 g tortillachips
10 g koriander, fijngesneden
zout en peper

*voor de zwarte bonen***
1 blik (400 g) zwarte bonen, uitgelekt en afgespoeld
1 el zonnebloemolie
1 tl gemalen komijnzaad

*voor de guacamole*
2 avocado's, in blokjes
½ limoen, het sap
1 tl gemalen koriander
½ tl knoflookpoeder

*voor de tomatensalsa*
2 tomaten, fijngesneden
1 sjalot, gesnipperd
1 jalapeño peper, fijngesneden
½ limoen, het sap
5 g koriander, fijngesneden

**BEREIDINGSWIJZE**

Doe de ingrediënten voor de tomatensalsa in een kom en meng goed. Houd je niet zo van pittig? Verwijder dan de zaadlijsten van de jalapeño. Proef en breng op smaak met zout en peper.

Doe de zwarte bonen en zonnebloemolie in een kom en prak dit met een vork. Breng op smaak met gemalen komijnzaad en zout en peper.

Doe alle ingrediënten voor de guacamole in een kom en prak het met een vork. Breng op smaak met zout en peper.

Snijd met een mes een wrap tot halverwege in. Verdeel langs een van de snijranden een vierde van de guacamole en spreid dit uit totdat je een vierde part van de wrap bedekt hebt. Ga met de klok mee en leg op het volgende kwart van de wrap de tortillachips, gevolgd door de zwarte bonen op het volgende kwart en leg tot slot op het laatste kwart van de wrap de cherrytomaten en ijsbergsla. Vouw de wrap met de klok mee in vieren. Herhaal dit voor alle wraps.

Leg de wrap tussen een panini-ijzer of verwarm een grillpan op middelhoge temperatuur. Bak 2-3 minuten totdat de wrap goudbruin en knapperig is. Snijd de crunchwraps door de helft en serveer direct met de tomatensalsa.

* Maak dit gerecht lekker kleurrijk met groente tortilla's of wraps (bv. van Santa Maria of Knorr, zie pagina 64)! ** Wil je de bonen vervangen door een lekker alternatief, bv. Pulled Oats van Gold&Green? Kijk op pagina 58!

# Vegetarische erwtensoep

VEGAN 4 PERSONEN

**INGREDIËNTEN**

2 aardappelen, geschild en in kleine blokjes
1 winterpeen, geschild en in plakjes
1 ui, gesnipperd
1 laurierblad
1 stokbrood
½ knolselderij, geschild en in kleine blokjes
350 g gedroogde groene spliterwten
15 g selderijblad, grofgesneden
15 g platte peterselie, grofgesneden
1,5 l groentebouillon
zout en peper

**BEREIDINGSWIJZE**

Breng de groentebouillon aan de kook in een grote soeppan. Voeg de spliterwten en het laurierblad toe en kook deze in ongeveer 1 uur op lage temperatuur gaar met de deksel op de pan.

Haal het laurierblad uit de pan en voeg de winterpeen, knolselderij, aardappel, ui en ¾ van de selderij en peterselie toe aan de soep. Laat het geheel nog 20 minuten sudderen met de deksel op de pan. Pureer de soep eventueel met een staafmixer tot deze de gewenste dikte heeft. Proef en breng op smaak met zout en peper.

Bereid het stokbrood volgens de instructies op de verpakking.

Verdeel de soep over vier kommen en garneer met de rest van het selderijblad en de peterselie. Serveer de erwtensoep met het stokbrood.

**TIP!** Eet jij je erwtensoep het liefst met rookworst? Dat kan ook gewoon vega, bv. met de HEMA ookworst! Neem een kijkje op pagina 59.

Z.O.Z.



VEGETARISCHE ERWTENSOEP | QUICHE MET BROCCOLI EN CHERRYTOMATEN >

Z.O.Z. →

## Quiche met broccoli en cherrytomaten

VEGA 4 PERSONEN

**INGREDIËNTEN**

2 eieren
1 broccoli, in kleine roosjes
1 rol vers bladerdeeg
250 g cherrytomaten, gehalveerd (bv. van Looye Kwekers, zie p. 63)
250 ml plantaardige variatie op room (bv. van Blue Band, zie p. 62)
1 el gedroogde tijm
zonnebloemolie
zout en peper

**BENODIGDHEDEN:** quichevorm

**BEREIDINGSWIJZE**

Verwarm de oven voor op 180 °C en vet een quichevorm in met zonnebloemolie.

Rol het bladerdeeg uit en bekleed de quichevorm hiermee. Druk aan met je vingertoppen en snijd het overtollige deeg weg. Prik met een vork gaatjes in het deeg.

Kook de broccoliroosjes 4 minuten in ruim kokend water met een snuf zout totdat ze beetgaar zijn. Giet af en laat nastomen.

Klop de eieren los in een ruime kom. Voeg de broccoliroosjes, cherrytomaten, plantaardig alternatief voor room en gedroogde tijm toe aan de kom en roer goed door elkaar. Breng op smaak met zout en peper.

Verdeel het mengsel over het bladerdeeg en bak de quiche 40-50 minuten in het midden van de oven totdat de quiche goudbruin is geworden.

Haal de quiche uit de oven en laat kort afkoelen alvorens je deze aansnijdt. Serveer direct!

## ‘Tuna’ melt met tomaat en rode ui

VEGAN 4 PERSONEN

**INGREDIËNTEN**

8 sneeën zuurdesembrood
4 plakken plantaardige variatie op kaas (bv. van Violife of Lidl, zie p. 62-63)
1 vleestomaat, gehalveerd en in dunne plakjes
1 rode ui, in dunne ringen
25 g margarine

*voor de tonijnsalade*
1 verpakking plantaardige tonijn (bv. van Seasogood of Garden Gourmet, zie p. 60)
3 el vegan mayonaise
2 tl ketchup
2 el kappertjes

**BEREIDINGSWIJZE**

Verwarm de oven voor op 200 °C.

Doe de ingrediënten voor de tonijnsalade in een kom en roer het geheel door elkaar. Proef en breng op smaak met zout en peper.

Smeer de sneeën brood aan één zijde in met margarine. Verdeel de tonijnsalade over de helft van de sneeën brood aan de kant zonder margarine. Leg hierop wat plakjes tomaat, uienringen en een plak plantaardige variatie op kaas. Eindig met de overgebleven sneeën brood, met de beboterde kant naar buiten. Herhaal deze stap voor alle sneeën brood.

Verdeel de sandwiches over een met bakpapier beklede bakplaat en bak de ‘tuna’ melt sandwiches 10 minuten totdat ze goudbruin en knapperig zijn geworden.

Laat de sandwiches kort afkoelen. Snijd ze daarna door de helft, verdeel ze over de borden en serveer direct.







## Mayo-kruidendressing

VEGAN 4 PERSONEN

**INGREDIËNTEN**

4 el plantaardig yoghurt-alternatief (zie p. 62)
2 el vegan mayonaise (bv. van Hellmann's, zie p. 64)
2 el water
5 g basilicum, fijngesneden
5 g krulpeterselie, fijngesneden
zout en peper

**BEREIDINGSWIJZE**

Meng de ingrediënten voor de mayo-kruidendressing in een kom. Proef en breng op smaak met zout en peper.

## Sesamdressing

VEGA(N) 4 PERSONEN

**INGREDIËNTEN**

1 teentje knoflook, geperst
3 el sojasaus
2 el sesamolie
1 el agavesiroop of honing
1 el rijstazijn
1 tl sesamzaadjes
2 cm gember, geschild en geraspt

**BEREIDINGSWIJZE**

Meng de ingrediënten voor de sesamdressing in een kom. Proef en breng op smaak met zout en peper.

## Vinaigrette

VEGA(N) 4 PERSONEN

**INGREDIËNTEN**

6 el extra vierge olijfolie (zie p. 63 voor een lekker alternatief van Becel)
2 el azijn
1 tl agavesiroop of honing
1 tl mosterd
zout en peper

**BEREIDINGSWIJZE**

Meng de ingrediënten voor de vinaigrette in een kom. Proef en breng op smaak met zout en peper.

## Avocado-limoendressing

VEGAN 4 PERSONEN

**INGREDIËNTEN**

1 avocado, in blokjes
1 limoen, het sap
1 jalapeño, fijngesneden
5 el extra vierge olijfolie
3 el water
zout en peper

**BEREIDINGSWIJZE**

Doe de ingrediënten voor de avocado-limoendressing in een keukenmachine en mix tot een glad geheel. Proef en breng op smaak met zout en peper. Houd je niet zo van pittig? Verwijder dan de zaadlijsten van de jalapeño.

## Tahindressing

VEGAN 4 PERSONEN

**INGREDIËNTEN**

1 teentje knoflook, geperst
3 el extra vierge olijfolie
3 el water
2 el tahin
1 el appelazijn
zout en peper

**BEREIDINGSWIJZE**

Meng de ingrediënten voor de tahindressing in een kom. Proef en breng op smaak met zout en peper.

**TIP!** Geen zin om zelf een dressing te maken? Kijk op pagina 63 voor een kant-en-klaar alternatief van Gouda's Glorie!



# Broodje ‘worst’ met snelle koolsla

VEGA 4 PERSONEN

**INGREDIËNTEN**

4 hotdogbroodjes
1 ei, losgeklopt
1 blik (200 g) cannelini of lima bonen, uitgelekt en afgespoeld
75 g havervlokken
50 g walnoten
1 el sojasaus
½ tl uienpoeder
½ tl knoflookpoeder
½ tl paprikapoeder
½ tl cayennepeper
ketchup, om te serveren
gebakken uitjes, om te serveren
zonnebloemolie
zout en peper

*voor de snelle koolsla*
1 venkel, fijngesneden
1 wortel, geraspt
200 g spitskool, fijngesneden
200 g plantaardig yoghurtalternatief
1 el appelazijn

**BENODIGDHEDEN:** keukenmachine

**BEREIDINGSWIJZE**

Doe de havervlokken met de walnoten in een keukenmachine en pulseer een paar keer tot er een korrelige structuur ontstaat. Dep de bonen droog en voeg deze samen met het ei, de sojasaus, het uienpoeder, knoflookpoeder, paprikapoeder en de cayennepeper toe aan de keukenmachine. Pulseer tot alles goed gemengd is.

Vorm met de hand vier worstjes van het mengsel. Verdeel de worstjes over een schaal met bakpapier en zet deze 20 minuten in de koelkast om op te stijven.

Doe de ingrediënten voor de snelle koolsla in een kom en hussel het geheel door elkaar. Proef en breng op smaak met zout en peper. Laat dit minimaal 10 minuten staan in de koelkast voor gebruik.

Bereid de hotdogbroodjes volgens de instructies op de verpakking.

Smeer de worsten in met zonnebloemolie. Verhit een koekenpan op middelhoge temperatuur en bak de worsten 7-10 minuten totdat ze goudbruin en gaar zijn.

Verdeel de hotdogbroodjes over vier borden en snijd ze open. Verdeel een dun laagje koolsla over de broodjes en leg de worsten erin. Serveer met de rest van de koolsla en eventueel met ketchup en gebakken uitjes.

**TIP!** Maak het jezelf makkelijk met kant-en-klare vegetarische worstjes, zie pagina 59 voor lekkere opties van The Dutch Weed Burger en Unox.

# Sushibowl met sesam-sojadressing

VEGAN 4 PERSONEN

**INGREDIËNTEN**

1 winterpeen, geschild en grof geraspt
500 g sushirijst
200 g edamame
200 g radijs
125 g zeewiersalade
2 el sesamzaadjes

*voor de sushirijst marinade*
8 el rijstazijn
2 tl suiker
1 tl zout

*voor de sesam-sojadressing*
6 el sojasaus
3 el sesamolie

**BEREIDINGSWIJZE**

Bereid de sushirijst volgens de instructies op de verpakking.

Verwarm de ingrediënten voor de sushirijst marinade kort in een steelpan totdat de suiker en het zout zijn opgelost. Zet apart.

Voeg, wanneer de rijst is afgekoeld, de marinade toe en roer dit voorzichtig door.

Meng de ingrediënten voor de sesam-sojadressing in een kom.

Verdeel de sushirijst over vier kommen. Verdeel de winterpeen, radijs, edamame en zeewiersalade kloksgewijs over de kommen. Verdeel de dressing over de bowls. Garneer de sushibowls met sesamzaadjes en serveer direct.



**TIP!** Voeg poké bowl kruiden (bv. van Verstegen, zie p. 64) of plantaardige krab koekjes (bv. van Good Catch, zie p. 60) of schnitzel (bv. van LikeMeat, zie p. 60) toe om je sushi bowl nóg lekkerder te maken!



# Pastasalade met avocadodressing

VEGAN 4 PERSONEN

**INGREDIËNTEN**

1 courgette, in halve maantjes van ½ cm dikte
300 g volkoren penne
200 g doperwten
85 g rucola
5 g basilicum, grofgesneden
olijfolie
zout en peper

*voor de avocadodressing*
1 avocado, in blokjes
½ citroen, het sap
10 g basilicum, grofgesneden
5 el water

**BEREIDINGSWIJZE**

Bereid de volkoren penne volgens de instructies op de verpakking. Voeg na het afgieten olijfolie toe aan de pan en roer dit goed door elkaar om plakken te voorkomen. Laat de penne volledig afkoelen.

Doe de ingrediënten voor de avocadodressing in een keukenmachine en mix het tot een gladde dressing. Proef en breng op smaak met zout en peper.

Verhit olijfolie in een hapjespan op middelhoge temperatuur en bak de courgette en doperwten in 4-6 minuten gaar. Zet apart.

Meng de volkoren penne met de courgette, doperwten, rucola en de avocadodressing in een ruime kom en hussel het geheel door elkaar.

Verdeel de pastasalade over de borden en garneer met de basilicum.



**TIP!** Weinig tijd om zelf een salade te maken? Neem een kijkje bij de kant-en-klare saladeopties van Albert Heijn of SPAR op pagina 65!

# Gevuld pitabroodje met knoflook-muntsaus

VEGAN 4 PERSONEN

**INGREDIËNTEN**

4 volkoren pitabroodjes
1 groene paprika, in reepjes
300 g oesterzwammen, in reepjes*
1 tl paprikapoeder
1 tl gemalen komijnzaad
1 tl gemalen koriander zaad
½ tl cayennepeper
½ tl uienpoeder
zonnebloemolie
zout en peper

*voor de knoflook-muntsaus*
2 teentjes knoflook, geperst
½ citroen, het sap
150 g plantaardige variatie op Griekse yoghurt (bv. van Albert Heijn, zie p. 62)
5 g munt, fijngesneden
2 el vegan mayonaise (zie p. 64)

**BEREIDINGSWIJZE**

Bereid de volkoren pita's volgens de instructies op de verpakking.

Meng de ingrediënten voor de knoflook-muntsaus in een kom. Proef en breng op smaak met zout en peper.

Verhit zonnebloemolie in een hapjespan op middelhoge temperatuur en bak de oesterzwammen 5-6 minuten totdat deze zijn geslonken en goudbruin zijn geworden. Voeg paprikapoeder, cayennepeper, koriander poeder en uien-poeder toe aan de pan en roer het geheel goed door elkaar. Proef en breng op smaak met zout en peper. Verwijder de pan van de warmtebron en zet apart.

Verhit zonnebloemolie in een grillpan op hoge temperatuur en bak de groene paprikareepjes 2-3 minuten per kant totdat er grillstrepen ontstaan. Verwijder de pan van de warmtebron en zet apart.

Snijd de pita's open en verdeel hier de gebakken oesterzwammen en gegrilde paprika over en garneer met knoflook-muntsaus. Serveer de pita's direct met de overgebleven knoflook-muntsaus.

* Of vervang de oesterzwammen door plantaardig kebab, bv. van Oumph! of Karma Kebab. Kijk op pagina 58 en 59 voor inspiratie!



# Geen vlees en zuivel...

## maar wat dan wel?

**Als je van plan bent (vaker) plantaardig te eten, dan vraag je je misschien af of je dan wel voldoende voedingsstoffen binnenkrijgt. Vlees en zuivel bevatten veel eiwitten, dus hoe zit dat precies? Gelukkig zijn er genoeg plantaardige alternatieven die je lichaam geven wat je nodig hebt. Wel is het belangrijk om te zorgen voor voldoende afwisseling. Zo krijg je de juiste voedingsstoffen binnen én eet je lekker veelzijdig! Op deze pagina's vind je de belangrijkste alternatieven op een rijtje.**

### Hoe vervang ik zuivel?

Dat is eigenlijk heel makkelijk. De laatste tijd zijn er namelijk onwijs veel plantaardige alternatieven in het zuivelschap bij gekomen! Er zijn plantaardige variaties op melk, yoghurt, kaas, boter en room te vinden. Met al deze opties in de supermarkt kan je tegenwoordig gewoon plantaardig genieten van een cappuccino, bakje 'yoghurt' met granola of zelfs een vegan mac & cheese. Plantaardige drinks worden bijvoorbeeld gemaakt op basis van noten, zoals amandeldrink, of op basis van haver, erwten of soja. Bij het kiezen van een vervanging voor zuivel is variatie belangrijk, en is het verstandig om te kijken naar het eiwitgehalte. Sojadrink is de meest eiwitrijke zuivelvervanger. Vaak is aan plantaardige drinks vitamine B12 en calcium toegevoegd, zodat je dit niet hoeft te missen. Probeer er eens een paar uit en ontdek welke jouw favoriet is!

### Hoe vervang ik vis?

Wil je tijdens de Week Zonder Vlees & Zuivel ook vis laten staan? Wat goed! Je kan je favoriete stukje vis steeds makkelijker vervangen. Er zijn namelijk tegenwoordig niet alleen vleesvervangers, maar ook visvervangers te verkrijgen! Kijk vooral eens op pagina 60 en 61 voor inspiratie. Zo maak je een vegan salade niçoise of pizza tonno wel heel gemakkelijk. Verder is het goed om te weten dat vis de omega-3 vetzuren EPA en DHA bevat. Deze vetzuren zijn gezond omdat ze je beschermen tegen hart- en vaatziekten. Het goede nieuws is dat je helemaal geen vis hoeft te eten om deze vetzuren binnen te krijgen. Vissen krijgen ze namelijk door algen te eten en dat kan jij ook! Zo zijn er supplementen te koop op basis van algen die deze vetzuren in zich hebben. Een mooi alternatief dus!



### Hoe vervang ik vlees?



**Kant-en-klare vleesvervangers**
Kant-en-klare vleesvervangers kan je heel makkelijk gebruiken in de gerechten die je al kent door het vlees 1-op-1 te vervangen. Aan sommige vleesvervangers zijn vitamine B12, vitamine B1 en ijzer toegevoegd, zodat je geen voedingsstoffen mist. Er zijn vleesvervangers op basis van bonen, lupine en granen. Veel zijn gemaakt van soja, omdat het rijk is aan eiwit en onverzadigd vet en daarnaast ook vitamine B1 en ijzer bevat.



**Peulvruchten**
Bonen, linzen, kikkererwten en sojabonen zijn allemaal peulvruchten. Er zijn zo veel verschillende soorten, dat je daar makkelijk allerlei kanten mee op kan! Peulvruchten bevatten het goede van vlees, namelijk vitamine B1, ijzer, vezels en eiwitten. Anders dan veel vleesproducten bevatten ze heel weinig zout en verzadigde vetten. Rooster kikkererwten in de oven als lekkere snack, maak een ovenschotel met linzen (zie p. 46) of vul je wraps met zwarte bonen (p. 25).



**Eieren**
Eieren hebben een lage impact op het milieu. Bovendien zijn ze niet alleen een bron van eiwit, maar bevatten ze ook ijzer, vitamine B2, vitamine A én vitamine B12. Ze zijn dus een goede vleesvervanger. Als je ze koopt, let dan vooral op het 3 sterren Beter Leven keurmerk. Wil je deze week voor helemaal plantaardig gaan? Dan horen eieren er deze week niet bij. Kies dan een van de andere alternatieven als onderdeel van je maaltijd.



**Zeewier**
Het eten van zeewier wordt steeds populairder in Nederland! Naast een bron van eiwit is het ook een bron van ijzer, jodium, fosfor, calcium, vitamine B en kalium. De teelt van zeewier vraagt weinig grond en brandstof, waardoor de impact op het milieu minimaal blijft. Heb jij het al eens gegeten?



**Noten**
Wist je dat het Voedingscentrum adviseert om een handje noten per dag te eten? Noten bevatten namelijk gezonde vetten, ijzer, vitamine B1 en vitamine E. Ondanks dat sommige noten veel water nodig hebben voor de productie, zijn ze een goede keuze in een flexitarisch, vegetarisch of plantaardig eetpatroon. Neem een handje gemixte (ongezouten) noten als snack of voeg ze toe aan je maaltijd, bijvoorbeeld walnoten door je salade of cashewnoten in je wokgerecht.



**Paddenstoelen**
Paddenstoelen hebben een goede structuur die ook wel te vergelijken is met die van vlees. Ze bevatten veel voedingsstoffen, zoals vitamine B2, vezels en eiwitten. Voeg nog wel een ijzerrijke groente aan je maaltijd toe om al je benodigde voedingsstoffen binnen te krijgen, want paddenstoelen bevatten niet genoeg ijzer om een volwaardige vleesvervanger genoemd te mogen worden. De oesterzwam is daarop een uitzondering (en wordt ook nog eens heel duurzaam geteeld)!

10x

# Diner

**Noedels met tempeh en Chinese kool**
**Thaise gele curry met rijst**
**Broodje ‘hamburger’ met sriracha mayonaise**
**Luxe maaltijdsalade**
**Ovenschotel met linzen en zoete aardappelpuree**
**Comfort bowl met quinoa**
**Stoofschotel met gekookte aardappelen**
**Bami met een gebakken eitje**
**AVG met gebakken krieltjes, ‘steak’ en jus**
**Borrelplank**



**Wat is er nou fijner dan een lekkere maaltijd na een lange dag? Van een snelle 1-persoonsmaaltijd tot een luxe 3-gangendiner; hier vind je inspiratie om je dag goed mee af te sluiten!**

## Noedels met tempeh en Chinese kool

VEGAN 4 PERSONEN

**INGREDIËNTEN**

1 Chinese kool, fijngesneden
250 g tempeh, in reepjes*
250 g sugarsnaps
200 g volkoren noedels
1 el (gemengde) sesamzaadjes
zonnebloemolie
zout en peper

*voor de woksaus***
8 el sojasaus
2 el gembersiroop
1 tl knoflookpoeder

**BEREIDINGSWIJZE**

Bereid de volkoren noedels volgens de instructies op de verpakking.

Doe de ingrediënten voor de woksaus in een kom en meng goed.

Verhit een flinke scheut zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoge temperatuur en bak de tempeh 5-6 minuten tot deze goudbruin kleurt en knapperig is geworden. Blus het geheel af met de soja-gembersaus en bak dit nog 1 minuut mee. Verwijder de pan van de warmtebron en zet apart.

Verhit zonnebloemolie in een wokpan op hoge temperatuur en roerbak de Chinese kool en sugarsnaps tot de kool is geslonken. Voeg vervolgens de noedels en tempeh toe aan de pan en roerbak dit nog 1-2 minuten. Verdeel de noedels over de borden en garneer met de sesamzaadjes. Serveer direct.



* Of ga voor vega(n) (kip)stukjes van Vivera, De Vegetarische Slager, PLUS of Quorn (p. 58-59), of plantaardige zalmfilet, bv. van Vivera (p. 61).
** Je kunt ook kiezen voor een kant-en-klare woksaus, bv. van Conimex. Neem een kijkje op pagina 63.



< THAISE GELE CURRY MET RIJST | BROODJE ‘HAMBURGER’ MET SRIRACHA MAYONAISE

# Thaise gele curry met rijst

VEGAN 4 PERSONEN

**INGREDIËNTEN**

3 zoete aardappelen, in blokjes
2 wortels, geschild en in plakjes
2 blikken (800 ml) kokosmelk
1 verpakking (375 g) tofu, in blokjes
400 g sperziebonen, gehalveerd
300 g zilvervliesrijst
5 g koriander, grof gesneden
zonnebloemolie
zout en peper

*voor de gele currypasta*
3 teentjes knoflook, geperst
1 sjalot, gesnipperd
1 stengel citroengras
1 rode chilipeper
2 el zonnebloemolie
1 tl kerriepoeder
½ tl gemalen kurkuma
¼ tl zout
3 cm gember, geschild en geraspt

**BENODIGDHEDEN:** keukenmachine of blender

**BEREIDINGSWIJZE**

Bereid de zilvervliesrijst volgens de instructies op de verpakking. Zet apart en laat nastomen.

Verwijder eventueel de zaadlijsten van de rode chilipeper en snijd de chilipeper fijn. Verwijder het groene en harde gedeelte van de citroengrasstengel en rasp het witte deel fijn. Mix dit met de rest van de ingrediënten voor de gele currypasta in een keukenmachine en meng tot een gladde pasta.

Verhit zonnebloemolie in een koekenpan op hoge temperatuur en bak de tofu in 5-6 minuten goudbruin en krokant. Proef en breng op smaak met zout en peper. Verwijder de pan van de warmtebron en zet apart.

Verhit zonnebloemolie in een grote wokpan op middelhoge temperatuur en bak de currypasta totdat deze begint te geuren. Voeg de kokosmelk, wortel, zoete aardappel en sperziebonen toe aan de pan en breng het geheel aan de kook. Verlaag de temperatuur en laat het geheel 15-20 minuten sudderen tot de zoete aardappel gaar is.

Roer de laatste paar minuten van de kooktijd de tofu door de curry zodat deze in de saus kan opwarmen.

Verdeel de rijst en Thaise gele curry over de borden en garneer met koriander. Serveer direct.

**TIP!** Heb je weinig tijd om te koken, maar toch zin in een lekkere curry? Gebruik een kant-en-klaar product van Chicken Tonight, HAK of Patak's op pagina 64.

# Broodje 'hamburger' met sriracha mayonaise

VEGA 4 HAMBURGERS

**INGREDIËNTEN**

4 hamburgerbroodjes, ingesneden
1 blik (400 g) kidneybonen, afgespoeld en uitgelekt
1 zoete aardappel, geschild
1 vleestomaat, in dunne plakken
1 jalapeño, fijngesneden
1 rode ui, gesnipperd
½ komkommer, in plakjes
120 g havervlokken
100 g botersla, grof gesneden
2 tl gemalen komijnzaad
1 tl gemalen koriander zaad
½ tl paprikapoeder
zonnebloemolie
zout en peper

*voor de sriracha mayonaise*
4 el mayonaise
2 tl sriracha

**BENODIGDHEDEN:** keukenmachine

**BEREIDINGSWIJZE**

Bereid de hamburgerbroodjes volgens de instructies op de verpakking. Doe de ingrediënten voor de sriracha mayonaise in een kom en meng goed.

Halveer de zoete aardappel en kook deze 20 minuten in ruim kokend water. Giet af, laat afkoelen en snijd in blokjes.

Doe de havervlokken in een keukenmachine en mix tot een fijn havermeel. Doe het havermeel in een kom en zet apart.

Doe de zoete aardappel, rode ui, jalapeño, kidneybonen, gemalen komijnzaad, gemalen koriander zaad en paprikapoeder in een keukenmachine en meng het tot een grof mengsel. Voeg dan in delen het havermeel toe en pulseer tot een grof mengsel. Proef en breng op smaak met zout en peper. Plaats het burgermengsel in een kom en zet het 20 minuten in de koelkast. Houd je niet zo van pittig? Verwijder dan de zaadlijsten van de jalapeño.

Verdeel het mengsel in vieren en vorm er burgers van, leg deze op bakpapier om plakken te voorkomen. Verhit zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoge temperatuur en bak de burgers in 3-5 minuten per kant goudbruin en gaar.

Verdeel de hamburgerbroodjes over vier borden en bestrijk met de sriracha mayonaise. Beleg met de botersla, tomaten, burgers en komkommer.

**TIP!** Probeer ook eens een lekkere kant-en-klare burger van ALDI, Beyond Meat, Biovecci of Jumbo. Zie pagina 58! Of ga voor gemak met de Burger Kit van Vegan Masters (pagina 65)!





# Luxe maaltijdsalade

VEGAN 4 PERSONEN

**INGREDIËNTEN**

1 avocado, in plakken
½ courgette, in langwerpige plakken van ½ cm
½ komkommer, in plakjes
350 g groene asperges, gehalveerd
300 g gemengde bladsla
250 g cherrytomaten, gehalveerd
100 g babyspinazie
40 g pecannoten
40 g salade croutons
zout en peper

**BEREIDINGSWIJZE**

Verhit zonnebloemolie in een grillpan op hoge temperatuur en grill de courgettelinten en asperges tot er grillstrepen ontstaan. Breng op smaak met zout en peper. Laat ze vervolgens helemaal afkoelen.

Doe de gemengde bladsla, babyspinazie, gegrilde groene asperges, gegrilde courgetteslierten, avocado, cherrytomaten en komkommer in een grote kom en hussel het geheel door elkaar.

Verdeel de salade over de borden. Garneer met de pecannoten en croutons en serveer met je favoriete dressing uit de '5x saladedressing inspiratie' (pagina 31)!

**TIP!** Je salade nog luxer maken? Voeg plantaardige carpaccio, bv. van Albert Heijn toe (pagina 60) of een plantaardige variatie op kaas, bv. van Fermentino (pagina 61).

# Ovenschotel met linzen en zoete aardappelpuree

VEGAN 4 PERSONEN

## INGREDIËNTEN

2 uien, gesnipperd
1 prei, in halve ringen
1 blik (400 g) linzen, uitgelekt en afgespoeld*
750 g zoete aardappel, geschild en gehalveerd
400 g sperziebonen, gehalveerd
125 ml plantaardig alternatief voor room
2 el mosterd
1 tl kerriepoeder
zonnebloemolie
zout en peper

## BEREIDINGSWIJZE

Verwarm de oven voor op 200 °C en vet een ovenschaal in.

Kook de zoete aardappel in ruim kokend water in 20 minuten gaar. Controleer of de zoete aardappel gaar is door er met een vork in te prikken en giet af.

Pureer de hete aardappelen en voeg hier al roerend het plantaardige alternatief voor room aan toe. Proef en breng de puree op smaak met zout en peper. Zet apart.

Verhit zonnebloemolie in een hapjespan op middelhoge temperatuur en fruit de ui 4 minuten totdat deze glazig begint te worden. Voeg de sperziebonen, prei, mosterd en kerriepoeder toe en bak 5-6 minuten mee. Roer de linzen door de pan en bak deze nog 1 minuut mee. Proef en breng op smaak met zout en peper.

Doe het groentemengsel in de ovenschaal en verdeel hier gelijkmatig een laag van de zoete aardappelpuree over. Gebruik een vork om groeven te maken in de puree. Bak de ovenschotel 25-30 minuten in de voorverwarmde oven tot de bovenkant goudbruin is gekleurd.

Laat de ovenschotel kort afkoelen en verdeel het over de borden. Serveer warm.

* Geen fan van linzen? Ga dan voor vegan gehakt, bv. van Meatless Farm (zie pagina 58).







# Comfort bowl met quinoa

VEGAN 4 PERSONEN

**INGREDIËNTEN**

½ komkommer, in halve maantjes
400 g pompoen, in blokjes
300 g boerenkool, fijngesneden
300 g quinoa
75 g hummus
zonnebloemolie
zout en peper

*voor de mini salade*
3 tomaten, in blokjes
1 rode ui, gesnipperd
½ citroen, het sap
15 g platte peterselie, fijngesneden
2 el extra vierge olijfolie

**BEREIDINGSWIJZE**

Verwarm de oven voor op 200 °C en verdeel de pompoenblokjes over een met bakpapier beklede bakplaat. Sprenkel zonnebloemolie, zout en peper over de pompoen en hussel door elkaar. Rooster de pompoen 15 minuten in de oven, voeg dan de boerenkool toe, schep het goed door en bak nog 15 minuten mee.

Bereid de quinoa volgens de instructies op de verpakking.

Meng alle ingrediënten voor de mini salade in een kom. Proef en breng op smaak met zout en peper.

Verdeel de quinoa over de kommen en verdeel hier vervolgens de komkommer, pompoen, boerenkool, mini salade en hummus over. Serveer direct!

**TIP!** Voeg kikkererwten (bv. van Bonduelle, zie p. 63), balletjes (bv. van Rootzz of Nature of IKEA, zie p. 59-60) of falafel (bv. van Maza, zie p. 59) toe voor een extra bite!

# Stoofschotel met gekookte aardappelen

VEGAN 4 PERSONEN

**INGREDIËNTEN**

2 teentjes knoflook, geperst
1 winterpeen, geschild en in plakjes
1 ui, gesnipperd
750 g vastkokende aardappelen, geschild
400 g kastanje-champignons*
200 g doperwten
75 g bloem
15 g tijm
15 g krulpeterselie, grofgesneden
1 l groentebouillon
250 ml rode wijn
1 el tomatenpuree
1 tl paprikapoeder
zonnebloemolie
zout en peper

**BEREIDINGSWIJZE**

Verhit zonnebloemolie in een pan met dikke bodem op middelhoge temperatuur en fruit de ui 4 minuten totdat deze glazig begint te worden. Voeg de knoflook toe en bak deze nog 2 minuten mee.

Doe de winterpeen, kastanjechampignons, erwten, tijm, tomatenpuree en paprikapoeder erbij en meng goed. Voeg vervolgens de rode wijn toe en laat 2 minuten pruttelen.

Verhit ondertussen zonnebloemolie in een kleine kookpan op middelhoge temperatuur en voeg hier de bloem aan toe. Roer het goed door met een garde tot er geen klontjes meer in zitten. Voeg langzaam de helft van de groentebouillon toe en meng met een garde.

Voeg het bloemmengsel en de rest van de groentebouillon toe aan de stoofschotel. Doe de deksel op de pan en laat het 1,5-2 uur pruttelen terwijl je af en toe roert. Proef en breng op smaak met zout en peper, verwijder de takjes tijm uit de stoofschotel en voeg ¾ van de krulpeterselie toe aan de schotel.

Kook de aardappelen 20 minuten in ruim kokend water. Controleer of de aardappelen gaar zijn door er met een vork in te prikken. Giet af en laat nastomen.

Verdeel de stoofschotel en gekookte aardappelen over de borden. Garneer de stoofschotel met overgebleven krulpeterselie en serveer direct.

* Op zoek naar variatie? Vervang de champignons dan voor plantaardige stoofstukjes (bv. van PLNT, zie pagina 59)!



STOOFSCHOTEL MET GEKOOKTE AARDAPPELEN



# Bami met een gebakken eitje

VEGA 4 PERSONEN

**INGREDIËNTEN**

4 eieren
2 teentjes knoflook, geperst
1 paksoi, in reepjes
1 blokje groentebouillon, verkruimeld
1 sjalot, gesnipperd
250 g eiermie
125 g taugé
2 el ketjap manis
2 el sojasaus
2 el tomatenpuree
1 tl vijfkruidenpoeder
2 cm gember, geraspt
sambal, om te serveren
zonnebloemolie
zout en peper

**BEREIDINGSWIJZE**

Bereid de eiermie volgens de instructies op de verpakking.

Verhit zonnebloemolie in een wok of braadpan op middelhoge temperatuur en fruit de ui 4 minuten totdat deze glazig begint te worden. Voeg de knoflook en gember toe en bak 3 minuten mee. Doe vervolgens het bouillonblokje, de ketjap manis, sojasaus, tomatenpuree en vijfkruidenpoeder erbij. Breng op smaak met zwarte peper en laat dit in 3 minuten indikken.

Voeg de eiermie, paksoi en taugé toe aan de pan, hussel het geheel door elkaar en bak het nog 2 minuten.

Bak intussen de eieren. Verhit zonnebloemolie in een koekenpan op lage temperatuur, breek de eieren voorzichtig in de pan en bak de eieren in 5 minuten gaar. Breng op smaak met zout en peper. Verwijder de pan van de warmtebron.

Verdeel de bami over vier borden en serveer met de gebakken eitjes en sambal.



**TIP!** Kijk op pagina 64 voor een lekkere kant-en-klare mix van Honig.

# AVG met gebakken krieltjes en ‘steak’ met jus

VEGAN 4 PERSONEN

**INGREDIËNTEN**

500 g krieltjes, gehalveerd
400 g aspergebroccoli
zonnebloemolie
zout en peper

*voor de portobello steaks**
8 portobello’s
4 el olijfolie
3 el balsamicoazijn
½ tl gemalen komijnzaad
½ tl paprikapoeder
½ tl knoflookpoeder

*voor de jus*
50 g margarine
25 g bloem
200 ml groentebouillon
100 ml water
1 el ketjap manis

**BEREIDINGSWIJZE**

Verwarm de oven voor op 200 °C. Verdeel de krieltjes over een met bakpapier beklede bakplaat. Sprenkel olijfolie over de krieltjes, breng op smaak met zout en peper en hussel goed door. Bak de krieltjes in 25-30 minuten goudbruin in het midden van de voorverwarmde oven.

Doe de olijfolie, balsamicoazijn, komijnzaad en paprika- en knoflookpoeder in een grote kom en meng goed. Breng op smaak met zout en peper. Leg de portobello’s in de marinade en smeer ze goed in met een kwast. Laat 10 minuten marineren en draai halverwege om.

Verhit zonnebloemolie in een grillpan op middelhoge temperatuur. Grill de portobello’s 2-3 minuten per kant tot er grillstrepen ontstaan. Verdeel de overgebleven marinade over de portobello’s en leg ze apart.

Verhit zonnebloemolie in dezelfde grillpan en grill de aspergebroccoli in 4-5 minuten beetgaar.

Maak de jus in een aparte pan door de margarine te smelten. Voeg, wanneer de margarine gesmolten is, de bloem toe en roer het geheel goed door met een garde tot de bloem is opgenomen. Schenk hier langzaam de ketjap, de bouillon en het water bij en blijf goed roeren. Breng het geheel aan de kook, verlaag de temperatuur en laat het sudderen totdat de jus de gewenste dikte heeft terwijl je af en toe roert.

Verdeel de gebakken krieltjes en aspergebroccoli over de borden. Serveer met de portobello steaks en de jus.

* Liever een kant-en-klare vegetarische steak? Dat kan! Kijk eens op pagina 60 voor producten van Lidl en Redefine Meat.







# Borrelplank inspiratie

## Bloemkool wings

VEGAN 4 PERSONEN

**INGREDIËNTEN**

400 g bloemkoolroosjes
100 g bloem
50 g broodkruimels of panko
175 ml ongezoete plantaardige drink
1 tl paprikapoeder
½ tl cayennepeper
½ tl knoflookpoeder
½ tl uienpoeder
BBQ saus, om te serveren
zout en peper

**BEREIDINGSWIJZE**

Verwarm de oven voor op 200 °C.

Meng de bloem, plantaardige drink, paprikapoeder, cayennepeper, knoflookpoeder en uienpoeder met een garde in een grote kom totdat het beslag geen klontjes heeft. Breng op smaak met zout en peper.

Doe de broodkruimels of panko in een aparte kom.

Dip de bloemkoolroosjes in het mengsel tot ze compleet bedekt zijn en rol ze vervolgens door de broodkruimels of panko.

Verdeel de bloemkoolroosjes over een met bakpapier beklede bakplaat. Bak de bloemkool wings 25-30 minuten in het midden van de oven totdat ze goudbruin en knapperig zijn geworden. Keer ze halverwege om.

Serveer de bloemkool wings met BBQ saus.

**TIP!** Er zijn ook heerlijke kant-en-klare snacks, zoals vegan bloemkool wings (bv. van Rebl Chef, zie p. 65) en vega chicken strips (bv. van Mora, p.60).

## Cashew'kaasje'

VEGAN 4 PERSONEN

**INGREDIËNTEN**

1 citroen, het sap
1 teentje knoflook, geperst
170 g cashewnoten
10 g bieslook, fijngesneden
2 el water
1 el mosterd
zout en peper

**BENODIGDHEDEN:** keukenmachine of blender

**BEREIDINGSWIJZE**

Leg de cashewnoten in een ruime kom en giet hier kokend water overheen totdat ze onder staan. Laat het een half uur tot een uur weken tot de cashewnoten zacht en lichter van kleur zijn.

Giet de cashewnoten af en doe deze in een keukenmachine of blender samen met de knoflook, citroensap, water en mosterd. Mix tot een gladde en romige structuur. Voeg eventueel per eetlepel water toe voor een lichtere textuur. Proef en breng op smaak met zout en peper.

Schep de spread over in een kom en roer hier de bieslook doorheen. Bewaar de zuivelspread in een schone, afsluitbare pot in de koelkast of serveer direct bij de borrel!

**TIP!** Je vindt een plantaardige variatie op kaas ook gewoon in de winkel, bv. van Nurishh! Kijk op pagina 61.

# Pittige ‘worstjes’

VEGAN | 10 WORSTJES

**INGREDIËNTEN**

1 blik (200 g) kidneybonen, uitgelekt en afgespoeld
1 teentje knoflook, geperst
125 g kastanjechampignons, grofgesneden
70 g fijne havervlokken
25 g walnoten, fijngesneden
2 el heet water
1½ el ketchup
1 el gemalen lijnzaad
1 tl paprikapoeder
½ tl chilipoeder
¼ tl zout
zonnebloemolie
zout en peper

**BEREIDINGSWIJZE**

Meng het gemalen lijnzaad met heet water en laat het 5 minuten staan.

Mix de kidneybonen, kastanjechampignons en walnoten in een keukenmachine tot een grof mengsel. Voeg de rest van de ingrediënten toe en breng op smaak met zout en peper. Pulseer nog een paar keer kort tot er een samenhangende massa ontstaat.

Verdeel het mengsel in 10 delen en gebruik je handen om hier worstjes van te vormen. Maak eventueel je handen nat om plakken te voorkomen. Leg de worstjes op een bord bekleed met vershoudfolie en laat ze 20-25 minuten opstijven in de koelkast.

Verwarm ondertussen de oven voor op 200 °C.

Smeer met behulp van een kwast de worstjes in met zonnebloemolie en verdeel de worstjes over een met bakpapier beklede bakplaat. Bak de worstjes 10-15 minuten in het midden van de oven totdat ze goudbruin zijn geworden. Bestrijk de worstjes halverwege nogmaals met een dun laagje zonnebloemolie.

Laat kort afkoelen alvorens te serveren.

**TIP!** Liever wat tijd besparen? Op pagina 60 vind je vega(n) worstjes, bv. die van Verdino en Huls, die heerlijk zijn voor bij de borrel!

# Overige borrelsnacks

rauwkost
gegrilde groenten
olijven
amandelen
crackers
druiven
cornichons
dips & spreads



# Eet smakelijk!

**GEEN TIJD OF ZIN OM TE KOKEN?** Probeer dan de vegan pizza van The Good Baker, zie pagina 64! Of neem een kijkje op pagina 65 voor een lekkere kant-en-klare risotto van Lazy Vegan.

# Producten waarmee jij makkelijk een week zonder vlees (en zuivel) doorkomt!

1



2



3



4



5



6



7



8



9



## VLEESVERVANGERS

### BURGERS

❶ Heerlijke vegan burger met een stevige bite door een laagje krokante cornflakes. Lekker als schnitzel bij aardappels en groenten of als burger op een broodje. Doet het ook uitstekend in combinatie met een pittige Aziatische salade. **Vegan kipburger – €1,99 – ALDI**

❷ De Beyond Burger® is de perfecte keuze voor mensen die een heerlijke, smaakvolle hamburger ervaring willen. Het heeft alle sappige, vlezige structuren van een traditionele hamburger, maar is alleen gemaakt van planten. Zo heeft de Beyond Burger 19 gram plantaardige eiwitten afkomstig van erwten en rijst en bevat geen soja, gluten en cholesterol. **Beyond Burger - €3,99 - Albert Heijn, Jumbo, PLUS, Picnic, Gorillas, Hanos, Makro**

❸ Deze verse burgers zijn heerlijk bij het diner, of bouw er een uitgebreide burger van! De vleesvervangers van Biovecci zijn lekker, biologisch, voedzaam én duurzaam. Gemaakt met Oostenrijkse soja en speciaal geselecteerde kruiden. Uniek aan Biovecci? De vleesvervangers zijn sappig en mals van structuur en zitten boordevol smaak. **Biovecci Verse burgers – €3,89 – Ekoplaza, Marqt en biospeciaalzaken**

❹ De Jumbo Notenburger is een lekkere en bijzondere vegetarische vleesvervanger. De burger bevat o.a. een mix van 30% amandelen, cashew-, para-, macadamia-, pistache- en pecannoten en is op smaak gebracht met knoflook, kardemom, peper en zout. Lekker op een broodje met rodekoolsalade, appel en geitenkaas, maar ook samen met rozemarijn aardappeltjes met bijvoorbeeld salade. **Jumbo Lekker Veggie Notenburger Vegetarisch 120 gram – €3,64 – Jumbo**

### STUKJES & GEHAKT

❺ De plantaardige kipstukjes van Vivera zijn lekker mals en een toevoeging aan je maaltijd. Heerlijk in de pasta, salade of op een wrap. Je kan met de kipstukjes eindeloos variëren. **Vivera Plantaardige kipstukjes – €2,79 – Coop**

❻ Vegan Kipstuckjes van De Vegetarische Slager, lecker voor door de pasta, de nasi goreng, in een salade of in je Mexicaanse wrap. Daar knapt je maaltijd van op! **De Vegetarische Slager vegan Kipstuckjes – €3,49 – Alle supermarkten en flitsbezorgers Gorillas en Zapp**

❼ Pulled Oats® Naturel is een super veelzijdig alternatief voor vlees, gemaakt van haver, bonen en erwten, een scheutje olie, een snufje zout en verder niets. Het is neutraal van smaak, heeft een lekkere bite en neemt perfect smaken op. Heerlijk in wraps en wokgerechten. **Gold&Green Pulled Oats® Naturel - €2,99 – Albert Heijn, Crisp, Picnic, Jumbo, Sligro, Hanos**

❽ De meest duurzame nachtsnack, gemaakt in opdracht van Lowlands Festival! Karma Kebab maakt geen gebruik van soja, maar van alles wat in Nederland op de akkers staat. Dat maakt het niet alleen een heel duurzame keuze, maar geeft ook een smaak zoals je nog nooit hebt geproefd. Een nieuwe generatie vleesvervanger! **Karma Kebab – €3,99 – Festivals, Horeca, Delivery, Webshop, Supermarkten**

❾ Dit voedzame plant-based gehakt smaakt, bakt en ziet eruit als vlees, waardoor je het makkelijk kunt gebruiken voor je favoriete familierecepten. Dus zeggen wij: maak gehakt van je gewoontes! **Meatless Farm Gehakt – €3,29 – Gorillas, Jumbo, Flink, Crisp, Zapp**



10



11



12



13



14



15



16



17



18



❿ Spice up your mouth met deze heerlijke veggie kebab. Gemaakt van soja en met dat beetje extra oumph! Taste it to get it. **Oumph! The Spiced Kebab! – €3,99 – Albert Heijn**

⓫ PLNT Plantaardige Stoofstukjes als rund is heerlijk vegan met de herkenbare structuur en smaak van echt stoofvlees. Makkelijk te bereiden en te gebruiken in diverse gerechten. Lekker met Hollandse groenten en aardappelpuree, maar ook bij de klassieke stamppot! **PLNT Plantaardige Stoofstukjes als rund + jus – €2,99 – Sligro, Jumbo, Getir**

⓬ De plantaardige kipstukjes van PLUS zijn een volwaardig alternatief voor jouw vegetarische maaltijd. De plantaardige kipstukjes zijn sappig, mals, heerlijk van smaak en bevatten ook nog eens vitamine B12 en ijzer, lekker én verantwoord dus! **PLUS Vegetarische verse kipstukjes bakje 200 gram – €2,29 – PLUS**

⓭ Geniet van al je favoriete maaltijden met de heerlijke Quorn Vegetarische Stukjes. Ze zijn perfect voor een lekkere curry of een pittige roerbakschotel, en natuurlijk bevatten ze veel eiwitten en weinig verzadigde vetten, bovendien zijn ze ook rijk aan vezels. **Quorn Vegetarische Stukjes – €2,35 - Albert Heijn, Deen, Dirk, Hoogvliet, Jumbo, Vomar**

### WORST

⓮ Met de ookworst is geen vlees eten weer iets gemakkelijker geworden. Want de beroemde en geliefde HEMA rookworst is nu ook verkrijgbaar als vegetarische variant. Geniet ervan bij die lekkere stamppot, op een broodje met onze unieke (en vegan!) mosterdsaus of gewoon zo uit het vuistje. De vegetarische rookworst is nu ook verkrijgbaar als ookworst groente. **HEMA ookworst – €3,50 – HEMA**

⓯ Deze vegan pitbull onder de doggs heeft een basis van erwten en oesterzwam, en is verrijkt met de wieren Zeesla en Dulse. Deze plantaardige hotdog combineert een sappige, stevige bite met een rokerige en fris ziltige smaak. **The Dutch Weed Dog – €3,89 – Albert Heijn**

⓰ Unox Vegetarische Knaks: De iconische Unox Knaks zijn er ook in een vegetarische variant. Deze vegetarische knakworstjes zijn gemaakt met eiwitten van kippeneieren, van het BeterLevenKeurmerk 2-sterren. De knaks zijn 100% vegetarisch, maar met de vertrouwde smaak van Unox. Zo kan iedereen genieten van een heerlijk en feestelijk broodje Knaks! **Unox Vegetarische Knaks – €2,99 – Albert Heijn, Jumbo, Coop, Dirk, PLUS, DekaMarkt, Hoogvliet, Vomar**

### BALLETJES

⓱ De plantaardige balletjes van IKEA hebben de smaak en malsheid van een gehaktballetje, maar zonder de toevoeging van vlees en zuivel. **IKEA Plantaardige balletjes – €3,49**

⓲ Dé snack uit het Midden-Oosten: falafel. Vers bereide balletjes gemaakt van kikkererwten, spinazie, verse knoflook, ui en kruiden. Alvast voorgebakken dus zo klaar om lekker te eten bij je mezze, als vleesvervanger of in een pitabroodje met verse sla, tomaat en Hoemoes. **Maza falafel 250 gram – €2,59 – De meeste supermarkten en flitsbezorgers**

= vegan (zonder dierlijke producten)

19



22



25



27



20



23



28



21



24



26



29



30



34



35

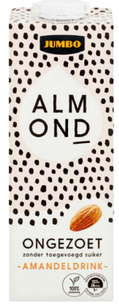


36



31



32



33



37



38



**19** De lekkerste vleesvervangers gemaakt van jackfruit, dé vega sensatie uit Azië. Van nature juicy met een lekkere bite. Direct te gebruiken in bijvoorbeeld een pasta. **Rootzz of Nature Jackfruit Balletjes – €3,29 – Albert Heijn, Jumbo**

**STEAKS & SCHNITZELS**

**20** De Lidl Vegan juicy steaks zijn lekker sappig van smaak en structuur door een basis van champignons. **Lidl Vegan juicy steaks – €1,99 – Lidl**

**21** De perfecte 100% plant-based vervanger van de vertrouwde Schnitzel voor bij jouw AVG, in je wrap of salade. Looks, tastes & feels like Schnitzel! So good, it's good. **LikeMeat Like Schnitzel – €3,39 – Albert Heijn, Dirk, Vomar, Hoogvliet, Poiesz**

**22** De Redefine Runder Bavette is speciaal voor de echte vleesliefhebbers. Deze heeft de smaak, textuur en structuur van een dierlijke runder bavette maar is 100% plantaardig. Het product krijgt de vezelige textuur door het gebruik van 3D print technologie. Het is heerlijk, goed voor het milieu en beter voor dieren. **Redefine Meat - Redefine Runder Bavette**

**SNACKS**

**23** Carpaccio zoals je hem kent, maar dan vegan! Het product bevat daarnaast plantaardige kaas, vegan basilicumdressing en pijnboompitten. **AH Vegan Carpaccio – €3,99 – Albert Heijn – NIEUW! Te koop vanaf 21 februari**

**24** Huls Vega Sticks Chorizo zijn 100% plantaardig en hebben een licht pittige smaak. Gemaakt op basis van soja-eiwit en groenten. Heerlijk voor bij de borrel of als tussendoortje. **Huls Vega Sticks Chorizo – €2,49 – PLUS**

**25** Heerlijke vegetarische Crispy Chick'n! Mals en sappig van binnen en omhuld met een knapperig korstje. Perfect voor bij de borrel of maaltijd en ideaal om mee te variëren. **Mora vegetarische Crispy Chick'n – €3,19 – Albert Heijn, Hoogvliet, Dirk**

**26** De plant-based dry-cured salami is geïnspireerd op een traditioneel Roemeens recept. Verdino wilde deze rijke smaak terug laten komen, maar dan in een 100% plantaardig jasje. De smaak en textuur zijn een replica van het originele product, maar dit product is geschikt voor iedereen: van vegans tot flexitariërs en zelfs echte vleesliefhebbers! **Verdino plant-based dry-cured salami 240 gram – €5,99 – Jumbo**

**VISVERVANGERS**

**27** Garden Gourmet VUNA, tastes like tuna! Deze vegan tonijn is gemaakt op basis van erwten-eiwitten uit Europa en smaakt écht naar tonijn. Ook heeft het Nutriscore B en is het rijk aan eiwitten. Maak met deze vegan tonijn de lekkerste vegan tonijnrecepten zoals tonijnsalade en wraps. Lekker voor jezelf en voor de planeet! **Garden Gourmet VUNA – €3,99 – Albert Heijn, Picnic**

**28** De veelzijdige, sappige en plantaardige krab koekjes van Good Catch zijn ze een goede bron van plantaardige eiwitten en handig om in de vriezer te hebben voor een snelle en gemakkelijke maaltijd. **Good Catch Plant-based Crab-free Cakes – €5,50 – Gorillas**

**29** Plantaardig alternatief voor tonijn, op basis van soja-eiwitten. Rijk aan eiwit & omega 3 vetzuren. Lekker op je tuna melt of tonijnpizza. **Seasogood VISVRIJE TONIJN - Naturel – €2,89 – Albert Heijn, PLUS, Makro**

**30** Dankzij de Vivera plantaardige zalmfilet hoef je niet meer langs de viskraam. Deze plantaardige zalmfilet smelt op je tong en heeft een lekkere vettige zalmbite aan de binnenkant. Verras jezelf met de heerlijke smaak op de barbecue, in de grillpan of in een koekenpan. En over de juiste voedingsstoffen hoef je je ook geen zorgen te maken, want Vivera heeft Omega 3, B12 en ijzer toegevoegd. **Vivera zalmfilet – €3,49 – Albert Heijn, PLUS, Vomar, Poiesz, Jan Linders, Dirk, DekaMarkt, Boon, Hoogvliet, Coop**

**PLANTAARDIGE VARIATIES OP...**

**DRINK**

**31** Het is gelukt! Alpro This is not milk drink Plantaardig & Halfvol. Een milde, zachte smaak, verbazingwekkend gemaakt van... haver! Je smaakpapillen zullen totaal overdonderd worden door deze plantaardige drink. Je kunt het gebruiken om te koken, bij je ontbijtgranen, in je favoriete koffie Goed voor jou (en ook voor de planeet)! **Alpro This is not milk drink Plantaardig & Halfvol – €1,99 – Verschillende supermarkten**

**32** Jumbo Amandeldrink is 100% plantaardig, van nature lactosevrij en bevat geen toegevoegde suikers. Hij is zacht van smaak en het lekkerst als je 'm koel drinkt. Ook een goede melkvervanger in smoothies of bij je favoriete ontbijtgranen! **Jumbo Amandeldrink – €1,63 – Jumbo**

**33** WUNDA® Ongezoet is suikervrije plantaardige drank op basis van erwten-eiwit, heerlijk van smaak en wunda-fully veelzijdig. Het is vegan, carbon neutral, en rijk aan voedingstoffen dus goed voor jou en de planeet. It's epic! **WUNDA® Plantaardige Drank Ongezoet – €2,39 – Albert Heijn, Jumbo**

**KAAS**

**34** Boursin Plant-Based Knoflook & Fijne kruiden is een uniek, heerlijk en luchtig product op basis van zonnebloemolie. Perfect om te smeren of te dippen. **Boursin Plant-Based – €2,29 – Albert Heijn, Jumbo**

**35** Gecreëerd door chef Daniela Cicioni. Geboren uit passie. Gemaakt van slechts 3 ingrediënten: noten (amandel/cashew), water en een snufje zout. Fermentatie is het geheim. Klaar voor gebruik in de plantaardige keuken. Friszuur van smaak, vol goede voedingsstoffen en een verrassende smaakmaker. **Casa del Fermentino Fermentino CICIONI - The original Italian Fermentino – €4,99 – Ekoplaza, BIO natuurvoedingswinkels**

**36** Een 100% plantaardig alternatief voor Goudse kaas. Vol van smaak en bijna niet van echt te onderscheiden! **Lidl Vegan kaasplakken – €1,89 – Lidl**

**37** Een heerlijk vega alternatief voor camembert. Perfect als kleine traktatie na het eten of bij de borrel! **Nurishh vega-alternatief voor Camembert – €3,99 – Albert Heijn**

**38** Wees creatief met de heerlijke frisse Vegan Spread met kruiden; beleg bagels, wraps, komkommer, pasta's, quiche, maar ook flammkuchen. De Vegan Spread is op basis van Amandelen. Veel dip en smeer plezier! **Simply V Gourmet Spread Herbs – €3,49 – Flink, Getir, Crisp, Coop, Jumbo, Albert Heijn, PLUS**






















































**39** Een 100% plantaardig en vegan alternatief voor kaas met de heerlijke smaak van traditionele Gouda. Smelt heerlijk tussen je tosti maar doet het ook erg goed op een cracker. **Violife Plakken Gouda Flavour Slices – €3,15 – Alle supermarkten in Nederland, Gorillas, Picnic**

**40** Goed brood, een knisperfris drankje en een flinke lik Garlic & Herb Affair – dat komt voor WildWestLand Annie aardig in de buurt van de ideale vrijdagmiddag. Garlic & Herb Affair is een plantaardig alternatief voor kruidenroomkaas, en toch vertrouwd romig, luchtig en fris, met de kick van knoflook, zwarte peper en peterselie. Perfect voor op je kaasplankje, stokbrood of toastje en om te verwerken in allerlei gerechten. **WildWestLand Garlic & Herb Affair – €2,49 – Albert Heijn, Jumbo, PLUS**

**YOGHURT**

**41** Start je dag goed met biologische kokos yog van Abbot Kinney's en geniet van een heerlijk luchtig plantaardig ontbijt. Gemaakt met 100% natuurlijke en biologische ingrediënten, zonder toegevoegde suikers of aroma's. Simpelweg verrukkelijk. **Abbot Kinney's Coco Daily Delight – €2,99 – Albert Heijn, Jumbo, PLUS, Crisp, Picnic, Zapp**

**42** Deze plantaardige variatie op Griekse stijl yoghurt is gemaakt op basis van soja. Vol van smaak en ideaal als ontbijt of als tussendoortje. **AH plantaardig alternatief voor Griekse stijl yoghurt soja – €1,79 – Albert Heijn**

**43** beleaf amandel passievrucht is een heerlijke plantaardige variant op yoghurt gemaakt van amandel, waar heerlijke smaak en tropisch fruit samenkomen. **beleaf amandel passievrucht & mango – €2,99 – Albert Heijn**

**44** Melkan biedt plantaardige zuivel die met liefde en plezier gemaakt is. En dat proef je. De Melkan soja yoghurt vanille is een klassieke smaak, deze smaak is heerlijk in combinatie met ontbijtgranen en ook heerlijk als toetje! **Melkan Soja yoghurt vanille beker 400 gram – €1,35 – PLUS**

**ROOM**

**45** Blue Band 100% plantaardige variatie op kookroom is lekker romig, helemaal plantaardig en heeft een milde smaak. Het is ideaal te gebruiken als kookroom voor koude en warme gerechten, zoals sauzen, soepen en hartige taarten. **Blue Band 100% plantaardige variatie op kookroom – €1,19 – Albert Heijn, Jumbo, enkele Superunie winkels**

**EI**

**46** De eerste plantaardige vloeibare ei vervanger uit de UK. De visie van Crackd is om te koken zonder compromis. Maak overheerlijke vegan hartige taart, eierkoeken en American pancakes. **Crackd - Het Vegan Ei – €6,95 – Jumbo**

## ONTBIJT

**47** Kips Groentespread Zongedroogde Tomaat is een heerlijke spread op basis van 43% groenten, quinoa en tijm. De groentespread is heerlijk bij de borrel als alternatief voor een tapenade, hummus of borrelsalade. Zo uit de verpakking op tafel om samen van te genieten. **Kips Groentespread Zongedroogde Tomaat en Quinoa – €2,39 – Albert Heijn**

**48** Vegetarisch broodbeleg Kerrie van Stegeman biedt smakelijke variatie voor op brood. Vanwege een heerlijke mix aan kruiden en specerijen heeft dit beleg een prettige kerrie smaak. Je kunt dit broodbeleg op verschillende manieren gebruiken, van crispy quesadilla tot borrelplanken en van clubsandwiches tot vegetarische snacks. **Stegeman Vegetarisch Broodbeleg Kerrie – €2,25 – Jumbo**

**49** Muesli noten en pitten heeft een verrassend lekkere krokante bite. Rijk aan eiwitten! Het is gemaakt van onbewerkte ingrediënten zoals zonnebloempitten, pompoenpitten, dadels, noten en sesam. Door dit voedzame ontbijt, zit je de hele dag lekker in je vel. **TastyBasics Muesli noten en pitten – €3,69 – Albert Heijn, Jumbo, DekaMarkt, PLUS, Picnic**

**50** Onze Overnight Oats zijn gemaakt van soja, havermout, lijnzaad, agavesiroop, kaneel en chiazaad. Geheel gluten-, noot-, zout- en zuivelvrij en vegan. Zonder onnatuurlijke toevoegingen. De Overnight Oats hebben nutriscore A, je kan dus onbezorgd genieten wanneer je je favoriete recept maakt. **YB by Yoghurt Barn Overnight Oats Naturel – €3,15 – Jumbo, Albert Heijn, PLUS, Dirk, Jumbo City, AH to GO, Julia's, Kiosk, Flink, Gorillas, Zapp, SPAR Uni, TU Delft, UvA, HvA**

## GROENTEN & PEULVRUCHTEN

**51** Dit is de koning van de vezels! Ga voor een gerecht met Bonduelle Kikkererwten. Bonduelle stoomt ze na de oogst. Hierdoor behouden ze hun smaak en bite. Lekker en gezond, dus! **Bonduelle Kikkererwten – €1,09 – Albert Heijn, Jumbo, Coop, Deen, Dirk, DekaMarkt, Hoogvliet, Jan Linders, Nettorama, PLUS, Poiesz, SPAR, Vomar, Van Tol**

**52** Een avocado die altijd rijp is als je 'm wilt eten: wat wil je nog meer? Ook nog eens vet lekker en goed voor het cholesterol. **EAT ME eetrijpe avocado – Supermarkten en groenten- en fruitspeciaalzaken**

**53** Onvoorstelbaar lekker, heerlijk zoet en met een frisse, zachtzure twist. Looye Honingtomaten zijn heerlijk als snack, borrelhapje of als gezond tussendoortje. Wie eenmaal Looye Honingtomaten geproefd heeft, wil geen andere tomaten meer. Ontdek het zelf, want proeven is geloven! **Looye Honingtomaten – Albert Heijn, Jumbo, groentespecialisten**

## MAALTIJDINGREDIËNTEN

**54** Becel Olie Blend Olijf is een unieke blend van 4 oliën: zonnebloemolie, lijnzaadolie, koolzaadolie en olijfolie. Met zijn zachte milde smaak is het niet alleen heel lekker, de Becel Olie Blend Olijf bevat 3x meer Omega 3 dan olijfolie. **Becel Olie Blend met Olijfolie – €2,45 – Albert Heijn, Jumbo, Coop, PLUS, Jan Linders, DekaMarkt, Dirk, Boon, SPAR**

**55** Met deze Conimex Teriyaki woksaus maak je met bijvoorbeeld woknoedels of rijst, een heerlijk zoet wokgerecht uit Japan. **Woksaus Teriyaki – €2,05 – Albert Heijn, Jumbo, Coop, PLUS, DRG**

**56** Gouda's Glorie Pure Vegan Mosterddressing is een friszoete dressing met mosterd en een vleugje dille. De dressing is vrij van kunstmatige geur- en smaakstoffen, 100% plantaardig, glutenvrij en geschikt voor vegetariërs en veganisten. **Gouda's Glorie Pure Vegan Mosterd-Dilledressing – € 1,29 – Albert Heijn, Coop, Boon**




















































57 Hellmann's is erg trots op het feit dat ze hun vegan mayonaise 's werelds beste mogen noemen! **Hellmann's Vegan Mayonaise – €2,79 – De meeste supermarkten**

58 Met de Original Spice Blend zet je makkelijk en snel een lekkere poké bowl op tafel. Bovendien bevat deze blend 100% natuurlijke ingrediënten en geen toegevoegd zout. Door het voorraadpotje heb je altijd voldoende in huis. **Verstegen Original Spice Blend – €2,77 – Albert Heijn, Jumbo**

## MAALTIJDBASIS

59 Easy Chicken Tonight Hawaï is een frisse zoetzure roerbaksaus gevuld met ananas, rode en groene paprika en wortels. Geen zin of geen tijd om lang in de keuken te staan? Zet in een handomdraai een lekkere Indonesische maaltijd met rijst op tafel met Chicken Tonight Hawaï. **Easy Chicken Tonight Hawaï – €2,15 – Albert Heijn, Jumbo, Boni, Boon, Coop, Deen, Dirk, DekaMarkt, Jan Linders, Nettorama, PLUS, Poiesz, SPAR, Vomar**

60 Een dagje zonder vlees, met de vertrouwde smaak van jouw favoriete gerecht! Om een handje te helpen heeft Honig deze klassieker in een vegetarisch jasje gestoken. Met deze mix voor Bami Ketjap maak je in een handomdraai een vegetarische Bami voor het hele gezin. **Honig basis voor Bami Ketjap – €1,39 – Albert Heijn, Jumbo, de meeste Superunie winkels**

61 NIEUW! Gekozen tot Product van het Jaar 2022: de Santa Maria Wortel Tortilla. Deze tortilla is een bron van vezels, heeft een milde wortel smaak en een mooie natuurlijke kleur. Zet met deze Groente Tortilla's in een handomdraai een smakelijke Tex Mex lunch of diner op tafel voor familie en vrienden. **Santa Maria Wortel Tortilla Wrap – €2,49 – Albert Heijn, Coop**

62 Deze rijke en romige saus is een mix van tomaten, room en specerijen met koriander en een vleugje citroen. Zonder kunstmatige conserveermiddelen, kleur- en smaakstoffen en glutenvrij. **Patak's Tikka Masala Saus – €2,09 – Albert Heijn, Jumbo, PLUS, Coop, Dirk, DekaMarkt, SPAR, Boni, Boon, Jan Linders, Vomar**

63 Nieuw van Knorr, de veggie wraps gemaakt van 35% groente! Probeer de kleurrijke wortelwraps eens om makkelijk en snel dat extra beetje groente toe te voegen aan jouw maaltijd. Je kan de wraps op vele manieren bereiden. **Knorr Veggie Wortel Wraps – €2,55 – Alle supermarkten**

## KANT-EN-KLAAR

64 The Good Baker Spinach & Pumpkin Seeds is een échte feel-good pizza! De knapperige bodem met havervlokken is getopt met spinazie, pompoenpitjes, gemarineerde tomaatjes, rode ui en een plantaardig kaas alternatief. Spinach & Pumkin Seeds is 100% vegan, heeft Nutriscore B en is een bron van vezels. **Dr. Oetker The Good Baker – Spinach & Pumpkin Seeds – €3,49 – Albert Heijn, Jumbo, Coop, Dirk, DekaMarkt, Hoogvliet, Jan Linders, SPAR**

65 De nieuwe Curry Korma van HAK met kikkererwten, pompoen en doperwten is licht pittig van smaak en heerlijk te combineren met rijst of naanbrood. Met deze stazak zet je heel gemakkelijk in enkele minuten een supersmakelijke, rijk gevulde Indiase maaltijd op tafel. Ideaal voor alle groentelovers, vegetariërs, flexitariërs en vegans! **HAK Curry Korma – €2,99 – Alle supermarkten**

66 Met elke hap van deze vegan salade ervaar je een andere smaaksensatie. Zoet, pittig en fris wisselen elkaar af. Deze kleurrijke en knapperige salade is gevuld met pittige mango-hummus, frisse mango en gerookte amandelen. **AH Kleine Salade Spicy Mango – €3,69 – Albert Heijn**

67 Een heerlijke romige Italiaanse risotto die niet alleen volledig plantaardig is, maar ook klaar in 8 minuten! Deze maaltijd zit boordevol verse groenten zoals asperges, champignons, cantharellen en cherrytomaatjes. De originele Arborio rijst en romige saus maken het een perfecte authentieke risotto! **Lazy Vegan Italian Risotto – €4,29 – Albert Heijn, Getir, Crisp**

68 Een lekkere snack die jou gezond doet voelen? Dat is gelukt! Rebl Chef heeft verse bloemkool omgetoverd tot heerlijke wings. Dat is pas (cauli) flowerpower! **Planty Cauliflower Wings – €2,99 – PLUS**

69 Salade met een mix van gemarineerde rode biet en spitskool, gegaarde zoete aardappel, hummus, gekookte bruine linzen en falafelschijfjes. **SPAR saladebowl falafel – €3,89 – SPAR**

70 Een stoere burger op basis van tarwe en soja, op een broodje van rode biet met sesamzaadjes, belegd met vleestomaat, augurk, vegan cheddar, rode uiencompote, romainesla en jalapeño-mayonaise. Deze burger komt als een kit met alles wat je nodig hebt om twee van de allerlekkerste vegan burgers te maken, en duidelijke instructies om ze in een handomdraai zelf in elkaar te zetten. **Vegan Masters No-Way Burger Kit – €15,95 – veganmasters.nl, Coop**

71 Vegan Flex by Fittergy is dé 10-daagse kuur om je lichaam effectief te ontgiften. Een gecertificeerde coach zorgt dat je goed geïnformeerd van start kunt. Het voedingsprotocol, ondersteunende supplementen en aanvullende leefstijltips maken deze kuur het mooiste cadeau voor jouw gezondheid! **Vegan Flex by Fittergy – €125,- (i.p.v. €149,-) – veganflex.nl/week-zonder-vlees**

## DIY-PAKKET

72 Maak eenvoudig een Midden-Oosterse shakshuka met dit verspakket. De groenten zijn al gewassen en gesneden, dus je bent in ca. 20 minuten klaar. En het mooie is: het pakket bevat precies de juiste hoeveelheden. No waste, dus. **AH Gesneden verspakket Midden-Oosterse Shakshuka – €5,99 – Albert Heijn**

## IN DE KEUKEN

73 OptiGrill Elite XL is de slimme contactgrill die de dikte van het ingrediënt meet en hierop de temperatuur en bereidingstijd aanpast. De grillassistent begeleidt je stap voor stap en vraagt naar je wensen, zodat je geniet van heerlijke vegetarische recepten met perfect gegrilde groenten. **Tefal OptiGrill Elite XL – €349,99 – Tefal.nl, Bol.com, MediaMarkt, Coolblue**

**Dit is nog maar een greep uit het hele vega(n) assortiment! Ontdek wat er allemaal te vinden is in jouw supermarkt. De keuze is reuze!**

# helden van de nationale week zonder vlees en zuivel

## EN DAT BEN JIJ OOK!



**Wat maakt de Nationale Week Zonder Vlees & Zuivel een succes? Dat zijn natuurlijk onze deelnemers! Wij vinden dat iedereen die meedoet aan de Nationale Week Zonder Vlees & Zuivel een held is. Daarom hebben we dit jaar vijf helden uitgekozen die een hoofdrol spelen in onze campagne. Zij delen met heel Nederland waarom zij meedoen aan de week, en delen hun favoriete vega(n) recept. We stellen je graag voor aan Dina, Hanno, Jan, Lotte en Mirjam. Op deze pagina's maak je kennis met deze helden en vind je hun favoriete vega(n) recepten. Veel lees- en kookplezier!**




De 25-jarige Lotte werkt op de HR-afdeling van een kledingmerk. Tijdens haar studententijd deed ze een bestuursjaar bij de studenten introductieweek van Tilburg. Zo leerde ze de Nationale Week Zonder Vlees kennen. Dit jaar is ze één van de helden van de Nationale Week Zonder Vlees & Zuivel, omdat ze het mooi vindt om bij te dragen aan de bewustwording van anderen door het gesprek op gang te brengen.

**Wat heb je met vegetarisch eten?**
"Een bestuursgenootje at al langer vegetarisch, hierdoor kwam ik ermee in aanraking. Zij daagde het bestuur uit om mee te doen met de Nationale Week Zonder Vlees, dus dat hebben we gedaan. Sinds het meedoen aan de week in 2019, eet ik veel minder vlees. Wel moet ik zeggen dat ik het eerste jaar het lastigste vond, omdat je dan nog heel erg denkt: hoe ga ik dit aanpakken? Nu zit het meer in mijn ritme en is het standaard als ik geen vlees eet. Ik ben me sinds mijn deelname steeds meer bewust van de gevolgen die vlees eten heeft op het milieu. Het punt waar ik in 2019 tegenaan liep met vlees, heb ik nu met zuivel. Dat is voor mij dus een uitdaging dit jaar!"

## Zoete aardappelstamppot

VEGAN 4 PERSONEN

*Lotte's omgeving reageert altijd enorm positief op haar zoete aardappelstamppot: "het gerecht kun je goed voor een grote groep mensen maken en je voegt heel makkelijk extra smaakmakers toe zoals geitenkaas of een handje nootjes."*

**INGREDIËNTEN**

- 600 g zoete aardappel
- 400 g verse spinazie
- 250 g cherrytomaatjes
- 1 verpakking vegan spekjes of hamblokjes
- 100 ml plantaardige drink (zoals sojadrink)
- ½ potje zongedroogde tomaten, julienne gesneden
- handje noten (OPTIONEEL)
- zout en peper

**BEREIDINGSWIJZE**

- Schil de aardappelen en snijd ze in grove stukken.
- Kook de zoete aardappelen 15-20 minuten in ruim water. Wanneer de aardappelen zacht worden, zijn ze gaar. Haal de pan van het vuur en giet de aardappelen af.
- Verwarm olie in een grote pan en bak de spinazie tot het slinkt. Snijd ondertussen de cherrytomaatjes in vieren.
- Zet vervolgens de spinazie in een bakje apart en bak in dezelfde pan de spekjes. • Voeg de plantaardige drink toe aan de aardappelen en stamp deze met een stamper fijn.
- Voeg de spinazie, zongedroogde tomaten, cherrytomaten en spekjes toe aan de gestampte zoete aardappel. Roer alles goed door elkaar. Breng op smaak met zout en peper. • Voeg naar wens geitenkaas of noten toe.




Als moeder, begeleidster in de gehandicaptenzorg en echte foodie is Dina zich bewust van haar voeding en wat daarmee gebeurt. Vanaf de eerste editie doet ze al mee met de Nationale Week Zonder Vlees en dit jaar viert ze dat ze al een jaar vegetarisch, en vaak zelfs helemaal plantaardig eet!

**Waarom wil je je inzetten als held voor de Nationale Week Zonder Vlees & Zuivel?**
"Ik ben eigenlijk altijd bezig geweest om mijn omgeving bij mijn vegetarische voedingspatroon te betrekken. Zo kookte ik in de eerste Week Zonder Vlees in 2018 veganistisch voor mijn Bijbelkring. Gewoon laagdrempelig een curry. Als ik iets ontdek wat het leven een stukje beter maakt en zo makkelijk is, wil ik dat graag delen. Dan wil ik dat andere mensen dat ook weten. Zo heb ik ook vega-vrijdag geïntroduceerd op mijn werk. Ik werk in de gehandicaptenzorg. Al mijn cliënten merken nu dus ook hoe makkelijk en lekker het is om vlees eens te laten staan en zijn super enthousiast. Daar word ik ontzettend blij van. Toen ik deze heldencampagne zag, dacht ik: nu kan ik een nóg groter publiek laten zien hoe leuk en makkelijk vegetarisch eten is. Zo probeer ik een beetje licht te verspreiden, overal waar ik heen ga."

## Kruidige rijst met boerenkool

VEGAN 3-4 PERSONEN

*Dina is half Ghanees en half Nederlands en haar afkomst laat ze graag terugkomen in de keuken! Haar favoriete creatie is Ghanese jollof rijst met oer-Hollandse boerenkool. Met liquid smoke bootst zij de rokerige smaak na die normaal gesproken ontstaat door het garen op open vuur.*

**INGREDIËNTEN**
4-5 el (kokos)olie
1 ui, fijngesneden
1 klein blik (70 g) tomatenpuree
2 laurierbladen
1 kruidnagel
½ tl gemalen anijszaad
½ tl uienpoeder
½ tl knoflookpoeder
½ tl nootmuskaat
1 el liquid smoke (OPTIONEEL)
250 g jasmijnrijst
1 blokje groentebouillon
250 ml water
1 wortel, in blokjes
100 g boerenkool
1 klein blik (150 g) maïs
100 g diepvriesdoperwten
2 bosuien, in plakjes
zout

**VOOR DE SAUS**
3 teentjes knoflook, geperst
3 cm gember, geraspt (OPTIONEEL)
1 ui, gesnipperd
1 tomaat, grof gehakt
1 rode chilipeper, fijngesneden (OPTIONEEL)
½ blik (200 g) gepelde tomaten

**BEREIDINGSWIJZE**
• Was de rijst goed en laat uitlekken. • Doe de ingrediënten voor de saus in een blender en mix tot een gladde substantie. • Verhit de olie in een diepe pan op middelhoge temperatuur. Fruit de ui in 4-5 minuten glazig. Voeg de tomatenpuree toe en laat dit 5 minuten meebakken. Voeg de laurierbladen, de kruidnagel, het anijszaad, uienpoeder, knoflookpoeder en nootmuskaat toe aan de saus. Voeg eventueel de liquid smoke toe aan de pan en roer goed door. Doe dan de deksel op de pan en laat het minimaal 30 minuten indikken. Hoe langer je het laat indikken, hoe intenser de smaak wordt. • Voeg de rijst toe aan de pan en roer goed door. Verkruimel het bouillonblokje over de pan en voeg het water toe tot de rijst net onder water staat. Voeg dan de wortel en boerenkool toe aan de pan en roer goed door. Verlaag de temperatuur. Verkreukel bakpapier, dek de pan ermee af en sluit de deksel om de warmte in de pan te vangen. Omdat er maar weinig vocht in de pan zit, wil je al het vocht in de pan houden om zo de rijst te kunnen stomen. Laat de rijst 10 minuten garen. • Voeg de maïs, doperwten en bosui toe en roer goed door. Laat het geheel nog 10-20 minuten garen. Proef tussendoor of het gaar is en breng op smaak met zout. • Verdeel de kruidige rijst over de borden. Serveer het gerecht eventueel met een frisse salade, of schijfjes gebakken bakbanaan.






Jan is gepensioneerd en zet zich sinds 2017 in als kookvrijwilliger bij een hospice. De laatste tijd werd daar steeds vaker gevraagd naar vegetarische maaltijden. Hij besloot zich hier meer in te gaan verdiepen en kwam zo bij de Nationale Week Zonder Vlees & Zuivel terecht.

**Doe je al lang mee met de Nationale Week Zonder Vlees?**
"Eigenlijk al vanaf het begin. Ik vind het belangrijk om bij te dragen aan de transitie naar een verminderde vleesconsumptie. Ik merk dat ons gedrag hierin inmiddels heel erg is veranderd. Zo ook bij het hospice waar ik me inzet als kookvrijwilliger. De laatste jaren werd er veel gevraagd naar vegetarische maaltijden. Ik ben toentertijd online op zoek gegaan naar inspiratie en kwam uit bij de Nationale Week Zonder Vlees & Zuivel. Nu maken we keuzemenu's voor onze gasten en is er altijd een vegetarische optie te kiezen. Thuis maak ik een weekmenu voordat ik boodschappen ga doen, de Vegabijbel wordt daarbij altijd geraadpleegd. Zelf ben ik geen vegetariër, maar ik eet wel steeds vaker vegetarisch. Voornamelijk omdat het bijzonder lekker is."

## Gevulde paprika's met kruidige couscous

VEGAN 4 PERSONEN

*Het favoriete gerecht van Jan is dit recept voor gevulde paprika's met kruidige couscous, een klassieker uit de Vegabijbel! Hij geeft er zijn eigen draai aan door komkommer en bleekselderij toe te voegen.*

**INGREDIËNTEN**
5 grote rode paprika's
zonnebloemolie
200 g couscous
200 ml groentebouillon
1 ui, fijngesneden
2 teentjes knoflook, geperst
2 tl gemalen komijnzaad
2 tl paprikapoeder
2 el tomatenpuree
2 stengels bleekselderij, grof gesneden
½ komkommer, in blokjes
40 g rozijnen, geweld
6 el olijven, ontpit en in ringen

**BEREIDINGSWIJZE**
• Verwarm de oven voor op 200 °C. Snijd het hoedje van 4 paprika's en verwijder de zaadlijsten zonder de paprika doormidden te snijden. Verdeel de paprika's over een met bakpapier beklede bakplaat, smeer ze in met olie en rooster ze 30 minuten in de oven. • Bereid ondertussen de couscous volgens de aanwijzingen op de verpakking, gebruik hiervoor groentebouillon in de plaats van water. Roer de couscous door met een vork zodat deze luchtig wordt en niet aan elkaar plakt. • Snijd de overige paprika in blokjes. Verhit olie in een koekenpan en fruit hierin de ui in 3 minuten glazig. Voeg knoflook, komijnzaad, paprikapoeder en tomatenpuree toe en bak 1 minuut mee. Voeg de paprikablokjes, bleekselderij en komkommer toe en roerbak het geheel nog 5 minuten. Zet het vuur uit en voeg de couscous, rozijnen en olijven toe. • Haal de paprika's uit de oven en laat deze aan staan. Vul de paprika's met het paprika-couscous mengsel. Zet de paprika's nog 3 minuten in de oven. Verdeel ze vervolgens over de borden en serveer.

**Deel ook jouw receptinspiratie via #weekzondervlees**






Mirjam heeft samen met haar zus een eigen kookbedrijf: ‘Alledagenlekker’. Met haar bedrijf probeert ze bewustwording te creëren door vegetarische opties aan te bieden. Ze kookt op een verantwoorde manier en doet elk jaar met haar bedrijf én met haar gezin aan mee aan de Nationale Week Zonder Vlees & Zuivel.

**Hoe ken je de Nationale Week Zonder Vlees & Zuivel?**
“Toen ik de campagne jaren geleden voor het eerst zag, dacht ik meteen: ‘Yes!’, het sprak mij meteen aan. Dit was bedrijfsmatig én persoonlijk echt hoe ik er ook in stond. De campagne zegt: ‘Probeer het eens, kijk eens hoe je het vindt.’ Niet dat je iets moet, of dat je iets niet mag. Dat vind ik enorm sympathiek aan deze campagne, er zit geen oordeel in. Vijf jaar geleden heeft mijn zus tijdens de Week Zonder Vlees een vegetarisch diner gekookt op mijn verjaardag. Dat was een enorm succes! Inmiddels is dit voor mij normaal geworden. En nu komt er dus een nieuwe uitdaging: zuivel laten staan. Dat vind ik heel erg leuk!”

## Lasagne met groene asperges

VEGAN | GROTE OVENSCHAAL VOOR 4-6 PERSONEN

*Mirjams favoriete recept is geïnspireerd op de lente lasagne van Jamie Oliver. Dit recept is niet alleen haar eigen favoriet maar ook dat van haar kinderen en vaste klanten, bij wie ze wekelijks verse maaltijden levert!*

**INGREDIËNTEN**
350 g groene asperges
olijfolie
8 bosuien, in plakjes
3 teentjes knoflook, geperst
700 g sperziebonen, in stukken
500 g diepvriesdoperwten
300 g diepvriestuinbonen
300 ml plantaardig alternatief voor room
½ citroen, het rasp
15 g munt, grof gehakt
300 ml groentebouillon
250 g plantaardig alternatief voor crème fraîche
zout en peper
plantaardig alternatief voor Parmezaanse kaas, geraspt
2 verpakkingen (500 g) lasagnevellen
plantaardig alternatief voor mozzarella, geraspt
3 takjes verse tijm

**BEREIDINGSWIJZE**
• Verwarm de oven voor op 200 °C. • Breng een pan met water aan de kook en kook de asperges in 4 minuten gaar. • Verhit olijfolie in een grote hapjespan op middelhoge temperatuur. Fruit de bosui en knoflook in 3-4 minuten glazig. Voeg de sperziebonen toe aan de pan en bak ze 4-5 minuten. • Voeg de doperwten en tuinbonen toe aan de pan en bak ze nog 2-3 minuten mee. Voeg dan het plantaardige alternatief voor room, citroenrasp en gehakte munt toe en roer nogmaals door. • Prak de groente ietwat kapot met een spatel en voeg de groentebouillon toe. Breng dit aan de kook. Roer dan het plantaardige alternatief voor crème fraîche erdoorheen en laat het romig en vloeibaar worden. Proef en breng op smaak met zout en peper. • Verdeel een kwart van het mengsel over de ovenschaal, gevolgd door een laag groene asperges, plantaardig alternatief voor Parmezaanse kaas en de lasagnevellen. Herhaal dit tot het mengsel op is. Top de lasagne af met het plantaardige alternatief voor geraspte mozzarella. Verdeel dan de takjes tijm over de lasagne, besprenkel met olijfolie en top af met plantaardig alternatief voor Parmezaanse kaas. • Bak de lasagne in 20 minuten goudbruin in de voorverwarmde oven. Laat even afkoelen en serveer!






Hanno is 28 jaar en groeide op op de Veluwe. Als meubelmaker heeft hij al veel van de wereld en van het vak gezien. Zo heeft hij een tijd in Australië gewoond en heeft hij in verschillende Nederlandse steden aan uiteenlopende projecten gewerkt. Een jaar geleden zag hij de Nationale Week Zonder Vlees campagne in de supermarkt. Dit jaar zet hij zich in als held om anderen te inspireren.

**Waarom wil je je inzetten als held voor de Nationale Week Zonder Vlees & Zuivel?**
“Ik vind het leuk om anderen te laten zien hoe makkelijk het is om minder vlees te eten. Veel van mijn vrienden vinden het leuk om te zien hoe goed plantaardige alternatieven kunnen zijn. Toch houden veel mensen nog vast aan hun oude routine, dat snap ik ook wel. Ik heb ook niet elke avond de energie om iets nieuws te proberen. Maar als je stapsgewijs begint met het gebruiken van alternatieven, dan komt het steeds meer in je ritme. Daarnaast vind ik het heel belangrijk om hiermee bezig te zijn. Ik ben zelf opgegroeid in een dorp met veel melkveehouders en bewonder de aandacht en liefde voor het vak. Maar ik weet ook wat er niet klopt in het systeem van melkoverproductie en de vleesindustrie. Het voelt daarom goed om te zoeken naar duurzamere alternatieven.”

## Flammkuchen met vegan worst

VEGAN | 4 PERSONEN

*Hanno’s favoriete comfortfood is flammkuchen met zuurkool en vegan worst. De zuurkool maakt hij regelmatig zelf: “dat is helemaal niet moeilijk! Je hebt alleen kool, zout, een weckpot en een beetje geduld nodig.” Ga jij de uitdaging aan?*

**INGREDIËNTEN**
2 verpakkingen kant-en-klaar flammkuchendeeg
1 vegan rookworst, in plakjes
1 pakje plantaardig alternatief voor crème fraîche (zoals die van haver)
250 g zuurkool

**BEREIDINGSWIJZE**
• Rol het flammkuchendeeg uit op bakpapier en verspreid dit over twee bakplaten. • Smeer het plantaardige alternatief voor crème fraîche uit over het deeg. Verspreid vervolgens een laag zuurkool over de crème fraîche. • Voeg de plakjes rookworst toe aan de flammkuchen. Bak vervolgens de flammkuchen in de oven volgens de aanwijzingen op de verpakking.

**TIP!** Ga de uitdaging aan en maak de zuurkool zelf! Lees hieronder hoe je dit kan doen en wat je hiervoor nodig hebt. Let op: de zuurkool moet fermenteren op kamertemperatuur, dus maak dit minimaal 4 dagen van tevoren.

**INGREDIËNTEN**
1 kg witte kool
15-20 g zout
een klein handje jeneverbessen

**BEREIDINGSWIJZE**
• Snijd de witte kool in dunne slierten. Leg dit in een kom en voeg hier het zout en de jeneverbessen aan toe. • Kneus de witte kool met de hand totdat er zoveel mogelijk vocht vrijkomt. Vul een liter weckpot met de witte kool en het vocht, druk alles goed aan zodat er geen lucht meer tussen zit. Vul de pot tot ongeveer een centimeter onder de rand. • Laat de zuurkool een paar dagen buiten de koelkast staan tot hij goed smaakt. Zet de zuurkool vervolgens in de koelkast tot gebruik.

**Lees de volledige interviews met Dina, Hanno, Jan, Lotte en Mirjam op weekzondervlees.nl/helden**

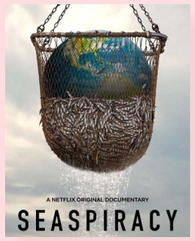


# Vega(n) kijk- en leesvoer

Tijdens de Nationale Week Zonder Vlees & Zuivel bieden we je inspiratie door producten, recepten en info met je te delen. Wil je na de week ook wat vaker plantaardig eten? Goed bezig! Op deze pagina vind je onze favorieten om ook de rest van het jaar met gemak plantaardig(er) door te komen.

1




3




2

4




BONUSVEGAN

5



6

**MUST DO**

**1 Meer Vega cursus**

Wil je ook na deze week minder vlees blijven eten, maar ben je nog niet helemaal thuis in de vegetarische keuken? Volg dan de Meer Vega cursus! Vega expert Isabel laat je in deze online cursus zien hoe je makkelijk en met veel plezier blijvend minder vlees kunt eten. *Tip! Je krijgt nu 50% korting op de cursus met de kortingscode WEEKZONDERVLEES !*

**MUST SEE**

**2 Seaspiracy**

Wat is de invloed van de visserij op de oceanen en de rest van de aarde? Deze aangrijpende documentaire, van de makers van Cowspiracy (2014), neemt je mee in de wereld van onze oceanen. Een leerzame film die het onderwaterecosysteem en de impact van (massa)visserij op het milieu in kaart brengt.

**MUST READ**

**3 Vegan voor iedereen**

Dit kookboek van De Groene Meisjes laat zien dat plantaardig eten smaakvol, gezond, makkelijk én betaalbaar kan zijn. Laat je verrassen door de lekkerste vegan gerechten die je in een handomdraai op tafel zet!

**4 Vegabijbel**

Vegetarisch eten saai? Helemaal niet! In de Vegabijbel vind je meer dan 150 vega(n) recepten die jou laten zien hoe veelzijdig de vegakeuken is. Van gemarineerde tempeh tot portobellopizza... Welk gerecht maak jij als eerst? *Tip! Van 1 maart t/m 31 mei is de Vegabijbel afgeprijsd van €33,99 naar €27,50. Verkrijgbaar via bol.com of bij je lokale boekwinkel!*

**MUST FOLLOW**

**5 Bonusvegan**

Raak jij het overzicht in de supermarkt ook weleens kwijt? Want welke producten zijn plantaardig, en waar en wanneer zijn ze in de aanbieding? Om het je makkelijker te maken zet Judith van het blog en Instagram account De Bonusvegan elke week de nieuwste vegan producten op een rijtje en vertelt ze je waar jouw favoriete artikelen in de aanbieding zijn. Zo hoef je niet wekelijks zelf de supermarktfolders door te spitten!

**6 De Hippe Vegetariër**

Vega inspiratie nodig? Kijk eens rond tussen de oneindige verzameling van recepten op het platform van De Hippe Vegetariër. Van vegan baksels tot de lekkerste vegetarische hoofdgerechten, je vindt hier alle inspiratie die je nodig hebt!



## THUIS & ONDERWEG

∅ = vegan (zonder dierlijke producten)

1






3

5



4




6 ∅



2




7 ∅



**1 Gorillas**

Gorillas is de eerste flitsbezorgdienst van Nederland, waarbij boodschappen binnen minuten bij jou thuis worden geleverd. Het assortiment bestaat uit meer dan 2.000 essentiële producten, waarvan een groot gedeelte vega(n) friendly is. Gorillas is partner van de Nationale Week Zonder Vlees & Zuivel omdat duurzaamheid hoog bij ze in het vaandel staat. Wist je bijvoorbeeld dat ze bezorgen met elektrische fietsen? Ook zorgen ze voor een duurzame productkeuze in hun assortiment. Dat kan tijdens de Week Zonder Vlees & Zuivel handig van pas komen!

**2 HelloFresh**

In de HelloFresh Box vind je elke week minstens 10 vegetarische recepten en af en toe een vegan recept. Van klassiekers met een twist tot wereldgerechten uit alle windhoeken: laat je inspireren en kies de lekkerste recepten in jouw box. *HelloFresh Box – €40,95 p/w voor 2 personen en 3 maaltijden – HelloFresh*

**3 Julia's**

De bekende pasta bolognese van Julia's, maar nu vegetarisch. Deze pastasaus is gevuld met Pulled Oats en diverse groenten. Afgetopt met Parmezaanse kaas en rucola. *Julia's Vegetarische Penne Bolognese – €7 (klein) / €9 (middel) / €11 (groot) – Julia's (op het station), Thuisbezorgd.nl*

**4 Deli by Shell**

Een knapperige vers afgebakken focaccia met stukjes avocado, plakjes tomaat en een overheerlijke pestodressing. *Deli by Shell Focaccia avocado – €6,00 – Deli by Shell, Shell Deli2Go, Shell Café*

**5 New York Pizza**

Wie aan Italië denkt, denkt aan Caprese. En wie aan Italië denkt, denkt aan pizza. Dus, New York Pizza brengt met deze Caprese Pizza een stukje Italië bij jou thuis! Deze klassieker combineert verse cherry tomaat met een swirl van pesto en zorgt dat je op en top kan genieten van een heerlijke pizza met frisse smaak. *New York Pizza Caprese pizza – €13,99 – New York Pizza*

**6 Kiosk**

Dit broodje van De Vegetarische Slager is sa-té lekker! Hollandsch bladerdeeg met een heerlijcke vulling van Indonesische saté: het beste van twee werelden in een vegan Satébroodje! *Kiosk Vegan Satébroodje – €2,20 – Kiosk (op het station)*

**7 TotalEnergies**

Onze lekkerste vegan special tot nu toe. Belegd met chili sin carne, salsa, rettich en tortilla chips. *TotalEnergies Baguette Chili sin carne vegan – €4,75 – Café Bonjour*

Hellmann's
Life on the Meatless Farm
Karma Kebab
boursin
alpro
Koninklijke Vezet
KIOSK
Bonduelle
OUMPH!
unox
Conimex
HAK
Becel goed voor het hart
HEMA
plnt future's finest
Restopia Professional
deli by Shell
Garden Gourmet
mora
Like Meat
coop
nurishh
Santa Maria
GOLD&GREEN of Helsinki
beleaf
Tefal
WildWestLand
Biovecci Organic
PLUS Goed eten. Daar houden we van.
De Vegetarische Slager
AYA Looye Kwekers
Eat Me I'm Tasty
The Dutch Weed
ALDI
Easy Chicken Tonight
Lazy Vegan No Animals No Soy No Hassle!
CRACKD
Good Catch
Violife 100% Vegan
LIDL
JUMBO
Stegeman Sinds 1856
Honig
Casa del Fermentino The Art of Fermenting Nuts
SimplyV
IKEA
Verdino
Abbot Kinney's
Vegan Flex by Fittergy
stichting Goede Grutten
Verstegen Spices & Sauces Since 1886
Maza mediterranean delicacies
Tasty Basics
YB By Yoghurt Barn
Rebl Chef
Redefine Meat Precisely the same Entirely different
TotalEnergies
World Animal Protection
Sea So Good
Patak's The Original
New York Pizza
GORILLAS
JULIA'S
Knorr
provincie Gelderland
Quorn Foods
Beyond Meat
Huls
HelloFresh
Dr. Oetker
Blue Band
Vegan Masters
Kips Sinds 1910
Gouda's Glorie
Young Impact
SPAR
Rootzz of Nature
VIVERA

# Een uitgave van Stichting Nationale Week Zonder Vlees & ZUIVEL

vijfde editie, 2022

**Deel jouw vega(n) inspiratie via #weekzondervlees**

**Initiatief**
Isabel Boerdam

**Hoofdredactie**
Sien van Tol

**Redactie**
Caroline Prins
Kim Zoon

**Ondersteuning**
Jody Vermeij
Laura Polderman
Lotte Kuijsters

**Culinaire redactie**
Lieske van der Waals
Robin Walrecht
Suzanne Harlaar

**Culinaire ondersteuning**
Elbrich van der Ploeg
Isabelle van der Poel
Karlijn Swaen
Léonie Koker

**Grafisch ontwerp**
Studio Suze Swarte
Studio Laura Bolczek

Dit is een uitgave van Stichting Nationale Week Zonder Vlees

Nationale Week Zonder Vlees is het non-profit project van communicatiebureau Green Food Lab

