

België-Belgique
P.B.
Gent X
3/8915

Afgeleverd op: Gent X, P.308.503
1st trimester 2014, driemaandelijks

Maak het zelf

EEN BOONTJE VOOR BONEN

Leki

'Ik ben blij dat ik door mezelf te zijn, laat zien dat er andere manieren zijn om te eten.'



De moestuin van Mme Zsazsa

SLA voor uw SPRUITEN

Plantaardig trippen in Keulen

Je gift aan EVA is een gift aan het beste goede doel.
Door onze samenwerking veggie-vriendelijker te helpen maken,
heb je een positief effect op zoveel verschillende gebieden.

wie geeft aan **eva** geeft 4 keer

aan het
klimaat



aan je
mede-
mensen

Wonen



Omgeving

aan je
gezond-
heid

Wiel



aan de
dieren

Wat doe
we?



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

overschrijven op naam van EVA vzw, Steendam 84, 9000 Gent
IBAN: BE53 5230 9001 0053 BIC: TROBEBB mededeling: "gift"

* Dit bedrag van € 40 is exclusief het bedrag voor administratie (€ 25) of € 27 voor een gesim-
boliseerd bedrag is niet fiscaal aftrekbaar

Edito Tobias Leenaert



Overall hoor ik het:

'Wij eten ook niet veel vlees.'

'Goh, schat, hoeveel keer zouden wij nog vlees eten?

Twee keer per week?'

'Ik zou gerust zonder vlees kunnen.'

Vegetariërs, en zeker vleesverminderaars, zijn niet langer in het defensief. Al is de ene vriendenkring, de ene familie, de ene gemeente ... natuurlijk al wat progressiever en ruimdenkender dan de andere.

De weerstand is weg, zo lijkt het wel. Misschien is het dan tijd om uit de kast te komen. Tijd om je niet meer te generen, en vriendelijk en vol vertrouwen te zeggen dat vlees voor jou iets van gisteren is: in het restaurant, bij vrienden, in de winkel, onder collega's.

Want er zit nog wel wat volk in die kast. Zeker bij de mensen die enige invloed hebben op de rest van ons. Kijk eens naar politici, artiesten, tv-figuren en andere bekende lieden. Nog steeds zijn er weinig die ervoor uit durven te komen dat ze biefstuk en kotelet definitief vaarwel hebben gezegd. Of het is heel aarzelend. Recht-voor-de-raapheid, zoals bij Pol Goossen - Frank uit *Thuis* - kom je nog maar zelden tegen.

En toch ben ik er zeker van - en ik kan me beroepen op persoonlijke ervaring - dat het ook in 'hogere' kringen wemelt van mensen die het gehad hebben, die genoeg gelezen, gehoord, gezien of gegeten hebben om te weten dat vlees zo goed als overbodig is geworden. Ze zijn soms nog te veel gebonden. Ze begeven zich in kringen waar het nog niet helemaal 'done' is om geen dieren te eten. En hun eigen mening over vlees, en dat het nog maar zelden op hun bord belandt, zullen ze vaak enkel fluisterend toegeven, nadat ze even achter zich gekeken hebben. Maar ze zijn er. En schoorvoetend schuifelen ze verder.

En wij, wij staan klaar met een gedekte tafel, met alsmaar betere gerechten, steeds meer enthousiasme, en een onwrikbaar vertrouwen. En we wachten verwelkomend af.

'Er is eigenlijk
geen reden om
het er slecht
te hebben, het
is echt een
'tuin van Eden''



6



48



24

Veggie Lifestyle

- 6** Leki
- 12** Korte Knipsels
- 36** Veggie voor spruitjes
- 38** Shoppen
- 48** BV: Stella McCartney
- 56** Column Bart Franck

Culinair

- 14** Boeken
- 18** De moestuin van Mme Zsazsa
- 24** Maak het zelf: bonen
- 42** Kooktrucjes
- 50** Voedingsvragen



plantaardig zaaien,
koken en proeven

18



UIENTAARTJES



CARPACCIO MET
RODE BIET



ERWTENSOEP
MET PASTINAAK



OVENSCHOTEL MET PREI,
PADDENSTOELEN, POMPOEN
EN EEN KRUIDENKORSTJE



15



44

Recepten

- 11 Chocolade-bananenbrood
- 15 Venkel met sinaasappelolijfvulling
- 19 Uientaartjes
- 20 Carpaccio van rode biet
- 21 Erwtensoep met pastinaak
- 23 Ovenschotel met prei, paddenstoelen, pompoen en een kruidenkorstje
- 30 Sabzi Pulao
- 37 Basispesto van veldsla
- 37 Jungle juice
- 43 Crunchy preitaartjes

EVA op onderzoek

- 16 Restorecensies:
De omgekeerde resto en Toukoul
- 32 Interview Erik Mathijs
- 40 Groentjes in wetenschap
- 44 Plantaardig trippen in Keulen
- 52 EVALuaties
- 54 EVA-kalender

Interview Leki

Fien Louwagie
foto's: VRT /
Joost Joossen



'Ik ben heel
gechoqueerd
geweest,
maar eigenlijk
was dat goed'

In 2013 ging het hard voor Leki:

ze speelde de hoofdrol in de musical Josephine B, ze werd een Radio 2-Madam, het ziekenhuis van haar vzw Nanda kreeg een dak en ze daagde zichzelf uit om een jaar lang volledig plantaardig te eten.

*Dat laatste bleek goed mee te vallen,
dus doet ze dit jaar gewoon verder.
'Ik ben blij dat ik door mezelf te zijn,
laat zien dat er andere manieren zijn
om te eten.'*

We spreken af net na een uitzending van *De Madammen*. Ze ontvangt me alsof ze me al jaren kent en ik krijg meteen een kalender van haar vzw Nanda. 'Het is ondertussen een levensproject geworden,' zegt ze glunderend. Ondertussen werkt ze ook aan haar nieuwe album *The Journey*. 'Het plan was dat het er eind maart, begin april zou zijn. 'Maar sinds ik bij Radio 2 werk, heb ik de muziekstudio niet meer gezien. Ik was een beetje overmoedig (lacht).'



Wie is Leki?

Leki, of Karoline Kamosi (1978), heeft Congolese roots. Ze is geboren in Kinshasa, maar als kind verhuisde ze met haar familie naar België. Haar oudere zus, Manuela 'Ya Kid K' Kamosi, was frontzangeres bij *Technotronic*. Zij gaf Karoline ook de artiestennaam *Leki K*, wat 'kleintje' of 'kleine broer/zus' betekent. De carrière van Leki begon bij *Technotronic*, waar ze als 12-jarige startte als achtergrondzangeres. Daarna ging het snel: op haar 16de ondertekende ze haar eerste

plantencontract als R&B-zangeres. Leki was ook VJ op TMF, presenteerde *Juice* op Studio Brussel en een R&B- en soulprogramma op MNM. Ondertussen maakte ze 4 albums en sinds 2010 zet zich ook in voor haar vzw Nanda. Daarmee wil ze de droom van haar vader verwezenlijken om een ziekenhuis te bouwen in Congo. Sinds oktober 2013 is ze Ilse Van Hoecke opgevolgd en presenteert ze samen met Anja Daems en Cathérine Vandoorne het Radio 2-programma *De Madammen*.

Plantaardig uit de veren

EVA Magazine: Je presenteert nu ongeveer drie maanden bij De Madammen op Radio 2, hoe bevalt het je?

Leki: Het is heel fijn. Er zijn onderwerpen waarvan ik denk: yes!, en er zijn thema's waarvan ik niet goed weet wat ik ermee moet aanvangen. Maar aan het einde van de uitzending heb ik er dan iets uit geleerd, of heb ik een interessante persoon ontmoet. Ik vind het wel fijn om te ontdekken dat ik nog opener ben dan vroeger. Er passeert een heel brede waaier aan onderwerpen. Soms komen *De Kuismadammen* (een rubriek in het programma), daar heb ik al veel van opgestoken! Het magische middelje azijn heb ik nu bijvoorbeeld in mijn keuken staan. Ik ben dus volwassener aan het worden, dankzij *De Madammen* (lacht).

Het is wel een hele omschakeling qua ritme. Als zangeres ben je vooral 's avonds actief, maar nu moet je vroeg uit de veren. Lukt dat een beetje?

De voorbije maanden heb ik ontdekt dat ik nooit een ochtendmens zal zijn.

Het opstaan is echt wel moeilijk. Ik ben een avondmens, ik bloei 's avonds en 's nachts open, dan ben ik creatiever. Het blijft een uitdaging om 's ochtends uit bed te komen. Heel veel van mijn vriendinnen zijn mama, die leven al op een ander ritme. Ik denk dat ik toch mama uit een ander land zal zijn, een Afrikaans land of zo. Met een ander ritme. We zullen zien (lacht).

In 2013 heb je als experiment een jaar lang volledig plantaardig gegeten en nu heb je besloten om dat te blijven doen. Wat was je aanvankelijke motivatie om je voedingspatroon aan te passen?

Het had een lange aanloop. In 2011 heb ik cerebrale malaria gehad. Ik heb heel veel geluk gehad dat ik dat heb overleefd. Daarna is de relatie met mijn lichaam helemaal veranderd. Die verandering was eigenlijk al aan de gang. In 2010 had ik bijvoorbeeld de beslissing genomen om van 2011 een sabbatjaar te maken. Maar toen werd ik ziek. Het is dus inderdaad een sabbatjaar geworden, al heeft het wel iets langer geduurd dan gepland. Ik besepte dat

ik anders in het leven wou staan. Ik voelde me vaak moe en was veel ziek wanneer ik vakantie had. Ik was al aan het bekijken welke rol voeding en sport daarin konden spelen. Toen ik genezen was, zei de dokter me: 'Je lichaam heeft zo afgezien, er zijn een aantal dingen kapot en je zal die en die medicatie moeten nemen.' Ik dacht: no way, ik ga het wel op andere manieren doen. Voeding speelde daarbij een belangrijke rol. Daarnaast ben ik ook met meditatie begonnen en ik was ook al bezig met ayahuasca-sessies, het sjamanistische pad dus. Ik dacht dat al die alternatieve zaken zouden kunnen helpen om me beter te voelen. En het hielp. Maar toch waren er in 2011 en 2012 veel momenten waarop ik lichamelijk afzag. Ik had natuurlijk ook niet altijd de discipline om alle dingen die ik had geleerd consequent toe te passen. Ik ben verslaafd geweest aan zoveel ongezonde dingen. Hoewel ik toen wel doorhad dat het anders moest, kon ik sommige van die dingen toch niet laten. Maar in december 2012 had ik een 'epiphany-moment', waarop ik dacht: ik ga plantaardig eten.

Was er toen een concrete aanleiding voor die beslissing?

Ik kwam toen op 26 december op het familiekerstfeest en ik zag de stress. Mijn moeder was heel erg gestresseerd, de kindjes liepen overal in de weg ... En ik zag die prachtige tafel vol met vlees, want we zouden vleesfondue eten. Vlees, stress, kadavers, toxines, ... De puzzel viel in elkaar in één nanoseconde. En ik dacht: het is gedaan, ik ga veganistisch eten. Ik ben toen zelfs weggegaan van het feest. Ik heb gezegd dat ik iedereen graag zag, maar dat ik niet de essentie voelde van wat we vierden. Ik voelde zelfs niet dat er gevierd werd. Die avond heb ik mezelf uitgedaagd om een jaar lang een 'vegan-experiment' te doen. Want wat is een jaar in een mensenleven? En daarna zien we dan wel, dacht ik. De volgende dag was het dus gedaan met alle dierlijke producten.

‘Toen ik 20 was, heb ik ook even vegetarisch gegeten, maar na een paar maanden at ik alweer een Double Cheese Burger en pepersteak.’

En ondertussen is dat jaar voorbij ...

Nu is dat jaar voorbij en het is verrassend goed gegaan. Ik was ook echt gemotiveerd. Toen ik 20 was, heb ik ook even vegetarisch gegeten, maar na een paar maanden at ik alweer een Double Cheese Burger en pepersteak. Ik voelde het toen niet echt, ik begreep niet helemaal waarom ik het deed. Het was eerder omdat mensen uit mijn omgeving het deden. Nu had ik voor mezelf goede redenen om het te doen.

Was je gezondheid je enige motivatie? Of kwamen er nog redenen bij om ermee door te gaan?

Er kwamen ook ethische redenen bij. Om je motivatie niet kwijt te raken, is het belangrijk dat je je blijft informeren. Ik bekijk heel graag documentaires en op momenten waarop ik het moeilijk heb, zoek ik mijn steun in documentaires of getuigenissen op YouTube. Na het zien van reportages over dierenleed dacht ik: daar kan ik toch geen geld aan blijven geven? Iedereen wil wel vlees eten, maar als je een dier pijn doet, zeggen ze: 'Allez, wat doe je nu?'. Maar hoe sterft een dier dat je opeet? We leven eigenlijk in een heel hypocriete maatschappij. Al die informatie was er al, maar ik was er vroeger nooit in geïnteresseerd. Want ik wilde liever niet veranderen. Ik ben heel gechoqueerd geweest, maar dat was net goed.

Van pepersteak naar bananenbrood

Hoe reageerden de andere Radio 2-Madammen, Cathérine en Anja, toen je hen vertelde dat je plantaardig eet?

Eerst kreeg ik gefronste wenkbrauwen. Cathérine heeft lang gezegd dat ze er wel voor zou zorgen dat ik tegen het einde van het jaar een stukje vlees zou eten, maar nu zegt ze dat minder vaak. Als ik me niet lekker voel, zegt ze nog wel eens: 'Je hebt geen vlees gegeten, hé!' Anja heeft nog een andere kijk op voedsel. Ik ben een uiterste op het gebied van voeding, Cathérine is een ander uiterste en Anja zit ertussenin. Dat is interessant, we vullen elkaar aan en daar komen boeiende gesprekken en visies uit. Ik probeer niemand te veranderen. Al heb ik in het begin wel even de neiging gehad om de missionaris uit te hangen. Ik had iets nieuws gevonden, en het werkte voor mij, dus vond ik dat iedereen dat moest weten. Daar heb ik me wel even aan mispakt. Ik was daar in het begin een beetje bitter en boos om, maar daar kom je nergens mee, dat heb ik snel ondervonden. Maar hoe was ik zelf vroeger: heel lang is mijn favoriete gerecht pepersteak met frietjes geweest. En er is een lange periode geweest dat ik minstens drie keer per week bij McDonald's ging eten, dus ja ...

Jullie hebben ook een kookrubriek in jullie radioprogramma en daarin wordt ook wel vlees bereid. Hoe ga je daar dan mee om?

Vanaf het begin heb ik gezegd dat ik sommige dingen niet kan 'verkopen'. Tot mijn grote vreugde krijg ik daar alle begrip voor. Meestal kondig ik niets of weinig aan als het over voeding gaat, ondertussen weten de mensen ook wel dat ik plantaardig eet. Maar als het

zoals vandaag over olijfolie gaat, vind ik het wel tof!

Krijg je reacties van luisteraars daarover?

Ja, zeker in het begin. Ik ben ook uit mijn comfortzone gekomen. En ik heb ontdekt dat ik weinig weet en weinig kan. Maar dat is goed nieuws, want er is zoveel ruimte om te leren. We hadden bijvoorbeeld een kookrubriek over rode biet. Ik kan er weinig mee, behalve sapjes maken. En een van mijn burens in de straat had dat gehoord en gaf mij een receptje. Dat is toch fantastisch! Andere mensen zijn blij dat iemand uit het medialandschap veganistisch eet en daar ook voor uitkomt. Ik krijg dus wel heel toffe reacties. Ik ben blij dat ik door mezelf te zijn, laat zien dat er andere manieren zijn om te eten. En dat je niet met geitenwollensokken hoeft rond te lopen. Dat is wel iets wat mensen vaak denken bij vegetariërs en veganisten, en ik dacht dat vroeger ook.

Kook je graag?

Ik ben zelf eigenlijk nooit echt een keukenprinses geweest. Maar als ik honger heb, wil ik het liefst onmiddellijk eten. Het moet dus snel gaan. Het probleem is ook dat ik moeilijk recepten kan volgen, ik geef er een eigen draai aan. Onlangs heb ik superlekkere bananencake gemaakt. Of bananenbrood. Ik weet niet hoe ik het moet noemen, want ik had beide recepten opgezocht en daar dan iets van gemaakt met wat ik in huis had. Het was fantastisch, maar ik zal het nooit meer opnieuw kunnen maken. Ik heb het nog eens geprobeerd, maar dat was echt niet te vreten (lacht).





Een ziekenhuis in de tuin van Eden

Ik las in een interview dat je er als kind van droomde om te dansen en president van Afrika te worden. Dat dansen is ondertussen wel gelukt, heb je nog steeds ambities om president te worden?

Als ze me vroegen wat ik later wilde worden, zei ik aanvankelijk altijd: 'Ik wil ik worden.' Ik vond dat een hele rare vraag. Daarna zei ik: 'Choreograaf', dat vond ik heel cool klinken. En daarna wilde ik president van Afrika worden. Want ik had in Kenia een staatsgreep meegemaakt, en dat was heel vreemd. Ik liep een winkel buiten met mijn moeder en we zagen heel veel militairen. Mijn moeder had me toen uitgelegd wat er aan de hand was en ik dacht: allez, wij moeten toch allemaal vriendjes zijn?! En daarna wou ik dus president worden omdat de president degene is die de touwtjes in handen heeft.

President van Afrika ben je niet geworden, maar je hebt ondertussen wel een project lopen in Congo.

Ja, ik heb vzw Nanda opgericht. Het was een project dat mijn papa had gestart, hij begon een ziekenhuis te bouwen in 1996. Maar hij zat in de politiek en iets later moest hij vluchten. Hij was nog niet verder geraakt dan de funderingen en drie buitenmuren. Eigenlijk waren er al vier muren, maar één muur was weer ingestort. Ik heb die ravage daar aangetroffen toen ik in 2008 terugging voor het programma Verloren Land van de VRT. Ik werd er eerst overweldigd door de vreugde van de mensen die blij waren me terug te zien, want ik was daar als kind nog geweest. Maar na het feest kwam de miserie boven. Er was daar al twaalf jaar niemand geweest en de mensen vroegen: kun je ons helpen? Ik wou de mensen helpen en ik

wou beginnen met iets wat er al was, het ziekenhuis dus. Ik dacht wel snel geld bijeen te krijgen en mensen te engageren, maar dat was toch niet meteen het geval. Er zijn een paar jaren over gegaan, maar sinds eind vorig jaar ligt er eindelijk een dak op het ziekenhuis.

‘Er is eigenlijk geen reden om het er slecht te hebben, het is echt een ‘tuin van Eden’.’

Hoe komt het dat het langer duurt dan je had gedacht?

Geld inzamelen bleek moeilijker dan gedacht. En er moet ook wederzijds vertrouwen zijn. In het begin heb ik veel prospectiereizen gemaakt om met de mensen te praten. 'Het is ons project, we doen dit samen,' zei ik dan. Ik zeg ook heel vaak dat het hun eigen verantwoordelijkheid is als er dingen verdwijnen uit het ziekenhuis, of als ze niet meewerken. Ze hebben daar heel veel belang bij. Je moet het niet zien als ik die even komt helpen van buitenaf. In het begin zag ik het ook zo, maar daar ben ik in veranderd. Het is een heel leerrijke ervaring.

Wat zijn de volgende plannen?

We zijn rond het ziekenhuis bomen aan het planten: er staan al avocadobomen en we hebben ook gras gezaaid. De streek is heel vruchtbaar. Er is eigenlijk geen reden om het er slecht te hebben, het is echt een 'tuin van Eden'. Het is ondertussen dus veel meer dan een ziekenhuis aan het worden: een echt levensproject. Ik wil de mensen er ook anders laten eten, want nu

eten ze heel eenzijdig, vooral maniok. Met alle gevolgen van dien, ze worden bijvoorbeeld sneller ziek.

De opbrengst van je nieuwste single Le Congo gaat ook naar vzw Nanda.

Ja, ik schreef het nummer ook omdat ik een soort van 'anthem' nodig had. Het is een heel opzweepend liedje, maar als je goed naar de tekst luistert, zit er ook wel wat kritiek in. Ik had een nummer nodig om mezelf moed in te spreken, maar het is een heel album geworden. Het zijn mijn oppeppnummers, ik ben mijn eerste fan (lacht)! Ik heb het drie jaar geleden al geschreven, nu was het tijd om het te delen met de rest van de wereld.

Je had het daarnet al over je ayahuasca-sessies. Wat houden die precies in? Want er wordt heel wat over gezegd en geschreven.

Het is vreemd, maar ik ben heel blij dat ik ayahuasca heb ontdekt. Ayahuasca-ceremoniën zijn een soort reiningsritueel dat oorspronkelijk door verschillende stammen uit het Amazonewoud werd toegepast. Tijdens een speciale ceremonie dronken die een soort plantenbrouwsel dat psychedelische en visionaire effecten kan hebben. Ik heb het 4 à 5 jaar vrij geregeld gedaan. Nu ben ik al langer dan een jaar niet meer naar een ceremonie geweest, omdat ik het niet nodig had. Terwijl ik vroeger soms echt het gevoel had dat het tijd was om weer naar een ceremonie te gaan. Sommige mensen dachten dat ik in een sekte zat of dat het drugs waren en dat ik verslaafd was. Nu heb ik misschien minder nodig doordat ik plantaardig eet. Want ayahuasca is een soort medicijn, een soort 'uitkuisen' van lichaam en geest. Ik zou nog wel eens willen zien wat het doet met mijn lichaam. Want ik heb 34 jaar lang echt crap gegeten en ik denk niet dat ik dat op 1 jaar tijd uit mijn lichaam krijg. Het is niet voor iedereen, maar het zou zeker niet zo'n taboe mogen zijn en zo gedemoniseerd mogen worden zoals nu gebeurt. Iedereen zou er baat bij hebben, mochten we meer open staan voor zulke dingen. Maar je merkt nu ook al dat meer en meer mensen dat ook doen. Je ziet dat bijvoorbeeld aan de thema's die we nu belichten bij De Madammen. Het is een heel gevarieerd publiek. Mensen staan wel voor veel open, maar af en toe moeten ze een extra aanmoediging krijgen.

Kook op 29 maart met Leki tijdens een van de Donderdag Veggiedagworkshops op de Goed Gevoel Ladies Fair.

Leki's lievelingsgerecht



Ingrediënten voor 4 personen:

2 grote rijpe bananen	1 vanillestokje
1 el citroensap	75 g rietsuiker
75 g fijnggehakte pure chocolade	75 g grof gehakte walnoten
90 ml maaskiemolie	225 g tarwemeel
75 ml rijststroop	1 zakje bakpoeder
175 ml sojamelk	1 mespunt zout
1 tl appelciderazijn (maakt het langer houdbaar)	1 mespunt nootmuskaat
	1 mespunt kaneel

Topping

1 banaan	3 cl sojayoghurt
1 cl citroensap	1 cl rijststroop

CHOCOLADE-BANANENBROOD

Verwarm de oven voor op 180 °C.

Pureer in een kom de bananen met het citroensap, de olie, sojamelk, azijn, vanille en rijststroop.

Meng in een andere kom de bloem, de chocolade, het bakpoeder, het zout, de kruiden, de suiker en de walnoten.

Vet een cakevorm in met olie en bestrooi met wat bloem. Meng de droge ingrediënten met de natte. Mix goed, maar let op dat je niet te lang roert. Werk snel.

Giet het beslag in de vorm en bak het brood in ongeveer 45 minuten gaar.

Test het brood door er met een mes voorzichtig in te prikken: als het mes er schoon uitkomt, is het brood gaar.

Laat het afkoelen en stort het op een schaal.

Mix voor de topping alle ingrediënten met een staafmixer.

Besmeer het afgekoelde bananenbrood met de topping.

Korte knipsels

Babs Carpentier

China neemt het voortouw

Volgens *Public Radio International* woont in China het grootste aantal mensen met een plantaardig voedingspatroon. Dat is gezien de omvang van de bevolking niet zo verbazend. Momenteel houden meer dan vijftig miljoen Chinezen een veganistische levensstijl aan. Plantaardige voeding is aan een steile opmars bezig in het miljardenland. Dat is onder meer te danken aan de populaire popster Long Kuan. Volgens haar is de jeugd zich steeds meer bewust van dierenwelzijn en de impact van de vleesindustrie op het milieu. En dat het aanbod aan plantaardige voeding de laatste jaren sterk toeneemt in het land, helpt natuurlijk ook.



Long Kuan

Tutu op de bres voor dierenrechten

Desmond Tutu, de aartsbisschop van Kaapstad, staat al jaren bekend als mensenrechtenactivist. Maar hij spreekt zich ook sterk uit voor het dierenwelzijn. In zijn voorwoord tot de *Global Guide to Animal Protection* benadrukt hij hoe machteloos dieren zijn tegen onrecht. Daarom is het ook zo belangrijk dat mensen hun verdediging op zich nemen. Als niemand dat doet, kunnen wrede daden ongehinderd blijven doorgaan. Tutu spreekt ook over de theologische implicaties van goedheid voor dieren. De wereld is niet gecreëerd voor de mens alleen en behoort ons dus niet toe, aldus de bisschop.

www.oxfordanimalethics.com



Desmond Tutu



Vleesontsteking

Volgens recent onderzoek beïnvloeden dierlijke producten de bacteriën in onze darmen. De studie bewijst de samenhang tussen vlees eten en bepaalde darmaandoeningen. Wanneer we veel dierlijke vetten consumeren, produceert onze maag meer galtoelerante micro-organismen en galzuren, die ontstekingen in de hand werken. Een zoveelste gezondheidsargument om je vleesconsumptie te beperken dus.

www.care2.com

'Faux fur' vult kledingrekken

Steeds meer kledingmerken zetten in op ethisch verantwoorde kledij. Daarbij zetten ze niet enkel in op het welzijn van textielarbeiders, maar ook op dat van dieren. Zo vond je in veel ketens afgelopen winter bijvoorbeeld nepbont in overvloed. De laatste jaren is de kwaliteit van 'faux fur' zo sterk

verbeterd, dat nep nauwelijks nog van echt te onderscheiden valt. Op die manier ligt bont binnen handbereik voor prijsbewuste fashionista's en consumenten die belang hechten aan dierenwelzijn.

Plant Power met Lisette Kreischer

Van 3 tot 10 mei 2014 kun je in het Franse Lalouvesc deelnemen aan de workshop *Plant Power in a Week*. Lisette Kreischer, bekend als auteur van onder andere *Veggie in Pumps*, heeft het tijdens deze week over afvallen en gezonder leven met plantaardige voeding. De deelnemers ervaren de theorie uiteraard ook in de praktijk. De workshop gaat vooraf aan het gelijknamige boek, dat in de zomer van 2014 verschijnt. Meer informatie vind je op www.lisettekreischer.com en www.lavietara.nl.



Lisette Kreischer

2014: jaar van de veganist?

Volgens New York Magazine zou 2014 wel eens het jaar van de veganist kunnen worden. Een artikel in het magazine schetst de geschiedenis van beroemdheden en veganisme. In recente jaren 'bekeerden' steeds meer sterren zich tot een plantaardige levensstijl en trendwatchers verwachten het komende jaar een explosieve populariteit van veganistische voeding. Het lijkt voorbarig om over een revolutie te spreken, maar met veganistische rolmodellen als (vlnr op de foto's) Ellen DeGeneres, Oprah Winfrey en Bill Clinton is de trend alvast gezet.

www.nymag.com



Superfood

Zoek je inspiratie voor instant gezondmakers? VegNews geeft je enkele smakelijke suggesties uit de plantaardige keuken: avocado, bosbessen, look, bonen, zoete aardappel en walnoten. Er staan enkele usual suspects op het lijstje, maar een aantal namen springen eruit. Om je calciumvoorraad aan te vullen, kun je bijvoorbeeld boerenkool, raapstelen, sesamzaadjes, paksoi en okra eten.

www.vegnews.com

VegNews
magazine

EVA beveelt aan

Maureen Vande Cappelle en Cato Joris

BOEKEN

De complete vegetarische keuken



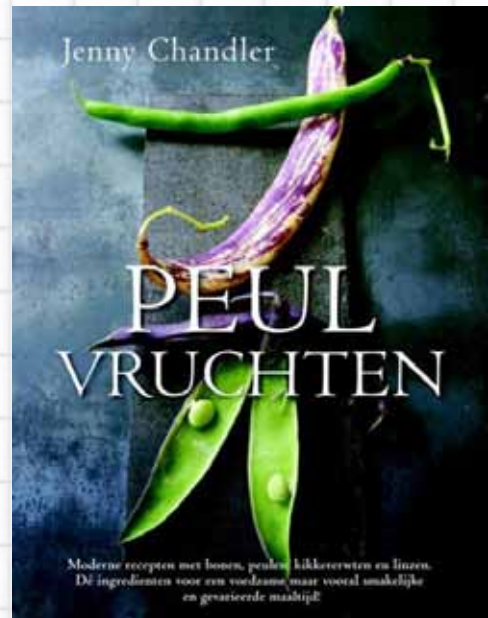
Rose Elliot staat in haar thuisland, het Verenigd Koninkrijk, bekend als 'queen of vegetarian cooking'. Terecht, want Elliot heeft al om en bij de 55 vegetarische kookboeken bij elkaar geschreven. Haar eersteling kwam uit in 1967, lang voordat de kookboeken je om de oren gegoooid werden, en intussen zijn we zo'n 3 miljoen verkochte exemplaren verder. De kans is dus groot dat je al een boek van haar in de kast hebt liggen of misschien zonder het te beseffen een van haar recepten hebt klaargemaakt.

De complete vegetarische keuken is de herwerkte versie van haar *Complete Vegetarian Cookbook* uit de jaren 80. Het is zo'n beetje de veggie versie van *Ons Kookboek*. Met de ruim 1000 recepten krijg je een hele mooie pretentieloze basis van de vegetarische keuken. Elliot geeft bij de recepten variatietips mee en de ingrediënten zijn over het algemeen ook makkelijk te vinden. Dat Elliot een ervaren veggie kok is, merk je aan haar matige gebruik van zuivel en ei; minder onderlegde koks nemen daar nog vaak hun toevlucht toe. Bij de veganistische recepten staat een duidelijk symbooltje en bij sommige niet-veganistische recepten krijg je vervangtips. Verder is de vormgeving vrij sober, verwacht dus zeker niet bij elk recept een foto. Als je je, zoals ik, afvroeg of Elliot na al die jaren nog wel iets nieuws uit haar mouw kon schudden én of die hernieuwde versie dan ook de moeite waard is, dan luidt het antwoord volmondig: ja. Sommige klassiekers herneemt ze, al dan niet in een modernere versie, maar er zijn ook veel nieuwe recepten bijgekomen. Zo is het boek een stuk internationaler geworden. In de meeste keukens ligt wel één basiskookboek, een dikkerdje om op terug te vallen als je niet goed weet wat je met aardpeer moet aanvangen, of hoe je bouillon trekt. Mocht zo'n basiskookboek in jouw keuken nog ontbreken, dan is *De complete vegetarische keuken* een aanrader van formaat.

De complete vegetarische keuken, Rose Elliot, Veltman Uitgevers B.V., ISBN 13 9789048308026, 34,99 euro, 400 blz.

**** (50 % vegetarisch, 50 % veganistisch)

Peulvruchten



'Wat zijn die kleine zwarte dingetjes? En waar is het vlees?' Het is steevast gedoe als ik mijn ouders een vegetarische schotel serveer. Groot was dan ook mijn verrukking toen ik *Peulvruchten* in handen kreeg, een nieuw kookboek dat volledig gewijd is aan 'die kleine zwarte dingetjes'.

Hoewel ze hun geitenwollensokkenimago inmiddels wel ontgroeid zijn, is er voor kikkererwten en co nog te weinig een hoofdrol weggelegd in onze keuken. De Britse Jenny Chandler, zelf lerares aan een koksschool en schrijfster van onder meer de blog *I've mostly been eating* (jennychandlerblog.com), wil daar verandering in brengen. Chandler toont in *Peulvruchten* dat koken met linzen allesbehalve saai is.

Toch schuilt er een addertje onder het gras: wie een volledig vegetarisch kookboek zoekt, komt met *Peulvruchten* bedrogen uit. Recepten met vlees en vis komen ook aan bod. Wel biedt *Peulvruchten* veel bijkomende informatie, die zeer overzichtelijk en in een mooi vormgegeven boek gepresenteerd wordt. In een klassieke indeling, van aperitief tot nagerecht, gaat Chandler aan de voorspelbare bonensoep, linsensalade of hummus voorbij en bereidt ze pompoenfalafel met munt, een zomerse minestrone met pesto, een tajine of een kikkererwtencurry uit de Punjab. Al komt de meer doorwinterde chef niet helemaal aan zijn trekken en zijn de meest interessante recepten net die waar ook vlees of vis aan te pas komt. *Peulvruchten* is zeer geschikt voor de beginnende vegetariër – of voor ouders die vegetarisme nog altijd niet goed begrepen hebben.

Peulvruchten. Meer dan 160 eigentijdse en inspirerende recepten met onder andere bonen, peulen, kikkererwten en linzen, Jenny Chandler, Karakter Uitgevers, ISBN 978 90 452 0743 8, 19,99 euro, 272 blz.

* (85 % vegetarisch)

RECEPT



© Kate Whitaker

voor 4 personen

- 4 grote venkelknollen
(van 300 à 350 g)
- 225 g vers brood, verkruimeld
- 6 el olijfolie
- geraspte schil en sap van 1 grote
onbespoten sinaasappel
- 100 g pijnboompitten
- 1 el fijngehakte verse tijm
- zout en versgemalen zwarte peper
- schijfjes citroen, ter garnering

VENKEL MET SINAASAPPELOLIJFVULLING

Verwarm de oven voor op 180 °C (gasstand 4).

Maak de venkel schoon en ga met een dunschiller over de buitenkant van elke knol om taaie delen te verwijderen. Halveer de knollen overlangs.

Zet de venkelknollen in een pan onder koud water, breng aan de kook en laat zachtjes koken gedurende 10 à 15 minuten, tot ze gaar aanvoelen als je de punt van een mes erin steekt. Laat ze goed uitlekken (het kookvocht is geweldig als bouillon voor een soep of risotto) en afkoelen.

Meng voor de vulling de broodkruimels, 4 eetlepels olie, de rasp en het sap van de sinaasappel, de olijven en de tijm. Voeg een beetje zout en flink wat peper toe.

Sla de buitenste venkelrokken om en schep de vulling tussen en op de rokken. Druk goed aan. Bestrijk de venkel met de resterende olie.

Leg de venkelhelften met de vulling omhoog in een lage ovenschaal en bak ze ongeveer 45 minuten, tot ze volkomen gaar en vanboven lichtbruin zijn. Garneer met citroen.

Dit recept komt uit *De Complete Vegetarische Keuken* van Rose Elliot.
Veltman Uitgevers, ISBN 978 90 483 0802 6

EVA beveelt aan



De omgekeerde resto

Fien Louwagie

In het centrum van Gent werken, heeft zo zijn voordelen: je kunt met de fiets naar het werk, je kunt boodschappen doen terwijl het aangenaam rustig is in de groentewinkel en er zijn massa's leuke plekjes waar je 's middags gezellig veggie kunt gaan lunchen. En dat zo'n lekkere vegetarische lunch ook niet per se duur hoeft te zijn, bewijst 'de omgekeerde resto'.

Het studentenrestaurant Sint-Jansvest bestaat al lang, maar het werd volledig gerenoveerd en heropende op 23 september 2013 de deuren als 'omgekeerde resto'. Die roepnaam verklapt het al: de 'omgekeerde resto' hanteert het omgekeerde principe van de andere studentenrestaurants. Van alle aangeboden maaltijden is er slechts één niet-vegetarisch. Dat klinkt als de zevende hemel voor studerende vegetariërs!

Ik heb er afgesproken op een zonnige vrijdagmiddag. Het is even zoeken, ook al heb ik vooraf een plannetje bestudeerd, de Sint-Jansvest fiets je zo voorbij. In de straat zelf toont een geel bordje met 'St. Jans Restaurant' en het logo van UGent me dat ik aan het juiste adres ben. De gevel is niet echt uitnodigend, maar als ik door de ramen gluur, ziet het er best gezellig uit. Er hangen retro kroonluchters, er zijn hoge en lage tafels, er is een knus hoekje

waar je je maaltijd kunt laten zakken en er hangen grote foodfoto's waar je van gaat watertanden. Ik kom terecht in een mix van studenten, werknemers van UGent en andere nieuwsgierige mensen zoals ik. Als niet-student voel ik me er dus absoluut geen vreemde eend in de bijt.

Het is niet helemaal duidelijk waar we precies moeten aanschuiven, maar dat probleem heb ik wel vaker in buffetrestaurants. De verschillende gerechten staan op een tafeltje uitgesteld, maar dat zijn we dus eerst nietsvermoedend voorbijgelopen. We onthouden het voor de volgende keer. Op het menu staat erwtensoep, tomaat-mascarponesoep en een sojagehaktburger die je met erwten en wortelblokjes en/of met knolselder in tomatensaus kunt eten. Er zijn ook veggie wraps en op het broodje van de week ligt hummus. Als niet-vegetarische optie is er

een duo van zalm en koolvis. De burger ziet er niet zo appetijtelijk uit, dus kies ik voor de vegetarische Balkanwrap met Greenwaybacon. We worden snel bediend, nog een appelsapje erbij en we kunnen betalen.

Beneden zitten de tafeltjes vrij vol, dus we gaan de trappen op. Daar is een tweede, open verdieping, met zicht op de benedenvloer. Het is er iets minder gezellig, daarom is er waarschijnlijk ook meer plaats. Tijd om te proeven! De wrap is lekker, er zitten veel groentjes in en de looksaus past er perfect bij, al zal dat voor mijn collega's straks misschien iets minder aangenaam zijn. Alleen het slaatje ontgoochelt een beetje. Er zijn wel verschillende soorten sla en groentjes, maar het smaakt allemaal wat droog. Een vinaigrette zou hier wonderen doen.

Conclusie: ik heb vandaag lekker, goedkoop (3,10 euro voor een wrap), gezond en ook genoeg gegeten. Het blijft grootkeuken, dat merk je aan de bruine plateautjes en de toch wat droge sla. Het zou wel fijn zijn mocht er ook een veganistische optie zijn, die dan ook duidelijk wordt aangegeven. Dan zou 'de omgekeerde resto' nog plantaardiger zijn.



© Fred Debrock



© Fred Debrock

- ✕ Sint-Jansvest 24,
9000 Gent
- ✕ 09 223 72 35
- ✕ www.ugent.be
- ✕ prijsklasse €

Toukoul

Wannes Van Giel

Op het einde van de maand augustus is de lucht die we allen inademen in ons verstedelijkt vorstendom verzadigd van zomerzweet en fijne roetdeeltjes. In mijn geval was de werkdruk op dat moment even beladen als de atmosfeer, bijgevolg moest ik een fotoshoot van een 'Brusselse Veggie' combineren met dinnertime. Gelukkig voor mijn portemonnee was Servais Verherstraeten, naast staats-hervormer ook verantwoordelijk voor duurzaamheid, degene die de verplaatsingskosten en de restaurantrekening betaalde.

De keuze van het koppel dat op de fotoging was Toukoul, een Ethiopisch restaurant vlak bij Brussel-Noord. De reservatie die ik er keurig maakte, bleek onnodig en onnuttig. Je wacht gewoon tot er een plekje vrij is. Als ik de woorden 'Ethiopië' en 'eten' in dezelfde zin hoor, dan zegt mijn vooringenomen brein: dieetporties lauwe groenten voor Olympische hardlopers. Maar 'au contraire': de inrichting is overweldigend, het personeel is prachtig en de sfeer is warm, Afrikaans, quoi. Al snel bemachtigen we een ronde tafel bij het raam, met zicht op de Sint-Katarinakerk en de uitbundige chefs die permanent in een staat van opperst geluk lijken te verkeren.

Ik bestel een gemberlimonade (3,20 euro), mijn tafelgenoten gaan voor tropische cocktails, Servais betaalt. Eten doe je bij Toukoul echt samen: je bestelt een saus met groentjes en de hele tafel krijgt boekweit-pannenkoekjes om in de saus te dippen. Zo aanwezig de sfeer, zo afwezig is dus bestek. Ik kies voor Yemiser Wot (11 euro) uit de 'coin veggie', een soort linzenpasta op zijn Berbers. De gerechten van mijn gezelschap klinken heel anders, maar bevatten eigenlijk ongeveer dezelfde ingrediënten.



Na een halfuurtje wachten staat alles op onze tafel. Wie wat besteld heeft, maakt niet zoveel uit: het is pannenkoekrolletjes nemen en proeven. Mijn gerecht is lekker, en erg gezond, maar het 'dit had ik nu eens zelf niét kunnen maken'-gevoel, nee, dat is er niet. Het is wel pikant, maar draaglijk. Tot ik even wil proeven van een ander sausje: de verzadigde Brusselse lucht, inclusief roet, barst langs al mijn poriën naar buiten. De redding in de vorm van een slok lekkere gemberlimonade is de logische, maar foute keuze. Zweet, tranen en snot zorgen voor een plaatselijke en nodige opflakkering van de luchtvochtigheidsgraad; Brussel herademt.

Toukoul, een heerlijke plek om te zijn, en geen onaardige plek om te eten, maar je moet wel een sterke tong hebben.



✕ 34 rue de laeken &
1 rue du marronnier
1000 Brussel
✕ 02 223 73 77
✕ www.toukoul.be
✕ prijsklasse: €€
✕ 10 % EVA-korting

De moestuin van Mme Zsazsa

Plantaardig zaaien,
koken en proeven



Het begon met een stuk weiland, waar Mme Zsazsa een woonwagen neerplantte en haar plannen in de rulle aarde tekende. Terwijl ze zaaigoed bestelde – krulkolen, kerstomaten, flespompoeien – moest ze aan iemand denken. Iemand die zou koken met de oogst: Dorien Knockaert. Elke week die volgde, kwamen Zsazsa, Dorien en fotografe Els Menten samen in de tuin. Om te wroeten en te koken, te kijken en te proeven.

Al wat hen beviel, vond zijn weg naar een boek. Een moestuinhandboek, een kookboek, een boek voor mensen die van groenten houden, of die graag wat meer van groenten zóúden houden. Speciaal voor het EVA Magazine geven de dames op de volgende pagina's al een voorsmaakje van hun vegetarische moestuinboek. Mme Zsazsa en Dorien komen het boek ook voorstellen op de Goed Gevoel Ladies Fair (zie aankondiging op blz. 31).



Voor 1 grote taart of ongeveer 12 kleintjes

3 à 4 sjalotten of 2 kleine uien, in fijne ringen
 1 zuinige tl venkelzaad (tijm of rozemarijn kunnen hier ook goed dienen)
 1 rol bladerdeeg (of 1,5 als je mooie rondjes wilt uitsteken voor minitaartjes)
 3 à 4 half gedroogde ('gekonfijte') tomaatjes, fijngehakt
 ongeveer 10 kappertjes (of 5 zwarte olijven, fijngehakt)
 verse basilicum (indien beschikbaar)
 olijfolie
 peper, zout

Verhit een laagje olijfolie in een zware pan die je ineens ook als bakvorm kunt gebruiken wanneer je voor een grote taart gaat. Voeg de uienringen toe, roerbak ze kort op hoog vuur zodat ze wat zachter (maar niet bruin) worden. Laat ze daarna traag garen op een heel laag vuur, met een snufje zout erbij en het venkelzaad. Laat ze minstens 20 minuten garen, maar 30 minuten is zeker niet overdreven. Merk je een neiging tot aanbakken, dek de pan dan af met een deksel, maar roer de uien wel geregeld om. Verwarm de oven voor tot 180 °C.

Als je een grote taart wilt maken: verdeel de uienringen over de bodem van de pan (of van een taartvorm) en strooi er de tomaatjes en kappertjes over. Leg er losjes het bladerdeeg op, vouw het deegsurplus aan de randen gewoon om naar boven. Zet de 'tatin'-taart in de oven en bak hem tot het bladerdeeg goudbruin begint te kleuren, ongeveer 20 minuten. Haal de pan uit de oven, leg er een plat bord op en kiep de taart uit de pan, op het bord (een tot een reep geplooid droge theedoek is hier een handig hulpmiddel om de pan tegen het bord te houden zonder dat je handen verbranden).

Als je kleine taartjes wilt maken: verdeel de uienringen over de holtes van een muffinvorm, strooi er de tomaatjes en kappertjes over. Steek met een glas of vormpje cirkeltjes uit het bladerdeeg (deegoverschotjes kun je aaneenplakken en weer platrollen of -duwen). Leg ze in de vorm op de uien. Bak de taartjes tot het deeg goudbruin is. Schep de taartjes uit de vorm met een pannenkoek of iets dergelijks. Er zullen wat uien afvallen, maar die leg je er dan gewoon weer op. Strooi wat peper en basilicum over de taart(jes).

UIENTAARTJES

'Geluk is een ui uit de kelder halen en weten dat er geen weg terug is', schreef ik enkele jaren geleden in *De Standaard*, toen alle redacteurs hun definitie van geluk moesten geven. Om maar aan te geven hoe graag ik uien bak.



plantaardig
zaaien, koken
en proeven



Voor 1 bord vol

100 g geschilde rauwe biet
(ongeveer 2 bieten)

1/2 tl komijnzaad

2 el walnotenolie

enkele knepen citroensap

zout

CARPACCIO VAN RODE BIET

Eenvoudiger kun je rode biet niet bereiden, maar ik vind dit heel, heel lekker. Als een klein charmant voorgerechtje, of als kleurig extraatje bij eender welke zomerse of winterse maaltijd. Heb je Oost-Indische kers, goudsbloemen of andere eetbare bloemen in de buurt, aarzel dan niet om die als decoratie in te zetten.

Snijd de biet in heel dunne plakken, zo dun dat ze een beetje transparant zijn. Dat gaat het best met een mandoline. Schik de plakken op een bord of schaal.

Rooster het komijnzaad in een droog, heet pannetje, tot het geur begint af te geven (het moet niet verkleuren – dan is het al te heet). Plet het zaad fijn in een vijzel.

Meng het komijnzaad met de walnotenolie. Breng de olie op smaak met citroensap en zout. Doop er een plakje biet in en proef of alle smaken mooi in balans zijn. (Ik stel op dit punt altijd vast dat er meer citroen bij moet.) Sprenkel de dressing over de biet en zorg dat hij goed verdeeld is. Klaar.

Timing

Je kunt het hele gerecht enkele uren of zelfs een dag op voorhand maken. Het effect zal dan meer dat van gemarineerde bietjes zijn: ook niet mis.



plantaardig
zaaien, koken
en proeven



Ingrediënten voor 4 kommen

1 ui, in ringen

3 pastinaken, geschild en in
dobbelen gesneden

enkele sneden brood, idealiter van
gisteren, in kleine blokjes gesneden

450 à 500 g diepvrieserwtjes

ongeveer 1/2 l bouillon

olijfolie

peper, zout

Fruit de ui en de pastinaken in olijfolie met een snuffje zout, minstens 10 minuten, op een matig vuur.

Verwarm de oven voor tot 200 °C voor de broodkorstjes. Giet op een bakplaat een scheut olijfolie en strooi er wat peper en zout op. Schep er de stukjes brood op en haal ze met je handen door elkaar, zodat de olie verspreid raakt over de stukjes (maar ze moeten er niet van doordrongen raken – dat zou veel te veel olie zijn). Spreid de stukjes uit over de bakplaat en zet ze in de oven tot ze beginnen te bruinen. Idealiter zijn ze aan de buitenkant krokant, maar binnenin nog wat elastisch. Haal ze uit de oven en laat ze afkoelen. Proef een korstje: smaakt het hartig genoeg? Voeg eventueel nog wat peper en/of zout toe. Voeg de bouillon toe aan de pastinaken en laat alles minstens 10 minuten sudderen, tot de pastinaken door en door gaar zijn.

Voeg de erwten toe, breng de soep opnieuw aan de kook en laat haar nog eens 5 minuten sudderen. Indien nodig kun je de dikte van de soep bijsturen: wat aanlengen met bouillon of wat verder inkoken.

Mix de soep. Check de smaken. Serveer met de korstjes.

ERWTENSOEP MET PASTINAAK

Dat pastinaak goed bij erwten past, leerde ik uit *De Smaakbijbel* van Niki Segnit, een mooi en vrolijk boekje dat volledig is gewijd aan smaakcombinaties. De soep is klaar in een handomdraai.





OVENSCHOTEL MET PREI, PADDENSTOELN, POMPOEN EN EEN KRUIDENKORSTJE

Voor 4 personen / een grote ovenschotel

1 kg aardappelen, bij voorkeur bloemige (ongeschild gewicht)
300 ml plantaardige room (soja/spelt; je kunt eventueel ook gewone room gebruiken)
700 g schoongemaakte prei (in de lengte gehalveerd, goed uitgespoeld, ontdaan van het donkerste groen en in stukjes van 1/2 cm gesneden)
citroensap
250 à 300 g geschildte pompoen, in kleine dobbelstenen gesneden (maximaal 1 cm)
snufje chilipoeder

snufje gemalen korianderzaad (geen ramp als je dit niet in huis hebt. Je kunt ook wat gedroogde oregano in de plaats gebruiken, of helemaal niets)
500 g paddenstoelen, in plakken gesneden (oesterzwam, kastanjechampignon ...)
arachideolie of andere zeer hittebestendige olie
blaadjes van enkele takjes tijm
4 teentjes knoflook, fijngehakt
1 portie kruidenkorst (zie het recept hieronder)
olijfolie
nootmuskaat, peper, zout

Een ovenschotel zonder kaas, en toch zo'n zalige brok troostkost.

Schil de aardappelen en kook ze gaar in gezouten water. Giet ze af en laat ze even uitdampen in de kookpot. Stamp ze tot puree, samen met een royale scheut olijfolie en ongeveer 100 ml room. De puree moet goed smeugig zijn, want ze zal straks in de oven nog wat droger worden. Breng ze op smaak met peper, nootmuskaat en eventueel nog wat zout.

Terwijl de aardappelen koken, kun je de prei smoren. Verhit een laagje olijfolie in een grote steelpan. Roer er de prei door. Temper het vuur en laat de prei in minstens 30 minuten zacht worden, met een snufje zout. Op het eind moet de prei zo zacht zijn dat je ze tussen je vingers tot moes kunt knijpen. Haal de pan van het vuur en fris de smaak op met citroensap. Roer er de rest van de room onder. Dat lijkt veel, maar de room zal zich straks verspreiden in de ovenschotel. Breng het mengsel op smaak met peper en zout.

Rooster intussen ook de pompoen. Verwarm de oven voor tot 200 °C. Schep de dobbelsteentjes in een kom, giet er een scheut olijfolie over en strooi er naar smaak zout, chilipoeder, gemalen korianderzaad

of een andere smaakmaker over. Meng grondig, want alle stukjes pompoen moeten volledig bedekt zijn met de kruidige olie. Spreid ze uit over een bakplaat en laat ze garen in de oven tot ze bruine randjes krijgen. Dat duurt doorgaans 10 tot 15 minuten. Verlaag de oventemperatuur tot 180 °C; straks heb je hem nog nodig.

Bak de paddenstoelen in een zeer hete pan, met een scheut arachideolie. Het vocht moet snel verdampen en de randjes mogen verschroeien. Op die manier krijgen de paddenstoelen een lekkere diepe smaak. Haal de pan van het vuur, laat haar een klein beetje afkoelen en roer er, terwijl de paddenstoelen nog heet zijn, de tijmblaadjes en de knoflook onder.

Vet een grote ovenschaal in met olijfolie. Verdeel de pompoenstukjes over de bodem. Spreid daarover de paddenstoelen. Daarop komt de prei, die je op haar beurt afdekt met aardappelpuree. Tot slot leg je er een laagje kruidenkorst op. Zet de ovenschotel in de oven tot hij door en door warm is en de kruidenkorst lekker naar geroosterde hazelnoot ruikt. Hoe lang dat duurt, hangt ervan af hoe warm de ingrediënten zijn wanneer je ze in de oven stopt. Als alles nog min of meer warm is, volstaat een kwartiertje.

KRUIDENKORST

Voor 1 grote ovenschotel

60 g hazelnoten
5 el fijngesneden tuinkruiden (bij voorkeur een mix van peterselie, salie, rozemarijn en tijm, maar je kunt experimenteren. Gedroogde kruiden kunnen ook dienen, voeg dan een extra eetlepel olie toe)
1 teentje knoflook, geperst of geplet
3 el broodkruim / paneermeel
4 el olijfolie

Een kruidenkorst is een geweldig plantaardig alternatief voor een kaaskorstje.

Hak de hazelnoten tot kruimels in een keukenmachine, met een mes of met een staafmixer. Voeg de fijngesneden kruiden toe, de knoflook, het broodkruim en de olijfolie. Hak alles tot kruim. Proef en breng stevig op smaak met peper en zout.

tekst: Joke Decommer
foto's: Stefanie Rosseel, De Nieuwe Tuin

**Maak
het zelf**

EEN BOONTJE VOOR BONEN



Krijg je in België bonen op je bord, dan zijn die negen van de tien keer wit en zwemmen ze in tomatensaus. Jammer, want er zijn duizenden andere opties. Droogbonen zijn niet voor niets een vaste waarde in voorraadkasten overal ter wereld. In dit dossier ontdek je het potentieel van die natuurlijke eiwitbommetjes.



KRACHTVOER

PEULVRUCHTEN ZITTEN BOMVOL IJZER,
B-VITAMINEN EN EIWITTEN
ZE BEVATTEN ENKEL COMPLEXE
KOOLHYDRATEN EN WEINIG VET
DE VELE VEZELS BEVORDEREN JE SPIJSVERTERING
EN GEVEN JE EEN VERZADIGD GEVOEL

BONEN WAREN LANG DE KNEUSJES VAN DE EUROPESE KEUKEN.

De ultravoedzame vruchten waren vroeger zo goedkoop dat ze doorgingen voor 'armemenseneten'. Doordat bonen makkelijk te telen zijn, dienen ze bovendien al eeuwen als veevoeder. Dat kwam hun reputatie niet ten goede, want koeienvoeding valt nu niet bepaald te associëren met topgastronomie.

Erg jammer allemaal, want als je ze goed verwerkt, zijn bonen uitermate lekker. Ze zijn gezond, vervangen vlees en zijn duurzaam in teelt en transport. Bovendien zijn de meeste bonensoorten nog steeds niet duur. Je kunt ze kopen in blik, in bokalen of gewoon droog. Als je ze in huis hebt, kun je ze maanden in je voorraadkast bewaren. Dat bonen economisch en ecologisch verantwoorde maaltijden garanderen, staat buiten kijf. De laatste jaren winnen ze - door de vervaging van de culinaire grenzen en de stijgende populariteit van de wereldkeuken - ook op gastronomisch vlak meer en meer terrein.

Bonen komen net als kikkererwten en linzen uit de familie van de **vlinderbloemen**, de Leguminosae. Het zaad van die planten groeit in peulen, en het zijn de zaden die we eten. De eetbare zaden van de vlinderbloemenfamilie noemen we peulvruchten. Als je zowel het zaad als de peul kunt eten (zoals bij sperziebonen), spreekt men van groenten. Peulvruchten zijn moeilijk te categoriseren, want ze bevatten zowel veel koolhydraten als veel eiwitten. Door ze te combineren met groenten en met eenvoudige smaakmakers zoals sojasaus, verse kruiden of geroosterde knoflook, creëer je een volwaardige en lekkere maaltijd.

Waarschijnlijk eet je trouwens meer bonen dan je denkt. De eitwitrijke **sojaboon** wordt bijvoorbeeld verwerkt tot tal van vegetarische basisproducten zoals sojamelk, tofu en tempé. Gefermenteerd zijn sojabonen ook het basisingrediënt van sojasaus en misopasta.



Rond of niervorming, paars, wit of gestipt, gigantisch of piepklein: droogbonen bestaan in alle soorten en maten. De kweekwijze voor alle bonenrassen is wel grosso modo dezelfde. Het belangrijkste verschil tussen droogbonen en pakweg prinsessenbonen? De eerste soort oogst je niet vers. Je laat de peulen verdorren en de vruchten drogen. Je stopt de gedroogde exemplaren in een pot en eet ze wanneer je er zin in hebt. Het hele jaar door.

KWEEK



HET ZELF

Zaaien

Zaaien doe je in een ietwat opgewarmde grond. Bij koud en nat weer verloopt het groeiproces grilliger en trager. Voor de vroegste teelt, in mei, zaai je voor in potjes. Zo vermijd je dat vogels er met je kiemen vandoor gaan. Je kunt zaaien tot juni. De meeste tuincentra hebben wel enkele droogboonvariëteiten in hun gamma. Zaaigoed voor speciale boonsoorten (zoals de mooie zwart-witte yingyangboon) vind je bij speciaalzaken zoals de webwinkel www.denieuwetuin.be.

Oogsten & drogen

Droogbonen kweek je net zoals gewone bonen, maar je plukt ze niet vers. Integendeel, je laat de peulen verdorren. Zaai je in de loop van mei, dan oogst je in september. Je haalt de planten uit de grond als de peulen dor en bruin zijn. Daarna hang je de takken in bosjes te drogen in de wind. Zijn ze droog genoeg? Verwijder dan de bonen uit hun peulen. De gedopte bonen parkeer je drie volle dagen in het vriesvak. Daarna nog een korte nadroogsessie, en je bonen zijn klaar om de winter te trotseren.

Bewaren

Bewaar de gedopte en gedroogde bonen op een koele, droge plaats. In een goed afgesloten pot zijn ze minstens een jaar houdbaar. Gedroogde peulvruchten vries je beter niet in, want dan drogen ze verder uit.

Tips

In plaats van voor specifieke droogboonvariëteiten te gaan, kun je ook kiezen voor 'polyvalente bonen'. Die boonsoorten kun je als groente (mèt peul dus) eten als ze jong zijn. Ouder en dikker, leveren ze verse dopbonen. Wat er op het eind van het seizoen nog over is, kun je drogen en bewaren.

Bonen groeien makkelijk in de meeste grondsoorten en ze hebben weinig water nodig. Je hoeft ze ook niet te bemesten. Alleen op erg zure grond gedijen ze niet zo goed. Bekalken is in dat geval de oplossing.



Maak
het zelf

STAP VOOR STAP

Bonen kopen

Geen zin om zelf te kweken? Je kunt bewaarbonen kopen in bokaalen, in blik en in gedroogde vorm. In de supermarkt vind je de bekendste soorten (denk: witte bonen en nierbonen). Wil je eens iets anders? Snuffel dan in de rekken van natuurvoedingswinkels en oosterse, Afrikaanse of Zuid-Amerikaanse speciaalzaken. In de webshop www.gekruid.be vind je ook heel wat soorten. Geen geduld om zelf te weken? Kies voor bonen uit blik of bokaal.

ZO MAAK JE ZE KLAAR

1. Was de bonen en controleer ze op kleine defecten. Doe ze in een zeef of vergiet. Spoel ze onder koud water tot het spoelwater volledig helder is. Schud ze op en verwijder aangevreten of beschadigde boontjes, takjes en aanverwanten.



2. Gedroogde bonen hebben veel **water** nodig om opnieuw eetbaar te worden. Laat de bonen op voorhand **weken** om de kooktijd te beperken. Giet daarvoor de bonen in een grote pan. Zet ze een vingerlengte onder water (de algemene regel: gebruik drie keer zoveel water als bonen). Laat ze een tweetal minuutjes koken zonder deksel. Dek daarna de pan af en draai het vuur uit. Laat een uurtje of twee weken.



3. Na een tweetal uur neem je de proef op de som. Zijn de geweekte bonen enigszins **zacht**? Voeg dan peper en zout toe. Zorg dat de bonen nog een tweetal centimeter onder het weekvocht staan. Zijn ze nog vrij hard? Wacht nog even met peper en zout en laat de bonen nog iets langer weken. Het zout maakt de velletjes kapot, waardoor de bonen barsten voor ze door en door gaar zijn.

4. De zacht geweekte bonen laat je rustig **koken** met het deksel schuin op de pan. Controleer elke tien minuten of ze gaar zijn en voeg indien nodig nog wat extra water toe. Het is voldoende als de bonen net onder water staan. Mooi geconcentreerd, sausachtig kookvocht is ideaal. Zet het vuur uit als de peulvruchten zo gaar zijn als je wilt. Al dente gekookte bonen zijn ideaal voor salades, wokgerechten of als garnituur. Verder gekookte bonen doen het goed in stoofschotels en spreads.



Tips:

- Niet iedereen kan bonen even vlot verteren. Eet je zelden of nooit bonen? Giet de bonen dan na het weken af, spoel ze en kook ze in vers water. Nadeel? Op die manier raak je niet enkel de moeilijk verteerbare stoffen, maar ook sommige smaken kwijt. Als alternatief kun je een stuk kombu, dat is een zeewier, onder in de kookpot leggen.
- Hoe ouder de bonen, hoe langer je ze moet koken en hoe meer water je moet gebruiken.
- Bewaar het kookvocht. Je kunt het gebruiken als basis voor een soep. Het is ook handig om eventuele overschotjes in te bewaren.

ROCK'N ROLL MET BONEN

EENVOUDIGE BONENIDEETJES

SNEL & TRAAG STOVEN

Voorgekookte bonen doen het goed in snelle eenpansgerechten. Combineer ze met groenten, olie van goede kwaliteit en sterke smaken zoals paddenstoelen of gember. Start met wat olie en voeg achtereenvolgens alle ingrediënten toe. Roer tot alles warm is en serveer met noedels of rijst. Als je wat meer tijd hebt, kun je ook een stoofpotje maken van gedroogde bonen. Zet de bonen onder een (zoutloze) bouillon van eekhoortjesbrood en andere smaakmakers. Zet de pot op een laag vuurtje. Als de bonen zacht genoeg zijn, voeg je peper en zout toe. Laat de bonen verder pruttelen tot ze gaar zijn. Laat uitlekken en breng op smaak met knoflook en olijfolie. Garneer het gerecht met krokant gebakken shiitakes en sesamzaadjes.



OP JE BOTERHAM

Bonenhummus. Of peulvruchtenpuree. Hoe je het wilt noemen, maakt niet uit. Prak witte, zwarte of rode bonen met olijfolie, knoflook en verse kruiden. Voeg er naar goeddunken groentjes en specerijen aan toe en je hebt een stevige spread. Of een feestelijke dip, zoals je wilt. Wel belangrijk: zorg ervoor dat de bonen door en door gaar zijn. Dat betekent dat je het best vertrekt van bonen uit blik. Of dat je gedroogde bonen geduldig en liefdevol laat weken. Als je dan toch bezig bent, kun je de bonen - voor je ze in de blender gooit - ook nog even opbakken voor een extra kick.



BONEN & BIER

Een verwarmend bijgerecht: bonen geglaceerd met bier. Fruit een uitje, bak wat knoflook en vul de pan verder met een (klein) flesje bier, een blik gare bonen en een rist smaakmakers (bijvoorbeeld ahornsiroop en chilipoeder). Het maakt niet uit welk bier je kiest. Als algemene regel geldt: pils = lichter, donker = stouter. Doe dus gewoon waar je zin in hebt. Laat het geheel zo'n vijftien minuutjes sudderen tot het vocht is ingedikt. Kruid bij naar smaak. Serveer met wilde rijst en geroosterde groentjes.



CHILI SIN CARNE

Een succesnummer uit de Zuid-Amerikaanse keuken. Nodig: een ui, pinto- of kidneybonen, look, groentebouillon en natuurlijk een fijngehakte chilipeper. Voor extra body voeg je nog wat bruine gebakken tempé toe. Serveer met verse koriander, gesnipperde lente-uitjes, zure room en tortillas. Blus met Corona of tequila. ¡Salud!

TEXAANSE KAVIAAR

De zilte smaak van in zeewier gemarineerde boontjes doet denken aan kaviaar. Deze Texaanse specialiteit maak je in een handomdraai zelf: maal wat zeewier (zoals arame) tot je enkele grote eetlepels 'zeewierpoeder' hebt. Fruit een uitje en voeg je zeewierpoeder toe samen met een glas water en wat mirin. Laat dat mengsel inkoken tot een dunne siroop. Roer er een blik donkere bonen door (zwarte of zwartoogbonen zijn ideaal). Blijf roeren tot alle bonen blinken. Werk af met peper en zout. Laat afkoelen en serveer met gesnipperde rode ui. Lekker met sushirijst of noedels.

RECEPTJES VOOR KIEKJESDAG

Verwerk de bonen en hun kookvocht met wat fijngesneden bladgroenten in een maaltijdsoep zoals een minestrone of een ribollita. Bonenkroketten maak je snel door een restje opgebakken bonen (of zelfs wat chili sin carne) te malen en te mengen met maismeel, fijngesneden groentjes, verse kruiden en specerijen. Is het beslag stijf genoeg? Maak dan kleine kroketjes en frituur ze in een pan.

BONENBROWNIES

Glutenvrije heerlijkheid. Maak je browniedeeg met zwartebonenpuree in plaats van bloem. Serveer met nootjes en roomijs. Of gewoon uit het vuistje. Het recept vind je op www.evavzw.be.

MIX AND MATCH

Hoewel sommige gerechten om een specifieke bonensoort vragen, is het niet nodig om je daar strikt aan te houden. De meeste peulvruchten zijn prima verwisselbaar. Je kunt bijvoorbeeld de ene witte boon makkelijk door een andere vervangen. Naast de kleur, spelen ook de smaak en de textuur een rol. Experimenteren en proeven is de boodschap.

+ ADUKIBONEN

+ DONKERE
SESAMOLIE

+ PADDENSTOELEN

= STOOPFOTJE MET AARDSE SMAKEN

+ LIMABONEN

+ EXTRA VERGINE
OLIJFOLIE

+ WALNOTEN

= SNELLE LUNCH, LEKKER MET
PASTA EN VERSE KRUIDEN

+ ZWARTE BONEN

+ AHORNSIROOP

+ RODE UITJES

= GEGLACEERD MET BIER EEN
STEVIG STOOPFOTJE

+ ZWARTOOGBONEN

+ RIJSTWIJN OF MIRIN

+ ZEEWIER(POEDER)

= VEGGIE KAVIAAR

SABZI PULAO

Kruidenrijst met saffraangroenten en limabonen

Een kruidig en groen feestgerecht uit Iran.



voor 4 personen

voor de rijst

600 g basmatirijst
4 teentjes knoflook, fijn gehakt
1 bosje peterselie, koriander en dille
1 flinke bos bieslook (of 2 preien)
1 à 2 tl kurkuma
olie
zout

voor de saffraangroenten

50 g boter
1 ui, gesnipperd
2 courgettes, geboend en
in stukken gesneden
1½ el kappertjes, gehakt
1 zakje waterkers, grof gehakt
4 tomaten, in stukken
1 blik limabonen (400 g)
1/4 g saffraan
sap en geraspte schil van
1 onbespoten citroen
zout en zwarte peper

Was, dep en hak de kruiden. Verhit wat olie in een pan, fruit de knoflook, maar laat hem niet bruin worden. Schep de kruiden erdoor. Roerbak het mengsel zo'n 7 minuten.

Was de rijst en kook die 15 minuten. Giet af en spoel na. Verhit wat olie in een pan op hoog vuur. Voeg een laag rijst toe en bak tot die aan de bodem begint te kleven en bruint. Schep er een laagje kruidenmengsel op. Wissel zo af.

Prik met de steel van een houten lepel vijf 'schoorsteentjes' in de rijst. Leg een schone doek en een deksel op de pan. Bak de rijst 5 minuten op hoog vuur, temper het vuur en laat zo'n 30 minuten garen. De rijst moet er groen uitzien.

Verhit wat boter in een pan, voeg de ui, courgette en kappertjes toe. Bak 5 minuten zachtjes door en voeg de tomaten toe. Doe er na 5

minuten de waterkers en de limabonen bij.

Laat de saffraan weken in een beetje kokend water. Voeg citroensap en -rasp toe. Giet dat mengsel bij de groenten, dek de pan af en laat nog een paar minuten trekken. Controleer de smaak.

Neem de rijst van het vuur. Laat 2 cm koud water in de gootsteen lopen en laat de pan daar een paar minuten in afkoelen. Daardoor zal de plakkerige 'rijstkoek' loskomen van de bodem als je de pan omkeert. Keer de afgekoelde pan om op een grote serveerschaal en breek de korst van de rijstkoek mooi doormidden. Giet het groentemengsel in een streep langs de lengte van de breuk.

Serveer met verse kruiden, schaalpjes pikante (Perzische) pickles en wat yoghurt.



In 'Veggiestan' toont Sally Butcher dat vegetariërs koning zijn in het Midden-Oosten en dat de regio de naam 'groentenland' meer dan waard is. Haar kookboek bevat tientallen toegankelijke, maar verrassende vegetarische tradities en recepten, waarin ook peulvruchten een belangrijke rol spelen. *Veggiestan*, Sally Butcher, Karakter Uitgevers B.V., ISBN 9045201143.

Veggie lounge

op Goed Gevoel Ladies Fair

Nieuwsgierig naar de kooktrucjes van Kevin Storms of altijd al willen koken met Wim Ballieu? Kom dan naar de tweede editie van de Goed Gevoel Ladies Fair op 28, 29 en 30 maart 2014 in Flanders Expo Gent. In EVA's veggielounge valt dan immers heel wat te beleven!

Zo zullen Dorien Knockaert en Mme Zsa Zsa er hun nieuwe veggie moestuinkookboek voorstellen. De recepten kun je uitproberen tijdens een van hun vele workshops. Je leert de kneepjes van de veggie keuken met Greenway's Paul Florizoone,

Kevin Storms en Wim Ballieu

tijdens de Donderdag Veggiedagworkshops. Tine Tomme en chef Bart Poelvoorde van restaurant Avalon tonen hun gastronomische geheimen voor echte keukenprinsessen. Lisa Steltenpool, een deskundige op het vak van plantaardige voeding, komt haar boek *De vegarevolutie* voorstellen en de zusjes van Inner Kitchen toveren de lente op je bord.

En dat is nog lang niet alles in de veggielounge. Volg bijvoorbeeld een van de lezingen met tips voor starters of stel al je vragen over plantaardige voeding aan specialisten. Er is ook een EVA-parcours uitgestippeld dat je naar de veggie standjes over de hele beurs leidt.

Goed Gevoel organiseert de Goed Gevoel Ladies Fair in samenwerking met Textirama. Naast de veggielounge van EVA zijn er ook yogasessies, beautyworkshops, een naaicafé en andere verwennerijen.



PRAKTISCH

Wanneer? 28, 29 en 30 maart 2014. Vrijdag van 13 tot 23 uur, zaterdag en zondag van 10 tot 18 uur

Waar? Flanders Expo Gent

Prijs: Je krijgt 3 euro korting met de volgende code: **EMA22326588**. Aan de kassa betaal je 12 euro.



Minder (vlees) eten voor een betere toekomst

Voeding is een bijzonder ingewikkeld thema. Er spelen zoveel zaken mee: milieu-impact, mensenrechten, gezondheid, smaak, betaalbaarheid, tewerkstelling, en natuurlijk dierenbelangen. En soms vallen sommige van die aspecten moeilijk met elkaar te verzoenen. Reden genoeg om nog maar eens te rade te gaan bij een specialist. Erik Mathijs is professor landbouweconomie aan de Universiteit Leuven. Hij probeert nuchter te kijken naar het thema voeding, maar met een duidelijk maatschappelijk engagement. Meteen zegt hij erbij dat hij niet alle antwoorden heeft en – zoals elke wetenschapper zou moeten zijn – nog zoekende is.

Voedselproblematiek: meer dan de som van de delen

EVA Magazine: Hoe complex is het thema voedsel?

Erik Mathijs: Het is een zeer multidisciplinair onderwerp waarbij inderdaad van alles komt kijken. Die verschillende factoren zorgen automatisch voor een grote complexiteit. Maar zelfs als je ogenschijnlijk eenvoudige aspecten van voeding op zich bekijkt, zijn die vaak ingewikkelder dan je denkt. Neem bijvoorbeeld het aspect 'lokaal'. Het lijkt evident: wat van dichtbij komt, heeft een kleinere milieu-impact dan wat we van ver moeten aanvoeren.

Maar zo eenvoudig is het niet?

Neen. Het begint al met de term 'lokaal' zelf. Wanneer eindigt het lokale en begint er iets anders – het globale? In Engeland betekent 'lokaal' iets anders dan in Vlaanderen. Op Brits niveau zou de afstand tussen Brussel en Parijs lokaal zijn, maar naar Vlaamse normen is Parijs niet lokaal. De kwestie lokaal gaat natuurlijk ook over het aantal tussenschakels tussen producent en consument, maar wanneer het de louter fysieke afstand betreft – de befaamde voedselkilometers – moet je goed kijken naar de manier waarop voeding wordt getransporteerd en in welke vorm. Komt iets per schip en in droge vorm (zodat het niet veel weegt en niet veel volume heeft), dan is de milieu-impact eigenlijk heel laag. Een ananas die met het vliegtuig wordt overgevlogen is iets helemaal anders. De consument moet dus met die verschillende factoren rekening houden. Zelf pleit ik voor een regionaal niveau – ergens tussen lokaal en globaal. Niet alleen de voedselkilometers zijn een argument. Er zijn ook geopolitieke redenen om je voedselvoorziening niet globaal, maar regionaal te organiseren. Als je voor je basisvoorziening afhankelijk bent van leveranciers uit een ander regionaal blok, loop je een zeker risico. Europa is bijvoorbeeld sterk afhankelijk van veevoedergewassen – vooral soja – uit Zuid-Amerika. Het zou gezonder zijn

om die eiwitten hier zelf te telen. Dat we dat nu niet doen, heeft enerzijds met de kostprijs te maken – het kan elders goedkoper – maar daarnaast is Europa ook niet groot genoeg om te voorzien in de voeding voor al die dieren.

Wanneer ze rond duurzame voeding werken, leggen veel steden en gemeenten al gauw de nadruk op dat lokale aspect. Is dat dan de beste keuze, qua prioriteit?

Wel, acties om lokale voeding te stimuleren hebben verschillende effecten. Enerzijds zijn er indirecte effecten: door dichterbij je voeding te staan, krijg je een andere kijk op voeding, ga je het weer waarderen ... Er is een zekere sociale impact doordat mensen elkaar ontmoeten, enzovoort. Er zijn ook wel milieu-effecten zoals een lagere CO₂-uitstoot. Die laatste zijn echter eerder beperkt.

Een groot deel van onze voeding komt van ver. Kunnen we dat überhaupt wel vermijden, mocht dat wenselijk zijn?

We hebben nu eenmaal veel plaats nodig om in onze voeding te voorzien. Dat komt vooral

omdat alle voedingspatronen over de hele wereld voor een groot deel gebaseerd zijn op granen. Sinds we aan landbouw zijn begonnen te doen, hebben we ons in Azië toegelegd op de productie van rijst, in Amerika op de productie van mais en in Europa op tarwe. Dat zijn wereldwijd de drie belangrijkste gewassen, en ze vragen veel plaats. Dat we veel vlees eten en de dieren die we eten vaak met graan voederen, doet er natuurlijk ook geen goed aan. Om Vlaanderen te voeden volgens ons huidige voedingspatroon is er veel meer grond nodig dan we hier zelf hebben.

Graan nog niet van de baan

Zijn er alternatieven voor die grotendeels op granen gebaseerde voedingswijze?

Voor de mens met landbouw begon, voedden we ons op een andere manier, dus het is zeker mogelijk. Maar we hebben gewassen gekozen op basis van hun hoge calorische en eiwitwaarden, en op basis van hoeveel de teelt ervan opbracht in volume. Sowieso hebben we eigenlijk niet de



hele huidige productie nodig. Ten eerste eten de meeste westerlingen meer dan ze optimaal zouden moeten eten. Ten tweede gebruiken we granen voor een deel ook voor andere doeleinden: als biobrandstof, als veevoeder ... Ten derde gooien we natuurlijk ook van alles weg, al valt dat bij granen, wegens hun lange bewaartijd, nog mee.

Wie weet zijn de zogenaamde 'superfoods' – voedingsproducten die per calorie veel voedingsstoffen zoals vitaminen en mineralen bevatten – een alternatief. Maar ik kan daar op dit moment geen uitspraak over doen. Ik vermoed dat de hoge impact van onze graanproductie en -consumptie nog wel een tijdje een realiteit blijft, ook als we minder vlees zouden eten.

Veel mensen verwachten heil van hi-tech food, zoals genetisch gemodificeerde organismen (ggo's).

Hoog-technologisch voedsel, zoals kunstvlees, zou inderdaad interessant kunnen zijn voor het milieu. De kwestie van ggo's is niet simpel. Het helpt alvast als je verschillende aspecten scheidt. Ten eerste is er de milieu-impact. Die kan in zekere zin positief zijn, wanneer ggo's minder pesticiden nodig hebben. Maar ggo's kunnen ook een negatief effect hebben op de biodiversiteit. Zo ontstaan er mogelijk superbugs die resistent worden tegen bepaalde toxines. In elk geval bestaat daar nog heel veel onzekerheid rond. Daarnaast grijp je ook in in het DNA van een plant.

‘Op Brits niveau zou de afstand tussen Brussel en Parijs lokaal zijn, maar naar Vlaamse normen is Parijs niet lokaal.’

Dat is voor veel mensen problematisch op zich, ook al valt dat niet rationeel te onderbouwen. Mutaties gebeuren immers altijd, en in dit geval veroorzaakt de mens die mutaties. Een derde probleem is dat ggo's doorgaans gepatenteerd worden door en eigendom zijn van bedrijven, dikwijls multinationals. Boeren kunnen afhankelijk worden van dergelijke gepatenteerde zaden. In principe kunnen ze altijd neen zeggen en niet-gemanipuleerde zaden gebruiken, maar in de praktijk is het best mogelijk dat die vrije keuze er op een dag

niet meer zal zijn: als negentig procent van de boeren om je heen wel kiest voor ggo's en jij daardoor niet meer competitief bent, dan leidt dat naar je faillissement. Dan is het geen vrije keuze meer.

Een relevante vraag is natuurlijk altijd: hebben we die ggo's wel nodig en zijn er geen betere manieren om bepaalde problemen op te lossen?

Makke overheden schieten tekort

De verkiezingen komen eraan. Wat is volgens jou de rol van de overheid in het hele voedingsverhaal?

Een overheid heeft verschillende taken op dit gebied. Ze moet in elk geval informatie verstrekken die zo objectief mogelijk is. Het probleem is dat dat niet eenvoudig is – herinner je de hele controverse rond de Voedselzandloper van Kris Verburgh. Je kunt geen gecontroleerde studies uitvoeren rond een volledige voedingswijze – enkel rond bepaalde stoffen of producten. Het is dus heel moeilijk om een consensus te krijgen over wat een gezond voedingspatroon is. Af en toe kan dat wel over deelaspecten. Zo is men het er vandaag ongeveer over eens dat een te hoge consumptie van rood en/of verwerkt vlees het risico op kanker verhoogt. Een andere rol van de overheid – die ze onvoldoende opneemt – is onderzoek naar alternatieven stimuleren. Daar moet de overheid het voortouw in nemen, maar in de praktijk is ze hoogstens een volger. Daarnaast heeft ze een voorbeeldfunctie, maar ook op dat vlak schiet ze tekort. Als je bijvoorbeeld ziet hoe de implementatie van Donderdag Veggiedag onder de federale ambtenaren werd tegengehouden ... Ik begrijp dat de overheid zo'n beetje ieders belang moet verdedigen, maar soms moet ze ook keuzes durven te maken. Als er een consensus is dat rood vlees te mijden is, dan moet de overheid op zijn minst werk maken van vleesvermindering binnen haar eigen diensten, in scholen, enzovoort.

Waarom gebeurt dat niet?

Dat gebeurt niet of niet voldoende – ook niet op Europees niveau – vanwege de economische belangen die ermee gemoeid zijn. Eigenlijk is het geen slecht idee om het landbouwbeleid te veranderen naar een voedselbeleid. Daarmee bedoel ik dat je zou vertrekken van een andere doelstelling: je bevolking gezond voeden, in plaats van onze landbouw competitief te houden. Die twee objectieven gaan niet altijd samen. Dat rundvleesboeren nog steeds subsidies krijgen, bijvoorbeeld, past niet echt bij de doelstelling gezondheid. Het thema voeding speelt zowel bij landbouw, milieu als welzijn een rol, en is dan nog verspreid

over verschillende beleidsniveaus.

Uiteraard zijn de beslissingen die op die verschillende plaatsen genomen worden, niet altijd op elkaar afgestemd.

Verandering begint bij de consument

Als je naar de hele voedselketen kijkt en je moet één schakel noemen die cruciaal is voor verandering, welke kies je?

Onder sociologen is er een redelijk brede consensus dat transitie rond landbouw en voeding in de eerste plaats vanuit de consument moet komen. Natuurlijk zou het nog beter zijn als we alle middelen tegelijk kunnen inzetten, maar wanneer dat niet kan, zou ik dus vooral een strategie ontwikkelen die gericht is op de consument.

‘Sowieso hebben we eigenlijk niet de hele huidige graanproductie nodig.’

Hoe doen we dat?

Ik denk dat het cruciaal is om een haalbaar alternatief te vinden voor vlees, zowel qua smaak als qua plaats die het in onze cultuur inneemt. Anderzijds is niet alleen de inhoud van het aanbod belangrijk, maar ook de manier waarop het wordt gepresenteerd. De consument laat zich door allerlei factoren beïnvloeden: prijs, reclame, maar ook verpakking, portiegrootte, plaats in de winkel, enzovoort. Bij Colruyt hebben ze bijvoorbeeld een test gedaan: normaal werden conventionele kiwi's in bulk verkocht en biokiwi's in verpakking. Toen ze dat omdraaiden, gingen er veel meer biokiwi's over de toonbank.



Dat zijn manieren om de ingesleten gewoonten te veranderen. Het gaat om 'nudging' of 'choice editing': van duwtjes in de goede richting tot het elimineren van bepaalde nefaste opties. Als retailers zich bewust worden van de impact van alternatieve manieren van aanbieden, en ze lijden er geen verlies door, waarom zouden ze het dan niet doen?

Zijn er nog andere mogelijkheden om de consument mee te nemen in het verhaal?

Wat je vandaag sterk ziet opkomen, is de zogenaamde deeleconomie, waarbij een consument afstand doet van 'bezitten' en overgaat naar delen. Autodelen is een bekend voorbeeld. Die attitudeverandering kan een fundamentele koerswijziging betekenen, en kan een enorme winst opleveren voor het milieu. Als je auto's, werktuigen, stofzuigers of wat dan ook gaat uitlenen, dan moeten er minder geproduceerd worden en moeten ze degelijk zijn, zonder ingebouwde slijtage.

Die deeleconomie kun je in zekere mate ook toepassen op voeding, hoewel het daar moeilijker is. Je kunt voeding immers niet letterlijk hergebruiken. Maar bij de productie kunnen natuurlijk machines en uitrusting worden gedeeld.

De deeleconomie houdt een verschuiving in van goederen naar diensten, en ik kan me voorstellen dat je bijvoorbeeld een bedrijf betaalt om je te helpen gezond te eten. Een voorbeeld is Smartmat, een bedrijf dat recepten met ingrediënten levert aan huis, en toeziet op gezondheid en duurzaamheid. Er is ook 'thuisafgehaald.be' en 'freecycling', of het weggeven van eten dat je te veel hebt.

Nu, acties of campagnes om minder weg te gooien zorgen er niet voor dat je minder gaat eten op zich, en dat is nochtans belangrijk. Dat heeft te maken met ons concept van wat genoeg is – dat gaat ook op voor andere materiële zaken of bezit in het algemeen, zoals auto's, huisvesting, kleren ... Het komt neer op de vraag: wanneer ben ik tevreden? We eten bijvoorbeeld vaak



zonder dat het eigenlijk nodig is, of wanneer het contraproductief is. We eten soms zoetigheid omdat we ons niet goed voelen, we kopen en eten bepaalde producten omdat er hypes rond gecreëerd worden, enzovoort. De behoeften of noden die daarachter zitten, kun je wellicht ook op andere manieren invullen.

Eigenlijk is er nog geen beweging rond 'minder eten' in het algemeen. We kunnen daar nochtans een interessante coalitie rond maken met de zorgsector. Er zijn ook raakvlakken met andere voedingsbewegingen, zoals vegetarisme. Maar als puntje bij paaltje komt, lijkt het me moeilijk om mensen te overtuigen met een lekkere vegetarische maaltijd die terzelfdertijd kleiner is dan wat ze gewoon zijn. Je kunt niet alles tegelijk doen.

De toekomst is ... plantaardiger

Wat brengt de toekomst?

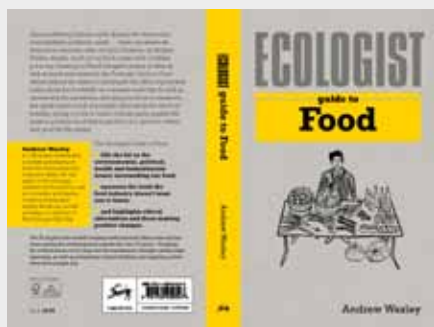
Ik durf niet te veel grote uitspraken doen. Er zijn zoveel onzekerheden. Wanneer het bevolkingspeil zal stabiliseren, bijvoorbeeld: wanneer we met negen miljard zullen zijn, of met dertien miljard? Wat zullen de beperkende factoren zijn in het voedselsysteem? Sommigen zeggen het klimaat, anderen zeggen water. Om ons te wapenen tegen die onzekerheden hebben

we volgens mij een diversiteit aan modellen nodig – van kleinschalige familiale tot grote en intensieve landbouw, waarbij we nagaan welke modellen we inzetten in welke contexten.

In elk geval is het belangrijk om een concreet en duidelijk toekomstbeeld te hebben als we een gedragsverandering teweeg willen brengen.

‘Ik begrijp dat de overheid zo’n beetje ieders belang moet verdedigen, maar soms moet ze ook keuzes durven te maken.’

Welke toekomst willen we, wat is het alternatief? Er zijn vele bewegingen en organisaties die dat niet kunnen, die het alternatief niet hebben. EVA heeft dat wel. De vraag of we vlees eigenlijk wel nodig hebben, is het soort fundamentele vragen dat we ons moeten stellen. Niet gewoon: 'kunnen we vlees produceren op een efficiëntere manier?', maar wel: 'kunnen we er minder van eten, of het helemaal overbodig maken?'



Verder lezen

Wie meer wil weten over de milieu- en sociale aspecten van vele voedingsmiddelen, van groenten en fruit tot vlees en zuivel, kan *The Ecologist Guide to Food* raadplegen. Dat is een zeer toegankelijke bundeling van artikels die de afgelopen jaren verschenen in het toonaangevende Britse blad *The Ecologist*. Je komt te weten wat er met bananen en ananassen gebeurt, waarom garnalen zo slecht zijn voor het milieu, hoe het zit met kweekvis, met welke sociale problemen de groentesector te

maken heeft, enzovoort. Niet echt om vrolijk van te worden, want in elke productgroep is wel iets mis. Gelukkig worden er ook alternatieven voorgesteld. Het lezen waard!

The Ecologist Guide to Food, Andrew Wasley, 2014 Leaping Hare Press, ISBN 978 1 78240 102 5

GROENE BLAADJES: VERGETEN GROENTEN?

Denk even terug aan wat je de voorbije week gegeten hebt. De kans is groot dat daar weinig bladgroenten tussen zaten. En dat terwijl die zoveel te bieden hebben!

Groene bladgroenten zitten tjokvol belangrijke mineralen en vitamines. Zo bevatten ze veel vitamine K, dat zorgt voor sterke botten. Sommige soorten bevatten ook magnesium en fosfor, eveneens belangrijke bouwstenen voor het skelet. Die wonderlijke combinatie van mineralen en vitaminen geeft groene bladgroenten een streepje voor op melk. Bovendien bevatten groenten geen cholesterol en wél vezels. Redenen genoeg om ze vaker op het menu te zetten.



EVA Oudergroep Gent

Wil je wel eens veggie koken, maar dan wel kindvriendelijk? Of heb je vragen nu er een baby op komst is? Blijf er niet mee zitten en kom naar de EVA Oudergroep Gent. Maandelijks komen enthousiaste ouders en kinderen samen in het Veggiehuis om ervaringen uit te wisselen, voor ondersteuning en praktische tips. De Oudergroep vindt telkens plaats op de eerste zaterdag van de maand van 10 tot 12 uur of op een weekavond. Deelname is gratis. Meer info op www.evavzw.be/oudergroep of mail naar ouders@evavzw.be.

Over smaak en kleur...

Kinderen moeten de smaak van sommige bladgroenten leren waarderen. Maar jong geleerd is oud gedaan! Bij hele jonge kinderen moet je wel opletten dat je niet te vaak nitraatrijke (blad)groenten op het menu zet. Het aloude adagio 'afwisselen en alles met mate' geldt hier dus zeker ook.

Sommige bladgroenten hebben een licht bittere smaak (zoals andijvie en groenlof), andere hebben een koolsmaak (zoals boerenkool) en sommige zijn dan weer licht pikant (zoals waterkers). Sommige kruiden kun je ook als bladgroenten beschouwen: denk maar aan basilicum, peterselie en korianderblad.

Voor smaakpapillen in ontwikkeling

Veldsla en de meeste andere soorten sla hebben een zachte smaak, iets wat vooral kinderen waarderen. Ze zijn dus ideaal voor een eerste kennismaking, en niet enkel in de klassieke, rauwe vorm. Slasoep is heerlijk, en een paar blaadjes veldsla of warmoes tussen de lasagne zijn een goed alternatief voor spinazie.

Pesto naar ieders smaak!

Vergeet de kant-en-klare, van olie vergeven sauzen uit de supermarkt. Pesto maak je net zo gemakkelijk zelf. Denk gerust even out of the box, en gebruik veldsla, spinazie, postelein en/of peterselie in plaats van basilicum. Ook pesto van boerenkool, zoals beschreven in EVA Magazine 52, is een smakelijk en voedzaam alternatief. Bovendien kun je het recept voor pesto aanpassen aan de leeftijd en smaak van je kind: meer of minder knoflook, zachte of

meer pittige smaken, en zelfs de hoeveelheid olijfolie bepaal je zelf. Uiteraard kun je pesto als pastasaus gebruiken, maar het smaakt ook heerlijk in soep of als broodbeleg. Snipper over de pasta pesto ook wat blaadjes sla, zo leren kinderen de structuur en de 'bite' van sla ook waarderen.

Met het recept voor basispesto met veldsla kun je veel kanten uit. De grote hoeveelheid veldsla zorgt alvast voor een flinke portie bladgroenten bij het pastagerecht. Voeg andere groene kruiden toe voor extra smaak: salie, basilicum, peterselie ... de mogelijkheden zijn legio. Salie past bijvoorbeeld perfect bij geroosterde pompoen, basilicumpesto is dan weer heerlijk in tomatensoep en peterseliepesto is een culinaire allrounder. Experimenteer gerust ook met andere fijngemalen noten en zaden, zoals walnoten, zonnebloempitten of pompoenpitten in plaats van amandelen. En als zoon- of dochterlief een afkeer van 'groen' heeft, voeg dan gewoon wat (zongedroogde) tomaten toe. Zo maak je een pesto rosso!



www.feralkitchen.com

BASISPESTO VAN VELDSLAL

staafmixer	olijfolie
100 g veldsla, gewassen	1 teentje knoflook
50 g fijngemalen amandelen	zout en peper naar smaak
sap van een halve citroen	

Pers het teentje knoflook en vermeng het met het citroensap en het amandelpoeder. Snijd de veldsla in reepjes. Mix de veldsla tot je de gewenste consistentie krijgt. Vermeng de sla met het look-amandel-citroenmengsel. Voeg olijfolie, peper en zout toe naar smaak. Serveer met fusilli of een andere krulletjespasta. Daar blijft de pesto het best in zitten.

Tip: pesto kun je invriezen in een ijsblokjesvorm, of een paar dagen in de koelkast bewaren onder een laagje olijfolie.



JUNGLE JUICE (2 porties)

staafmixer of blender	1/2 krop Romeinse sla of andere sla
1 sinaasappel	1 mango
2 rijpe bananen	
2 kiwi's	

Schil al het fruit, reinig de sla en snijd alles fijn. Mix het fruit zeer fijn met een staafmixer of blender. Een blender geeft een 'smoother' resultaat!

Shopper!

Cindy Vanderplas en Alissa De Ceuninck

GUSTA!

Nog maar net open en nu al een hit: GUSTA. 'Gusto' is Spaans voor 'smaak'. En dat mag je op veel manieren opvatten. Zowel de winkel, als de service, als de voedingswaren: alles straalt smaak uit.

GUSTA is een winkel voor mensen met voedingsintoleranties en -allergieën. Maar niet enkel voor hen: ook mensen die graag plantaardig eten komen hier volop aan hun trekken. Zo kun je er gebak en brood bestellen van bakker Eugène en bakkerij Allervita, vind je er een keur aan plantaardige kazen zoals Wilmersburger, mozzarisella, en nog heel wat ander plantaardig lekkers ... En dat alles mét uitgebreid (voedings-)advies en voor prijzen die niet hoger liggen dan elders.

Gusta? Me gusta mucho!

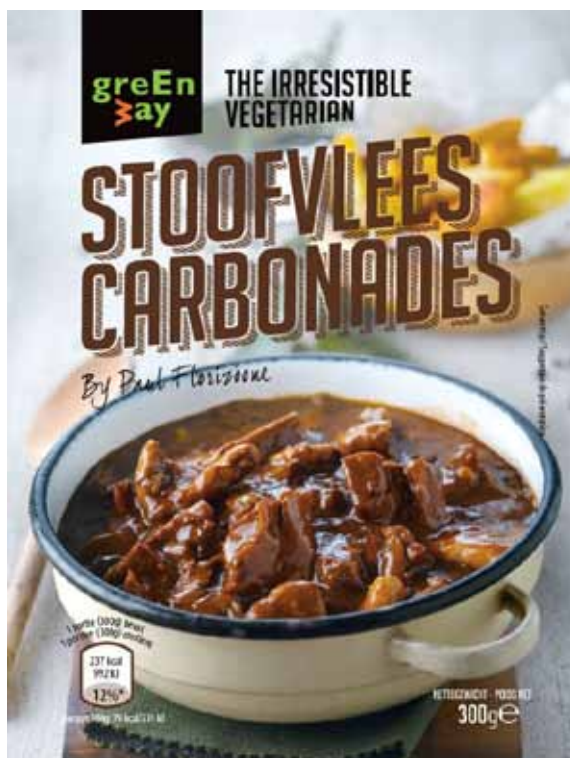
Gusta, Montignystraat 25, 2018 Antwerpen
www.gusta-antwerpen.be



ZWOELE ZENZA

Zenza, een Nederlands bedrijf, verkoopt prachtige, handgemaakte, verzilverde Egyptische lampen, die zeker ook passen in een meer Westers modern interieur. Dankzij de duizenden met de hand geslagen gaatjes geeft de lamp een zeer sfeervol licht. De prachtige patine die het zilver na een tijdje krijgt is een gratis extraatje. Zenza probeert voortdurend de levensomstandigheden van zijn arbeiders te verbeteren en heeft zijn plaats in de fairtradewinkel dan ook meer dan verdiend.

Te koop bij fairtradewinkel Hadhi,
Nationalestraat 76-78, 2000 Antwerpen en
Brabantdam 53, 9000 Gent



VEGGIE FASTFOOD VAN GREENWAY

Onze vleesdagen liggen al vër achter ons, maar we moeten het toegeven: toen we het stoofvlees van Greenway aten, werden we overmand door nostalgische gevoelens. Het smaakt dan ook net als 'the real thing'. Niet enkel vleeseters hebben het alleenrecht op een snelle, hartige hap. Nu ligt ook voor vegetariërs 'een kleintje met stoofvlees' binnen handbereik! In hetzelfde gamma zijn er nu ook brochettes en vol-au-vent te koop. De brochettes zijn zeker ook een aanrader voor op de barbecue. Laat de zomer maar komen!

Te koop bij Delhaize
www.greenway.be

Onze EVA-shoppers houden de vinger aan de pols van de laatste eco- en veggie trends, testen een en ander voor je uit en prijzen op onnavolgbare wijze de beste koopwaar aan.

DRIEMAAL ZO DUURZAAM MET DE WEEROL

Ouders die 'duurzaam speelgoed' zeggen, noemen daar vaak in één adem het Duitse merk Haba bij. De laatste jaren springen steeds meer speelgoedfabrikanten op de populaire duurzame kar. Een bijzondere nieuwkomer is Weefab, met de Weerol. De Weerol is ontsproten uit het brein van een industrieel ingenieur en op de markt gekomen via crowdfunding. Het zijn drie speeltuigen in één: kinder- of blokkenwagen, loopauto of kruiwagen. Samen met de optionele Rok'n rol verander je de Weerol zo in een hobbelpaard of in een loopauto met zwenkwielen.

www.greenjump.nl



VOXPOP: ETHISCHE STREETWEAR

Wie er graag stijlvol bij loopt, maar dan wel op een ethisch verantwoorde manier, heeft er een adresje bij. Voxpop ligt op de Vlaamsesteenweg in de hippe Brusselse Dansaertwijk. Je vindt er streetwear voor mannen en vrouwen. De meeste kleding is geproduceerd in Europa of in China, maar dan in correcte arbeidsomstandigheden. Een groot deel van het aanbod is gemaakt uit biologische stoffen. De inrichting is mooi, maar het fijnste aan de winkel is waarschijnlijk Lennon, de labrador.

www.voxpop.be

BARRY M KLEURT JE NAGELS (EN JE DAG)

Barry M is een authentiek Brits cosmeticamerk, bekend om zijn felle kleuren en goede kwaliteit. Voorlopig is het merk nog niet zo makkelijk verkrijgbaar in België. Noë en River Island verkopen de nagellakken en de officiële webshop verzendt ook naar België. Barry M test niet op dieren, maar sommige artikelen bevatten wel dierlijke bijproducten zoals bijenwas. De nagellakken zijn daar volledig vrij van en ze blijven lang zitten zonder te schilferen. De mooie en originele kleuren vrolijken gegarandeerd je dag op.

www.barrym.com



Artsen geloven in plantaardige voeding

Op het internet valt er heel wat te lezen over de voor- en nadelen van een vegetarisch voedingspatroon. Maar soms vraag je je af welke informatie nu juist is en welke niet. Onlangs vatten een aantal artsen uit Californië alle betrouwbare wetenschappelijke literatuur samen over het effect van plantaardige voeding op ziektes. Ze concludeerden dat een gezonde plantaardige voedingswijze over het algemeen bijdraagt aan de preventie van overgewicht, bepaalde kankers en hartziekten. Patiënten met chronische aandoeningen zouden ook minder medicijnen moeten innemen als ze plantaardig eten. Bovendien komt vegetarisch eten ten goede aan patiënten met obesitas, diabetes type 2, hoge bloeddruk, te

veel cholesterol, hart- en vaatziekten. Daarom willen de artsen verder onderzoeken hoe een gezond plantaardig voedingspatroon - in combinatie met lichaamsbeweging - de nieuwe norm zou kunnen worden voor patiënten en hun familie. Ze roepen hun collega-artsen en de paramedische wereld expliciet op om cursussen over plantaardige voeding te volgen en vragen om meer plantaardige maaltijden te serveren in ziekenhuizen en andere medische instellingen. De artsen stellen zelfs voor om bepaalde patiënten in plaats van medicijnen een cursus over plantaardige voeding voor te schrijven.

Bron: Tuso, P. J., Ismail, M., Ha, B. P. & Bartolotto, C. 'Nutritional Update for Physicians: Plant-based Diets.' *Permanente Journal* 17.2 (2013): 61-66.

Varkens hangen het liefst het varken uit

Volgens sommigen zijn onze varkens al zo lang gedomesticeerd, dat ze hun natuurlijke gedrag verlerd zijn. Ze zouden zich hebben aangepast aan de moderne veehouderijen en er zich dus prima voelen. Het klopt inderdaad dat varkens zich kunnen aanpassen aan onnatuurlijke situaties. Maar dat aanpassingsvermogen schiet tekort wanneer ze niet in bepaalde behoeften kunnen voorzien, met verhoogde stresshormoonspiegels in hun lichaam tot gevolg. Onderzoek heeft uitgewezen dat productievarkens die worden losgelaten in een stuk bos, al snel weer het gedrag van hun wilde soortgenoten vertonen. Ze delen zich bijvoorbeeld op in groepjes en doen hun behoefte op minstens vijf meter van het nest. Zodra ze kunnen, scharrelen en wroeten varkens vele uren per dag, ook als ze krachtvoer krijgen. Het is dus niet zozeer de honger die hen drijft: ook de stoffen die in de hersenen vrijkomen en het voor het dier plezierig maken om dat gedrag uit te voeren, spelen een rol. Wat een varken voelt wanneer het een modderbad neemt, zou vergelijkbaar zijn met wat wij voelen tijdens een warm schuimbad ...

Bron: Stolba, A. & Wood-Gush, D. G. M. 'The behaviour of pigs in a semi-natural environment.' *Animal Production* 48.2 (1989): 419-425.
de Jonge, F. & Goewie, E. In het belang van het dier. Assen: Van Gorcum, 2000.



Plantaardig sporten is gezond!

De meesten onder ons staan er niet altijd bij stil, maar voeding is de brandstof voor ons lichaam. Wie aan sport doet, is zich daar veel meer van bewust. Wat je eet en hoeveel je ervan eet heeft immers een invloed op je sportprestaties.

The basics: macronutriënten

Onze voeding bevat normaliter 1 of een combinatie van de 3 zogeheten macronutriënten: vetten, eiwitten en koolhydraten. De Wereldgezondheidsorganisatie stelt dat zo'n 55 tot 75 % van je voeding uit koolhydraten moet bestaan en zo'n 10 tot 15 % uit eiwitten. Voor vetten blijft er dus 15 tot 30 % over. Goede vetten zijn essentieel voor je gezondheid, maar in dit artikel gaan de eiwitten en koolhydraten met de roem lopen, omdat die een speciale relatie hebben met sport.

Koolhydraten als sportpartner

Koolhydraten voorzien je lichaam van de nodige suikers om te presteren. Denk maar aan de grote borden pasta – zonder saus - die atleten verorberen voor een wedstrijd. Ze doen dat omdat ons lichaam bij een grote inspanning glycogeen gebruikt. Dat is een suiker die je op voorraad hebt in je spieren en je lever. De hoeveelheid suikers die je eet heeft een invloed op de grootte van die voorraad. Belangrijke bronnen van gezonde koolhydraten zijn granen en fruit. Een plantaardig voedingspatroon is dus doorgaans koolhydraatrijk.

Eiwitten voor spierherstel

Eiwitten heeft je lichaam nodig om spieren te onderhouden en herstellen. Bij een grote inspanning raken je spieren beschadigd. Dankzij de eiwitten die je opneemt via je voeding, slaagt je lichaam er niet alleen in om de spier te herstellen, maar ook om ze sterker te maken. Voorbeelden van eiwitrijke plantaardige voeding zijn broccoli, quinoa, amandelen, asperges, bloemkool, pinda-noten, spinazie, tofu en pompoenpitten.

Plantaardige atleten

Onderzoek wijst geen verschil uit tussen de prestaties van atleten die vooral plantaardig eten en die van atleten die ook dierlijke producten consumeren. Veel atleten ondervinden zelfs dat plantaardige voeding een positieve invloed heeft op hun prestaties. Er zijn bekende en minder bekende plantaardige atleten in alle disciplines te vinden, van duursport tot bodybuilding. Carl Lewis, een Amerikaanse sprinter die maar liefst negen Olympische medailles won, eet volledig plantaardig. Als plantaardige sporter vertoef je dus in schoon gezelschap.

Tips & tricks van een 'No meat athlete'

Marathonloper Matt Frazier ontdekte zelf de voordelen van een volledig plantaardig voedingspatroon en deelt zijn kennis maar al te graag. Op zijn website www.nomeatathlete.com vind je heel wat (sportieve) tips, inspirerende verhalen en recepten.

Bron: Descheemaeker, K., en Provoost, C., red. *De impact van voeding op gezondheid. Recente ontwikkelingen* - 2. Leuven: Garant, 2001.





De Vegetarische Kookstudio

Miki en Kristin verklappen hun kooktrucs

Heb je een vraag over een veggie recept, een product of een ingrediënt? Wil je graag een vegetarische versie maken van je favoriete vleesgerecht, maar weet je niet hoe eraan te beginnen? Mislukt je veganaise telkens weer? Stuur een mailtje naar info@vegetarischekookstudio.be en Miki en Kristin beantwoorden al je vragen.

ANDREW VRAAGT: Ik vind quiche een feestelijk alternatief voor een vleesmaaltijd, maar nu mijn ouders veganistisch eten, kan ik dat niet meer voor hen klaarmaken. Is het mogelijk om groentetaarten te maken zonder ei, melk, kaas of room? (En zijn die dan wel lekker?)

We kunnen ons goed inleven in jouw probleem, want we hebben in ons restaurant zelf jarenlang quiches gemaakt op basis van eieren, en al die tijd dachten we dat het niet anders kon. Melk, kaas en room vervangen, vonden we niet zo moeilijk, maar dat ei! Hoe krijg je de quichevulling dan gebonden?

Dus gingen we op zoek. Eerst gingen we op onderzoek uit in de klassieke keuken ... bestonden daar geen taarten zonder ei? Natuurlijk, de **Tarte Tatin**! Het eerste eierloze recept dat we konden bedenken was meteen een succes: we maakten een hartige Tarte Tatin waarin de bittere smaak van het witloof een mooi contrast vormde met zoete bataat. Doordat je de taart omgekeerd moest bakken, kwam er druk op de groenten, en daardoor bleef alles mooi samen.

Dat was al een mooi begin, maar een mens wil natuurlijk niet elke week Tarte Tatin maken. Waren er nog meer mogelijkheden?

De **pastinaak** bracht redding. We hadden gemerkt dat je een vrij kleverige puree krijgt wanneer je gekookte pastinaak mixt. Het is dus net zoals aardappelen een groente die uit zichzelf bindt. Was dat niet net wat wij nodig hadden? Inderdaad, wanneer we gestoofde stukjes pastinaak mengden met andere stukjes groente, zorgde de pastinaak ervoor dat alles mooi bij elkaar bleef. Onze herfsttaart met pompoen, pastinaak, appeltjes en druiven was geboren!

En in de zomer dan? Ha, dan zijn er **aubergines**: als je die bakt, worden ze lekker smeug. Mooi verdeeld over het ongebakken deeg geven ze een heerlijke zachte onderlaag. Belegd met halve kerstomaatjes, gestoofde sjalotten en pijnboompitten krijg je een op en top zomerse taart!

En we vonden nog meer alternatieven. Zo bedachten we een **filootart met couscousvulling**, waarin we de smaken van saffraan, sinaasappel en abrikozen met elkaar combineerden. Origineel, alleszins. Maar hoe lekker en geslaagd al onze probeersels ook waren, helemaal tevreden waren we nog niet. Het uiteindelijke doel, een product vinden dat ei kan vervangen in meer traditionele quiches, hadden we nog niet bereikt. Tot we op een keer **sojaroom** aan het inkoken waren om venkeltaartjes te maken en we plots bedachten dat het eigenlijk veel minder omslachtig kon: want bestond er niet een sojaproduct genaamd **zijden tofu**, dat we zonder enig inkoken konden gebruiken?



De proef op de som

We besloten de proef op de som te nemen en zijden tofu te gebruiken in een preitaart. Voor het eerst iets proberen is altijd spannend. Je kunt je dus wel indenken hoe gelukkig we waren, toen bleek dat dat wondermiddel onze preistukjes mooi bij elkaar hield. Hoe gingen we te werk? Eerst sneden we de prei in ringen gesneden en stoofden we ze gaar. Vervolgens brachten we de zijden tofu op smaak met flink wat kruiden. Dat was nodig, wisten we, want hoewel zijden tofu een heel aangename textuur heeft – zo glad als flan! – is de smaak net als bij gewone tofu niet indrukwekkend. Maar dat was snel verholpen met behulp van peper en zout, citroenschilletjes en kruiden. Daarna mixten we de zijden tofu glad en mengden we er de gestoofde groenten onder. Meer was er niet nodig om de taartvorm te vullen die we vooraf met deeg bekleed hadden.

Nu we dit ontdekt hadden, konden we een heleboel recepten uitproberen. Champignontaart. Groentetimbaaltjes. Gemengde groentetaart. Andijvietaart met zwarte olijven. Allemaal gelukt. Dus ga de uitdaging aan, Andrew, en maak je favoriete quiche. Gebruik voor een grote quiche ongeveer 400 g zijden tofu. Die vervangt zowel de eieren als de melk of room. Of maak de kleine taartjes uit het recept hieronder, eventueel met een mooi 'crunchy' laagje erbovenop. Ideaal voor een feestje!

Wil je graag ook de andere recepten uitproberen? Je vindt ze in onze kookboeken *Donderdag-Veggie*dag kookboek en *Veggie voor starters*. Veel kookplezier!

CRUNCHY PREITAARTJES



Verwarm de oven voor op 180 °C.

Snijd de prei in ringen. Verhit wat olie in een pan en stoof daarin de prei, gekruid met dragon.

Maak intussen deeg. Meng het zout, het water en de olie met de bloem en kneed even tot alles goed vermengd is. Verdeel het deeg in 4 bolletjes en bestuif zowel het werkblad als de deegrol met bloem. Rol het deeg uit en bekleed daarmee 4 ingevette taartvormpjes met een diameter van ongeveer 10 cm.

Rasp de schil van de citroen. Kruid de zijden tofu met minstens een theelepel zout, citroenschil en peper. Mix de zijden tofu tot een gladde puree. Roer de prei door de zijden tofu en controleer of de preipuree voldoende gekruid is. Verdeel de vulling over de taartjes.

Hak de olijven en de basilicumblaadjes en vermeng ze met het broodkruim, de kappertjes en de pijnboompitten.

Verdeel de crunch over de 4 taartjes en bak ze 30 minuten in de oven.

Voor het deeg:

150 g bloem
5 el water
5 el olijfolie
zout

Voor de vulling:

250 g prei
1 el dragon
300 g zijden tofu
1 onbehandelde citroen
olijfolie
peper en zout

Voor de crunch:

50 g broodkruim
10 ontpitte groene olijven
5 basilicumblaadjes
15 kappertjes
20 g pijnboompitten
peper



Reizen

Plantaardig trippen in Keulen

Veggie is hip, zeker in Duitsland. Dat was toch mijn vermoeden, maar je bent er natuurlijk pas zeker van als je het met je eigen ogen ziet. Ik wachtte dus tot de kerstgekte was overgewaaid en trok in februari naar Keulen voor een veggie citytrip. In mijn kielzog sleepte ik een paar carnivoren mee. Maar ze proefden dat het goed was en we aten ons met z'n allen bijna een plantaardige indigestie.

Praktisch

We boekten via airbnb een appartement als uitvalsbasis, want tijdens een weekend vol eten heb je wel een goed bed nodig om al dat lekkers te kunnen verteren. Het principe bij airbnb is als volgt: je boekt online een kamer of appartement bij particulieren, vaak voor een voordelige prijs. Je hebt meestal een eigen badkamer en genoeg privacy. Onze gastvrouw was zelf niet thuis, we hadden haar modern ingerichte appartement vol Aziatische kookboeken helemaal voor ons alleen. Op de keukentafel had ze zelfs een kommetje met veggie snoepjes klaargezet om ons te verwelkomen. We logeerden aan de rand van het centrum en konden van daaruit bijna alle afstanden te voet afleggen. In het centrum van Keulen ligt bijna alles op wandelafstand. Er rijden ook metro's en trams en je kunt er zelfs Segways huren. Keulen zelf is gemakkelijk bereikbaar met de Thalys, er is een treinstation in het centrum van de stad. Wij gingen met de wagen en parkeerden voor 4 euro per dag aan de rand van het centrum. Op zondag kun je overal gratis parkeren.



Gouden jaargetijden

Dicht bij onze uitvalsbasis, in het zuiden van het centrum, ligt **Goldene Zeiten**, een veganistische winkel volgestouwd met plantaardige producten: plantaardige kaas, worsten in alle maten, honden- en kattenvoer, veganistische marshmallows en zelfs plantaardige reuzengarnalen! Diezelfde avond zou ik er nog mogen proeven in een restaurant. De zaakvoerster vertelt ons dat het winkeltje al 10 jaar bestaat. Ze heeft moeilijke tijden gekend, maar nu draait de zaak wel goed. Ze merkt dat er meer en meer mensen veganistisch eten. Ik koop er plantaardige chorizo en kaas met paprika. Allebei voltreffers! Tot eind 2013 was er vlakbij ook een winkel met diervriendelijke kledij,



tassen, schoenen, enzovoort. Maar momenteel zoeken ze er een nieuwe uitbater. En zelf verhuist Goldene Zeiten binnenkort ook naar een groter pand. Gouden tijden dus!

In het centrum, in een zijstraat van de winkelstraat Gürzenichstraße, vind je **Vier Jahreszeiten**. Ik moet eerlijk toegeven dat mijn verwachtingen, afgaand op de naam, niet erg hoog zijn. Maar dat heb ik helemaal fout ingeschat. Vier Jahreszeiten is een biowinkel annex buffetrestaurant annex cateraar. De tafeltjes staan overal verspreid in de gezellig en modern ingerichte winkel. Je kunt er wijn proeven en het personeel is erg vriendelijk en behulpzaam. In het midden staat het uitgebreide buffet waar je de keuze hebt tussen vegetarisch, veganistisch en ook een beetje vlees. Bij ieder gerecht staat netjes aangeduid wat het is. Je betaalt per gewicht. De borden zijn groot, waardoor je de neiging hebt om ze helemaal vol te scheppen en dus ook meer moet betalen. We scheppen geen al te grote porties maar wel veel kleine lepels op, en kiezen een tafeltje in de wijnafdeling. Bijna alle tafeltjes zitten vol, maar je hebt helemaal niet het gevoel dat het er druk is. Naast voeding kun je er ook veggie kookboeken

(Attila Hildman, de Duitse superveganman, is goed vertegenwoordigd), borden, tassen en andere hebbedingetjes kopen. Je kunt er op ieder moment van de dag terecht, voor ontbijt, lunch, koffie en taart. Eigenlijk kun je er met gemak een hele dag vertoeven. Er zijn ook vestigen van Vier Jahreszeiten in Bad Honnef-Rhöndorf en Sankt Augustin, maar de vestiging in Keulen is de 'flagshipstore'.



Goldene Zeiten

- ✂ Weyerstraße 63
- ✂ +49 (0) 221 16855 224
- ✂ Open van maandag tot zaterdag van 11 tot 19 uur
- ✂ info@goldene-zeiten-shop.de
- ✂ www.goldene-zeiten-shop.de

Vier Jahreszeiten

- ✂ Herzogstraße 34
- ✂ +49 (0) 222 41874 580
- ✂ Open van maandag tot vrijdag van 10 tot 19 uur, zaterdag van 10 tot 18 uur
- ✂ info@naturkost-vierjahreszeiten.de
- ✂ www.naturkost-vierjahreszeiten.de

Van Dom naar koffiehuis naar worstenkraam

Na wat sightseeing langs de Dom, de Hohenzollernbrücke met de 'lovelocks' en een lift naar een panoramaplatform, gaan we opwarmen in **Café Hibiskus**. Dat is een klein gemoedelijk veganistisch koffiehuis in het noorden van Keulen. Het bestaat pas sinds eind 2013 en ze serveren er naast zoetigheid ook soep, quiche en salades. Wij bestellen caffè lattes met sojamelk, chai latte en een 'Hibiskusschote', het knalroze verfrissende huisdrankje. Vandaag is er kaastaart, brownie met hazelnoottopping, allerlei cupcakes en mokka-vanilletaart. Vooral de brownie valt in de smaak. We blijven er even plakken, het wordt donker en we informeren bij de sympathieke barmannen naar veggievriendelijke eetadressen voor later op de avond. U weze gewaarschuwd, er is geen toilet in Café Hibiskus, enkel voor wie echt heel dringend moet.

Overall in Keulen vind je kraampjes met Berlijnse bollen en curryworsten. Nu had ik gehoord dat er een adresje is waar ze ook veggie curryworsten verkopen. Tussen de taart en het avondmaal in, kan er wel nog een curryworst bij, denk ik. Culux (Currywurst Deluxe), in het hart van Keulen, zou daarvoor 'the place to be' zijn. Jammer genoeg zijn zowel de vegetarische als de veganistische worsten op, een tegenvaller dus.



Café Hibiskus

- ✕ Ritterstraße 52
- ✕ Open van dinsdag tot zondag van 12 tot 18 uur
- ✕ info@cafehibiskus.de
- ✕ www.cafehibiskus.de

Vlees- en alcoholvrij Vietnamesees

Op aanraden van de barmannen van Café Hibiskus gaan we 's avonds eten in **Well Being**, een Vietnamesees veganistisch restaurant, niet ver van **Culux**. Vooraf reserveren is noodzakelijk. Ondanks onze reservatie moeten we zelfs nog even wachten tot er een tafeltje vrijkomt. Het is er niet echt gezellig ingericht - de muren zijn in het lichtgroen geschilderd en er staan enkele Ikea-lampen - maar de bediening is wel vlot en vriendelijk. Alcohol kun je er niet krijgen, dat hoort bij de filosofie van het restaurant. De voorgerechtes, misosoep, lenterolletjes en zomerrolletjes, komen snel op tafel. De pikante misosoep is, zoals vermeld, wel echt pikant, en vooral het pindanotensausje bij de zomerrolletjes blijft bij. Als hoofdgerecht bestellen we Lay Chua cay, een stoofpot voor 2 personen met tofu, vleesvervanger en de reuzengarnalen die we deze morgen in Goldene Zeiten al zagen liggen. Er komt een grote kom met een vuurtje onder op tafel en we kunnen naar hartenlust groentjes bij de stoofpot gooien. Iets meer glasnoedels had wel gemogen. Nu hebben we te veel groentjes en saus in vergelijking met de hoeveelheid noedels. Maar het smaakt!



Well Being

- ✕ Brabanterstrasse 9,
- ✕ +49 (0) 221 299 25 682
- ✕ Open van dinsdag tot vrijdag van 11.30 tot 15 uur en van 17 tot 22 uur, zaterdag van 12 tot 22 uur, zon- en feestdagen van 15 tot 22 uur
- ✕ www.wellbeing-koeln.de

Culux

- ✕ Rudolfplatz 7
- ✕ +49 (0) 221 27095 800
- ✕ Open van maandag tot donderdag van 12 tot 22 uur, vrijdag en zaterdag van 12 tot 23.30 uur, zondag van 13 tot 22 uur
- ✕ coeln@culux.de
- ✕ www.culux.de/culux-coln

Uitgebreid brunchen tegen de klok

Versillende mensen hadden ons **Ecco** aangeraden, een ontbijt- en lunchadresje in het zuiden van Keulen. Van maandag tot en met zaterdag kun je er 'speedbrunchen', dan krijg je een uur om te smullen van het brunchbuffet. En de klok wordt wel degelijk gezet. Wij gaan op zondag, dan is er een uitgebreid brunchbuffet. We hebben een paar dagen vooraf gereserveerd en de tafeltjes waren toen al bijna allemaal besproken. Wees er dus op tijd bij als je wilt gaan.

We komen binnen rond 10 uur en het zit er al helemaal vol met vriendengroepjes, jonge gezinnen en hele families die er komen brunchen tegen de tijd. Naast ons zit een tafel vol 60-plussers. Het zijn bijlange niet enkel vegetariërs of veganisten die hier komen brunchen. Er is een volledig plantaarig buffet en een buffet met vlees en vegetarische alternatieven. De keuze is uitgebreid: van appeltaartjes tot een curry met linzen en kikkererwten. Dat is net het leuke aan brunch: alles kan! We schuiven verschillende keren opnieuw aan om nieuw soort beleg of fruityoghurt te proeven. Er is voor elk wat wils, maar er is duidelijk meer aandacht en energie besteed aan het plantaardige buffet. 's Avonds kun je bij Ecco ook plantaardige schnitzels eten, die naar het schijnt zeer de moeite waard zijn. Maar dat zal voor een volgende keer zijn. Ecco is in ieder geval de hemel voor een veggie brunch, er is zelfs plantaardige rijstap.



Ecco

- ✕ Kartäuserwall 7-11
- ✕ +49 (0) 221 8004 111
- ✕ Open van maandag tot vrijdag van 9 tot 24 uur, zaterdag van 10 tot 24 uur en zondag van 10 tot Tatort
- ✕ www.ecco-restaurant.de

Goed om weten: op zondag is Ecco open vanaf 10 uur tot 'Tatort'. Tatort is een van de populairste en langst lopende Duitse krimiserie, die wordt uitgezonden op zondagavond om 20.15 uur.

Meer dan een hype

Keulen is meer dan veggievriendelijk, hier zijn verschillende zaken die duidelijk de plantaardige kaart trekken. Vegetariërs en co worden hier echt verwend. Het kan ook geen toeval zijn dat we in de nachtwinkel een tijdschrift over Keulen zien liggen met op de cover 'Go Vegan!' en een hoofdartikel over het groeiend aantal mensen in de stad die veganistisch eten. De uitbaatster van Goldene Zeiten vertelde het ons ook al. En nu maar hopen dat er wat plantaardige koffie- en brunchhuizen naar België overwaaien.



Vegetarierbund
Deutschland



Zusterorganisatie VEBU

EVA heeft een ouder zusje in Duitsland: VEBU (Vegetariërbund Deutschland) werd al in 1892 opgericht en is intussen uitgegroeid tot een organisatie met meer dan 180 regionale groepen.

Er werken 15 mensen en nog eens zoveel vrijwilligers en stagiairs. Onze collega's geven het magazine 'Natürlich vegetarisch' uit, organiseren de beurs 'VeggieWorld', die tijdens de voorbije editie maar liefst 23.000 bezoekers mocht verwelkomen, én ze lanceerden de campagne 'Donnerstag ist Veggietag' in Duitsland. Meer info op www.vebu.de.



A close-up portrait of Stella McCartney, a woman with long, wavy, light brown hair and blue eyes, looking directly at the camera with a slight smile. She is wearing a white blazer over a white top. The background is a soft-focus green foliage.

**Bekende
Vegetariër**
Stella
McCartney
Liz Corthals

'Everyone
can do
simple
things to
make a
difference.'

**Stella
McCartney**

Stella McCartney is een ontwerp-‘ster’ in fashionland. Ze staat bekend om haar luxe ontwerpen en ethische principes en is een buitenbeentje in de mode-industrie.

Newbie met de wind in het zeil

Stella wordt geboren in het Engelse Lambeth. Ze is het tweede kind van Beatleslegende en -bassist Paul McCartney en de Amerikaanse fotografe Linda Eastman.

Stella slijt haar kinderjaren op een bioboerderij en vegetarische voeding wordt haar – letterlijk - met de paplepel ingegeven. Natuurlijk leven wordt een vanzelfsprekendheid. Haar hele leven lang is ze een bewuste vegetariër en een fervente aanhangster van ‘People for the Ethical Treatment of Animals’ (PETA). Begin jaren 90 gaat ze mode studeren. Haar vriendinnen Naomi Campbell en Kate Moss showen haar eindwerk. Het spektakel staat op de voorpagina’s en de complete collectie wordt verkocht aan Tokio, een befaamde boetiek in Londen.

In 1998 verliest ze haar heldin – haar geliefde mama - aan borstkanker. Ze krijgt het ook hard te verduren als ontwerpster en moet constant opboksen tegen de vooroordelen die haar naam met zich meebrengt.

Maar Stella slaat terug, en met succes. Zo sluit ze in 2001 een deal met de ‘Gucci Group’ (nu Kering). Ze wil zich onderscheiden van de anderen met een ethisch getinte onderneming.

In 2003 brengt ze haar eerste parfum op de markt, ‘Stella’. Het parfum wordt gemaakt door L’Oréal, maar McCartney benadrukt dat er geen dierproeven bij te pas komen. Ze werkt ook samen met Adidas en H&M. Via die laatste wil ze haar eigen naam en producten meer in de kijker zetten. De collecties zijn – zoals verwacht - in een recordtempo uitverkocht.

In 2007 ontwikkelt Stella de huidverzorgingslijn ‘CARE’, met producten die 100 % biologisch zijn.

Daarna volgt een lingerielijn en twee jaar later introduceert ze de ‘Stella McCartney Kids Collection’, een luxe kledinglijn voor baby’s en kinderen tot 12 jaar.

‘Everyone can do simple things to make a difference.’

Stella McCartney ontwerpt duurzame en ethisch verantwoorde kledij. Haar filosofie luidt: ‘Je kunt maar beter iets doen dan niets.’

Bij het ontwerpen vertrekt ze van een aantal basisprincipes zoals duurzame ontwikkeling en recyclage. Kleine dingen maken hier het verschil. In haar kledingcollecties gebruikt Stella bijvoorbeeld bont noch leer. Ze vindt het schandalig dat er ieder jaar miljoenen onschuldige dieren moeten sterven in naam van de mode-industrie. Ze zweert bij een ethisch verantwoorde productie, maar beseft dat er nog veel werk aan de winkel is, hoe hard ze ook haar best doet.

Aangezien ze haar stoffen niet zelf fabriceert, moet ze werken met het marktaanbod. Biologische stoffen hebben zelden een ruim gamma aan kleuren en de texturen vallen soms tegen. Dat is een zwaar obstakel waar Stella het erg moeilijk mee heeft. Ze streeft een bijzonder hoge kwaliteit na, maar door het beperkte biologische aanbod is dat nog niet mogelijk. Maar er wordt aan gewerkt en binnen afzienbare tijd hoopt ze voluit voor deze markt te kunnen gaan.

Eco is hip – Eco is fashion!

Stella wil af van het geitenwollensokkenimago van ecologische producten. Het is niet omdat iets biologisch is, dat het per definitie lomp of lelijk moet zijn. In haar job creëert ze voornamelijk luxueuze kledij. Ze houdt van de uitdaging om die kledij te ontwerpen zonder dat mensen merken dat ze een biologisch stofje of een nepleren jas dragen.

Wat ons betreft mag ecofashion een trend worden. En dan liefst een die niet overwaait.





Vraag het aan Evelyne



Heb je ook een vraag voor Evelyne?
Mail ze naar: dietiste@evavzw.be

VRAAG:

Ik heb een notenallergie. Ik weet dat kikkererwten tot de peulvruchten behoren, maar pinda's doen dat blijkbaar ook. Aangezien ik ook allergisch reageer op pinda's, vroeg ik me af of ik wel kikkererwten mag eten.

Antwoord van Evelyne

De meeste mensen met een notenallergie tolereren wel pinda's en pindaproducten, aangezien de pinda inderdaad een peulvrucht is. Omgekeerd kunnen mensen met een pinda-allergie over het algemeen zonder problemen noten, producten op basis van noten en peulvruchten eten. In principe zijn een notenallergie en een pinda-allergie dus twee aparte allergieën. Maar je kunt uiteraard beide allergieën tegelijk hebben, wat bij jou het geval blijkt te zijn.

De meest voorkomende allergenen bij pinda's zijn suikereiwitmoleculen, waarvan voornamelijk het eiwitgedeelte klinisch allergische reacties veroorzaakt. Een allergie voor de suikergroepen kan verklaren waarom veel mensen met een pinda-allergie ook allergisch testen voor andere peulvruchten. Dat wordt ook wel 'kruis-reactiviteit' genoemd. Toch komt het zelden voor dat iemand met een pinda-allergie ook echt

allergisch reageert op soja- of andere bonen of erwten. Kruisreactiviteit zorgt er bijvoorbeeld ook voor dat mensen met een graspollenallergie allergisch zijn voor pinda's. Maar dat betekent nog niet dat pinda's eten dan ook daadwerkelijk klachten geeft. Kortom, een positieve allergietest voor pinda's betekent niet dat er in de praktijk sprake is van een echte pinda-allergie. Het is een kwestie van experimenteren, in jouw geval bijvoorbeeld door een zeer kleine hoeveelheid kikkererwten te eten en af te wachten hoe je lichaam daarop reageert.

Als er sprake is van een pinda-allergie, kunnen gedroogde zaden (maan-, sesam- en zonnebloemzaad) ook allergische reacties uitlokken. Dat komt echter zelden voor. Ook in dat geval is kun je het best experimenteren en ontdekken in welke mate je lichaam bepaalde voedingsstoffen al dan niet tolereert.

VRAAG:

Ik heb ergens gelezen dat gedroogde vruchten en groenten veel meer eiwitten bevatten dan dezelfde vruchten en groenten in hun niet-gedroogde, verse vorm. Dat zou komen doordat tijdens het droogproces suikers worden omgezet in eiwitten. Klopt dat?

Antwoord van Evelyne

Dat klopt niet. Suikers kunnen in geen geval worden omgezet in eiwitten. Het is wel zo dat de voedingswaarde per gewichtseenheid bij gedroogde vruchten hoger ligt dan bij verse vruchten. Dat komt uiteraard doordat het water eraan wordt onttrokken (logisch) en alles meer geconcentreerd wordt.



VRAAG:

Ik heb gelezen dat Marmite een heel goede bron is van vitamine B12. Is dat echt zo? Als ik de fabrikant mag geloven, zou je de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid vitamine B12 binnenkrijgen door 16 gram Marmite te consumeren. Dan zijn supplementen of dierlijke producten dus niet meer nodig. Wat is jouw mening daarover?



Antwoord van Evelyne

Op het etiket staat inderdaad vermeld dat Marmite vitamine B12 bevat. Het hoofdbestanddeel van Marmite is een gistextract. Gist kan echter geen vitamine B12 aanmaken, en die vitamine wordt ook niet vermeld bij de ingrediënten. Volgens de fabrikant wordt het tijdens de productie toegevoegd. Het is met andere woorden ook een supplement. Hoogstwaarschijnlijk gaat het om een plantaardige vorm van vitamine B12, en is het dus geschikt voor veganisten. Aangezien Marmite veel zout bevat, is het belangrijk om er niet meer dan één koffielepel (6 g) per dag van te eten. Een koffielepel Marmite bevat ongeveer 178 mg natrium (7 % van de dagelijks aanbevolen hoeveelheid) en 0,03 µg (1 % van de dagelijks aanbevolen hoeveelheid) vitamine B12. Een gezonde hoeveelheid Marmite biedt dus niet voldoende vitamine B12.

VRAAG:

Ik heb een baby van zeven maanden en vraag me af of ik vegetarisch broodbeleg (sneetjes) op basis van tarwe gemixt met groenten aan mijn baby kan geven?

Antwoord van Evelyne

Veel literatuur raadt 100 % volkorenproducten (waaronder ook tarwe) af voor jonge kinderen, omdat ze rijk zijn aan voedingsvezels. Die voedingsvezels kunnen zwaar zijn voor het spijsverteringsstelsel van jonge kinderen. Uit de praktijk blijkt echter dat veel kinderen deze volkorenproducten wel tolereren en ze zelfs lekker vinden. Ze zijn bovendien zeer volwaardig, dus kun je een jong kind gerust broodbeleg op basis van tarwe geven. Als je baby het lekker vindt, en de stoelgang een normale consistentie blijft behouden, is er geen reden om die producten te mijden.

VRAAG:

We zijn op 8 december papa en mama geworden van een flinke zoon. Borstvoeding lukt helemaal niet. We zijn dus genoodzaakt om over te schakelen op flesvoeding. We eten allebei plantaardig en willen onze zoon ook zo opvoeden, maar flesvoeding bevat lactose. Heb jij weet van plantaardige flesvoeding? En dan liefst niet op basis van soja.

Antwoord van Evelyne

Eerst een vooral van harte gefeliciteerd met de geboorte van jullie zoon. Jammer genoeg bestaat er maar één volledig plantaardige, volwaardige flessenvoeding en die is op basis van soja-eiwitten. De beste keuze blijft natuurlijk moedermelk, wat ik in eerste instantie ook aanraad (ook bij baby's die niet plantaardig worden opgevoed). Als zowel borstvoeding als flessenvoeding op basis van soja geen optie is, kan ik niet meteen een volwaardig alternatief bedenken.

Je vertelt me dat borstvoeding niet lukt en dat jullie liever geen sojamelk geven. Ik heb natuurlijk geen zicht op het precieze probleem, maar kan alsnog enkele tips geven. Je zou jullie zoontje afwisselend borstvoeding (eventueel afgekolfd) en sojamelk kunnen geven (tenzij hij allergisch is voor soja). Borstvoeding afgewisseld met een plantaardige melk (bijvoorbeeld op basis van rijst) aangevuld met supplementen zou ook kunnen, maar dan is de kans op tekorten groter. Als noch borstvoeding, noch sojamelk een optie is, zou je ervoor kunnen kiezen om jullie zoontje moedermelk te geven van een andere moeder. Je kunt een donor vinden via Human Milk for Human Babies (<https://www.facebook.com/Hm4HbBelgium>). Er zijn zowel voor- als tegenstanders, maar ik geef jullie de optie toch maar mee. Hopelijk heb ik jullie verder kunnen helpen!



Evaluaties

De opmerkelijkste EVAnementen van de voorbije maanden op een rijtje.

Fien Louwagie

Potlucks

Er werd alweer heel wat plantaardig lekkers verorberd de voorbije maanden ... Onder andere op de potlucks van EVA Limburg, EVA Brugge en het EVA Feestcomité. Een potluck is een etentje waarvoor iedereen zijn eigen gerecht meebrengt en nog wat extra's om te delen. Deze foto's zijn alvast om van te watertanden! Wil je ook meesmulen op een potluck? Deze staan al op de agenda:

27 maart 2014: lentepotluck EVA Brugge

13 april 2014: potluck EVA Feestcomité

8 juni 2014: potluck EVA Feestcomité

Check www.evavzw.be/agenda voor meer info!



Limburg



Limburg



Brugge



Veggiehuis



Veggiehuis

Grundtvig

In het kader van een Europees project, het Grundtvig Leerpartnerschap, wisselen verschillende Europese vegetarische organisaties kennis en materialen uit om professioneler en efficiënter te werken. EVA maakt sinds 2010 deel uit van zo'n partnerschap en bouwde in de loop van die vier jaar duurzame relaties op met collega's uit het buitenland. We komen drie keer per jaar samen en werken dan rond een bepaald thema. Op 20, 21 en 22 februari 2014 kwamen negen organisaties uit Nederland, Duitsland, Oostenrijk, Bulgarije, Turkije, Noorwegen, Frankrijk en Zwitserland samen in het Veggieshuis in Gent om de internationale samenwerking te verstevigen. Boeiende uitwisselingen, interessante workshops rond Self Management en HRM, fijne gesprekken en mooie toekomstplannen maakten er een geslaagde bijeenkomst van. Je ziet hier wat sfeerfoto's van de Grundtvig-bijeenkomsten van de voorbije jaren. In juli loopt het project af, maar we zijn zeker en vast van plan om verder te blijven samenwerken in de toekomst.



de EVA-kalender

van maart tot mei

✕ Do. 20 maart

Gent, kookworkshop

Leer tijdens deze workshop hoe je voortaan op donderdag (veggiedag) een heerlijk werelds veggie driegangenmenu bereidt. Je komt ook te weten waarom minder vlees eten meer internationale solidariteit betekent. Een activiteit in het kader van Belmundo (www.belmundo.org).

Waar: De Centrale, Kraankinderstraat 2, 9000 Gent
Wanneer: 18.30 – 21.30 uur
Prijs: € 11 - € 10 voor EVA-leden
Inschrijven: info@evavzw.be

✕ Do. 3 april

Gent, Intake-avond voor nieuwe vrijwilligers

Interesse in vrijwilligerswerk bij EVA? Kom dan naar de driemaandelijke intake-avond voor nieuwe vrijwilligers. Je maakt kennis met het aanbod voor vrijwilligers en wij horen graag wat jou interesseert of wat je grote passie is.

Waar: Veggiehuis, Steendam 82-84, 9000 Gent
Wanneer: 19 - 21.30 uur
Prijs: gratis
Inschrijven: vrijwilligers@evavzw.be

✕ Za. 12 april

Gent, lezing Ginny Messina & Mark Messina

Ginny Messina is diëtiste en schreef verschillende boeken over gezondheid en veganisme, onder andere *Vegan for Life*.

Waar: Art Cube
Wanneer: 14 uur: Ginny Messina
15.30 uur: Mark Messina
Prijs: € 5
Inschrijven: info@evavzw.be

✕ Ma. 14 april

Leuven, Bistro V

Bistro V is het nieuwe maandelijkse etentje van EVA Vlaams-Brabant en de opvolger van het EVA veggiecafé. In Bistro V kun je genieten van een (h)eerlijke vegetarische maaltijd in een gezellige sfeer.

Waar: Wereldcafé, Joris Helleputteplein, Leuven
Wanneer: 19 uur
Prijs: € 15 - € 12 voor studenten -
€ 9 voor kinderen tot 12 jaar
Inschrijven: via google doc op Facebookpagina EVA VI-Br
Meer info: Vlaams-Brabant@evavzw.be

✕ Do. 17 april

Hasselt, Vegan kookworkshop

Roberto Simone van restaurant De Levensboom en EVA Limburg organiseren samen een plantaardige kookworkshop.

Waar: Universiteit van het Maatschappelijk Belang, Hasselt
Wanneer: 19 uur
Prijs: € 30 (inclusief driegangenmenu)
Inschrijven: Limburg@evavzw.be

✕ Do. 17 april

Mechelen, De Langste Veggietafel

Op donderdag 17 april vindt voor de zesde maal de Langste Veggietafel plaats in het centrum van Mechelen. Schuif met je veggie picknick bij aan de talrijke tafels en geniet van de gezellige sfeer en randactiviteiten. Eten en drinken kun je ook ter plaatse kopen.

Waar: Grote Markt, Mechelen
Wanneer: vanaf 17.30 uur
Prijs: gratis
Meer info: Mechelen@evavzw.be

✕ Vr. 25 april

Wilrijk, Gastro Diner

Schuif aan voor een zesgangenmenu op gastronomisch niveau van 'onze' topkok Philippe Van den Bulck.

Waar: Don Bosco Wilrijk, Valkenveld 70, 2610 Wilrijk
Wanneer: 19 uur
Prijs: € 50 - € 45 voor EVA-leden (exclusief wijnen)
Inschrijven: Antwerpen@evavzw.be

✕ Zo. 27 april

Brugge, Lentepotluck

Breng je plantaardige gerechtje mee en deel het met andere aanwezigen. De enige voorwaarde: maak het plantaardig (zonder kaas, eieren, zuivel) zodat iedereen kan mee-eten. Op de receptendatabase van EVA vind je een schat aan kookinspiratie.

Waar: Ontmoetingscentrum Rustenhove,
Wantestraat 151, Assebroek
Wanneer: 12 – 15 uur
Prijs: gratis
Inschrijven: Brugge@evavzw.be

✕ Zo. 27 april

Aalst, Brunch

EVA Aalst organiseert weer een plantaardige brunch op zondagmiddag. Kinderen zijn van harte welkom. In het aanbod zitten ook enkele Raw en suikervrije gerechten.

Waar: De Brug, Hertshage 11-19, Aalst
Wanneer: 10 – 13 uur
Prijs: € 10 per persoon, € 5 per kind
Inschrijven: Aalst@evavzw.be, vóór 20 april

✕ Za. 3 en zo. 4 mei

Moortsele, Avontuurlijk? Natuurlijk!

Op 3 en 4 mei organiseert EVA Oosterzele samen met Velt, Natuurpunt, Oxfam, Trage Wegen en een aantal jeugdbewegingen 'Avontuurlijk? Natuurlijk!' Dat zijn twee namiddagen voor jongeren van zes tot tien jaar, boordevol duurzame workshops. We starten om 13 uur!

Waar: Oosterzele
Wanneer: vanaf 13 uur
Meer info: www.avontuurlijknatuurlijk.be



Voor een uitgebreid overzicht van alle EVA-activiteiten en kooklessen met EVA-korting kun je terecht op www.evavzw.be/agenda.

Wil je graag op de hoogte blijven van alle laatste evenementen en nieuwtjes, schrijf je dan in op de EVA nieuwsbrief via www.evavzw.be/nieuwsbrief.



VIVA VEGGIE!

Ontdek onze laatste nieuwe vleesvervangers!

- ✓ 100% Plantaardig
- ✓ 0% Cholesterol
- ✓ Op basis van soja, tarwe & erwt
- ✓ Vetarm



LUXE HAMBURGER Asian style!

Ingrediënten

1 tomaat · 1 ui · 12 shiitakes (soort champignons) · 4 Thai Burgers ·
4 sesambroodjes · 0,5 tl wasabipasta · 4 blaadjes sla · 50 gr alfalfa
1 theelepel sesamololie · rode en gele kerstomaatjes · bieslook

Bereiding

Ontvel de tomaat, verwijder de zaadjes en snijd in reepjes. Pel de ui en snijd in plakken, verwijder de steeltjes van de shiitakes. Verwarm de grill voor op de hoogste stand. Verhit in een steelpan 2 el olie en bak de plakken uien in 2-3 min. aan 2 kanten bruin en de shiitakes tot ze zacht zijn. Neem uit de pan. Voeg de rest van de olie toe en bak de burgers om en om in 3 min. bruin. Laat intussen de binnenkanten van de broodjes onder de hete grill bruin worden. Bestrijk de broodjes met wasabi en beleg met sla, de tomatenreepjes en alfalfa. Druppel er wat sesamololie over. Leg daarop de burgers, de uiringen en de shiitakes. Steek een prikker door het broodje en gaarneer met een rood en geel kerstomaatje en wat bieslook.

Pssshht!

Er is nog heel wat op til, dus houd het veggie-koelvak van jouw supermarkt nauwlettend in de gaten!





Column Bart Franck

Dinsdag Darmdag

Bart Franck is naast bijna-plantaardig bestuurder van EVA voltijds gulzig dier en koestert ieder kwartaal zijn hoogste goed: de verwondering.

Nu we haar samen opvoeden, laait een prangende discussie tussen ons op: hoe proper moet zij zijn?

Op gezette tijd is haar moeders wil wet. Dan komt ze niet aan tafel zonder gewassen handen.

Opstandig protesteert dan een oude man in mij. Niet vanwege de handeling, die vindt hij prachtig: de stoel die resoluut tegen het aanrecht schuift. Haar beentjes die dartel op de steeds overbodiger stoel springen. Het almaar toereikender grijpen naar de prinsessenzeep. Het allernoodzakelijkste eerste beetje water - zonder gaat dat niet hé, mama? De gekunstelde wasgebaren. Het overvloedige gespetter. Het nietsvermoedend in alle richtingen droogzwieren van haar handjes. Met elk handengewas krijgt het hele aanrecht een wasbeurt.

Dan leest die oude man in de krant verbouwereerd over de nieuwe hygiënerichtlijnen van de Australische gezondheidsraad voor scholen en kinderdagverblijven. Die adviseert om speelgoed, vloeren en kussenslopen elke dag schoon te maken. Om kinderen elke keer hun handen te laten wassen als ze uit de zandbak komen. Om niet langer kaarsjes op een verjaardagstaart uit te blazen, godbetert.

Een hele nacht lang blijft dat handengewas doorzeuren in mij.

Gelukkig geeft een microbiologe wederwoord in de ochtendkrant. Interactie met micro-organismen is nodig voor de opleiding van ons immuunsysteem. We mogen ze als 'oude vrienden' zien.

Honderd biljoen oude vrienden zijn in permanente onderaanneming in mij, tezamen twee kilogram zwaar. Ze leven in complexe microgemeenschappen met tal van soorten. Ze waarschuwen elkaar voor dreigend gevaar. Ze treden op tegen profiteurs. Ze houden hun sociaal systeem in stand. Ze vonden seks uit lang voordat wij bestonden en zullen er nog zijn lang nadat wij hebben bestaan.

Verander je eetpatroon, en je hele binnenwerk slaat om.

Daarom is dinsdag bij ons voortaan Darmdag: tégen de strijd tegen kwalijke bacteriën, vóór het cultiveren van goede oude vrienden. Dan verzetten wij geen poot en zijn we in biljoenvoudige onderaanneming.

Op alle andere dagen mag ze haar handen wassen. Tot haar groeiende benen geen stoel meer behoeven.

Groenevakantiegids.nl

Kamperen en logeren op 1400+ biologische boerderijen en kleinschalige accommodaties

Bent u er nog niet uit waar uw vakantie heengaat?

Nou, wij wel!

Trek er lekker op uit en ga eens duurzaam op vakantie met de Groene Vakantiegids!



Schoenen zonder SCHULDGEVOELEN



Maak kennis met de eerste Belgische webshop voor ethisch verantwoorde schoenen!

De modellen van Chevaliers des Pieds zijn kwaliteitsvol, duurzaam, comfortabel en erg 'fashionable'!

Gebruik de code EVASCHOEN en krijg 10 % korting op www.chevaliersdespieds.be
100 % veggie!



CHEVALIERS des PIEDS
VEGAN & ECO CHIQUE FOOTWEAR

U kunt deze en andere gidsen bestellen bij Groene Vakantiegids:

www.groenevakantiegids.nl • 020 668 10 30 • klantenservice@ceat.nl

Groene Vakantiegids is ook verkrijgbaar bij uw lokale ANWB-vestiging en (reis-)boekhandel

Abinda Seitan Mignon

zachte, fijn gekruide seitan



Dankzij de aangename structuur en verfijnde smaak kan de Seitan Mignon op een zeer eenvoudige manier bereid worden. Gewoon bakken in de pan en je hebt een heerlijke vleesvervanger. Ook de chef-kok zal er alle kanten mee uit kunnen. Nog een BBQ in het vooruitzicht? Gril de Seitan Mignon eenvoudig op het rooster.

verkrijgbaar in de natuurwinkels
variant: Seitan Mignon pané

De Leiteweg 28 * B-8020 Ruddervoorde
www.abinda.be * info@abinda.be



Ben je fan van duurzaam? Da's mooi.



Onze natuurverven zijn niet alleen mooi, maar ook schoon en dus goed voor het milieu. Bovendien zorgen ze voor een aangenaam leefklimaat binnen. En om het nog mooier te maken komt natuurverf vaak voordeliger uit!

Welke sfeer je ook wil creëren, je kan er alle kanten mee uit. Kom inspiratie opdoen in onze winkel, we geven je graag advies. Binnenkort ziet je huis er prachtig uit.

Alle info op
www.tintelijn.be
Verkortingstraat 53
9040 Gent

tintelijn

verfwinkel en schildersbedrijf
veruit de natuurlijkste



Hoofredactie:

Fien Louwagie

Eindredactie:

Annelies de hertogh en

Floor Keersmaekers

Fotografie:

Aretha Francis, bigtrees,

De Nieuwe Tuin, Els Menten,

feralkitchen Fred Debrock,

Kate Whitaker, Leentje Speybroeck,

Melanie Jacques, Stefanie Rosseel,

VRT-Joost Joossen

Vormgeving:

bigtrees.be

Werkten mee aan dit nummer:

Alissa Deceuninck, Babs Carpentier,

Bart Franck, Catherine Morel, Cato

Joris, Cindy Vanderplas, Dorien

Knockaert, Evelynne Mertens, Joke

Decommer, Liz Corthals, Maureen

Vande Cappelle, Miki Duerinck, Tobias

Leenaert, Wannes Van Giel

Adverteren? info@evavzw.be

Oplage: 5000 exemplaren - Druk:

Druk in de Weer, Gent

Wetenschappelijke adviesraad:

Prof. Dr. Peter Clarys, Prof. Em. Marcel

Hebbelinck, Dolf De Ridder (M.A.

Psychology, diëtist), Prof. Dr. Johan

Braeckman, Dr. Stefaan De Henauw

V.U.: Tobias Leenaert,

Steendam 84, 9000 Gent

Met de steun van de Vlaamse minister

van Leefmilieu, Natuur en Cultuur.

© Alle teksten copyright 2014 EVA vzw

D/2006/10.956/1



EVA vzw in je testament?

Schenkingen en legaten zijn erg interessant voor een non-profitorganisatie als de onze. Als je gelooft in een meer vegetarische wereld en je ons werk wilt steunen, kun je EVA vzw in je testament opnemen voor een legaat of een schenking. Dat betekent niet dat je je erfgenamen uitsluit. Met een duo-legaat kun je aanzienlijk besparen op successierechten en zo je erfgenamen bevoordelen. EVA geniet dan mee van dit belastingvoordeel. Interesse? Mail dan snel naar info@evavzw.be voor meer info.

Nog geen abonnement op het smakelijkste magazine van het land?

Sluit je aan bij EVA en ontvang elke drie maanden dit tijdschrift in de bus, boordevol voor beginnende en gevorderde veggie chefs! Bovendien krijg je met je EVA-kaart korting in tientallen restaurants, kooklessen, winkels en vakantiebestemmingen in België en het buitenland.

Een jaarabonnement is een koopje! Het volstaat om € 23 over te schrijven op onderstaand rekeningnummer (€ 27 voor een familieabonnement, € 30 voor steunende leden, € 50 voor beschermende leden en € 16 voor studenten en werkzoekenden).

Meer info over het abonnement, de EVA-kaart en de vele voordelen?

Neem een kijkje op www.evavzw.be/abo of neem contact op met EVA

op 09 329 68 51 of via info@evavzw.be.

Over EVA vzw

EVA vzw informeert het brede publiek over alle aspecten van vegetarisch eten en wil het leven van de (parttime) vegetarische consument nog eenvoudiger en aangenamer maken door te zorgen voor nog meer lekkere vegetarische producten in winkels en restaurants. We bedachten de campagne Donderdag Veggiedag, we verspreiden gratis publicaties, we onderhouden een uitgebreide website met recepten en informatie op www.evavzw.be, we nemen deel aan beurzen, geven lezingen en workshops, en we houden de vinger aan de pols bij gezondheidsprofessionals, horeca en overheid. Ons vegetarisch keurmerk maakt de internationale identificatie van vegetarische producten eenvoudiger.

EVA vzw

Steendam 84, B-9000 Gent

Tel: 09 329 68 51

www.evavzw.be - info@evavzw.be

rek. nr. 523-0801101-53

(BIC TRI0BEBB - IBAN: BE53 5230 8011 0153).

Het Veggie Infocentrum (zelfde adres)

met o.a. de grootste bibliotheek over

plantaardige voeding in de Benelux,

is elke werkdag open van 9.00 tot 17u, of na afspraak.



De redactie streeft er altijd naar betrouwbare informatie te publiceren, maar kan niet aansprakelijk worden gesteld voor de inhoud van dit magazine. Op aanvraag bezorgen we je graag onze referenties. Raadpleeg in elk geval eerst je huisarts voor je je voedingspatroon aanpast om therapeutische redenen of als vorm van medicatie.

De meningen en visies die in EVA Magazine worden weergegeven, zijn niet noodzakelijk die van de redactie of van EVA vzw. Ook wanneer we evenementen in de agenda opnemen en advertenties publiceren, wil dat niet noodzakelijk zeggen dat we de betreffende producten of organisaties goedkeuren.

28, 29 en 30 maart 2014

to do

11u.

14u.

15.30u.

16.30u.

afspraak vriendinnen
bakken met **Sofie Dumont** ← vertrek Gent
yoga! ☺
lunch met bubbels 🍷



Sofie Dumont
Chef Kok

17u.

18.30u.

19u.

19.45u.

voorstelling boek **Martine Prenen**
tafeldecoratie-tips **Veerle Dobbelaere**
gelaatsscrub!
kaarten leggen met **Erna Dreesbeke**

20u.

21.30u.

22u.

20.45u.

workshop "**de Tuindokter**"
aperitieven
lekkere hapjes
huidanalyse via bodyscan 🍷

23u.

einde nocturne
afcheid vriendinnen
↓
Goodiebag niet vergeten!

Martine Prenen
Gezondheidsgeleider
Schriftster
Levensgenieter



Kom naar de veggielounge van EVA op 28, 29
en 30 maart tijdens de Goed Gevoel Ladies Fair!

Speciaal voor EVA-leden is er
3 euro korting op de tickets
met deze code: **EMA22326588**



i.s.m. **textirama**

