

België-Belgique
P.B.
Gent X
3/8915

Affilië Kantoor Gent X, P308-403
2^e trimester 2014, driemaandelijkse

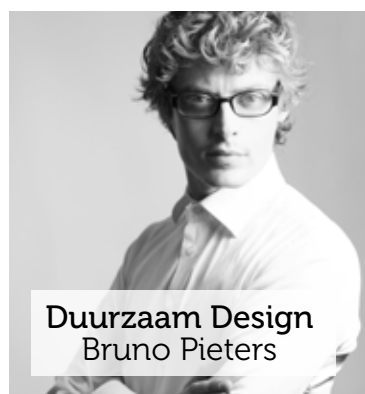
★ MANNENSPECIAL ★

REVOLUTIONAIR

VAN ONTBIJT **TOT DINER**



Maak het zelf
Op kruidenjacht



Duurzaam Design
Bruno Pieters



De musketiers van
de veggie keuken



uw **BIO**
supermarkt

Van tempé tot tofu en
van groenteburgers tot
falafelballetjes.

Bij **Bio-Planet** is alles
100 % biologisch.

Ontdek ons ruime
assortiment in onze
winkels of webshop.

bio-planet.be



Edito Tobias Leenaert



Mannen weten niet waarom. Uit al onze cijfers blijkt het: onder onze leden, nieuwsbrief abonnees en vrijwilligers ... is drie kwart tot vier vijfden van het mooie geslacht. Negen van EVA's twaalf medewerkers zijn vrouwen (de mannen zijn de directeur, de IT'er en de logistieke hulp). Vrouwen weten veel beter dan mannen waarom minder of geen vlees zo'n geweldig idee is.

Vlees is nog steeds iets dat geassocieerd wordt met mannelijkheid. Ook onze cultuur is een zeker machismo niet vreemd. Blijkbaar vergt het voor veel mannen nog steeds een zekere moed - jawel - om zich plantaardig te noemen.

Aangezien mannen nog altijd bijna de helft van de wereldbevolking beslaan, moet daar verandering in komen. Anders is de toekomst niet plantaardig, dat is evident.

Vrouwen wacht dus de taak om mannen te verleiden (de niet-heteroseksuele bevolking - doorgaans veggievriendelijker dan gemiddeld - moge me de vereenvoudiging vergeven). Eventueel zelfs te bedriegen. Een goede vleesvervanger, vermomd als een stuk vlees: er zijn ergere vormen van oneerlijkheid.

Anderzijds hebben mannen zelf natuurlijk ook een en ander te bieden. De meeste koks - je weet het - zijn nog altijd mannen. Ook die van EVA, die je ontmoet in dit nummer. Nog een veggie vent in deze editie: Bruno Pieters, een van de pioniers van kleding zonder dierenleed. En kerels die toch de wildeman willen uithangen op culinair gebied, kunnen dat ook doen zonder te jagen: daarover lees je meer in het artikel over wilde planten in de keuken.

Dames, schuif dit magazine door aan man-, zoon- of vaderlief, aan je mannelijke vrienden, collega's of bazen en zeg hen dat het tijd is om hun grot te verlaten.



De drie musketiers
van de gastronomische
veggie keuken

6



48



24

Veggie Lifestyle

- 6** Kevin, Philippe & Nicolas
- 12** Korte Knipsels
- 36** Veggie voor spruitjes
- 38** Shoppen
- 48** BV: Alec Baldwin
- 56** Column Bart Franck

Culinair

- 14** Boeken
- 24** Maak het zelf: wilde kruiden
- 42** Kooktrucjes
- 50** Voedingsvragen



SCRAMBLED TOFU
MET AVOCADO
OP TOAST



CLUB SANDWICH
MET CASHEW-
LINZENSPREAD



TOASTJES
MET 'KIP'- EN
'TONIJN'SALADE



NO-MEATLOAF
MET LINZEN
EN NOTEN



BANANENSOFIJS
MET SALTED PECANS
EN CHOCOLADESMAAK



43



44

Recepten

- 15 Paprika met tofu-kaasvulling
- 19 Scrambled tofu met avocado op toast
- 20 Club sandwich met cashew-linzenspread
- 21 Toastjes met 'kip'- en 'tonijn'salade
- 22 No-meatloaf met linzen en noten
- 23 Bananensoftijs met salted pecans en chocoladesmaak
- 27 Wilde pesto met brandnetel- en paardenbloembladeren
- 30 Brandnetel cordon bleu met gepofte aardappel en kruidendressing
- 37 Roerei met tomaat
- 37 Basispasta-in-één-pot
- 37 Cake in een kop
- 43 Seitanbrochette in hazelnotenbeslag

EVA op onderzoek

- 16 Restorecensies:
Lof en Bistro V
- 32 Interview Bruno Pieters
- 40 Groentjes in wetenschap
- 44 **Plantaardig trippen in Brighton**
- 52 EVAuaties
- 55 EVA-kalender

Interview
Kevin, Philippe
& Nicolas
Fien Louwagie &
Jolien Paerewijck
foto's:
Stefanie Rosseel



De drie musketiers van de gastronomische veggie keuken

Als we een manneneditie van het EVA Magazine uitbrengen, dan moet er vanzelfsprekend een interview in met de topmannen van de gastronomische Belgische veggie keuken.

Een moment vinden waarop ze alle drie beschikbaar waren bleek het moeilijkst. Maar uiteindelijk lukte het, met als resultaat een gesprek waarvan het water je in de mond loopt.

Ze zijn ongeveer even oud en ze tillen alle drie de vegetarische keuken naar een hoger niveau, elk op hun eigen manier. Maar nog nooit hebben ze samen gedachten uitgewisseld over hun passie. Wij brachten veggiechefs Kevin Storms, Philippe Van den Bulck en Nicolas Decloedt samen voor een interview, een primeur. En tijdens de fotoshoot leefden ze zich ook uit met groenten en een grasmachine!





Philippe Van den Bulck

°1979

Hotelschool Ter Duinen
Veggiekok, food stylist en
food writer
Huiskok bij Njam! en
Culinair Ambiance
www.philippevandenbulck.com



Nicolas Decloedt

°1977

Hotelschool Ter Duinen
Chef bij Eat Love
Organiseert tables d'hôtes met
Humus Botanical Gastronomy
www.eatlove.be



Kevin Storms

°1977

Ter Groene Poorte
Was tot 2013 chef bij
restaurant Avalon
Lanceerde in 2014 pop-up
restaurant Foodstorms
www.foodstorms.be

Veggie voor vleeseters

EVA Magazine: Laten we met de deur in huis vallen. Jullie zijn alle drie bezig met de gastronomische vegetarische keuken. Zouden jullie niet eens samen willen koken?

Philippe: Ik denk dat dat wel eens tof zou zijn.

Nicolas: Ik zou dat best wel zien zitten. Ik weet ook dat Philippe en Kevin daar al heel lang mee bezig zijn. Wij doen elk ons ding. Indien je zou weten dat er maar één iemand echt mee bezig is en dat de rest zijn werk kopieert, dan zou je anders denken. Maar nu is het gewoon fijn omdat je met drie mensen zit die elk hun eigen verhaal brengen. En de gastronomie op zich is al een kleine wereld. Iedereen kent iedereen. Als je al eens het geluk hebt om buiten je vier muren te komen, kom je toch steeds dezelfde collega's tegen. Wat ook wel weer fijn is.

Philippe: Ik ben ooit begonnen bij EVA en kort daarna heb ik Kevin leren kennen. Die was daar al straf uit de hoek gekomen. Pas later ben ik Nicolas tegengekomen. Het was belangrijk te voelen dat ik niet de enige was die vond dat er nood was aan iets beter.

Vinden jullie ook inspiratie bij elkaar?

Kevin: Bij recepten zeker. Als ik Philippe dingen zie doen, is dat vaak wel inspirerend. Toen ik bij Nicolas ging eten in Eat Love, dan was dat ook inspirerend. Dan zie je

dingen waarvan je denkt "Leuk, doe ik ook, maar dan lichtjes anders".

Nicolas: Inspireren doe je altijd, maar er is een verschil tussen inspireren en kopiëren.

Philippe: Een goede chef die creatief is zal zich wel laten inspireren, maar je wil ook geen copy-paste doen. Soms kan dat een onnozel idee zijn. Maar er zijn er ook die dingen gewoon letterlijk overnemen.

Philippe:
‘Als ik mijn stijl moet kenmerken, dan is dit eigenlijk ‘vegetarisch voor vleeseters’.’

Jullie zeggen “We doen elk ons ding”, maar hoe zouden jullie je eigen keuken omschrijven?

Philippe: Dat is een lastige vraag.

Kevin: Mijn achtergrond is lichtjes anders. Ik ben geen klassiek opgeleide chef. Mijn achtergrond is mijn passie voor koken en ik heb mezelf daarin geschoold. Dat blijft een andere benadering dan bij Philippe en Nicolas. Je zou het woord ‘gastronomie’ kunnen gebruiken voor mijn keuken. Maar ik volg vooral mijn eigen stijl, zonder compromissen.

Philippe: Ik ben dan weer heel klassiek geschoold en ik probeer dat te vertalen naar een veggie keuken. Als ik mijn stijl moet kenmerken, dan is dit eigenlijk ‘vegetarisch voor vleeseters’.

Veggie voor vleeseters ... ?

Philippe: Ja, bij EVA was het in het begin ‘veggie voor vegetariërs’. Ik denk daar wat anders over dan de klassieke veggiekok. Ook daar wil ik mijn vrijheid in behouden. En Kevin, dat is dan weer een ander verhaal.

Kevin: Ik kom eigenlijk uit de roots van de vegetarische keuken. Ik probeer die zoveel mogelijk te verfijnen en naar een groot publiek te brengen, met alle

geitenwollensokkenstukken eruit gestript. Dat is een verfijning, maar vanuit mijn filosofie blijft het wel die volwaardige natuurlijke, gezonde keuken. Gezondheid speelt een rol in mijn keuken, maar het moet een keuken zijn die toegankelijk is voor een groot publiek.

Nicolas: Ik ben niet echt bewust bezig met gezondheid, maar ik laat het ook niet bewust achter mij. Je moet er rekening mee houden dat maar een heel kleine minderheid van restauranteten leeft. Het feit dat het dan gezond en volwaardig moet zijn is minder belangrijk. Die ene maaltijd in de week gaat echt het verschil niet maken voor iemand zijn gezondheid. De manier waarop ik kook is superhedendaags, heel licht. Het is vanzelf wel gezond, maar het is niet mijn

uitgangspunt.

Philippe: Bij mij is dat ook zo. Gezondheid is een gevolg, maar geen doel op zich.

Nicolas: Ik denk dat dat al iets is waarin ik me onderscheid. Ik zweef tussen de twee in. Ik heb wel een klassieke opleiding gehad, waar ik

Kevin, ook bij Foodstorms, waar je helemaal plantaardig kookt, wordt dat nergens vermeld. Waarom?

Kevin: Nee, wij hebben bewust gekozen om het woord vegetarisch niet te gebruiken. Omdat het zo beladen is. Wij hebben dan gekozen om

Kevin:

Als ze niet op voorhand weten dat het vegetarisch is, dan kunnen mensen gewoon genieten van de eetervaring. Als het standaard is, dan is er niemand die iets mist.

eigenlijk niet veel geleerd heb. Daarna ben ik wel bewuste keuzes gaan maken: bij wie wil ik gaan werken? En daar heb ik ook mijn stijl bepaald. Je neemt het beste van beide werelden en dan doe je daar je eigen ding mee.

Philippe: Ik denk dat dat voor ons alle drie geldt. Proberen de veggie keuken te verfijnen en naar een hoger niveau te brengen. Dat is eigenlijk onbekend terrein. Daar betekenen we alle drie wel iets.

Nicolas: Ik stel mij plots de vraag: wij hebben het over ons drie in Vlaanderen, maar hoe zit het in Brussel en in Wallonië? In Brussel ken ik sowieso al niemand ...

Philippe: Dat is gewoon een ramp.

Nicolas: Ik vermoed het. De enige die ik ken die plantaardig op niveau kookt, maar toch niet helemaal vegetarisch, is Arabelle Meirlaen in Hoei.

Plantaardige wegbereiders

Hoe komt het dat er nog geen gastronomisch vegetarisch restaurant is in België?

Philippe: Ik stel mezelf die vraag ook al jaren. In Amerika en Londen, zelfs in Engeland in het algemeen, waar de meeste mensen denken dat ze niets van eten kennen, krijg je toch een heel deftig en lekker vegetarisch alternatief voorgeschoteld. Zelfs als je in de gemiddelde pub gaat eten. Bij ons moet je dat in de gemiddelde taverne niet proberen. Verder dan sla met geitenkaas kom je vaak niet. In België hebben we nochtans een paar ingrediënten qua groenten, die ze nergens anders ter wereld hebben. Denk maar aan spruiten, witloof, witte asperges ... We zijn ook echt een tomatenland. Je vraagt je dan toch af hoe dat kan. We zijn het enigste land ter wereld dat suikerbieten heeft. We moeten daar toch meer fierheid over hebben. Vaak denken mensen "Goh ... vegetarisch, ik weet het toch niet zo goed". Neem bijvoorbeeld asperges op zijn Vlaams, dat is ook vegetarisch. Dan zeggen ze: "Ah ja, dat is wel lekker."

Kevin: Het is ook het concept vegetarisme dat niet ingeburgerd is. Er zijn veel vegetarische gerechten die niet als zodanig erkend worden.

Nicolas: Ik denk ook dat je mensen soms afschrikt met het woord vegetarisch, of door tofu of seitan te gebruiken en op je kaart te zetten.

plantfood te gebruiken of plant-based, maar ook dat concept is niet gekend en je moet het dan altijd drie keer herhalen.

Philippe: Dat is puur omdat de term 'groentekok' al bezet is (gelach). Frank Fol heeft dat goed gezien, maar uiteindelijk is het toch nog net iets anders wat hij doet.

Kevin: We krijgen vaak leuke reacties van mensen die niet wisten dat ze in een vegetarisch restaurant kwamen eten, gewoon omdat het woord er niet aanhangt. Ik versta ook niet dat mensen dat niet weten, maar achteraf valt het dan wel mee. Als ze niet op voorhand weten dat het vegetarisch is, dan kunnen mensen gewoon genieten van de eetervaring. Als het standaard is, dan is er niemand die iets mist.

Voelen jullie je verantwoordelijk om die plantaardige keuken naar een hoger niveau te brengen?

Nicolas: Ja, absoluut. Ik vind het wraakroepend dat mensen vooroordelen hebben tegenover de vegetarische keuken, maar helaas is dat vaak ook terecht. Indien het totaal onterecht zou zijn, dan kun je zeggen dat ze niet beter weten. Maar het is gewoon terecht en dan moet er iemand opstaan en tonen dat het anders kan.

Philippe: Mijn streefdoel is altijd geweest dat het de normaalste zaak van de wereld zou moeten zijn. In 2009 met Kerst heb ik besloten om vegetarisch te koken. Ik was inkopen aan het doen, mijn kar aan het inladen met kreeft en lam. Ik dacht van "Allé, waar ben ik nu mee bezig. Ik moet toch mijn ding kunnen doen". Dan heb ik besloten om ermee te stoppen. Ik ben begonnen met mijn veggie keuken uit te bouwen. De meeste klanten hebben mij dan ook nog een kans gegeven, omdat ze al zo lang bij mij kwamen. Ze hebben mijn keuken eens geprobeerd en hebben gemerkt dat er geen of weinig verschil was. Ze hadden nog steeds een heel mooie en culinaire ervaring. Het gaat dus over vooroordelen. Eenmaal de mensen er kennis mee maken, genieten ze er van en vinden ze het lekker. Bij verrassende gerechten maakt het niet uit wat in dat gerecht zit.

Is het niet frustrerend dat andere chefs niet mee op de plantaardige kar springen?

Philippe: Ik durf dat momenteel niet meer zeggen. Er is een nieuwe generatie van jonge

chefs, die er toch veel meer mee bezig is en ervoor openstaat. Die ook al de helft van hun menu plantaardig maakt.

Nicolas: Ik heb eigenlijk nooit, nergens in de wereld, problemen gehad als ik ergens ging eten. Wanneer ik op voorhand reserveerde en zei dat ik vegetarisch wilde eten, dan werd er altijd een aangepast menu voor mij gemaakt.

Kevin: Toch zeker in de betere keukens. Voor chefs is het vooral een plezier om met groenten te mogen werken. Dat palet van kleuren en texturen ...

Nicolas: Bij de goede chefs is dat altijd wel oké. Bij veel anderen is het een groot probleem wanneer je dat stuk vlees of vis wegneemt. Alles valt dan als een kaartenhuisje in elkaar.

Er wordt ook gezegd dat je een goede kok herkent aan de groenten die hij klaarmaakt ...

Philippe: Ja, ik ben daar wel mee akkoord. Toen ik jong was en ik voor het eerst in een restaurant stond te draaien op 13-14 jaar, was het de periode van de groenteboekjes. Bij elk gerecht was dat gewoon een bloemkooltje, wortels ... Dat was gewoon oersaai. Daarin zijn we geëvolueerd, ook de chefs in het algemeen. Ik geef toe dat je mij vijftien jaar geleden niet moest vragen om vegetarisch te koken.

Op de schoolbanken

Over jullie opleiding: Nicolas en Kevin, jullie hebben eerst iets anders gestudeerd. Kevin jij bent in avondonderwijs chef geworden, Nicolas heeft het in 1 jaar gedaan en Philippe heeft de klassieke weg gevolgd. Kwam vegetarisch koken daar al aan bod?

Alle drie: Neen.

Philippe: Ik ging zeggen zelfs integendeel. Het grootste probleem zit nog altijd in het onderwijs. Als je die niet meekrijgt ... Als je vroeger een vegetariër over de vloer kreeg, dan was dat bij de chefs altijd hetzelfde, dan flansten ze wat groentegarnituren bij elkaar. Een gewoon bord vol met groentjes. Ik heb een aantal impulsen gekregen en daar ben ik heel blij voor. De laatste en voor mij de belangrijkste was in El Bulli. Daar zat een tafel met vegetariërs en wat ze daar toen voor die mensen hebben gedaan was ongelooflijk. Dat had ik nog nooit meegemaakt, toch zeker niet in de klassieke sterrenzaak. Dat gaf mij het idee dat ik ook iets zou willen doen, maar puur vanuit mijn opleiding werd ik niet gemotiveerd om vegetarisch te koken.

Nicolas: Bij mij is het natuurlijk anders. Ik ben daar echt als vegetariër toegekomen. Ze hadden zoiets van, "Wat komt die hier doen?"

Valt dat mee om als vegetariër die opleiding te volgen? Je moet toch ook leren vlees bereiden?

Nicolas: Ja, maar ze gaan je nooit verplichten om te proeven. Anders was het niet goed gekomen.



Jullie zijn alle drie al betrokken geweest bij het project VEGUCATION, om vegetarisch koken geïntegreerd te krijgen in kookopleidingen. Is dat iets wat een verschil kan maken?

Kevin: Als er in je opleiding een groot deel over vegetarisme gaat, dan heb je het toch gehad. Dan is het een persoonlijke keuze of je daar mee verder doet of niet. Wij doen daar uit persoonlijke interesse mee verder, maar je kunt niemand verplichten om daarvoor te kiezen.

Philippe: Anderzijds kun je alleen maar meer productkennis hebben. We hebben zo'n groot arsenaal van ingrediënten, dat is een voordeel. Ingrediënten waar de meeste mensen nog nooit over gehoord hebben. We kunnen mensen daar dag in dag uit mee verrassen. Ik vind toch dat andere koks dat ook moeten leren kennen. Of dat ze gewoon al het verschil kennen tussen een vegetariër en een veganist.

Kevin: Nog even benadrukken: waarom zijn er zo geen gastronomische vegetarische restaurants? Ik denk dat dat nog altijd een risico-investering is. Dat zit een beetje in de niche waarin investeerders niet onmiddellijk de return zien. Ondernemers gaan daar niet onmiddellijk opspringen omdat dat nog altijd erg specifiek is.

Nicolas: Sowieso een restaurant ...

Kevin: Ja, het hangt ook nog af van de chef. Niet alleen kan die de plaats invullen om daar een goed restaurant van te maken. Er is publiek voor. Als iemand zijn nek ervoor uitsteekt, maar dat zal dan iemand van ons moeten zijn. Die gemotiveerd is en wat verder durft gaan. Als het een goed restaurant is, dan zullen er wel mensen komen eten. Maar ik denk niet dat er een hele bre-

de laag van de bevolking enkel vegetarisch wil eten. Daar is nog wel werk aan.

Heeft één van jullie het idee om zo'n vegetarisch restaurant op poten te zetten?

Nicolas: Ja, absoluut. Ik loop daar al een tijdje mee rond. Maar het is zeker niet evident. Mensen zijn er nog niet klaar voor of willen die stap niet zetten. Een vegetarisch publiek wil niet altijd de prijs betalen die dat met zich meebrengt. Je moet niet inhaling zijn, maar je moet wel een goede return hebben. Duurzaam ondernemen is er ook voor zorgen dat je langer kan blijven bestaan.

Mannen en hun vlees

Uit onderzoek blijkt dat een groot deel vegetariërs vrouwen zijn. Het vegetarisch publiek is erg vrouwelijk. Merken jullie dat ook?

Kevin: Ik merk dat er bij workshops een heel vrouwelijk publiek op afkomt. Ik weet niet of dat gaat over de kookervaring op zich of dat typisch aan vegetariërs is. Ik weet dat er ook mannenkookgroepjes zijn, dus die koken ook wel graag. Maar het zijn meestal vrouwen die meedoen aan workshops.

Waarom klikt vegetarisme en mannen minder?

Nicolas: Volgens mij hangen mannen nog iets meer vast aan hun stuk vlees. Rap- per vlees dan vis, maar als er geen vlees is toch zeker vis. Bij mannen leeft dat nog iets sterker. Ik merk ook wel dat er heel wat vrouwen zijn die toch nog bewust voor vlees kiezen op restaurant.

Kevin: De keuze voor vegetarisch eten is een bewustzijnsproces. Dat is een inzicht,

iets dat je leert en dat groeit. Ik denk dat vrouwen meer de neiging hebben om met dat proces bezig te zijn. Om bewuster te kiezen voor een heel gezin. Mannen blijven meer geconditioneerd zitten op hun eilandje. Ik denk dat het veel meer moeite kost om hen te overtuigen. Dat is nu wel een grote veralgemening. Maar het proces om te kiezen voor andere, lichtere of gezondere voeding is toch een bewustzijnsproces dat misschien actiever bij vrouwen gebeurt.

Philippe: Naar mijn workshops komen ook overwegend vrouwen. De reacties zijn vaak dat ze het tof en lekker vinden en dat ze heel veel ideetjes hebben opgedaan, maar dat ze niet weten of hun man het goed zal vinden. Ik weet dat je die mannen geen tofu moet gaan voorschotelen, want dan is het afgelopen. Dat is voor veel mensen een stap te ver, ook vaak voor vrouwen.

Nicolas: Ik geef veel workshops in het Brusselse, voor een overwegend vrouwelijk publiek. De vraag die ik soms krijg is: "Ik vind het fantastisch, maar wat kan ik daar bijdoen van vlees voor mijn man?" Ik geef daar dan wel antwoord op ...

Philippe: (enthousiast) Ja absoluut. Het komt eigenlijk op hetzelfde neer. Voor een man moet je dat toch wel zien te verpakken. Maar de mentaliteit is wel aan het veranderen. Mensen staan er veel meer voor open.

Kevin: Zeker de jonge generatie. Als we dan toch over mannen bezig zijn. Ik ken er best veel die flexitariër zijn.

Nicolas: Veel mensen zeggen mij: "Elke dag zou mij niet lukken, maar zo af en toe een keer is absoluut geen probleem."

Moet je rekening houden voor welk publiek je kookt?

Philippe: Ja, ik denk dat wel. Als je een groep mannen hebt, zit daar meestal één vrolijke tussen, die dan zegt "Straks komt de steak" of zo iets.

Kevin: Die mopjes zijn wel standaard. Dat is ook nog een beetje het machogedrag.

Philippe: Dat is puur macho. Vrouwen zijn

Middellandse zee. Dan zit je daar op plastic stoelen op een strand en begint daar plots iemand iets ongelooflijks te maken met groene asperges. Wat ik ambieer is dat ik mensen graag wil raken. Mensen een gevoel geven in hun buik dat het echt de moeite is, en dat ze het onthouden. Laten zien dat lekker veggie kan. Een kernwoord is eenvoud, maar ook goede producten. Goedkoop eten kan je

team heeft daar baat bij. Veel mannen gaan heel aardig en robuust koken en in de winter al meer dan in de lente. Die lichtheid die vrouwen in hun keukens kunnen stoppen is typisch vrouwelijk. Ik denk niet dat mannen dat kunnen.

Philippe: Sommige wel.

Nicolas: Ja, maar het is dan toch weer een mannelijke interpretatie.

Nicolas:

De vraag die ik soms krijg is: "Ik vind het fantastisch, maar wat kan ik daar bijdoen van vlees voor mijn man?"

daar op een heel andere manier mee bezig. Daar merk je wel verschil in.

Nicolas: Eigenlijk pleit het weer voor de vrouw, hé. Alles pleit voor vrouwen.

Philippe: De vrouw heeft natuurlijk ook veel te zeggen. Eigenlijk alles.

Nicolas, jij vertelde het al: jij begon als vegetariër aan je koksopleiding. Maar Kevin en Philippe, in hoeverre eten jullie zelf vegetarisch?

Philippe: Alleen niet als ik ergens ben uitgenodigd. Als ze het weten gaan ze altijd wel iets vegetarisch maken, dat is geen probleem. Als dat niet het geval is of sommigen zitten echt met hun handen in het haar en weten niet wat te doen, dan doe ik daar niet moeilijk over. Meestal is het dan wel vis.

Kevin: Mij kun je een flexitariër noemen. In sociale omstandigheden en op restaurant eet ik wel eens vlees of vis. 80% van de tijd eet ik wel veganistisch. Alles wat we thuis eten is altijd veganistisch.

Kippenvelkeuken

Wat was jullie beste gastronomische ervaring?

Philippe: Het is dikwijls te vinden in de eenheid en puurheid. Voor mij zijn het zo eerder de ervaringen in onder andere Azië. Die kleine dingetjes. Mensen die op straat staan te koken waarvan ik dacht: "Ja amai, dit is echt waanzin." Je hebt daar natuurlijk het totaalpakket.

Nicolas: Een paar jaar geleden was ik zo in Toscane in een klein boerendorpje. De mensen van de B&B hadden ons een restaurantje aangeraden. Ik verwachtte er niet zoveel van, misschien door mijn beroepsmisvorming. We hebben daar een pasta en pizza gegeten en ik viel gewoon van mijn stoel. Dat was gewoon ongelooflijk en had ons twee keer niets gekost. Dan denk je "Waarover gaat het allemaal?". Eten – zoals bij muziek, literatuur of kunst – draait voor mij rond passie. Ik wil geraakt worden, de touch van de kok voelen zinderen.

Kevin: Ik heb ook zoveel kleine ervaringen. Dat je op een marktje iets eet of in een klein restaurantje. De kern wordt altijd gevormd door ingrediënten van goede kwaliteit. Die goed zijn klaargemaakt. We hebben vorig jaar heel veel gereisd rond de

evengoed raken als gastronomie.

Nicolas: Ik vind het heel leuk om met basic ingrediënten te werken, die mensen kennen en hen daar toch mee te verrassen. Deze winter had ik een gerecht met aardpeer, een heel banaal product eigenlijk. Ik heb nog nooit iets zo lang op mijn kaart laten staan, want er waren mensen die speciaal daarvoor terug kwamen. Dat is wat je wil doen. Toen ik in Stockholm was, ben ik eens gaan eten bij een aantal jonge chefs en je voelde dat die af en toe eens uit de bocht gingen. Maar die deden dat met zoveel schwing en passie dat wij een zalige avond hadden.

Philippe: Passie kun je echt proeven in een bord. Je kunt het proeven of iemand het heeft klaargemaakt die daar echt plezier in heeft.

Kevin: Mijn beste ervaring was in downtown L.A., met een groep vrienden aan tafel. We kregen allemaal small plates en ik wist niet wat mij overkwam. Mijn vrienden waren er gewoon van aan het genieten maar ik dacht dat het echt zotgoed was. Daarna ging ik naar het wc en liep ik voorbij de keuken en daar stonden drie vrouwen op een rij te koken. Met hun blik vol toewijding op de potten en de pannen gericht. Het was echt magisch. De kwaliteit van een vrouw die kookt, dat kun je ook proeven. Een man kan zo eens nonchalant zijn, maar bij vrouwen is dat een heel zorgende kwaliteit en dat proef je.

Nicolas: Vrouwen zorgen in een keukenteam ook voor meer balans en een zekere rust, een

Waar zouden jullie willen staan over 3-5 jaar?

Kevin: Ik zit nu in het pop-up restaurant, dat ben ik aan het testen. Ik zou ook een fastfood-restaurant kunnen bezitten, waar alles vers is. Maar ik zou toch ook heel graag willen uitkomen bij een verfijnd restaurant. Niet echt een gastronomisch restaurant, dat is niet aan mij besteed. Ik zou willen eindigen bij een à la carte vegetarisch restaurant. Maar langs de andere kant zou ik ook willen dat er in een lagere prijs categorie vers en vegetarisch eten wordt gekookt. Ik denk een beetje in de richting van gezonde en verse vegetarische voeding in een 'fastfood-concept'.

Nicolas: Ik wil dat het vegetarisch eten uit het geitenwolensokkenwereldje gehaald wordt en tonen dat je op een eigentijdse en toffe manier kunt koken zonder vlees en vis. Maar ik zou ook absoluut een restaurant willen, waar ik gewoon mijn ding kan doen. Ik ben nu aardig op weg. Bij Eat Love is 80 % van de kaart vegetarisch. Er staat enkel nog een vleesgerecht op om die mensen over de vloer te krijgen, die anders niet zouden komen. Los daarvan breng ik ze in contact met een groentekeuken die ze anders nooit zouden leren kennen. Het is dan misschien niet 100 % vegetarisch, wat mijn ultieme droom is, maar tegelijkertijd heb je de mensen wel iets getoond.

Philippe: Ik hoop dat ik binnen 3 à 4 jaar nog altijd hetzelfde mag doen, met dezelfde vrijheid. Ik heb nog wel wat leuke ideeetjes, maar ik ben verknocht geraakt aan mijn vrijheid. Wat misschien wel leuk zou zijn is een foodtruck (een soort wagen/bestelbus die kan rondrijden en waar in gekookt wordt), zoals je die in New York ziet. Stel je voor, een markt met producten van lokale boeren met daar een foodtruck tussen. Je kunt dan zien wat een ander bij heeft en vergelijken. Je kunt daar dan iets plezierig mee maken.



Korte knipsels

Tekst: Babs Carpentier



Veggieman

Volgens *askmen.com* is een plantaardige levensstijl een goede manier om vrouwelijke aandacht te trekken. Dit is wel een erg originele invalshoek om vegetarische voeding aan de man te brengen, al kunnen we ons wel enige vragen stellen bij deze bewering. Iets wetenschappelijker, maar misschien minder overtuigend, is de opsomming van uitzonderlijk ongezond vlees in een ander artikel. De focus ligt op rood vlees, dat vaak nog steeds gepercipieerd wordt als 'mannelijk.' Het artikel benadrukt mogelijke gezondheidsrisico's die een voedingsstijl met veel rood en verwerkt vlees met zich meebrengt, zoals hypertensie en een hoge cholesterol. Ze nemen onder andere lam, rund en (varkens)worst onder de loep. Spek en salami zijn de grootste boosdoeners.

www.askmen.com

Live forever?

De website *Men's Health* presenteert '7 redenen waarom vegetariërs langer leven'. Een belangrijke reden is dat mensen met een plantaardig voedingspatroon een lagere bloeddruk hebben dan omnivoren. Daarnaast worden er nog een aantal vanzelfsprekende, maar ook minder voor de hand liggende oorzaken aangehaald. Zo vermeldt het artikel onder andere een verminderd risico op verstopte slagaders en daaraan gerelateerde hartaandoeningen dankzij een lagere cholesterol, in het algemeen minder kans op chronische ziektes, een positievere gemoedstoestand, een verlaagde kans op een aantal veelvoorkomende vormen van kanker, minder gevaar om diabetes te ontwikkelen (dankzij een betere controle van de bloedsuikerspiegel) en minder kans op overgewicht. Als dat alles nog niet overtuigend is ...

www.menshealth.com



Melk voor elk

Alternatieven voor ons standaard glas melk zijn er intussen meer dan voldoende. Ook mensen met allergieën of specifieke smaakvoorkeuren komen aan hun trekken in het grote plantaardige aanbod. Meer en meer verliest dierlijke melk de marketingstrijd tegen de alternatieven op de markt, aldus Time. De consumptie van koemelk is al jaren aan een terugval bezig. Ook in ons land wordt er met enorme budgetten geschermd om overtuigende campagnes te maken, die vervolgens als 'boodschap van algemeen nut' in onze huiskamers terechtkomen.

Hoewel alternatieven zoals soja- en amandelmelk van nature lagere waarden hebben wat betreft calcium en vitamine D, zijn ze daarom niet minder voedzaam: de voedingsstoffen worden toegevoegd om volwaardige melkalternatieven te creëren. Koemelk kan zich niet langer profileren als enige volwaardige bron van calcium, dus worden nu de hoge waarden in proteïne en energie benadrukt, waar we toch allesbehalve een gebrek aan hebben.

time.com/10093/milk-soy-almond-rice/

Veggie köttbullar

Na lang wachten gaat ook de Zweedse meubelgigant *IKEA* voor de bijl: het bedrijf brengt binnenkort een vleesvrije variant van de legendarische köttbullar uit. De Zweedse keuken is erg verzadigd aan dierlijke producten: in de eerste plaats wordt er veel vis gegeten, maar ook vlees is een belangrijk onderdeel van de meeste maaltijden. Joanna Yarrow, hoofd *sustainability* van de keten in het Verenigd Koninkrijk, verwoordt de achterliggende redenering van het bedrijf als volgt: 'We bekijken onze producten vanuit het perspectief van de duurzaamheid. De vleesballetjes zijn niet alleen heel populair, ze zijn ook het meest koolstofintensieve item op het IKEA-menu.'



Online dating

Verrassende bewering: mannen gaan liever uit met veggies, vrouwen niet. Volgens *Mother Nature Network* zijn vrouwen met een plantaardige voedingsstijl extra populair bij het andere geslacht. Dat zou blijken uit een onderzoek gebaseerd op *clicks* op de datingsite *AYI*, waarbij mannen 13 procent vaker de profielen van vegetarische vrouwen aanklikten. Voor vrouwen zou het omgekeerde gelden: zij klikten vaker de profielen van niet-vegetarische mannen aan, wat de onderzoekers verbaasde. 'Vegetariërs zijn gezond, we hadden verwacht dat zij meer kans zouden hebben om gecontacteerd te worden.' Het is mogelijk dat mensen op basis van vooroordelen meteen bepaalde profielen uitsluiten. Maar uiteindelijk zijn eetgewoonten voor de meeste mensen niet zo'n belangrijke factor in de zoektocht naar een partner, en hebben veel koppels verschillende voedingsgewoonten.

www.mnn.com (Mother Nature Network)

Beste Benelux Groenterestaurant 2015

Op initiatief van groentekok Frank Fol wordt sinds 2009 elk jaar de prijs voor 'Beste Benelux Groenterestaurant' uitgereikt. De genomineerden voor de verkiezing in 2015 zijn ruimschoots op voorhand bekend gemaakt. Een vijftigtal restaurants schreven zich in, waaruit een selectie van 12 werd gedistilleerd. De genomineerden in Vlaanderen zijn *Taste and Colours* (Kortrijk), *Naturell* (Gent), *Graanmarkt 13* (Antwerpen) en *Vous lé Vous* (Wimmertingen). In de regio Wallonië-Brussel-Groothertogdom Luxemburg werden ook vier restaurants geselecteerd: *Little Asia* (Brussel), *Maison Lemonnier* (Lavaus-Ste-Anne), *Le Coq aux Champs* (Tinlot) en *Fruits de la Passion* (Perwez). Bij onze noorderburen koos de jury voor *Zout & Citroen* (Oosterhout), *Pollevie* (Den Bosch), *L'Invité* (Amsterdam) en *Bolenius* (ook Amsterdam).

Nu is het aan de professionele jury, bestaande uit GaultMillau-leden, culinaire journalisten en Frank Fol zelf, om de winnaar aan te duiden. In november zullen we weten welk restaurant het beste groenterestaurant is. Wil je zelf je zeg doen? Je kunt je stem uitbrengen op www.denkgroenten.info. Let wel: deze restaurants zijn niet uitsluitend vegetarisch, maar besteden een gezonde hoeveelheid aandacht aan hun groenteschotels.

www.denkgroenten.info



EVA beveelt aan

Cato Joris

BOEKEN

Groentebijbel



Van artisjok en borlottibonen tot waspeen en zuring
Sinds enkele maanden wordt bij ons thuis met groenten uit een groentepakket gekookt. De fabel dat het iedere week dezelfde groenten zijn, wil ik hierbij voor eens en altijd de wereld uithelpen. Wekelijks krab ik me in de haren over alweer een krop, knol, blad of stengel in dat pakket waarvan ik het bestaan niet afwist en waarvan ik niet weet wat ermee aan te vangen.

Gelukkig heeft de organisatie een handige website, maar sinds kort bestaat er een nog veel uitgebreidere en gebruiksvriendelijkere papieren aanvulling. De Nederlandse chef en groenteboer Mari Maris schreef dé bijbel voor elke vegetariër, flexitariër en zelfs vleeseter – kortom, al wie groenten eet – met de zeer toepasselijke titel 'Groentebijbel'.

Maris haar kookboek biedt een zeer handig overzicht waarin elke groente, van aardappel tot zuring, een eigen plekje krijgt. Het boek biedt een beknopte inhoudstafel vooraan, een uitgebreide index achteraan en daartussen veel informatie en recepten. Verwacht van de 'Groentebijbel' echter niet meer dan wat de titel aangeeft. Het is een overzicht, een standaardwerk, een kookboek met handige maar vooral zeer klassieke recepten. De groente staat centraal, het culinaire of gastronomische aspect is door Maris naar de achtergrond geschoven. Veel verder dan een salade, soep, aardappelgratin of een pastinaakpuree kom je niet. Jammer is ook dat aan de vormgeving iets te weinig aandacht geschonken is. Er staan veel recepten op één pagina geprangd en de enkele foto's zijn weinig flatterend.

Maar wil je weten met welke groenten, fruit, drank en andere voedingsstoffen één groente gecombineerd kan worden? En heb je je al altijd afgevraagd wat molsla, postelein of topinamboer is? Of in welk seizoen je radijsjes of boerenkool mag kopen? Dan kan je met de 'Groentebijbel' aan de slag. En het feit dat Maris een Nederlandse is, helpt natuurlijk, want haar groenten hebben en kweken wij op hetzelfde moment.

Groentebijbel: van aardappelpuree tot zuringsofflé, Mari Maris, Carrera Culinaire, ISBN 978 90 488 1488 6, 496 blz.

100% vegetarisch, 80% veganistisch

Lekker ecologisch



Ecologisch? Lekker!

'Lekker ecologisch!' zo heet het nieuwste boek dat Velt, de Vereniging voor Ecologisch Leven en Tuinieren, heeft uitgebracht. Een toepasselijke titel, want ecologisch, duurzaam en bio zijn al lang geen termen meer waar de gemiddelde kokkin, huisman of topchef de neus voor ophaalt. De vereniging stak haar 'Handboek ecologische voeding', een standaardwerk dat al sinds 1994 goed verkoopt, in een nieuw jasje.

Met een meer aantrekkelijke titel, 500 recepten, maar ook met veel handige en wetenschappelijk onderbouwde informatie tussendoor, is dit kookboek niet alleen een zeer gebruiksvriendelijk naslagwerk, maar net zo lief een mooi boek om mee in de zetel onderuit te zakken. Een pluim voor de bijzonder handige inhoudstafel, die in zeer verschillende categorieën uiteenvalt per maaltijd, producten en voedingsstoffen. Daarnaast is er ook een sectie 'Ecologie', met aandacht voor precies dat wat de titel aangeeft. En Velt zou Velt niet zijn, als er geen groente- en fruitkalender bijstak.

Elk soort kok komt hiermee aan zijn trekken: vegetarisch of veganistisch, ervaren of net niet, de conservatieve kok of de durfal. Zo leren we wortels met look of boerenstamppot te bereiden, gepofte aardappel met pastinaakvulling, gegratineerde patissien met linzen of een crumble van appel, pompoen en veenbes.

Als kers op de taart biedt het boek een reeks feestmenu's, van aperitief tot dessert. Eén bemerking? Noem ons gerust kinderachtig, maar wij hebben toch graag een prentje bij de tekst. Wie zo veel recepten wil in een niet al te dik boek, moet natuurlijk plaats besparen. Met weinig afbeeldingen en veel recepten op één pagina als gevolg.

Verder niets dan lof. Velt is er opnieuw in geslaagd een oerdegelijk kookboek neer te zetten, volledig in de lijn van de vorige kookboeken en van de vereniging zelf.

Lekker ecologisch! Ruim 500 recepten en een schat aan informatie, Diana Lauwers en Luk Naets, Velt vzw, ISBN 978 90 816 1286 9, 352 blz.

90% vegetarisch, 50% veganistisch

RECEPT



ingrediënten

Bereidingstijd 35 minuten
(inclusief 15 min baktijd)

4 kleine paprika's

300 g tofu

1 courgette

1 ui

125 g verse peper-
of kruidenkaas

0,4 dl sojaroom

1 el olijfolie

0,5 tl dragon
(kruiden)zout

PAPRIKA MET TOFU-KAASVULLING

Snipper de ui en de courgette. Prak de tofu fijn. Verwarm de olijfolie en bak de ui en courgette op een zacht vuur. Voeg na 6 minuten de tofu toe en laat nog even verder bakken. Roer de kaas en de room van het vuur door het gerecht. Breng op smaak. Snijd de

hoedjes van de paprika's, verwijder de zaadlijsten en blancheer ze 5 minuten. Vul de paprika's met het mengsel en plaats ze ongeveer 15 minuten in een voorverwarmde oven (180 °C).

Recept uit *Lekker ecologisch!*

EVA beveelt aan



Lof

Fien Louwagie

Er is niet altijd een speciale reden nodig om eens goed te gaan eten. Onder dat motto trokken we naar 'Lof', restaurant en bar van het Sandton Grand Hotel Reylof in de Hoogstraat in Gent. Al vaak had ik er voorbijfietsend een blik door de ramen geworpen op het interieur. Tijdens het Filmfestival Gent spot je er ook wel eens schoon volk aan de ingang. Sinds ze meedoen aan Donderdag Veggiedag was ik wel nieuwsgierig of de naam van dit restaurant de verwachtingen inlost.

Online had ik al gezien dat er een vegetarisch menu is en als ik bij de reservatie vraag of dat ook helemaal plantaardig kan, is dat helemaal geen probleem. Nog voor ik er een voet binnen heb gezet, scoren ze al qua service. Dat belooft!

Aan de ingang moeten we even links en rechts voor we van het hotel in het restaurant komen. Onze jassen worden aangenomen en we krijgen een ronde tafel toegewezen waaraan een halfronde gekleurde zetel en zwart-witte stoelen staan. Een kleurencontrast dat terugkeert in het interieur van Lof: behangpapier met felgekleurde bloemen versus gordijnen met een zwart-wit patroon.

Er zit vrij veel volk in het restaurant, maar

de zeteltjes met hoge rugleuningen zorgen voor genoeg intimiteit en door de goede akoestiek heb je het gevoel dat je bijna alleen in de zaal zit. Met nog een goed glas wijn erbij zou je bijna vergeten dat er nog toeristen en families zitten. Nu hebben we onze ogen genoeg de kost gegeven, tijd om te eten.

Als amuse krijg ik een mousse met perzik en komkommer, lekker fris op deze zwoele lenteavond, vergezeld van een glas uitstekende rode huiswijn. Het voorgerecht van mijn plantaardig menu is tofu gemarineerd met zeealgen, komkommer en mierikswortel en peertjes. Bijzonder lekker en mooi geserveerd. De toon is gezet! Als hoofdgerecht volgt paella met watermeloen, rucola, artisjok en bouillon

van gebrande groenten. Het is wat vreemd om watermeloen bij je paella te krijgen, maar de smaken gaan uitstekend samen. En de artisjok smelt in mijn mond.

We hebben even tijd om wat na te praten en nog een glaasje wijn te bestellen voor het dessert komt. Ik krijg een bordje van hibiscus met blauwe bessen, frambozen, aardbeien en een soort van sorbet afgewerkt met basilicum. Nu ben ik al dol op besjes en rode vruchten, maar dit bordje zorgt echt wel voor een feest in mijn mond. Mijn tafelgenoten die een ander menu gekozen hebben of à la carte eten zijn ook tevreden. De bediening mocht iets vlotter, maar dat is dan ook het enige. Het plantaardig menu is zeker betaalbaar. Wie wil kan ook à la carte eten en er is ook iedere dag een veggie-lunch beschikbaar. Zeker een aanrader voor als je iets wil vieren of als je op een zwoele vrijdagavond culinair verwend wil worden.



- ✕ Hoogstraat 36,
9000 Gent
- ✕ 09 235 40 71
- ✕ www.sandton.eu/sites/restaurantlof/nl
- ✕ prijsklasse: €€€
- ✕ 10 % EVA-korting

Bistro V

Isabel Rainchon

Als vervolg op hun vroegere succesvolle Veggie Cafés, startte EVA Vlaams-Brabant vorig najaar met een nieuw concept: Bistro V. Het opzet is eenvoudig: maandelijks een lekker plantaardig menu voorschotelen aan veggies en niet-veggies. En dat alles bereid door een enthousiast kookteam van vrijwilligers en opgediend door een dito serveerteam.

Het is maandagavond 14 april als we als eersten binnenstappen in het Wereldcafé, hartje Leuven, en we vriendelijk verwelkomd worden door twee dames, verkleed als Indische schone. We kijken rond en zien dat het aangename interieur voor deze gelegenheid ook een Indisch kleedje kreeg. Gecharmeerd nemen we plaats aan een tafeltje. Onze hongerige maag wordt onmiddellijk getraakteerd op papadums met drie verschillende chutneys. Dat begint goed! Intussen loopt

de zaal helemaal vol. Ook deze keer raak je er zonder reservatie niet binnen.

Voordat het hoofdgerecht wordt opgediend, geeft Lize, de kokkin van dienst, een woordje uitleg aan de zaal. Ze blijkt heel wat ervaring te hebben met de Indische keuken, onder andere door haar reizen doorheen het land. Het is fijn om wat uitleg te krijgen over de verschillende gerechten, want met deze keuken ben ik niet zo vertrouwd. En het smaakt! Zowel de palak tofu (als plantaardig alternatief op de klassieker palak paneer), de thali met gouden rijst, de aloo gobi, de raïta en het frisse slaatje gaan vlot binnen. Als dessert krijgen we een frisse mango lassi. Het zoete van de mango smaakt lekker met het zoutige en crunchy van de nootjes erbovenop. Maar ik ben niet zo'n mangofan en had me té goed gedaan aan de papadums, dus m'n halve lassi wordt gretig opgegeten door m'n tafelgenoot.

Voor 15 euro, exclusief drank, hebben we erg lekker gegeten. Dat we moesten wachten op een drankje of dat een lepel vergeten werd, nemen we er graag bij. Want, Bistro V is ontzettend sympathiek. Het enthousiasme van de ploeg van EVA Vlaams-Brabant straalt af. Deze lokale groep is wat mij betreft geslaagd in haar opzet. Hier zien ze me zeker terug ... met een omnivore vriend.

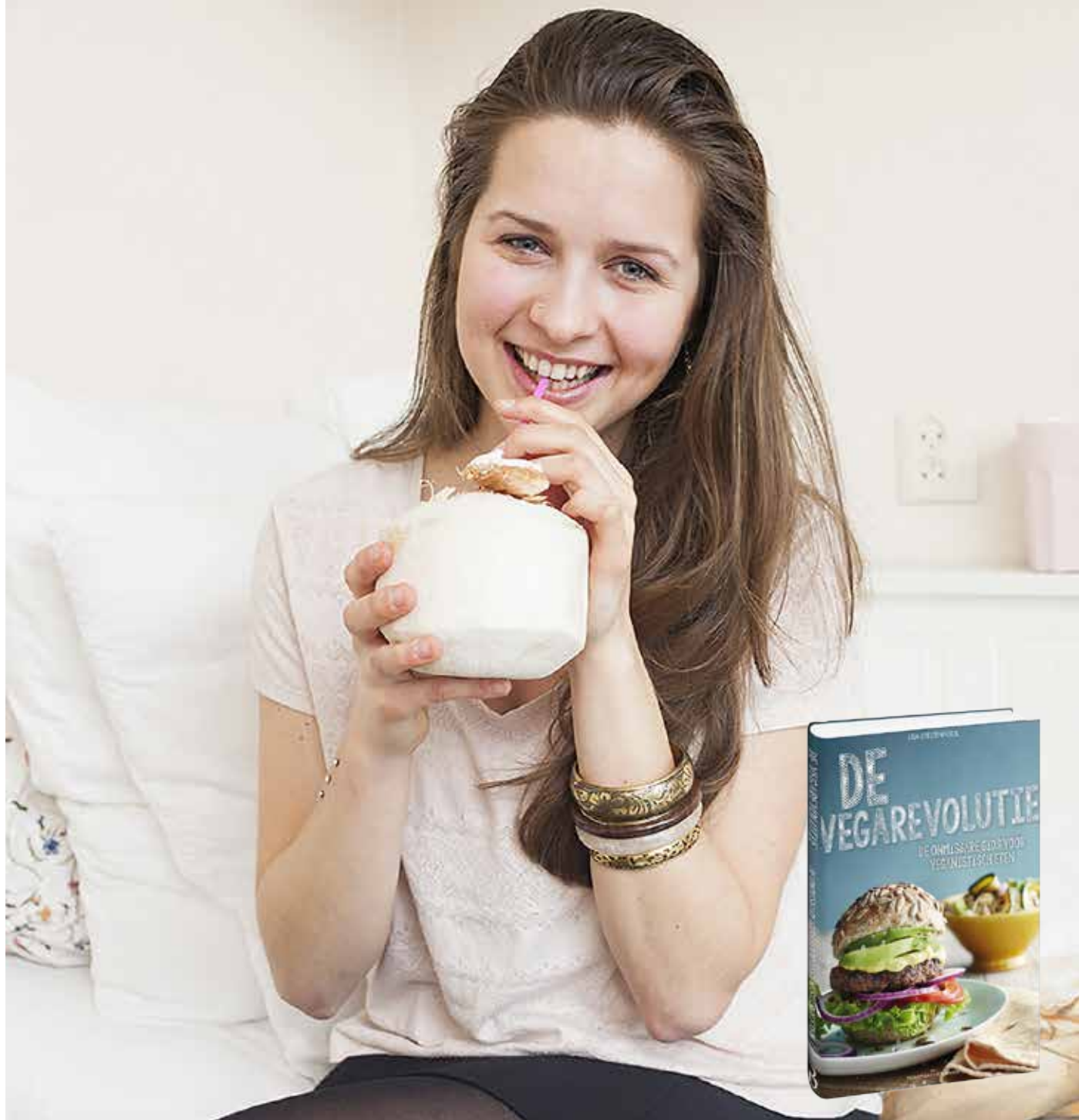


- ✕ **Maandelijks in**
Wereldcafé.coop
- ✕ **Joris Helleputplein,**
3000 Leuven
- ✕ **[www.facebook.com/](http://www.facebook.com/evavlaamsbrabant)**
evavlaamsbrabant
- ✕ **prijsklasse: €**

recepten: Lisa Steltenpool
foto's: Lize Jansen

De Vegarevolutie:

revolutionair van ontbijt tot diner



Deze rebelse recepten helpen je plantaardig de dag door. Geen lange ingrediëntenlijsten, maar comfortfood dat klaar is in een handomdraai.

De jonge Nederlandse Lisa Steltenpool maakt plantaardig eten hip in Nederland. Al jarenlang heeft ze een passie voor koken en gezonde voeding. Ze is voorzitter van de Nederlandse organisatie Viva Las Vega's en heeft haar eigen foodblog, Early Dew. Dit jaar bracht ze haar boek *De Vegarevolutie* uit en ze stelde het ook voor op de Goed Gevoel Ladies Fair. In haar boek staan recepten voor iedere moment van de dag. In het eerste deel vind je ook heel wat tips en achtergrondinformatie.

ingrediënten

2 sneetjes brood

200 g tofu

1 ui

1 teentje knoflook

1 el zonnebloemolie

1 tl paprikapoeder

1 tl komijn

2 tl kerriepoeder

1 el ketjap manis

½ avocado

Zout en peper naar smaak

SCRAMBLED TOFU MET AVOCADO OP TOAST

Leg de tofu tussen een aantal lagen keukenpapier om uit te lekken. Leg hier een zwaar boek op.

Snipper de ui en snijd de knoflook fijn. Verhit een lepel zonnebloemolie in een koekenpan en fruit de ui en knoflook. Brokkel de tofu klein met je handen en voeg dit toe aan de koekenpan. Voeg de kruiden en ketjap manis toe en bak 4 minuten op middelhoog vuur. Haal dan van het vuur.

Neem twee sneetjes toast en besmeer met geprakte avocado. Verdeel hiervoor de scrambled tofu en voeg zout en peper toe naar smaak.

Tip: Kala Namak (ook wel zwart zout genoemd) heeft de geur van ei en dit maakt je scrambled tofu nog lekkerder. Het is te koop bij sommige natuurwinkels en bij webwinkels. Vervang het zout in het recept dan door Kala Namak.

ingrediënten

- 100 g gedroogde rode linzen
- 1 teentje knoflook
- 6 zongedroogde tomaten in olie (uitgelekt)
- 3 geroosterde paprika's uit pot
- 100 g geroosterde cashewnoten
- 1 ½ tl cayennepeper
- Zout en peper naar smaak
- 12 sneetjes brood
- Zakje rucola
- 4 el geroosterde pijnboompitten

CLUB SANDWICH MET CASHEW-LINZENSPREAD

Kook de linzen gaar zoals de verpakking aangeeft.

Giet na het koken de linzen in een fijne zeef en pers het overtollige water eruit. Meng dan de linzen met de knoflook, tomaten, paprika's, cashewnoten en cayennepeper in een blender of keukenmachine. Breng op smaak met zout en peper.

Neem een snee brood, beleg rijkelijk met de spread en een klein handje rucola. Leg hier een snee brood en beleg nogmaals. Voeg een eetlepel geroosterde pijnboompitten toe. Leg het laatste sneetje brood hierop en snijd diagonaal.

SNACK

ingrediënten

'Kip'salade (10 toastjes)

1 ui

100 g vegakip
(De Vegetarische Slager)

3 el ei-vrije mayonaise

Zout, peper en knoflookpeper
naar smaak**'Tonijn'salade** (10 toastjes)

3 vellen nori

100 g kikkererwten

3 el veganaise

1 el citroensap

Zout en peper naar smaak

Veganaise (400 gram)

120 ml ongezoete sojamelk

1 el agavesiroop

1 el (appelcider)azijn

1 tl mosterd

1 tl zout

250 ml zonnebloemolie



TOASTJES MET 'KIP'- EN 'TONIJN'SALADE

'Kip'salade

Snijd de ui in ringen en de kip in kleine stukken. Bak samen in een koekenpan gedurende 10 minuten. Voeg de gebakken ui en kip toe aan een keukenmachine samen met de ei-vrije mayonaise en kruiden. Mix kort om de kipsalade grof te houden. Zowel warm als koud te serveren op toastjes.

'Tonijn'salade

Scheur de nori in kleine stukjes. Voeg alle ingrediënten toe aan de keukenmachine en mix kort. Pas aan naar smaak. Serveer op toastjes.

Veganaise

Doe de sojamelk, agavesiroop, azijn, mosterd en zout in een hoge (staafmixer) kom. Mix met de staafmixer tot het goed gemengd is. Blijf mixen en voeg langzaam olie erbij totdat je de consistentie hebt van mayonaise.

ingrediënten
voor 4 personen

200 g gedroogde bruine linzen
 125 ml warm water
 4 el lijnzaad
 1 wortel
 1 ui
 2 teentjes knoflook
 1 rode paprika
 1 el zonnebloemolie
 5 tl shoarmakruiden
 3 el ketchup
 2 sneetjes volkorenbrood
 100 g gemengde noten (geroosterd)
 Zout en peper naar smaak

NO-MEATLOAF MET LINZEN EN NOTEN

Zet een halve liter water in een medium pan op het vuur en breng het aan de kook. Voeg linzen toe en kook de linzen zoals op de verpakking staat. Doe warm water in een kom en voeg het lijnzaad toe. Laat even weken.

Rasp een wortel of maal er een fijn in een keukenmachine. Snipper de ui en snijd de knoflook klein. Snijd de paprika in kleine blokjes. Verwarm de olie in een koekenpan en fruit de ui en de knoflook 1 minuut. Voeg dan de wortel, paprika en shoarmakruiden toe en bak nog 5 minuten op laag vuur.

Verwarm de oven voor op 180 °C.

Giet de linzen na het koken af en pers het meeste vocht eruit. Mix de linzen samen met de ketchup in een keukenmachine tot

de linzen gepureerd zijn. Snijd het brood in kleine stukjes. Meng nu de linzen met de gebakken groenten, noten, stukjes brood en lijnzaad-water mengsel in een grote kom. Voeg naar smaak zout en peper toe.

Neem een cakeblik van ongeveer 25 x 10 cm en leg hier bakpapier in. Voeg het no-meatloaf mengsel toe en bak 30 minuten in de oven. Laat na het bakken goed afkoelen buiten het bakblik. Zo verliest de no-meatloaf nog vocht en wordt het beter snijdbaar.

Besmeer eventueel de bovenkant rijkelijk met ketchup.

Tip: Serveer met gebakken aardappeltjes, plantaardige jus en groenten naar keuze.

DESSERT

ingrediënten

2 schaaltes

3 rijpe bananen

30 g pure chocolade

100 ml plantaardige room

40 g geroosterde en
gezouten pecannotenBANANENSOFTIJS MET SALTED PECANS
EN CHOCOLADESMAAK

Pel de banaan, breek in stukken en vries minstens 4 uur in.

Smelt de chocolade au bain marie en zet apart. Doe de bevroren banaan met de room in een blender en meng tot een glad softijs.

Verdeel over twee schaaltes. Hak de pecannoten grof en strooi over het ijs. Schenk ten slotte de gesmolten chocolade eroverheen en serveer direct.

Tip: Ook lekker met rum-rozijnen of verse aardbeien met kokosrasp in plaats van pecannoten

tekst: Joke Decommer, Leentje Speybroeck
foto's: Stefanie Rosseel, Leentje Speybroeck

**Maak
het zelf**

WILDE KRUIDEN



We staan er zelden bij stil dat het groen dat groeit en bloeit niet alleen mooi is, maar ook lekker en gezond. Survivalgidsen genoeg nochtans die wat wij onkruid noemen, bejubelen om hun voedzame kwaliteiten. De meeste wilde planten zijn een heerlijke aanvulling voor ons dagelijks menu. Topchefs trekken er zelf op uit om hun haute cuisine te tooien met wat de natuur te bieden heeft. Boeren specialiseren zich in wilde planten en leveren hun oogst aan exquise restaurants. Dus trokken wij het veld in en gingen planten jagen. Voedsel uit het bos. Wilder bestaat niet.



Voedsel verzamelen zit in ons bloed. En dat bloed kruipt waar het niet gaan kan. Nu we opnieuw bewuster worden van de herkomst van ons eten, keren we meer en meer terug naar onze roots. Op zoek naar echtheid, duurzaamheid en vooral smaak. Meer zelfs, het zoeken, verzamelen en opwaarderen van lokaal (on)kruid werd de laatste jaren verheven tot een culinaire discipline. Bekende namen zoals Noma's René Redzepi en de Zweedse Magnus Nilsson bouwen hele menu's op rond de plaatselijke flora. Ook onze West-Vlaamse sterrenchef Kobe Desramaults trekt met zijn team door velden en polders op zoek naar klaverzuring, muurkruid of zongerijpte frambozen. Wat deze chefs kunnen, kunnen wij ook. Oké, zelf berkenwijn destilleren of wortels fermenteren is misschien wat veel gevraagd. Maar een salade van jonge paardenbloembladeren, vogelmuur, hondsdrif en madeliefjes lijkt ons wel een haalbare kaart. Net zoals champagne met vlierbloesem of Gin Tonic met hondsdrif. Als eigenaar van een niet te nette tuin moet je je ingrediënten niet ver zoeken. Als stadsbewoner kun je op kruidenjacht in de berm of in het park. Trek er vooral zelf op uit. Pluk links wat netelblaadjes en rechts paardenbloemen. Eens thuis, mix je een wilde pesto van de brandnetel- en paardenbloemtoppen, die je serveert met pasta en citroen. Daags nadien bak je pannenkoeken met je "plukafval". Heerlijke, simpele padvinderskost. Het moet niet altijd moeilijk zijn.

Meer weten?

Het Grote Wildplukboek van Edwin Florès is het evangelie van de wildplukker. Het Onkruidboek van Caroline Zeevat en Suze Peeters gidst je - via recepten, interviews en weetjes - langs het groen in je eigen tuin. In april verscheen het 'lichtere' Wild Plukken, de alternatieve fruittuin van Peter Kouwenhoven en Barbara Peters. Dit boek toont je 36 wilde - lokaal te vinden - vruchten. Meer recepten en tips toegespitst op de flora van onze lage landen vind je op volgende sites: www.kruidjes.be, www.de-gulle-aarde.blogspot.be, www.oogstenzonderzaaien.nl, www.wildplukken.nl en www.dekruidenelf.be.

PLUK HET ZELF



De grootste troef van wilde kruiden? Je hoeft ze niet te zaaien of te kopen. De natuur doet het werk voor jou. Van tuin tot park, overal vind je smakelijk groen in overvloed. Zoek een veld, bedding of bos, oogst en geniet.

Plukken

Zoek een groen plekje. Vermijd wegbermen, plekken waar honden plassen en vervuilde of bespoten plaatsen. Een tuin kan natuurlijk ook. Verken je terrein met een emmer, een katoenen tas en - als je voor minder bekende planten gaat - een veldgids in de hand. Zorg voor een mes of schaar. Voor het grovere werk kun je natuurlijk ook altijd een zeis of handschoenen voorzien. Bloemen en bladeren oogst je best 's morgens, nadat de dauw is opgedroogd. Pluk met verstand, kies voor de gewone planten die je goed (her)kent. In dit artikel focussen we ons op paardenbloemen, brandnetels en hondsdrif, maar er zijn zoveel meer eetbare planten. Kies jonge planten die niet aangevreten zijn door insecten. Neem een klein stukje van elke plant, zodat die zich nadien vlot kan herstellen.

Klaarmaken & bewaren

Bereid je oogst zo snel mogelijk na de pluk. Verse kruiden verwelken immers erg snel. Veel geoogst? Dan kun je je kruiden ook drogen. Drogen doe je best in een donkere ruimte met voldoende circulatie van droge en warme lucht. Bladeren droog je het best aan de steel. Bloemen snijd je van de steel. Verdeel de kruiden in kleine bosjes zodat de lucht erom kan circuleren en hang ze los van de muur. Keer bloemen en bladeren regelmatig om tot ze broos zijn. Trek droge bladeren van hun steeltjes en verkruimel ze tussen de vingers. Maak bloemblaadjes voorzichtig los van de bloemkern. Bewaar gedroogde kruiden op een koele plaats in afgesloten stenen potjes. Met gedroogde kruiden kun je thee zetten en als ze tot poeder zijn vermalen, kun je ze mixen in smoothies.

Farfield

Voor deze reportage trokken we naar Farfield in Merendree. Farfield is een sociaal-ecologisch permacultuurveld of 'food forest' dat tot doel heeft groenten, fruit en kruiden te telen zonder al te veel menselijke tussenkomst. Op maandagen is iedereen er welkom om mee te denken over het project, of om te wroeten op het veld. Meer info op www.farfield.be.

Laat niets verloren gaan

Er is veel meer bruikbaar, eetbaar en recyclebaar dan je denkt. En het is ook gewoon leuk om aan de slag te gaan met dingen die je anders toch weggooit.

DIY

Ga aan de slag met kruiden uit grachten of bossen. Zo ben je minder afhankelijk van het aanbod in de supermarkt. Bovendien vind je overal wel iets om te eten, zelfs als je verdwaald bent.

Geniet

Wilde kruiden zoeken is het perfecte excuus om een lange wandeling te maken.



Ongeveer een halve kop
olijfolie extra vergine

2 teentjes look

2 koppen verse brandneteltoppen

1 kop verse paardenbloembladeren

1 kop geroosterde pijnboompitten,
walnoten of zelfs beukenootjes

Naar smaak: gistvlokken,
zwarte peper en zeezout

WILDE PESTO

met brandnetel- en paardenbloembladeren

Een pesto is eigenlijk simpelweg een pasta van kruiden. Look en olijfolie vormen de basis van elke pesto. Daarbij voeg je groene kruiden. Je kunt bijvoorbeeld (zelfgekweekte) basilicum combineren met (zelfgeplukte) wilde kruiden. Pitten en noten zorgen voor extra smaak. Afhankelijk van de ingrediënten die je gebruikt, kun je een krachtige, pittige of gezonde saus maken. Maak af met gistvlokken.

ZO MAAK JE HET KLAAR

1. Pluk de jonge toppen van de brandnetels, want die zijn het malst en het lekkerst. Wil je je handen niet prikken? Draag handschoenen bij het oogsten of neem de blaadjes aan de onderkant vast. Pluk ook wat paardenbloembladeren. Zorg ervoor dat je jonge bladeren plukt. Kies bij voorkeur planten waarvan de bloempjes nog niet open zijn. Pluk eventueel ook wat bloemen als garnituur. Een vergiet vol bladeren is meer dan genoeg.
2. Spoel de kruiden goed schoon in een kom water. Laat ze even uitlekken.
3. Doe de olie, de kruiden en de look in een keukenrobot en mix een eerste keer.
4. Voeg dan de noten, pijnboompitten en de gistvlokken toe. Mix tot je een gladde saus krijgt.
5. Breng op smaak met zwarte peper en zout.
6. Serveer met brood of met pasta. In dat laatste geval leng je je pesto - net zoals de Italianen dat doen - aan met water.

Tips:

- Gistvlokken zijn een lekker, goedkoop en plantaardig alternatief voor parmezaan. Wil je eens iets anders, maak dan zelf "notenparmezaan" of koop kant en klare vegan kaas in een online shop, veggie speciaalzaak of een biowinkel.
- Knoflook kun je vervangen door "look-zonder-look", een plant uit de kruisbloemenfamilie die je herkent aan de witte bloemetjes.





KOKEN MET EIGEN PLUK

EENVOUDIGE KRUIDENIDEETJES

KRUIDENPANNENKOEKEN

Poepsimpel, maar o zo lekker. Neem je favoriete (zoet of zout) basisrecept voor pannenkoekenbeslag. Snipper er brandneteltopjes doorheen. Kan ook met andere kruiden zoals hondsdraf.

PAARDENBLOEMCOCKTAIL

Benieuwd naar de smaak van de zon? Maak paardenbloemlimonade. Pluk - bij voorkeur 's morgens - zo'n 100 mooie bloemknoppen. Laat ze 24 uur weken in 2 liter koud water. Voeg een sinaasappel en citroen in schijfjes toe. Laat ze de volgende dag een half uur doorkoken. Zeef, voeg 300 gram ruwe rietsuiker toe en zet opnieuw voor een uur op het vuur. Giet in schone glazen flessen en sluit af. Leng een vinger siroop aan met (spuit)water, cava, gin, wodka of rum. Serveer in een glas met ijs en een schijfje citroen.

TIP: Je kunt de siroop ook verder laten indikken tot confituur. Voeg daarvoor extra suiker toe. Laat de pot op het vuur tot je een geleï krijgt. Giet in bokalen en geniet het hele jaar van deze 'honing voor de armen'.



GREEN POWER BOOST

Alle fluo energiedrankjes vallen in het niets naast deze superboost. Maak een smoothie van een liter plantaardige melk, voeg een banaan en wat sinaasappel toe en mix dit met een handvol jonge brandneteltoppen en paardenbloemblaadjes. Voeg een handvol havervlokken toe voor extra kracht. Ideaal als ontbijt of tussendoortje.



WILDE GIN TONIC

Een gin tonic om u tegen te zeggen! Pluk een handvol hondsdraf. Versnipper de blaadjes, de bloemetjes laat je heel. Maak een gin tonic en werk af met een schijfje komkommer, limoen, ijs en hondsdraf. Je kunt wat madeliefjes toevoegen voor de kleur.

OLIJVEN IN HONSDRAFMARINADE

Marineer een blik uitgelekte olijven met olijfolie en chilivlokken, versnipperde hondsdraf, geroosterde sesamzaadjes, een teentje geperste look en de geraspte schil van een sinaasappel. Lekker bij een Gin Tonic.

BRANDNETELRISOTTO (BALLETJES)

Voor de risotto fruit je een uitje met een geperste teen look in olijfolie. Voeg een handvol rijst toe en roerbak even tot het

knispert en geurt. Zet op een laag vuur en voeg versnipperde brandnetel of andere wilde kruiden toe (bijvoorbeeld daslook). Blus met een halve liter groentebouillon. Roer geregeld en voeg vocht toe wanneer nodig. Werk af met een scheutje witte wijn en peper en zout. 's Anderdaags verwerk je de restjes risotto tot balletjes. Voeg haver- of boekweitvlokken toe aan de afgekoelde risotto en meng goed totdat je een kneedbaar deeg krijgt dat niet meer aan je vingers kleeft. Kruid eventueel nog wat af. Rol balletjes en bak ze in een hete pan of in frituurolie. Heerlijk met een kruidige dip (veganaise, sojayoghurt) van andere veldkruiden. Een topper op een zomerse picknick of barbecue.

PAARDENBLOEMKAPPERTJES

Minstens even lekker als gewone kappertjes. Trek voor dit receptje enkel de jonge bloemknopjes (hoe lager en kleiner, hoe beter). Leg de knoppen op in azijn met een snuf zout en suiker. Kruid bij naar smaak met venkelzaad, tijm, steranijs of kruidnagel. Laat drie maanden staan in bokalen en smullen maar. Lekker op pizza, in slaatjes en sausjes. Veel andere bloemknoppen lenen zich ook tot deze bereiding.



PAARDENBLOEM

(*TARAXACUM OFFICINALE*)

Paardenbloembladeren zijn het lekkerst - en het meest voedzaam - als de bloem zich nog niet heeft ontwikkeld. Als de bloemen bloeien smaken de bladeren iets bitterder. Jonge blaadjes kun je rauw verwerken in salades of pesto. Je kunt ze ook stoven of koken en verwerken zoals andere bladgroenten. Ook de bloemknoppen en de bloemen zijn eetbaar. Paardenbloemen werken vochtafdrijvend en zijn dus goed tegen aandoeningen aan de lever, gal en urinewegen.



HONDSDRAF

(*GLECHOMA HEDERACEA L.*)

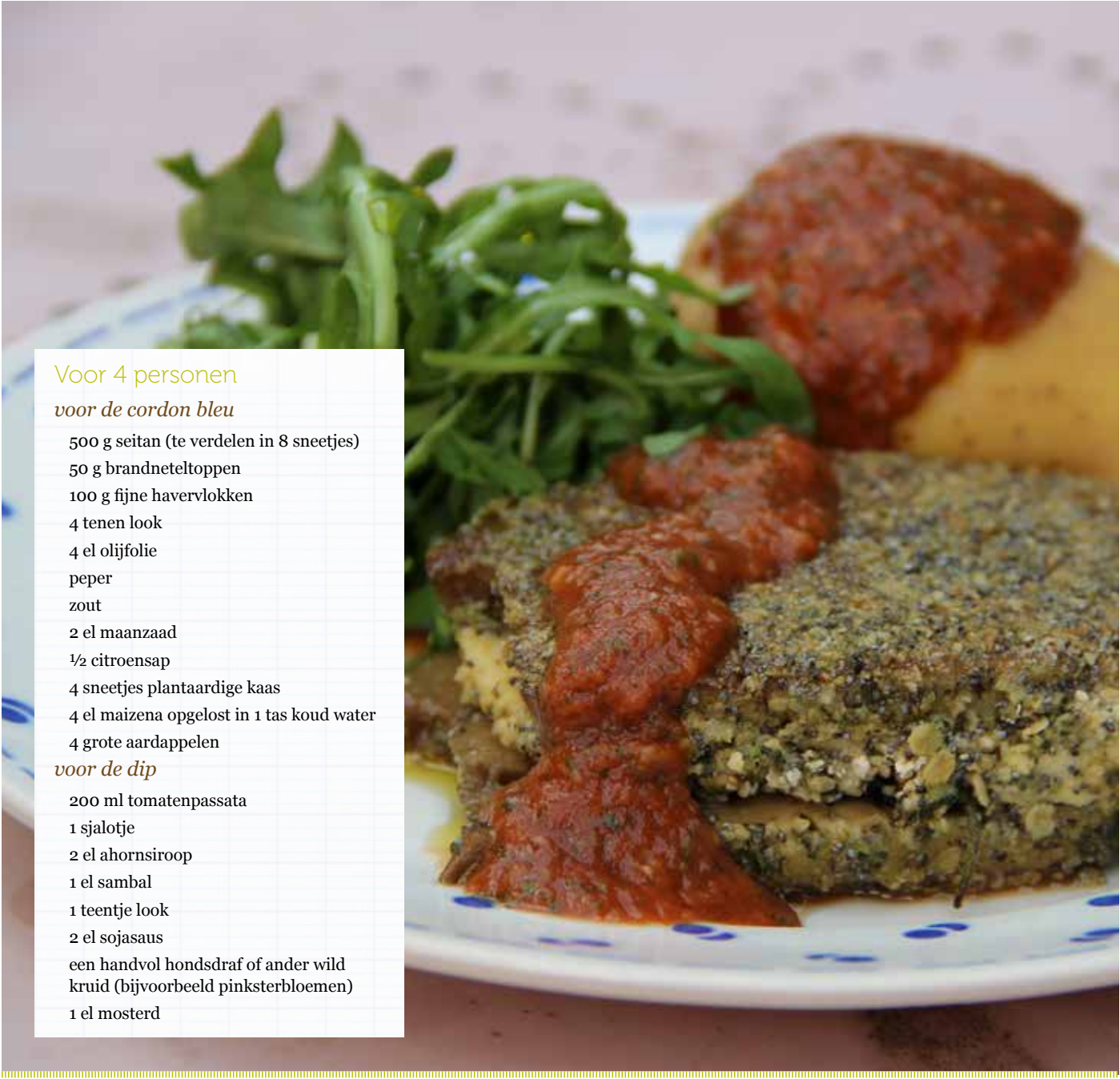
Dit fijne plantje met blauwe bloemetje smaakt het best in april en mei. De blaadjes hebben een aromatische geur en een beetje een bittere, kruidachtige smaak. De blauwe bloemetjes smaken naar peper en zijn ideaal om iets af te kruiden. Hondsdraf smaakt lekker in de soep, sla, kruidenboter, omelet, gehakt en aardappels.



BRANDNETEL

(*URTICA DIOICIA* EN *URTICA URENS*)

Brandnetels staan al sinds jaar en dag bekend als robuuste en voedzame planten. De bovengrondse delen zijn rijk aan ijzer, vitamine A en C, en mineralen. De topjes van de brandnetel kunnen als spinazie gegeten worden. Trek plastic handschoenen aan of pak ze aan de onderkant vast. Het prikken stopt als je de brandnetel kort in kokend water onderdompelt. Lekker in pesto, groene salsa, lasagne, soep en thee. Brandnetels werken ontstekingsremmend, weerstandsverhogend en bloedzuiverend.



Voor 4 personen

voor de cordon bleu

500 g seitan (te verdelen in 8 sneetjes)
50 g brandneteltoppen
100 g fijne havervlokken
4 tenen look
4 el olijfolie
peper
zout
2 el maanzaad
½ citroensap
4 sneetjes plantaardige kaas
4 el maizena opgelost in 1 tas koud water
4 grote aardappelen

voor de dip

200 ml tomatenpassata
1 sjalotje
2 el ahornsiroop
1 el sambal
1 teentje look
2 el sojasaus
een handvol hondsdrif of ander wild
kruid (bijvoorbeeld pinksterbloemen)
1 el mosterd

BRANDNETEL CORDON BLEU

MET GEPOFTE AARDAPPEL EN KRUIDENDRESSING

Voor de aardappelen

Pof de aardappelen in een oven op 180°C in zilverpapier in een uur gaar.

Voor de cordon bleu

Mix havervlokken, maanzaad, brandnetel, citroensap, maanzaad, look en 1 el olijfolie.

Beleg de seitan met de kaas en eventueel nog wat brandnetelblaadjes.

Doopt de cordon bleu in de maizena en vervolgens in de

haverbrandnetelmengeling.

Bak in een hete pan aan beide zijden goudbruin.

Voor de dip

Mix alle ingrediënten. Dien op met een salade van jonge paardenbloemblaadjes, vogelmuur en ander lekker groen.

Meer lezen

Eten uit de natuur. Het grote wildplukboek. Edwin Florès

www.dezelfvoorzieningsbijbel.blogspot.be

www.de-gulle-aarde.blogspot.com

www.kruidjes.be/kruidenrecepten/

www.biobudget.nl/tip/paardenbloem-heel-biobudget/

Kook Eet Leef

Leentje Speybroeck is gebeten door beter eten en die passie deelt ze op haar blog. Op Kook Eet Leef toont ze hoe makkelijk simpel en gezond leven kan zijn. Je vindt er een hele resem fijne kook- en kruidentips.

<http://kookeetleef.wordpress.com>



Fusion Garden

De **moestuinbakken** die wij maken zijn het product bij uitstek om een gezonde levensstijl te combineren met een aantrekkelijke huisstijl. Onze producten vormen het decor van een tuin die voorziet in uw noden, en waar het met familie en vrienden gezellig vertoeven is.

- ✓ INOX frame als basis voor FSC hout met duurzaamheid I
- ✓ Stevige niet-toxische liner beschermt het hout
- ✓ 37 cm plantdiepte en waterafvoer garandeert een optimaal micro-organisme in de teelaarde en hoeft men dus niet te vervangen
- ✓ Een ruime opbergglade

U ontvangt een handige moestuingids om meteen aan de slag te gaan.



MADE IN BELGIUM
www.fusiongarden.be

ER ZITTEN HEEL WAT GROTE BOMEN IN EVA MAGAZINE

gelukkig wordt het gedrukt op
recyclagepapier

Bigtrees is de trotse
ontwerper van Eva Magazine **bigtrees.be**

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!



De juiste vragen

Elke dag op MO.be en 4x per jaar in MO* magazine

MO*

* M O N D I A A L N I E U W S

1. Ontvang 2x per week het beste van MO* in je mailbox via mo.be/nieuwsbrief
2. Abonneer je op ons kwartaalmagazine voor slechts €20 via mo.be/abonneren
3. Volg ons via facebook.com/mondiaalnieuws en twitter.com/mondiaalnieuws

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

A black and white portrait of Bruno Pieters, a man with curly hair and glasses, wearing a light-colored button-down shirt. He is looking directly at the camera with a slight smile. The background is a plain, light color.

Interview
Bruno Pieters

tekst:
Fien Louwagie &
Jolien Paerewijck
foto's: Honest by

"Mode gaat over dromen. Toen ik wakker werd uit die droom, beseftte ik dat hij een nachtmerrie is voor vele anderen."

Duurzaam design: **Bruno Pieters**

Hoe duurzaam zijn jouw kleren? Waar zijn ze precies gemaakt? En hoe diervriendelijk zijn ze? Misschien heb je er nog niet bij stilgestaan. Mocht dat wel het geval zijn, dan is het niet altijd eenvoudig om op die vragen een antwoord te vinden. Ontwerper Bruno Pieters brengt hier verandering in. Na een succesvolle carrière bij Hugo Boss, had hij er even genoeg van en trok naar India. In 2012 kwam Bruno terug naar België en richtte het modelabel Honest by op. Transparantie, duurzaamheid en diervriendelijkheid zijn zijn credo.

Maak het niet te bont

EVA Magazine: Honest by is in 2012 opgericht. We zijn nu 2 jaar verder. Ben je blij met de weg die je hebt afgelegd?

Bruno Pieters: Ja, ik ben heel blij. Ik sta er volledig achter en het is elke dag een plezier om naar het werk te gaan. Vroeger had ik dat niet. Ik stond daar niet bij stil. Ik maakte de ene collectie na de andere en was vooral bezig met deadlines halen. Nu geloof ik in de boodschap die achter mijn werk zit. Die is nu zelfs bijna belangrijker geworden dan de collectie.

Jullie werken helemaal transparant, met duurzaam en diervriendelijk materiaal. Waarom heb je daarvoor gekozen?

Toen ik jong was, zag ik eens een programma met Birgitte Bardot. Ze toonde wat er aan de hand was achter de schermen van de bont- en vleesindustrie. Ik vond dat vreselijk en wilde toen vegetariër worden. Maar ik mocht niet van mijn ouders, en mijn verontwaardiging is weggeëbd. Maar in feite is dat een leugen die je jezelf vertelt. Tijdens mijn sabbatjaar zijn er heel wat dingen gebeurd in mijn privéleven. Ik heb toen ook verschillende documentaires gezien. Mijn zus (Frédérique, raw food chef bij Infinite Seeds) had me de film *Earthlings* doorgestuurd. Als je die ziet, kun je niet meer liegen tegen jezelf. Ik zag die beelden dus terug en besloot om geen bont en leer meer te gebruiken. Dat is gewoon niet nodig en het is een heel oud idee van luxe. Het zijn in feite heel ouderwetse materialen.

“ **Mensen van mijn leeftijd, die nu in modehuizen werken, blijven bont en leer gebruiken.** ”

In vorige collecties, voor Honest by bestond, werkte je wel met leer en bont. Dacht je toen al dat het anders kon?

De bontfederatie en Saga Furs lobbyen veel. Ze sponsoren studenten door hen bont te geven. Dat is de enige steun die studenten krijgen. Er is geen alternatief en het wordt echt opgedrongen. Het is moeilijk om daaraan

te weerstaan. Eenmaal je dan in het wereldje zit, krijg je ook nog eens vaak te maken met editors en journalisten die artikels over bont willen om erbij te horen. Dergelijke invloed is heel bepalend als je je weg aan het zoeken bent. Mensen van mijn leeftijd, die nu in modehuizen werken, blijven bont en leer dan ook gebruiken.





‘Mijn advies voor anderen zou zijn: werk duurzaam en diervriendelijk, maar vermeld het niet.’

Is het een bevrijding of een rem nu je de keuze gemaakt hebt om geen bont of leer te gebruiken?

Dat is echt een bevrijding.

Heb je dan voldoende andere materialen?

Ja, meer dan genoeg. Elk materiaal dat je als ontwerper wilt gebruiken, bestaat in een duurzame versie. Er zijn geen limieten meer. In de jaren '90 kon je enkel werken met linnen in het beige, grijs of ecru, maar dat is al lang niet meer het geval. Alles bestaat en er is veel meer mogelijk. En de mogelijkheden groeien ieder seizoen, zeker voor grote ontwerpers. Als jonge ontwerper moet je nog een beetje je ding zoeken, maar als groot bedrijf kun je alles. Als ik schoenen zou ontwerpen, dan zou ik ook geen leder namaken. Ik vind dat niet zo fantastisch. Er zijn zoveel materialen die je kunt gebruiken, bijvoorbeeld riet.

Duurzame dromen

Je hebt een kleine schok in modeland veroorzaakt met de lancering van Honest by. Hoe werd het merk onthaald door andere modeontwerpers?

Voor ik het lanceerde, heb ik heel wat ontwerpers ontmoet in België. Ik zocht mensen om mee samen te werken en ze waren allemaal enthousiast over het project. Ik heb wel geleerd dat wanneer je iets wilt realiseren, je het zelf moet doen. Je kunt niet verwachten dat iedereen dezelfde weg volgt. Dat is iets heel persoonlijks en je kunt mensen niet dwingen of duwen om sneller te gaan dan ze aan het gaan zijn. Nu nodig ik geen mensen meer uit, maar het gebeurt vanzelf. De pers was ook heel enthousiast bij de lancering. Recent was ik in Parijs, en daar zijn heel veel mensen er nog niet klaar voor. Ze leven nog

in hun dromen. Mode gaat over dromen, dat is ook hetgeen ze verkopen. Toen ik wakker werd uit die droom, besepte ik dat hij een nachtmerrie is voor vele anderen. Maar het is niet mijn job om zij die nog dromen wakker te maken. Gelukkig zijn er heel wat belangrijke mensen die er wel klaar voor zijn, Franca Sozzani van de Italiaanse Vogue is bijvoorbeeld helemaal enthousiast. Dat is dan wel een cadeau. Het is gemakkelijk om je te laten ontmoedigen door negatieve reacties en mensen die niet geïnteresseerd zijn, maar je moet je focussen op het positieve.

Je zegt dat de samenwerking met andere ontwerpers vanzelf gaat. Hoe moeten we dat zien?

Dat zijn mensen die mij contacteren. Of ik ontmoet ze ergens en zie hun collectie. Soms is dat de aanzet om samen iets te doen.

In hoeverre moet jullie visie dan stroken met die van de ander?

Sommige mensen zijn meer bezig met een transparant productieproces of zijn heel trots dat ze al hun producten nog in Europa maken. Anderen zijn vegetariër en willen geen dierlijk materiaal gebruiken. Maar het belangrijkste is het ontwerp. De waarden die je hebt zijn in de eerste plaats een plus voor jezelf. De combinatie van dat alles zorgt dat je geschikt bent om bij Honest by te zijn.

Het is ongelooflijk hoe transparant jullie werken: per ontwerp kun je op de site zien welke materialen en hoeveel werkuren erin zitten. Vraagt het ook niet heel veel tijd om dit allemaal bij te houden?

Ja, in het begin is er veel onderzoek nodig, maar na een tijdje is het wel een gewoonte. Als we nu stoffen aankopen, stellen we de vragen automatisch. We werken met mensen die ook bereid zijn om die info te geven. Heel zelden zijn ze daar niet toe bereid. Of ze willen het wel geven, maar willen het niet op de website, omwille van de concurrenten. Maar de meeste mensen werken graag mee, omdat het ook een vorm van reclame is. Als ze trots zijn over hun product, willen ze het heel graag delen. Tot nu toe hebben we er goede ervaringen mee. Bovendien heb je als consument al die informatie nodig om de juiste keuze te kunnen maken. Als je het niet wilt weten, dan moet je het niet lezen.

Het lijkt alleen maar voordelen te hebben. Waarom doen andere ontwerpers het dan niet?

Dat zou je aan hen moeten vragen. Ik zou in hun plaats kunnen antwoorden, maar dat is dan giswerk. Dat is net het gevaar van niet transparant te zijn: je publiek kan enkel veronderstellingen maken. Wat

ik leuk vind aan mode, is dat veel mensen het volgen, het maakt deel uit van hun dagelijks leven. Dat maakt het een dankbaar medium om verandering te brengen. Mode is er om te leiden en de toon te zetten. Iets te kunnen creëren wat de mensen kunnen volgen. Dat vind ik wel fantastisch. Honest by is het enige transparante modebedrijf. Maar ook in andere sectoren zijn er geen bedrijven die zo transparant werken.

‘Als ik zeg dat ik plantaardig eet, dan krijgen veel mensen een schuldgevoel waar ze geen weg mee weten.’

Heb je het gevoel dat meer mensen duurzame mode willen?

Voor mij bestaat duurzame mode niet. Er bestaat alleen mode. Sommigen produceren op een duurzame manier en anderen niet. Volgens mij is het een marketingidee uit de jaren '70 om duurzame mode als een aparte categorie te beschouwen. Wanneer het ontwerp niet zo goed was, gaven ze als excuus dat het milieuvriendelijk was. Dat excuus geldt ondertussen niet meer. Een slecht ontwerp is een slecht ontwerp. Je moet het niet alleen willen kopen omdat het ecologisch verantwoord is, maar ook omdat je het mooi vindt.

Kast vol keuzes

Op jullie site zijn er verschillende zoekfilters, onder andere vegan. Merk je dat veel mensen specifiek op die term zoeken?

Ja, zeker voor accessoires. De zoektermen worden allemaal wel gebruikt, maar vegan is een populaire. We geven mensen wel de keuze. We hebben voor hetzelfde silhouet opties met en zonder wol. De wol die we nu hebben is Harris Tweed, dat is gecertificeerde wol uit Groot-Brittannië. De schapen komen daar echt van een eiland waar ze vrij rondlopen. We gebruiken ook nog een beetje zijde, maar ik ben van plan om helemaal zonder dierlijk materiaal te werken.



Draag je dan zelf ook enkel kleren die diervriendelijk zijn?

Ja. Ik koop geen nieuw leer, maar ik draag nog mijn oude schoenen. Ik weet niet of dat verstandig is, maar het is zo'n zonde om ze weg te doen. Verder koop ik meestal katoen. Als ik wol koop, dan is het een handgebreide trui van iemand die eigen schapen heeft. Ik let er dus wel op, maar moet zeggen dat ik geen goed

voorbeeld ben, want ik heb zoveel kleren dat ik eigenlijk nooit meer kleren zou moeten kopen.

Je hebt onlangs met Levis een kleurenpalet ontwikkelt met de titel 'Een nieuw begin'. Ben je van plan om nog vergelijkbare projecten aan te nemen?

Ik heb voorlopig geen plannen, maar ik sta er altijd open voor. Er zijn veel projecten die ik moet weigeren omdat ze niet werken volgens mijn principes. Een paar jaar geleden had ik nog een paar aanbiedingen van grote modeconcerns of modehuizen om creatief directeur te zijn. Die aanbiedingen heb ik moeten weigeren. Ofwel zijn ze helemaal niet bereid om duurzamer te worden ofwel moet ik dan verplicht werken op de lederwarenafdeling. Dat kan ik niet doen. In andere omstandigheden zou ik mijn principes en werkwijze misschien niet vermelden, maar nu is iedereen daar uiteraard al van op de hoogte. Mijn advies voor iemand anders zou zijn: werk duurzaam en diervriendelijk, maar vermeld het niet. Je keuze in stoffen kan helemaal duurzaam zijn zonder dat iemand dat beseft. Je kunt al je schoenen in ander materiaal maken, zonder dat iemand dat doorheeft.

Een nieuw begin

Dat doet me denken aan ons interview met de vegetarische chefs. Philippe Van den Bulck zei: 'Ik kook eigenlijk vegetarisch voor vleeseters'. Als je dat niet zegt, hebben ze het vaak niet door.

Dat is vaak zo met restaurants en ook met andere projecten. Wanneer je die informatie weglaat, denken consumenten er zelf niet aan. Als ik nu een jonge ontwerper zou zijn, dan zou ik alles doen zoals ik het wil, maar het niet vermelden. Maar in mijn geval vond ik het wel belangrijk om te zeggen en aan te kondigen dat ik duurzame mode maak, omdat het nog niet bestond. Omdat ik de eerste was, is het belangrijk om erover te praten. Hopelijk is Honest by in de toekomst niet meer het enige bedrijf dat zo werkt. Toen we Honest by twee jaar geleden lanceerden, kregen we heel veel e-mails van jonge mensen die het fantastisch vonden. Ik ben nu bezig om een beurs op te richten voor jonge ontwerpers die duurzaam willen werken op school. Zo wil ik jonge mensen

steunen en aanmoedigen om te werken volgens de waarden waarin ze in geloven. Nu worden ze alleen gesteund door de bontindustrie.

Zijn er modedesigners die je inspireren?

Qua ontwerpen vind ik Raf Simons heel goed. Dat is niet echt een inspiratie, maar wel iemand die ik bewonder. Het is ook een heel vriendelijke man. Stella McCartney vind ik heel moedig omdat ze al jarenlang durft uit te komen voor haar waarden. In het begin heeft ze heel veel kritiek gekregen en waren er veel vooroordelen.

Je sprak daarnet over je zus Frédérique die raw food chef is. In hoeverre heeft zij jou geïnspireerd om meer duurzaam te gaan werken?

Na Hugo Boss had ik een beetje een inzinking. Ik was oververmoeid en ben dan naar India getrokken. Ik raakte ook geïnteresseerd in gezond eten, raw food ... Vooral de plantaardige keuken heeft me geïnspireerd, en dat had ik helemaal niet verwacht. Veel vrienden van mij die nog vlees eten, hebben honderdeneen excuses om het te rechtvaardigen. Het is echt een gevecht. Ik ga er meestal niet op in. Ik begin er zelfs niet over, maar zij beginnen er over. Als ik dan zeg dat ik plantaardig eet, dan krijgen veel mensen een schuldgevoel waar ze geen weg mee weten. Ik laat het gewoon gebeuren ...

Kook je zelf vaak?

Ja, heel veel. Je moet wel voorbereid zijn wanneer je plantaardig eet. Ik probeer ook gezond te eten, dus alle fastfood is weggefallen. Ik moet toegeven dat het aanvankelijk onmogelijk leek. Als je vlees eet, lijkt vegetarisch eten een grote stap. Maar je doet het en dan blijkt het nog best gemakkelijk. Je eet nog eieren en kaas. Als je dan goed en wel vegetariër bent, lijkt de stap om plantaardig te eten weer onmogelijk. Maar ook in dit geval blijkt het wanneer je het effectief probeert makkelijker dan gedacht. Dan ontdek je duizenden andere opties.

Favoriete adresjes van Bruno Pieters

Eten Vol Leven

Biologisch & rawfood
Minderbroedersruï 52, 2000 Antwerpen
www.etenvolleven.be

De Broers van Julienne

Vegetarisch restaurant
Kasteelpleinstraat 45-47
2000 Antwerpen
www.debroersvanjulienne.be

Essence

Rawfood pop-up restaurant
Steendam 74
9000 Gent
www.essence-cuisine.com

Papa
voor
spruitjes

EEN PAPADAG VOOR SPRUITJES

Veggie papa's koken uiteraard (minstens) even goed als veggie mama's. Maar in één aspect van het ouder-zijn blinken ze vaak uit: spelen met hun kroost. De focus en het enthousiasme waarmee ze knikkerbanen en boomhutten bouwen is iets waar meer praktisch ingestelde mama's alleen maar van kunnen dromen. Maar hoe meer tijd naar het spelen gaat, hoe minder tijd er is om te koken of om af te wassen. En dan kunnen snelle, gezonde en gemakkelijke veggie gerechten een uitkomst bieden. We geven je graag wat inspiratie voor een snelle lunch en een avondmaal. Omdat spelen even belangrijk is als lekker en gezond eten!

BASISPASTA-IN-ÉÉN-POT



ingrediënten

340 g pasta – bijvoorbeeld spirelli, kooktijd 8 à 10 minuten
1 l water
½ bouillonblokje
1 brik tomaat in stukjes (500 g)
1 grote ui, in ringetjes gesneden
4 volle el oranje linzen, eventueel geweekt
1 teentje look, geperst
olijfolie
basilicum (vers of gedroogd)
snuifje suiker

Linzen en bonen zijn beter verteerbaar na inweken. Weken verhoogt de opname van ijzer en andere mineralen uit peulvruchten door het lichaam. Week linzen minstens 2 uur, maar 24 uur kan ook, op voorwaarde dat je af en toe het water vervangt. Je kunt linzen ook laten kiemen, maar dit is meer arbeidsintensief en kan 3 dagen duren. Voordeel is dat je deze gekiemde peulvruchten in porties kan invriezen. Door peulvruchten en granen te laten weken, of te laten kiemen, verminder je de hoeveelheid fytinezuur. Die stof bemoeilijkt de opname van ijzer en andere mineralen.

Spoel de linzen goed af.

Doe olie in de pot. Stoof de ui glazig. Voeg de tomaten, look, peper, suiker en het bouillonblokje toe. Laat even sudderen. Voeg de linzen en het water toe. Breng aan de kook en laat 8 minuten koken. Voeg, in dezelfde pot, de pasta toe. Kook volgens de kooktijd op het pak. Af en toe roeren. Voeg op het einde de (gesneden of gedroogde) basilicum toe. De basilicum niet mee laten koken! Kruid verder naar smaak. Het zetmeel van de pasta zorgt mee voor een binding van de tomatensaus.

Tip: kies een pasta met een lange kooktijd: minstens 8 minuten. Enkel oranje linzen zijn, omwille van hun korte kooktijd, geschikt voor dit gerecht.

Je kunt uiteraard ook 500 g verse tomaten gebruiken. Een snuifje suiker zou de zuurtegraad van de tomaten milderden, een piepklein(!) mespuntje kaneelpoeder verdiept de smaak.

CAKE IN EEN KOP



ingrediënten

1 el + 2 tl ongezoet cacaopoeder
3 tl bloem
3 el suiker
¼ tl bakpoeder
3 el olijfolie
3 el sojamelk
paar druppels vanillearoma

Vermeng alle droge ingrediënten goed met elkaar. Vermeng alle natte ingrediënten met elkaar in een microgolfbestendig kopje. Voeg de natte en droge ingrediënten samen in het kopje. Zet 1,5 minuut in een microgolfoven op 750 W. Laten afkoelen en eten met een lepelkje!

Noot: om ingrediënten af te meten moet je altijd de lepels afstrijken!

Je kunt 1 eetlepel suiker vervangen door steviapoeder. Deze cake is ook heerlijk met stukjes chocolade of walnoot er in!

ROEREI MET TOMAAT

ingrediënten

2 à 3 grote tomaten, in schijfjes
1 ui, in ringetjes gesneden
1 blok tofu van ongeveer 250 g, fingeprakt
5 el plantaardige melk
1 tl maizena
1 tl kurkuma
1 el margarine
Peper en zout

Stoof de ui en kurkuma glazig in de margarine. Voeg de tomatenschijfjes toe, laat mee stoven tot ze uit elkaar vallen. Voeg de fingeprakte tofu toe. Laat een paar minuten bakken. Vermeng de melkdrank met maizena en roer dit door de inhoud van de pan. Laat nog 2 minuten doorbakken. Kruiden naar smaak met peper en (beetje) zout.

Variaties op pasta-in-één-pot

Volgende variaties op deze basispasta zijn ook mogelijk, afhankelijk van de smaak en leeftijd van je kind. Deze extra ingrediënten voeg je best in het begin toe, samen met de ui.

- een Siciliaanse versie, met blokjes aubergine en rode paprika
- een pittige pasta puttanesca, met kappertjes, zwarte olijven, en wat fijngesnipperd zeewier
- met kleine blokjes courgette en artisjokkenharten
- met extra veel snoeptomaatjes

Shoppern!

Anna Bernburg, Cindy Vanderplas & Jolien Paerewijck

BBQ OP ZONNE-ENERGIE!

Vegetarisch barbecueën is al een grote stap in de groene richting, maar het kan nog groener! Met een zonnekoker of zonneoven heb je immers geen fossiele brandstoffen meer nodig. De zonnestralen worden gebundeld en via de spiegels weerkaatst op het voedsel. De prijs is te vergelijken met die van het betere barbecuestel, maar in tegenstelling tot de klassieke versie, betaalt een zonnekoker zichzelf terug in uitgespaarde energie. Stoofpotjes, ovenschotels, cake en brood, alles kan, zolang er maar zon is. En het schijnt zelfs te werken met een winterzonnetje!

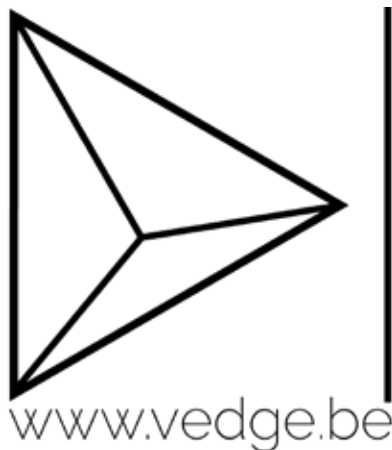
www.solarcooking.be
www.idcook.com



CHOCO À COCO

Nostalgie is niet te vermijden bij een glaasje chocomelk. Als kind dronk je misschien een glaasje op school of tijdens een koude winterdag voor de buis. Wat voor weer het ook is, in onze ogen kan dit drankje altijd. Gelukkig heeft Provamel aan ons gedacht en brengen ze de Rijst-Kokosnoot-Choco Drink uit, een lekker plantaardig alternatief. Niet meteen een catchy naam, maar laat je er niet door misleiden! Uit de koelkast is het heerlijk verfrissend. Perfect voor kinderen na een hele dag klauteren en klimmen. Vooral de zoetebekken zullen er niet aan kunnen weerstaan.

Tip: Ben je chocomelk ontgroeid? Giet een beetje in je koffie en het zorgt voor een lekker exotisch tintje.



VEG*ISM

Dé place to be in Gent voor vegetarische alternatieven is vledge. Ook mensen die volledig plantaardig leven komen hier zeker aan hun trekken. Vledge is een kleine Concept Pocket Store die barst van leuke en vooral lekkere producten. Je ontdekt er het perfecte plantaardige alternatief voor een snelle hamburger, chocolade met nootjes, kazen voor op de pizza en de boterham en nog zoveel meer. De vriendelijke eigenaars staan altijd paraat en als je geluk hebt, zijn er verse proevertjes. Naast al dat lekkers kun je er prachtige handtassen, pumps, enkellaarsjes, riemen en geklede herenschoenen kopen. Ze zijn niet te onderscheiden van echt leer, maar wees gerust, ze zijn fake! Sinds kort kun je ook online bestellen via de vledge-e-shop en gebruik maken van de WALK | BIKE thru. Benieuwd hoe dat werkt? Check dan zeker de Facebookpagina of de website.

www.vedge.be
www.facebook.com/vedgetarians

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.

MELK ZONDER BOEH

Eet je plantaardig, dan koop je waarschijnlijk notenmelk en sojamelk in bulk aan. Deze dranken zijn niet enkel behoorlijk prijzig, maar ze zorgen ook voor veel verpakkingsafval. Wist je dat je ze net zo goed, én goedkoper, zelf kunt maken? Bij sojamelk luistert het bereidingsproces nogal nauw, daarom zijn er verschillende volautomatische sojamelkmakers op de markt. Die combineren de juiste temperatuur en de juiste bereidingstijd, zodat je geen 'bonige' of bitter smakende sojadrink krijgt. Nieuwkomer is de SoyaStar, die meteen een aantal interessante opties heeft. Je kunt vertrekken van droge of geweekte (soja)bonen en noten, maar er is ook een optie om rauwe plantaardige melkdrank te maken, passend voor een rawfood dieet! Extra voordeel: je kiest zelf de ingrediënten en de hoeveelheid zoetmiddel. Weet wat je eet, maar ook wat je drinkt!

www.soyastar.com



KOKEN MET MATEN

Op (Engelstalige) blogs vind je vaak recepten met cups en tablespoons. In Vlaanderen hebben we niet zo'n 'cup'-traditie, wij wegen ingrediënten af met een weegschaal. Toch hebben cups en spoons heel wat voordelen. Gewoon scheppen, afstrijken, mengen, bakken en klaar! Teaspoons, tablespoons en cups zijn onder andere te koop bij Dille en Kamille.

www.dille-kamille.be



LEUVEN GOES VEGAN

Wil je graag plantaardig leven, maar kun je je kaasje niet missen? Goed nieuws! Op 2 mei opende Shavt zijn deuren in Leuven. Het is een winkeltje met allerlei plantaardige producten, van voedingsmiddelen tot cosmetica en van boeken tot wasmiddelen. En daar blijft het niet bij, Shavt is tevens een artisanale kaasmakerij. Met wat geluk hebben ze een plantaardig alternatief voor jouw favoriete smeer- of smeltkaas. Ze hebben onder andere zachte en harde gruyère kaas, cheddar, kruidenkaas à la Boursin en brie. Voor wie een plantaardig tripje naar Leuven plant: Na je bezoek bij Shavt kun je lunchen of dineren bij de Loving Hut, een vegan restaurant net om de hoek.



Shavt
Charles Deberiotstraat 2
3000 Leuven
www.shavt.be



Loving Hut
Tiensestraat 65
3000 Leuven
www.leuven.lovinghut.be

Gebakken vlees verhoogt risico op dementie en diabetes

Brits onderzoek toont aan dat er een verband bestaat tussen het verhitten van vlees en dementie en diabetes. Wanneer je vlees bakt komen er 'advanced glycation end products' of AGEs vrij. Eerder onderzoek had uitgewezen dat mensen ouder dan zestig jaar met veel AGEs in hun bloedwaarden minder goed reageerden op insuline en dit gepaard ging met cognitieve achteruitgang.

Om het effect beter te kunnen meten schotelden de onderzoekers muizen een dieet met veel AGEs voor. Ook de muizen begonnen de symptomen van cognitieve ziekten zoals Alzheimer te vertonen,

en hun coördinatie en evenwicht ging achteruit.

Voor de wetenschappelijke gemeenschap was het bijzondere vooral het verband met dementie en diabetes. Maar de onderzoekers zijn niet zeker of minder AGEs eten dementie en diabetes tegen kan gaan. Met andere woorden, veel AGEs leiden mogelijk tot dementie en diabetes maar minder AGEs verlagen daarom je kans nog niet. Verder onderzoek moet uitwijzen of dementie en diabetes op die manier kan worden tegengegaan. Wij nemen alvast het zekere voor het onzekere en eten een veggieburger.

Bron: WEIJING (Cai) et al. Oral glycotoxins are a modifiable cause of dementia and the metabolic syndrome in mice and humans, in *Proceedings of the National Academy of Sciences*.



Zijn koeien enthousiaste leerlingen? Een experiment.

Plaats lekker voedsel op zo'n 15 meter achter een hek. Leer koe A hoe ze de hendel moet manipuleren om het hek te openen, leer koe B niets. Plaats dan beide koeien elk voor een ander hek, en verdwijnt uit hun zicht. Op het moment dat koe A de hendel open krijgt, gaat automatisch ook het hek voor koe B open. Nu moeten ze samen nog 15 meter tot hun beloning afleggen. Voer dit experiment meerdere keren met verschillende koeien uit, en zie ... De opgeleide koe zal vaker in draf of galop lopen, bokkend of springend, en met een hogere hartslag dan de andere koe. En telkens als ze het hek sneller open krijgt dan de keer ervoor, legt ze de weg nog energiever af. Het is dus mogelijk dat koeien emotioneel reageren op vooruitgang in het leren, wat op een zeker zelfbewustzijn zou wijzen ... Dit moet verder onderzocht worden!

Bron: Emotional reactions to learning in cattle (2004). Hagen K. & Broom D.M., *Applied Animal Behaviour Science*, 85 (3-4), 203-213.



Pesticiden in je vlees

Glyfosaat is een onkruidverdelger waaraan elke plant ten onder gaat. Toch besproeien sojaboeren er hun hele veld mee, sojaplanten inclusief. Ze telen namelijk sojagewassen die zodanig genetisch gemanipuleerd (GG) zijn dat ze het pesticide kunnen verdragen. Het probleem met glyfosaat is dat het diep binnendringt in het plantenweefsel, en dus niet af te wassen valt. Een groot deel van deze besproeide GG soja wordt uitgevoerd naar de Europese Unie, en komt dus ook in België terecht. Wees vooralsnog niet bang! De meeste GGO's zijn verboden in België, en mochten er toch glyfosaat-resistente sojabonen in de rekken of in je veggieburger belanden, dan staat er een

GGO-label op de verpakking. Dat is bij wet verplicht. Maar ... de labelwetgeving bevat een achterpoortje: producten afkomstig van dieren die werden gevoederd met GG diervoeders, moeten niet gelabeld worden. Onze varkens, kippen en runderen krijgen deze soja nochtans te eten. Tot nu toe is het niet duidelijk wat het effect is van de kleine hoeveelheden glyfosaatresiduen die via vlees, zuivel en dierlijk vet in ons lichaam terechtkomen. Wel bleek uit labostudies dat de stof genetische mutaties kan veroorzaken. En vrouwen die dicht bij zo'n besproeid veld wonen, baren beduidend meer baby's met afwijkingen.



Bron: Meat Atlas

Veggie geurtjes

Geuren spelen een grote rol bij het vinden van de juiste partner. Dat is niet enkel zo in het dierenrijk. Ook mensen ruiken (onbewust) veel meer dan ze denken. De geur die een mens verspreidt, vertelt iets over zijn genetische eigenschappen en die zijn belangrijk voor een gezond nageslacht. Maar ook eetgewoontes beïnvloeden je lichaamsgeur. Een groep mannen werd in twee verdeeld: de ene groep kreeg gedurende twee weken geen rood vlees voorgeschoteld, de andere groep wel. Daarna werd van alle mannen een geurstaal afgenomen met een katoenen doekje. Dertig vrouwen moesten de geur van het doekje beoordelen op aantrekkelijkheid (zonder enige informatie over de mannen). Een maand later werden dezelfde groepen mannen op het tegengestelde dieet gezet en opnieuw aan de test onderworpen. En wat bleek? De vrouwen beoordeelden telkens de lichaamsgeur van de mannen die geen rood vlees hadden gegeten als beduidend aantrekkelijker. Tijd om nog eens een veggie speed date te organiseren!

Bron: Havlicek, J. & Lenochova, P. 'The Effect of Meat Consumption on Body Odor Attractiveness'. Chem. Senses 31 (2006): 747–752. Wedekind, C. Seebeck, T., Bettens, F. & Paepke, A.J. 'MHC-dependent preferences in humans'. Proceedings of the Royal Society of London 260 (1995): 245–49.

100% lokaal voedsel: optie of fictie?

Een denkoefening: Stel dat Vlaanderen al haar inwoners wil voeden met in Vlaanderen geproduceerd voedsel ...

Hoeveel hectare landbouwgrond zou er dan nodig zijn?

808 700 hectare, dat wil zeggen: elke Vlaming zou een tuin van 1282 m² moeten hebben.

Hoeveel hectare daarvan zou dienen voor plantaardige voeding?

222 700 hectare. Dit is 28 % van het totale ruimtebeslag.

En hoeveel voor vlees en zuivel?

586 000 hectare, dus 72 % van het totale ruimtebeslag. Of: de totale oppervlakte van de provincies Antwerpen en Oost-Vlaanderen samen.

Waarom zoveel grond voor vlees en zuivel?

Voor de teelt van het voeder voor onze 150 800 melkkoeien, 185 400 jongen van melkvee, 120 600 vleesveekalveren, 143 300 zoogkoeien, 1,86 miljoen varkens, 80 900 zeugen, 407 500 moederdieren van kippen, 59

miljoen vleeskippen, 4,7 miljoen legkippen, 4,3 miljoen opfokhennen. De huisvesting van al deze dieren werd niet in de berekening opgenomen.

Welke oppervlakte wordt op dit moment beteeld in Vlaanderen?

In 2011 was dat 665 500 hectare. En veel plaats hebben we helaas niet meer over.

Hoeveel grond zou een veganistisch Vlaanderen nodig hebben?

Dat werd nog niet berekend. Wel voor Groot-Brittannië en Duitsland: een veganistische bevolking (die dierlijke voedingsstoffen goed vervangt door plantaardige) heeft zo ongeveer de helft van de grond van een vleesminnende bevolking nodig ...

Bron: Food footprint: welke oppervlakte is nodig om de Vlaming te voorzien van lokaal voedsel? Een theoretische denkoefening (2013). Danckaert S., Deuninck J. & Van Gijsegem D. Departement Landbouw en Visserij, Brussel.



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.

NIELS VRAAGT: In de bistro waar ik werk is er regelmatig vraag naar vegetarische gerechten. Momenteel staat er een lekker pastagerecht en een slaatje met geitenkaas op de kaart. We dachten dat dit voldoende was, maar nu zijn er vaste klanten die vragen of we echt niets anders hebben. We zijn dus op zoek naar een typisch vegetarisch product dat we gemakkelijk kunnen integreren in het bestaande aanbod, iets dat we net zoals een steak gewoon kunnen serveren met saus, frietjes of kroketjes. Liefst iets waar weinig werk aan is, want in de keuken willen ze er niet te veel tijd mee verliezen.'

Wat is het fantastisch dat jullie hiernaar op zoek gaan. Want hoe fijn het ook is dat steeds meer restaurants een vegetarisch aanbod hebben, de keuze blijft vaak beperkt. Veel zaken geven ongeveer hetzelfde als wat jullie serveren, en als vegetariër wil je natuurlijk niet elke keer pasta of kaas eten. Betekent dit dat je gebakken tofu met frietjes moet aanbieden? Neen! De meeste vleesvervangers zijn mooie producten die je prima kunt integreren in een bereiding, maar het is niet de bedoeling om ze tot het centrum van de maaltijd te promoveren. Je moet ze een meerwaarde geven door ze goed te kruiden, ze te verwerken in aantrekkelijke gerechten en leuke accentjes toe te voegen. Verwerk je die tofu in zelfgemaakte loempia's of in een Italiaanse ovenschotel, dan heb je een prachtig vegetarisch gerecht.

Terwijl de meeste vleesvervangers wat meer ervaring vragen is er één product dat echt eenvoudig is in gebruik, en dat gewoon super is voor gebruik in de horeca: seitan. Dit product verenigt twee unieke kwaliteiten waardoor het voor honderd procent een vleesvervanger is: het is puur natuur erg lekker en bevat zelfs meer eiwitten dan vlees. Goede, ambachtelijk geproduceerde seitan kun je gewoon in plakken snijden, kruiden en bakken in de pan. Of nog beter, je kunt hem grillen met Provençaalse kruiden. Seitan is een kwaliteitsproduct waar je vegetariërs echt kunt mee verwennen, en het vraagt geen werk. Je koopt een blok seitan, bijvoorbeeld bij ISPC, het grootwarenhuis voor de horeca. Daar ligt de biologische seitan van Bertyn

in de rekken, vacuüm verpakt. Je kunt het zelfs invriezen zonder dat het aan kwaliteit verliest.

Misschien even uitleggen hoe van tarwe seitan gemaakt wordt. Stel, je maakt een deeg van tarwebloem en water. Onder stromend water spoel je het zetmeel weg zodat alleen nog de eiwitten overblijven. Deze deegbal kook je in een bouillon, bijvoorbeeld met sojasaus erin, waardoor hij smaak krijgt en lichtbruin kleurt. Voilà, de seitan is klaar, en lijkt echt op vlees. Er zijn veel verschillende soorten seitan op de markt, zowel in de biowinkel als in sommige supermarkten. De ene soort is wat zachter dan de andere, persoonlijk hebben we het niet voor de taaie variant. Er is ook verschil wat kruiding betreft. Het is interessant om ze eens naast elkaar te proeven, dan merk je zeker het verschil. Ga in ieder geval voor goede kwaliteit.

De bereiding is gemakkelijker dan de bereiding van vlees: je bakt, stooft of gaart de seitan in een wip, want je zit nooit met lange gaartijden. Begin je seitanontdekkingstocht met de simpelste bereiding. Je snijdt de seitan in plakken, kruidt ze en bakt ze bruin in de pan. Ga vervolgens aan het experimenteren. Verwerk stukken seitan in een stoofgerecht met pruimen of in een pittige goulash. Nog een stapje verder? Maak dan gehakt van de seitan en verwerk de stukjes in een terrine, een gehaktbroodje, heerlijke frikadelletjes of als vulling voor een groente.

Seitan is ook heerlijk met een korstje

Je kunt de plakjes paneren en er zelfs een heuse cordon bleu van maken. Ben je kandidaat voor een experiment dat wat handigheid vereist? Snijd de seitan in dunne plakjes. Besmeer een plakje met pastinaakcrème (die maak je door gekookte pastinaak te mixen met wat citroen, peper en flink wat zout), leg er een tweede plakje bovenop, paneer het geheel en bak het in de pan.

Met bladerdeeg en seitan maak je gemakkelijk een worstenbroodje. Dat valt in de smaak, vooral bij een jonger cliënteel. Snijd de seitan in lange balkjes die zowat de maat hebben van een worstje. Die balkjes smeer je in met wat sojasaus en dan verpak je ze in bladerdeeg. Je kunt er ook wat geroerbakte prei, stukjes olijven en kappertjes bij leggen voor extra pit.

Om seitan op een elegante manier in filodeeg te verpakken, snijd je die best in driehoekige plakjes. Smeer een vel filodeeg in met olijfolie, snijd het in lange repen en leg telkens drie repen op elkaar zodat ze elkaar volledig

bedekken. Vervolgens leg je het seitandriehoekje aan het begin van zo'n drielagige reep en wikkel je het er in.

Seitan kan zelfs in beignetbeslag gedompeld worden om zo gefrituurd te worden. Dat is eenvoudiger dan het lijkt. Je moet gewoon even de durf hebben om zo'n nat stukje in de frituurketel te laten vallen, liefst met het mandje omlaag want anders plakt het deeg aan de bodem. Ook beignetbeslag maken is niet moeilijk, je kunt het maken van verschillende meelsoorten. De eenvoudigste methode om een knapperig korstje te maken is 100 g zelfrijzende bloem vermengen met 1,5 dl bruisend water en wat zout. Je kunt hier natuurlijk variaties op maken. In ons kookboek 'Veggie voor Starters' staat een eenvoudig recept waarmee je snel een verleidelijk resultaat krijgt: een seitanbrochette gebakken in een beslag van boekweitmeel en gemalen noten. Als jullie beslissen om het te serveren in de bistro, geef ons dan zeker een seintje want wij willen de eersten zijn om te komen proeven!



Voor 4 brochettes

200 g seitan
1 el sojasaus
100 g pastinaak (of knolselder)
100 g vruchtvlees van pompoen (of zoete aardappel)
100 g boekweitmeel
2 dl water
60 g hazelnoten
peper en zout

Snijd de seitan in dobbelstenen en druppel de sojasaus erover. Kruid met peper en roer de seitan om.

Schil de pastinaak (of knolselder) en de pompoen (of zoete aardappel) en snijd ze in dobbelstenen.

Maak 4 brochettes met afwisselend dobbelstenen van seitan en groenten.

Vermeng het boekweitmeel met het water, peper en zout. Maal de hazelnoten fijn en roer ze door het boekweitbeslag.

Verwarm de frituurolie voor op 170 °C.

Bedruip de brochettes met het beslag zodat alle kanten mooi bedekt zijn.

Laat het mandje in de friteuse zakken en leg de brochettes rechtstreeks in de frituurolie. Frituur de brochettes goudbruin.

SEITANBROCHETTE IN HAZELNOTENBESLAG

Tiny gaat op ecotrip Veggie delights of **Brighton**

Tine Tomme, zaakvoerder van restaurant Avalon in Gent, trok naar Brighton op zoek naar culinaire inspiratie.

Een frisse zondagochtend. Begin mei. Klaar om op avontuur te gaan!

Wat brengt mij van Gent naar een Engelse kuststad, vraag je je af.

De geruchten. Ecologische trekpleister, vegetarische hotspot, eco-mekka, Veggiestan ... Daar was het mij om te doen. Een plek om inspiratie op te doen. En Brighton is niet eens zo ver: neem de trein naar London (twee uur) en doe een overstap naar Brighton (anderhalf uur).



Bakjes vol specials

Via Airbnb vond ik makkelijk een rustig onderdak op enkele straten van het station. Betaalbaar, en achteraf gezien bleek elke koffiëbar, interessante winkel of restaurant op zo'n 10 minuten stappen van mijn slaapplek te zijn. Heather, vegetariër, yogalerares en bezitster van twee open armen trof me redelijk uitgeput aan bij de voordeur. Dat moest weer treffen, tenzij iedereen in deze stad yogi en vegetariër is ... Zij was het die me de weg wees naar mijn eerste veggie-ervaring in Brighton.

In de avondschemering zoek ik de weg doorheen steegjes naar wat van ver een bruine kroeg lijkt. Het restaurant lijkt leeg te zijn, wat me een beetje achterdochtig stemt. Is dit het **Bombay Aloo** getipt door mijn yogini? Ik heb genoeg honger en vertrouwen in mijn landlady, en stap binnen in wat één van mijn fijnste ervaringen in Brighton zou worden. Geen ellenlange menukaart, gewoon enkele gerechten achter een vitrine. Drie curry's, drie salades en drie rijstschotels. Voor drie pond vul je een bakje dat smaakt!



Bombay Aloo

- ✕ 39 Ship Street
- ✕ +44 (0) 1273 776038
- ✕ Open van zo tot do van 12 tot 22.30 uur en vr en za van 12 tot 23 uur
- ✕ bombay-aloo.co.uk



Foodilic is een van de beter verzorgde eetplekken. Van buiten lijkt het op een bakkerij, maar het heeft meer weg van een Exki of Foodmaker van bij ons. Zonder plastic verpakkingen welteverstaan. Wel met bakjes waaruit je zelf kunt scheppen, met gezonde lunches of snelle snacks, het ziet er allemaal fris en verzorgd uit. Niet elk gerecht is vegetarisch maar het staat duidelijk aangeduid. De toonbank toont zich erg kleurrijk, dat oogt wel mooi, toch verradt dat een minder ecologisch kantje. Een aantal groenten en fruit komen duidelijk van ver. Weinig restaurants zetten in op lokaal geteeld voedsel. Waar zijn bijvoorbeeld de vele Engelse koolsoorten in Brighton gebleven? Zelfs in een stad die zich inzet op ecologie moet daar nog hard aan gewerkt worden.



Foodilic Western Road

- ✕ 163 Western Road
- ✕ +44 (0) 127 377 4138
- ✕ Iedere dag open van 7 tot 23 uur
- ✕ foodilic.com

Foodilic North Street

- ✕ 60 North Street
- ✕ +44 (0) 1273 774138
- ✕ Open van ma tot za van 8 tot 21.30 uur en op zo van 8 tot 18 uur

Ontbijten doe ik zelden, vrees ik. Maar **Almond Tree** nodigt uit tot even genieten van een English breakfast. Het is het meest recente veggie zaakje dat uit de Brightonse grond gestampt werd, en dan nog wel door 2 jonge Italianen. De labels 'glutenvrij' en 'vegan' vallen direct op. De vegankaas van noten, gist en miso was superlekker. Elke dag serveren ze ook specials en de omschrijving ervan prikken ze nadien op een prikbord, de specials cemetery. Op inspiratieloze dagen, wanneer de chefs geen special kunnen bedenken, kunnen ze er een uit hun kerkhof recupereren.

Almond Tree

- ✕ 109c Dyke road
- ✕ +44 (0) 1273 737310
- ✕ Open van ma tot wo, vr en za van 9 tot 18 uur, do van 9 tot 17 uur en zo van 10 tot 16 uur
- ✕ facebook.com/T.Almond.Tree

Geluk in een flesje

Ik was helemaal weg van **Ecostream**, de winkel die voedingswaren in bulk verkoopt. Alles hebben ze hier in bulk: olijfolie, granen, koffiebonen, chocolade, noten, pasta's ... Zelfs veganchocolade, alles wat 'vegan' is, staat goed aangeduid. Tegen een betegelde muur hangt een indrukwekkende rij van kraantjes waaruit je parfums, shampoos, afwasmiddelen enzovoort kunt aftappen. De meesten klanten brengen hun eigen flesjes, brooddozen en doosjes mee, en een toerist zoals ik mag voor 20 pence een fles kiezen in de recyclehoek. Klanten kunnen er gebruikt leeggoed achterlaten die dan door de zaak met stoom gereinigd wordt.

In **Iydea** bestudeer ik eerst nauwgezet de how it works instructies om aan een lunch te geraken. Ik moet een menu samenstellen uit enkele hoofdschotels, warme en koude bijgerechten en toppings. Ik kies een stampot van zoete aardappel met een ovenschotel van prei en paddenstoelen, salade van gnocchi met rodebietenchutney en een chilisausje. De keuzes zijn uitgebreid, en het gaat supersnel. Jammer dat de gnocchi keihard waren en de stampot niet gekruid. Deze zaak baadt in het licht dankzij de vele ramen en liep vol overvriendelijk personeel. Mijn oog viel op een prachtige lamp, gemaakt uit afgedankte hi-hats. Die is me nog het langste bijgebleven.

's Avonds ga ik naar een restaurant dat hoog aangeschreven staat, **Terre à Terre**. Een groot restaurant met bijna 100 zitplaatsen en een sterrenplek voor veggies. Terre à Terre heeft een uitgebreide menukaart en alles wordt met verse ingrediënten bereid. Ze verkopen hun eigen kookboek, en nog prettiger, ook hun eigengemaakte pralines, tapenades en kruidenoliën. De chefs koken hier op een hoger niveau, dat merk je ook aan de details. Aardpeersoep met gepekelde aardpeer en krokante ajuinchipjes. Met een broodje van soja en rode biet. Verrukkelijk! Ook het hoofdgerecht zag er schitterend uit: boekweitnoedels met groentjes, een torentje van aubergine met tahin en 'wasabi peas'. Hier kom je echt voor de smaaksensaties. Alleen vond ik mijn gerecht iets te overdadig van kruiden voorzien. Basilicum, koriander, gember ... de smaken begonnen te botsen. Had ik misschien een verkeerde keuze gemaakt? Enkele gerechten van andere gasten die langs mijn tafel passeerden, leken veel smakelijker te ruiken. En hoge prijzen scheppen hoge verwachtingen: ik betaalde ongeveer 60 pond. Voor het voorgerecht, hoofdgerecht, een glas rode wijn en een groene thee.



Iydea

- ✕ 105 Western Road
- ✕ +44 (0)1273 965 904
- ✕ Open van ma tot za van 9.30 tot 22 uur en zo van 9.30 tot 17.30 uur
- ✕ 17 Kensington Gardens, North Laine
- ✕ +44 (0) 1273 667 992
- ✕ Open van ma tot za van 9.30 tot 17.30 uur en op zo van 10 tot 17.30 uur
- ✕ iydea.co.uk



Ecostream The refill store

- ✕ 142 Western Road
- ✕ +44(0)1273 567924
- ✕ Open van ma tot vr van 9 tot 19 uur, za van 10 tot 18 uur en op zo van 11 tot 17 uur
- ✕ ecostreamstore.com



Terre à Terre

- ✕ 71 East Street
- ✕ +44 (0)1273 729051
- ✕ Open van ma tot vr van 12 tot 22.30 uur, za van 11 tot 23 uur en zo van 11 tot 22 uur

Weelderig smullen

Ik laat mijn culinaire ambities de volgende dag botvieren. In Brighton wemelt het van kleinere eettentjes, alsof elke hippie hier een juice- of falafelbar heeft opgestart. Vaak heel charmant, maar soms een beetje smerig. Een paar keer dacht ik toch: "Hier zouden we in Gent echt niet mee weg komen".

Vbites is echter iets anders. Recht tegenover Terre à Terre. Qua stijlbreuk kan dat wel tellen. Maar toegegeven: een veganburger met frieten van zoete aardappel en een koolslaatje, niet ver van de pier van Brighton, dat gaat er zeker in! De lekkerste en grootste burger in lange tijd. Voor veganisten is dit een ongeziene luxe. Ze bieden overal wel veganistische opties. Niemand die raar opkijkt, niemand aan wie je moet uitleggen wat veganistisch betekent, of erger, aan wie je je moet verantwoorden. Het stadsdeel van Brighton met de kleine steegjes zit propvol met ecologisch

geïnspireerde winkeltjes. Veganistische schoenen, op iedere hoek kom je coöperatieven tegen, zelfs supermarkten. Of **Infinity Foods**, een coöperatieve groentewinkel van 71 lokale boeren. Weelderige lokale keuze.

Ik verloor mijn hart in een van de vele boekenwinkels. Een beetje een muffig kot, met een stoffig tapijt dat er veel te lang heeft gelegen. Je lijkt te verdwalen tussen muren van boeken, onmogelijk om door alle titels heen te geraken. Mijn zoektocht naar vegan leesvoer bracht me via een smalle wenteltrap naar een donkere kelder. Ik vond er onder meer *For the love of food* van Denis Cotter. Een zeer warm kookboek waar de liefde van af druipt. (Eerlijkheidshalve moet ik toegeven dat ik aan de recepten nog niet ben toegekomen). Boeken over ecologie en ecologische bewustmaking vind je zowat overal in Brighton.

Voor mijn laatste avondmaal zet ik me aan een tafel in **Food for Friends**, een mooi en gezellig restaurant, dichtbij het strand. Het restaurant heeft een uitgebreide cocktailbar en is minder

prijzig dan Terre à Terre. Ik voelde me er helemaal op mijn gemak met een *Tommy's nr. 2*. Het voorgerecht was heerlijk fris en werd op aanvraag veganistisch gemaakt. Het hoofdgerecht beviel me net iets minder: een torentje van boerenkool met aardappel en gefrituurde uiringen en tofu. Het was een beetje droog en zwaar. Je krijgt er ruime porties, voor een menu betaal je 40 pond.

Ik kijk terug op een deugddoende citytrip vol culinaire herinneringen. Charmant zou ik Brighton vooral noemen. En vergeleken met mijn thuisstad Gent scoren ze qua hoeveelheid veggieplekjes nog een pak beter!



Vbites Brighton

- ✕ 14 East Street
- ✕ +44 (0) 1273 747371
- ✕ Open van ma tot za van 9.30 tot 19 uur en op zo van 10 tot 18 uur
- ✕ vbites.eu/brighton

Infinity Foods

- ✕ 14 East Street
- ✕ +44 (0) 1273 603563
- ✕ Open van ma tot za van 9.30 tot 18 uur en op zo van 11 tot 17 uur
- ✕ infinityfoodsretail.co.uk

Meer lezen:

op veganinbrighton.blogspot.co.uk blogt Jojo over al het plantaardig lekkers dat er in Brighton te vinden is. Ideaal voor extra citytriptips!



Food for Friends

- ✕ 17-18 Prince Albert Street, The Lanes
- ✕ +44 (0) 1273 202310
- ✕ Open van ma tot do van 12 tot 22 uur, vr en za van 12 tot 22.30 uur en op zo van 12 tot 22 uur. En dagelijks van 12 tot 17 uur voor 'afternoon tea'
- ✕ foodforfriends.com



Zusterorganisatie The Vegetarian Society

Opgericht in 1847, is The Vegetarian Society de oudste vegetarische organisatie ter wereld. Ze bestaat, voor je je rekenmachine erbij haalt, 167 jaar.

Lang geleden begonnen ze met 150 leden, vandaag zijn ze uitgegroeid tot een gestructureerde organisatie met meer dan 12 000 leden. The Vegetarian Society heeft al heel wat veranderingen en uitbreidingen doorstaan. In hun nationaal kantoor werken 28 mensen en op lokaal niveau zijn er zeventig groepen. Om de drie maanden brengt de organisatie The Vegetarian uit, een glossy magazine dat door meer dan 30 000 mensen wordt gelezen. Heel wat bekende Britten zetten zich overigens in voor The Vegetarian Society. Een van hun grootste vertegenwoordigers is niemand minder dan Beatles-legende en dierenactivist Paul McCartney.

**Bekende
Vegetariër**
**Alec
Baldwin**
Liz Corthals

'I wanted to be president of the United States. I really did. The older I get, the less preposterous the idea seems.'



Alec Baldwin

Alec? Who the fuck is Alec?

Alexander – Alec voor de vrienden – Rae Baldwin is een Amerikaanse acteur, filmproducer en komiek. Baldwin raakt bekend door zijn verschijning als Joshua Rush in de televisiereeks *Knots and Landing*. Hij speelt in films als *The Departed*, *The Hunt for Red October* en *The Shadow*. Maar we kennen Baldwin vooral als *Jack Donaghy* uit de sitcom *30 Rock*. Voor deze acteerprestatie wint hij een Emmy Award en twee Golden Globes.

Que sera, sera

In 1990 ontmoet hij zijn grote liefde op de set van *The Marrying Man*. Actrice Kim Basinger en hij spelen in deze prent twee smoorverliefde zielen. Het bleef echter niet bij spelen want amper twee jaar later trouwen ze. Samen krijgen ze een dochter, Ireland.

Helaas komt aan het sprookje van Baldwin en Basinger al vrij snel een eind. In 2001 vraagt Kim de echtscheiding aan en die wordt een jaar later uitgesproken. Sindsdien zijn de twee verwickeld in een strijd om het voogdijschap over hun dochter. Het hele proces verloopt niet zonder slag of stoot. Baldwin wordt door zijn ex beschuldigd van mishandeling en alcoholisme.

In 2011 begint Baldwin te daten met de bloedmooie Hilaria Thomas. Een Spaanse schone die een yogastudio uitbaat in Manhattan. Net wat hij nodig heeft. Baldwin herleeft en voelt zich herboren. In 2013 wordt hij papa van een tweede dochter.

Alec wordt in de pers vaak afgeschilderd als een heethoofd. Hij is niet vies van impulsieve uitpattingen en durft zelfs – al dan niet uitgelokt – zijn vuisten te ballen. Bekende sterren hebben het ook

niet gemakkelijk. Wanneer je voor een publiek leven kiest in New York, zoals Baldwin, moet je al behoorlijk stevig in je schoenen staan om niet af en toe de teugels kwijt te raken tussen paparazzi en stalkers. Zijn menslievendheid mag dan af en toe in twijfel worden getrokken, voor de dieren gaat hij zonder twijfel tot het uiterste.

Nice to 'meat' you

Baldwin is een uitgesproken dierenrechtenactivist en een fervent aanhanger van 'People for the Ethical Treatment of Animals' (PETA).

In 2002 werkt hij samen met PETA aan *Meet Your Meat*. De documentaire die handelt over 'factory farming'. Het geheel wordt geregisseerd door Bruce Friedrich en Cem Akin. Baldwin leent zijn stem aan het verhaal.

De documentaire behandelt verschillende facetten van dierenmishandeling. Zeker het bekijken waard, het laat geen mens onberoerd. Eten doe je best na afloop. Als je tenminste nog honger hebt.

Verder koestert Alec Baldwin een politieke droom. De acteur overweegt om bij de volgende verkiezingen voor de New Yorkse burgemeesterssjaap te gaan. Maar ook een gouverneurspost lijkt hem wel wat.

De documentaire van PETA waar Alec Baldwin aan meewerkte, vind je hier: www.peta.org/videos/meet-your-meat/





Vraag het aan Evelyne



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

VRAAG:

In het boek *De voedselzandloper* worden sojaproducten aangeprezen als een gezond alternatief voor zuivel. Daarnaast verschijnen er ook geregeld wetenschappelijke studies die nadelen van sojaproducten (specifiek naar mannen toe, bijvoorbeeld op vlak van prostaatkanker en onvruchtbaarheid) aanhalen en tegelijkertijd de voordelen van melkproducten benadrukken. Hoewel ik mij ervan bewust ben dat deze studies vaak worden gesponsord door de zuivelindustrie, stel ik mij de vraag of sojaproducten inderdaad veilig zijn. Ik ben pas vader geworden en zou mijn zoontje graag veganistisch opvoeden, maar ik wil er zeker van zijn dat melk(producten) op basis van soja geen negatieve gevolgen hebben op zijn gezondheid.

Antwoord van Evelyne

Er zijn inderdaad studies die beweren dat het veelvuldig gebruik van pesticiden bij de sojateelt leidt tot onvruchtbaarheid. Ook zijn er studies die zich focussen op de negatieve effecten van isoflavonen (een bepaald type van phyto-oestrogenen). Die stoffen zijn terug te vinden in bepaalde groente- en graansoorten, maar in veel grotere mate in sojaproducten.

Dergelijke studies beweren dat het bloed van mannen met prostaatkanker méér isoflavonen bevat ten opzichte van het bloed van mannen die geen prostaatkanker hebben, en dat door isoflavonen de kans op een hartinfarct toeneemt. Deze laatste hypothese is ontstaan uit de veronderstelling dat de hoeveelheid mannelijke hormonen daalt wanneer een man ouder wordt. Wanneer hij soja eet, stijgt het percentage vrouwelijke hormonen tegelijkertijd. Het evenwicht tussen mannelijke en vrouwelijke hormonen wordt verstoord en dit zou leiden tot hartinfarcten. Op basis hiervan zouden sojaproducten wel gezond zijn voor vrouwen doordat de isoflavonen de nadelige effecten van vrouwelijke hormonen kunnen afremmen en bijgevolg de kans op borstkanker reduceert.

Gelukkig voor de sojालiefhebbers, zijn er minstens evenveel studies die bovenstaande stellingen weerleggen. Zo toonden wetenschappers van de universiteit in Californië in 1998 al aan dat de inname van sojamelk het risico op prostaatkanker reduceert (Bjarne, 1998). Mannen die één glas sojamelk drinken, zouden 30 % minder kans hebben op het ontwikkelen van prostaatkanker. Bij mannen die dagelijks meer dan één glas sojamelk drinken, zou de reducering van deze kans oplopen tot 70 %. Ook recent concludeerden onderzoekers dat er een verband is enerzijds tussen isoflavonen en een verminderde kans op prostaatkanker en anderzijds tussen isoflavonen en een verminderde progressie van prostaatkanker (Christensen, 2013; Mahmoud, 2013).



Ook is het zo dat in landen met een hoge sojaconsumptie, bepaalde soorten kanker (waaronder prostaatkanker) gemiddeld minder vaak voorkomen dan in andere landen. Hierbij wil ik er wel op wijzen dat de kans op het al dan niet ontwikkelen van kanker niet louter voedingsgerelateerd is. Erfelijkheid en levensstijl zijn eveneens belangrijke factoren die de kans kunnen beïnvloeden.

Tot slot, het verband tussen de inname van sojaproducten en een verhoogde kans op een hartinfarct bij mannen is niet voldoende wetenschappelijk onderbouwd. Doordat er een groot aantal studies bestaan waarin is aangetoond dat de inname van sojaproducten kan helpen bij een cholesterolverlaging, is het logischer om te concluderen dat dit de kans op een slagaderverkalking (en bijgevolg de kans op een hartinfarct) doet dalen.

VRAAG:

De laatste maanden voel ik me niet alleen futloos, maar draait mijn libido ook op een laag pitje, zelfs in die zin dat ik geregeld last heb van impotentie. Doordat ik vroeger altijd zin had in seks en nooit erectieproblemen had, maak ik mij zorgen. Het feit dat ik futloos ben, heeft waarschijnlijk te maken met mijn voedingspatroon dat voornamelijk bestaat uit afhaalmaaltijden, en af en toe eens een kant- en klare maaltijd. Ik heb namelijk niet veel verstand van gezonde voeding en ben ook geen keukenprins. Toch ben ik mij ervan bewust dat er iets moet veranderen. Eén van mijn beste vrienden is twee jaar geleden overgeschakeld naar een vegetarisch voedingspatroon en vertelde mij onlangs dat zijn libido vanaf toen de hoogte is ingeschoten. Kan dit inderdaad zo een grote impact hebben gehad op zijn libido?

Antwoord van Evelyne

Eerst en vooral is een verschil tussen een probleem van impotentie en een verlaagd libido. Daarom zal ik deze problemen apart behandelen, te beginnen met het probleem van impotentie.

Een algemene regel binnen een gezond voedingspatroon stelt dat het belangrijk is om de vetinname te beperken. Binnen de voeding wordt er een onderscheid gemaakt tussen verzadigde vetten en onverzadigde vetten. Verzadigde vetten komen voor in dierlijke producten en zijn veel nadeliger voor hart- en bloedvaten ten overstaan van onverzadigde vetten, welke voorkomen in plantaardige producten. Een hoge inname van verzadigde vetzuren heeft een negatieve invloed op de slagaders en bloeddoorstroming naar de organen in ons lichaam. Tot deze organen behoort ook de penis. Een slechte bloedtoevoer kan het krijgen van een erectie belemmeren. Daarnaast voelt iemand met een slechte bloeddoorstroming zich over het algemeen ook meer futloos dan iemand met een goede bloeddoorstroming. Futloosheid en een verlaagd uithoudingsvermogen hebben uiteraard ook invloed op bedprestaties.

Een persoon die geen vlees, vis en gevogelte eet, zal veel minder verzadigde vetten binnenkrijgen dan een persoon die deze voedingsmiddelen wel eet. Let wel, verzadigde vetzuren kunnen in een vegetarisch voedingspatroon alsnog voorkomen, bijvoorbeeld door het eten van koemelk(producten), eieren, kaas, industrieel bereide koekjes, enzovoort. Het is belangrijk om deze producten te beperken en aandacht te hebben voor een voldoende hoge opname van plantaardige vetten welke voorkomen in onder andere noten, avocado, olijven en oliën. Daarnaast is het ook belangrijk om voldoende gevarieerd te eten (groenten, fruit, graanproducten, enzovoort) om zo deficiënties van bepaalde voedingsstoffen te voorkomen.

Verder kan ook alcohol een rol spelen bij impotentie. Het is algemeen gekend dat alcohol de reactiesnelheid van ons lichaam afremt, wat ook

kan worden toegepast op seksueel vlak. Daarnaast heeft een chronische hoge alcoholconsumptie ook gevolgen op lange termijn. Het kan onder andere leiden tot een verminderde productie van testosteron (het mannelijke geslachtshormoon dat ervoor zorgt dat een erectie tot stand komt).

Wat het verlaagd libido betreft: dit kan te maken hebben met stress, maar ook met een ongezond voedingspatroon dat gepaard gaat met deficiënties van bepaalde voedingsstoffen. Het beste advies dat ik jou hierbij kan geven is het probleem los te laten en er wat afstand van te nemen. Het feit dat jij je zorgen maakt, kan er voor zorgen dat het probleem niet opgelost geraakt. Tegelijkertijd is het belangrijk om gezonder (en gevarieerd) te gaan eten. Op die manier wordt jouw energiepeil terug opgekrakt. Probeer te starten met het schrappen van de afhaalmaaltijden en de kant- en klare maaltijden. Kies voor vers bereide maaltijden met veel groenten en vezels, en als tussendoortjes een stuk fruit of een gezonde koek.

Daarnaast zijn er ook heel wat kruiden en bepaalde voedingsmiddelen (afrodisiaca) die een stimulerend effect zouden hebben op het libido. Tot deze kruiden en voedingsmiddelen behoren onder andere pompoenzaad, kaneel, rozemarijn, saffraan, nootmuskaat, ginseng, chocolade, prei, selder, artisjok, rode pepers, asperges, komkommer, pastinaak en avocado. Echter, de werking van deze voedingsmiddelen als stimulerend middel wordt nog niet voldoende wetenschappelijk ondersteund. Maar uitproberen kan uiteraard geen kwaad.

Tot slot is het belangrijk om te weten dat voeding alleen niet in staat is om erectieproblemen en een verminderd libido te overwinnen. Indien deze problemen psychologisch zijn van aard, kan het helpen om te praten met een partner, kennis en/of psycholoog. Wanneer er mogelijk een fysiologisch probleem is, is het aangeraden om een arts te raadplegen.

VRAAG:

De laatste tijd lees ik steeds vaker dat eiwitten en koolhydraten niet samen mogen worden genuttigd. Onlangs hoorde ik hetzelfde verhaal in de fitness. Het mijden van eiwitten en koolhydraten binnen eenzelfde maaltijd, zou de spieropbouw zelfs versnellen. Waarom is dit zo? En worden peulvruchten bij eiwitten of koolhydraten gerekend?

Antwoord van Evelyne

Er bestaat veel lectuur met betrekking tot (crash)diëten en er wordt veel gepraat over de zogenaamde diëten die de spieropbouw en de vetreductie versnellen, maar deze informatie is vaak niet wetenschappelijke bewezen. Als diëtiste raad ik aan om de aanbevolen dagelijkse hoeveelheden van de traditionele gezonde voedingsdriehoek te volgen. Dat betekent dat de dagelijkse energieopname bestaat uit 15% eiwitten, 30 à 35% vetten (bij voorkeur onverzadigde vetzuren) en 55% koolhydraten. Dit is het streefdoel per dag, maar het eenvoudigste is om iedere maaltijd volgens deze hoeveelheden te verdelen. Peulvruchten bestaan voornamelijk uit eiwitten en worden dus bij de "15% eiwitten" gerekend.



Evaluaties

De opmerkelijkste EVAnementen van de voorbije maanden op een rijtje.

Fien Louwagie

Veggielounge op de Goed Gevoel Ladies Fair

Tijdens het laatste weekend van maart werd hal 8 van Flanders Expo ingepalmd door duizenden vrouwen op de Goed Gevoel Ladies Fair. EVA zorgde er voor een heuse Veggielounge met heel wat kookworkshops, een veggie boekentoptien en proevertjes. En er kwam heel wat schoon volk langs!



Foto's: Janne Vanhemmens & Véronique Schailleé

Workshops à volonté tijdens het Vrijwilligersfeest

Op 26 april hing er een bruisende sfeer in het Veggieshuis en de Spaanse Gouverneurswoning in Gent, want er was vrijwilligersfeest. De hele dag door waren er workshops, lezingen en rondleidingen in de Spaanse Gouverneurswoning en het Veggieshuis. 's Middags werden de vrijwilligers verwend met een plantaardige maaltijd met beleg van **Abinda**, **Vers en Veggies**, **The Hobbit**, **La vie est belle**. Iedereen kon zijn dorst lessen met fruitsap van **De Drie Wilgen** en melkjes van **Provamel** en de dag werd afgesloten met een glaasje **Fairwine**.



Foto's: Robin Vancuyck

Evaluaties

De opmerkelijkste EVAnementen van de voorbije maanden op een rijtje.

Fien Louwagie

Een volle markt in Mechelen voor de Langste Veggietafel

De zesde editie van de Langste Veggietafel was een knaller! Meer dan duizend mensen genoten op 17 april van een veggie picknick op de Grote Markt van Mechelen. Er was straattheater, muziek en veel lekkers. De Langste Veggietafel is een initiatief van EVA Mechelen en Mechelen Klimaatstad.



Foto's: Redactie Mechelen

de EVA-kalender

van juni tot augustus

✂ Do. 19 juni

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

✂ Ma. 23 juni

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: Facebook EVA Vlaams-Brabant
Meer info: Vlaams-Brabant@evavzw.be

✂ Wo. 25 juni

Gent, Kookworkshop '1 tot 365 dagen veggie'

Eet je af en toe al eens vegetarisch maar ben je op zoek naar inspiratie? Dan is de kookworkshop '1 tot 365 dagen veggie' iets voor jou. Deze kookworkshop staat in het teken van vegetarisch barbecueën naar aanleiding van de Nationale Veggies BBQ-dag op 5 juli.

Waar: Gent, CVO kisp
Wanneer: 18.30 – 21.30 uur
Prijs: € 19 – € 17 voor EVA-leden
Inschrijven: info@evavzw.be

✂ Za. 28 juni

Sint-Niklaas, Veggies Volxkeuken

De Volxkeuken van Sint-Niklaas gaat op 28 juni voor veggie. EVA Sint-Niklaas roert in de kookpotten en maakt een lekker veggie gerecht aan een heel schappelijke prijs. Reserveren is noodzakelijk.

Waar: Gent, CVO kisp
Wanneer: 18.30 – 21.30 uur
Prijs: € 19 – € 17 voor EVA-leden
Inschrijven: info@evavzw.be

✂ Za. 28 juni

Gent, Geefplein

Op zaterdag 28 juni wordt de Gentse Stadshal een groot geefplein, met overdekte kraampjes waar je bruikbare spullen kunt weggeven of meenemen. EVA organiseert op het plein een geefbrunch en roept iedereen op om tegen 11 uur (koude) veggie gerechtjes mee te brengen die je deelt met anderen.

Waar: Stadshal, Emile Braunplein, 9000 Gent
Wanneer: 11 – 17 uur
Prijs: Gratis
Info: Isabel@evavzw.be

✂ Za. 5 juli

Aalst, Veggies BBQ

EVA Aalst organiseert op de Nationale Veggies BBQ-dag opnieuw een heerlijke BBQ in samenwerking met Bio-boerderij De Loods. Je kan er zowel 's middags als 's avonds terecht om te eten.

Waar: Bio-boerderij De Loods, Kerrebroekstraat 145, 9300 Aalst
Wanneer: 11.30 – 14 uur of 17 – 21 uur
Prijs: € 15 – € 8 voor kinderen tot 12 jaar
Inschrijven: Aalst@evavzw.be

✂ Za. 5 juli

Antwerpen, Veggies BBQ

EVA Antwerpen organiseert op de Nationale Veggies BBQ-dag opnieuw een heerlijke plantaardige BBQ in samenwerking met restaurant De Broers Van Julienne. Op het menu staat onder meer: groentespiesjes, champignons gevuld met quinoa en vegan kruidenkaas, pittige linzenburgers, tabouleh, enzovoort. Er zijn 40 plaatsen, reserveren is noodzakelijk.

Waar: restaurant De Broers Van Julienne
Wanneer: 12 – 15 uur
Prijs: € 21 – € 19 voor EVA-leden (incl. dessert, excl. drank)
– € 12 voor kinderen tot 12 jaar
Inschrijven: Antwerpen@evavzw.be

✂ Za. 5 juli

Hasselt, Veggies BBQ

EVA Limburg organiseert op de Nationale Veggies BBQ-dag opnieuw een heerlijke BBQ in samenwerking met restaurant De Preuverie.

Waar: De Preuverie, Paardsdemerstraat 21, 3500 Hasselt
Wanneer: 12 – 15 uur
Prijs: € 24 – € 22 voor EVA-leden
(veggie BBQ à volonté, incl. 1 frisdrank)
Inschrijven: Limburg@evavzw.be voor 18 juni

✂ Za. 09 augustus

Sint-Truiden, Zomerpotluck

Breng je plantaardig gerechtje mee en deel het met andere aanwezigen. Het resultaat is een heus en verrassend buffet. Er is maar een voorwaarde: maak het plantaardig, dus zonder kaas, eieren en zuivel, zodat iedereen kan mee-eten. Op de receptendatabank van EVA vind je een schat aan kookinspiratie.

Waar: Kasteel Van Nieuwenhoven, Engelbamp 57, 3800 Sint-Truiden
Wanneer: 12 uur
Prijs: Gratis
Inschrijven: Limburg@evavzw.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.

Column

Bart Franck



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

Niet zonder risico richt ik me rechtstreeks tot jou. Dat gebeurt niet vaak in het EVA Magazine, en daar is een eenvoudige verklaring voor: 80 procent van EVA's leden zijn vrouwen. En uit betrouwbare - vrouwelijke - bron weten we dat als mannen al in contact komen met vegetarische voeding, ze dat via hun vrouwen doen. De kans is dus groot dat je dit magazine door je partner aangereikt kreeg.

De kracht van verandering in de keuken is tot op vandaag dus vooral die van vrouwen, maar daar schijnt stilaan verandering in te komen. Zo blijkt uit onderzoek (door een vrouw, Charlotte De Backer van de Universiteit Antwerpen) dat hoe vaker jonge mannen (20-29 jaar) en 'gezinsmannen' (29-59 jaar) kijken naar *Dagelijkse Kost*, hoe groter de kans dat ze zelf achter het fornuis postvatten. Jeroen Meus doet dus mannen koken.

Maar er is meer. Uit ander onderzoek (door een vrouw, Isabelle Lenarduzzi van Jump) blijkt dat vaders almaar vaker thuis blijven voor de kinderen: ruim 30 000 vaders bleven vorig jaar minstens een dag per week thuis. In 2002 waren er dat nog geen 3000. "Mannen moeten meer kansen krijgen om het traditionele rollenpatroon te doorbreken", aldus Lenarduzzi.

Wat baat het? Veel, zo blijkt opnieuw uit onderzoek van *Klasse voor Ouders*: de helft van kinderen tot 12 jaar stelt dat papa nooit thuis is en te veel werkt. En die papa's hebben potentieel, want de helft van diezelfde kinderen vindt dat "papa leuke dingen doet met hen", en 40 procent vindt dat "papa grappig en lief is".

Dus, beste papa, keer het klassieke rollenpatroon om en wordt pionierpapa. Neem dat ouderschapsverlof op. Blijf eens vaker thuis. Je zult merken: de carrière van je partner zal een boost krijgen. Je kinderen zullen gelukkiger zijn. Het gezinsleven zal relaxter zijn. Je zult je kinderen naar school kunnen brengen en van school kunnen halen. Het eten zal om 19 uur op tafel staan.

Maar doe het niet voor niets. Vraag appreciatie voor het huishoudelijk werk van je partner, vrienden en baas. En vrees niet, want uit onderzoek (van een vrouw, Isabelle Lenarduzzi van Jump) blijkt dat 98 procent van de ondervraagde carrièrevrouwen vindt dat hun partner niet aan mannelijkheid of aantrekkelijkheid inboet. Enkel je ballen zullen misschien wat kleiner worden, zo blijkt wederom uit onderzoek (door een vrouw – of wat had je gedacht – Jennifer Mascaro van de Emory Universiteit in Atlanta), want hoe zorgzamer de vader, hoe kleiner zijn ballen. Al verklaarde het formaat van de ballen maar 20 procent van het verschil in zorgzaamheid, en is het nog niet duidelijk of de kleinere ballen oorzaak dan wel gevolg van de zorgzaamheid zijn. Een excuus is het dus vooralsnog niet.

En als de schrik om de verminderde appreciatie van je mannelijkheid je dan toch om het hart slaat, weet dan dat een man in een seconde meer zaadcellen produceert dan een vrouw eicellen in haar hele leven. Dat ze dat maar eens probeert te evenaren!



H O B B I T B U R G E R S

Stel uw eigen Hobbit burger samen!

Maak leuke combinaties met onze burgers en andere Hobbit lekkernijen.



Griekse burger met tofu tartare:

Maak een sausje met de tofu tartare: warm de tofu tartare een beetje op, aanlengen met beetje sojamelk, voeg wat stukjes fijngesneden komkommer erbij en verse munt erbij. Kruid af met zwarte peper. Bak de burger (op de grill of in een pan). Maak een broodje met ijsbergsla, griekse burger en het sausje.

Spaanse burger met tofu salsa:

Bak de burger (op de grill of in een pan). Kook de rijst zoals op de verpakking, giet de rijst af. Roer wat Hobbit tofu salsa door de rijst en serveer samen met de burger.

Mexicaanse burger met rode bonen:

Kook wat quinoa. Warm de rode bonen dip eventjes op en meng onder de quinoa. Bak de burger (op de grill of in een pan). Serveer de burger samen met de quinoa en de rode bonen dip. Heerlijk met een tomatensalsa met kleine stukjes avocado en pompoenpitten.

De Hobbit nv * Nijverheidslaan 7-9 * B-9990 Maldegem
info@hobbit.be * www.hobbit.be



NIEUW!!!

een heerlijk verrassende wrap met o.a.
zuurkool, tofu, rozijnen, amandelen, ...
zeker het proberen waard!!



voor meer info over het volledige assortiment



www.soto.de
www.biofresh.be

biofresh.
ORGANIC PASSION

Kortingen met je EVA-kaart

Nieuwe kortinggevers

Restaurants – 10 % korting (tenzij anders vermeld)

Aalst, Bistro D'licious, 0498/52.06.90
Aalst, BVBA Lowie, 053/21.16.76
Aalst, Deluxe Burger, 053/70.01.45
Aalst, Het Verschild, 0470/98.16.98
Aalst, In de Maeltijdt, 053/41.73.86
Aalst, Ip Lounge, 053/39.37.19
Affligem, De Glazen Toren, 0477/91.03.09
Antwerpen, 't Koekebakke, 0494/07.17.77
Antwerpen, Aahaar, 03/226.00.52
Antwerpen, Cullinan, 03/230.16.60,
-€ 1 op de hoofdschotel, (bio)
Antwerpen, De Rosenobel, 03/707.13.87
Antwerpen, Eten vol leven, 03/233.34.64, (dinner nights)
Antwerpen, Finjan, 03/248.77.14
Antwerpen, Little Ethiopia, 03/336.22.93
Antwerpen, Lombardia, 03/233.68.19
Antwerpen, Mama Matrea, 0487/32.26.44
Antwerpen, pizzeria Nuova Era, 03/248.96.20
Antwerpen, Seed of life, 0488/60.16.97
Antwerpen, Symforosa, 03/233.84.09
Antwerpen, Terra Meiga, 03/248.73.71
Bocholt, Zus&Zo, 08/946.49.77
Booischoot, Piet Konijn, 01/523.64.01
Brussel, AB café - resto, 02/548.24.84
Brussel, Au Palais des Indes, 02/646.09.41
Brussel, Bombay Inn, 02/219.59.54
Brussel, Cook-Om Table d'hôtes, 0473/41.56.68
(elke donderdagavond)
Brussel, Happy Buddha, 02/218.63.64
Brussel, La Ferme nos Pilifs ASBL, 02/262.11.06
Brussel, Oups, 02/646.88.41
Brussel, Ozfair, 02/534.67.00
Brussel, Recyclart, 02/289.00.51
Brussel, Sintstreetfood, 0475/51.13.41
Brussel, Tarte Julie, 02/218.53.89
Brussel, Toukoul, 02/223.73.77
Brussel VUB restaurant, 02/629.33.60
(veggie maaltijd aan studententarief)
Diksmuide, Water en Vuur, 0498/56.55.55
Etterbeek, Be Positive, 02/512.12.32
Gent, Avalon, 09/224.37.24 (enkel lunch)
Gent, Bioplanet, 09/217.04.55
Gent, Casa di Batavia, 09/324.33.66
Gent, Cuisine ouVerte, 0489/10.56.05
Gent, De Appelier, 09/221.67.33
Gent, De Groene Waaier, 09/329.39.80,
-€ 1 op de hoofdschotel, (bio)
Gent, De Frietketel, 09/329.40.22
Gent, De Zuidkant, 09/223.72.35
Gent, Frituur De Papegaai, 0496/41.63.41
Gent, Komkommertijd, 0485/73.16.17,
-€ 1 op de hoofdschotel
Gent, Le Pain Total, 0473/80.37.72
Gent, Mrs Beanz by barrazza, 0499/18.42.28
Gent, Vegetarische kookstudio, Table d'Amis,
0498/44.98.68 (laatste vrij en zat van de maand)
-€ 2 op menu
Gent, Tasty I, 09/225.74.07
Gent, Tasty II, 09/330.75.27
Gent, Thalia, 09/224.21.82
Hasselt, Izibiliboco, 011/21.49.29
Hasselt, Preuverie, 011/20.14.11
Hombeek (Mechelen), 't Archief, 0471/10.34.85
Heusden, Soepkom, 0485/58.70.28
Leopoldsburg, De Gastvrijheid, 011/64.26.95
Leuven, Loving Hut, 016/84.47.02
Leuven (Oud-Heverlee), Safrana, 0495/22.12.07
Luik, Tasty, 04/221.07.17
Mechelen, La Loggia, 015/41.21.01
Mechelen, Sputnik, 015/63.08.26
Oostende, Sassy's pizzeria en pastahuus, 059/32.61.04
Waregem, Postelein, 056/60.55.03 (bio)
Zwalm, Un.do, 0478/20.43.88

Winkels - 20 % korting

Gent, VaiVerde, 0495/88.15.23

Winkels – 10 % korting

Aalst, BVBA 't Primeurtje, 053/21.18.13
Aalst, Pure, 0473.81.49.10
Antwerpen, Dofranjos' Way, (massagepraktijk),
03/235.28.53
Antwerpen, Seed of life, 0488/60.16.97
Antwerpen, Today is a good day, 0479/90.99.99
Bornem, Bioshop, 03/296.92.12
De Pinte, Instituut voor de huid, 0476/61.43.87

Gent, Copy Discount, 09/224.32.06
Gent, EVA vzw (boeken), 09/329.68.51
Gent, Koriander, 09/351.79.66
Hasselt (Kermt), BioBalans (sauna), 011/21.32.10
Hofstade, Florianpaint, 053/70.14.02
Leuven, Hempmade, 016/30.99.88
Maasmechelen, Gezondheidswinkel het Zonnetje,
089/71.49.74
Oeselgem, Pur fruit, 09/388.37.74
Pepingen, Pajottenlander, 02/360.35.55
Peutie, Hangmattensite.com, 02/307.02.39
St-Lievens-Esse, De Kollebloem, 05/434.36.82
Tervuren, Cocoon Wellness, 02/767.92.94
Wakken, Bezegaard Biofruit, 09/388.38.38
Wilrijk, Shyam, 03/827.27.00

Winkels – 5 % korting

Aalst, Boerderij De Loods, 053/77.65.72
Aalst (Gijzegem), De Kiem, 053/21.26.05
Aalst, Kapsalon Helena, 0475/83.42.55
Aalst (Meldert), Mier, 0486/61.60.92
Antwerpen (Berchem) De Gezonde Gewoonte,
03/239.12.00
Brakel, Eco Snooze, 0476/80.60.21
Brugge (St. Andries), Biovita, 050/39.54.74
Brugge (St. Kruis), Biovita, 050/54.54.20
Brussel, Bioshop Den Teepot, 02/511.94.02
Brussel, La Ferme nos Pilifs ASBL, 02/262.11.06
Genk, Natuurbakkerij Herteleer, 08/938.26.13
Gent, Ayuno Natuurvoeding, 09/223.12.41
Gent & Kalken, Amala, 0473/33.99.95
Gent, 't Avontuur, 09/225.87.95
Gent, Toryumon Tattoo, 09/335.79.56
Gent (St. Amandsberg), Tintelij, 09/219.09.60
Halle, Eco-lana, 02/361.63.30
Heist-Op-den-Berg, Biohome Westerlo, 01/524.49.27
Leuven, Anders Getint, 016/65.04.40
Leuven, Biohome Leuven, 016/23.71.24
Leuven, De Karwij, 016/23.62.36
Leuven, Doekjes en broekjes, 016/50.90.71
Lier, Druantia, 03/480.47.77
Ninove, Bioshop De Korenaar, 05/432.27.56
Oedelem, De Hogen Akker, 05/078.93.00
On the road, Tattoo Mpatshi, 0494/66.95.64
Oosterzele, Naturelle, 09/362.61.37
St-Lievens-Houtem, BEBO Ecofashion, 0496/45.69.83
Watervliet, Biofruitbedrijf K. van Eykeren, 09/379.84.91
Zwalm, Cressana bvba, 05/549.73.00

Online shops – 10 % korting

Bioreine, www.bioreine.be
(vraag je code aan via info@evavzw.be)
Biowine@home, www.biowineathome.be
(kortingscode: EVA)
Chevaliers Des Pieds, www.chevaliersdespieds.be
Midgaard, www.midgaardshop.be

Online shops – 5 % korting

GOEDvandoen, www.goedvandoen.be

Catering – 10 % korting

Aalst, Qarfa, 053/60.88.90
Beernem, Cooking@home, 0476/32.61.16
Bornem, Vegabites, 03/289.80.35
Gent, Geert Groffen, 01/629.98.39
Gent, Leven in Balans, 0470/57.02.76
Oudenaarde, Bodycenter Curazon, 05/530.26.10
Tielen, Pickle and Spice, 01/455.37.32

Kooklessen – 10 % korting

Antwerpen, Eten vol leven, 03/233.34.64
Antwerpen, Foodlovers compagnie, 0485/82.26.78
Antwerpen, Oost West Centrum, 03/230.13.82
Betekom, De Wegwijzer, 01/653.40.79
Brugge, Sabine Martens, 05/038.24.29
Brussel, Body to soul, 0484/36.16.24
Brussel, Cook-Om, 0473/41.56.68
Brussel, Dietconsult, 02/421.16.21
Genk, Koken met Joke, 08/936.36.24
Gent, Avalon, 09/224.37.24
Gent, Centrum voor voeding- en dieetadvies UZ,
09/240.25.98
Gent, Claudine Lemey, 09/223.68.10
Gent, De Groene Waaier, 09/329.39.80
Gent, Lieve Galle, 09/221.94.83
Gent, Vegetarische kookstudio, 09/219.96.84 of

0498/44.98.68, -€ 2 per les
Heverlee, Vormingplus Oost-Brabant, 016/52.59.00
Keerbergen, Lekker Vitaal met Andrée (rauw),
0473/69.09.56
Kortrijk, Vormingplus Midden en
Zuid West-Vlaanderen, 05/626.06.00
Leuven, De Karwij, 016/23.62.36
Leuven (Oud-Heverlee), Safrana, 016/40.69.93
Lokeren, Iduna Gezond Genieten, 09/328.62.86
Malle, De Natuurlijke Kookschool, 03/309.17.02
Op verplaatsing, Serge en Inge Lenssens-Wynen/
Van Reussel (rauw), 0473/99.52.06
Roeselare/Waregem, Marina Stordiau, 09/222.07.46
Rumst, Philippe Van den Bulck, 0485/55.65.05
St Pieters Rode, Praktijk Adamas, 0494/83.93.11
St. Laureins, Kinderkookschool Sofraya, 09/379.76.72
Wiekevorst, La Via Biohealthyfood, 01/426.33.16
Zwalm, Un.do, 0478/20.43.88

Kooklessen – 5 % korting

Assebroek, De Zonnekeuken (Peter Vandermeersch),
05/054.80.67
Sint-Maria-Horebeke, De Natuurkeuken,
0478/74.03.23

Workshops - 20 % korting

On the road, Itam bvba, 09/387.00.45
(mindfulness-training, kortingscode 'Mindful@EVA')

Vakantiebestemmingen - 10 % korting

België

Borgloon, Het Loonderhof (B&B),
www.loonderhof.be, (korting vanaf 2 nachten)
Brakel, Het Leerhof (B&B), www.leerhof.be,
(korting vanaf 2 nachten)
Gent, Myriame's Place, www.dolders.be
(korting vanaf 2 nachten)
Hoge Venen-Eifel, Osterglocken,
www.osterglocken.be (korting vanaf 2 nachten)
Londerzeel, 't Verreveld, www.verreveld.com
Manhay, Hotel Les Sources, www.lesources.com
Neerijse, Biesbemd, www.biesbemd.com
(korting vanaf 2 nachten)
Sunam vakantieformules, www.sunam.be

Buitenland

Frankrijk, Anduze, Le Mas Perdu, www.lemasperdu.com
Frankrijk, Bellegarde-en-Diois, Hotel Prasada,
www.hotel-prasada.com
Frankrijk, Dennevy, Les Battées, www.lesbattees.com
Frankrijk, Domaine De La Pierre Percée,
www.annekringhs.com
Frankrijk, La Bourboule, Hotel Les Fleurs,
www.hotellesfleurs.com, (korting in het laagseizoen)
Frankrijk, La Guernière, Foto.zita.be/6648154157
Frankrijk, Le Bourg, Corrèze, www.domaynelesrues.com
Frankrijk, L'Horizon Vert, www.lhorizonvert.fr
(korting enkel in het restaurant)
Frankrijk, Risoul/Guillevre,
La Maison De Josephine, www.maisonjosephine.com
Frankrijk, Rosières, La Garnasette,
www.lagarnasette.com
Frankrijk, Saint Izlaire, La Bouysse, www.la-bouysse.com
Frankrijk, Saint Mesmin, La Colline,
www.lacolline-linard.fr
Frankrijk, Saint Privat De Vallongue, Le Rabies,
www.causses-cevennes.com
Frankrijk, Vimoutiers, La Maison Du Vert,
www.maisonduvert.com
Hongarije, Boedapest, Budaveg, www.budaveg.com,
Ierland, Aran Islands, Mainistir House Hostel,
www.mainousearan.com
India, Ladakh, Goba Guest House, stirh
Italië, Mompeo (RI), Agriturismo Le Mole sul Farfa,
www.fiumefarfa.eu
Kroatië, Zadar, Bajlo, www.bajlo.com
Nederland, Apeldoorn, Magical Tours,
www.magicaltours-vakantie.nl
Nederland, De Kruidenhoeve, www.kruidenhoeve.nl
Nederland, Schoorl, 't Strooye Huis, www.strooiehuys.nl
Verenigd Koninkrijk (Engeland), Kent, Cranbrook,
Bull Farm Oast, www.bullfarmoast.co.uk
Verenigd Koninkrijk (Jersey), Warwick House,
www.organicoholidays.com
Zuid-Afrika, Somerset West, The Wonderful West,
www.thewonderfulwest.com
Zwitserland, Sonnmatt, www.bergpension.ch



Hoofredactie:

Fien Louwagie

Eindredactie:

Anne De Cock en Floor Keersmaekers

Fotografie:

bigtrees, Heikki Verdurme,
Janne Vanhemmens, Jojo Huxster,
Leentje Speybroeck, Lize Jansen,
Redactie Mechelen, Robin Vancuyck,
Stefanie Rosseel, Tine Tomme,
Véronique Schaillée

Vormgeving:

bigtrees.be

Werkten mee aan dit nummer:

Anna Bernburg, Alissa Deceuninck,
Babs Carpentier, Bart Franck,
Catherine Morel, Cato Joris,
Cindy Vanderplas, Evelyne Mertens,
Isabel Rainchon, Jolien Paerewijck,
Joke Decommer, Joost Meeusen,
Leentje Speybroeck, Lisa Steltenpool,
Liz Corthals, Miki Duerinck, Tine
Tomme, Tobias Leenaert

Adverteren? info@evavzw.be

Opplage: 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?

Schenken 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 TRIOBEBB - 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.



**CULTUURPRIJZEN
VLAANDEREN 2010-11**

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.

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

wie geeft aan **eva** geeft 4 keer

aan het
klimaat



BEDANKT

aan je
mede-
mens

DANKU



GRAAG
GEDAAN

aan je
gezond-
heid



SUPER

aan de
dieren

ECHT GOED
VAN JE



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

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

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