

België-Belgique
P.B.
Gent X
3/8915

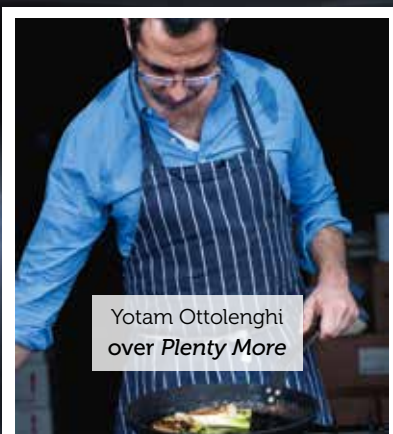
Afgiftkantoor Gent X, P308.503
3^e trimester 2014, driemaandijks

KOOKBOEK MARIE LAFORÊT

Veggie
Cruise

Kookboeken
wereldwijd

MAAK HET ZELF
RODE BIET



Yotam Ottolenghi
over Plenty More



Publieksbeurs

Kookdemo's

Lezingen

Workshops

Mijn Project

Mijn Recept

Biolicious

Ontdek een wereld vol bio-, eco-, natuurlijke, duurzame en groene producten

Zondag 21 september 2014 | ICC Ghent

ACTIE VOOR ALLE LEZERS VAN EVA MAGAZINE !

Biolicious

Voorkom lange wachttijden aan de deur en registreer u vooraf op www.bio-licious.be met de reductiecode BL14EEVA

REDUCTIEKAART -2€

Registratie vooraf:	10€	8€
Aan de deur:	15€	13€

www.bio-licious.be



Edito Tobias Leenaert



Zo'n dertig jaar geleden was ik voor het eerst in Polen. We bezochten er de familie van mijn grootvader, die tijdens de oorlog deel uitmaakte van de Poolse luchtmacht en in België mijn grootmoeder had leren kennen.

Het scheelde geen haar of ik had vandaag niet opnieuw in Warschau gezeten en dit stukje geschreven, want op een dag werd mijn grootvader z'n hele squadron neergehaald door de Duitse bezetter. Hijzelf was toen ziek, en niet mee opgestegen.

Terug naar Warschau, waar dertig jaar later, zoveel veranderd is. Ik herinner me dat we destijds geleerd hadden om bij het bestellen in een restaurant eerst te vragen wat van de kaart ze eigenlijk in huis hadden - meestal maar een paar dingen. En op een keer konden we na een lange rit niet terecht in het enige hotel dat we tegenkwamen. Mijn vader heeft de hotelmanager toen verleid met een van de vele pakjes koffie die we in onze auto meegesmokkeld hadden. De man heeft toen zijn eigen kamer vrijgemaakt voor 250 gram koffie.

Zo armoedig het toen gesteld was, zo'n foodie cultuur heerst er nu in Warschau. En ook de vegan scene bloeit er in alle kleuren. Er zijn zo'n 25 veggie restaurants, waarvan negen vegan. Daarmee doet Warschau - dat weliswaar groter is - het een heel stuk beter dan onze eigen hoofdstad.

Mede doordat veeteelt belangrijk is in Polen, is hier nog heel wat werk aan de veggiewinkel. Maar dat werk wordt gedaan door verschillende organisaties, die de jongste jaren zijn opgedoken. Jonge, gemotiveerde activisten, die - in hun taaltje met bijna uitsluitend medeklinkers - de plantaardige boodschap verspreiden in elke uithoek van Polen.

Misschien - blijkbaar - is het een universeel gegeven: zodra mensen het goed genoeg hebben en een redelijk welvaarts- en gelukspel hebben bereikt, beginnen ze uit te kijken naar wat ze kunnen doen voor anderen. Een zichzelf versterkende spiraal van maatschappelijke verandering en ondersteuning.

Als dat geen hoopgevende gedachte is.



Veggie Lifestyle

- 6** Yotam Ottolenghi
- 12** Korte Knipsels
- 36** Veggie voor spruitjes
- 38** Shoppen
- 48** BV: Peter Dinklage
- 56** Column Leki

Culinair

- 14** Boeken: Veggie Kidz en Plant Power
- 24** Maak het zelf: rode biet
- 42** Kooktrucjes
- 50** Voedingsvragen



TAJINE MET VIJGEN EN CITROEN



KLASSIEKE SEITAN



MEDITERRANE PASTEITJES



FRAMBOZEN-BAVAROIS



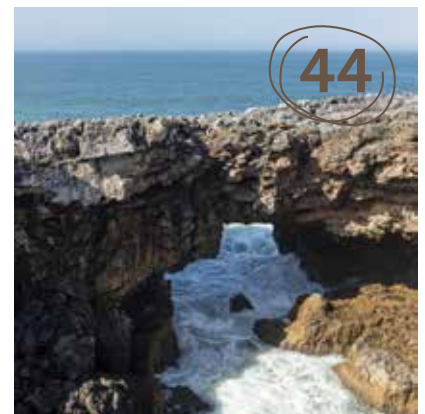
CHOCOLADEFESTIJN



43



16



44

Recepten

- 11** Salade van tomaat en granaatappel
- 15** Quinoa Berry Break
- 19** Tajine met vijgen en citroen
- 20** Zelfgemaakte seitan
- 21** Mediterrane pasteitjes
- 22** Frambozenbavares
- 23** Chocoladefestijn
- 27** Rode biet-kokossmoothie
- 30** Torentje van rode biet en tofutartaar
- 37** Courgettepaste met pesto
- 37** Marinarasaus
- 43** Cashewnotengebakjes met dragon

EVA op onderzoek

- 16** Restorecensies:
Al Barmaki en Foodstorms
- 32** Dossier kookboeken wereldwijd
- 40** Groentjes in wetenschap
- 44** Op cruise langs de Atlantische Oceaan
- 52** EVALuaties
- 55** EVA-kalender

A close-up portrait of Yotam Ottolenghi, a man with short dark hair and a light beard, smiling warmly at the camera. He is wearing a light blue button-down shirt. The background is slightly blurred, showing what appears to be a kitchen or food preparation area with shelves and containers.

Interview

Yotam
Ottolenghi

Fien Louwagie
foto's: Jonathan
Lovekin

'Eten staat altijd centraal.
Ik laat het nooit aan het
toeval over.'

'Het boek spreekt voor zich', zegt Yotam Ottolenghi op het einde van het gesprek. Toch waren we blij om met de man zelf te spreken over zijn nieuwste kookboek *Plenty More*.

Yotam Ottolenghi werd bekend met zijn vegetarische recepten, zonder dat het zijn bedoeling was.

The Guardian vroeg hem in 1996 om columns te schrijven met groenterecepten en hij hapte toe. In 2010 volgde *Plenty*, een bundeling van de recepten in *The Guardian*. Het werd een bestseller. Ondertussen schreef hij *Jeruzalem*, samen met zijn zakenpartner Sami Tamimi. Nu is het tijd voor een vervolg op het succesverhaal, groenterecepten 2.0 in *Plenty More*. We hebben het over zijn boek, zijn inspiratiebronnen en vragen hem ook gewoon wat raad voor in de keuken. Want daar is hij nu eenmaal goed in.

Interview

Yotam
Ottolenghi



Wie is Yotam Ottolenghi?

Yotam Ottolenghi is geboren in 1968 in Jeruzalem. Zijn moeder is Duitse en zijn vader Italiaan. Na zijn studie literatuur werkt hij voor *Haaretz*, de oudste krant van Israël. In 1997 volgt hij de liefde naar Amsterdam en later naar Londen. Daar schrijft hij zich in voor een kookopleiding. Yotam werkt een tijdje in de bakkerij *Baker & Spice*, waar hij Sami Tamimi ontmoet, die ook uit Israël komt. In 2002 openen Yotam, zijn toenmalige partner Noam Bar en Sami een eerste zaak in Notting Hill. In 2008 verschijnt het eerste kookboek *Ottolenghi*. Zes jaar later heeft Yotam Ottolenghi een heel team rond zich, vier restaurants - drie Ottolenghi's en Nopi - en een webshop en publiceerde hij vier boeken. Het vijfde is op komst.

Veggie boegbeeld tegen wil en dank

EVA Magazine: Waarom had *Plenty* 'meer' nodig? Het is al een kanjer van 288 pagina's.

Yotam Ottolenghi: Omdat ik nog zoveel meer te bieden en te delen heb. *Plenty* is vier jaar geleden verschenen. In tussentijd ben ik constant recepten blijven schrijven voor *The Guardian*. Ik heb nieuwe ingrediënten en technieken ontdekt waarmee ik een heleboel leuke gerechten heb gecreëerd. Ook de uitgevers vonden het een goed idee om een geüpdatete selectie van groenterecepten aan te bieden aan de mensen die al van *Plenty* hadden genoten. *Plenty* werd heel positief onthaald. Mensen ontdekten andere manieren om groenten, granen en peulvruchten te bereiden. Er ging een vleesloze wereld voor hen open.

Ging er ook voor jou een nieuwe wereld open toen je de vegetarische recepten voor je columns schreef?

Ja. Ik heb altijd graag groenten klaargemaakt en gegeten. Maar toen ik vegetarische recepten begon te schrijven, was dat ook voor mij een ontdekking. Iedere week probeerde ik twee tot drie recepten uit. Ik was constant op zoek naar ideeën en inspiratie. Bij vrienden en collega's, in kookboeken en magazines, op reis ... Daardoor ging ik meer groenten bereiden dan ik ooit had gedaan. Ik heb ook het geluk om in een grote westerse stad te leven, waar er meer dan ooit een grote verscheidenheid aan ingrediënten beschikbaar is. Rode en witte quinoa,

bulgur, aubergines, een grote keuze aan verse kruiden ... De laatste jaren is het aanbod enorm gegroeid. Het is dus gemakkelijker en spannender om met groenten te koken.

Het is nooit je bedoeling geweest om bekend te worden met vegetarische recepten, maar dankzij je column in *The Guardian* is dat wel gebeurd. Heeft dit succes je visie over de vegetarische keuken veranderd?

Ik schrijf nu al bijna tien jaar vegetarische recepten en daardoor leerde ik dat de mogelijkheden eindeloos zijn. Vegetarisch koken is allesbehalve begrenzend. Wanneer ik in het begin van de week nadenk over wat ik voor mijn column wil gebruiken, denk ik vaak niet aan vlees en vis. Ik publiceer wel nog vlees- en visrecepten, maar het voelt nooit als een beperking om enkel met groenten te werken. Wel integendeel, ik geniet er echt van om naargelang het seizoen met andere groenten te experimenteren. Ik kan mezelf daarin helemaal laten gaan en heb nooit het gevoel dat ik iets tekort kom in een maaltijd. Ik moet mezelf absoluut niet forceren om dit te doen.

Je zei al dat je veel inspiratie vindt op je reizen. Dat komt ook terug in je gerechten. Maar vind je ook inspiratie dichterbij huis?

De meeste inspiratie komt van de mensen die langskomen in mijn restaurants en van collega's. Ik werk in Londen, waar ik constant word omringd door chefs en koks van over de hele wereld. Spanje, Italië, Zuidoost-Azië, Australië, Japan ...

‘ Voor mij is elke maaltijd een conversatie over eten en voor een conversatie heb je partners nodig. ’

Ze zijn allemaal in mijn restaurants vertegenwoordigd.

Je maakt vaak gerechten die perfect zijn voor etentjes met familie en vrienden, grote schalen die gedeeld kunnen worden. Gaat eten voor jou samen met delen?

Absoluut. De meest memorabele maaltijden zijn die in een groep, mensen die samenzitten en het eten delen. Voor mij is elke maaltijd een conversatie over eten en voor een conversatie heb je partners nodig. Daarom deel ik een maaltijd vaak met vrienden in ons huis en komen er vaak gasten langs om te eten. Het hoeft daarom niet per se eten te zijn dat ik zelf heb klaargemaakt. Zelfs als het een afhaalmaaltijd is van een lokaal Chinees of Japans restaurant, is dat een reden om samen te zitten en het eten te bespreken. Eten gebeurt nooit op de achtergrond. Ik laat het nooit aan het toeval over, het staat altijd centraal. En ik denk dat een maaltijd delen een goede manier is om met elkaar te praten. Voedsel is uiteindelijk de basis van het leven.

Je maakt allerlei soorten gerechten: voorgerechten, hoofdgerechten, salades, desserts, ... Heb je bepaalde favorieten?

Ik houd enorm van salades, zeker in de zomer als ik veel verse ingrediënten kan gebruiken. Het eerste recept in het boek, de salade met tomaat en granaatappel, is een van mijn favorieten. Er zitten ook paprika's en zoete kruiden in die samen voor een explosie van smaken zorgen. De salade is makkelijk te bereiden, maar toch is ze niet ordinair. Ze raakt je op verschillende niveaus.

‘Eten gebeurt nooit op de achtergrond, ik laat het nooit aan het toeval over, het staat altijd centraal.’

Platgekookte bonen

In *Plenty More* zijn de recepten ingedeeld volgens de bereidingswijze - bijvoorbeeld gestoomd, gegrild, gepureerd of gebakken - en niet volgens de ingrediënten of seizoenen. Waarom heb je voor die indeling gekozen?

Ik heb er lang over nagedacht en hoe langer ik dat deed, hoe logischer het leek om het zo te doen. Mensen staan vaak niet stil bij de manier waarop ze hun groenten bereiden; ik zeg dat ook in de introductie van het boek. Daardoor smaken groenten vaak platgekookt of saai. Je moet groenten niet koken, het kan ook anders. Met de hoofdstukken in het boek wou ik benadrukken hoe cruciaal het is om groenten op verschillende manieren te bereiden en hoe die verschillende bereidingswijzes ook een invloed hebben op de combinaties en het eindresultaat. Een wortel kun je bijvoorbeeld rauw opeten, grillen of eerst pochteren en dan grillen. Je krijgt telkens een ander resultaat. Iedereen weet dat als het over vlees gaat, maar weinig mensen weten dat dat ook bij groenten belangrijk is.

Je staat bekend voor je gebruik en combinaties van kruiden. Gebruik je andere kruiden voor groentegerechten dan voor gerechten met vlees of vis?

Met kruiden moet je altijd voorzichtig zijn. Sommige ingrediënten gaan samen met bepaalde kruiden en andere totaal niet. Je kunt vrij royaal zijn met je specerijen, ook in combinatie met groenten, maar je moet ze wel op de juiste manier combineren. Voor mij zijn ze onderverdeeld in zoete en hartige specerijen. Bij zoet denk ik aan nootmuskaat, kaneel en kardemom. Daarnaast heb je hartige specerijen zoals komijn, chili, kurkuma, misschien ook koriander ergens tussenin. Die zijn heel verschillend van elkaar. Komijn gaat goed met

sommige groenten, maar niet met allemaal. Ik zou het bijvoorbeeld niet in mijn groene salade doen, omdat het snel overheerst en het gerecht vrij zwaar maakt. Maar het kan dan wel bij ge-roosterde pompoen. Je moet je specerijen dus aanpassen aan je hoofdingrediënt. Maar je kunt er ook mee experimenteren en specerijen die klassiek gezien bij vlees of vis gebruikt worden, combineren met groenten.

Een smaak die in de vegetarische keuken moeilijk te vinden is, is de smaak van de zee. Heb je tips over hoe je vegetarische gerechten die typische zee-smaak kunt geven?

Door zeewier en zee-groenten te gebruiken. Zeewier kun je op verschillende plaatsen krijgen. Je kunt vers zeewier kopen bij de visboer en het dan goed spoelen en het bij je saus of salade doen. En in veel winkels kun je gedroogd zeewier kopen. Dat moet je even laten zwellen in water. Er is Japans zeewier dat vooral gebruikt

wordt bij sushi, Iers of Spaans zeewier ... Al die producten worden steeds populairder, wij gebruiken ze ook meer en meer. In *Plenty More* staan enkele recepten met zeewier.

‘Je moet groenten niet koken, het kan ook anders.’



Bij EVA geven we dit schooljaar workshops met de focus op bonen en peulvruchten. Ze zijn gezond en gemakkelijk om mee te werken. Maar in onze klassieke keuken zijn er niet zoveel gerechten met bonen, behalve witte bonen in tomatensaus dan. Heb jij advies over hoe je bonen op een eenvoudige en lekkere manier kunt bereiden?

Verse groene bonen zijn vrij gemakkelijk. Je moet er alleen voor zorgen dat je ze niet platkookt. Drie tot zes minuten is voldoende. Spoel ze ook meteen met koud water, zodat ze knapperig blijven. Doe er wat olijfolie en verse look bij en je hebt al een fantastisch resultaat. Je kunt je olijfolie eventueel meer smaak geven door er kruiden in te laten trekken zoals chili, koriander-, mosterd- of sesamzaadjes. Warm je olie een beetje op en giet ze over je gekookte bonen. Met gedroogde bonen moet je wat meer je best doen. Ze zijn vrij vlezig, maar ze hebben niet veel smaak. Daarom voeg ik, als ze net gekookt zijn, meteen wat azijn, goede olijfolie en versgemalen peper en zout toe. Als je alles pas toevoegt als de bonen afgekoeld zijn, absorberen ze de smaken niet meer. Neem wat cannellini-bonen of boterbonen, kook ze en voeg zodra ze uit het water zijn wat rodevijnazijn, olijfolie, verse rode ui, een beetje suiker, peper, zout, look en misschien wat tijm toe. Laat afkoelen en je hebt een heerlijke tapenade.

Testen: en opnieuw, en opnieuw, en opnieuw ...

Onze Facebookfans hadden ook nog een vraag voor jou: ze willen graag weten of je misschien van plan bent om een boek met desserts te maken.

Er zijn nog geen concrete plannen, maar ik denk er wel over na. Het zal er waarschijnlijk een van de komende jaren wel komen, maar er is nog geen datum. In *Plenty More* is er een hoofdstuk gewijd aan nagerechten. Er zijn bijvoorbeeld interessante recepten met halva (een Arabisch product op basis van sesamzaad, red.) en andere exotische ingrediënten.

Je hebt niet alleen vier restaurants, je hebt ook een webshop en publiceert kookboeken. In hoeverre is je functie de voorbije jaren veranderd van kok naar manager?

Ik ben veranderd van iemand die veel tijd doorbrengt in de keuken naar iemand die vooral recepten test en schrijft. Dat heeft zijn voor- en nadelen. Ik kook veel minder

dan vroeger en ik spendeer meer tijd aan het nadenken over dingen en het managen van mensen. Iets helemaal anders, maar ook leuk en uitdagend.

Je hebt een testkeuken, waar recepten getest worden. Wat moeten we ons daarbij voorstellen? Hoe ontstaat een recept?

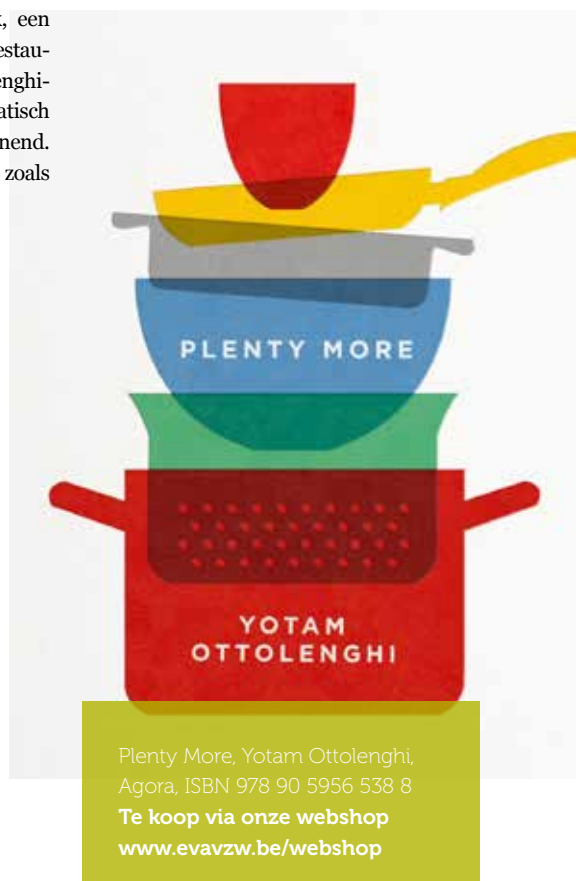
Dat begint met een algemeen idee. Als ik bijvoorbeeld een soort kool wil bereiden, dan schrijf ik op hoe ik dat zou doen. Dan vertaal ik, of mijn assistent, dat idee in een recept. Daarbij moeten we heel wat keuzes maken. Hoe dik moet de kool gesneden worden? Hoe zacht moet ze gekookt worden? Welke specerijen willen we toevoegen en wanneer? Daarna komen we met een paar mensen, die in de testkeuken werken, samen om het gerecht te proeven. Daar discussiëren we over wat er aangepast of toegevoegd moet worden, waarna we het zeker nog een of twee keer testen. Als we tevreden zijn over het resultaat - wat niet altijd het geval is - schrijven we het gedetailleerd op en vragen we iemand anders, die het nog niet gezien heeft, om het thuis te testen. Daarna vragen we nog eens feedback. Ik probeer altijd verrassende recepten te bedenken. Daarom is het wel goed om feedback te krijgen van een aantal mensen. Zo weet je of het werkt en of het interessant genoeg is.

Heb je naast een dessertenboek nog andere toekomstplannen?

Ik ben bezig met het volgende boek, een Nopi-kookboek. Nopi is een van mijn restaurants in Londen (naast zijn drie Ottolenghi-zaken, red.). Het heeft een meer Aziatisch geïnspireerde keuken. Dat is wel spannend. Voor de rest blijf ik vooral verder doen zoals ik bezig ben.

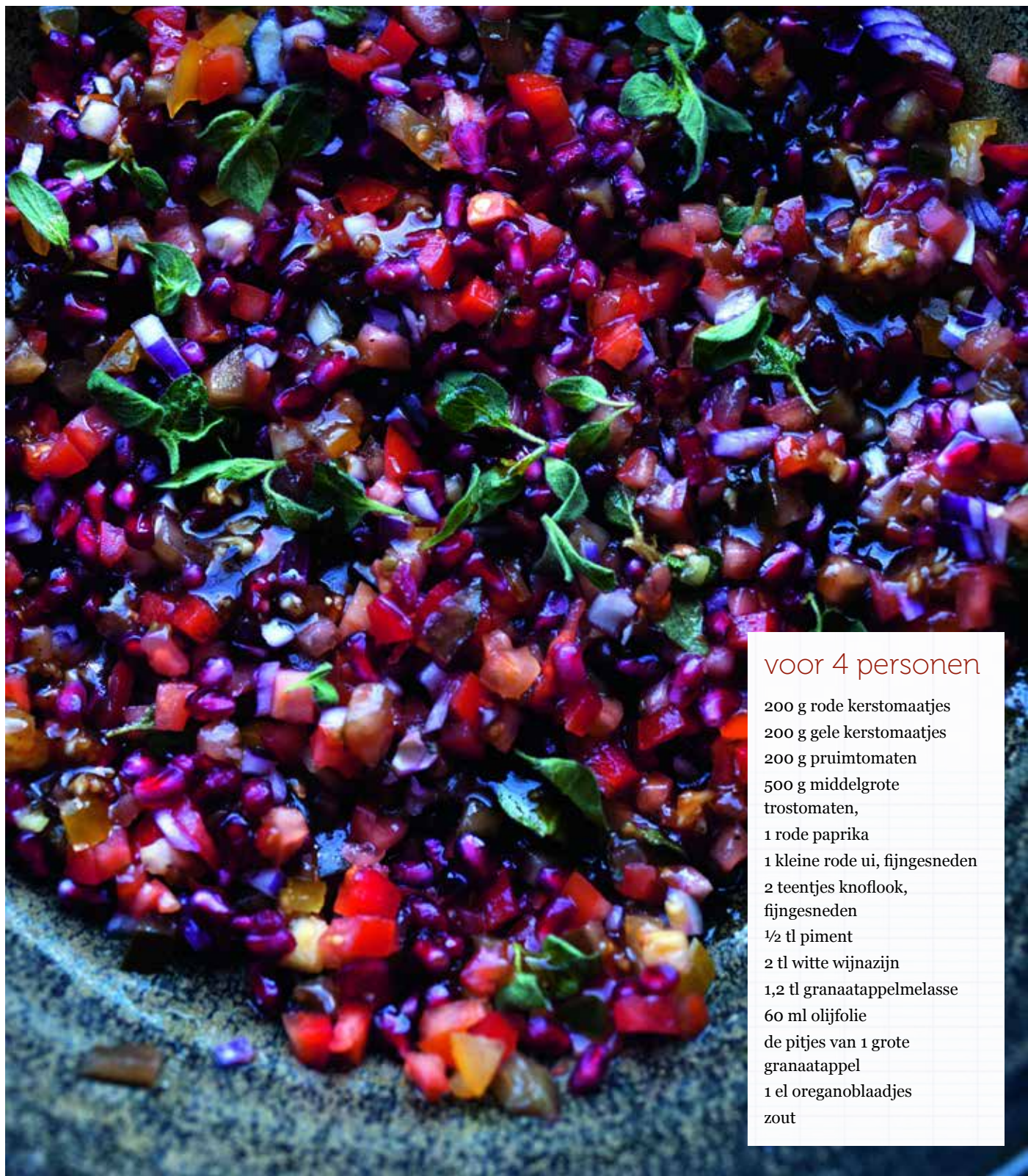


‘ Ik ben veranderd van iemand die veel tijd doorbrengt in de keuken naar iemand die vooral recepten test en schrijft. ’



Plenty More, Yotam Ottolenghi, Agora, ISBN 978 90 5956 538 8

Te koop via onze webshop
www.evavzw.be/webshop



voor 4 personen

200 g rode kerstomaatjes
200 g gele kerstomaatjes
200 g pruimtomaten
500 g middelgrote
trostomaten,
1 rode paprika
1 kleine rode ui, fijngesneden
2 teentjes knoflook,
fijngesneden
½ tl piment
2 tl witte wijnazijn
1,2 tl granaatappelmelasse
60 ml olijfolie
de pitjes van 1 grote
granaatappel
1 el oreganoblaadjes
zout

SALADE VAN TOMAAT EN GRANAATAPPEL

Snijd de tomaten en de paprika in stukjes van een halve centimeter.

Meng de tomaten, paprika en de ui in een grote kom en zet opzij.

Meng in een kleine kom de knoflook, de piment, de granaatappelmelasse, olijfolie en een halve tl zout. Giet dit over de tomaten en roer zachtjes om.

Schik de tomaten op een mooi plat bord. Strooi er de granaatappelpitjes en oregano over en werk af met wat olijfolie.

Korte knipsels

Tekst: Babs Carpentier en Nena Baeyens



Quinoa made in Belgium

Goed nieuws: in augustus werd de allereerste Belgische quinoa geoogst. De populaire zaden met licht nootachtige smaak zijn op biologische wijze gekweekt in Rhisnes in Namen. Het gaat om een proefveld, bewerkt door een aantal jonge, ondernemende landbouwers. Traditioneel wordt het gewas verbouwd in Latijns-Amerika, onder andere in Bolivia, Peru en Chili.

Quinoa vindt steeds meer zijn weg naar de Belgische menukaarten en huiskamers. Het gewas is niet alleen gezonder dan de meeste alternatieven, het is bovendien glutenvrij – een belangrijk voordeel nu steeds meer mensen allergisch blijken te zijn aan gluten. Bij het ter perse gaan van dit magazine is nog niet bekend of de oogst een succes is. Vanaf november kun je zelf de proef op de som nemen, dan zou de quinoa in de biowinkels moeten liggen.

Plantaardig feest

We denken er niet altijd aan, maar behalve in de voor de hand liggende voedingswaren van dierlijke oorsprong, zitten er ook soms dierlijke ingrediënten in producten waar je het niet verwacht, zoals wijn en bier. Gelukkig zijn er sinds kort enkele handige apps die je wegwijs maken in het diervrije alcoholaanbod. Op www.barnivore.com vind je al de informatie die je nodig hebt. Wij deden alvast wat onderzoekwerk en hebben goed nieuws: de grote meerderheid van de Belgische bieren en trappisten in de lijst krijgen het label 'vegan friendly'. Slechts een klein aantal minder courante bieren zijn te mijden. Je glas Stella, Jupiler of Kriek hoeft je alvast niet te laten staan. In Amerika is er trouwens al een tijdje het *Vegan Drinks* initiatief, een maandelijks netwerkevent voor iedereen die geïnteresseerd is in het promoten van vegetarische voeding. Ze komen samen in een leuk café, wisselen ideeën uit en drinken. Binnenkort ook hier in België? Wie weet ...



Dagen zonder kaas met de Vegan Challenge

We weten ondertussen allemaal dat de productie van vlees met milieuproblemen en dierenleed gepaard gaat, maar wat we vaak vergeten, is dat ook die kaas op onze boterham een grote impact heeft. Een koe geeft pas melk als ze bevallen is van een kalfje. Dat kalfje wordt vervolgens bijna onmiddellijk van de moeder weggehaald zodat de melk gebruikt kan worden voor ons. Als dat kalfje een mannetje blijkt te zijn, gaat het naar het slachthuis. Daar word je niet vrolijk van. Maar misschien word je ook niet vrolijk bij de gedachte aan een leven zonder kaas of melk. Dat begrijpen we best. Maar meer plantaardig eten, is makkelijker dan je denkt. De mogelijkheden zijn eindeloos. Je moet alleen een beetje je weg leren kennen in de vegan keuken. Enter EVA. In onze kookworkshop 'Veganize it!' leer je hoe je melk, kaas en eieren in gerechten kunt vervangen en toch heel lekker eten. Miso, gistvlokken, soja-, haver- of amandelmelk, plantaardige room ... We leren je koken met al deze fantastische producten. Interesse? Neem een kijkje in onze agenda op blz. 55 of op www.evavzw.be/kookworkshops.

Op 1 oktober gaat bij onze noorderburen ook de vijfde editie van de Vegan Challenge van start. Daag jezelf uit om een maand lang volledig plantaardig te eten en ervaar zelf de voordelen. Alle info vind je op www.veganchallenge.nl.



Week van de smaak

De Week van de Smaak die van 13 tot 23 november loopt, focust dit jaar op duurzame voeding. Uiteraard kan EVA dan niet aan de kant blijven staan. Op donderdag 20 november organiseren de lokale EVA-groepen in samenwerking met een lokaal restaurant daarom een Donderdag Veggiedagdiner. Op maar liefst tien locaties wordt er die avond volledig plantaardig gekookt! In Aalst, Oosterzele, Mechelen, Brugge, Kortrijk, Brussel, Leuven, Gent, Sint-Niklaas en Dendermonde kun je aanschuiven voor een heerlijk driegangenmenu.



Week van de Smaak



✂ Aalst

EVA Aalst en handelszaken D'Licious, In de Maelydt, Qarfa en Bar Terroir slaan de handen in elkaar en serveren een veggie driegangenmenu. Deelnemers kunnen zelf kiezen waar ze voor, hoofdgerecht en dessert eten. Aperitieven kan in Bar Terroir. Voorgerecht in Qarfa: Canneloni met pompoen, salie en sinaasappel. Hoofdgerecht in de Maelydt: In de oven geroosterde herfstgroenten met een trio van quinoa en hartige notencrumble. Dessert in D'Licious: Jamaicaanse bananentaart.

Op voorhand inschrijven is noodzakelijk via info@qarfa.be

Plaats: 4 plaatsen in Aalst: D'Licious, In de Maelydt, Qarfa en Bar Terroir
Uur: 18.30 uur
Prijs: € 30, gratis aperitief voor EVA-leden
Meer info: info@qarfa.be

✂ Oosterzele

Bij dromerige Aladinlichtjes en met een magische tuin als decor brengt EVA Oosterzele samen met Innerkitchen een speciale table d'amis: Duizend-en-één-Veggie!

Papadums, Marokkaanse groentetajine met ingelegde citroen en koriander, kebab van gefrituurde spicy tofu, verse muntthee en een oosters getint dessertje.

De culinaire karavanserai wordt opgesmukt door Duo Abbraccio. Zij brengen als appetizer en amuse gueule een smaakprikkelend muzikaal theaterstuk: een plantaardige truisvogel die zijn kop niet in het woestijnzand steekt, een mimische pluim voor je duurzaamheid en een accordeonist die niet buikdanst ... Kortom, een verrassende, veggie avond, licht pikant gepeperd en met een hoog sesam-open-u gehalte.

Plaats: Kwaadbeek 75, 9860 Oosterzele
Uur: 19.30 - 22.30 uur
Prijs: € 30, 10 % korting voor EVA-leden
Info en inschrijvingen: oosterzele@evavzw.be

✂ Mechelen

EVA Mechelen en restaurant Mille serveren een lekker plantaardig driegangenmenu. Geniet mee en schrijf je voor 1 november in via mechelen@evavzw.be. Er zijn 56 plaatsen.

Plaats: Restaurant Mille, Nauwstraat 10, 2800 Mechelen
Uur: 19.30 uur
Prijs: € 33, € 30 voor EVA-leden
Inschrijven: mechelen@evavzw.be

✂ Brugge

EVA Brugge en restaurant Hashtag Food serveren een lekkere plantaardige driegangenlunch. Geniet mee en schrijf je voor 1 november in via brugge@evavzw.be. Er zijn 15 plaatsen.

Plaats: Restaurant Hashtag Food, Oude Burg 30, 8000 Brugge
Uur: 12 - 14 uur
Prijs: € 21,40, € 19 voor leden
Meer info: brugge@evavzw.be

✂ Sint-Niklaas

EVA Sint-Niklaas en restaurant Eigenwijs serveren een heerlijk plantaardig driegangenmenu. Geniet mee en schrijf je voor 1 november in via sint-niklaas@evavzw.be. Er is plaats voor 50 personen.

Plaats: Restaurant Eigenwijs, Ankerstraat 2, 9100 Sint-Niklaas
Uur: 18 - 22 uur
Prijs: € 30, € 27 voor EVA-leden
Meer info: sint-niklaas@evavzw.be

✂ Gent

EVA Gent en restaurant Multatuli serveren een heerlijk plantaardig driegangenmenu. Geniet mee van gegrilde aubergine met Griekse pasta, munt en krokante schorseneer; stoverij van seitan met frietjes en een dessert van brownie met peer en vanille.

Schrijf je voor 1 november in via gent@evavzw.be. Er is plaats voor 40 personen

Plaats: Restaurant Multatuli, Huidevetterskaai 40, 9000 Gent
Uur: Vanaf 18 uur
Prijs: € 33, € 29,7 voor EVA-leden
Meer info: gent@evavzw.be

✂ Leuven

EVA Vlaams-Brabant en Wereldcafé COOP serveren in de week van 17 november een plantaardig driegangenmenu (naast de vaste kaart). Voor het diner op donderdag 20 november kun je op voorhand reserveren bij vlaams-brabant@evavzw.be.

Plaats: Wereldcafé Coop, Joris Helleputteplein, Den Tempst 2, 3000 Leuven
Uur: 19 uur
Prijs: € 18, € 15 voor EVA-leden
Meer info: vlaams-brabant@evavzw.be

✂ Dendermonde

EVA Dendermonde en restaurant Le Chateau Simple serveren een lekker plantaardig driegangenlunch. Geniet mee en schrijf je voor 1 november in via dendermonde@evavzw.be. Er is plaats voor 14 personen.

Plaats: Le Chateau Simple, Heirbaan 11, 9200 Sint-Gillis Dendermonde
Uur: 12 - 13.30 uur
Prijs: € 25,5, € 23 voor EVA-leden.
Meer info: dendermonde@evavzw.be of 0495/94.05.92

✂ Kortrijk

Meer info vind je op www.evavzw.be/weekvandesmaak

✂ Brussel

EVA Brussel en restaurant AUB-SVP slaan de handen in elkaar en serveren een plantaardig driegangenmenu. Schrijf je voor 1 november in via brussel@evavzw.be. Er is plaats voor 20 personen.

Plaats: AUB-SVP, Schildknaapstraat 36, 1000 Brussel
Uur: 19 uur
Prijs: € 35, € 31,5 voor EVA-leden.
Meer info: brussel@evavzw.be

EVA beveelt aan

BOEKEN

Veggie Kidz

Cato Joris



Vegetarische papjes, lunchpakketjes en patatjes-met-groentjes

Waar vegetarisch eten twee decennia geleden nog uitsluitend voor hippies aanvaardbaar was, baant de vegetarische keuken zich anno 2014 met veel gemak een weg tot in papjes en lunchpakketten.

De populariteit van vegetarisch eten voor kinderen toont zich nu zelfs in een nieuw Nederlands kookboek. *Veggie kidz*, een vegetarisch kookboek waarmee je je kroost met minder lange tanden aan tafel lokt.

Welke werkende ouder heeft de tijd om potjes te maken voor vegetariër en vleeseter, kind en volwassene? Het antwoord ligt misschien wel net in *Veggie kidz*, dat recepten aanbiedt die geschikt zijn voor zowel kinderen als volwassenen en het bij een relatief korte voorbereidingstijd houdt.

Wij legden *Veggie kidz* voor aan een jonge, werkende moeder en kregen het bijna niet meer terug. Behalve enige terughoudendheid over ingrediënten als noten ('niet geschikt voor een tweejarige'), spinazie of champignons ('daar zijn kinderen niet zo tuk op') en over de bereidingstijd van sommige gerechten, niets dan lof.

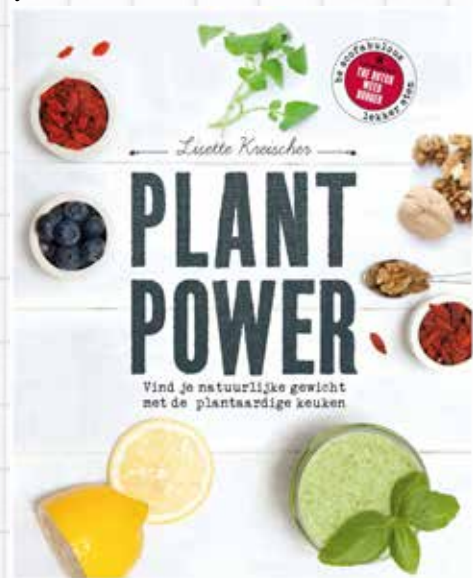
Veggie kidz biedt leuke, originele maar herkenbare en niet te moeilijke recepten. Het kookboek gaat voorbij een lachend gezicht op een boterham en maakt Marokkaanse bonensoep of groentesoep met linzen. Er is keuze uit risotto, rijst of couscous en de ouders leren hoe ze zelf veggieburgers of speltpannenkoekjes met spinazie maken.

Fastfood of slow cooking, het kan allebei – zij het in beperkte mate, het aantal recepten is helaas wel aan de kleine kant. Dit om plaats te laten voor veel tips, voedingstabellen en andere weetjes. Een pluspunt, al kunnen die tips soms ook wel ietwat betuttelend aandoen. Hoewel *Veggie kidz* zich richt tot de ouders, hanteert het behalve de speelse 'z' achteraan in de titel, opmerkelijk veel simpele woordenschat (gaande tot uitdrukkingen zoals 'bleehh'), korte zinnen en kinderachtige tips & tricks. Ook de vormgeving van het boek is kinderlijk, maar ook wel vrolijk, en dat is uiteindelijk wat telt: het kind met plezier aan tafel krijgen. En daar slaagt *Veggie kidz* zeker in.

Veggie kidz: snel, simpel & gezond koken voor je kinderen,
Monique Jansse en Eef Ouwehand, Kosmos Uitgevers,
ISBN 978 90 215 5656 7, 143 blz.

Plant Power

Nena Baeyens



Vind je natuurlijk gewicht met de plantaardige keuken

Lisette Kreischer die eerder al *Veggie in pumps*, *koken in alle seizoenen* en *Lisette in Luilekkerland* uitbracht, is nu terug met een nieuw kookboek dat focust op gezond plantaardig eten. Dit is geen kookboek in de klassieke zin van het woord.

De eerste vijftig pagina's van het boek zijn voorbehouden voor uitleg over hoe je op een gezonde manier je ideale gewicht kunt bereiken en behouden. Lisette legt uit welke ingrediënten ze gebruikt en waarom, op welke vitamines je moet letten en welke basisproducten je best in huis haalt. Ze werkt hiervoor samen met een diëtiste die zich specialiseert in plantaardige voeding. Toch wil Lisette niet gezegd hebben dat dit een dieetboek is. 'Het is een boek voor iedereen die meer wil leren over puur en plantaardig eten.' En daar slaagt het boek ook in. Er staat erg veel nuttige informatie in. Misschien zelfs een beetje te veel. Voor wie zijn eerste stappen in de plantaardige keuken zet, kan het wat overweldigend overkomen. Zeewier, rauwe cacao, chiazaad, tarwegras, spirulina ... Het zijn geen alledaagse ingrediënten. Bovendien duurt het allemaal een beetje te lang voor we eindelijk bij de essentie komen: de recepten.

Die volgen de seizoenen en zijn ingedeeld volgens ochtend-, middag-, avondeten en snacks. Bij het ontbijt vinden we vooral veel smoothies en gezonde papjes zoals Quinoa Cherry Break en Warme appelpap met een snuffe zee. Allemaal best origineel, maar vaak ook tijdrovend. Goed voor de mensen onder ons die veel tijd hebben 's ochtends of die zo goed georganiseerd zijn dat ze de avond voordien hun ontbijt al klaarmaken, maar geen optie voor luie chaoten zoals ondergetekende. Zelf ben ik fan van de suggesties voor het avondeten en de snacks. Zoals de wortelscones met tijm en hazelnoten, salty pancake fest, komkommernoedels en andijviestamppot met tofuspokjes.

Ik heb ze nog niet uitgeprobeerd, maar ze staan op mijn lijstje met goede voornemens. Net zoals vroeger opstaan zodat ik goed kan ontbijten en m'n gezonde lunch al kan voorbereiden. Je ziet, dit boek zet je aan het denken ...

Plant Power, Lisette Kreischer, Kosmos Uitgevers,
ISBN 9789047203438, 303 blz.

RECEPT



ingrediënten

50 g quinoa
225 ml sojamelk
30 g rozijnen
1 tl vanillepoeder
20 g amandelen
rasp en sap van ¼
limoenschil
½ el gebroken lijnzaad
5 kersen, gewassen en
ontpit
1 el kokosrasp
¼ el kokosvet
½ el rijststroop

QUINOA CHERRY BREAK

Doe de quinoa in een pan en overgiet met de sojamelk. Kook de quinoa al roerend in ongeveer vijftien tot twintig minuten gaar (test even of het gaar is door op wat quinoa te kauwen). Voeg de laatste vier minuten de rozijnen en het vanillepoeder toe. Zet het vuur uit en laat de quinoa even afkoelen (ongeveer vijf minuten). Hak ondertussen de amandelen in grove stukken en rooster ze licht in een koekenpan. Roer de amandelen, limoenrasp en -sap, lijnzaad, kersen, kokosrasp en het kokosvet door de quinoa en besprenkel met wat rijststroop.

Opties:

- Voeg 1 eetlepel geweekte gojibessen aan de pap toe (week ze daarvoor vijf minuten in wat warm water en giet af) na het koken.
- Gebruik 1 kleine eetlepel kokosbloedsuiker in plaats van rijststroop.
- Vervang de kersen door bramen of frambozen.
- Gebruik in plaats van sojamelk, haver-, rijst- of amandelmelk.

EVA beveelt aan



Al Barmaki

Nena Baeyens

Wanneer ik samen met mijn zus op een dinsdagavond het Libanese restaurant Al Barmaki binnenloop, mogen we van geluk spreken dat we nog een tafeltje voor twee vinden. Er heerst een gezellige drukte, maar de tafels staan ver genoeg van elkaar zodat dat nooit vervelend wordt. Het interieur is oosters geïnspireerd en vooral achteraan het restaurant is het mooi zitten.

We worden vriendelijk verwelkomd door de jonge ober en krijgen meteen de kaart toegeschoven. Daarop vinden we heel veel warme en koude mezzes, waarvan de meerderheid vegetarisch en zelfs veganistisch is. We laten de keuze aan de chef en vragen om ons te verrassen met een vegetarisch mezzemenu.

Samen met onze rode wijn, komt er ook een royaal bordje olijven en pikante pepertjes op tafel. Leuk om mee te starten. Lang moeten we echter niet wachten tot onze tafel helemaal vol staat met schaaltes en kommetjes: hummus, auberginekaviaar, gegrilde bloemkool en aubergine, koolsalade, taboulé met verse kruiden, spinaziesamosa's, plat brood, kaaskoekjes en falafelballetjes. Een indrukwekkend assortiment. Gelukkig

hebben we veel te vertellen en kunnen we onze tijd nemen om langzaam van alles te proeven. Wie het trouwens liever helemaal plantaardig wil, kan de kaaskoekjes gewoon weglaten of vervangen door meer falafel of spinaziesamosa's.

De falafel en hummus zijn klassiekers, maar worden hier wel heel lekker bereid. Ligt het aan de olie of de kruiden? Feit is dat wij onze hummus zelf nooit zo heerlijk smeugig krijgen. Ook de spinaziesamosa's en de gegrilde bloemkool en aubergine vallen heel erg in de smaak. Een originele manier om deze groenten te bereiden. Dat gaan we zelf ook eens proberen. De taboulé met een overvloed aan verse kruiden zorgt voor een fris tintje, net als het sausje dat we bij de falafelballetjes krijgen.

Het is allemaal niet heel erg verfijnd, maar daarvoor moet je ook niet in een Libanees mezzeresaurant zijn. Wie daarentegen graag met enkele vrienden van een gemoedelijke avond wil genieten in een fijn kader met eenvoudig, maar lekker eten, is hier wel aan het juiste adres.

Al Barmaki is niet goedkoop, wij betaalden 50 euro voor twee, 70 met de wijn erbij, maar kregen daar veel voor in de plaats. We hadden dan ook een verjaardag te vieren. Wie het bescheidener wil houden, kan enkele mezzes minder kiezen. Ook dan zal je niet met honger van tafel gaan.



✕ Spoormakersstraat 67,
1000 Brussel
✕ 02 513 08 34
✕ www.albarmaki.be
✕ prijsklasse: €€

Foodstorms

Fien Louwagie

Sinds begin dit jaar duikt chef Kevin Storms her en der op met zijn project Foodstorms. Hij heeft geen vast restaurant, maar is te gast op andere locaties. Zijn eerste halte was De Zuidkant, een vegetarisch restaurant en take-away in Gentbrugge. Daar kon hij met zijn team een paar weekends resideren. Tijdens de Gentse Feesten en begin augustus verhuisde Foodstorms naar een pand in de buurt van Dampoort. De volgende halte

is momenteel nog niet bekend, daarvoor moet je zijn website in de gaten houden.

Wij gingen langs in De Zuidkant op een zwoele zomeravond in juni. We reserveerden voor de tweede shift om 21 uur - de eerste begon om 18 uur - en maakten van die tijd gebruik om te aperitieven in een nabijgelegen park. De setting kenden we, in De Zuidkant zijn we al langs geweest, maar Foodstorms legt andere accenten: de tafelbekleding is nieuw en de obers zijn allemaal stijlvol

in het zwart gekleed. Wij zitten aan een tafeltje voor vier in de veranda, waar we op een avond zoals deze bijzonder tevreden mee zijn. Als het donker wordt, verlichten kaarsjes de tafel.

We krijgen maar liefst zeven gangen voorgeschoteld in shared plates. Dat betekent dat je een bordje deelt met twee personen. Ergens is het jammer dat je de kunstwerkjes een beetje moet kapotmaken door ze over te scheppen op je eigen bord, maar het deelaspect heeft ook wel zijn charmes. Beginnen doen we met een ceviche van beukenzwam met avocado en ananas en een beignet van broccoli, appel en mosterd. Al snel verandert het gekeuvel aan tafel in ge'mmmmm'. Daarna volgt een hele resem lekkers. Wat wij vooral onthouden, is de ravioli van zwarte olijf, cashew en tuinkruiden en het soepje met bloemkool, koffie en landkers. We genieten en bestellen ondertussen een tweede fles rode wijn. Als dessert krijgen we aardbei met citroenverveine, sesamkrokant en amandelijs.

Het concept van Foodstorms is plant-based fine dining. Fijn is het zeker, wij werden verrast door de combinaties van smaken en de gezellige sfeer, met vriendelijke bediening - als er rode wijn gemorst wordt, hebben ze het zoutvat meteen in de aanslag. Het is niet goedkoop, je betaalt voor het concept. Maar het is zeker een belevenis, niet alleen voor wie van plantaardig eten houdt.



- ✕ Pop-uprestaurant op verschillende locaties
- ✕ www.foodstorms.be of www.facebook.com/foodstormspopup
- ✕ prijsklasse: €€€

recepten: Marie Laforêt
foto's: x

MARIE LAFORET

vegan

Vegan, Marie Laforêt,
Editions La Plage,
ISBN 9782842213664,
324 blz.

la
plage

Trouwe lezers van het EVA Magazine weten dat een culispecial van Marie Laforêt garant staat voor aanlokkelijke, plantaardige recepten met originele smaakaccenten en vooral ook heerlijke dessertjes (probeer zeker de chocoladerecepten!). Wij leerden Marie kennen via haar blog www.100-vegetal.com, maar ze schrijft ook kookboeken. De titel van haar nieuwste boek *Vegan* laat aan duidelijkheid alvast niets te wensen over. Meer dan 500 recepten, van taartjes over terrines tot plantaardige kaasjes en een uitgebreid hoofdstuk met nutritionele informatie, maken van *Vegan* een basishandboek voor iedereen die de plantaardige keuken wil ontdekken. Het boek is voorlopig enkel in het Frans verkrijgbaar, maar wij mochten wel enkele recepten vertalen. Hier vind je onze favorieten.

voor 4 personen

300 g Chick'Pieces of
malse seitan
300 g ui
600 g aardappelen
300 g wortelen
4 el olijfolie
1 tl gemalen kurkuma
2 tl gemalen koriander
1 tl gemalen kaneel
½ tl nootmuskaat
150 g gedroogde vijgen
2 biologische citroenen
150 ml water
2 el tamari sojasaus

TAJINE MET VIJGEN EN CITROEN

Pel en snijd de ajuinen in kwartjes, schil de aardappelen en de wortelen en snijd ze in grove stukken. Doe wat olijfolie in een tajineschotel en laat de groenten enkele minuten stoven op een middelmatig vuur. Draai het vuur lager en voeg de Chick'Pieces of de in stukjes gesneden seitan toe.

Snijd de vijgen in twee en de citroenen in partjes en leg ze op de groenten. Meng het water met de tamarisauz en giet bij de schotel. Dek af en laat een uur tot anderhalf uur op een zacht vuurtje pruttelen zonder het deksel te verwijderen.

voor 4 personen

droge ingrediënten:

150 g gluten (kun je bestellen
in de biowinkel)
30 g amandelpoeder
1 el gistvlokken*
½ tl gemalen knoflook
¼ tl paprikapoeder
¼ tl zout

vochtige ingrediënten:

160 ml warm water
2 el sojasaus
(bijvoorbeeld shoyu)
1 el witte miso**
1 tl groentebouillonpasta
(of een ½ blokje)

voor de bouillon:

1 1/2l water
1 el groentebouillonpasta
(of anderhalf blokje)
1 el miso
1 bosje tijm
2 laurierblaadjes



KLASSIEKE SEITAN

Meng alle droge ingrediënten in een kleine slakom. Meng alle vochtige ingrediënten in een glas en giet ze dan bij de droge ingrediënten in de slakom. Meng zorgvuldig met een lepel en kneed dan enkelen minuten met de handen. Snijd het deeg nu in sneetjes of blokjes. Laat de ingrediënten voor de bouillon in een grote kookpot tot het kookpunt komen en voeg dan de seitan toe. Laat op een zacht vuurtje 20 tot 30 minuten doorkoken, naargelang de grootte van de stukken. Laat de seitan 24 uur rusten in de bouillon in een luchtdichte doos op een frisse plaats. Daarna is de seitan klaar om gesneden en verwerkt te worden in allerlei bereidingen.

* Niet te verwarren met gist voor het bakken van brood! De (edel)gistvlokken of voedingsgist die we hier gebruiken vind je terug in de natuurvoedingswinkel. Zie ook blz. 42

** Miso is een hartige (umamirijke) pasta op basis van sojabonen. Je vindt miso in natuurvoedingswinkels of in toko's of soms in de supermarkt in het schap met de Japanse producten. Miso bestaat in verschillende sterktes, de minst sterke is witte miso. Je kunt de miso hier eventueel weglaten en dan iets meer bouillon of zout (naar smaak) toevoegen.

voor 4 personen

2 el olijfolie
1 ui
2 teentjes knoflook
1 stengel selder
1 bosje peterselie
250 g vaste tofu
125 g gerookte tofu
100 ml (soja)room
1 el witte miso
¼ van een vel nori
(fijngesneden)
¼ tl gemalen muskaatnoot
2 el fijngesnipperde bieslook
50 ml water
1 bladerdeeg
peper en zout

MEDITERRANE PASTEITJES

Verwarm de olijfolie in een pan en laat er de ui en de knoflook in stoven. Voeg de gesneden selder en peterselie toe en daarna de verkruimelde tofu, de sojaroombroom en de miso.

Laat even stoven en voeg dan de fijngesneden nori toe, samen met de muskaatnoot, de bieslook en het water. Meng goed en laat koken tot je een dikke pasta hebt die als vulling kan dienen.

Kruid naar smaak met peper en zout.

Rol het vel bladerdeeg uit, spreid de vulling over de hele lengte in het midden van het vel uit. Plooi dubbel en sluit de uiteinden met de tanden van een vork.

Plaats 30 min in een oven op 180 °C.

voor 6 personen

culinair

voor de cake:

200 g rietsuiker
¼ tl vanillepoeder
½ tl zout
3 tl bakpoeder
2 el amandelpoeder
150 ml neutrale olie
(zoals koolzaad- of zonnebloemolie)
250 ml plantaardige melk
50 g maizena
250 g tarwebloem

voor de frambozenmousse:

480 g zijden tofu
(vind je in de meeste supermarkten in de koeling bij de andere tofu of bij de Japanse producten)
200 ml (soja)room
150 g frambozen
100 g rietsuiker
2 el rozenwater
(optioneel, vind je in Marokkaanse winkels)
2 tl agar-agar
1 mespunt vanillepoeder

voor de coulis:

200 ml water
100 g frambozen
35 g suiker
1 tl agar-agar
enkele verse frambozen
voor de afwerking



FRAMBOZENBAVAROIS

Meng voor de cake de suiker met de vanille, het zout, het bakpoeder, het amandelpoeder en de olie. Voeg de melk toe en meng goed met een garde. Voeg de maizena toe en voeg dan de bloem in drie keer toe. Meng goed om klonters te vermijden.

Vet een bakvorm van 20 op 30 cm in en giet het deeg erin. Zet 25 tot 30 minuten in de oven op 180 °C. De cake moet goudbruin zijn.

Snijd met een groot mes een mooie, ronde plak van maximaal 2 cm hoog van de cake zodat die in een ronde springvorm past (zie foto). Snijd een even grote vorm uit het bakpapier en leg het bakpapier samen met het stuk cake in de springvorm. Bevestig ook wat bakpapier aan de zijanten, dat zal het makkelijker maken om de taart uit de vorm te halen.

Maak nu de frambozenmousse. Mix alle ingrediënten in een kom en breng tot het kookpunt terwijl je 2 minuten flink blijft roeren met een garde. Laat enkele ogenblikken afkoelen en giet over de cake.

Laat 2 tot 3 uur opstijven op een frisse plek of op kamertemperatuur. Mix voor de coulis alle ingrediënten samen en laat door een fijne zeef lopen om de pitjes te verwijderen. Breng aan de kook terwijl je steeds blijft roeren met een lepel. Laat 1 minuut doorkoken. Giet op de vaste mousse en laat 1 uur opstijven op een frisse plek of op kamertemperatuur. Haal de taart nu uit de springvorm door de scharnieren los te maken en verwijder het bakpapier.

Versier de taart met enkele verse frambozen.

Chocoladefestijn!

CHOCOLADEMUFFINS

voor 5 grote of 10 kleine muffins:

160 g rietsuiker ¼ tl zout
100 ml plantaardige olie 3 tl cacaopoeder
mespunt vanille 200 g bloem
125 ml plantaardige melk 50 g zwarte chocolade
3 tl bakpoeder

Meng de suiker, de olie en de vanille in een grote kom. Giet er de melk, het bakpoeder en het zout bij en meng goed met een garde. Voeg nu de cacao en de bloem toe. Meng tot een glad deeg.

Hak de chocolade in kleine stukjes en meng ze onder het deeg.

Leg papieren cakevormpjes in een muffin bakvorm en vul ze met het deeg. Bak ongeveer 25 minuten in een oven op 180 °C.

PEER-CHOCO-AMANDELTAART

voor 6 personen

1 vel bladerdeeg of kruimeldeeg
200 g zwarte chocolade
200 ml (soja)room of een
andere plantaardige room zoals
haverroom
35 g amandelpoeder
65 g rietsuiker
75 ml plantaardige melk
2 el maizena
3 peren
1 handvol amandelschilfers

Plaats het deeg in een bakvorm.

Laat de chocolade au bain-marie smelten en meng dan met de room, de suiker, het amandelpoeder, de melk en de maizena. Giet dit mengsel op het deeg.

Schil de peren en snijd ze in dunne schijfjes. Schik de peren op de chocoladecrème. Strooi er amandelschilfers over.

Plaats 30 tot 40 minuten in een oven op 180°C.

POTJES CHOCOLADEFONDUE MET RODE VRUCHTEN

voor 4 personen

200 g zwarte chocolade
100 g rietsuiker
200 ml plantaardige room zoals soja- of
haverroom
50 ml neutrale plantaardige olie
100 g bloem
1 bakje frambozen
1 bakje bosbessen

Laat de chocolade au bain-marie smelten en meng met de suiker, de room, de olie en de bloem.

Schik de rode vruchten (hou er nog een beetje opzij voor de afwerking) in vier vuurvaste schaaltes en verdeel er het chocolademengsel over. Werk af met de rest van de rode vruchten.

Bak 20 minuten in een oven op 180 °C.

tekst: Leentje Speybroeck

foto's: Stefanie Rosseel



Oh, rode biet. Geliefde en verguisde knol. Geroemd om zijn heilzame werking. Gemeden om zijn aardse smaak. Bewonderd om zijn kleur en vorm. Vervloekt omwille van zijn hardnekkige vlekken en lange gaartijd. Nochtans verdient dit wortelgewas alleen maar lof. Eens je hem wat beter leert kennen, smaakt hij niet alleen heerlijk maar is hij ook nog eens heel makkelijk gezelschap. Deze mooie groente laat zich zonder zorgen zaaien, groeit als kool en leent zich tot verwerking bij al je maaltijden. Zoet of zout, bitter of pittig, warm of koud, gaar of rauw. Hij scoort op elk terrein even goed. Hij werd omwille van zijn gemakkelijk karakter vroeger misschien tot het armeluisvoedsel gerekend, vandaag tooit hij de exclusiefste borden, wordt hij gepromoot door gezondheidsgoeroes en sterren en fungeert hij als topmodel voor de beste foodfotografen. Reden genoeg om hem eens onder onze loep te houden en te ontdekken hoe we hem zelf van zaad tot maal klaarmaken.

**Maak
het zelf**

RODE BIET



De rode biet behoort net als spinazie, warmoes en snijbiet tot de ganzenvoetfamilie. De Grieken en Romeinen hadden hem al in hun tuintje staan en noemden hem 'Romeinse spinazie'. Zijn naaste broertje is de suikerbiet, vandaar de zoete smaak. De rode biet kan tot 80 cm groot worden. Wij kennen vooral de ronde, rode variëteit maar je vindt de biet ook in gele, witte en zelfs tweekleurige varianten. Een voordeel van zijn gele en witte soorten is dat die frisser en dus minder 'aards' smaken. Toch hoeft dat ook bij de rode variant de pret niet te bederven. Een mooie uitspraak van een bevriende kok luidt: 'Eet geen bieten groter dan een tennisbal en je zult zien hoe ze smelten op je tong'. Gezond is de rode biet zeker. Hij zit tjokvol anti-oxidanten en zorgt voor een groot uithoudingsvermogen zodat menig sportman hem met liters binnengiet. Deze laatste eigenschap dankt hij aan zijn hoge nitraatgehalte dat ervoor zorgt dat onze bloedvaten uitzetten en zo meer zuurstof kunnen opnemen.

De basisbereiding van rode biet is trouwens poepsimpel. Kook hem een klein uur in zijn totaliteit, dompel hem onder in een koudwaterbad en wrijf zijn schil er zo af. Op die manier vermijd je ook vlekken. Bij het verwerken van je rode biet kun je je handen en snijplank eerst spoelen in water met een scheut azijn of citroensap. Maar als je helemaal rode bietclean wenst te blijven, helpen alleen handschoenen en schort. Kook de rode biet nooit geschild of nog erger in stukjes. Dan bloedt hij dood en ben je meteen smaak, geur, kleur en voedingsstoffen kwijt. Zijn decoratief blad laat zich heel goed verwerken in soep en salades. Je kunt het blad ook frituren. De kiemen van de rode biet zijn ideaal om tal van gerechten mooi te garneren.

Je kunt rode bieten makkelijk een paar dagen bewaren in de koelkast. Als je ze na het oogsten in een kistje met zand legt, blijven ze zelfs maanden goed.

KWEEK HET ZELF



Zoals reeds vermeld: de rode biet is een makkie op elk terrein. Zo ook ondergronds. Je kunt er bijna het hele jaar door van genieten. Wist je dat een rode biet van eigen kweek tot 30 % meer anti-oxidanten kan bevatten dan zijn winkelgenoot? Begin maart zaai je hem al uit onder glas. Midden maart kan dat in volle grond. Tot eind juni kun je hiermee doorgaan zodat je er tot in oktober nog van kunt smullen. Je kunt rode bieten zes jaar op dezelfde plek zaaien. Dan wissel je vier jaar van bed. Zo voorkom je dat je rode biet ten prooi valt aan ziektes en schimmels.

De zaden van de rode biet zitten in een kurkachtig kluwen van 3 tot 5 zaden. Om sterke planten te krijgen, moet je ze dus uitdunnen. Je laat de zaadjes best eerst weken zodat ze makkelijker kiemen. Zaai ze op 2 cm diepte in rijen van 30 cm. De plantjes dun je uit tot je 15 cm onderlinge afstand krijgt. Dun pas uit als de plantjes twee stevige blaadjes hebben. Rode bieten houden van losse, lichte grond. Geen zware mest dus, maar goed voorverteerde compost die je al in het najaar aanbrengt. De rode biet houdt wel van wat kalium. Je kunt een dosis hiervan aan je compost toevoegen. De rode biet vormt een pennewortel die graag diep graaft en zo het beste uit de grond haalt. Houd de grond steeds los en onkruidvrij voor een mooie opbrengst. Oogst de rode biet voor hij, jawel, de grootte heeft van een tennisbal. Draai het loof er met een handbeweging af (niet snijden, zo voorkom je bloeden).

Waar? Volkstuinencomplex Sint-Amandsberg, tuintje van Velt-lid Sara Standaert



Maak
het zelf

STAP VOOR STAP



RODE BIET-KOKOSSMOOTIE



ZO MAAK JE HET KLAAR

1 rode biet
1/2 ananas
1 banaan
1/2 blikje kokosmelk
citroenmelisse (optioneel)
rum (optioneel)

1. Kook de rode biet gaar in een uurtje. Wrijf de schil eraf in koud water.
2. Snijd de rode biet in blokjes. (Je kunt ook een vacuüm verpakte rode biet of zelfs rode bietensap in de winkel kopen)
3. Voeg de ananas, sinaasappel, banaan en de kokosmelk toe.
4. Mix goed.
5. Dresseer eventueel met wat citroenmelisse.
6. Voor een cocktailversie kun je een shot rum toevoegen.



Lekker met...



Iedereen kent de rode biet-appelcombi maar ook mierikswortel, dille, balsamico, radijsjes, rode ui, venkel, pompoen en munt doen het prima bij de zoete basis van de rode biet. Wie het avontuurlijker wil, kan voor kokos, pinda, mango, ananas, gember en peperkoek kiezen. Met wat pit en zuur zit je sowieso goed.

Eenvoudige bietenreceptjes



Rode bietentapenade

Mix één rauwe of gekookte rode biet met een handvol geroosterde zonnebloempitjes, het sap van een halve citroen, peper en zout en een flinke scheut olijfolie.

Rode biet-pindasoep

Een topcombi. Snijd een rauwe rode biet in blokjes en stoof even met een versnipperd uitje en wat gember. Blus met wat appelazijn en laat een uurtje koken in een groentebouillon tot de biet helemaal gaar is. Voeg een flinke lepel pindakaas en een snuf chili toe. Mix en werk af met verse koriander.

Gekarameliseerde rode bietjes in de oven

Snijd enkele bietjes zonder te schillen in grove stukken. Schik ze in een ovenschotel en overgiet ze met balsamico-azijn, olijfolie, sojasaus, rijststroop en eventueel wat chilivlokken. Zet ongeveer een uur in een voorverwarmde oven op 180 °C.



Rode bietenslaatje met peperkoekcroutons

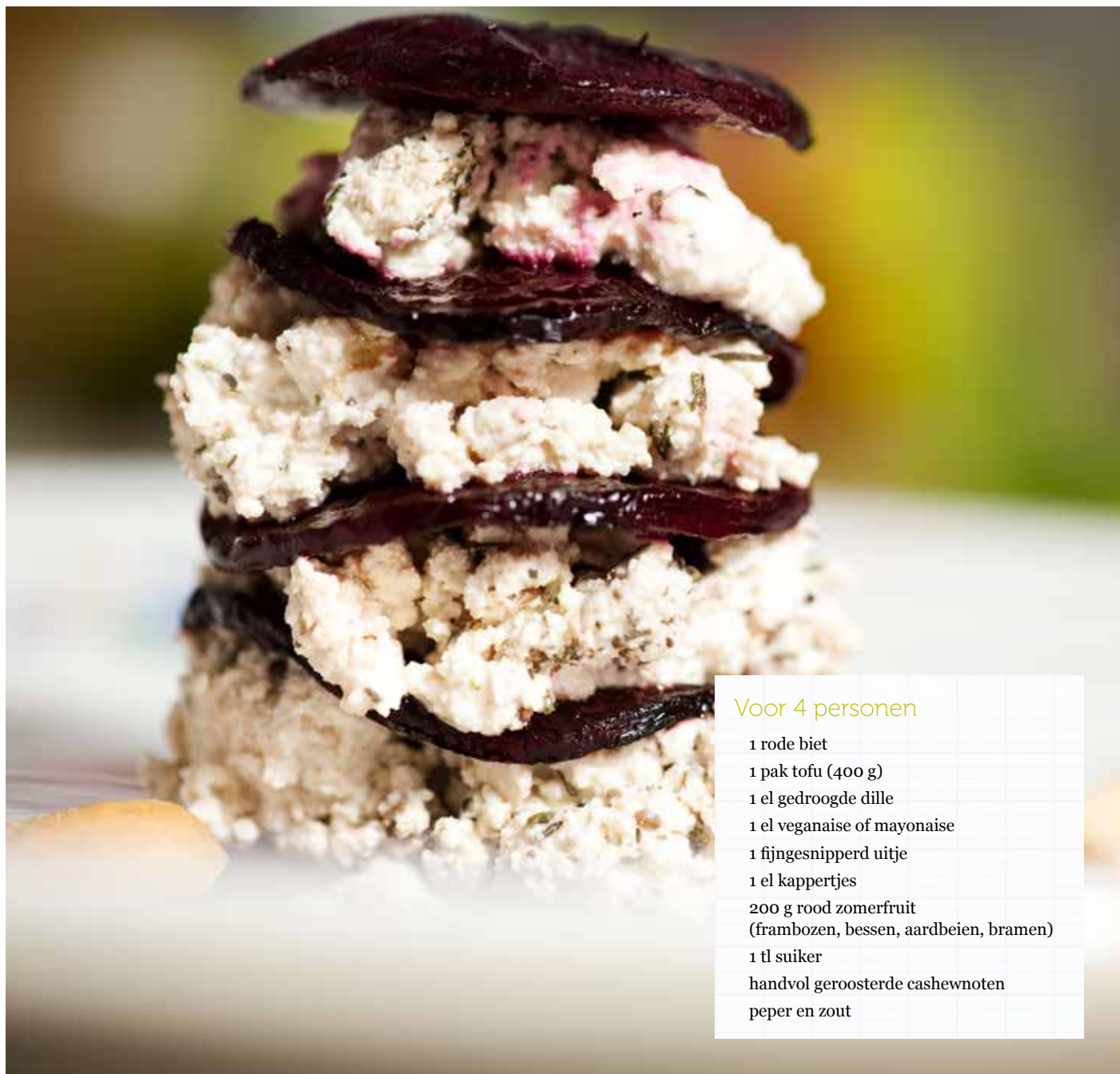
Een receptje dat ik al jaren moet klaarmaken van vrienden en familie en dat ontstaan is door toevallig wat restjes te combineren. Snijd een gekookte rode biet in blokjes. Snijd twee plakken peperkoek in blokjes. Bak de peperkoek goudgeel in wat olie en meng met de rode biet, een zoetzure vinaigrette naar smaak en een lepeltje gedroogde dille.

Rode bietencarpaccio

Mooi, lekker, licht, fris en rauw. Snijd de rode biet in flinterdunne schijfjes. Bestrooi met een flinke draai peper en wat zout en besprenkel met azijn of citroen-, sinaas- of pompelmoessap naar smaak. Ook lekker met wat anijszaad

Slaatje van rode bietenblad, sinaasappel en pijnboompitten

En jawel ook het blad mag er zijn. Meng het blad met enkele sinaasappelpartjes, geroosterde pijnboompitten, olijfolie en peper en zout. Kappertjes en olijven doen het hier ook goed bij.



Voor 4 personen

1 rode biet				
1 pak tofu (400 g)				
1 el gedroogde dille				
1 el veganaise of mayonaise				
1 fijngesnipperd uitje				
1 el kappertjes				
200 g rood zomerfruit (frambozen, bessen, aardbeien, bramen)				
1 tl suiker				
handvol geroosterde cashewnoten				
peper en zout				

TORENTJE VAN GEGRILDE RODE BIET

MET TOFUTARTAAR, GEROOSTERDE CASHEWNOTEN EN COULIS VAN ROOD ZOMERFRUIT

Was de rode biet en snijd de wortel, het hoedje en eventuele onregelmatigheden eraf. Schillen hoeft niet.

Snijd de rode biet in dunne plakjes (5 mm).

Vet een grillpan in met olijfolie en laat goed heet worden.

Gril de plakjes rode biet langs beide kanten tot ze goud kleuren, bestrooi ze met peper en zout en keer ze regelmatig om (ongeveer 3 minuten).

Maak de tofutartaar door de tofu grof te verkruiden. Voeg de dille, de

veganaise, het uitje en de kappertjes toe en smaak af met peper en zout.

Maak een coulis van het rode fruit door het in een pannetje met de suiker 5 minuutjes in te dikken.

Maak nu torentjes door telkens een plakje rode biet af te wisselen met een lepel tofutartaar.

Werk af met de coulis en cashewnoten.

Serveer met getoast rozijnenbrood.



VIVA VEGGIE!

Ontdek onze laatste nieuwe vleesvervangers!

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



LUXE HAMBURGER Asian style!

Ingrediënten

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

Bereiding

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

Pssshht!

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





Vegan eats world: 300 international recipes for savoring the planet: noem het gerust een ambitieuze titel voor een kookboek, maar wat ons oog op dit boek deed vallen, is de nadruk op de internationale gerechten erin. De veggie boodschap bereikt stilaan alle uithoeken van de wereld.

En de blogs, workshops, restaurants, organisaties en vooral kookboeken zijn er om het te bewijzen. Maar hoe internationaal zijn die kookboeken werkelijk? Wordt de wereld gedomineerd door Angelsaksische uitgaven of hebben Rio de Janeiro, Johannesburg en Jakarta een eigen Yotam Ottolenghi en Deborah Madison?



Dat vegetarisch en veganistisch eten een steeds internationaler fenomeen geworden is, beaamt Dorien Knockaert, journalist van De Standaard, schrijfster van *Goed eten* en *De moestuin van Mme ZsaZsa* en van de blog Jonge Sla. Dat internationale karakter is

volgens haar grotendeels toe te schrijven aan het grote succes van blogs. 'Ik volg blogs van over de hele wereld. Zo heb ik een tijd lang een blogster uit Bagdad gevolgd en nu ben ik zeer benieuwd om de Zuid-Afrikaanse keuken beter te leren kennen.

En ik heb heel veel geleerd uit Amerikaanse kookboeken, waarvan ik de schrijvers eerst online volgde.' Blogs dragen volgens Knockaert heel sterk bij tot de verspreiding van keukens. 'We leren van elkaars keuken, maar nivelleren die ook wel.'

De internationale keuken floreert, maar grote winnaar blijft de Angelsaksische markt. Beloftevolle titels als *Veggiestan*, *Jeruzalem* of *Afro-vegan* blijken allemaal van de hand van Britse of Amerikaanse chefs. Eén grote verklaring daarvoor is natuurlijk de enormiteit van die markt, dat weet ook Knockaert. 'Het taalgebied is zo groot en er wonen alleen al in de V.S. zo veel mensen, dat zelfs een nichepubliek daar groter is dan het brede publiek in Vlaanderen.'

Wat het succes in de V.S. nog verklaart? Simpel: 'De V.S. zijn relatief vegetarisch georiënteerd,' aldus Emily Oppenheimer van The Monday Campaigns in New York, initiatiefnemers van de Meat Free Monday campagne. 'De boeken van Ottolenghi verkopen hier ook goed. Maar we hebben toch vooral nationale releases.'

Mollie Katzen is auteur van *Moosewood Cookbook Collection*, dat een absolute bestseller is in de V.S. **Isa Chandra Moskowitz** schreef onder meer het succesvolle *Veganomicon* en schrijft de blog Post Punk Kitchen. Nummer drie is **Marc Bittman**. Hoewel omnivoor heeft hij al twee (semi-)vegetarische boeken uit: *How to cook everything vegetarian* en *VB6*. Dat laatste ligt sinds kort ook in vertaling in de Belgische rekken en leert ons hoe we overdag veganist en 's avonds flexitariër kunnen zijn.



Angelsaksische dominantie

Iets meer noordwaarts raadt Jo-Anne McArthur van de Canadese organisatie We Animals ons **Douglas McNish** aan, een veganistische chef die al heel wat prijzen op zijn palmares heeft staan en voorts al twee kookboeken uitbracht: *Eat raw, eat well: 400 raw, vegan and gluten-free recipes* en *Raw, quick and delicious: 5-ingredient recipes in just 15 minutes*.

Een studie in de V.S. toonde in 2012 aan dat een derde van de Amerikaanse bevolking geregeld zonder vlees of vis eet. Bovendien noemt 2,5 procent van de Amerikanen zichzelf veganist – in tegenstelling tot 1 procent in 2009. Het aantal vegetariërs bleef in die periode dan weer wel stabiel op 5 procent. Maar de interesse in veganistisch eten blijft wel groeien, weet Oppenheimer. 'Dat is gebleken uit trends op Google. Die tonen aan dat het woord "veganistisch" de afgelopen jaren steeds meer op Google is opgezocht. De populariteit is deels te danken aan bekende voorvechters zoals Bill Clinton, Beyonce en Justin Timberlake.'

Oppenheimer: 'De vleesindustrie is wel nog altijd zeer machtig in een land als het onze dat op een vleescultuur teert. In de Amerikaanse steden doet de vegetarische of veganistische keuken het goed, maar in de landelijke delen blijft de vleescultuur domineren.'

Al kreeg die vleesindustrie ook enkele zware klappen te verduren, onder meer door de paardenvleeschandalen, die vorig jaar de media meerdere keren hebben gehaald.



peace food Duitsland

Niet alleen Emily Oppenheimer, ook Luise Anter van VEBU, de Vegetarierbund Deutschland, gezeteld in Berlijn, bevestigt de groeiende aandacht voor vegetarisch eten.

'We worden ons steeds bewuster van het welzijn van de planeet én van onszelf,' aldus Anter. 'Dat verklaart de stijgende verkoop van veggie kookboeken. Het aanbod in grotere boekhandels groeit, en grote, mainstream uitgevers zien er meer een markt in, nu de vraag naar ethisch verantwoorde voeding stijgt.' Die trend vertaalt zich ook in het aantal nieuwe publicaties: **in 2011 werden er in Duitsland twaalf vegetarische kookboeken uitgebracht, terwijl dat er in 2012 al 23 waren, in 2013 werd dat een verdubbeling tot 50 uitgaven en dit jaar zijn er al 77 geteld.**



Ook in Duitsland zijn niet-Duitse titels, zoals *Veganomicon* populair, maar, aldus Anter, de meerderheid van de vegetarische kookboeken is Duits. Welke? 'Van drie Duitse veganistische chefs verkopen de kookboeken het best: **Attila Hildmann** schreef onder meer *Vegan for fun* en *Vegan for youth*, **Nicole Just** is schrijfster van *La Veganista* en binnenkort *Vegan to go* en van **Björn Moschinski** zijn er boeken als *Vegan für alle* en *Hier und jetzt vegan*. Maar ook **Rüdiger Dahlke** en zijn boeken, waaronder *Peace food – das Kochbuch* zijn hier populair. En zulke chefs krijgen op televisie ook steeds vaker een eigen programma.'

Een recente Duitse studie heeft aangetoond dat zeven miljoen Duitsers vegetarisch is, waarvan 1,2 miljoen veganistisch. Anter: 'Berlijn telt 79 vegetarische restaurants, waarvan 29 volledig veganistisch. Daarnaast bieden steeds meer cafés en restaurants ook vegetarische alternatieven of zelfs dranken op basis van sojamelk. In heel Duitsland tellen we 263 vegetarische, inclusief 99 veganistische, restaurants.'



Nigella in Maleisië

In het Westen zijn vegetarische kookboeken populair, akkoord. Maar wat met andere delen van de wereld? Hoe floreert de vegetarische keuken daar en vooral: welke vegetarische kookboeken worden er gebruikt?

We spreken met George Jacobs, voorzitter van de Vegetarian Society Singapore. 'Ik heb geen officiële cijfers, maar op basis van wat ik zelf zie, zou ik zeggen dat onze bibliotheken zo'n tien vegetarische kookboeken hebben en de gemiddelde boekhandel niet meer dan vijf. En de meeste daarvan komen van buiten Singapore. Al bieden veel niet-vegetarische kookboeken ook vegetarische recepten aan,' aldus Jacobs. Een van die chefs is, opmerkelijk genoeg, een Belg: de in Luik geboren Emmanuel Stroobants. **'De Vegetarian Society Singapore heeft zelf ook twee kookboeken gepubliceerd, *The heart small oil free cookbook* en *New Asian traditions vegetarian cookbook*, waarvan er telkens maximaal een paar duizend verkocht zijn.'**

Dorien Knockaert: 'Toen ik een half jaar geleden in Maleisië was, heb ik een zeer mooie en interessante foodietour gekregen. Daardoor merkte ik dat er zeker wel een foodiecultuur heerst, met veel blogs. Maar toen ik in een van de grootste boekhandels van de stad naar kookboeken ging zoeken, vond ik toch vooral Nigella Lawson en andere internationale sterren in de rekken. Misschien was het aanbod vooral op toeristen gericht?'

Nena Baeyens van EVA vzw trof tijdens haar reis door Zuidoost-Azië wel enkele lokale kookboeken aan. **'In Laos, Cambodja en Vietnam bieden sommige vegetarische restaurants kookboekjes aan in de lokale taal,** waarin onder meer uitleg gegeven wordt over de voordelen van vegetarische voeding. Maar die oplages blijven beperkt, omdat weinig mensen er boeken kopen.'

Wat Dorien Knockaert in Maleisië vaststelde, ondervond ook Nena Baeyens: veel van de restaurants en kookboeken zijn er op toeristen gericht. **'In het toeristische Thailand vind je in grote steden, zoals Bangkok en Chiang Mai, Engelse kookboeken van lokale Thaise chefs en kun je kooklessen volgen. Een voorbeeld daarvan is May Kaidee, die drie vegetarische restaurants heeft, kooklessen aanbiedt en kookboeken uitbrengt. In een van die kookboeken vertelt ze hoe ze zelfs nog voor – toen nog – prins Filip kookte tijdens zijn bezoek aan Thailand. Ook in Bali zorgt de grote instroom aan toeristen voor een explosie aan vegetarische, veganistische en zelfs raw-foodrestaurants.'**

Maar natuurlijk is het succes van de vegetarische keuken niet alleen aan buitenlanders te danken. 'In Indonesië bijvoorbeeld wordt sowieso weinig met vlees gekookt. En in India, Maleisië en Singapore zijn veel Indische restaurants volledig vegetarisch omwille van hun geloof.'

Een populaire Indische kok is Madhur Jaffrey, die in India geboren is, maar ondertussen in New York woont. Zij bracht de kookboeken *Madhur Jaffrey's vegetarische gerechten* en *Madhur's Jaffrey's ultimate curry bible* uit.

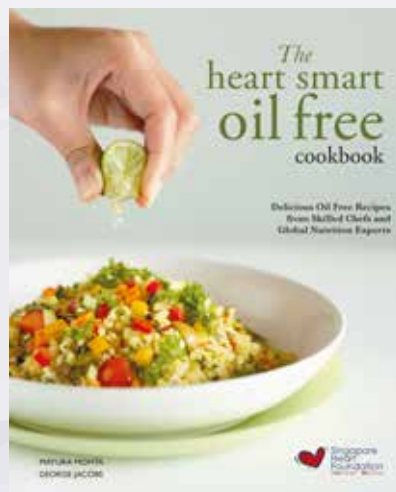


Brazilië

Onze wereldreis brengt ons verder, tot in Zuid-Amerika. Volgens de Braziliaanse Lyra Alves groeit de vegetarische beweging in Brazilië heel snel. 'Recent onderzoek wees uit dat acht procent van de bevolking vegetarisch is. In een van de grotere steden, Belo Horizonte, is dat zelfs negen procent.' En Sao Paulo heeft, naar Gents voorbeeld, een vleesvrije dag, en dit op maandag, net zoals de meatfree Mondays in de V.S.

Sandra Guimaraes toont zich iets sceptischer. 'Brazilië is niet de gemakkelijkste plek om op restaurant lekker plantaardig te eten. Behalve saaie salades, zul je weinig vegetarische maaltijden vinden. Hoe chiquer het adres, hoe kleiner de kans dat er iets op de kaart staat.' Wat ze ons dan aanraadt? 'De zelfbedieningsrestaurants, waar je je eten volgens gewicht betaalt. Daar vind je zeker voldoende aanbod.' Maar, benadrukt Guimaraes, als je thuis gaat koken, ben je in Brazilië wel aan het goede adres: 'De markten staan vol met verse groenten en fruit.'

Lyra Alves beaamt dat de in Brazilië populaire buffetrestaurants een groot aanbod hebben. 'Akkoord, de kleinere restaurants hebben minder vegetarische gerechten. Maar ik kom in Brazilië beter aan mijn trekken dan bijvoorbeeld in België.' En het aantal Braziliaanse vegetarische en veganistische chefs, dat ook kookboeken uitbrengt, is groot. Groot genoeg zelfs dat maar weinig buitenlandse boeken vertaald worden, aldus Alves 'Zo hebben we de veganistische kok **Bia Gonzaga** en **Astrid Pfeiffer**, wier boek *The Vegetarian Cuisine of Astrid Pfeiffer* een Gourmand World Cookbook Award won in de categorie Beste vegetarische kookboek. Andere belangrijke namen zijn **Aruna Devi**, **Flavio Giusti** en **Caroline Bergerot**.'





Afrika

Emily De Padt en Annemarie Ijkema van EVA vzw reisden dit jaar allebei naar het Afrikaanse continent, respectievelijk Congo en Ghana. Beiden stelden vast dat vegetarisch of veganistisch eten er nooit moeilijk was, maar dit vooral omdat vlees en vis niet zomaar voorhanden zijn.

‘In de Ghanese hoofdstad Accra is er wel een veganistisch restaurant,’ vertelt Ijkema. ‘En ze hebben er de Vegetarian Association of Ghana en een jaarlijks VegFest in oktober.’

Maar voorts is vegetarisme als principe weinig gekend in Ghana of Congo. De Padt: ‘in Congo is de ideale maaltijd er een met vlees of vis, zelfs als dat niet veel is, alleen al omdat het smaakmakers zijn. Op het idee dat iemand vegetarisch eet uit vrije keuze, wordt vaak smalend gereageerd. De Congolese keuken kent niet veel ingrediënten en het lijkt dan natuurlijk vrij dom om vrijwillig de niet-vegetarische te schrappen. Als mensen zoveel moeite moeten doen om voldoende en gevarieerd te eten, zijn bekommernissen om dierenleed en duurzaamheid natuurlijk ver weg.’

Laat het duidelijk zijn: de markt voor vegetarisch eten, bloeit en groeit. Kookboeken, restaurants en zelfs vegetarische organisaties schieten uit de grond, zij het dat de oogst voorlopig nog aanzienlijker is in Europa en Noord-Amerika. Azië, Afrika en Zuid-Amerika klimmen geleidelijk aan mee op – en dan hebben we het nog niet over het Midden-Oosten of Australië gehad.

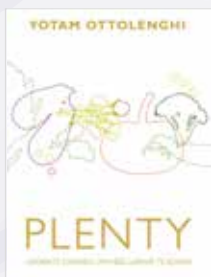
En hoewel de uitdagingen groot blijven – bij een stijgende welvaart in landen als China en Brazilië hoort ook een groeiende vleesconsumptie – is het hoopgevend om te zien hoe diezelfde stijgende welvaart ook voor een groeiend bewustzijn en meer empathie zorgt, voor mens én dier.

6 tips van Dorien Knockaert



The Green Kitchen van David Frenkiel en Luise Vindhal

Het was geen liefde op het eerste gezicht met dit boek, dat er misschien net iets te trendy uitziet. Maar toen heb ik het toch maar in huis gehaald, en bleek het echt degelijk, appetijtelijk en inspirerend – meer moet dat niet zijn. Sommige boeken geven zo veel gezondheidsadvies, dat ik het gevoel krijg dat ik mijn leven compleet fout geleid heb en ik het al voor bekeken mag houden. Bij *The Green Kitchen* daarentegen krijg je een echt bruikbare en niet te moeilijke visie op gezondheid.



Plenty van Yotam Ottolenghi

Ottolenghi's visie op koken is zeer prikkelend en dit boek is een echte eye-opener geweest voor heel veel mensen, hij heeft laten zien dat koken plezierig is.

We zijn vandaag geneigd om goed eten te associëren met mooi gedresseerde bordjes, zoals de chefs het voordoen in programma's als 'Mijn restaurant'. Maar bij Ottolenghi hoeft het niet zo

puristisch te zijn, neen: gooi heel veel ingrediënten bij elkaar en je zet een kleurrijke kom op tafel die bomvol smaken zit.

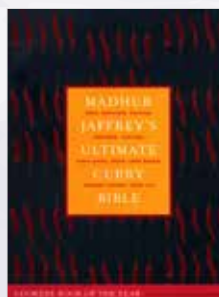
Ottolenghi zelf is geen vegetariër, maar gelukkig zijn veel van zijn recepten wel vegetarisch. De Midden-Oosterse keuken is sowieso een geweldige basis voor de vegetarische keuken.



Veg! van Hugh Fearnly-Whittingstall

Ik heb lang gewacht voor ik me *Veg!* aanschafte. We waren volop bezig aan *De moestuin van Mme ZsZsa* en ik was bang dat ik me te veel zou laten inspireren door dat boek. Maar toen ik het eenmaal kocht, nadat ik alle recepten al had afgewerkt, bleken er zeer veel gelijkenissen te zitten tussen de mijne en die in *Veg!*. Bizar. (lacht) Het boek is huiselijker dan *Plenty* en bevat

weinig moeilijke recepten. En dat is misschien precies waarom het zo een succes is, het boek wordt door veel mensen gebruikt.



Madhur Jaffrey's ultimate curry bible van Madhur Jaffrey

Madhur Jaffrey is geboren in India, maar leeft inmiddels in New York. Ze heeft – naast haar carrière als actrice – zeer veel boeken uitgebracht. Zelf heb ik *Madhur's Jaffrey's ultimate curry bible* in huis. Haar recepten gebruik ik niet veel meer, maar haar currybijbel is ook een mooi gedocumenteerd geschiedenisboek dat de verspreiding van de currykeuken beschrijft. Jaffrey is uitgegroeid tot meer dan een keukendiva, ze heeft de Indiase en de vegetarische keuken voor een wereldwijd publiek kleur en een verhaal gegeven.



Vegetable literacy van Deborah Madison

Madisons recentste kookboek is vegetarisch zonder het op de cover te vermelden, het is een groenteboek. Maar in Amerika weet iedereen dat Madison staat voor vegetarisch koken. Ze was een van de succesacteurs van de vorige generatie vegetarische kookboeken, maar is genoeg meegeëvolueerd om nu weer een jong publiek aan te spreken.



Recepten van Alain Passard van Alain Passard

Passard is eigenaar van het beroemde restaurant Arpège in Parijs. Dat restaurant is niet betaalbaar voor gewone stervelingen. Maar Alain Passard is ook dé man die binnen de klassieke topgastronomie de traditionele verhoudingen heeft omgegooid: 80 procent plantaardig, 20 procent dierlijk, in plaats van omgekeerd. Zijn kookboek, *Recepten van Alain Passard: de ***sterrenchef die groenten de hoofdrol geeft*, is bijna volledig vegetarisch. In de restaurantwereld heeft het zeker bijgedragen aan de appreciatie van de vegetarische keuken. 'Als hij zoiets doet, valt er niet meer met vegetarisme te lachen.'



Veggie
voor
spruitjes

RAUWE SPRUITJES: OOGST!

September, oogstmaand. Een overvloed aan groenten van eigen bodem vult de winkelrekken. Tijd om van dat alles te genieten. Hier een paar ideetjes om je spruitjes warm te maken voor koude, rauwe groenten.

Presentatie, presentatie, presentatie!

Ook kinderen eten eerst met de ogen en dan pas met de mond. De presentatie van rauwkost bepaalt mee de aantrekkelijkheid ervan. Een komkommer ziet er bijvoorbeeld lekkerder uit als je het vruchtvlees (en niet de zaadlijsten) met een dunschiller in fijne, lange repen snijdt.

Er zijn ook verschillende hulpmiddelen op de markt die het een stuk makkelijker maken: een meloenboller met of zonder tandjes, een juliennesnijder, een mandoline of een spiraalsnijder ...

Maar met een gewoon mes en wat frisse ideeetjes kom je ook al ver. Met het spelletje 'Groentjes op kleur' kun je zelfs de moeilijkste eters overstag laten gaan.

Rawfood?

Ook de rawfoodbeweging levert heel wat inspiratie voor lekkere gerechten met rauwe groenten. Een pasta van courgette met (zelfge-maakte) pesto of tomatensaus is een feest voor het oog en de smaakpapillen. De courgette kun je gerust ook vervangen door worteltjes, pastinaak of koolrabi. Flinterdun gesneden schijfjes courgette of komkommer kun je ook als 'lasagnevellen' of sneetjes 'brood' gebruiken.

Alle bladgroenten (en niet enkel basilicum) laten zich dan weer vlot verwerken tot pesto's.

Smaak!

Smaak en interesse in smaken leren kinderen al van jongs af aan. Vanaf de leeftijd van vier maanden kun je je baby al groene, verse kruiden geven. Dille, basilicum, korianderblad, kervel en peterselie zijn goede keuzes om mee te beginnen. Als ze goed kunnen kauwen, kun je ze af en toe een volledig, niet gesneden blaadje van deze kruiden geven. Dat verlaagt de drempel voor bladgroenten op latere leeftijd.

GROENTJES OP KLEUR



spel vanaf 2 personen

1 dobbelsteen

etiketten

viltstiften of kleurpotloodjes

groenten, kruiden, fruit
in minstens 4 verschillende kleuren

Hoe ga je te werk?

Laat je spruiten een paar etiketten kleuren. Gebruik de kleuren van de groenten en fruit die je hebt gekozen. Knip er kleine stukjes uit en kleef die op de verschillende vlakken van de dobbelsteen.

Maak een mooi tafereeltje op een groot bord: fijn gemalen bloemkool voor de wolkjes, gele tomaatjes voor de zon ... Om beurten gooien de spelers met de dobbelsteen. De kleur die ze gooien, mogen ze van het bord eten. Ze mogen zoveel van die kleur eten als ze willen en kunnen. De eerste speler met een leeg bord is gewonnen!

COURGETTEPASTA MET PESTO



Bereidingstijd: 8 min

1 middelgrote, verse courgette

6 el pesto naar keuze

Maak slierten van de courgette met een juliennesnijder of een spiralizer.

Vermeng met de pesto en laat even intrekken. Het citroensap en het zout in de pesto zal de courgette 'koud koken'.

Als je geen spiralizer hebt, kun je de courgette ook in hele fijne, lange plakjes snijden. Besmeer ze met de pesto, en rol ze op. Serveer als fingerfood!

MARINARASAUS



Bereidingstijd: 5 min

30 snoeptomaatjes of andere kleine, zoete tomaten

6 volle el fijngehakte, zongedroogde tomaten opgelegd in olie

1 à 2 teentjes look
verse of gedroogde basilicum

peper

suiker of kokosbloesemsuiker

Haal de kiem uit het teentje look. Voor jonge kinderen leg je de look met wat water tien seconden in de microgolfoven. Dat zorgt voor een betere verteerbaarheid. Doe alle tomaten en de look in een blender en maal ze fijn tot een romige saus. Uiteraard kun je ook een staafmixer gebruiken. Voeg de fijngesneden of gedroogde basilicum toe. Even verder blenden. Proef en voeg naar smaak wat suiker, peper, olie van de zongedroogde tomaten en extra kruiden toe. Heerlijk als pastasaus, dressing, broodbeleg of dipsaus. Experimenteer gerust met extra kruiden, fijn gemalen pitten en noten of zeewiervlokken. Geschikt voor kinderen vanaf twee jaar.

Spiralizer

Een handig keukentoestel dat snel en terecht aan populariteit winst! Op Youtube staan er verschillende vergelijkende onderzoeken. De Saladacco is een goed toestel, niet te groot, niet te duur, en het geeft mooie, dunne slierten. Maar de Spirooli, en de spiralizers van Gefu, of de Spirali van Lurch zijn zeker ook een goede keuze.

'Vegetable carving'

Aziatische koks zijn zeer bedreven in het snijden van vormen uit radijsjes, wortels of komkommers. Op Youtube vind je een heleboel instructievideo's. Gebruik de zoekterm 'vegetable carving for beginners' en leef je eens goed uit!

Vanaf wanneer?

Vanaf de leeftijd van twaalf maanden én als je kindje genoeg kan kauwen, kun je wat rauwkost op het menu zetten. Start zeker eerst met geraspte of fijngesneden groenten en vermijd groenten die sowieso moeilijk verteerbaar zijn.

Shoppern!

Cindy Vanderplas en Nena Baeyens

HIPPE SNEAKERS BIJ VEGGIE SHOP

Wie op zoek is naar hippe schoenen, kleren, handtassen, portefeuilles, riemen en cosmetica die dier- en natuurvriendelijk zijn, moet beslist eens op uitstap naar Oostende. In de gloednieuwe Veggieshop vind je zeker iets naar je smaak. Wij zijn vooral fan van het grote aanbod sneakers. Wie een tocht naar het zeetje te ver vindt, kan ook online bestellen op veggieshop.be.

veggieshop.be



HERBRUIKBARE RIETJES

De warme zomermaanden brachten ons niet alleen veel zon en cocktails, maar ook een grote alvalberg van gebruikte plastic rietjes. Maar niet getreurd, wie milieubewust van zijn mojito wil drinken, kan gewoon voor de herbruikbare rietjes van Kids Konserve gaan. Ze zijn gemaakt van roestvrij staal en kunnen handgewassen worden (al dan niet met een speciaal rietborsteltje) of gewoon in de vaatwas. Eenvoudig, aangenaam om uit te drinken en goed voor het milieu. Laat de nazomer maar komen!

www.kudzu.be

WORD ECODELER!

Groepsaankopen zijn in. Dankzij Ecover, kun je nu ook zelf, thuis, aan de slag. Ecover vervangt de oude 25 liter refill-bidon door een bag-in-box van 15 liter, die ook eenvoudig thuis te gebruiken is. De voordelen voor het milieu zijn gigantisch: met 1 bag-in-box van 15 liter bespaar je al gauw 1 kilogram plastic verpakking, en ook de transportkosten liggen beduidend lager.

Het kraantje, dat je apart moet bestellen, is keer op keer opnieuw te gebruiken. Ideaal om te delen met je groene burens, je kotgenoten, of studentenvereniging. Ook voor grote gezinnen is het een aanrader. Verkrijgbaar in vloeibaar wasmiddel, vloeibaar wasmiddel twee maal geconcentreerd, afwasmiddel, wasverzachter en allesreiniger bij biggreensmile.nl

biggreensmile.nl



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.

GEEN SUIKERS, GEEN GRENZEN

Provamel lanceert een biologische sojavariatie op yoghurt waaraan geen grammetje suiker wordt toegevoegd. Het resultaat: een smeùge yoghurt. Ideaal als basis voor je ontbijt, aangevuld met muesli en fruit. Maar dankzij de vrij neutrale smaak kun je de yoghurt ook gebruiken in hartige gerechten, zoals curryschotels of als basis voor een plantaardige tzatziki. Er is ook een gezoete variant met agavestroop. Een echt dessert, dat ook bij kinderen in de smaak valt. Provamel stimuleert iedereen om aan de slag te gaan met hun producten en om het resultaat ervan op Instagram te zetten met #provamel. Genoeg inspiratie dus!



GROEN NAAR SCHOOL

Hip, eco en cool. Zo kun je de producten van Klean Kanteen het best omschrijven. Alles is gemaakt van RVS, zonder schadelijke materialen. De RVS hervulbare flessen bestaan in verschillende formaten met verschillende afsluitbare doppen. Ook de RVS brooddozen zijn handig, duurzaam en zelfs door de kleinste handjes gemakkelijk te openen.

kudzu.be • greenjump.nl



1, 2, 3, 4, EEN PORTEFEUILLE VAN PAPIER



Het klinkt niet meteen stevig of duurzaam, maar de papieren portefeuilles en tassen van SIWA zijn waterdicht en shockproof. Ze zijn gemaakt van Naoron, papier ontwikkeld uit houtpulp, plastic flesjes en textielresten. Klinkt ingewikkeld, maar het resultaat is mooi, origineel, diervrij en superecologisch. Do we need to say more? Je vindt deze hebbedingen en nog een heleboel andere, mooie ecospullen op www.rewinddesign.be

www.rewinddesign.be



Vissen intelligenter dan gedacht

Vissen zijn de underdogs van de dierenwereld. We zien hen niet en eigenlijk weten we nog steeds niet erg veel over hen. Lang dachten we dat ze niet over een langetermijngeheugen beschikken en geen pijn voelen. Nieuw onderzoek wijst er echter op dat dit helemaal niet klopt. Vissen blijken veel intelligenter dan gedacht.

Vis wordt bijna overal ter wereld gegeten. Vijftien tot twintig procent van de dierlijke eiwitten uit het voedingspatroon van mensen is afkomstig van vissen. Wereldwijd wordt er maar liefst 132,3 miljoen metrische ton (1000 kilogram) vis verorberd. Een ongelooflijke hoeveelheid, mogelijk gemaakt door de moderne visindustrie. Een industrie die geen rekening houdt met het welzijn van de dieren, maar er enkel op gericht is om zo efficiënt mogelijk zo veel mogelijk vis te vangen.

Langetermijngeheugen

Het bleef ook lang stil in de wetenschappelijke wereld. Maar nu wijst een recente metastudie uit dat vissen zeker in staat zijn om pijn te voelen. Sommige vissoorten maken bovendien gebruik van gereedschap. Deze eigenschap werd een hele tijd alleen aan mensen toegeschreven. Nu weten we dat ook chimpansees, kraaien en vissen hier toe in staat zijn. Vissen hebben bovendien een langetermijngeheugen en leren ontzettend snel. Ook van elkaar. Net zoals mensen leren ze door de interactie met hun soortgenoten.

Zo vrij als een vis in het water

Dit onderzoek zal hopelijk een impact hebben op de manier waarop we vissen behandelen. Een behandeling die rechtstreeks voortkwam uit het idee dat vissen geen pijn voelen en geen herinneringen opslaan. Diepgewortelde overtuigingen die nu nog eens duidelijk ontkracht zijn.

‘ *Sommige vissoorten maken zelfs gebruik van gereedschap.* ’

Nieuwe studie bewijst:

dierlijke consumptie in de EU halveren leidt tot een spectaculaire daling van de uitstoot van broeikasgassen en hart- en vaatziekten.

In een nieuwe studie onderzochten onderzoekers wat het effect zou zijn als we de consumptie van rundsvlees, zuivel, varkens, kippen en eieren in de 27 EU-landen met 50 procent zouden verminderen en vervangen door granen. De resultaten zijn opmerkelijk. De impact op milieu- en gezondheidsproblemen zoals de klimaatverandering en hartaandoeningen zou enorm zijn.

De onderzoekers berekenden dat de vraag naar dierlijke producten zou dalen van 520 miljoen ton tot 285 miljoen ton. Dat betekent dat meer dan 70 miljoen ton graan beschikbaar zou zijn voor menselijke consumptie, terwijl de import van sojabonen met 75 procent zou dalen. Bovendien zou 23,7 miljoen hectare land dat nu gebruikt wordt om vee op te laten grazen en om veevoer te telen beschikbaar worden voor andere doeleinden.

De onderzoekers bestudeerden twee hypothetische mogelijkheden om te illustreren wat er zou gebeuren als we dat vrijgekomen land anders zouden gebruiken. Als we er graan op zouden telen, zorgt dat voor een daling van de landbouwemissies met 19 procent in vergelijking met die van 2004 en zou de EU een netto exporteur van graan worden.

Meer graan, minder uitstoot

Als we dat land zouden gebruiken om andere dingen op te planten zoals grassen, populieren of wilgen dan zou de uitstoot van broeikasgassen nog spectaculairder dalen, met 42 procent.

In beide scenario's was er ook een vermindering van de stikstofvervuiling. Het stikstofgehalte in het water en de lucht vermindert met ongeveer 40 procent.

Maar meer plantaardig eten zou niet alleen grote milieueffecten hebben, ook de gezondheidsimpact zou enorm zijn. Het aandeel verzadigd vet in ons voedingspatroon zou met 40 procent afnemen, met minder hartaandoeningen en beroertes tot gevolg. Minder rood vlees eten wordt ook gelinkt aan een lager risico op darmkanker.

Minder hart- en vaatziekten

De onderzoekers merken nog op dat ze er in deze studie van uitgingen dat vlees en zuivel vervangen zou worden door granen. Als ze daarentegen zouden vervangen worden door groenten en fruit, dan zouden de gezondheidsvoordelen nog groter zijn, maar de milieuvoordelen zouden dan waarschijnlijk wel lager uitvallen.

‘ De uitstoot van broeikasgassen daalt met 42 %. ’





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 veganise telkens weer? Stuur een mailtje naar info@vegetarischekookstudio.be en Miki en Kristin beantwoorden al je vragen.

KATLEEN VRAAGT: Laatst zag ik een recept voor pesto met gistvlokken. Dat vind ik raar want pesto moet toch niet rijzen. Wat is dan eigenlijk de functie van die gistvlokken? Ik wil het wel eens uitproberen want ik vind het spannend om nieuwe ingrediënten te leren kennen, maar anderzijds staat mijn keukenkast nu al vol met potjes en bokaaltjes die ik maar één keer gebruikt heb. Denk je dat het een goede aankoop is?

De naam gistvlokken – of, om precies te zijn: edelgistvlokken – is inderdaad verwarrend, want bij het woord gist denk je natuurlijk aan een rijsmiddel voor brood en gebak, niet aan smakelijke vlokjes die je gerecht een hartige smaak geven. Vergeet dat woord 'gist' dus maar, want met dit product kun je echt geen brood bakken. Het klopt dat gistvlokken net zoals de bekende bakkersgist afkomstig is van eencellige schimmels – in zekere zin zijn ze dus beiden verre familie van de paddenstoelen. Maar de schimmel voor gistvlokken wordt verhit en gedroogd en daardoor volledig gedeactiveerd. De lichte, zandkleurige vlokken die hiervan het resultaat zijn, zijn een magnifieke smaakmaker.

Proef de vlokjes eens, gewoon uit de pot, dan merk je wat een toegankelijke smaak ze hebben. Zeker niet zuur of bitter, ook niet zout of zoet ... maar wel door en door umami, die befaamde vijfde smaak die staat voor 'hartig' en die je hier dus in een bijna zuivere vorm kunt proeven. Die umamismaak vind je bijvoorbeeld ook in Parmezaanse kaas, bouillons en sojasaus. Bij veel soorten chips wordt de umamismaak speciaal toegevoegd in de vorm van een smaakversterker. Daarom vinden we die chips zo lekker. We willen hier niet beweren dat gistvlokken naar kaas smaken, maar we kunnen wel stellen dat ze de hartige component van kaas in een aantal bereidingen perfect kunnen vervangen.

Gistvlokken zijn superfood. Ze worden gebruikt als voedingssupplement omdat ze zoveel vitamines

bevatten: B1, B2, B6 en foliumzuur. Als je er een gewoonte van maakt ze regelmatig in de keuken te gebruiken, profiteer je automatisch van hun sublieme voedende eigenschappen, met gezondheidseffecten die wat ons betreft best welkom zijn. Ze garanderen bijvoorbeeld een betere weerstand en minder stressgevoeligheid. Ze zouden ons een sterker metabolisme bezorgen en beter tegen vermoeidheid wapenen. We zouden er na verloop van tijd zelfs beter gaan uitzien, met een gezondere huid en sterker haar. Er zijn mensen die dagelijks een portie in de soep strooien, gewoon voor het gezondheidseffect. Wij doen het vooral voor de smaak, maar hopen toch stiekem op interessante nevenwerkingen.

Koken met gistvlokken is simpel. Ze veroorzaken geen speciale chemische reactie. Je kunt je dus uitsluitend concentreren op hun smaak. We leerden ze in eerste instantie als een leuk strooisel kennen voor op rijst, salades of groenten. Er echt mee koken doen we nog niet zo lang, maar het gaat ons goed af. De eerste keer gebruikten we ze in een seitanburger in de plaats van Parmezaanse kaas. En wat bleek? Het recept werd er lekkerder door en kreeg een mooiere binding. Sindsdien gebruiken we de vlokjes steeds vaker in alle soorten bereidingen, bijvoorbeeld in groentetaarten, terrines, gevulde groenten en hartige notengebakjes. Daarnaast ontdekten we dat je ovenschotels een heerlijk crunchlaagje kunt geven door ze te bestrooien met een mengsel van broodkruim en gistvlokken. De toepassingen zijn eindeloos, net omdat de smaak zo vertrouwd is.

Met edelgistvlokken mag je gul zijn. Hun smaak is duidelijk, maar toch niet dominant, we voegen ze meestal toe met eetlepels tegelijk. Vooral wanneer het de bedoeling is om de hartige smaak van kaas te vervangen, heb je een stevige portie nodig. Bij wijze van kennismaking kun je bijvoorbeeld eens 'vegan Parmezan' maken door cashewnoten en edelgistvlokken samen te malen, gekruid met wat zout. 'Vegan pesto', zoals in jouw recept, is ook fantastisch. Je mixt dan gewoon je pijnboompitten en je kruiden met wat olie, knoflook, gistvlokken en zout. Heb je kennis gemaakt met het product, dan kun je verder experimenteren, bijvoorbeeld door de gistvlokken door de risotto te roeren of over de pizza te strooien. Of je kunt ze verwerken in pastaschotels of sauzen. Gistvlokken zijn een onmisbaar ingrediënt voor een lekkere, plantaardige, beetje kaasachtige bechamelsaus. Probeer ook eens om je zelfgemaakt broodbeleg met gistvlokken op te pimpen.

Een recept dat erg populair is in onze Vegetarische Kookstudio zijn de cashewnotengebakjes met dragon. Het zijn muffinachtige, hartige gebakjes waarin de smaken van dragon en citroen extra pit geven aan de zacht zoete cashewnoten. Oorspronkelijk maakten we deze gebakjes met kaas en ei, zo staan ze ook in ons kookboek *Veggie voor Starters*. Onlangs zijn we er tot onze vreugde in geslaagd een plantaardige variant van dit recept te maken met een even lekker resultaat. We geven het je graag cadeau. Zoals je ziet maken we de binding met maismeel (niet te verwarren met maizena!) en gebruiken we gistvlokken die perfect kunnen concurreren met de hartige smaak van kaas. De gebakjes zijn multifunctioneel, je kunt ze eten bij zowat alle gelegenheden, zowel warm als koud. Ze zijn heerlijk als voorgerecht of snack, gewoon met een slaatje, en ook fantastisch als decoratief onderdeel van een feestelijk buffet. Soms maken we ze in een miniversie, als aperitiefhapje. Hebben we gebakjes over? Geen probleem, die belanden de volgende dag in de brooddoos.



Ingrediënten

250 g cashewnoten
100 g gekookte quinoa
200 g uien
250 g rode paprika
1 teentje knoflook
1 biologische citroen
3 dl ongezoete sojamelk
4 el gistvlokken
60 g maismeel
1 el dragon
olijfolie
peper en zout

Verwarm de oven op 180 °C.

Pel en snipper de uien en de knoflook. Fruit de uien in wat olie en laat de knoflook even meebakken. Snijd de rode paprika in stukjes, voeg ze toe en stoof ze gaar.

Kruid de groenten met peper en zout, neem de pan van het vuur.

Maal de cashewnoten. Vermeng ze met de quinoa, de groenten, het maismeel en de sojamelk.

Rasp de citroenschil en pers de helft ervan uit.

Voeg de citroenschilletjes, het citroensap, de dragon en de gistvlokken toe aan het notenmengsel en kruid met peper en zout.

Verdeel het mengsel over muffinvormpjes en bak ze in de oven gedurende 30 minuten.

CASHEWNOTENGEBAKJES MET DRAGON



Op zoek naar de leukste en vooral lekkerste veggie adresjes langs de **Atlantische kust**

Op reis langs de Atlantische kust. Nee, deze keer niet met de rugzak of met de trein, maar met een luxe cruiseschip. We mogen mee met de EUROPA 2, het meest exclusieve schip ter wereld. Weinig mensen weten dat op zo'n schip het aanbod lekker eten erg groot is en dat er rekening gehouden wordt met de nieuwste trends en voedselvoorkeuren. Er zijn maar liefst vijf restaurants aan boord.



Je hebt het buffetrestaurant, met een uitgebreid koud groentebuffet, een grillbuffet, een pastabuffet en natuurlijk een volledig dessertbuffet.

Daarnaast heb je nog de keuze uit een Frans, Italiaans en Aziatisch restaurant en het hoofdrestaurant Weltmeere.

In het Weltmeere-restaurant kun je zelf je menu

samenstellen en kiezen uit lekkernijen zoals een smoothie van hazelnoot, spinazie, avocado en zuurkool of een pompoenterrine met schuim van balsamico. Op de menu's staat vermeld dat je altijd naar lactose- en glutenvrije opties kunt vragen. We spraken met de gemotiveerde chef Martin Ohlemann die ons een rondleiding

in de keukens gaf. 'Of je nu glutenvrij of zuiver plantaardig wil eten, het is de bedoeling dat iedereen evenveel kan genieten', aldus de chef.

Iedereen wordt hier op zijn wenken bediend. Bij een bezoek aan de keukens zag ik een lijst hangen met de foto's van klanten die op voorhand hun voorkeuren of allergieën hadden doorgegeven.

Lissabon

We startten onze reis in de Europese hoofdstad met het meeste zonuren: Lissabon. Een fantastische stad. Of je nu houdt van cultuur, shoppen of wandelen ... Alle elementen voor een aangename citytrip zijn aanwezig.

We logeerden in het eenvoudige Portugese Ways Culture Guesthouse, op wandelafstand van het centrum en dicht bij metrostation Intendente. De taxichauffeur vertelde dat dit het minst veilige deel van Lissabon was, maar daar merkten wij weinig van.

Om de hoek van ons hotel ontdekten we onmiddellijk onze favoriete bar: **O dos Joanas**. Het terras - op een gezellig pleintje - nodigt uit om van een lekkere Portugese koffie en een vegetarische quiche te genieten. Net naast O dos Joanas vind je de winkel A Vida Portuguesa, waar je Portugese specialiteiten kunt kopen, zoals

handgemaakte tapijten, tassen en zwaluwtjes, het symbool van Lissabon.

Een eindje verder belandden we op het Praça do Martim Moniz, dat werd ingepalmd door internationale eetkraampjes, een dj en veel, heel veel schoon, zonnend volk.

De eerste avond aten we in **Fabulas**, dicht bij het winkelcentrum. Het personeel is erg lief en het interieur is sober, maar gezellig. De kleine tafeltjes zijn gemaakt van oude naaimachines. Ik at het lekkere Legumes à Braz. Dat is een typisch Portugees gerecht waar aardappelen, ei, ui en specerijen worden gemengd en gestoofd. De versie met kabeljauw is het bekendst, maar je kunt het dus ook met groenten krijgen. Op aanvraag maken ze hier ook graag iets veganistisch voor je klaar.

Onze Portugese vriend Miguel nam ons mee naar LXFactory. Een oude industriële site, onder

de 25 de Abril brug, die nu plaats biedt aan een tweedehands marktje, hippe restaurants en leuke winkeltjes, waaronder een wel heel coole boekenwinkel Ler Devagar in een oude printfabriek.

We aten buiten, onder de bomen op het leukste terras van LXFactory bij **Café da Fábrica**. Ze hadden een buffet klaarstaan met salade, quiche, taart en andere lekkernijen. Op de kaart staan ook verschillende verse sappen en op aanvraag kunnen ze iets volledig plantaardig voor je klaarmaken. Een aanrader.

In het toeristisch centrum vind je het vegetarische restaurant **Princesa do Castelo**. De service is timide. Aan het fornuis staat een Indische kok en ze hebben verschillende vegan gerechten op hun kaart staan. Ik at Pierogi, een soort ravioli van ongerezen deeg met groenten en veggeworst. De gerechten waren lekker, maar we misten de gezellige Portugese sfeer wel een beetje.

We lunchten verder nog in **Natural Living**, waar je voor een klein prijsje een sapje krijgt en je bord kunt volscheppen aan een koud en warm buffet mét vegetarische opties.

Ietsje verder ligt **Jardim das Cerejas**, een vegetarisch restaurant dat ook een warm en koud buffet aanbiedt. We hadden geen tijd meer om het uit te proberen, maar aan de drukte binnen te zien, is het eten er lekker.

Voor een snelle hap is er de biowinkel **Brio** in de Chiadowijk. Aanpalend heb je de **cafetaria Origem** waar je broodjes, salades en desserts kunt krijgen. Het is er leuk zitten op de gezellige binnenplaats, weg van de drukke winkelstraat.



Princesa do Castelo

- ✕ Rua do Salvasor 64 A
- ✕ 1100-466 Lisboa
- ✕ Open di tot zon 10 tot 23 uur
- ✕ +351 21 887 1263



Café da Fábrica

- ✕ Rua Rodrigues Faria 103 – LXFactory
- ✕ 1300 Lisboa
- ✕ Open ma tot vrij 9.30 tot 19 uur, zaterdag 12 tot 19 uur en zondag 10.30 tot 19 uur
- ✕ www.cafedafabrica.com
- ✕ +351 21 401 1807



Fabulas

- ✕ Calçada Nova de São Francisco 14
- ✕ 1200-300 Lisboa
- ✕ Open ma tot do 11 tot 24 uur, vrij en zat 11 tot 01 uur
- ✕ www.fabulas.pt
- ✕ +351 21 601 8472

Restaurante Natural Living

- ✕ Rua Garrett no 10
- ✕ Pateo de Siza
- ✕ Chiado, Lisboa
- ✕ Open ma tot zo 10 tot 19.30 uur
- ✕ facebook.com/naturallivingchiado
- ✕ +351 91 669 3471

O dos Joanas

- ✕ Largo Intendente Pina Manique 28
- ✕ 1100-285 Lisboa
- ✕ Open ma tot do 9 tot 23 uur, vrij van 9 tot 14 uur, zat 10 tot 2 uur, zon 10 tot 23 uur
- ✕ +351 21 887 9401

Jardim das Cerejas

- ✕ Calçada do Sacramento, nº 36 (Baixa-Chiado) 1200-394 Lisboa
- ✕ Open ma tot zo van 12 tot 23 uur
- ✕ jardimdascerejas.com
- ✕ +351 213 469 308

Bilbao

De volgende halte op onze reis was Bilbao. Ooit een industriestad, nu een aangename plek waar oud, nieuw én de natuur een harmonieus geheel vormen. De rivier Ria loopt dwars door de stad en de promenade is dé ideale manier om Bilbao op je eigen ritme te ontdekken. Het Guggenheim Museum is een must, alleen al voor de ingenieuze architectuur. Met mooi weer kun je ook de kunstwerken bewonderen die buiten tentoongesteld staan. Via verschillende bruggen kun je van de ene kant naar de andere kant van de stad wandelen. Voor het oude Bilbao moet je naar de Siete Calles-wijk, waar er vele kleine winkeltjes en gezellige, smalle straatjes zijn. We zijn in Spaans Baskenland, hier spreken ze dus niet van tapas maar van pintxos. Je kunt het zo gek niet bedenken of ze beleggen er broodjes mee. Er is meestal minimum één versie met tortilla en groenten.

Dicht bij het mooie Alhóndigagebouw waarin onder meer de stadsbibliotheek, enkele winkeltjes en een restaurant gevestigd zijn, is er **Garibolo**. Voor een kleine prijs krijg je salade, soep, hoofdgerecht en dessert. Het restaurant bestaat uit twee zalen met kleurrijke tegeltjes en schilderijen. Het eten is eenvoudig en lekker en de porties zijn royaal. Er zijn verschillende vegan opties die duidelijk op de kaart aangeduid staan. We namen de vegetarische gehaktballetjes in tomatensaus en de worteltjes à la Alsaciana. Beide gerechten werden gesmaakt.

Garibolo

✂ Fernández del Campo n°7
48010 Bilbao
✂ www.garibolo.com
✂ +34 944 223 255



Saint-Jean-de-Luz

Een dagje later meerden we aan in het heerlijke Saint-Jean-de-Luz. Dit vissersdorpje heeft een mooi winkelcentrum en prachtige huizen uit de 18e en 19e eeuw. Zelf waren we vooral fan van het park op de groene helling van Sainte-Barbe. Dit mooie park bereik je na een korte wandeling op de dijk. Van op de top heb je een uitstekend uitzicht over de baai.

Een puur vegetarisch restaurant zul je in dit zeevruchtenparadijs niet vinden, maar je kunt altijd een Bretoense pannenkoek eten in **Le Mille Sabords**, vergezeld van een Baskische cider en met zicht op de zee. Een aanrader voor een lekker vers sapje natuur of een fruitbrochette is de foodtruck van **Lili Pom' Pom'** die je tijdens de zomermaanden op de dijk kunt vinden.

Le Mille Sabords

✂ 9 Passage de la Pergola
64500 Saint-Jean-De-Luz
✂ +33 5 59 51 03 56

Lili Pom' Pom'

✂ 76 bd Thiers
Flots Bleys
64500 Saint-Jean-De-Luz
✂ Open alle dagen tijdens
de schoolvakanties van
10 tot 19 uur
✂ www.lilipompom.com
✂ +33 6 03 19 48 75



Bordeaux

Een nieuwe dag, een nieuwe stad om te ontdekken: Bordeaux! We meerden aan op een boogschuit van het stadscentrum van deze historische kunststad. Een eerste attractie is de Miroir d'eau, een reusachtige waterspiegel en een droomplek voor (amateur)fotografen.

Lunchen deden we in **Les Mots Bleus**, een theehuis met een beperkte lunchkaart, waar je tussen de boeken zit. We namen de vegetarische lasagne die best oké was, maar niet de beste die wij - als verwende veggeliefhebbers - al voorgeschoteld kregen. Op de kaart staan ook nog quiches en omeletten.

Bordeaux is niet alleen een stad voor cultuurliefhebbers, ook de shopaholics kunnen hun hartje hier ophalen. Naast al de bekende merken en ketens vind je in de kleine straatjes zoals Rue Saint James ook originele adresjes. Eventjes verder ontdekten we Place Fernand Lafargue, onze favoriete plek in de stad met veel leuke restaurants. Zoals **Kokomo** bijvoorbeeld, waar onder meer een falafelburger met aubergine en een tofutaco op de kaart staat of het Indisch restaurant **Le Malabar** dat alle klassieke veggie gerechten aanbiedt. **La Soupe au Caillou** is een ander lunchadresje waar vegetarische gerechten worden geserveerd.

Les Mots Bleus

- ✕ 40 rue Poquelin Molière
33 000 Bordeaux
- ✕ Open van di tot vrij van 12 tot 19 uur en op za en zo van 14 tot 19 uur
- ✕ www.lesmotsblues.net
- ✕ +33 5 56 90 01 93

Kokomo

- ✕ 12 Place Fernand Lafargue
33000 Bordeaux
- ✕ Open ma tot zo van 12 tot 24 uur
- ✕ +33 5 57 77 07 24

Le Malabar

- ✕ 7 Rue des Ayres
33000 Bordeaux
- ✕ Open di tot za van 12 tot 14.30 uur en do tot za van 20 tot 22.30 uur
- ✕ +33 5 5652 18 19

La Soupe au Caillou

- ✕ 6 place du Maucaillou
33800 Bordeaux
- ✕ Open ma tot vrij 9.30 uur tot 5 uur en za van 10 tot 16 uur
- ✕ +33 5 56 78 07 74

Le Palais

De volgende stop op onze reis langs de Atlantische kust was Le Palais, op het eilandje Belle-Ile. Een erg charmant Bretoens vissersdorpje op het grootste Atlantische Franse eiland. Je kunt er heerlijk wandelen op de oude stadswallen en elke dag is er op de Place de la République een marktje met lokale producten. Ideaal om een lunch samen te stellen en te degusteren op een idyllisch plekje in het groen. Er staan overal picknicktafeltjes ter beschikking. De plaatselijke specialiteiten zijn de galettes en de cider, die kun je onder andere vinden in **La Touline**, een zaak met een terras met zicht op de haven en de citadel. Als ze op voorhand verwittigd worden, kunnen ze een plantaardige maaltijd voor je klaarmaken. Tijdens het wandelen ontdekten we de schitterende boekenwinkel **Liber & Co**, waar literaire avonden worden georganiseerd, vergezeld van een huisgemaakte maaltijd.



La Touline

- ✕ Quai de l'Alcadie
56360 Le Palais
- ✕ +33 2 97 31 44 71
- ✕ facebook.com/BelleileLaTouline

Liber & Co

- ✕ 2 rue des Remparts
56360 Le Palais
- ✕ Open alle dagen van 10 tot 13 uur en 17 tot 20 uur
- ✕ www.liberandco.com
- ✕ +33 2 97 31 82 41



Kanaaleilanden

De volgende dag reisden we naar de Channel Islands. In Saint Peter Port in Guernsey bezochten we de prachtige Candie Gardens, vanwaar je een mooi zicht hebt over de baai. In het winkeltje kun je de sleutel vragen voor de Victoria Tower, iets verderop. Als je daar de trappen oploopt tot helemaal boven heb je een 360 ° uitzicht op het eiland. We hadden geen tijd om hier te lunchen, maar we noteerden wel enkele plaatsjes. Zoals **Nautique Seafood Restaurant**, dat - in tegenstelling tot wat de restaurantnaam doet vermoeden - ook een vegetarisch menu aanbiedt. Je vindt hier ook **Hansa Wholefood Store**, waar je een voorraad gezonde snacks kunt inslaan.

Le Penjab

- ✕ 14 Rue Ste Barbe
35400 St Malo
- ✕ +33 9 526 78 292

Saint-Malo

Als we aankwamen in Saint-Malo kleurde de hemel grijs. Het ideale moment om zo'n typische Bretoense marinetrui te kopen. De winkel Comptoir de la Mer in La Ville intra-muros is een aanrader. In Saint-Malo kozen we voor het Indische restaurant **Penjab** in het oude centrum van de stad. Voor het interieur moet je er niet zijn, maar de bediening is snel en vriendelijk. Het eten was heerlijk en spotgoedkoop. Je hebt al een thali schotel voor 9 euro.

De laatste halte van onze reis was onze thuishaven: Antwerpen. Het regende pijpenstelen, maar dat kon ons en de andere Belgen aan boord niet deren. Het was schitterend om onze mooie stad binnen te varen.

Nautique Seafood Restaurant

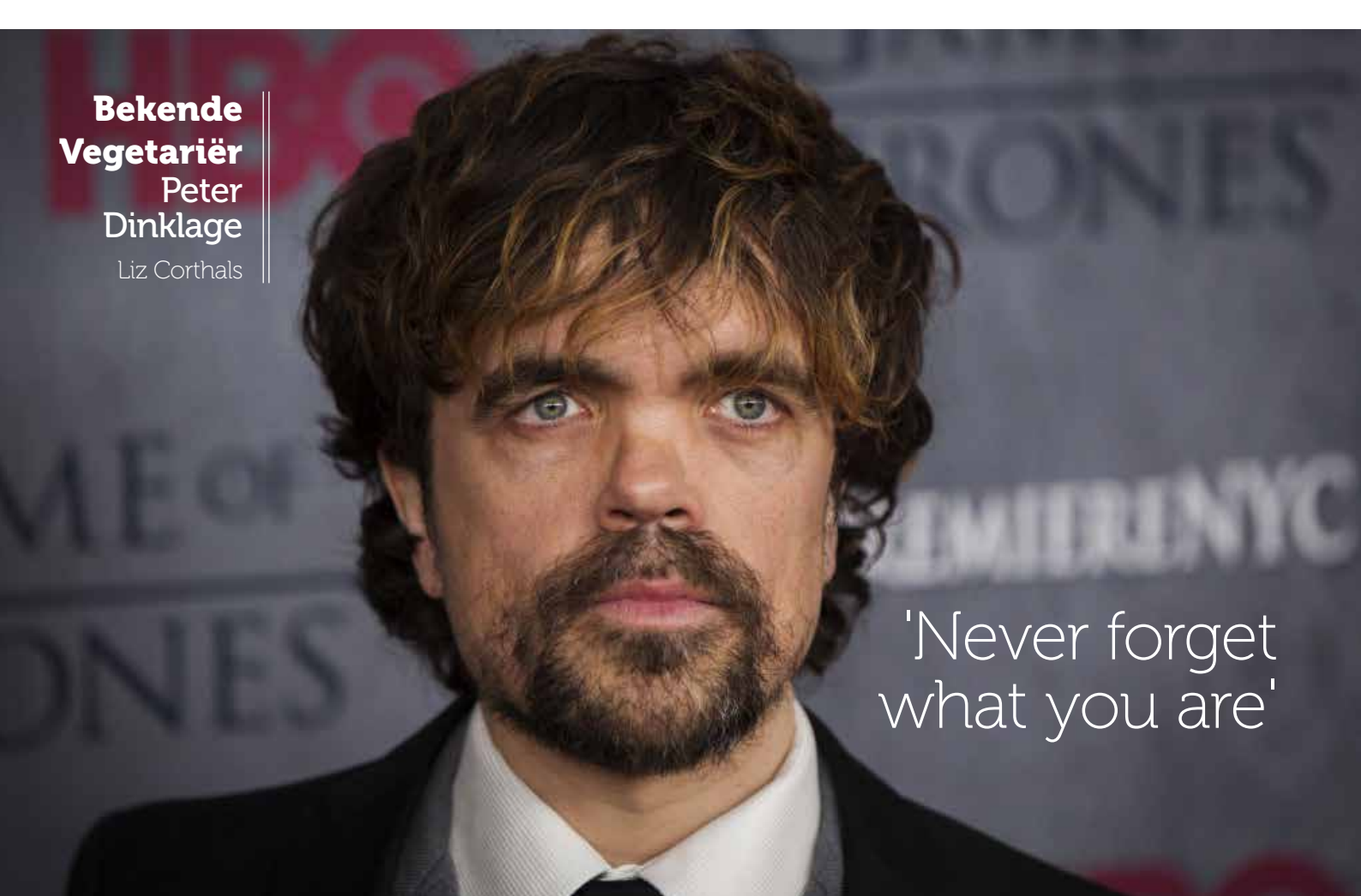
- ✕ Quay Steps
St Peter Port
Guernsey, GY1 2LE
- ✕ Open alle dagen voor lunch en dinner uitgezonderd op zondag
- ✕ lenautiquerestaurant.co.uk
- ✕ +44 1 481 72 17 14

Hansa Wholefood Store

- ✕ 20 Fontain Street
St Peter Port
Guernsey, Channel Islands
- ✕ +44 1 481 72 34 12

Conclusie

Lekker vegetarisch eten aan de Atlantische kust blijft een uitdaging. Maar we vonden toch enkele plaatsjes die de moeite waard zijn. Vooral in Spanje en Portugal. En op ons cruiseschip EUROPA 2 werden we in de watten gelegd. De restaurantcrew doet er alles om je op je wenken te bedienen.



'Never forget
what you are'

Peter Dinklage. Je kent hem misschien wel. De Amerikaanse topacteur uit de serie *Game of Thrones*. De man die werd bekroond met én een Emmy Award én een Golden Globe Award voor zijn rol als Tyrion Lannister.

De doorbraak van de acteur kwam er met een rol in de film *The Station Agent* uit 2003. Nadien volgden rollen in onder meer *Elf*, *Underdog*, *Find Me Guilty*, *Penelope*, de eerste versie van *Death at a Funeral* uit 2007 en de gelijknamige remake uit 2010.

Dinklage groeide op in New Jersey. Hij is van Duits-Ierse afkomst. Zijn achternaam kreeg hij mee via zijn Duitse voorouders, die familiebanden hebben met de adellijke Westfaalse familie 'von Dincklage'. Het klinkt in ieder geval poepchic!

Zijn familie woonde naast de manager van rockicoon Bruce Springsteen. De jonge rockster kwam regelmatig bij de burens langs om er een potje gitaar te spelen.

Kwaliteit, geen kwantiteit

Peter werd geboren met achondroplasie, een algemene vorm van dwerggroei. Als puber was Dinklage hierdoor vaak kwaad en verbitterd. Hij voelde zich een buitenbeentje en had het bijzonder moeilijk om zichzelf te aanvaarden. Naarmate hij ouder werd, groeide het besef dat je met humor veel kan bereiken en relativeren.

Ondanks de onzekerheden waarmee beginnende artiesten te kampen hebben, heeft hij meerdere keren bedankt voor opdrachten. Hij wilde tonen wat hij als acteur in zijn mars had en zich niet laten casten om als dwerg de mensen aan het lachen te maken.

In 2005 stapte Dinklage in het huwelijksbootje met Erica Schmidt. Zes jaar later werd hun eerste kindje geboren. Man en vrouw werken regelmatig samen aan creatieve projecten.

Veggie goes vegan

Als prille tiener koos Dinklage er al voor om vegetarisch te eten uit respect voor dieren. Intussen eet Dinklage volledig plantaardig en werkt hij samen met dierenrechtenorganisatie PETA. De acteur leende onder meer zijn stem aan de film *Face Your Food*.

Dinklage gebruikt zijn status van acteur graag om zijn fans tot inkeer te brengen. Zo deed hij recent nog een oproep om als mens een gewetensvolle keuze te maken om de dieren te helpen, namelijk: 'Stop met vlees eten!'

‘ *I like playing the guy on the sidelines. They have more fun.* ’

Als hij bij opnames wordt verondersteld om vlees te eten, dan weigert hij resoluut en eist hij een vleesvervanger op zijn bord.

Een bijzonder weetje over Dinklage is dat hij al jaren geen kam in huis heeft. Wat zou hij ook. Een geweldige acteur met zijn looks heeft dat absoluut niet nodig. Verder geeft de acteur toe dat hij zelf niet naar de succesvolle reeks *Game of Thrones* kijkt. Hij heeft nu eenmaal geen abonnement op de zender waarop de show wordt uitgezonden ...



Vegetartare

Vegetarische Filet Americain



Sun Salads



bigtrees: trotse vormgevers van EVA Magazine

Zonder bigtrees keek je op een witte pagina

bigtrees.be

make good things grow



Vraag het aan Evelyne



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

VRAAG:

We eten thuis al jaren vegetarisch, maar toen mijn man onlangs een bloedonderzoek deed bij de dokter, bleek dat hij bloedarmoede (ijzertekort) heeft. Volgens de dokter kan iemand met bloedgroep A + geen vegetariër zijn. Is dat geloofwaardig?

VRAAG:

Ik heb een vraagje over veganistische kaas. Is die kaas qua smaak vergelijkbaar met 'gewone' kaas? En kun je deze kaas verwerken in gerechten zoals op een pizza bijvoorbeeld?

Antwoord van Evelyne

Jouw dokter baseert zich hier op het zogenaamde 'bloedgroepdieet'. De theorie achter dit dieet is echter totaal niet wetenschappelijk onderbouwd. Wél wetenschappelijk bewezen is dat er geen enkel significant verband bestaat tussen je bloedgroep en wat je zou moeten eten. Dat blijkt nogmaals uit een recente studie waarbij het effect werd nagegaan van vier diëten op vier bloedgroepen. De diëten zorgden voor gunstige resultaten, maar stonden compleet los van de bloedgroep van de persoon in kwestie.

Het is bewezen dat een gevarieerd vegetarisch voedingspatroon waarin veel ongeraffineerde graanproducten, noten, zaden en (groene) bladgroenten worden geconsumeerd, voor voldoende ijzer in het bloed kan zorgen. Belangrijk om te weten is wel dat er een verschil bestaat tussen heemijzer en non-heemijzer. Heemijzer heeft een zeer hoge biologische beschikbaarheid – dat wil zeggen dat het heel goed wordt opgenomen in het bloed – , maar zit enkel in dierlijke producten zoals rood vlees. Non-heemijzer komt voor in plantaardige voedingsmiddelen, maar heeft een veel lagere biologische beschikbaarheid. Je kunt de opname van non-heemijzer in het bloed beïnvloeden door gelijktijdig met ijzer een aantal andere voedingsbestanddelen in te nemen. De ijzeropname wordt afgeremd door fyten, die terug te vinden zijn in volkoren producten en soja-eiwitten, tannine uit rode wijn, thee en koffie. Terwijl ijzer vijf tot zes keer beter opgenomen wordt door het lichaam als je het combineert met vitamine C. Probeer dus altijd fruit en/of groenten bij je maaltijd te eten die rijk zijn aan vitamine C en probeer ook om dagelijks peulvruchten op het menu te zetten zoals linzen, bonen (witte, bruine, zwarte), pindanoten, kidneybonen, spliterwten, enzovoort.

Een laag ijzergehalte in het bloed kan, ondanks een hoge inname, ook veroorzaakt worden door genetische factoren. Daarnaast speelt bijvoorbeeld stress ook een belangrijke rol. Een ijzersupplement kan dan aangewezen zijn.

Antwoord van Evelyne

De smaak van kaas vervangen blijft een grote uitdaging voor wie plantaardig wil eten. Toch bestaan er enkele alternatieven. Lees bijvoorbeeld de kooktrucs op blz. 42 over gistvlokken. Die zijn gezond en door ze toe te voegen aan sausen zoals bechamel, krijg je een kaasachtig smaakje.

Daarnaast vind je in de natuurvoedingswinkels of gespecialiseerde webshops ook volgende alternatieven:

- Smeerkaas:
Tofutti en Sheese
(Let wel op: Tofutti bevat deels geharde vetten die niet zo gezond zijn.)
- Harde kazen: Sheese en Cheezly vind je in de natuurvoedingswinkel, Vegusto en Wilmersburger vind je in webwinkels zoals vedge.be en veganistischkoken.be
- Smeltkaas: Redwood (natuurvoedingswinkel), Santeciano, daiya en Wilmersburger (webwinkels)
- Strooikaas: Vegan Parmesan (natuurvoedingswinkel), Wilmersburger, daiya (webwinkels)



De smaak van deze producten is minder uitgesproken dan die van dierlijke kazen, maar je kunt er zeker eens mee experimenteren om gerechten zoals ovenschotels en pizza's een lekker umamismaakje te geven.

Verder is er in Leuven recent ook artisanale, zelfgemaakte kaas op basis van noten verkrijgbaar bij SHAVT. Ze hebben onder andere zachte en harde gruyère kaas, cheddar, kruidenkaas à la Boursin en brie. www.facebook.com/SHAVT.belgium

VRAAG:

Ik kies ervoor om geen verrijkte sojamelk te drinken. Dat maakt het wel moeilijk om aan de vooropgestelde dosis van 1000 mg calcium per dag te komen. Ik weet dat noten calcium bevatten, maar hoeveel calcium bevat een portie noten? En als ik zelf amandelmelk maak, is dat dan ook een goede bron van calcium? Groene bladgroenten bevatten veel calcium, maar net die groenten bevatten vaak ook veel nitraat. Mag je ze iedere dag eten? Volgens het voedingscentrum niet, ik citeer: 'Eet niet vaker dan twee keer per week nitraatrijke groenten. Vier keer per week een schaalte salade als bijgerecht telt daarbij mee als één keer.' Wat is jouw mening hierover?

Antwoord van Evelyne

Consumeer je helemaal geen verrijkte producten of enkel geen producten op basis van soja? In het tweede geval kun je wel de verrijkte rijstmelk Rice Dream Bio drinken of de hazelnoot- of amandelmelk van Alpro. Eén glas van 200 ml Rice Dream Bio bijvoorbeeld garandeert 30 % van de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid calcium. Zelfgemaakte amandelmelk is ook rijk aan calcium. Per 100 gram bevatten amandelen ongeveer 250 mg calcium, voor hazelnoten is dat 220 mg calcium. Een handvol noten is gelijk aan ongeveer 25 gram, dus ongeveer 50 mg calcium.

Daarnaast zijn bepaalde groenten ook grote calciumleveranciers. Groene bladgroenten leveren tussen 100 mg en 200 mg calcium per 100 gram. Andere groenten leveren gemiddeld 20 tot 30 mg per 100 gram. Een erg goede bron van calcium is boerenkool. Naast aan calcium is deze supergroente ook rijk aan magnesium, ijzer, koper en vitamines B1 en B2. En daar houdt het nog niet bij op: we vinden in boerenkool ook fosfor, eiwit, vitamine B3, foliumzuur, zink en omega-3-vetzuren. Hierbij komt nog dat de calcium uit boerenkool voor 50 procent wordt opgenomen door het lichaam – meer dan bij melk, waar dat maar 30 procent is.

Met calcium verrijkt sinaasappelsap bestaat ook. Een glas (200 ml) bevat evenveel calcium (namelijk 240 mg) als een glas melk.

Wat nitraat betreft, wordt nog vaak gedacht dat dit in het lichaam wordt omgezet tot het schadelijke nitriet dat kanker zou veroorzaken. Het wetenschappelijk bewijs daarvoor is echter zeer beperkt. De laatste jaren zijn er verschillende studies gepubliceerd die deze bewering tegenspreken en zeggen dat nitraat vooral voordelen biedt. Zo zou het de bloeddruk verlagen, bloedklontering tegengaan en zorgen voor een efficiëntere energieproductie.

Niettemin zijn volgende tips aangeraden:

- Varieer voldoende tussen bladgroenten en andere groenten.
- Was de groenten altijd zeer goed.
- Verwijder nerven en de buitenste (oude) bladeren, die bevatten het meeste nitraat.
- Bereide spinazie mag niet opnieuw worden opgewarmd, want tijdens het opwarmen wordt het aanwezige nitraat omgezet naar nitriet.
- Geef baby's geen bladgroenten. Ze zijn gevoeliger voor de gevolgen van nitriet.
- Gooi het kookvocht van bladgroenten weg.
- Bewaar verse bladgroenten niet langer dan twee dagen in de koelkast.



VRAAG:

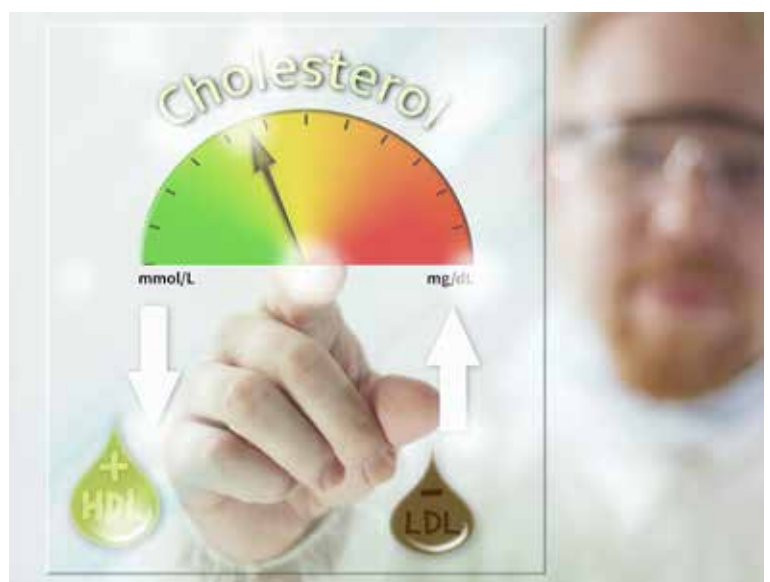
Ik ben een 54-jarige, slanke vrouw. Een maand geleden kreeg ik van mijn huisarts te horen dat mijn cholesterol hoog is. Mijn voedingsgewoonten zijn - naar mijn mening - gezond. Hoewel ik nu genooddaakt bent alsnog een tandje bij te steken. Ik ben al een paar weken gestopt met het eten van vlees en vis omwille van ecologische redenen, maar ik ben benieuwd of dit ook voordelen biedt voor mijn cholesterol.

Antwoord van Evelyne

Door vlees, vis en gevogelte weg te laten, vallen alvast grote bronnen van cholesterol weg, maar niet allemaal. Er zit ook cholesterol in producten zoals boter, melk, kaas, eieren en afgeleide producten hiervan (yoghurt, koekjes, gebak, snoep, enz.). Door ook die producten met mate te gebruiken, kun je een goede invloed uitoefenen op je cholesterol.

Het totale cholesterolgehalte op zich zegt echter weinig. Het is belangrijk dat de verhouding tussen LDL en HDL kleiner of gelijk is aan 4,72. HDL – de goede cholesterol – beschermt het lichaam namelijk tegen LDL – de slechte cholesterol. Door gezond te eten, kun je die cholesterolratio beïnvloeden.

Vegetarisch of veganistisch eten, kan zeker een positieve invloed hebben op je cholesterolratio. Maar hoewel voeding een van de belangrijkste factoren is, spelen er ook nog andere zaken een rol zoals bijvoorbeeld erfelijkheid, medicatie, beweging, roken, zonlicht, gemoedstoestand en stress.



Evaluaties

De opmerkelijkste EVAnementen van de voorbije maanden op een rijtje.

Nena Baeyens

Nationale Veggies BBQ-dag

We zijn ondertussen bijna echt vergeten hoe schoon de zomer is geweest, maar gelukkig zijn er nog de foto's van de Nationale Veggies BBQ-dag om even bij weg te dromen. Honderden mensen kwamen op zaterdag 5 juli op verschillende plaatsen in Vlaanderen en in Brussel van de lekkerste plantaardige BBQ-gerechten proeven.

De lokale EVA-groepen van Aalst, Gent, Antwerpen, Limburg, Brussel en West zorgden voor een vlekkeloze organisatie, veel sfeer en vooral veel lekker eten.



Gentse Feestenpret

Voor nog meer zomerpret zorgden de Gentse Feesten. We stelden onze Veggieshuis open voor *PreLovedFoods*, die tien dagen lang in onze gezellige binnentuin gezonde plantaardige raw food creaties serveerden aan de feestengangers. En met succes. Het Veggieshuis werd zo voor veel mensen een rustige oase midden in het feestgedruis.



Gent eet ondertussen ook al vijf jaar veggie op donderdag. Als dat geen reden tot feesten is. Op donderdag 24 juli deelden we daarom in samenwerking met de stad Gent en Greenway foods gratis waterzooi uit. Meer dan 250 mensen kwamen proeven van deze Gentse Veggieszooi. In een uur tijd was alles uitgedeeld!



Veggies aller landen verenigt u!

EVA's werking houdt niet op aan de Belgische grenzen. Dankzij Europese steun konden we in het kader van het Grundtvig Leerpartnerschap de voorbije twee jaar samenwerken met tien vegetarische organisaties uit acht Europese landen.

Omdat we allemaal vrij jonge organisaties zijn die met dezelfde uitdagingen kampen, is het heel nuttig om ervaringen en goede ideeën te delen. De uitwisselingen, workshops en lezingen zorgden voor een frisse kijk op onze vrijwilligerswerking, communicatie en campagnes. We inspireerden elkaar met als resultaat dat Donderdag Veggiedag nu ook een gekend begrip is in Duitsland, Frankrijk, Oostenrijk en Nederland. Ook in 2015 en 2016 zullen we dit blijven doen.

SMARTMAT MAAKT LEKKER EN GEZOND KOKEN GEMAKKELIJK



Zin om zelf te koken, maar geen tijd om boodschappen te doen? Gedaan met winkels afschuimen op zoek naar de juiste ingrediënten. Smartmat helpt jou en je gezin om lekker en gezond te eten. Elke week levert smartmat recepten en de bijbehorende ingrediënten bij je thuis. En ja, er is ook een veggimenu! De menuplanning is in handen van voedingsspecialisten. Ze zorgen ervoor dat je snelle, smakelijke en gezonde receptjes krijgt. Smartmat werkt bovendien met eerlijke ingrediënten, alles is vers, ecologisch, klimaatvriendelijk, zonder toevoegingen en zoveel mogelijk biologisch.

Het idee is overgewaaid uit Zweden, waar Kicki, een moeder van drie, Smartmat lanceerde. Zij inspireerde Anders Åsarby, die zelf vegetariër is, om het ook in België op te starten. Anders is een vader die uit ervaring weet hoe moeilijk het is om een professionele carrière te combineren met de wil om lekker en gezond te koken voor zijn drie zonen.

Hoe gaat het in zijn werk? Je kunt een abonnement nemen om tweewekelijks de recepten en de ingrediënten bij je thuis te laten bezorgen. Je hebt altijd de mogelijkheid om je abonnement op te zeggen of een onderbreking in te laten.

De eerste levering kost je 50 euro ipv 65.

En er is meer goed nieuws! Smartmat en EVA hebben de handen ineengeslagen. Iedereen die via EVA een veggiepakket bestelt, krijgt bij de eerste levering een Pure Komachi mes ter waarde van 20 euro. Daarnaast gaat er van ieder veggiepakket dat besteld wordt, 2 euro naar EVA. Zo kun je lekker en gemakkelijk eten en geef je EVA een extraatje!



**Bestellen kan eenvoudig via www.smartmat.be met de speciale EVA-codes:
EVA02 voor een veggiebag voor 2 personen
EVA04 voor een veggiebag voor 4 personen**

Wie graag een vegan optie wil, kan contact opnemen met Smartmat.

Meer info: www.smartmat.be

de EVA-kalender

van september tot november

Do. 25/09

Sint-Niklaas, Langste Veggietafel

Kom gezellig picknicken met je gezin, vrienden, burens... of proeven aan de eetkraampjes. DJ Stijn Van de Voorde brengt de coolste Studio Veggies beats. De kinderen kunnen zich naar hartenlust in de aparte speelzone uitleven. De Pretcamionet zorgt voor een springkasteel, trampoline, fietsen en allerlei leuke spelletjes.

Plaats: Sint-Niklaas
Uur: vanaf 17u30
Prijs: gratis
Info: Sint-Niklaas@evavzw.be

Zo. 5/10

Sint-Niklaas, kookworkshop vegetarisch broodbeleg

Je maakt kennis met lekkere ingrediënten en leert 4 receptjes voor beleg maken. Daarna eten we samen de vegetarische broodjes op.

Plaats: Buurt(T)huis Reynaertpark, Reynaertpark 254 in Sint-Niklaas.
Uur: 14.00u-18.00u
Prijs: 5 euro (EVA-leden en kansenas: 4 euro)
Inschrijven: Sint-Niklaas@evavzw.be

Do. 7/10

Hasselt, Lezing 'Is het vlees zwak'? Over de psychologie van vleesconsumptie

Deze lezing geeft een overzicht van enkele recente sociaal-psychologische studies en bevindingen met betrekking tot speciësisme en de consumptie van vlees.

Door Stijn Bruers van Ecolife vzw
Plaats: Universiteit van Maatschappelijk Belang, Martelarenlaan 42, 3500 Hasselt

Uren: 19:30 tot 21:00
Prijs: Gratis
Inschrijven: Limburg@evavzw.be

Do. 9/10

Gent, kookworkshop 'Donderdag Veggiedag'

Ben je een absolute beginner? Dan is de Donderdag Veggiedagworkshop beslist iets voor jou. Je leert er met de vegetarische producten uit de supermarkt werken en krijgt heel wat praktische tips om thuis zelf aan de slag te gaan.

Plaats: Gent
Uur: 18:30-21:30
Prijs: € 25 - € 20 voor leden
Inschrijven: info@evavzw.be

Wo. 15/10

Gent, kookworkshop Verder met Veggies

In deze kookworkshop gaan we een stapje verder dan de Donderdag Veggiedagworkshop. Dit is vegetarisch koken 2.0. We geven je inspiratie om creatiever om te gaan met groenten, peulvruchten en basisproducten zoals tofu, tempeh en seitan. Je leert verschillende inspirerende gerechten klaarmaken en krijgt ook wat uitleg over de gezondheidsaspecten van vegetarische voeding.

Plaats: Gent
Uur: 18:30-21:30
Prijs: € 25 - € 20 voor leden
Inschrijven: info@evavzw.be

Do. 16/10

Antwerpen, Wereldvoedseldagevent

In samenwerking met EVA Antwerpen organiseert de Universiteit voor het Algemeen Belang vzw een avond n.a.v. Wereldvoedseldag. Dos Winkel, onderwaterfotograaf en oprichter van de Sea First Foundation, geeft een lezing over de schoonheid en bedreigingen in de onderwaterwereld en stelt fotografisch werk tentoon. Plantaardige oceanhaapjes verzekerd.

Waar: UAB vzw, Sint Lucas Antwerpen, Sint Jozefstraat 35, 2018 Antwerpen
Wanneer: 19u-22u
Prijs: € 2 voor leden, € 3 voor niet-leden, inclusief receptie
Inschrijven: Antwerpen@evavzw.be

Wo. 22/10

Gent, kookworkshop 'Veganise It'

Ben je benieuwd hoe je plantaardig kan koken? Wil je tips hoe je zuivel of eieren kan vervangen? In deze workshop gaan we dieper in op de plantaardige (veganistische) keuken.

Plaats: CVO Kisp, Holstraat 62, 9000 Gent
Uur: 18:30-21:30
Prijs: 25€ - 20€ voor leden
Inschrijven: info@evavzw.be

Zo. 22/10

Oosterzele, lezing De toekomst is plant-aardig?!

Moeten we nu allemaal vegetariër worden? Is vegetarisch koken moeilijk en tijdrovend? Kan je sowieso lekker koken zonder vlees? De Gezinsbond en EVA vzw nodigen je graag uit om letterlijk en figuurlijk te komen proeven van deze boeiende materie.

Plaats: Foyer GC De Kluiwe, Sportstraat 3, 8960 Oosterzele
Uur: 20.00 uur
Prijs: € 3 EVA-leden en leden Gezinsbond; € 4 niet-EVA en niet-Gezinsbond leden
Inschrijven: bart.vanoost@skynet.be

Vr. 24/10

Antwerpen, Gastronomisch diner

EVA Antwerpen organiseert samen met Don Bosco Werken én Leren Wilrijk een exclusief diner. De degustatieruimte van de school wordt omgebouwd tot plantaardig pop-up restaurant. Chef-kok Philippe Van den Bulck wordt bijgestaan door een fijn team van Don Bosco studenten en EVA vrijwilligers.

Waar: Don Bosco Werken én Leren, Valkenveld 70, 2610 Wilrijk.
Wanneer: Start vanaf 19u30, deuren vanaf 19u.
Prijs: €45 euro per persoon, €50 voor niet-leden.
Hapjes + aperitief, 5 gangen menu, fruitsap, water, koffie en thee inclusief.
Met aangepaste wijnen: €10 extra p.p.
Inschrijven: antwerpen@evavzw.be

Za. 25/10

Dendermonde, Veggies diner in Appelsveer

EVA Dendermonde en het restaurant Appelsveer nodigen je uit om van een lekker veggiediner te genieten met voorgerecht, hoofdgerecht en koffie.

Waar: Appelsveer, Hoofdstraat 175, 9200 Dendermonde
Wanneer: zaterdagavond 25 oktober
Prijs: € 30, € 27 voor EVA-leden.

Do. 13/11

Gent, kookworkshop 'Donderdag Veggiedag'

Plaats: Veggiehuis, Steendam 84, 9000 Gent
Uur: 18:30-21:30
Prijs: € 25 - € 20 voor leden
Inschrijven: info@evavzw.be

Wo. 19/11

Gent, kookworkshop 'Verder met veggie'

Plaats: CVO Kisp, Holstraat 62, 9000 Gent
Uur: 18:30-21:30
Prijs: € 25 - € 20 voor leden
Inschrijven: info@evavzw.be

Wo. 26/11

Gent, kookworkshop 'Veganise It'

Plaats: CVO Kisp, Holstraat 62, 9000 Gent
Uur: 18:30-21:30
Prijs: € 25 - € 20 voor leden
Inschrijven: info@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 Leki



Copyright VRT Joost Joosen

Hallo, mijn naam is Karoline 'Leki' Kamosi, 36, ik presenteer op Radio 2 bij de Madammen, zing, ben bezig met het bouwen van een ziekenhuis in Congo en ik eet geen dieren of dierlijke producten.

Al was dat ooit wel anders ... Er was een tijd dat ik een intense relatie onderhield met vlees en met industrieel zoet, vet en zout eten. M'n favoriete gerecht was pepersteak met frietjes, en je kon mij erg gelukkig maken met uitstapjes naar *McDonalds*, *KFC*, *Pizzahut* en de pittazaak om de hoek. En ooh, die lekkere melkchocolade, paprikachips of smeltende (Parmezaanse) kaas op m'n tong! Mmmm, heerlijk al die 'guilty pleasures'. De ommekeer kwam er geleidelijk. Het was een reis, een reis vol vreemde avonturen, soms zwaar en pijnlijk, maar vooral leerrijk en uiteindelijk vol mooie geschenken. Ik vertel er hier graag meer over.

Het was de confrontatie met de dood die m'n interesse in het leven aanwakkerde.

In 2007 verloor ik mijn stiefvader aan een hersentumor (weer een naaste kwijt aan kanker), in 2008 twee collega's in een auto-ongeluk (de avond ervoor hadden we nog samen plannen zitten maken), en in 2011 kroop ik zelf door het oog van de naald toen ik malaria kreeg. Stuk voor stuk krachtige gebeurtenissen die elkaar zo snel opvolgden dat ze me compleet lam sloegen. Ik dacht na over het leven, mijn leven. Het was tijd voor een eerlijke analyse.

Ik had materiële zekerheden weten te bekomen, had een succesvolle carrière en was verloofd. Het ging me duidelijk voor de wind, maar toch knaagde er iets. Het kostte me meer en meer moeite om de schone schijn op te houden. Bovendien bevestigde een grondige bloedanalyse dat m'n lichaam niet optimaal functioneerde. Ik was moe. Ik was fysiek, mentaal en emotioneel helemaal op.

Hoe die vaststelling me uiteindelijk tot plantaardige eetgewoonten bracht, zul je hier de komende maanden kunnen lezen. Het is mijn verhaal, maar ik deel het graag met jullie. Wie weet kan het hier en daar inspirerend werken.

Abinda Paté

kleuren & smaken van de wereld weerspiegeld
in een rijkelijk broodbeleg



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

Word nu
lid en
win!



Fietsen is lekker!

Fietsen met een vegetarische maaltijd achter de kiezen: da's dubbel duurzaam en lekker! De Fietsersbond ijvert ervoor dat elke verplaatsing met de fiets kan gebeuren, veilig, gezond en comfortabel.

Sluit je aan en
help de planeet
dubbel en dik

Word nu lid van de Fietsersbond

- Je krijgt 3 maanden lidmaatschap gratis
- Je maakt kans op een elektrische fiets t.w.v. € 2.499
- Je geniet tal van ledenvoordelen

Wees snel, de actie loopt maar tot 31 oktober 2014.
Surf naar fietsersbond.be/ikwordlid



Fietsersbond

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 Verschil, 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 Koekebakskje, 0494/07.17.77
Antwerpen, Aahaar, 03/226.00.52
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, AUB.SVP, 0473/90.24.91
Brussel, Au Palais des Indes, 02/646.09.41
Brussel, Be Positive, 02/512.12.32
Brussel, Bombay Inn, 02/219.59.54
Brussel, Cook-Om Table d'hôtes, 0473/41.56.68
Brussel, Happy Buddha, 02/218.63.64
Brussel, La Ferme nos Pilifs ASBL, 02/262.11.06
Brussel, Ozfair, 02/534.67.00
Brussel, Recyclart, 02/289.00.51
Brussel, Sinstreetfood, 0475/51.13.41
Brussel, Tarte Julie, 02/218.53.89
Brussel, Toukoul, 02/223.77.77
Brussel VUB restaurant, 02/629.33.60 (veggie maaltijd aan studententarief)
Diksmuide, Water en Vuur, 0498/56.55.55
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 Papegai, 09/224.41.63.41
Gent, Komkommertijd, 0485/73.16.17, -€ 1 op de hoofdschotel
Gent, Le Pain Total, 0473/80.37.72
Gent, Mrs Beanzz by barrazza, 0499/18 42 28
Gent, Restaurant Lof, 09/235.40.70 op alle vegetarische gerechten
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
Leopoldsborg, De Gastvrijheid, 011/64.26.95
Leuven, Loving Hut, 016/84.47.02
Leuven (Oud-Heverlee), Safran, 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 pastahuis, 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, 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
Hasselt (Kermt), BioBalans (sauna), 011/21.32.10

Hofstade, Florianpaint, 053/70.14.02
Leuven, Hempmade, 016/30.99.98
Oeselgem, Pur fruit, 09/388.37.74
Pepingen, Pajottenlander, 02/360.35.55
Peutie, Hangmattensite.com, 02/307.02.39
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
Antwerpen, Dofranjos' Way, (massagepraktijk), 03/235.28.53, op behandelingsen, vanaf €50
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 Teept, 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, Tonymon 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
Koningshooikt, Bioboer Busschots, 03/464.26.47
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
Leuven, Vegaverso, 0471/870406
Lier, Druantia, 03/480.47.77
Maasmechelen, Gezondheidswinkel het Zonnetje, 089/71.49.74
Ninove, Bioshop De Korenaar, 05/432.27.56 (enkel op de eigen bereidingen)
Oedelem, De Hogen Akker, 05/078.93.00
On the road, Tattoo Mpatshi, 0494/66.95.64
Oostende, Veggieshop, 059/44.27.40
Oosterzele, Naturelle, 09/362.61.37
St-Lievens-Esse, De Kollebloem, 05/434.36.82
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
L'essentiel de marcelle, www.lessentiieldemarcelle.be (kortingscode: EVALEDM)
Midgaard, www.midgaardsshop.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 companie, 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), Safran, 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 Verrevelde, www.verrevelde.com
Manhay, Hotel Les Sources, www.lesources.com
Neerijse, Biesbem, www.biesbem.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.lesbattées.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 Guérinière, 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/Guillette, La Maison De Josephine, www.maisonjosephine.com
Frankrijk, Rosières, La Garnasette, www.lagarnasette.com
Frankrijk, Saint Izaire, 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.mainouisearan.com
India, Ladakh, Goba Guest House, stirh
Italië, Mompeo (RI), Agriturismo Le Mole sul Farfa, www.fiunefarfa.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.strooye-huys.nl
Verenigd Koninkrijk (Engeland), Kent, Cranbrook, Bull Farm Oast, www.bullfarmoast.co.uk
Verenigd Koninkrijk (Jersey), Warwick House, www.organicholidays.com
Zuid-Afrika, Somerset West, The Wonderful West, www.thewonderfulwest.com
Zwitserland, Sonnmatt, www.bergpension.ch



Hoofredactie:

Fien Louwagie en Nena Baeyens

Eindredactie:

Astrid Vanderfeesten, Livvy Pijls, Tessa Meersschaert

Fotografie:

bigtrees, Heikki Verdurme, Jonathan Lovekin, Kevin Storms, Lisette Kreischer, Marie Laforêt, Mike Louagie, Stefanie Rosseel

Vormgeving:

bigtrees.be

Werkten mee aan dit nummer:

Alissa De Ceuninck, Babs Carpentier, Cato Joris, Cindy Vanderplas, Evelyne Mertens, Leentje Speybroeck, Liz Corthals, Marie Laforêt, Miki Duerinck, Tobias Leenaert, Véronique Schaillée

Adverteren? info@evavzw.be

Oplage: 5000 exemplaren - Druk:

Druk in de Weer, Gent

Wetenschappelijke adviesraad:

Prof. Dr. Peter Clarys, Prof. Em. Marcel Hebbelinck, Dolf De Ridder (M.A. Psychology, diëtist), Prof. Dr. Johan Braeckman, Dr. Stefaan De Henauw
V.U.: Tobias Leenaert,
Steendam 84, 9000 Gent
Met de steun van de Vlaamse minister van Leefmilieu, Natuur en Cultuur.

© Alle teksten copyright 2014 EVA vzw
D/2006/10.956/1



EVA vzw in je testament?

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 TRI0BEBB - IBAN: BE53 5230 8011 0153).

Het Veggie Infocentrum (zelfde adres)

met o.a. de grootste bibliotheek over

plantaardige voeding in de Benelux,

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



