



# Vegan

voor  
**dummies**<sup>®</sup>

**Joke Reijnders**



**BBNC**  
uitgevers

**Amersfoort, 2018**

# Inhoud in vogelvlucht

|                                                          |     |
|----------------------------------------------------------|-----|
| <b>Inleiding</b>                                         | 1   |
| <b>Deel 1: Vegan leven</b>                               | 7   |
| HOOFDSTUK 1: Over veganisten, vegetariërs en flexinisten | 9   |
| HOOFDSTUK 2: Vegan, waarom zou je?                       | 13  |
| HOOFDSTUK 3: Vegan leven                                 | 35  |
| <b>Deel 2: Vegan eten</b>                                | 55  |
| HOOFDSTUK 4: Over vegan, vitaminen en proteïnen          | 57  |
| HOOFDSTUK 5: Over alles wat je als vegan kunt eten       | 67  |
| HOOFDSTUK 6: Je voorraadkast                             | 97  |
| HOOFDSTUK 7: Koken: instrumentarium en technieken        | 113 |
| <b>Deel 3: Hartige gerechten</b>                         | 131 |
| HOOFDSTUK 8: Maaltijdsalades                             | 133 |
| HOOFDSTUK 9: Soep                                        | 141 |
| HOOFDSTUK 10: Pastagerechten                             | 151 |
| HOOFDSTUK 11: Stampotten en eenpansgerechten             | 159 |
| HOOFDSTUK 12: Met peulvruchten                           | 167 |
| HOOFDSTUK 13: In de oven                                 | 173 |
| <b>Deel 4: Zoete gerechten</b>                           | 183 |
| HOOFDSTUK 14: Desserts                                   | 185 |
| HOOFDSTUK 15: Taart en cake                              | 195 |
| HOOFDSTUK 16: Koekjes en snacks                          | 205 |
| <b>Deel 5: Het deel van de tientallen</b>                | 213 |
| HOOFDSTUK 17: Tien ideeën voor een vegan ontbijt         | 215 |
| HOOFDSTUK 18: Tien ideeën voor kliekjes                  | 229 |
| <b>Deel 6: Bijlagen</b>                                  | 243 |
| BIJLAGE A: Kooktermenlexicon                             | 245 |
| BIJLAGE B: Receptenoverzicht                             | 257 |
| BIJLAGE C: Handige websites                              | 263 |
| <b>Index</b>                                             | 265 |

# Inleiding

Veganisme is hip en 'happent' steeds meer en vaker. Het is al lang niet meer iets dat geassocieerd wordt met geitenwollensokkentypes uit de jaren zeventig van de vorige eeuw. Sterker nog, alles wat vegan, veganistisch en plantaardig is, staat volop in de belangstelling.

## Over dit boek

De titel van dit boek is *Vegan voor Dummies*. Dat betekent dat het over meer gaat dan alleen het eten van veganistische maaltijden, hoewel daar wel de nadruk op ligt.

In dit boek:

- » kun je lezen waarom mensen ervoor kiezen veganistisch te eten
- » vind je tientallen recepten voor veganistische maaltijden

Maar je kunt dus ook lezen hoe je desgewenst je lifestyle vegan kunt maken.

Betekent dat dan dat je per se een hardcore veganist moet zijn of worden om wat aan dit boek te hebben? Welnee. Je moet niks.

Het is mijn bedoeling dat je dit boek kunt oppakken als je een vegan maaltijd op tafel wilt zetten. De keus is aan jou hoe vaak je dat wilt doen. Als je dat alleen doet omdat er vrienden langskomen die veganistisch eten: prima. Als je zelf vaker veganistisch wilt eten: uitstekend. Als je daarnaast zoekt naar manieren om je hele lifestyle vegan te maken: ook goed.

Dit boek is dus absoluut geen boek met harde richtlijnen hoe je vegan kunt of moet leven. Er is immers niets vervelender dan mensen die jou vertellen wat je wel en niet moet doen, de keuze is dus helemaal aan jou.

# In dit boek gebruikte conventies

Soms zul je in het boek cursief of vetgedrukte woorden tegenkomen.

- » *Cursief* gedrukte tekst is bedoeld om iets te benadrukken, om nieuwe woorden of definities aan te duiden, of om aan te geven dat een woord uit een andere taal komt.
- » **Vetgedrukte** woorden geven een sleutelbegrip aan.

Wat de recepten betreft geldt het volgende:

- » De recepten zijn altijd bedoeld voor vier personen.
- » Alle temperaturen zijn in graden Celsius aangegeven.

## Wat je niet hoeft te lezen

Er is geen speciale volgorde waarin je dit boek te lijf moet gaan. Als je dit boek alleen in je handen hebt omdat je geïnteresseerd bent in de recepten, sla je de rest gewoon over. Als je op een mooie avond bedenkt dat je eigenlijk wel eens wilt weten hoe het nu zit met veganistisch eten en je gezondheid, dan blader je door naar het desbetreffende hoofdstuk.

Af en toe zul je ook tekst in kaders vinden. Die kaders bevatten extra informatie, tips of recepten. Die kunnen nog zo leuk en handig zijn, maar als jij vindt dat ze je afhouden van de grote lijnen, dan sla je ze gewoon over.

Daarnaast zul je merken dat een aanzienlijk deel van dit boek gaat over hoe je je leefstijl diervriendelijker kunt maken. Heb je daar helemaal geen zin in, dan sla je dat gedeelte ook over. Zo simpel is het.

## Dwaze veronderstellingen

Misschien ben je nog helemaal niet bekend met veganistisch eten of ken je veganisme alleen van de blogs en vlogs over dit onderwerp. Naar aanleiding daarvan denk je misschien:

- » dat het onmogelijk is om veganistisch roomijs op tafel (of naast je op de bank) te zetten;

- » dat dit boek vol staat met recepten waarvoor je een oneindige boodschappenlijst met moeilijk verkrijgbare ingrediënten nodig hebt;
- » dat je voorraadkast vol moet staan met superfoods als chiazaad, tarwegras en gojibessen.

Wees gerust! De bedoeling van dit boek is dat je met je basisvoorraad in niet al te lange tijd en op eenvoudige wijze een lekkere maaltijd kunt bereiden. En in hoofdstuk 6 kun je lezen waaruit zo'n basisvoorraad kan bestaan (en chiazaad komt niet op dat lijstje voor).

## Indeling van dit boek

Dit boek bestaat uit vijf delen. Elk deel is onderverdeeld in een aantal hoofdstukken. In de inhoudsopgave vind je meer informatie over de hoofdstukken. Hieronder kun je in het kort lezen waaruit de diverse delen van dit boek bestaan.

### Deel 1: Vegan leven

In dit deel kun je lezen waarom mensen ervoor kiezen vegan te eten en/of te leven. Je kunt er ook lezen wat het verschil is tussen vegetarisme en veganisme.

Sommige mensen denken bij 'vegan' alleen aan zaken die zich op en rond je bord afspelen. Maar voor weer anderen houdt het daar niet bij op. Zij willen het liefst zo diervriendelijk mogelijk leven. Daarom kun je in dit deel ook lezen hoe dieren en dierlijke producten worden gebruikt op het gebied van kleding, interieur en cosmetica, en dat ook een dagje uit niet altijd even diervriendelijk is. In dit deel vind je dan ook alternatieven om (elementen uit) je leven wél diervriendelijker te maken.

### Deel 2: Vegan eten

Vorbereiding is het halve werk! In dit deel wordt daarom aandacht besteed aan de voorbereiding van het klaarmaken van veganistische maaltijden. Je kunt lezen wat handig is om in je voorraadkast te hebben staan. Er is aandacht voor vlees- en zuivelvervangers, voor groenten, kooktechnieken en je komt er je eerste recept tegen. Je kunt in dit deel ook lezen hoe je een menu samenstelt en of je als (fulltime of parttime) veganist een handvol pillen moet slikken om een beetje aan je algemene dagelijkse hoeveelheid vitaminen en mineralen te komen.

## Deel 3: Hartige gerechten

Vanaf dit deel is het boek volledig gewijd aan recepten. We beginnen met hartige recepten voor onder meer maaltijdsalades, soep en pastagerechten.

## Deel 4: Zoete gerechten

In dit vierde deel vind je recepten voor zoete gerechten, variërend van taart tot desserts en koekjes. In één woord (nou ja, drie): vegan crème brûlée!

## Deel 5: Het deel van de tientallen

In dit deel vind je tien ideeën voor een lekker veganistisch ontbijt en tien ideeën over hoe je de klikjes van je lekkere maaltijd kunt verwerken tot iets anders lekkers.

# In dit boek gebruikte pictogrammen

In dit boek maak ik gebruik van vier pictogrammen.



TIP

Naast dit pictogram vind je voornamelijk praktische tips, zoals alternatieven voor een ingrediënt of hoe je zelf snel een vegan pesto in elkaar draait.



BELANGRIJK

Als je dit pictogram ziet, kun je daar informatie lezen waarvan ik denk dat het belangrijk is, bijvoorbeeld dat het eten van rauwe peulen slecht voor je gezondheid is.



PAS OP

Je zult niet heel veel waarschuwingen vinden in dit boek, maar als ze er zijn, worden ze voorafgegaan door dit pictogram.



TECHNISCHE  
INFO

Dit pictogram wordt bijvoorbeeld gevolgd door achtergrondinformatie, leuke weetjes, getallen of andere informatie zodat je begrijpt waarom iets heet zoals het heet of werkt zoals het werkt.



Hup, ik heb meteen je aandacht, zo handig werkt dat dus met die pictogrammen! De belangrijke mededeling is deze: dit boek is geheel superfood- en cashewnootvrij. Niet alleen omdat ik niet van chiazaad en ongebrande cashewnoten (die in mijn hoekje op de aarde ook nog eens lastig te verkrijgen zijn) houd, maar omdat je op internet genoeg vegan recepten met zowel superfoodingrediënten als cashewnoten kunt vinden.

## En nu ...

---

*Vegan voor Dummies* is geen theorieboek, het is bedoeld om ermee aan de slag te gaan! Ik hoop dat dit boek jou kan begeleiden op je vegan pad, hoe breed of lang dat pad ook is. *Plant power!*

# 1

## **Vegan leven**



### **IN DIT DEEL . . .**

In het eerste hoofdstuk kun je lezen wat het verschil is tussen vegetarisme en veganisme. In het tweede hoofdstuk komen de redenen aan bod die mensen hebben om veganistisch te eten of te leven. Hoofdstuk 3 geeft inzicht in de keuzes die je kunt maken als je zoveel mogelijk diervriendelijk wilt leven.

Ontdek je wat het verschil is tussen een vegetariër en een veganist

Ontdek je het woord 'pollotariër' en kun je daar je voordeel mee doen als je galgje speelt

## Hoofdstuk 1

# Over veganisten, vegetariërs en flexinisten

**V**eganisme heeft de wind mee. Het is niet meer iets voor mensen die de jaren zeventig onwijs gaaf vonden en gierst met een onduidelijk sausje op tafel zetten. Op internet vind je talloze blogs en video's met recepten, ervaringen, ideeën enzovoort. Vegan is dus onwijs gaaf, maar dan anno nu.

Na het lezen van dit hoofdstuk weet jij wat veganisme nu precies inhoudt, wat bijvoorbeeld het verschil is tussen veganisme en vegetarisme en weet je of je zelf een ovo, pesco, pollo, flexi, semi of 'gewoon' een veganist bent.

## De overeenkomsten en verschillen

Bij zowel vegetariërs als veganisten zijn planten het hoofdbestanddeel van hun menu. Beide woorden zijn samenstellingen waarin je het Engelse woord 'vegetable' (groente) kunt herkennen. Zowel vegetariërs als veganisten eten geen dieren die zijn doodgemaakt ten behoeve van menselijke consumptie. Maar waar zit het verschil precies in?