

## Is vlees altijd wel nodig?

Vandaag gaan we op de vegetarische tour! Niet om je voor altijd te ontszeggen van een sappige biefstuk, maar om je eens te laten proeven dat een maaltijd niet altijd vlees nodig heeft om lekker te zijn. Sterker nog: je zult het lapje vlees niet eens missen! En ook fijn: minder vlees eten is ook nog eens goed voor het milieu. Ons advies? Word parttime vegetariër.

Vroeger – ja we grijpen even weer terug op de oertijd – moesten mensen echt op zoek naar voedsel. Er was geen koelkast vol eten, waar we op elk moment van de dag een hertenbiefstuk uit konden halen. Een aantal dagen geen vlees was dus geen uitzondering. Nog steeds zit dat patroon diep verankerd in ons DNA. Maar... staat er nu bij veel Nederlanders wel elke dag vlees op het menu. Daar word je groot en sterk van. Toch?

### Parttime vegetariër

Laten we vooropstellen: vlees is niet slecht; het voorziet ons van essentiële voedingsstoffen. Denk aan eiwitten,

vitamine B12, en goed opneembaar zink en ijzer (in tegenstelling tot plantaardig zink en ijzer wat lastiger op te nemen is). Maar... het kan wel een tandje minder. Voor een goede gezondheid is het niet nodig elke dag vlees te eten. Eiwitten en vitamines kun je ook uit andere producten halen. En door minder vlees te eten, ontzie je het milieu aanzienlijk. Ons advies? Word parttime vegetariër! Geniet 3 tot 4 keer per week van een goed stuk biologisch vlees en wees de rest van de week creatief met alternatieven.

En de recepten laten zien dat dat ook nog vegalicious is!

## TIPS VAN VANDAAG

### Tip 1: Verban de slechte vleesvervangers

Eet je minder of geen vlees, dan is het wel zaak de voedingsstoffen uit vlees, zoals eiwitten en vitamines uit andere goede bronnen te halen. Er zijn heel veel vleesvervangers op de markt. Goede, maar ook veel slechte. Zo zijn soja-producten voor sommige mensen goed, maar niet voor iedereen en zitten in sommige kant-en-klare vegaproducten veel zout en kunstmatige geur-, kleur- en smaakstoffen. Op de website vind je hier meer informatie over.

### Tip 2: Vind goede vleesvervangers

Denk eens aan goede vleesvervangers als bonen en peulvruchten of eiwitrijke producten als hennepzaden,

eieren, noten, quinoa, avocado's, vette vis, volle melkproducten of algen zoals spirulina en chlorella.

### Tip 3: Dit vlees wel, dat vlees niet

Het ene stukje vlees is het andere niet. Zo heb je de keuze uit biologisch vlees, scharrelvlees, gewoon vlees (bio-industrievlees) en wild. Op de website vind je een compleet overzicht van wat je beter wel en niet kunt shoppen.

### Tip 4: Bakken en braden

Een goed stuk vlees bak je natuurlijk in... kokosolie, roomboter, ghee (geklearde roomboter) of olijfolie.

Begin de dag met een glas lauwwarm water met sap van een halve citroen, een glas Molkosan Fruit of 1 kop brandnetelthee.



## Ontbijt: Pancake Party!

### Boekweitpannenkoekjes met rood fruit en honing

*Ingrediënten voor 4 pannenkoekjes*

- 2 kopjes boekweitmeel
- 1 ei
- 2 kopjes water
- Snufje zout
- Kokosolie of roomboter om in te bakken

*Ingrediënten voor de fruitvulling*

- Half doosje gemengd diepvries bosfruit (125 gram)
- 2 eetlepels honing
- 3 eetlepels Griekse Yoghurt
- Takjes verse munt

*Instructies*

Meng het meel, het ei, het zout en water tot een niet te dik pannenkoekbeslag. Bak de pannenkoekjes in de pan in een paar minuten. Ze moeten soepel blijven maar wel gaar zijn. Let op: de pannenkoekjes blijven licht van kleur. **Tip:** Bewaar 2 pannenkoekjes voor dag 7. Verwarm in een ander pannetje het bosfruit en de honing. Haal van het vuur, wanneer het fruit iets warm is. Vul de 2 pannenkoekjes met het bosfruitmengsel en klap dicht. Serveer de Griekse Yoghurt ernaast en garneer met verse munt.

## Tussendoor:

1 Glas bietensap

## Lunch: Pumpkin soup à la Provence

### Provençaalse pompoensoep en gegrilde groentesalade

*Ingrediënten*

- 300 gram oranje pompoen
- 1 middelgrote appel
- 1 middelgrote ui
- 5 takjes verse tijm
- 1 laurier blad
- 1 eetlepel milde vergine olijfolie
- 1 theelepel zeezout of Herbamare
- 1 theelepel zwarte peper

*Optioneel voor de garnering*

- pompoenpitolie
- pompoenpitten
- verse tijm blaadjes

*Voor de gegrilde groentesalade:*

- 100-200 gram gegrilde groenten van gisteren
- 50 gram Feta
- 8 walnoten (ongeveer 55 gram)
- 1 eetlepel olijfolie

## KOOKTIPS

**Tip 1:** Bij de groenteboer kun je vaak een halve of kleine pompoen kopen.

**Tip 2:** Is je pompoen groter dan 300 gram? Maak dan gewoon meer soep en pas de andere hoeveelheden van de ingrediënten aan. Bewaar wat over is in de vriezer.

**Tip 3:** Je hoeft de pompoen niet te schillen. De schil kun je gewoon meekoken. Haal alleen de slechte plekken weg.

**Tip 4:** Drink elke dag 1,5 - 2 liter water of kruidenthee en wees matig met koffie en zwarte thee (max. 1 kopje per dag).



*Instructie voor de soep*

Pel de ui en snijd in grote stukken. Halveer de pompoen en verwijder met een lepel de pompoenpitten. Snijd de pompoen in kleine stukken. Snijd de appel in wat grotere stukken. Plaats dit alles in een soeppan en voeg water toe zodat alle groenten net onderstaan. Voeg takjes tijm en laurierblad toe. Breng aan de kook en kook gedurende 10 minuten, tot de pompoen boterzacht is. Verwijder de tijm (bewaar deze voor zo) en laurier en plaats pompoen, appel, ui en water in de blender. Je kan ook een staafmixer gebruiken. Blend tot een romige soep. Haal de tijmblaadjes van de takjes en voeg deze samen met het zeezout en peper toe aan blender. Blend weer en voeg heel langzaam, tijdens het blenden, de olijfolie toe. Plaats de helft van de soep in een kom, besprenkel met pompoenpitolie (optioneel), geroosterde pompoenpitjes en wat verse tijm. **Tip:** De andere helft van de soep bewaar je in een bakje in de koelkast voor zondag.

*Instructie voor de groentesalade*

Meng in een kom de gegrilde groenten van gisteren met 50 gram Feta en 8 gehakte walnoten. Voeg de olijfolie toe en hussel goed door.

## Tussendoor:

½ komkommer, 2 dadels

## Diner: Healthy Happy Meal

### Koolraapfrietjes met notenburgers en radijsjessalsa

*Ingrediënten voor de frietjes*

- ½ koolraap
- Roomboter of kokosolie
- Herbamare (zout) en peper

*Instructie*

Breng water aan de kook. Schil de koolraap en snijd deze in frietjes. Kook de koolraapfrietjes in 10 minuten beetgaar. Laat uitlekken en dep goed droog. Doe roomboter of kokosolie in de pan en bak de frietjes in 5 minuten krokant.

*Ingrediënten voor 3 kleine notenburgertjes*

- 100 gram diepvrieserwtjes
- 1 handje walnoten (30 gram)
- 1 ei
- 1 klein sjalotje
- ½ teen knoflook
- ½ theelepel chilipoeder
- 1 eetlepel haveremout
- Herbamare/peper
- Roomboter of kokosolie om in te bakken

*Instructie*

Laat de erwtjes ontdooien. Meng alle ingrediënten met een staafmixer of blender tot een homogene massa. Doe in een kom en laat 10 minuten in de koelkast staan. Maak dan van het mengsel 3 kleine burgertjes en bak die in roomboter of kokosolie in ongeveer 10 minuten goudbruin.

*Ingrediënten voor de Radijsjessalsa*

- 7 radijsjes
- 1 theelepel citroenrasp
- 1 eetlepel olijfolie
- 3 grote muntblaadjes
- Snufje Herbamare
- 1 eetlepel honing

*Instructie*

Was de radijsjes, verwijder het loof en snijd de radijsjes in kleine stukjes. Meng in een kommetje, de olijfolie, citroenrasp, Herbamare en honing. Snijd de muntblaadjes fijn en voeg deze toe. Overgiet de radijsjes met de dressing.

