

RECEPTENBOEKJE

VAKER LEKKER PLANTAARDIG

Initiatief van Mosquito In The Room



Voorwoord

Dit receptenboekje is een ondersteuning bij de “totem-voor-gezondheidsprofessionals”. Het dient als handvat om vaker lekker plantaardig te eten. Daarmee bedoelen we: een kleurrijk bord met méér groenten, peulvruchten (linzen, bonen, kikkererwten), noten, pitten, zaden, granen, wieren, quorn, tofu, seitan, tempeh en andere plantaardige alternatieven voor vlees, vis en zuivel.



INHOUDSTAFEL

1. Evenwichtige voeding	04
2. We gaan voor halfhalf, da's slim	05
3. Milieu & klimaat	06
4. 10 lekkere recepten	08
5. De voorraadkast	30

Evenwichtige voeding

We eten gemiddeld te veel dierlijke en te weinig plantaardige eiwitten. Door meer plantaardig te eten, verbeter je je gezondheid en draag je bij aan een duurzamere toekomst. We eten bovendien eerder te veel eiwitten dan te weinig. Het kan dus geen kwaad om je eiwitconsumptie wat te minderen. Ook plantaardige voeding bevat eiwitten. Als je wat vaker plantaardig eet, heb je nog steeds voldoende eiwitten binnen.

WIST

JE

DAT?

Plantaardige voeding helpt je gewicht onder controle te houden en vermindert het risico op hart- en vaatziekten, diabetes en bepaalde soorten kanker. Het versterkt bovendien je immuniteit.



We gaan voor halfhalf, da's slim.

We houden bijna allemaal van een stukje vlees, vis of kaas en van een glas melk. Maar we weten ook allemaal dat té veel nooit goed is.

De helft van de Belgen eet daarom niet meer elke dag vlees of vis. En steeds meer Belgen zeggen dat ze vaker willen kiezen voor een maaltijd zonder vlees of vis. Dat is slim. Want een plantaardige maaltijd is niet alleen beter voor je gezondheid.

Het is ook beter voor je omgeving én voor het klimaat.

Maar hoe vaak kies je nu best voor een plantaardige maaltijd?

De nieuwe richtlijn is eenvoudig: probeer voor halfhalf te gaan. Kies de helft van de week voor een plantaardige maaltijd.

Voor plantaardig kiezen, wordt trouwens steeds lekkerder én makkelijker. Je kan vandaag al beginnen door één ingrediënt, product of maaltijd te vervangen.

Smakelijk!



Milieu & klimaat

Plantaardige voeding heeft een kleinere ecologische voetafdruk dan dierlijke producten.

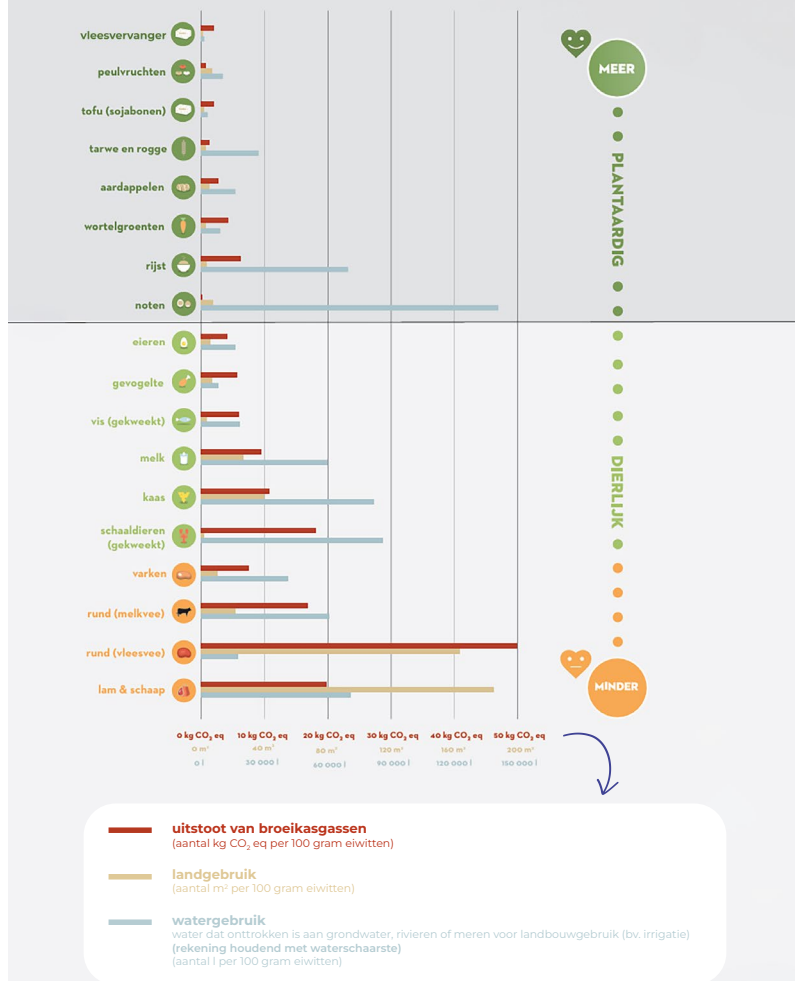
MINDER

Voorals rundvlees heeft een enorme impact op het milieu. Ook zuivelproducten zoals kaas en melk hebben een aanzienlijke klimaatimpact. Zowel voor de gezondheid als voor het milieu is het dus weinig zinvol om vlees te vervangen door kaas.



Alternatieven zoals peulvruchten, tofu en of andere plantaardige vleesalternatieven scoren aanzienlijk beter. Varken, kip en eieren scoren gemiddeld.

MEER



BALLETJES IN INDIASE MASALA SAUS

Bron: greenway.be

4 porties
631 kcal per portie
45 min bereidingstijd

Ingrediënten:

400 g	Greenway balletjes just like chicken of andere plantaardige balletjes
1 kg	aardappelen
3	uien
3 tenen	knoflook
3 el	olijfolie
30 g	verse gember
800 g	tomatenblokjes in blik
200 g	fijne erwten uit diepvries
15 g	groentebouillonpoeder
15 g	garam masala
125 g	yoghurt of plantaardig alternatief voor yoghurt
20 g	verse koriander
	peper & zout

Bereiding:

1. Verwarm heteluchtoven voor op 200 °C.
2. Schil de aardappelen en snijd ze in blokjes van 2 bij 2 centimeter. Doe ze in een ovenschaal en verdeel er de olijfolie over. Meng goed en kruid met peper en zout naar smaak. Bak 30 minuten.
3. Snijd de ui en de gember fijn en stoof 10 minuten in de vetstof op een middelhoog vuur totdat ze goudbruin kleuren. Voeg er de fijngesneden knoflook bij en laat nog een paar minuutjes verder stoven op een laag vuurtje. Voeg de tomatenblokjes, erwten, groentebouillon en garam masala toe. Laat het geheel een 15-tal minuten verder sudderen op een laag vuur. Roer het af en toe even om.
4. Bak de balletjes in vetstof.
5. Als de saus bijna klaar is, roer je er nog de yoghurt en fijngesneden verse koriander door en voeg je ook de gebakken gehaktballetjes toe.
6. Dien de masalaballetjes op met de gebakken aardappelen en werk af met verse koriander.

CAESAR SALADE

Bron: greenway.be

4 porties

617 kcal per portie

40 min bereidingstijd

Ingrediënten:

320 g	Greenway filetstukjes just like chicken of andere plantaardige filetstukjes
2 el	olijfolie
1 krop	Romeinse sla
1	rode ui
200 g	kerstomaten
12 tal	halfzongedroogde tomaatjes
80 g	ontpitte olijven
100 g	geraspte Parmezaanse kaas
	peper & zout
1 tl	Provençaalse kruiden
4	sneetjes brood
100 g	mayonaise of vegan mayo
30 ml	water
1 teentje	knoflook
1	limoen
20 g	kappertjes

Bereiding:

1. Neem een braadpan met wat olijfolie en bak de 'Just like chicken'-filetstukjes een 5-tal minuten krokant op een middelhoog vuur en kruid met peper, zout en Provençaalse kruiden. Zet opzij.
2. Snijd de sneetjes brood in stukjes en bak ook deze broodcroutons in een scheutje olijfolie en zet opzij.
3. Snijd de Romeinse sla in grove stukken, was ze goed en zwier ze droog. Snijd de rode ui in dunne schijfjes en de kerstomaatjes in kwartjes.
4. Meng in een grote saladekom de sla, rode ui, kerstomaten, halfzongedroogde tomaatjes en de olijven. Meng ook de gebakken filetstukjes en de croutons erdoor.
5. Mix de ingrediënten voor de dressing met een staafmixer in een maatbeker tot een romige saladesaus. Roer de saus als laatste door de salade en werk af met de Parmezaanse kaas.



CHILI SIN CARNE

Bron: resetjerecept.be

4 porties

600 kcal per portie

30 min bereidingstijd

Ingrediënten:

2 x 310 g	rode kidneybonen uit blik (Bonduelle)
150 g	crispy maïs uit blik (Bonduelle)
1	ui
2 tenen	knoflook
1	rode paprika
1	groene paprika
300 g	witte rijst
2 el	olie
1 tl of 2 tl	gemalen komijn kruidenmix voor chili con carne
400 g	gepelde tomaten uit blik
2 takjes	peterselie
150 g	plantaardig alternatief voor Griekse yoghurt of zure room

Bereiding:

1. Snipper de ui.
Hak de knoflook fijn.
Snijd de paprika's in blokjes.
2. Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Verhit in de olie in een pan en fruit de ui met de knoflook 1 min. Voeg de paprika toe en bak 4 min. mee.
3. Schep de komijn of kruidenmix door de paprika. Voeg de inhoud van de blikken gepelde tomaten toe.
4. Voeg de kidneybonen en de maïs toe en verwarm de chili sin carne nog 5 min. op laag vuur. Voeg peper en zout toe. Hak de peterselie grof.
5. Verdeel de rijst over 4 borden. Schep er de chili sin carne bij. Bestrooi met de peterselie en serveer met de yoghurt of de zure room.

GEKRUIDE SHAKSHUKA

Bron: alpro.com/uk/recipes

4 porties

471 kcal per portie

60 min bereidingstijd

Bereiding:

1. Verhit wat olijfolie in een pan met deksel op middelhoog vuur. Voeg de uien toe en bak 5 minuten. Voeg de knoflook, hele kerstomaten en specerijen toe en bak nog 2-3 minuten.
2. Giet de tomatenblokjes en 200 ml water in de pan en laat het geheel 30 min. pruttelen op middelhoog vuur. Roer en breng op smaak met zout en peper. Zodra de saus is ingedikt, roer je de spinazie erdoor.
3. Maak 4 kuiltjes in de saus en breek hierin de eieren. Doe het deksel op de pan en laat de eieren 8 min. stomen, tot het eiwit gestold is maar de dooiers nog zacht zijn.
4. Meng alle ingrediënten voor de dressing in een kom, breng op smaak en serveer met de shakshuka. Garneer met gehakte peterselie. En eet met volkoren of zuurdesembrood.



Ingrediënten:

	olijfolie
2	rode uien (fijnggehakt)
2 tenen	knoflook (geperst)
200 g	kerstomaten
1 tl	gemalen komijn
1 tl	gemalen koriander
1/2 tl	chilivlokken
2 x 400 g	blikjes tomatenblokjes
100 g	spinazie
4	middelgrote scharreleieren
	handvol platte peterselie

Ingrediënten voor de dressing:

300 g	Alpro of andere plantaardige yoghurtvariant zonder suiker
1 teen	knoflook (geperst)
1	citroen (geraspt)
	handvol muntblaadjes (grof gehakt)
	handvol platte peterselie (grof gehakt)

GEVULDE PUNTPAPRIKA'S

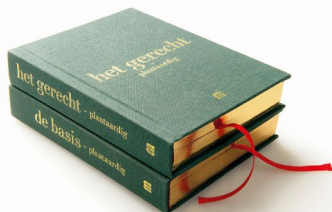
Bron: 'Het Gerecht - Plantaardig' - Pieter-Jan Lint.

Fotograaf: Tony Le Duc

4 porties

350 kcal per portie

45 min bereidingstijd

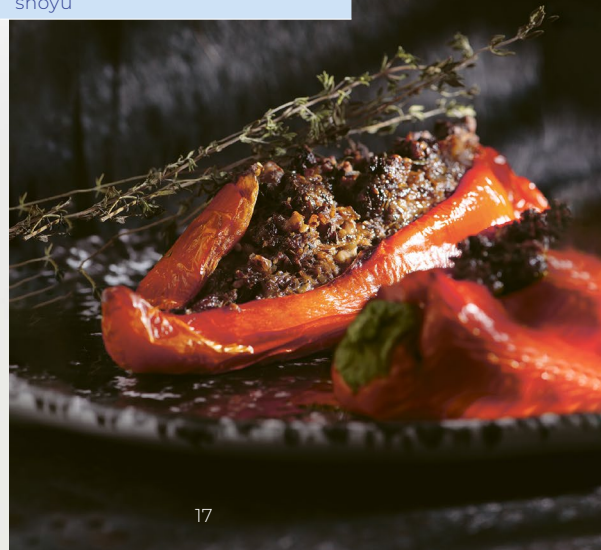


Bereiding:

1. Snij de paprika's overlangs en haal de zaadlijsten eruit. Snij de champignons in plakjes. Hak de rozijnen en nadien de noten in een foodprocessor (zorg dat er nog stukje aanwezig zijn). Snij de knoflook en de ui fijn.
2. Bak de champignons in een pan met olijfolie, voeg na enkele minuten de ui en knoflook toe.
3. Laat afkoelen en plaats alle ingrediënten (behalve de puntpaprika's) in een foodprocessor. Maal tot gehaktconsistentie.
4. Vul de paprika's met het gehakt en plaats op een bakplaat.
5. Gaar een 25-tal minuutjes in een voorverwarmde oven op 175°C.

Ingrediënten:

4	rode puntpaprika's
400 g	kastanjechampignons
2 el	olijfolie
50 g	rozijnen
100 g	walnoten
1	ui
3 tenen	knoflook (fijngesneden)
1 tl	gerookte paprikapoeder
1 tl	komijn
2 el	tomaatconcentraat
3 el	blond lijnzaad (gemalen)
5 el	shoyu



KIK CURRY

Bron: resetjerecept.be

4 porties

640 kcal per portie

25 min bereidingstijd

Bereiding:

1. Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Snijd de paprika's in reepjes.
2. Verhit in een ruime pan de olie. Bak de paprika 3 min. Schep de currypasta erdoor en bak 1 min. mee.
3. Schenk de kokosmelk in de pan en breng aan de kook. Draai het vuur laag. Voeg de bloemkoolroosjes toe en verwarm 5 min.
4. Schep de kikkererwten door de curry. Verwarm nog 3-4 min.
5. Schep de rijst in 4 diepe borden of kommen. Verdeel er de curry over. Bestrooi met grof gehakte koriander.

Ingrediënten:

300 g	basmatirijst
2 el	olie
400 g	bloemkoolroosjes (diepvries of vers)
2	rode puntpaprika's
310 g	kikkererwten uit blik (Bonduelle)
2 el	milde currypasta
400 ml	kokosmelk (blik)
1/2 bosje	koriander

TIP

Tip: Lekker met naan en partjes limoen.

QUINOA MET GEROOSTERDE GROENTEN

Bron: zeker gezond

4 porties
525 kcal per portie
60 min bereidingstijd

Ingrediënten

300 g	quinoa
530 g	kikkererwten (uitgelekt)
2	rode paprika('s)
1	broccoli('s)
4 tl	paprikapoeder
2 tl	currypoeder
1 snuifje	chilipoeder
	peper
	olijfolie
3 el	tahin (sesampasta)
200 g	yoghurt natuur
6 el	olijfolie
2 tl	ahornsiroop
1	citroen (uitgeperst)
80 ml	water

Bereiding:

1. Verwarm de oven voor op 180°C. Schil de zoete aardappel en snijd in blokjes, snijd de paprika in brede reepjes, spoel de kikkererwten. Snijd de broccoli in roosjes en scheur de blaadjes boerenkool van de steel.
2. Kook de quinoa gaar en laat afkoelen.
3. Doe de zoete aardappel en paprika in één ovenschaal en besprenkel met olijfolie, de helft van de paprikapoeder en currypoeder en een snuifje peper. Zet 40 min. in de oven.
4. Doe de kikkererwten in een kom en giet er een scheutje olijfolie bij. Kruid met de andere helft van de paprikapoeder en currypoeder, een snuifje chili en peper. Spreid uit op een ruime bakplaat. Zet in de oven wanneer de paprika en zoete aardappel nog 30 min. in de oven moeten.
5. Doe de broccoliroosjes in de mengkom van de kikkererwten, meng goed zodat de restjes olie en kruiden op de broccoli terecht komen. Wanneer de timer van de oven nog 20 min. aangeeft, voeg je de broccoliroosjes toe aan de ovenschaal.
6. Doe de boerenkool in een mengkom en besprenkel met een klein beetje olijfolie. Masseer de olie met je vingers in de blaadjes en leg op de bakplaat van de kikkererwten wanneer de oven nog ongeveer 8 min. aangeeft.
7. Maak de dressing door de tahin, yoghurt, olijfolie, ahornsiroop, citroensap, water en wat peper met elkaar te mengen.
8. Laat de groentjes afkoelen en meng alles onder elkaar, en serveer met de dressing.

SPAGHETTI BOLOLINZEN

Bron: resetjerecept.be

4 porties

620 kcal per portie

30 min bereidingstijd

Ingrediënten:

400 g	spaghetti
2 el	olijfolie
1	ui
2 tenen	knoflook
2	stengels bleekselderij
500 g	kerstomaatjes
310 g	linzen uit blik (Bonduelle) of zelf gegaard
140 g	tomatenpuree
	Parmezaanse of geraspte kaas

Bereiding:

1. Snipper de ui. Hak de knoflook fijn. Snijd de bleekselderij in reepjes. Halveer de tomaatjes.
2. Verhit de olijfolie in een pan. Fruit de ui met de knoflook en de bleekselderij 3 min. Voeg de tomaatjes toe en bak 8 min.
3. Kook de spaghetti volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar.
4. Roer de tomatenpuree door de groenten. Voeg 150 ml water toe en breng aan de kook. Draai het vuur laag, voeg de linzen toe en verwarm de saus nog 5 min. op laag vuur.
5. Giet de spaghetti af. Meng de spaghetti door de linzen-bolognaisesaus. Breng op smaak met zout en peper. Verdeel de spaghetti over 4 borden en serveer met de kaas.

TAGLIATELLE MET PADDENSTOELN EN SPINAZIE

Bron: alpro.com/uk/recipes/

4 porties

654 kcal per portie

45 min bereidingstijd

Ingrediënten:

400 g	tagliatelle pasta
400 ml	Alpro of ander soja-alternatief voor Griekse stijl yoghurt
1 el	plantaardige olie
1	grote witte ui (fijngehakt)
2 tenen	knoflook (geperst)
300 g	kastanjechampignons (in plakjes)
250 g	verse spinazie
1 blokje	groentebouillon
1 el	olijfolie
	peper & zout
	gehakte peterselie
	of geroosterde pijnboompitten

Bereiding:

1. Breng een grote pan water aan de kook en voeg de helft van het groentebouillonblokje toe. Voeg de pasta toe en kook 'al dente'.
2. Verhit de olie in een pan en bak de ui en knoflook een paar minuten op een zacht vuurtje. Voeg de champignons toe, breng op smaak met peper en zout, en bak 8-10 min. op middelhoog vuur. Voeg de spinazie toe en roer tot het slinkt.
3. Voeg de Alpro soja-alternatief Griekse stijl yoghurt toe en roer tot het romig is en de spinazie volledig geslonken is.
4. Giet de gekookte pasta af en voeg deze toe aan de spinazie- en champignonsaus. Breng op smaak met peper en zout. Serveer met wat gehakte peterselie of geroosterde pijnboompitten.



TOMATEN IN DE OVEN

Bron: greenway.be

Ingrediënten:

800 g	Greenway rauw gehakt of ander plantaardig gehakt
8	grote tomaten
2	rode uien (fijngesneden)
80 g	witte selder (fijngesneden)
1	courgette (fijngeraspt)
5 g	peterselie (fijngesneden)
2 tenen	look fijngesneden
1 g	chilipoeder
4 el	olijfolie
	peper & zout

Bereiding:

1. Verwarm de oven voor op 180°.
2. Meng het Greenway of ander plantaardig gehakt met fijngesneden rode ui, de geraspte courgette, de witte selder, het chilipoeder, de look en peterselie.
3. Hol de tomaten uit en vul ze op met het mengsel. Besprenkel met olijfolie en werk af met wat peper en zout.
4. Laat 35 minuten garen in een voorverwarmede oven van 180 °C.



4 porties

375 kcal per portie

45 min bereidingstijd

WOK SNEL KLAAR

Bron: 'Recept van Gezonde Drukke via Zeker
Gezond'

4 porties
175 kcal per portie
15 min bereidingstijd



Bereiding:

1. Doe een beetje olijfolie in een wokpan en voeg je wokgroenten eraan toe. Laat stoven tot ze beetgaar (naar eigen smaak) zijn.
2. Kluts het ei eronder en laat nog even mee stoven.
3. Voeg naar eigen smaak kruiden toe: peper, currypoeder, Thaise kruiden, Thaise currypasta en/of eventueel wat verse koriander.

Smakelijk!

Ingrediënten:

1600 g	wokgroenten
4	ei(eren) (of het dubbele voor een stevige lunch)
2 tl	currypoeder of thaise kruiden
	Thaise currypasta
	peper & zout
2 el	olijfolie

Wat zit er in je voorraadkast

Lekker plantaardig eten is een koud kunstje met de juiste ingrediënten en de beste smaakmakers in je voorraadkast. Hierbij alvast een heleboel inspiratie.

Lekkere plantaardige eiwitbronnen:



Peulvruchten



LINZEN



KIKKERERWTEN



KIDNEYBONEN



LIMABONEN



Noten, pitten en zaden



AMANDELEN



WALNOTEN



PIJNBOOMPITTEN



LIJNZAAD



Vlees- en visalternatieven



TOFU



TEMPEH



SEITAN



PLANTAARDIGE
VLEESALTERNATIEVEN



Plantaardige drinks en yoghurts



SOJADRINK



HAVERDRINK



QUINOADRINK



PLANTAARDIG
ALTERNATIEF
VOOR YOGHURT

Dankwoord

De totem en het bijhorende receptenboekje zijn een initiatief van Mosquito In The Room, ontwikkeld met steun van de Green Deal 'Eiwitshift op ons bord'. Het project maakt gebruik van recepten ontwikkeld door Alpro, Greenway, Bonduelle. Het heerlijk gevulde puntpaprika recept komt uit het kookboek "Het gerecht-plantaardig" van Pieter-Jan Lint met een foto van Tony Le Duc. Er werden ook enkele recepten opgenomen afkomstig van het Vlaams Instituut Gezond Leven. De inhoud werd nagekeken door de Commissie Duurzaamheid van de VBVD en de docenten van hogescholen Odisee en VIVES opleiding Voeding- en Dieetkunde.





**Ontwikkeld in
opdracht van de
Green Deal Eiwitshift
op ons Bord**

Verantwoordelijke uitgever:

Mosquito In The Room vzw,
www.mosquitointheroom.be

Contactpersonen bij vragen:

ariane@mosquitointheroom.be
& amy@mosquitointheroom.be