



HAPPY

EGAN

Het ultieme vegan kookboek, 84 heerlijke recepten + tips en tricks

Happy Vegan

Auteur: Happy Vegan
Coverdesign: Happy Vegan
ISBN: 9789402190373

Email: info@happy-vegan.nl
Website: Happy-Vegan.nl

Inleiding

Het ultieme vegan kookboek, 84 heerlijke recepten + tips en tricks	6
Onmisbare tips & tricks	9
<i>Groente en Fruit: (vers)</i>	10
<i>Pasta en Noedels:</i>	10
<i>Bonen en Peulvruchten:</i>	10
<i>Rauwe noten en zaden:</i>	11
<i>Groente en fruit (gedroogd)</i>	11
<i>Zoetstoffen</i>	11
<i>Chocolade:</i>	11
14 Heerlijke vegan smoothies	14
<i>Bosbes, avocado en limoen smoothie</i>	15
<i>Banaan kaneel smoothie</i>	15
<i>Tropische smaken smoothie</i>	16
<i>Groene smoothie met bleekselderij en appel</i>	16
<i>Aardbij en kokosnoot smoothie</i>	17
<i>De gezonde groene smoothie</i>	17
<i>Chocolade smoothie</i>	18
<i>Ontbijt smoothie</i>	18
<i>De groene energie smoothie</i>	19
<i>De revalidatie smoothie</i>	19
<i>Een gele smoothie</i>	20
<i>Lekker voor de koude dagen smoothie</i>	20
<i>Blauw bessen smoothie</i>	21
<i>Een frisse zomerse smoothie</i>	21
14 Heerlijke vegan salades	22
<i>Ananassalade</i>	23
<i>Avocadoceviche</i>	24
<i>Mangosalade</i>	25
<i>Linzensalade</i>	26
<i>Champignonsalade</i>	27
<i>Pastasalade</i>	28
<i>Chili-mangobowl</i>	29
<i>Komkommersalade met olijven</i>	30
<i>Kikkererwtensalade met koriander</i>	31
<i>Komkommer in zuur</i>	32
<i>Aardappelsalade</i>	33
<i>Quinoasalade met mangodressing</i>	34
<i>Kidneybonensalade</i>	35
<i>Pikante spinaziesalade</i>	36
14 Heerlijke vegan soepen	37
<i>Broccolisoup met gember en limoen</i>	38
<i>Flespompoensoep met appel</i>	39
<i>Zwartebonensoep met mango</i>	40
<i>Koude komkommersoep met sesam</i>	41
<i>Pikante paddenstoelendoep</i>	42

<i>Romige knolselderijsoep met pindakaas</i>	43
<i>Aardappelcrèmesoep met mierikswortel</i>	44
<i>Pompoensoep met zoet basilicum</i>	45
<i>Aardappelsoep et wilde paddenstoelen</i>	46
<i>Rijstnoedelsoep met tofu</i>	47
<i>Gazpacho</i>	48
<i>Tomatensoep</i>	49
<i>Koriandersoep</i>	50
<i>Koolsoep met wortelgroenten</i>	51
14 Heerlijke vegan voorgerechten	52
<i>Hummus</i>	53
<i>Bieten hummus</i>	54
<i>Aubergine dip</i>	55
<i>Yoghurt aubergine dip 1</i>	56
<i>Rode paprika dip met walnoot</i>	57
<i>Veganistische roomkaas</i>	58
<i>Gevulde paddenstoelen uit de oven</i>	59
<i>Roergebakken Chinese spinazie</i>	60
<i>Pompoen mais stoof</i>	61
<i>Gevulde courgette met groente kaas</i>	62
<i>Groene sushi rolletjes met pindasaus</i>	63
<i>Erwten koekjes</i>	64
<i>Mango avocado rolletjes</i>	65
<i>Gebakken rijst met kimchi</i>	66
14 Heerlijke vegan desserts	67
<i>Frambozentaart</i>	68
<i>Chocobananen</i>	69
<i>Romige koek met banaan en pinda's</i>	70
<i>Sinaasappel chocoladecheesecake</i>	71
<i>Perziktaart</i>	72
<i>Citroenkoekrepen</i>	73
<i>Mangoroom</i>	74
<i>Papajakokospudding</i>	75
<i>Avocado ananas crème met rum</i>	76
<i>Aardbeien mochi</i>	77
<i>Chocolade appelcake</i>	78
<i>Rijstebrij met kaneel</i>	79
<i>Pompoen kokosbrij</i>	80
<i>Romige pindakaastaart</i>	81

Onmisbare tips & tricks

Deze informatie is voor iedere vegan interessant. De onmisbare tips & tricks bevat zeer veel diverse informatie waardoor je een beter zicht krijgt op veel verschillende manieren om te gaan met het vegan leven. Zo zal ik veel met je bespreken en er voor zorgen dat je een zeer uitgebreide basiskennis krijgt (indien je die nog niet heb). Het is leuk als je je ergens in wilt verdiepen. Het is daarbij cruciaal dat je je goed laat informeren en vanuit verschillende bronnen je informatie haalt. Zo zijn er een hoop films en documentaires die je kunt bekijken. Hier heb ik een lijstje van gemaakt. Wat naar mijn idee de meest interessante zijn. Uiteraard valt over meningen niet te twisten en er zullen genoeg andere mooie documentaires of films zijn. Vegan worden of zijn is in het begin niet de meest makkelijkste levensvisie om na te streven. Maar net als met leren fietsen is het met vallen en opstaan. Ik heb de afgelopen jaren gemerkt dat het hebben van een goed gevulde voorraadkast het koken veel makkelijker maakt en het maken van gerechten verloopt ook telkens sneller omdat je direct uit je eigen voorraad kast kunt pakken en niet elke keer naar de winkel hoeft. Ik adviseer je dan ook om geleidelijk aan je eigen voorraad op te bouwen. Dit is voor iedereen anders, de ene gebruikt bijvoorbeeld liever rijstnoedels en de andere udonnoedels. En misschien weer iemand anders die ze alle twee in huis heeft om te combineren. Ik zal je een voorbeeld geven van hoe een voorraadkast eruit kan zien. Ook is het handig om maar 1 keer in de week boodschappen te doen in plaats van elke dag naar de super markt te gaan. Het scheelt een hoop tijd en als het goed is houd je ook meer budget over omdat je geen impuls aankopen doet. Je denkt van te voren na over wat je deze week wilt eten en maakt een boodschappenlijst. Mocht je een grote vriezer hebben zou je zelfs 1 keer in de 2 weken boodschappen kunnen doen. Na bespreken van de voorraadkast wil ik het hebben over receptuur. Het is erg goed om te oefenen met veel diverse recepten. Hierdoor krijg je een zeer uitgebreid kennis met wat lekker is om te combineren en kan je in de loop der tijd ook zelf je eigen recepten ontwikkelen. Het is niet ingewikkelder dan het klinkt. Oefening baard kunst!

Hier mijn lijstje vegan films en documentaires. Ik raad je aan om wel kritisch te blijven tijdens het kijken, het zijn erg interessante onderwerpen en er worden heel veel problemen besproken. Voor zover ik weet staan ook al deze films en documentaires op netflix, maar soms veranderen dingen dus hou me er niet aan vast.

1. What the health
2. Earthlings
3. Food Choices
4. Cowspiracy
5. Blackfish
6. Peaceable Kingdom
7. Forks over Knives
8. Vegucated
9. Fat, sick, and nearly dead 1
10. Fat, sick, and nearly dead 2
11. Food inc.
12. Vegan everyday stories
13. Hungry for change
14. In defence of food
15. Okja

Qua eten heb ik even rondgesnuffeld bij mij in de voorraadkast en ook gekeken naar wat eventueel handig is om toe te voegen. Een voorraad kast is iets wat je dagelijks gebruikt dus zal nooit helemaal hetzelfde zijn. Maar dit is wel een mooi uitgangspunt. Je hoeft natuurlijk niet exact het zelfde te doen en kan zelf ook je eigen voorraad maken.

Groente en Fruit: (vers)

Aardappels
Avocado's
Bloemkool
Boerenkool en andere bladgroente
Broccoli
Citroenen
Kalabas
Knoflook
Kruiden
Limoenen
Paddenstoelen
Pompoen
Uien
Wortels
Zoete aardappels

Granen:

Boekweit
Bulgur
Couscous
Farro
Gierst
Haver
Kamut
Quinoa
Rijst
Spelt
Tarwekorrels

Pasta en Noedels:

Diverse gedroogde pasta soorten
Glasmie
Rijstnoedels
Sobanoedels
Udonnoedels

Bonen en Peulvruchten:

Bonen zoals, edamame, kleine witte bonen, rode kidneybonen, spliterwten, zwarte bonen, zwartookbonen
Kikkererwten
Linzen
Tempe

Tofu

Rauwe noten en zaden:

Amandelen

Cashewnoten

Macadamianoten

Pecannoten

Walnoten

Zaden en pitten zoals chia, hennep, lijnzaad, pompen, zonnebloem

Groente en fruit (gedroogd)

Abrikozen

Cranberry's

Dadels

Kerssen

Krenten en rozijnen

Mango's

Paddenstoelen

Pruimen

Zoetstoffen

Medjooldadels

Medasse

Ongeraddineerde bruine suiker

Pure Ahornsiroop

Rauwe agavesiroop

Rauwe kokosbloesemsuiker

Ruwe Rietsuiker

Sucanat

Chocolade:

Pure chocolade: gezoet, ongezoet

Diversen:

Amandelmelk

Brood, pita, naan, tortilla's

Cacaoboter

Edel gistvlokken

Groentebouillon

Harissa

Ingemaakte Citroenen

Ingemaakte groenten

Kappertjes

Ketschup

Kokosmelk

Mosterd

Olijven
Appelmoes
Noten en zaden boters
Sambal
Sojamelk
Sriracha
Tahin
Tamari
Tomenpree
Tomaten uit blik
Veganistische Mayonaise

Specerijen:

Anijszaad
Cayennepeper
Chilipoeder
Chilivlokken
Chinees vijfkruidenpoeder
Currypoeder
Garam Masala
Gemalen Kardemom
Gemalen Korianderzaad
Gemalen Kruidnagel
Gemalen Kurkuma
Gemberpoeder
Kaneel
Karwijzaad
Knoflookpoeder
Komijn
Laurierblaadjes
Mosterdpoeder
Mosterdzaad
Nootmuskaat
Oregano
Paprikapoeder
Peperkorrels
Piment
Selderijzaad
Steranijs
Wijnsteen
Zout

Er zijn natuurlijk nog zo veel meer producten dan ik hier zojuist heb laten zien. Maar nu heb je een idee van hoe een voorraadkast er uit kan zien. De combinaties zijn eindeloos. Ik raad je daarom aan als je net begint met vegan koken, niet meteen alles te kopen wat ik hierboven zojuist heb benoemd. Maar aan de hand van recepten die je lekker vind, en daarom vaker wilt maken, en aan de hand daarvan je inkopen doet. Zo bouw je geleidelijk aan je eigen voorraadkast met spullen die jij ook daadwerkelijk gebruikt. Al de recepten die ik heb toegevoegd staan er zodat je ook daarmee kan experimenteren, voel je vrij om als je dat leuk vind, lekker van het recept af te wijken, en zelf naar eigen smaak ingrediënten toe te voegen of misschien wel iets achterwege te laten. Het kan ook erg leuk zijn om samen te koken met iemand. Zo kan je gelijk je ervaringen delen met iemand. En eventueel nog wat tips & tricks uitwisselen met elkaar.