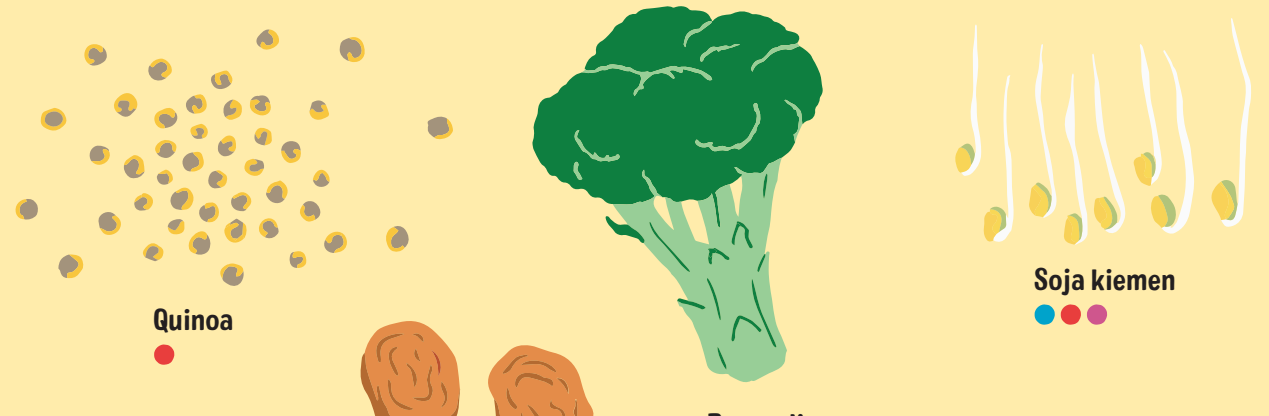


VEGGIE ATLAS

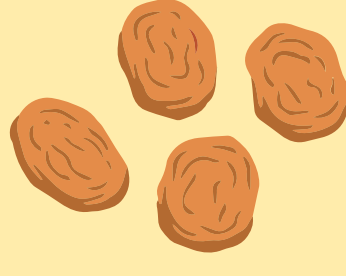
Het inwisselen van vlees, zuivel en eieren in voor plantaardig eten is niet alleen gezond, het kan ook nog eens lekker zijn! In deze Veggie Atlas vind je een handig overzicht van plantaardige producten met een extra hoge voedingswaarde.



Quinoa

Broccoli

Soja kiemen



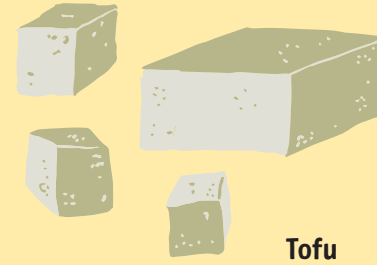
Gedroogde abrikozen



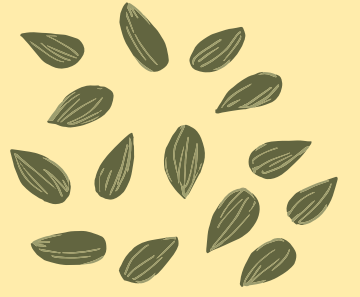
Seitan



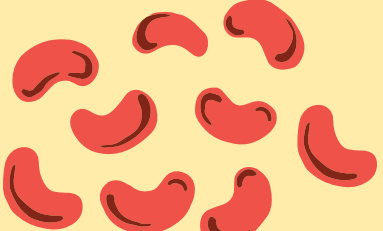
Spinazie



Tofu



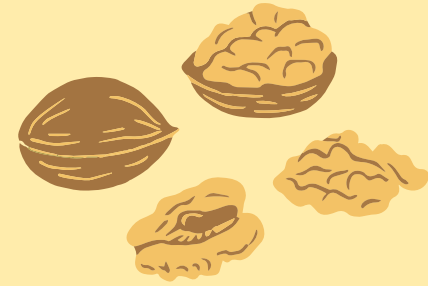
Pompoenpitten



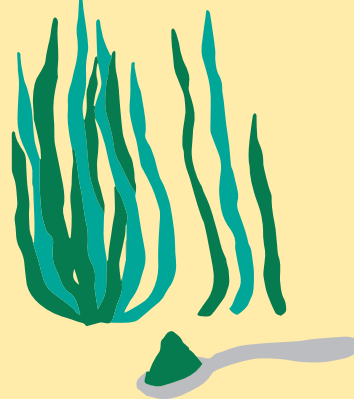
Kidney Bonen



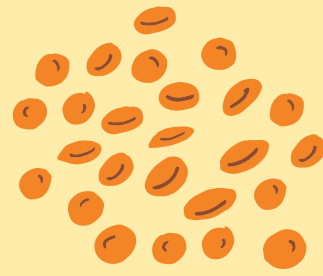
Cashewnoten



Walnoten



Spirulina



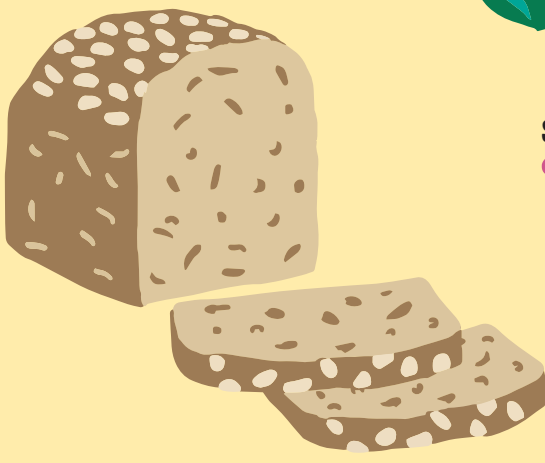
Roze linzen



Edamame



Artisjok



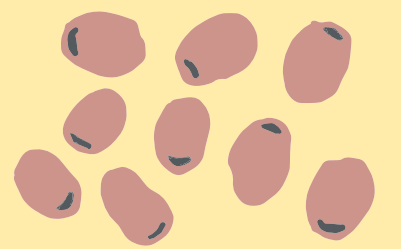
Volkorenbrood



Havermout



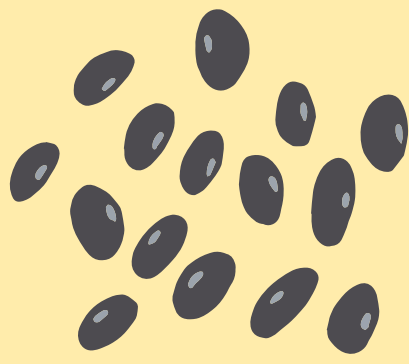
Pinda's



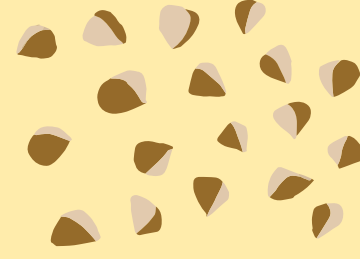
Tuinbonen



Paranoten



Zwarte bonen



Boekweit



Spruitjes



Tahin



Hennep zaad



Wilde rijst



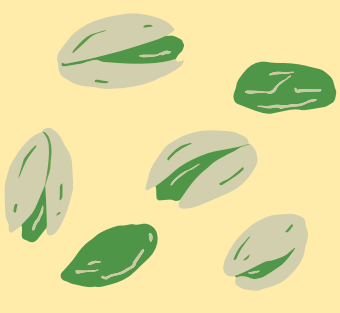
Tarwe vlokken



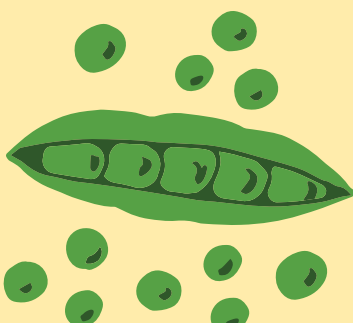
Soja melk



Kikkererwten



Pistache noten



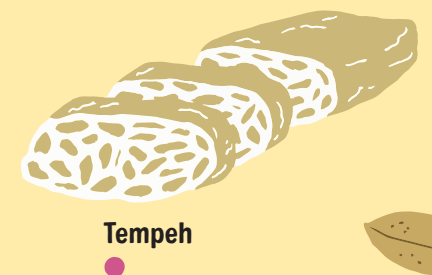
Erwten



Soja bloem



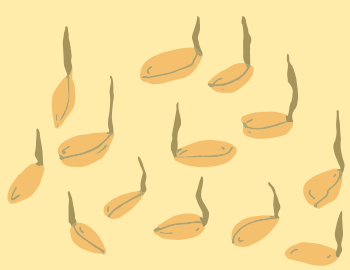
Witte bonen



Tempeh



Gierstvlokken



Tarwekiemen



Amarant



EIWIT

Eiwit levert het lichaam belangrijke aminozuren - de bouwstenen voor enzymen, weefsel en organen, het immuunsysteem en de bloedsomloop. Het is een goed idee om een combinatie van verschillende plantaardige eiwitten in je dieet te verwerken.

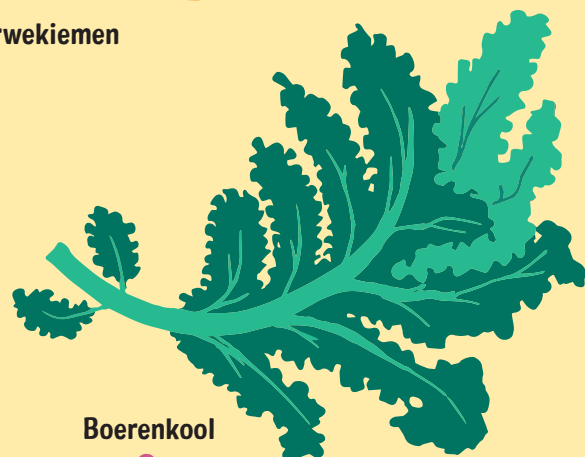


Amandelen



IJZER

IJzer is een belangrijk bestanddeel van hemoglobine, dat zuurstof naar je organen vervoert. Vitamine C, een voedingsstof dat terug te vinden is in verschillende soorten groenten en fruit, verbetert de opname van ijzer.

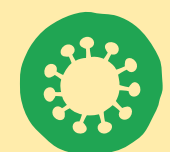


Boerenkool



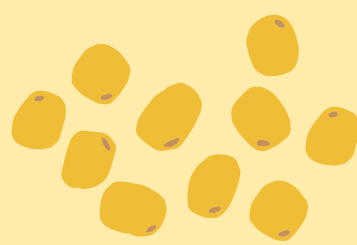
CALCIUM

Calcium is een noodzakelijk mineraal. Het is namelijk een essentieel bestanddeel van botten en tanden en speelt een grote rol in andere systemen binnen het lichaam, zoals het zenuwstelsel en onze spierfunctie.



ZINK

Zink is betrokken bij verschillende processen in ons lichaam. Niet genoeg zink binnen krijgen kan effect hebben op je huid, nagels, haar, immuunsysteem, hormoonproductie en vruchtbaarheid. Peulvruchten, volkoren granen als havermout, sojaproducten, noten en zaden kunnen zink toevoegen aan je dagelijkse dieet.



Lupinen



Pindakaas

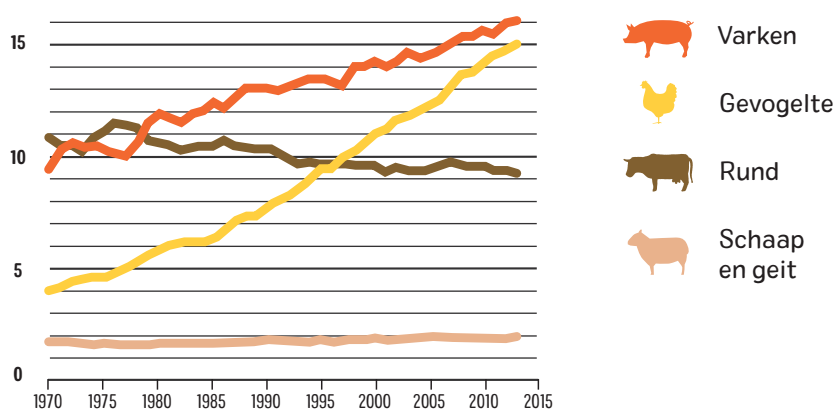


Zonnebloempitten

WE ETEN DE PLANEET OP

Wat vroeger in vele culturen nog een bijzonder product was, is intussen een standaard product geworden: vlees. De gevolgen van deze enorme groei in de wereldwijde consumptie en productie van vlees zijn gigantisch voor zowel onze omgeving als voor onze gezondheid. Als we een bewoonbare wereld willen behouden, is van belang dat we ons eetpatroon aanpassen en plantaardig voedsel centraal stellen. Vlees wordt dan weer een speciale traktatie. Gelukkig is een plantaardig dieet lekker, gezond en ontzettend divers.

GEMIDDELDE CONSUMPTIE VAN VERSCHILLENDE SOORTEN VLEES WERELDWIJD



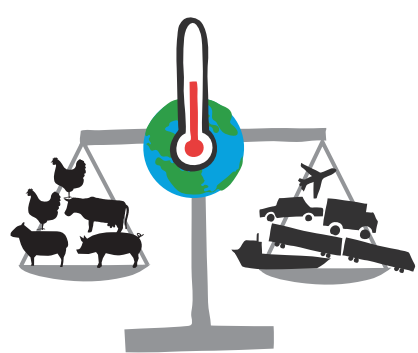
KG per jaar per persoon

De wereldwijde vleesconsumptie is verviervoudigd sinds de jaren zestig. Op dit moment slachten we jaarlijks 76 miljard stuks vee per jaar; dat zijn tien keer zoveel dieren als er mensen op aarde zijn.

Drie kwart van de beschikbare hoeveelheid landbouwgrond is nodig om deze miljarden dieren te voeden. Met als gevolg ontbossing in grote delen van de wereld.

ONTDEK EEN WERELD AAN PLANTAARDIG VOEDSEL!

De veehouderij draagt wereldwijd evenveel bij aan de opwarming van de aarde als alle auto's, vrachtwagens, vliegtuigen, treinen en schepen samen.



ruimte voor groenere en meer diervriendelijke landbouw, meer bossen, meer natuur, dieren in het wild en schone wateren.

Het goede nieuws is dat we niet alleen staan om dit doel te bereiken. Steeds meer mensen maken zich zorgen over de impact van hun dieet en zijn op zoek naar een vermindering van hun verbruik van dierlijke producten. En het maakt niet uit of je veganistisch, vegetarisch, flexitariër of omnivoor bent; elke hap telt. Bij elke maaltijd kunnen we ervoor kiezen om plantaardig te eten voedsel en iets goeds te doen voor onze planeet en onze gezondheid.

Tegelijkertijd kunnen we onze culinaire horizon verbreden - de verscheidenheid aan groenten, fruit, noten, peulvruchten, peulvruchten en granen is eindeloos.

Met een beetje experimenteren kunnen we nieuwe, spannende keukens en smaken ontdekken. Dus maak deel uit van van deze beweging voor beter voedsel!

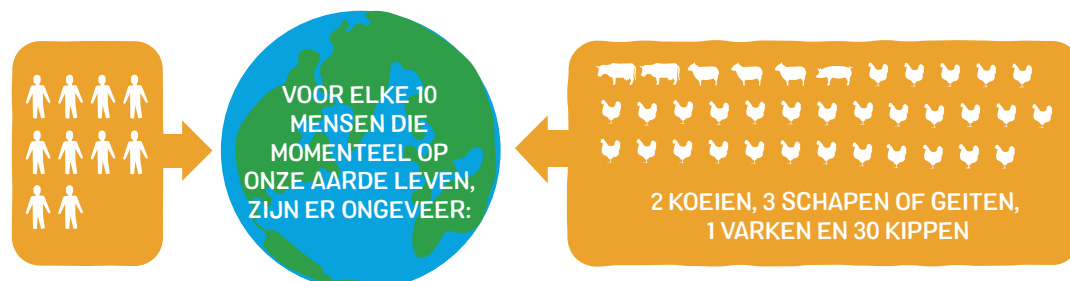
NEEM DEEL OP:
LESSISMORE.GREENPEACE.ORG

GREENPEACE

De wereldwijde consumptie van vlees zal naar verwachting bijna verdubbelen in 2050 door de stijgende economische vraag en groei van de wereldbevolking. Onze planeet kan dit eenvoudigweg niet aan. Daarom is Greenpeace vastbesloten om de wereldwijde consumptie van vlees- en zuivelproducten met 50% terug te dringen in 2050.

Dit betekent ook een verbetering van de verdeling van voedsel; op dit moment eten mensen in rijkere landen meer vlees per hoofd van de bevolking dan in armere landen, waar het verbruik nog steeds relatief laag is. Vermindering van de vleesproductie creëert

ONGEZOND VOOR DE AARDE, ONGEZOND VOOR ONS



Deze hoeveelheid vlees produceren zorgt ook voor opwarming van de aarde. De veehouderij draagt evenveel bij aan de opwarming van de aarde als alle auto's, vrachtwagens, vliegtuigen, treinen en schepen samen. De grote hoeveelheid mest die deze dieren produceren zorgt voor overbemesting van bodems, rivieren, meren en onze oceanen. Daarnaast wordt dierenwelzijn systematisch

onderbelicht in de industriële vleesproductie. Mensen voelen ook de gevolgen van de hoge vleesconsumptie en productie. Antibiotica-resistente bacteriën, gelinkt aan het overmatig gebruik van antibiotica bij vee, maken sommige infecties moeilijker om te genezen. Onze hoge inname van vlees neemt ook het risico van cardiovasculaire ziektes met zich mee, evenals sommige vormen van kanker.



SLIM INKOPEN

Je hebt al veel gedaan voor onze planeet en jouw gezondheid door je consumptie van dierlijke producten te verminderen. Maar er zijn nog meer tips om het winkelen zo duurzaam mogelijk te maken.

Koop zoveel mogelijk seizoensproducten. Zo vermijd je dat jouw voedsel van ver weg moet komen.

Koop biologisch voedsel als het kan. Deze worden geproduceerd zonder kunstmeststoffen en pesticiden en kunnen strengere dierenwelzijnsnormen hebben.

Kies voor lokale producten en koop bij rechtstreeks van boeren. Op deze manier gaat de winst rechtstreeks naar de boer in plaats van via de supermarkt.

Minimaliseer onnodige verpakkingen door in te kopen op markten en boerderij-stands. Neem je eigen tassen of dozen mee.

HET GEZONDE BORD!

GREENTEN

Hoe meer groenten en hoe groter de variatie, hoe beter.

OLIËN

Gebruik natuurlijke oliën, zoals olijfolie en koolzaadolie. Gebruik spaarzaam boter en vermijd transvetzuren.

GEZONDE EIWITTEN

Kies plantaardige eiwitten zoals peulvruchten, die spaarzaam worden aangevuld met dierlijke eiwitten zoals zuivelproducten, vis en, indien gewenst, vlees. Vermijd verwerkte vleesproducten.



DRIE PRINCIPES

Een gezond dieet lijkt misschien moeilijk te volgen, maar is eigenlijk vrij eenvoudig. Zo kun je het opsplitsen in drie principes:

Kook voor jezelf wanneer mogelijk en gebruik dan verse producten. Minimaliseer dus het gebruik van industrieel geproduceerde kant-en-klare producten.

Plantaardige producten dienen het grootste deel van je dieet te zijn. Gebruik producten op dierlijke basis spaarzaam en alleen als aanvulling.

Luister naar je lichaam en eet niet te veel.

VOLKOREN GRAAN-PRODUCTEN

Eet verschillende volkorenproducten. Beperk uw consumptie van zwaar bewerkte graanproducten (wit brood, witte rijst).

DRINKEN

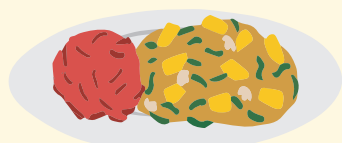
Drink water of thee. Matig de consumptie van melk, zuivelproducten en sapjes. Vermijd suikerhoudende dranken.

FRUIT

Eet veel fruit, van alle soorten en kleuren.

Blijf in beweging!

RECEPT-IDEËEN



ZOETE AARDAPPEL CASHEW CURRY MET PADDENSTOELEN EN SPINAZIE

Je kunt nooit genoeg krijgen van deze aromatische, lekkere curry!

Bereidingstijd: 45 minuten

Hak de uitjes fijn en bak gedurende 5 minuten met 1 eetlepel olie. Blijf voortdurend roeren. Maak de champignons schoon en snijd deze in dunne plakjes. Hak de teentjes knoflook fijn. Hak of rasp de gember fijn. Schil de zoete aardappelen en snijd deze in stukjes van 2 centimeter.

Doe de champignons in de pan. Zet het vuur aan en bak vier minuten. Voeg de zoete aardappel, knoflook, gember, tomatenpuree en kruiden toe en bak twee minuten. Roer voortdurend tot alles goed ruikt. Voeg tomaten toe. Voeg voldoende water toe in de pan zodat alles bedekt is.

Voeg een snufje zout en peper toe, goed roeren. Kook dit vervolgens (meestal afgedekt) gedurende 30 - 35 minuten of totdat de zoete aardappelen zacht zijn. Kook de rijst apart en in gezouten water gaar. Was de spinazie en hak de bladeren fijn.

Was de koriander, schud droog en hak deze grof. Als de stoofpot gaar is, voeg de pindakaas toe en meng goed. Voeg de gewassen spinazie toe aan de stoofpot. Roer op laag vuur tot de spinazie zacht is. Proef de stoofpot, breng op smaak met zout en peper indien nodig.

Giet de rijst af en serveer met de stoofpot, wat zure room (of veganistische roomvervanger) en veel gehakte koriander.

Voor 2 personen
1 ui
Wat zonnebloem- of olijfolie
200g champignons
2 teentjes knoflook
Een stuk verse gember
600g zoete aardappelen
1 eetlepel tomatenpuree
1 blikje gezeefde tomaten
150g rode rijst
2 eetlepels pindakaas
200g verse spinazie
50ml zure room of veganistische roomvervanger
Verse koriander
Zout & peper
Kruiden: 2 theelepels gemalen komijn, 2 theelepels gemalen koriander, ½ theelepel gemalen kaneel, wat cayennepeper



MOIST CHOCOLATE CAKES MET SILK TOFU

Een eiwitrijke must voor chocoladeliefhebbers

Bereidingstijd: 20 minuten
Baktijd: 20 minuten

Verwarm de oven voor op 180 graden (hete lucht).

Smelt chocolade over hete water.

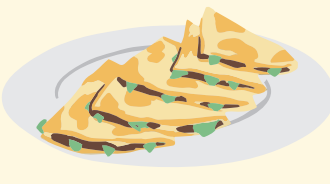
Meng alle ingrediënten zonder de chocolade en meng goed met een staafmixer of in een blender tot een uniforme, fijne en schuimige massa.

Voeg nu de chocolade toe.

Vul de ingevette vormen met het deeg. Bak gedurende 20 minuten.

Laat even staan, serveer. Het moet een lichte korst hebben gevormd. Binnenin moeten de taarten vochtig en zacht zijn.

Voor ongeveer 6 schaalpjes of siliconen mallen (diameter ca. 7 cm):
100g donkere chocolade
300g zijde tofu
2 - 3 eetlepels boekweit of quinoa bloem
1 eetlepel amandel- of hazelnootboter of -puree
1el cacao poeder



VEGETARISCHE QUESADILLAS

Tortilla's gevuld met een smaakvolle bonenpasta en een verfrissende salsa

Voor 4 personen:
4 grote maïs tortilla's
Bonenpasta
1 blikje rode bonen, uitgelekt (ongeveer 310 g)
1 theelepel gemalen korianderzaadjes
½ theelepel gemalen komijn
1 snuifje Piment d'Espelette (chili)
¼ theelepel zout
Sap van 1 limoen

Salsa
4 lente-uitjes
1 knoflookteentje
6 tomaten
½ komkommer, geschild
3 avocado's
1 limoen, sap
1 bos koriander, zout, peper, chili

Bereidingstijd: 30 minuten

Pureer alle ingrediënten voor de bonenpasta in een blender of met een staafmixer en breng op smaak naar behoefte.

Was en bereid alle ingrediënten voor de salsa.

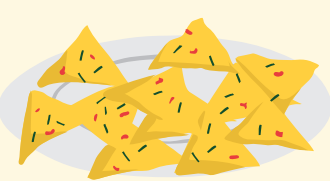
Pers de knoflook, snijd de uien in fijne ringen en snijd de overige ingrediënten in blokjes.

Meng dit onmiddellijk met limoensap, breng op smaak met zout, peper, chili en koriander en breng op smaak.

Verdeel ¼ van de bonenpasta over elke tortilla, laat een 2 cm brede rand vrij, bedek de tortilla vervolgens met 1/8 van de salsa en vouw naar het midden.

Verwarm de quesadilla's afzonderlijk (2 minuten) aan beide zijden op een grill of in een grillpan, tot de vulling lichtjes opwarmt en de maïs tortilla's lichtjes krokant worden.

Snijdt in stukken en serveer met de rest van de salsa.



APERITIEF-DRIEHOEKEN

Een knapperig en eiwitrijk aperitief-biscuitje

Voor ongeveer 25 driehoeken:
2 eetlepels vlaszaad
2 eetlepels voedingsgist vlokken
4 gedroogde tomaten, ingeblikt in olijfolie
200g kikkererwtenmeel
300ml water
100ml olijfolie (van de gedroogde tomaten)
wat rozemarijntakken fleur de sel (Frans zeezout)

Bereidingstijd: 10 minuten
Baktijd: 40 minuten

Verwarm de oven voor op 160 graden (hete lucht). Giet de tomaten af en dep droog met huishoudpapier.

Vervolgens hak je deze fijn. Meng alle droge ingrediënten ondertussen goed door elkaar.

Voeg water en olijfolie toe en meng vervolgens tot een zacht deeg (zoals taartdeeg). Bedek de bakplaat met bakpapier, leg het deeg erop en verdeel dit met een dikte van 3 - 4 millimeter.

Snijdt het deeg in een driehoek met een deegwiel. Bestrooi met gehakte rozemarijn en fleur de sel.

Bak gedurende 40 minuten. Eenmaal afgekoeld, breek uit elkaar langs de snijlijnen.



HET IS GEEN TOVENARIJ, HET IS WETENSCHAP!

IJZER, ZINK EN CALCIUM

Combineer ijzer en zink-rijk voedsel met vitamine C (zoals hete pepers en citroensap). Uien en knoflook verbeteren de absorptie ervan. Vermijd koffie en donkere thee in combinatie met ijzer en zink-rijk voedsel, of zorg in ieder geval voor een uur ertussen. Het fytienezuur van granen, pseudo-granen zoals amarant en quinoa, of noten worden gezien als minerale val. Deze worden namelijk afgebroken als brooddeeg voor een langere tijd gaat rijzen (fermenteren), wat het geval is bij standaard zuur- dessem broden. Weken en ontkiemen zorgt ook voor een lager fytiene-gehalte.

VETTEN EN KOOLHYDRATEN

Vetten hebben de afgelopen jaren - onterecht - een slechte reputatie gekregen. Gelukkig zijn vetten intussen weer beschouwd als een belangrijk onderdeel van ons dieet. Koolhydraatrijke inhoud in ons dieet is niet ideaal, tenzij je veel sport. Minimaliseer voedsel met witte meel en toegevoegde suikers.

EIWITTEN

Combineer noten en zaden met granen en/of peulvruchten om je eiwit-inname te verbeteren (bijvoorbeeld: kikkererwten met lijnzaad of maïs met bonen). Het is aanbevolen om tot 0,6 gram eiwit per kilo lichaamsgewicht binnen te krijgen. Omdat plantaardige eiwitten niet even goed absorberen heb je ongeveer 1,4 gram plantaardig eiwit per kilo lichaamsgewicht nodig. Reken je eigen dagelijkse inname van eiwit uit en vergelijk dit met het voedsel dat je dagelijks eet. Dit geeft je een goed beeld van de juiste hoeveelheid eiwitten die je nodig hebt.