



Powered by 

#Voel je lekker



Leefstijl Vegetarisch

Wat houdt de leefstijl Vegetarisch in?

1. Je eet geen vlees of vis, maar je mag wel zuivel en eieren nuttigen.
2. Minder vlees eten is beter voor het milieu. Wanneer je 1 week geen vlees eet bespaar je al 130 liter water en stoot je 13.3 kilogram minder CO2 uit (dit staat gelijk aan 76 km autorijden!). Reken maar uit hoeveel je bespaart als je helemaal nooit meer vlees eet!





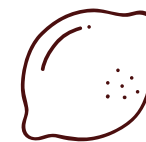
Achtergrond & zo

In Nederland alleen al noemen 750.000 mensen zichzelf vegetariër. Dat is zo'n 4,5% van de bevolking. In een groep van twintig mensen zit dus hoogstwaarschijnlijk al één vegetariër. In België is ongeveer 2% van de bevolking vegetariër. Vegetarisme is het principe dat je geen dieren eet. Maar wel de producten die dieren produceren zoals melk en eieren. Vegetarische voeding is voeding waar niets in zit van het gedode dier. Dit betekent dus geen vlees, vis, insecten of gevogelte. Daarnaast wordt er bij een vegetarische leefstijl ook geen slachtafval, zoals gelatine of niet-vegetarisch stremsel (in kaas) of ander verstopte dierlijke producten gegeten.

Rond vegetarisch eten en vegetarisme (het volgen van een vegetarische voedingswijze) zijn diverse definities in omloop. Zo zijn er mensen die zich vegetariër noemen, maar wel vis eten, zij heten eigenlijk pescotariërs; mensen die gevogelte eten noemen zich soms ook vegetariër, maar de correcte term hiervoor is pollotariër. Er zijn

mensen die geen zuivel maar wel eieren eten, dan ben je ovo-vegetariër. Of mensen die geen eieren eten maar wel melk drinken, dan ben je lacto-vegetariër. En daarnaast heb je natuurlijk ook veganisten. Dat zijn mensen die volledig plantaardig eten.

Wij vinden dat iedereen zich zo moet noemen waar hij of zij zich prettig bij voelt en verliezen ons liever niet in een discussie over wanneer je je precies wel vegetariër mag noemen en wanneer niet. Wel houden we graag de definitie zoals hierboven beschreven aan, zodat als jij een vegetarische maaltijd bestelt je zeker weet dat je geen vis, kip of slachtafval krijgt. Met ons Vegetarisch Productkeurmerk heb je hierover in één oogopslag duidelijkheid. Daarnaast proberen we mensen voor te lichten over waar verborgen vlees in zit en welke "vegetarische instinkers" er zijn.



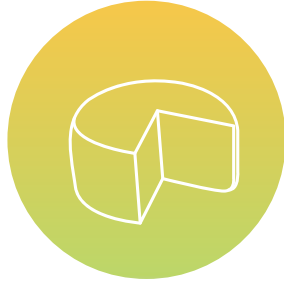
Tips & tricks!



Ijzersterk

Let op je ijzer inname, het kan zijn dat je hier te weinig van binnenkrijgt. Dierlijk ijzer wordt namelijk beter opgenomen dan plantaardig ijzer. Je vindt ijzer vooral in groene bladgroenten, peulvruchten, eieren. Neem ijzerrijke producten samen met vitamine C (zoals paprika, tomaat of fruit) in om het ijzer beter op te nemen.

[Check hier meer!](#)



Kaas

Wist je dat sommige kazen helemaal niet vegetarisch zijn? Het stremsel is afkomstig van koeien. Gelukkig zijn er ook kazen die gemaakt worden van een microbieel stremsel, dat vegetarisch is. Kijk altijd op de verpakking, hier wordt het in de ingrediënten aangegeven.

[Check hier meer!](#)



Vleesvervangers

Je kunt je vlees vervangen door peulvruchten, kaas, zuivel of noten en zaden. Maar er zijn ook genoeg vleesvervangers te koop zoals falafel of een vega burger. Die kun je prima gebruiken ipv je stukje vlees. Er is voor elk stukje vlees wel een vervanger. Experimenteer met wat je wel en niet lekker vindt.



Eiwitten

Eet extra eiwitten! Omdat plantaardige eiwitten minder aminozuren bevatten dan dierlijke eiwitten adviseren we om 20% extra eiwitten in te nemen. Dat kan bijvoorbeeld door peulvruchten zoals kikkererwten, sojabonen, witte bonen of kapucijners. Of kies eens voor wat noten in je gerecht!



Ervaringen

"Ik wilde meer flexitair eten en door de vegetarische recepten eet ik meer vegetarisch, omdat het zoveel makkelijker gemaakt wordt."



"Door de vegetarische maaltijden van Ekomenu heb ik lekkere vleesvervangers ontdekt zoals de kinowaburger of de zwarte bonenburger."



"Ik vond het altijd lastig om te bedenken welke vega-recepten ik kon maken, maar dankzij Ekomenu heb ik genoeg inspiratie om elke week weer gevarieerd te eten."





Recept



Flammkuchen met geitenkaas spinazie, rode ui en mango

Flammkuchen is een gerecht uit de Elzas, een regio in Frankrijk. Het wordt ook wel Tarte flambée genoemd. Het traditionele recept bevat een bodem van dun brooddeeg die met crème fraîche, uien en reepjes spek is belegd. Vandaag maken we een flammkuchen met geitenkaas, spinazie, rode ui en mango. Tip: haal de mango uit de zak en laat deze verder rijpen op je fruitschaal.

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 230 °C en bekleed een bakplaat met bakpapier. Leg het flammkuchendeeg op de bakplaat en bak 3-5 minuten onder in de hete oven. Haal het deeg uit de oven en zet opzij.
2. Was intussen de spinazie, laat goed uitlekken en snijd klein. Verhit olie in een bakpan en roerbak de spinazie 2 minuten. Laat de spinazie daarna goed uitlekken (gebruik bijvoorbeeld een zeef en druk het vocht eruit).
3. Pel de ui en snijd in dunne ringen. Beleg het flammkuchendeeg met de spinazie en rode ui. Verbrokkel de geitenkaas erover. Breng op smaak met zout en peper en bak 10-15 minuten boven in de voorverwarmde oven.
4. Schil de mango, verwijder de pit en snijd het vruchtvlees in stukken. Haal de flammkuchen halverwege uit de oven en verdeel de mango en zadenmix erover. Plaats terug in de oven en bak nog 5 minuten.

Tip: Heb je wat spinazie, mango en rode ui over? Maak er een salade van en serveer naast de flammkuchen.

Voedingswaarden

energie (kcal) 632 kcal/ vet 24 g, waarvan verzadigd 7 g/ koolhydraten 82 g, waarvan suikers 18 g/ vezels 9 g/ eiwitten 21 g/ zout 0.6 g

Biologische ingrediënten

- 4 st flammkuchendeeg
- 4 st rode ui
- 300 g spinazie
- 125 g geitenkaas
- 2 st mango
- 50 g zadenmix

Allergie informatie

tarwe, gluten, lactose, melk, noten



[Bekijk het recept online](#)



Recept



Shakshuka met gepocheerde eieren en desembrood

Shakshuka is een eenpansgerecht uit Noord-Afrika en is op verschillende manieren te bereiden. Maar eieren, komijn, ui, tomaten en paprika vormen vrijwel altijd de basis. De eieren worden langzaam gepocheerd in een pittige saus van tomaat, aangevuld met diverse groenten. Het hele gerecht kan in slechts één pan gemaakt worden. 'In samenwerking met de hippe vegetariër'

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 180 °C en bak de hamburgerbol 8 minuten in de voorverwarmde oven (of snijd in plakken en verwarm het brood in een broodrooster).
2. Pel en snipper de ui. Was de puntpaprika, verwijder de zaadlijsten en snijd in stukjes of reepjes. Was de tomaat en snijd klein. Spoel de kikkererwten in een zeef onder de kraan.
3. Verhit olie in een grote bakpan en fruit de ui 2 minuten. Voeg de paprika en tomaat toe en bak de groenten 5 minuten. Doe de tomatenstukjes en kikkererwten erbij. Pel de knoflook en pers erboven uit. Breng op smaak met Italiaanse kruiden, zout en (chili)peper.
4. Maak holtes in het groentemengsel en breek boven iedere holte een ei. Probeer daarbij de dooiers zoveel mogelijk heel te houden. Lukt dat niet, geen nood want de smaak blijft hetzelfde. Doe een deksel op de pan en laat het ei-groentemengsel 10-15 minuten op een laag vuur pruttelen, totdat de eieren zijn gestold.
5. Snijd de peterselie klein en strooi over de shakshuka. Lekker om het brood in de shakshuka te dippen.

Tip: Ook heel erg lekker met fetakaas.

Voedingswaarden

energie (kcal) 613 kcal/ vet 26 g, waarvan verzadigd 4 g/ koolhydraten 55 g, waarvan suikers 17 g/ vezels 18 g/ eiwitten 31 g/ zout 1.1 g



Biologische ingrediënten

- 2 st hamburgerbol
- 4 st ui
- 2 st puntpaprika
- 3 st romatomaat
- 400 g kikkererwten
- 800 g tomatenstukjes

- 4 st knoflookteen
- 6 ei
- 10 g verse peterselie

Allergie informatie

tarwe, gluten, ei, paprika, peulvruchten



Bekijk het recept online

Biologische ingrediënten

- 2 st rode ui
- 2 st rode paprika
- 150 g falafel balletjes
- 4 st pitabroodjes
- 1 st komkommer
- 2 st knoflookteen
- 125 ml soja yoghurt

Allergie informatie

tarwe, gluten, soja, peulvruchten



Recept



Pitabroodjes met falafel en tzatziki

Het pitabroodje wordt in veel landen gegeten, zoals Griekenland, Turkije, Libanon, Marokko en Egypte. Pita is een traditioneel gerecht uit het Midden-Oosten. Dankzij Ottolenghi en andere sterrenchefs staat dit platte broodje volop in de aandacht. Bij dit recept maken we een frisse tzatziki saus, wat erg lekker is bij het pitabrood en de falafel balletjes.

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 180 °C. Pel en snipper de ui. Was de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd in blokjes. Verhit bakolie in een koekenpan en bak de ui en paprika. Bak de falafel balletjes 5 minuten mee.
2. Maak de pitabroodjes een klein beetje vochtig en rooster voor 5 minuten in de voorverwarmde oven (je kunt ook een broodrooster gebruiken om de broodjes te verwarmen).
3. Was intussen de komkommer en rasp de helft fijn. Druk het vocht eruit door gebruik te maken van een zeef. Doe de rasp vervolgens in een kom. Pers de knoflook erboven uit. Meng de komkommer met de soja yoghurt en breng op smaak met citroensap en peper. De rest van de komkommer snijd je in hele dunne plakjes.
4. Snijd de warme pitabroodjes doormidden en vul met de falafel balletjes, paprika, ui, overgebleven komkommerplakjes en tzatziki.

Tip: Ook erg lekker met knapperige sla.

Voedingswaarden

energie (kcal) 666 kcal/ vet 21 g, waarvan verzadigd 3 g/ koolhydraten 85 g, waarvan suikers 14 g/ vezels 22 g/ eiwitten 22 g/ zout 2.2 g

Bekijk het recept online



Extra informatie? Lees onze blogs!

Koken met
peulvruchten



Lees meer!

Dé 6 gouden tips voor
de beginnende
vegetariër



Lees meer!

Minder vlees eten is
goed voor mens en
milieu



Lees meer!

Plantaardig dieet: Hoe
krijg ik voldoende ijzer
binnen?



Lees meer!

