

# WOORD VOORAF

---



Toen ik een artikel las over het rapport van de Verenigde Naties met de titel *Livestock's Long Shadow* (2006), was ik vooral gefascineerd door het feit dat dit rapport afkomstig was van een organisatie die geen echte belangstelling heeft voor vegetarisme. Er wordt heel wat af gediscussieerd over vleesloze voeding, maar nu was het een organisatie uit onverdachte hoek die ons meedeelde dat de vleesindustrie een nog grotere bijdrage aan de verandering van het klimaat leverde dan de hele transportbranche bij elkaar. Ik was niet alleen geschokt te lezen dat dit het geval was, maar ook heel blij te horen dat dit bericht afkomstig was van een bron die geen gevestigde belangen had bij dit issue.

Kort nadat ik over dit rapport had gelezen, begon ik invloedrijke mensen (politici, beroemdheden, musici, enz.) te schrijven om ze op de hoogte te brengen van deze verrassende feiten. Ik had ook gehoord dat er mensen waren die pleitten voor het idee om een dag per week geen vlees te eten. Men suggereerde dat dit, als er genoeg mensen aan dit plan meededen, een aanzienlijk positief effect op het klimaat van onze aarde zou hebben. Dr. Rajendra Pachauri, de voorzitter van het *Intergovernmental Panel on Climate Change* zei: 'Individuele mensen kunnen al een groot verschil maken... door hun voedingswijze zo aan te passen dat ze minder vlees eten - bijvoorbeeld door een dag per week geen vlees te eten. Een vermindering van de vleesconsumptie op deze manier maakt niet alleen de mensen, maar ook de planeet gezonder.' De gerespecteerde stichting *Oxfam* riep ook op om minder vlees en melkproducten te eten, en suggereerde dat we door eenmaal per week rood vlees en melkproducten door groenten te vervangen, de jaarlijkse uitstoot per individu konden terugbrengen met een equivalent van een autorit van ruim 1800 kilometer.

Toen we als gezin besloten de *Meat Free Monday Campaign* in het Verenigd Koninkrijk te lanceren en anderen over de hele wereld aan te moedigen dat ook te doen in hun eigen omgeving, leidde dit tot de lancering van *Meat Free Monday* op maandag 15 juni 2009 bij een manifestatie in St. James's Park in Londen. De manifestatie werd bijgewoond door een enorme groep geïnteresseerde mensen die wilden helpen deze gedachte over de hele wereld te verspreiden.

Het heeft ertoe geleid dat veel mensen het een goed plan vinden omdat het ten eerste niet zo moeilijk te doen is, en ten tweede het de mensen een kans geeft op een positieve manier iets te doen wat goed is voor de aarde. Veel mensen zeggen dat ze allang minder vlees zijn gaan eten en velen realiseerden zich dat ze het idee onbewust al hadden overgenomen.

Behalve het voordeel dat het goed is voor het milieu is er meer. In economisch zware tijden ontdekken mensen dat een vleesloze dag positief werkt op het gezinsbudget. We merken dat sommige mensen het idee van een vleesloze maaltijd afschrikwekkend vinden, omdat het met vlees heel simpel is om een maaltijd in elkaar te draaien. Met dit in gedachten vroegen we een aantal mensen om suggesties voor gezonde gerechten voor een vleesloze dag. We hopen dat u ze spannend en gemakkelijk genoeg te maken vindt, en ze vaak zult maken, omdat ze bovendien goed voor u en voordelig zijn.

De consequentie voor ons allen als we dit gaan doen kan zeer positief zijn voor ons, onze kinderen en de daarop volgende generaties. De meesten van ons begrijpen heel goed dat, tenzij we iets doen en ons gedrag wijzigen, we een ongezonde planeet achterlaten voor degenen die na ons komen, en zij zullen beslist terugkijken naar dit moment in de geschiedenis en zouden terecht kunnen zeggen dat we hebben gefaald in te grijpen toen we nog de kans hadden het tij te keren.

Wij hebben het gevoel dat een grote meerderheid van de mensen zich verantwoordelijk voelt en zelf iets wil doen om een gelukkige toekomst voor de volgende generaties te verzekeren. We weten dat heel veel aangeleverde suggesties moeilijk in praktijk zijn te brengen, maar het idee van een vaste vleesloze dag per week is iets wat veel mensen goed te doen vinden.

We hopen dat u de recepten en ideeën in dit boek gemakkelijk in uw levensstijl en die van uw familie kunt inpassen. Als voldoende mensen deze stap zetten, kan dat een groot verschil ten goede maken en een nieuw patroon vestigen voor de toekomst van deze schitterende planeet die wij met zijn allen bewonen.

## WEEK 01

### ONTBIJT

#### ZACHTGEKOOKTE EIEREN MET ASPERGE- SOLDAATJES

Kook 4-5 groene asperges in een grote pan met kokend gezouten water in 3-5 minuten gaar. Kook tegelijkertijd 1 ei 3-4 minuten. Zet het ei in een eierdopje op een bord. Laat de asperges uitlekken en leg ze naast het gekookte ei. Snijd er een kapje af en bestrooi het ei met een snuf zout en wat versgemalen zwarte peper. 1 persoon

### MEENEELUNCH

#### MIDDEN-OOSTER- SE TABBOULEH- SALADE

Spoel 150 g bulgur af onder de koude kraan, doe hem in een kom, overgiet met 4 dl kokend water en laat hem afgedekt 30 minuten staan. Giet de bulgur af in een zeef en doe hem weer in de kom. Schep er 20 g fijngesneden bladpeterselie, 20 g fijngesneden munt, 4 fijngesneden bosuien, 1/4 geschilde en zonder de zaadlijst fijngehakte komkommer en 3 ontvelde en fijngehakte ontpitte tomaten door. Klop 3 eetl. olijfolie en het sap van 1 citroen met een snuf zout en wat versgemalen zwarte peper door elkaar en roer de vinaigrette door de tabbouleh. 2 personen

### LUNCH

#### ZOETE AARDAP- PELGNOCCHI MET RUCOLAPESTO

Gnocchi zijn kleine deegballetjes die zo licht zijn dat ze boven komen drijven als ze gaar zijn. Zo kun je zien of ze dat inderdaad zijn. Ze worden meestal met gewone aardappelen gemaakt, maar deze versie met zoete aardappel is heerlijk. Ze zijn erg snel te maken en heel voedzaam. Gebruik een pesto genovese als u dat lekker vindt.

625 g zoete aardappelen, geschild, in blokjes  
15 g boter  
75 g bloem  
100 g semolina (fijn maïsgriesmeel)  
vers geraspte nootmuskaat  
zout en vers gemalen zwarte peper

**VOOR DE PESTO**  
50 g rucola  
2 tenen knoflook, fijngehakt  
3 eetl. pijnboompitten  
1 dl olijfolie

Kook de zoete aardappelen in 10 minuten in kokend water met zout net gaar. Giet ze af en laat ze afkoelen.

Pureer alle ingrediënten voor de pesto in een foodprocessor of wrijf ze in een vijzel met een stamper tot een grove pasta.

Stamp de aardappelen fijn. Meng er boter, bloem, semolina, nootmuskaat, zout en peper door tot het een glad deeg is. Verdeel het deeg in vier stukken en vorm van elk stuk een rol van 2 cm doorsnee. Snijd elke rol in plakjes van gelijk formaat. Breng een grote pan gezouten water aan de kook. Laat de gnocchi in porties in het water glijden en kook ze 3-5 minuten tot ze komen bovendrijven. Schep ze met een schuimspaan uit de pan en houd ze warm terwijl u de rest van de gnocchi kookt. Roer als alle gnocchi gaar zijn de pesto erdoor en dien ze op.

VOOR 4 PERSONEN



## LUNCH GUACAMOLE

Halveer, ontpit en schil **2 rijpe avocado's**. Pureer ze in een blender met **125 g uitgelekte, fijngehakte zongedroogde tomaatjes**, **1 teen knoflook** en **1/2 theel. gemalen korianderzaad** niet helemaal glad. Roer er naar smaak **1-2 eetl. limoen- of citroensap** en **1 eetl. fijngesneden koriander** door. Breng op smaak met **zout** en **versgemalen zwarte peper**. Serveer de guacamole met tortillachips en salsa. *2 personen*

## BIJGERECHT SALSA

Ontvel **4 grote tomaten** en snijd ze grof. Snijd **2 bosuien** in dunne ringetjes en meng ze met de tomaten, **1 eetl. wittewijnazijn**, **3 eetl. extra vergine olijfolie**, **1 theel. poedersuiker** en **1 eetl. basilicum**. Serveer de salsa goed koud met tortillachips. *2 personen*

## DINER LINZENSTOFPOT MET GEBAKKEN HALLOUMI EN GRANAATAPPEL

KEVIN SPACEY

VOOR 4 PERSONEN

*De granaatappelpitten geven niet alleen een mooie kleur, maar ook een contrasterende smaak-explosie en textuur aan de linzen en halloumi.*

*250 g Puy-linzen, gewassen  
3 eetl. olijfolie  
8 minicourgettes, in stukjes van 1 cm  
1 grote ui, fijngesneden  
2 tenen knoflook, fijngehakt  
1/2 theel. gemalen komijnzaad  
een snuf gedroogde chilivlokken  
1 eetl. tomatenpuree  
1 1/4 dl droge witte wijn  
3 dl groentebouillon  
1 blik van 225 g tomatenblokjes  
1 laurierblad  
100 g gesnipperde snijbiet of spinazie  
8 cherrytomaatjes*

*1 eetl. granaatappelmelasse  
zout en versgemalen zwarte peper*

**VOOR DE MUNTSALSA**  
*3 eetl. verse munt, grof gesneden  
2 eetl. bladpeterselie, grof gesneden  
1 volle theel. kappertjes  
3-4 eetl. extra vergine olijfolie  
1 teen knoflook, fijngehakt  
sap van 1/2 citroen*

**OPDIENEN MET**  
*250 g halloumikaas, in plakken*

Kook de linzen in ruim water net gaar, giet ze af.

Verhit 2 eetl. olijfolie in een grote pan op halfhoog vuur. Bak de courgetteblokjes goudbruin, schep ze uit de pan en houd ze apart. Doe nog 1 eetl. olie in de pan en smoor nu de uien glazig. Voeg de knoflook, komijn en chilivlokken toe en smoor alles 30 seconden. Roer de tomatenpuree erdoor en voeg de wijn, groentebouillon en tomatenblokjes toe. Doe de laurier in de pan en breng de inhoud aan de kook. Laat de saus 20 minuten zachtjes koken. Roer de linzen door de saus en laat hem in de gesloten pan nog 10 minuten sudderen. Roer de courgette, snijbiet, cherrytomaatjes en granaatappelmelasse door de stoofpot en laat hem nog 5 minuten op het vuur staan.

Maak intussen de muntsalsa. Pureer alle ingrediënten in een blender. Breng op smaak met zout en versgemalen zwarte peper.

Verhit een koekenpan met antiaanbaklaag op halfhoog vuur en bak de plakken halloumi aan beide kanten goudbruin. Schep de linzenstoofpot in diepe borden, leg er een plak halloumi op met een flinke schep muntsalsa en dien hem op.

## DESSERT ZWARTEBESSEN- IJS

Was **500 g zwarte bessen**, doe ze in een pan met **150 g suiker** en **3 eetl. water**. Verwarm alles op laag vuur, roer tot de bessen zacht zijn en de suiker is opgelost. Pureer het mengsel, giet de puree door een zeef en laat hem koud worden. Roer vlak voor u ijs gaat maken **6 dl slagroom** en **3 eetl. crème de cassis** door de puree en draai hem in een ijsmachine in 20-30 minuten tot ijs. *8-9 dl ijs*



## WEEK 10

ONTBIJT

**GEPOCHEERDE  
KWEEPEREN MET  
VANILLE**

Verwarm **250 g kristalsuiker** in **5 dl water** tot hij is opgelost; laat het dan in 2 minuten tot een siroop inkoken. Schil intussen **4 rijpe kweeperen**, verwijder het klokhuis en snijd ze in vieren; leg ze met **6 kruidnagels** in de hete siroop. Pocheer ze 35-40 minuten en dien ze naar smaak op met **natuurlijk yoghurt**. *4 personen*

MEENEELUNCH

**PUY-LINZEN EN  
GEROOSTERDE  
RODE PAPRIKA  
MET GEITENKAAS**

*Men maakt al tienduizend jaar gerechten met linzen. Ze zijn rijk aan eiwit en vitamines en spelen een belangrijke rol in de voeding op een aantal van de armste plekken ter wereld. Veel mensen vinden Puy-linzen de lekkerste linzen die er zijn. Ze zijn schitterend groenblauw en hebben een unieke, pittige smaak.*

**3 rode paprika's**  
**175 g Puy-linzen**  
**1 rode ui, heel gelaten**  
**een takje van elk: peterselie, oregano en tijm**  
**4 eetl. zongedroogde tomaten, fijgehakt**  
**100 g verkruimelde geitenkaas**

**4 eetl. fijngesneden bladpeterselie,  
oregano en tijm**  
**4 eetl. extra vergine olijfolie**  
**1 eetl. citroensap**  
**zout en versgemalen zwarte peper**

VOOR 4 PERSONEN

Rooster de paprika's 30 minuten op een bakplaat in de tot 200 °C verhitte oven. Doe ze in een stevige plastic zak. Ontvel de paprika's als ze zijn afgekoeld, verwijder de zaadlijsten en snijd de parten in repen. Zet ze opzij.

Was de linzen goed en doe ze in een pan met 3 1/2 dl water, de ui en de kruiden. Deze linzen zijn snel gaar, in 15 minuten. Giet ze af. Hak de ui grof en doe hem weer bij de linzen. Gooi de kruiden weg. Schep de tomaten en geitenkaas door de warme linzen. Breng op smaak met zout en peper.

Klop een dressing van de extra vergine olijfolie en het citroensap met zout en peper, giet hem over de linzen en schep alles door elkaar. Verdeel de linzen en de paprikarepen op vier borden. Bestrooi ze met de kruiden en dien ze op.

LUNCH

**AARDAPPEL-  
SCHELPEN MET  
KAAS EN  
BIESLOOK**

Verhit de oven tot 200 °C. Pof **4 middelgrote bloemige aardappelen** op een bakplaat in de oven in 1 1/2 uur gaar. Haal ze eruit, snijd ze doormidden en schep het kruim in een kom (bewaarschillen). Roer er **25 g boter** en **1 dl warme melk** door zodat het een romige puree wordt. Roer er **100 g geraspte Goudse kaas** en **2 eetl. bieslook** door. Klop in een kom **4 eiwitten** tot het schuim zachte pieken vormt. Spatel het door de aardappelpuree en schep deze weer in de halve schillen. Laat de aardappelvulling in de oven in 10-15 minuten rijzen en goudbruin worden. Geef er een lekkere sla bij. *4 personen*



BIJGERECHT/SNACK

## KNAPPERIGE GOUDEN POORIS

Doe 150 g volkorenmeel met 1/2 theel. zout in een kom en roer dit met 1 1/4 dl water tot een vrij zacht deeg. Kneed het 4-5 minuten tot het soepel is en niet meer kleeft. Stort het op een met bloem bestoven werkvlak en rol het met de handen uit tot een lange slang van circa 2 cm doorsnee. Snijd er een stukje van 2 cm af en wikkel de rest in plasticfolie. Vorm tussen de handen een mooie kleine bol van het stukje deeg. Wentel hem door bloem en rol hem uit tot een plat koekje van 8 cm doorsnee. Bewerk al het deeg op deze manier en bewaar de lapjes afgedekt met plasticfolie. Verhit 2 1/2 dl plantaardige olie in een wok tot hij zo heet is dat een blokje brood dat u erin doet in 30 seconden goudbruin is. Frituur de pooris met 1-2 tegelijk in 2-3 minuten lichtbruin; keer ze eenmaal en sprenkel er hete olie over zodat ze opzwellen. Laat ze op keukenpapier uitlekken en serveer ze warm. 14 stuks

DINER

## JALFREZI VAN ZOETE AARDAPPEL

VOOR 4 PERSONEN

1-2 eetl. plantaardige olie  
1 middelgrote ui, fijngesneden  
1 teen knoflook, fijngehakt  
2 eetl. jalfrezikruiden  
6 dl groentebouillon  
3 dl tomatenpassata

500 g zoete aardappelen, in blokjes van 1 cm  
500 g bloemkool, in kleine roosjes  
1 rode paprika, vruchtvlees in reepjes van 1 cm breed  
1 mango, geschild, grof gehakt  
2 eetl. fijngesneden koriander  
zout en versgemalen zwarte peper

Verhit de olie in een braadpan en smoor ui en knoflook zachtjes tot de ui glazig is. Roer de jalfrezikruiden erdoor en smoor alles 3 minuten. Roer de bouillon, passata, zoete aardappel, bloemkool en paprika erdoor. Breng de curry aan de kook en laat de groenten op laag vuur gaar stoven.

Breng op smaak met zout en peper. Roer de mango en koriander erdoor en serveer. Rijst en plakken mango zijn erg lekker bij deze curry.

DESSERT

## AMANDEL- SNOEPERIJ

Pureer 75 g ontpitte dadels, 75 g gedroogde abrikozen, 50 g pitloze rozijnen en 2 eetl. appelsap in een foodprocessor of blender glad; schraap steeds indien nodig de wand schoon. Vorm van het mengsel balletjes ter grootte van een kers en wentel ze door 50 g geroosterde gehakte amandelen tot ze rondom zijn bedekt. 30 stuks

