

# Vegetarisch kookboek



Door: Kaya 2G

## Inleiding

We eten/aten allemaal vlees, dat zit in onze aard vroeger lang geleden al jaagde onze voorouders op dieren om eten te krijgen. Maar waarom zouden we dan nu vegetarisch gaan eten? Vlees is de grootste CO2 uitstoot. Dat is niet goed voor de aarde als we allemaal weinig tot geen vlees zouden eten scheelde dat al heel veel. Het is natuurlijk ook zielig voor de dieren. Maar als je geen vlees eet krijg je ook geen eiwit, ijzer, vitamine B1 en vitamine B12 binnen.

Een te kort aan eiwit zorgt voor veel problemen zoals Edema (een opgezette buik), vette lever, broze nagels, haaruitval, pigment verkleuring en nog heel veel meer.

Een te kort aan ijzer zorgt voor duizeligheid en een verminderd concentratievermogen  
Vaak ben je snel vermoeid of buiten adem, heb je een bleke huid en kun je last hebben van rusteloze benen, hoofdpijn, hartkloppingen of oorsuizen. Een te kort aan ijzer zorgt voor bloedarmoede.

Een te kort aan vitamine B12 zorgt voor bloedarmoede, zwakke spierwerking en geheugenverlies.

Een te kort aan B1 zorgt voor depressie, een verlaagde irritatiedrempel, concentratieproblemen en geheugenverlies. Maar het zorgt ook voor spierzwakte, verminderde reflexen, verminderde eetlust, gewichtsverlies en maagstoornissen.

Mineralen zijn belangrijke bouwstoffen en beschermende stoffen, de drie belangrijkste zijn:

- Calcium – belangrijk voor je botten, gebit, zenuwen en spieren.
- Natrium & chloride (zout) – belangrijk voor regelen vocht balans.
- Ijzer – belangrijk voor je zuurstoftransport in het bloed.

Dus heb je recepten nodig waar wel ijzer, eiwit, vitamine B1 en vitamine B12 in zit. Als je besluit om aan een vegetarisch dieet te gaan is dit boek perfect. Je mag dan geen vlees en vis eten. Vandaar dit kookboek. Dan kan jezelf lekkere vegetarische recepten klaar maken. Voor jezelf vrienden of familie.

# Broccolisoep met room:

Voorgerecht  
4 personen  
190 kcal  
25 min bereiden

## Ingrediënten

1 prei  
1 teen knoflook  
500 g broccoli  
1 el milde olijfolie  
750 ml water  
1 groentebouillontablet  
125 ml verse slagroom

## Keukenspullen

Staafmixer



## Bereiden

1. Snijd de prei in dunne halve ringen. Snijd de knoflook fijn. Snijd de broccoli in roosjes. Verhit de olie in een soeppan en fruit de prei en knoflook 2 min. op laag vuur. Voeg de broccoli toe en bak 2 min. mee. Voeg het water en bouillontablet toe. Breng aan de kook en laat 10 min. zachtjes koken.
2. Pureer de soep met de helft van de room met een staafmixer tot een gladde massa. Breng op smaak met peper en eventueel zout. Verdeel de soep over de kommen. Verdeel de rest van de room als een swirl over de kommen.

## Combinatietip

Lekker met een kaastosti. (Het gerecht is dan niet meer glutenvrij)

## Voedingswaarde (per eenpersoonsportie)

## ADH

Voedingswaarde (per eenpersoonsportie)		ADH
Energie	190 kcal	2.000 kcal per dag
Eiwit	5 g	50 g/d
Koolhydraten	4 g	260 g/d
Waarvan suikers	3 g	90 g/d
Vet	16 g	70 g/d
Waarvan verzadigd	8 g	20 g/d
Natrium	520	6 g/d
Vezels	520 mg	2.600 g/d

# Piroshki

Voorgerecht

20 stuks

110 kcal 35 min bereiden

20 min wachten

## Ingrediënten

300 g spitskool (in reepjes)

25 g boter

200 ml melk

1 tl suiker

5 eieren

1 pakje bladerdeeg ((diepvries),  
ontdooit)

½ zakje verse dille ((a 15 g), fijngesneden)



## Bereiden

1. Doe de spitskool in een bak, strooi er 1 el zout over en laat minimaal 15 min. staan. Druk daarna de spitskool uit in een zeef of vergiet, knijp er zoveel mogelijk vocht uit. Verhit de boter en bak hierin de spitskool 1-2 min.
2. Schenk de melk erbij, breng aan de kook en laat 5-7 min. zachtjes doorkoken, breng op smaak met peper en zout en suiker. Giet de melk af en laat de spitskool afkoelen.
3. Kook 4 eieren in 7-8 min. hard en snijd ze in kleine stukjes. Splits het andere ei en klop het eigeel los (het eiwit wordt in dit recept niet gebruikt).
4. Verwarm de oven voor op 200 °C. Halveer de plakjes bladerdeeg. Meng de spitskool met het fijngesneden ei en de dille. Leg in het midden van elke plak deeg wat koolmengsel, vouw het deeg dicht en bestrijk het met wat eigeel. Bak de piroshki's 20 min. in de oven.

## Tip

Ook lekker als feestelijk hapje.

## Voedingswaarde (per stuk)

		ADH
Energie	110 kcal	2.000 kcal per dag
Eiwit	3 g	20 g/d
Koolhydraten	8 g	260 g/d
Vet	7 g	70 g/d

## Vegetarische wraps:

Hoofdgerecht   
4 personen   
575 kcal   
20 min bereiden 



### Ingrediënten

150 g basmatirijst  
1 el arachideolie  
180 g tofu roerbakgehakt  
1 el Euroma Original Spices by Jonnie  
Boer picadillo (specerijenmengsel,  
blikje 75 g)  
400 g kidneybonen uit blik (uitgelekt)  
15 g verse koriander  
8 meergranenwraps  
230 g tacosaus hot  
zet producten op mijn lijst

### Bereiden

1. Kook de rijst en giet het af. Verhit ondertussen de olie in een koekenpan en bak het tofugehakt met de picadillo 2 min. op middelhoog vuur.
2. Doe de kidneybonen in een zeef, spoel af met koud water en laat uitlekken. Snijd de koriander grof. Meng de bonen en koriander door de rijst.
3. Bestrijk de wraps met de tacosaus. Schep er wat rijst met bonen op en verdeel het gekruide tofugehakt erover. Rol de wraps op en serveer.

### Tip:

Deze wraps zijn ook heerlijk als lunch. Liever glutenvrij? Vervang de tortillawraps door blaadjes ijsbergsla.

### Bewaartip:

Wikkel de wraps in aluminiumfolie en neem ze mee in de picknickmand. Je kunt ze eventueel in de folie 5 min. verwarmen in de oven.

### Voedingswaarde (per eenpersoonsportie)

		ADH
Energie	575 kcal	2.000 kcal per dag
Eiwit	24 g	50 g/d
Koolhydraten	85 g	260 g/d
Vet	14 g	70 g/d
Waarvan verzadigd	3 g	20 g/d
Natrium	1.150 mg	6 g/d
Vezels	8 g	2.600 g/d

# Vegetarische hamburgers:

Hoofdgerecht

2 personen

1.055 kcal

25 min bereiden

20 min oventijd

## Ingrediënten

400 g zoete-aardappelfriet

1 el milde olijfolie

2 Italiaanse bollen

1 rode ui

50 ml witte wijnazijn

30 g kleintje Cheddar Top 48+

2 tomaten

2 vegetarische basis burgers

30 g koelverse aioli

100 g fijngesneden ijsbergsla

150 g rauwkost fris

2 el balsamicovinaigrette



## Bereiden

1. Verwarm de oven voor op 220 °C. Besprenkel de friet met de helft van de olie en bestrooi met peper en eventueel met zout. Verdeel over een met bakpapier beklede bakplaat en bak in de oven in ca. 20 min goudbruin en gaar. Schep halverwege om. Bak de Italiaanse bollen de laatste 10 min mee in de oven.
2. Snijd ondertussen de rode ui in flinterdunne halve ringen. Doe in een kom, schenk de azijn erbij en laat staan tot gebruik. Schep af en toe om.
3. Rasp de cheddar en snijd de helft van de tomaten in plakken en de rest in blokjes. Verhit de koekenpan met de rest van de olie en bak de vegaburgers 6 min op middelhoog vuur. Keer halverwege en verdeel de geraspte cheddar de laatste 3 min
4. Snijd de broodjes open en besmeer de onderste helften met ½ el aioli. Verdeel er wat sla over, leg de burgers, tomaatplakken en ingelegde rode ui erover en dek af met de bovenkanten van de broodjes. Meng de rest van de sla met de rauwkost, tomatenblokjes en vinaigrette. Serveer de salade met de friet, burger en de rest van de aioli.

## Voedingswaarde (per eenpersoonsportie)

## ADH

Voedingswaarde (per eenpersoonsportie)		ADH
Energie	1.055 kcal	2.000 kcal per dag
Eiwit	35 g	50 g/d
Koolhydraten	121 g	260 g/d
Vet	44 g	70 g/d
Waarvan verzadigd	8 g	20 g/d
Natrium	1.240 mg	6 g/d
Vezels	16 g	2.600 g/d

# Mezze met zelfgemaakt platbrood

Hoofdgerecht 4 personen

875 kcal

25 min bereiden

30 min wachten

## Ingrediënten

7 g gedroogde gist

1 tl suiker

200 ml lauwwarm water

300 g tarwebloem

1 el Euroma sumak

1 tl zout

900 g diepvries gegrilde groenten

3½ el traditionele olijfolie

1 el Euroma Original spices by

Jonnie Boer ras el hanout

45 g gepelde ongezouten pistachenoten

200 g hummus naturel

200 g feta



## Bereiden

1. Meng de gist met de suiker en de helft van het lauwwarme water. Laat 10 min. staan.
2. Meng de bloem met de sumak en het zout in een grote kom. Maak een kuiltje in het midden en voeg het gistmengsel toe. Meng het bloemmengsel beetje bij beetje met het gistmengsel. Voeg de rest van het lauwwarm water toe en kneed tot een samenhangend deeg. Vorm een bol van het deeg en dek de kom af met een vochtige theedoek. Laat 20 min. rijzen.
3. Bak ondertussen de gegrilde groenten met 1 el olie en de ras el hanout in 8 min. op middelhoog vuur goudbruin. Breng op smaak met peper en eventueel zout.
4. Hak de pistachenoten grof. Verdeel de hummus, feta, groenten en pistachenoten over verschillende bakjes
5. Maak 8 balletjes van het gerezen deeg. Rol ze op een met bloem bestoven werkblad dun uit. Verhit 1 el olie in een grote koekenpan en bak twee platbroden in 3 min. goudbruin en gaar. Keer halverwege om. Herhaal dit met de rest van het deeg en telkens een ½ el olie.
6. Serveer de platbroden met de mezze.

## Voedingwaarde (per eenpersoonsportie)

## ADH

Voedingwaarde (per eenpersoonsportie)		ADH
Energie	875 kcal	2.000 kcal per dag
Eiwit	28 g	50 g/d
Koolhydraten	75 g	260 /d
Vet	48 g	70 g/d
Waarvan verzadigd	14 g	20 g/d
Natrium	1.000 mg	6 g/d
Vezels	16 g	2.600 g/d

## Bronvermelding

- Voedingscentrum
- De presentatie in [magister.me](https://magister.me)