



Little **FOODIES**

DE WERELD ROND IN GERECHTEN



Vol met kidsproof én foolproof vegan recepten die beter zijn voor de planeet. Together We Care #EveryBiteMatters

**KIDSKOOKBOEK
MET JIM BAKKUM**

Little **FOODIES**



Little **FOODIES**
DE WERELD ROND IN GERECHTEN

KIDSKOOKBOEK MET JIM BAKKUM





INHOUD *inhoud*

Voorwoord	7	04 AZIE	54
Over de makers	8	Knapperige pindatofu	56
Wat is vegan?	14	Jackfruit tikka masala	58
Wat is biologisch?	15	Thaise kokoslinzensoep	60
Kids & plantaardig eten	16	Chinese comfortnoedels	62
		Nicecream mango	64
01 NOORD-EUROPA	18	05 NOORD-AMERIKA	66
Erwtensoepp	20	Tomaatburgers	68
Zweedse balletjes	22	Triple chocolate donuts	70
Mini flammkuchen	24	Hotdogs met seitanworstjes	72
Saucijzenbroodjes	26	Mac 'n cheese	74
Franse uientaart	28	Vegan milkshakes	76
02 ZUID-EUROPA	30	06 ZUID-AMERIKA	80
Italiaanse geroosterde paprikatomensoep	32	Taco pulled oats	82
Gyros-salade	34	Surinaamse bami	84
Pasta broccolipesto	36	Chili sin carne	86
Amandelgazpacho	38	Empanada's	88
Pastel de nata	40	Piña colada	90
03 MIDDEN-OOSTEN & AFRIKA	42	Over Smaakt	95
Afrikaanse pindasoep	44	Receptenindex	96
Shakshuka met tofu	46	Register	97
Pita falafel	48	Colofon	103
Homemade hummus	50		
Baklava	52		



VOORWOORD



Jim **BAKKUM**

'Bij ons eerste kind Lux waren mijn vrouw en ik heel geforceerd bezig met hem gezond en zo clean mogelijk eten geven. Zo min mogelijk potjes, geen pakjes, zakjes of sausjes. In de hoop dat hij dat in zijn systeem zou houden en zo geen moeite zou hebben met gezond eten op latere leeftijd. Ikzelf was vroeger namelijk een drama wat betreft eten. Bijna niets lustte ik. Behalve de broccolischotel van mijn moeder en een kipkrokant. Bij ons tweede kind Posy werden we al iets makkelijker, maar zagen we de eerste resultaten bij onze inmiddels peuter Lux die enkel en alleen 'droge' groenten at, zonder enige toevoegingen. Alle soorten groenten lustte hij; broccoli, bloemkool, wortels etc. Die manier van eten groeide door in Posy. Met als resultaat dat ze nu, op hun zevende en vijfde, nog steeds hun groenten zo simpel mogelijk eten. Eigenlijk heel gezond. Maar om nou te zeggen dat het heel smaakvol is... Er is zoveel meer om te maken. Zoveel landen, met ieder een eigen keuken om de gerechten voor je kids nét iets

spannender te maken dan 'droge' groenten met koolhydraten en vlees, vis of kip. Dit boek is voor mij het perfecte handboek om voor mijn kids wat creatiever te zijn in de keuken. En een perfecte manier om letterlijk te proeven van volledig plantaardige gerechten. *Smaakt* bewijst voor mij dat plantaardig en biologisch eten heerlijk kan zijn en dat we, misschien nog wel het allerbelangrijkst, daardoor ook bijdragen aan een duurzamere toekomst voor onze kinderen, zodat ook zij en onze achterkleinkinderen fijn kunnen leven op deze planeet. Ik hoop dat jullie net zo veel plezier beleven aan het bereiden als dat de kids hebben tijdens het opeten. Eet smakelijk!'

Jim Bakkum (1987) heeft 3 kinderen (7, 5 en 1,5 jaar) en is merkambassadeur van Smaakt. Jim eet niet vegan, maar wel meerdere keren per week vegetarisch. Favoriete vegan gerecht: Hotdogs met seitanworstjes (p. 72)

OVER DE MAKERS



Milou VAN DER WILL

'In een paar maanden tijd maakte ik de stap van vegetariër naar veganist. En kom daar maar eens mee thuis in een familie met Indonesische roots waar je de deur niet uitkomt als je niet eerst drie keer te veel hebt opgeschept. Dat motiveerde me om verdomd goeie recepten te creëren, die niks afdoen aan smaak en textuur.

Ik begon mijn recepten te delen op mijn foodblog thegreenchopstick.com en raakte steeds meer overtuigd van het belang van het inspireren. Natuurlijk weet ik door mijn research inmiddels wat er allemaal misgaat in de vee-industrie, maar ik kies er liever voor om mensen op een positieve manier over de streep te lokken, in plaats van ze met hun neus op die akelige feiten te drukken. Ik probeer ze te verleiden met mijn recepten en mijn foodfoto's. Ik wil ze laten zien dat je niks hoeft te missen. Daarom ontwikkel ik recepten die uit elkaar knallen van smaak, soms vernieuwend, soms klassiekers in een plantaardig jasje. Dat doe ik voor mijn blog, voor mijn kookboek *Vegan east* dat net uit is, maar ook voor toffe merken zoals *Smaakt*.

Dat ik voor *'Little Foodies'* dertig toegankelijke, plantaardige recepten mocht ontwikkelen, waarmee we ook nog eens de wereld rondgaan, was mij op het lijf geschreven. De recepten, die prachtig op beeld zijn vastgelegd door mijn collega Lotte, zijn allemaal getest door mijn eigen kinderen van 7, 5 en 2 jaar. En ik kan alvast verklappen: die zijn kritischer dan een Michelin-jury. Maar ik ben ervan overtuigd dat het eten met je gezin aan tafel vooral leuk moet zijn. Zo vist mijn jongste van 2 alle groene blaadjes van haar lepel en schuift ze met een vies gezicht naar de rand van haar bord. Ze doet maar. Weet zij veel dat ze diezelfde blaadjes vanmiddag allang in haar met banaan gezoete 'sappie' heeft binnengekregen.'

Milou van der Will (1985) heeft 3 kinderen (7, 5 en 2 jaar) en ontwikkelde de recepten voor Little Foodies. Milou eet al een paar jaar volledig plantaardig. Favoriete vegan gerecht: Dan-Dan-noedels uit haar eigen kookboek *Vegan east*.



Lotte VAN DER ZANDEN

'Ik ben geen veganist, maar in deze tijd ontcom je er niet aan om bewuster naar je voedingspatroon te kijken. Mijn vriend en ik eten bijvoorbeeld alleen nog maar vlees in het weekend. Omdat we hebben afgesproken doordeweeks vegetarische gerechten te koken, heeft dat ons gedwongen op zoek te gaan naar lekkere recepten. Want ja, altijd maar weer die falafel gaat na verloop van tijd toch een beetje vervelen. Het helpt dat we dit samen doen en we er heel blij van kunnen worden als we weer eens iets bijzonders hebben ontdekt. Mijn absolute favorieten zijn een tempeh-burger en de gegrilde aubergine van *Ottolenghi*.

De uitdaging bij plantaardig koken zit 'm voor mij nog in het ontdekken of ik wel voldoende voedingsstoffen binnenkrijg – daar moet ik me nog eens wat meer in verdiepen. Ook vind ik het bijvoorbeeld lastig om een geschikte vervanger voor ei te vinden, om baksels mee te binden. Daarom ben ik blij met een boek als *'Little Foodies'*, zodat ik er op die manier steeds meer over leer.

Ik denk dat de plantaardige keuken steeds normaler zal

worden de komende jaren. Kijk alleen al naar de hoeveelheid vegan restaurants die als paddenstoelen uit de grond schieten. Laatst waren we bij een pareltje in onze woonplaats Eindhoven: restaurant *Bij Albrecht*. We waren blij verrast over de verschillende smaken en texturen die we voorgeschoteld kregen. Zelf kies ik sowieso steeds vaker voor een vegetarisch gerecht op een menukaart, maar mijn vriend miste het vlees ook totaal niet die avond. Ik hoop dat er in de toekomst meer van dit soort concepten komen. Want het eten daar vond ik het bewijs hoe heerlijk het kan zijn als de focus op groenten ligt.'

Lotte van der Zanden (1989) fotografeerde de portretten en gerechten voor Little Foodies. Lotte eet niet vegan, maar wel grotendeels vegetarisch. Favoriete vegan gerecht: de Umami Bombed Burger van maneatplant.com.



Kim WANINGE

‘Door mijn werk ben ik dagelijks bezig met eten en at ik al zo veel mogelijk biologisch en regelmatig vegetarisch. Sinds een paar maanden (na het kijken van verschillende documentaires en series tijdens een flinke griep) eet ik voor ongeveer 95% plantaardig. Dat wil zeggen: wanneer ik er zelf controle over heb, eet ik vegan. Ik verwacht niet van anderen dat ze rekening met mij houden. Laatst zat ik bij de Italiaan en bestelde ik een pasta zonder kaas. Uiteindelijk werd deze met Grana Padano geserveerd. Die stuur ik dan niet terug. Ik ben niet allergisch, ik vind het niet vies. Ik vind het wél zonde als goed eten de prullenbak in gaat omdat ik weiger een theelepeltje Parmezaanse kaas te eten.

Voor iedereen kan de keuze om plantaardig te eten anders zijn. Mijn beslissing is gebaseerd op alle aspecten bij elkaar. Mijn gezondheid, dierenleed (wist je dat we gemiddeld zo’n 700+ (!) dieren eten in ons leven), het klimaat en de wereld die we straks achterlaten. Ik had gewoon geen reden meer om nog wel dierlijke producten te eten, behalve dat ik het enorm lekker vind. Dat vond ik geen goede verantwoording

meer tegenover mijn neefje en nichtje, de kids van mijn vriendinnen en van Milou en Jim, jouw kinderen, mijn eigen toekomstige kinderen. Eigenlijk tegenover iedereen die over 40-50 jaar nog op deze planeet leeft.

Ik ben dan ook heel trots om een steentje te kunnen bijdragen aan een leefbare wereld met mijn keuze, maar ook door voor een merk als *Smaakt* te mogen werken. En hoewel we zeggen dat ‘élke hap telt’; ik kan het niet alleen. Daarom ben ik enorm blij met deze co-productie ‘*Little Foodies*’ waar we met een heel team aan hebben gewerkt én met onze nieuwe *Smaakt* campagne ‘*Together We Care #EveryBiteMatters*’. Heel veel kook- en nog veel meer eetplezier!

Kim Waninge (1987) is Brandmanager van Smaakt bij de Smaakspecialist en ontwikkelde het concept en de vormgeving van Little Foodies. Kim eet sinds een paar maanden plantaardig. Favoriete vegan gerecht: Veggie poké bowl uit het kookboek van de The Avocado Show.





WAT IS VEGAN?



Vegan. Je komt dit woord tegenwoordig overal tegen. Op productverpakkingen, schapkaartjes in de supermarkt, de menukaart bij dat nieuwe hippe eettentje. Maar wat betekent het nu eigenlijk en waarom is het nuttig om vaker een vegan maaltijd op tafel te zetten?

Vegan of veganistisch betekent niet meer of minder dan plantaardig. Je kunt er voor kiezen om enkel veganistisch te eten of er een volledige vegan *lifestyle* op nahouden. Wat betekent dat je bijvoorbeeld ook geen kleding en accessoires draagt die gemaakt zijn van dieren. Dit hangt af van de reden waarop jouw keuze gebaseerd is. Dit kan bijvoorbeeld gezondheid zijn, dierenleed, het duurzaamheidsaspect of een combinatie daarvan.

Het grote verschil met de vegetarische keuken is dat je binnen een veganistisch eetpatroon geen enkel dierlijk product eet. Dus ook geen zuivelproducten, eieren en honing.

Alle minder-vlees-op-het-menu-varianten nog even op een rij:

Pollotariër: eet gevogelte zoals kip en kalkoen, maar geen vlees en vis.

Pescotariër: eet geen vlees, maar wel vis.

Flexitariër: eet bewust één of meerdere dagen per week geen vlees.

Vegetariër: eet geen vlees en vis.

Veganist: eet geen dierlijke producten Dus geen vlees en vis, maar ook geen zuivelproducten, eieren en honing. Essentiële plantaardige vervangers zijn: peulvruchten, noten, zaden en pitten, aangevuld met graanproducten, fruit en groenten. Daarnaast vind je in de plantaardige keuken veel gerechten met vleesvervangers als tofu, tempeh, seitan en zeewier.

Er zijn verschillende redenen om vaker plantaardig te eten:

Gezondheid: een voedingspatroon met te veel vlees geeft meer risico op gezondheidsklachten zoals hart- en vaatziekten.

Duurzaamheid: de vlees- en zuivelindustrie heeft een enorme impact op de natuur en ons klimaat. Zo is er veel ruimte nodig om de dieren te stallen, maar ook om ze van eten te voorzien. Zo'n 60% van de wereldwijde mais- en sojaproductie gaat naar dieren. Onder meer ontbossing, watertekorten, uitstoot van broeikasgassen en dead zones in oceanen door mestoverschot zijn problemen die rechtstreeks zijn te verbinden aan de vee-industrie. En die we deels dus ook op kunnen lossen door het verminderen van de consumptie van dierlijke producten.

Dieren: gemiddeld eten we meer dan 700 dieren in een mensenleven. Deze dieren groeien vaak op in kleine hokken onder slechte omstandigheden.

Together We Care *EveryBiteMatters

WAT IS BIOLOGISCH?



Het assortiment van Smaakt is 100% biologisch. Om het Europees biologisch keurmerk te mogen dragen, moeten onze producten aan veel regels voldoen. Dit wordt met regelmaat gecontroleerd door Skal Biocontrole.

De producten van Smaakt zijn vrij van o.a.:

- Chemische bestrijdingsmiddelen (pesticiden, landbouwgif)
- Kunstmest (belangrijke oorzaak van dead zones in oceanen)
- Diergeneesmiddelen (zoals antibiotica)
- Chemische toevoegingen zoals kleur-, geur- en smaakstoffen
- GMO's (genetisch gemodificeerde organismen)

Eén van de andere voorwaarden van biologische landbouw is het toepassen van vruchtwisseling. Door continu te wisselen in de gewassen die worden verbouwd, vermindert de bodemuitputting. De vruchtbaarheid en biologische activiteit van de bodem blijft zo in stand of wordt zelfs verhoogd.

Met biologische producten in je voorraadkast, haal je dus minder troep maar juist meer smaak en goede voedingsstoffen in huis. Onze producten zijn rijk aan vezels, eiwitten, vitamines en mineralen.

De verpakkingen van Smaakt zijn gemaakt van BioBased folie en zijn volledig recyclebaar. De producten zelf zijn naast biologisch ook vrij van toegevoegde geraffineerde suikers en voor 90% plantaardig.

TIPS EN UITLEG BIJ DIT BOEK

> 1 tl = ca. 5 ml • 1 el = ca. 15 ml

> Lees het recept en de ingrediëntenlijst vooraf goed door (om bijvoorbeeld verrassingen met wachttijd te voorkomen).
> Koop ingrediënten zo veel mogelijk biologisch en plantaardig (kijk bijvoorbeeld uit met 'wit brood', dit is niet altijd vegan).
> De producten van Smaakt zijn vrij van geraffineerde suikers. In sommige gerechten wordt wel (biologische) suiker gebruikt, maar in zeer kleine hoeveelheden per portie. Wil je liever helemaal suikervrij, dan kun je het vaak vervangen door een zoetstof als ahornsiroop of agavesiroop (voor de niet-veganisten is biologische honing ook een optie).

Is alles in dit boek gezond?

Biologisch en plantaardig eten is vaak gezonder, maar dit is niet altijd het geval. Denk aan plantaardige hotdogbroodjes, biologische suiker of vegan mayonaise. Ook daar moet je gewoon niet te veel van eten. In dit boek hanteren we om en nabij de 80/20 regel.

KIDS & PLANTAARDIG ETEN



Portretfoto door Emma Brasser

Loulou & ISABELLA

Isabella en Loulou Machinè zijn al 14 jaar ervaringsdeskundigen op het gebied van plantaardige voeding. Met de komst van Isabella's zontje Luca 2 jaar geleden, maakten de zussen een verdiepingsslag in gezonde kindervoeding. In 2006 richtten de zussen **Go With The Glow (GWTG)** op. Wat begon als een blog over plantaardig eten, duurzaamheid en persoonlijke ontwikkeling, is de afgelopen jaren uitgegroeid tot een coachingpraktijk, self-care merk en kennisplatform voor vrouwen en moeders. Met veel liefde en passie zetten zij hun opgedane kennis, studies, ervaringen en vaardigheden in om jou te ondersteunen in jouw persoonlijke groeiprocessen. En om je te begeleiden bij het implementeren van gezonde voedings- en leefstijlkeuzes voor jezelf en je kind(eren). Dit doen ze middels coaching, Ayurvedische consults en online programma's, zoals bijvoorbeeld de Glow Mini en Glow Mama cursussen. Volg hen op @gowiththeglow.nl en @glowmini voor inspiratie en tips!

Bezoek www.gowiththeglow.nl/winkel voor de complete poster, inclusief productlijsten per categorie.

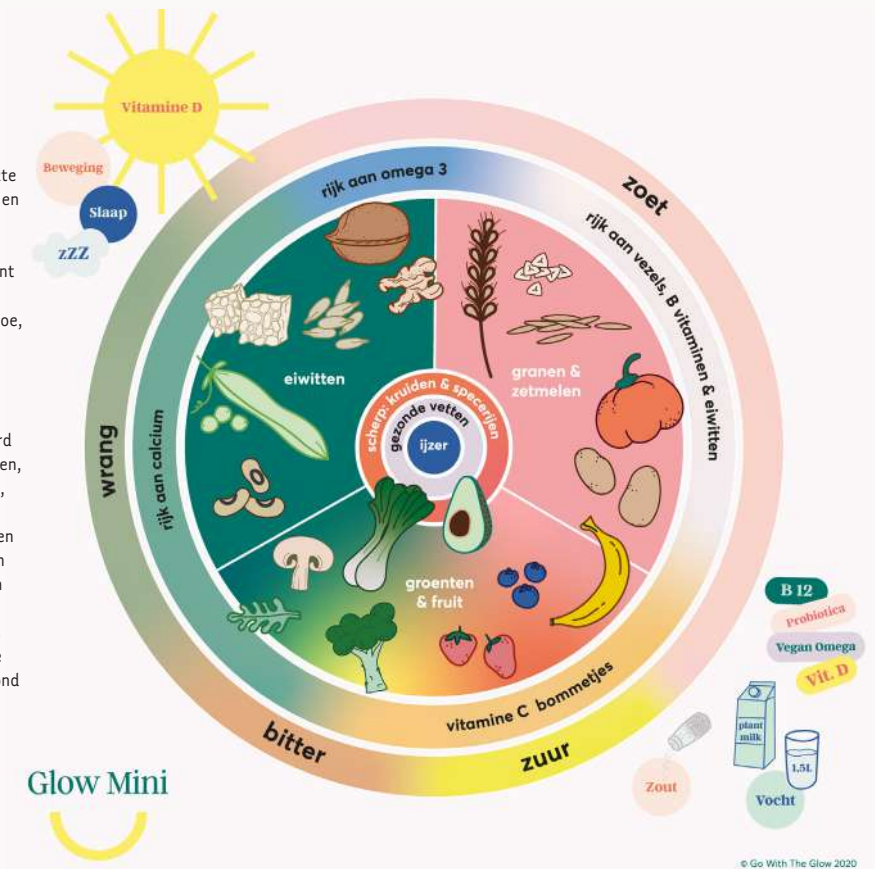
GLOW MINI

Hoe zorg je ervoor dat jij en jouw kind(eren) alle voedingsstoffen binnenkrijgen die jullie nodig hebben? Deze Glow Mini bord indeling gaat je hierbij helpen. Een derde van de dagelijkse inname voor kinderen van 0 tot 18 jaar bestaat uit eiwitbronnen, een derde uit groente en fruit, een derde uit granen en zetmelen. De ring buiten de drie hoofdcomponenten geeft aan welke micronutriënten er voornamelijk in die categorie te vinden zijn. De buitenste ring laat zien onder welke Ayurvedische smaken de componenten vallen. Volgens Ayurveda, een eeuwenoude gezondheidsleer en leefwijze, eet je volwaardig wanneer je dagelijks alle 6 de smaken eet. Voeg aan iedere maaltijd goede vetten toe, en maak ook gebruik van kruiden en specerijen (vanaf een jaar). Deze helpen bij de vertering en opname van nutriënten. Zorg daarnaast voor voldoende slaap, vocht, beweging, spendeer tijd buiten in de natuur en vul eventueel aan met suppletie onder begeleiding van een professional.

Waar kun je op letten?

Eet zoveel mogelijk onbewerkte voeding. Dit houdt in zo puur en natuurlijk mogelijk, zonder chemische bewerking of onnatuurlijke toevoegingen. Kant en klare pakjes, koekjes en snacks zijn prima voor af en toe, maar horen niet de basis te vormen van je dagelijkse inname.

Varieer! Wanneer je gevarieerd eet, dus verschillende groenten, granen, peulen, noten, zaden, vetten, kruiden, specerijen, kleuren, soorten, structuren en smaken, dan bied je je lijf een breed palet aan vitaminen en mineralen aan. Elk voedingsmiddel dat de natuur biedt is rijk aan nutriënten, echter de dosis is bepalend of iets gezond of ongezond is.



GEBALANCEERDE PLANTAARDIGE VOEDING UIT HET SMAAKT ASSORTIMENT *

Volkoren granen (rijk aan ijzer) & zetmelen

- Haver (mout, -vlokken, -meel, -zemelen)
- Bulgur
- Quinoa (rijk aan calcium en ijzer)
- Gierst
- Couscous
- Boekweit (vlokken)
- Kasha (haverontbijt met)
- Spelt (vlokken, -meel)
- Kamut Khorasan (muesli, -meel)
- Teff (meel)
- Parelgerst
- Bruine rijst
- Amaranth (rijk aan ijzer)
- Soba noedels (boekweit)
- Speltnoedels
- Mais
- Polenta
- Pasta
- > Volkoren pasta (diverse soorten)

- > Boekweitpasta
- > Rode linzenpasta
- > Mungbonenpasta

Plantaardige eiwitten

- Tofu (rijk aan calcium en ijzer)
- Tempeh
- Seitan
- Linzen (rijk aan calcium)
- > Groene linzen
- > Rode en gemengde splitlinzen
- > Linzen Dupuis
- Bonen
- > Aduikbonen (rijk aan calcium)
- > Witte bonen (rijk aan calcium en ijzer)
- > Zwarte bonen
- > Bruine bonen
- Kikkererwten (rijk aan calcium en ijzer)
- Erwten (spliterwten)
- Lupinebonen

Gezonde vetten

- Walnoten (rijk aan Omega 3)
- Amandelen (rijk aan calcium)
- Cashewnoten
- Pindakaas
- Zonnebloempitten (rijk aan ijzer)
- Pompoenpitten
- Sesamzaad
- Hennepezaad (rijk aan Omega 3)
- Lijnzaad (rijk aan Omega 3)
- Lijnzaadolie (rijk aan Omega 3)
- Olijfolie

Overig

- Appelstroop (rijk aan ijzer)
- Jackfruit
- Dadels

*Aanvullen met verse groenten, fruit, kruiden en specerijen, kijk voor de complete poster op www.gowiththeglow.nl/winkel

NOORD-EUROPA

Noord-Europa

Van roomboter croissants en kaasplankjes tot braadworsten of een full English breakfast. De keukens van onze buurlanden zijn divers en extreem bourgondisch. Dat dat bourgondisch genieten ook prima zonder vlees en zuivel kan, ontdek je in dit hoofdstuk: de Noord-Europese keuken 2.0 zeg maar.

English breakfast



Smet met roggebrood
en spek



Bier & Bratwurst



Croissants



France kaas
& wijn

ERWTENSOEP

In de wintermaanden ontkom je in ons land niet aan een troostrijke kom erwtensoep. Waar de klassieker vol vlees zit, is dit een variant zonder dierlijke toevoegingen. Minstens zo lekker, uiteraard. En als je toch een vette rookworst in de soep wilt: die is er tegenwoordig ook gewoon in plantaardige versie. Check.

BEREIDING 2 UUR • INGREDIENTEN VOOR 4 PERSONEN

- 400 g Smaakt Groene spliterwten
- 3 stengels bleekselderij, in stukjes
- 1 ui, gepeld, gehalveerd
- 3 à 4 wortels, grofgehakt
- 4 knoflooktenen, in plakjes
- 2 laurierblaadjes
- 8 korrels zwarte peper
- 1 pot Smaakt Groentefond (240 ml)
- 1,5 l water
- Zout en peper
- Plantaardige rookworst (optioneel)

ZO MAAK JE HET

1. Spoel de erwten in een zeef en doe ze in een ruime soeppan. Voeg alle overige ingrediënten toe. Breng de soep tegen de kook aan, schraap goed langs de bodem om te voorkomen dat de spliterwten blijven plakken. Zodra de soep begint te borrelen, draai je het vuur lager en laat je de erwtensoep met halfgesloten deksel zo'n twee uur pruttelen. Roer regelmatig door.
2. Als de spliterwten zijn gebroken en er een egale soep ontstaat, haal je de pan van de warmtebron. Breng flink op smaak met zout en peper, dat kan die saaie erwt best hebben. Vis de laurier er voor serveren uit. Snijd de vegan rookworst in plakjes en schep door de hete soep.

SMAAKT PEULVRUCHTEN

Bonen en peulvruchten zoals spliterwten zijn een onmisbare bron van plantaardige eiwitten. Daarnaast zitten ze vol vezels en belangrijke vitamines en mineralen. Zet ze - net als noten en zaden - dagelijks op het menu: er valt genoeg te variëren!





Zweedse balletjes

Als een van de grootste Scandinavische meubelwarenhuizen (hint: Billy) met een vegan versie van de Zweedse bal komt, kan *Little Foodies* natuurlijk niet achterblijven. Deze balletjes zet je heel makkelijk zelf in elkaar met tempeh en aardappel. De romige saus met dille is zo lekker dat je wilde dat je er meer van had gemaakt.

BEREIDING 30 MINUTEN • INGREDIENTEN VOOR 4 PERSONEN

- 95 g aardappel, geraspt
- 200 g Smaakt Tempeh, vocht eruit uitgeknepen, in kleine stukjes gesneden
- ½ tl zout
- 2 knoflooktenen, geperst
- 1 el Smaakt Tomatenpuree
- 3 takjes dille, geplukt
- 4 el Smaakt Paneermeel
- 3 el olie

Voor de saus:
- 30 g plantaardige margarine
- 1 el bloem
- 250 ml haverroom (bijv. Oatly)
- Snuf zout
- ½ teentje knoflook, geperst
- 3 takjes dille, geplukt
- Sap van ½ citroen
- 3 draaien peper

ZO MAAK JE HET

1. Verwarm de heteluchtoven voor op 180 graden.
2. Meng de aardappel, tempeh, zout, knoflook, tomatenpuree, de dille en paneermeel voorzichtig door met je hand. Het moet een geheel worden, maar qua structuur geen fijngeknepen gehakt. Maak je handen nat en verdeel het mengsel in 12 gelijke balletjes. Rol de balletjes mooi glad met natte handen.
3. Verhit een flinke laag olie in een koekenpan en bak de balletjes tot ze overal zijn dichtgeschroeid en een mooi bruinrood kleurtje hebben. Hevel over op een ovenplaat en laat nog 10 tot 15 garen in de oven.
4. Maak ondertussen de saus door de boter in een pan te smelten. Voeg de bloem toe en roer continu door om de bloem te garen. Voeg, als je een mooie roux hebt, een klein beetje van de haverroom toe en meng goed door. Voeg de rest van de haverroom beetje bij beetje toe en roer tot je een egale saus hebt. Breng op smaak met zout, knoflook, dille, het citroensap en de peper.
5. Schep de balletjes door de saus en serveer direct.



Mini flammkuchen

Flammkuchen met sauerkraut! Het lijkt een gekke combinatie, maar het is een topper op een feestje, bij de borrel, of als een makkelijke doordeweekse maaltijd naast een eenvoudige kom soep.

BEREIDING 20 MINUTEN • INGREDIENTEN VOOR 2 STUKS

- 1 rol vegan flammkuchendeeg (bijv. Tante Fanny)
- 4 el plantaardige crème fraiche
- 4 el Smaakt Zuurkool Gember en Kurkuma
- 1 el Smaakt Rozijnen
- 4 el geraspte vegan strooikaas
- 2 tl Smaakt Olijfolie extra vierge

ZO MAAK JE HET

1. Verwarm de heteluchtoven voor op 200 graden.
2. Vorm twee platte ovalen van het deeg. Smeer elke flammkuchen in met een eetlepel van de plantaardige crème fraiche. Verdeel de zuurkool erover en vervolgens ook de rozijnen. Top af met de vegan strooikaas en bak de flammkuchen 15 minuten in de oven.
3. Besprenkel met wat olijfolie en garneer met de overige crème fraiche.

SAUCIJZENBROODJES

Soms heb je exotische ingrediënten nodig om zo iets doodgewoons als een Hollands saucijzenbroodje te 'veganizen' en er een smakelijke plantaardige variant van te maken. De misopasta in deze broodjes is onmisbaar. En als je het eenmaal in huis hebt, kun je het overal voor gebruiken: van pastasaus tot wokgerecht. Leef je uit.

BEREIDING 30 MINUTEN • INGREDIENTEN VOOR 4 STUKS

- 2 el olie
- 1 rode ui, fijngesneden
- 2 knoflooktenen, fijngesneden
- Snuf zout
- 100 g Smaakt Tempeh, grofgeraspt
- 80 g Smaakt Zwarte bonen uit pot, gespoeld, uitgelekt
- 1 flinke tl shiro misopasta
- 1 rol vers vegan bladerdeeg (bijv. Tante Fanny)
- 1 el kokosolie, gesmolten

ZO MAAK JE HET

1. Verhit de olie in een wok of koekenpan en fruit daarin de ui met de knoflook en een snuf zout. Voeg na een paar minuten de geraspte tempeh toe en bak 3 minuten mee. Voeg dan ook de zwarte bonen toe, roer door en doe de misopasta bij het mengsel. Schep goed door. Als het iets te droog wordt, kun je er een paar eetlepels water bij doen. Haal van het vuur en laat een beetje afkoelen.
2. Verwarm de heteluchtoven voor op 200 graden.
3. Pak het bladerdeeg uit de koeling en snij in acht gelijke, rechthoekige stukken. Verdeel het tempeh-bonenmengsel over vier van de acht plakken tot ongeveer 1 centimeter van de rand. Bestrijk de randjes met water. Dek af met de overige vier plakken en druk goed aan bij de randen. Kerf met een scherp mes kleine inkepingen in de bovenkant. Bestrijk met de kokosolie en bak 15 tot 20 minuten in de oven.





Franse uientaart

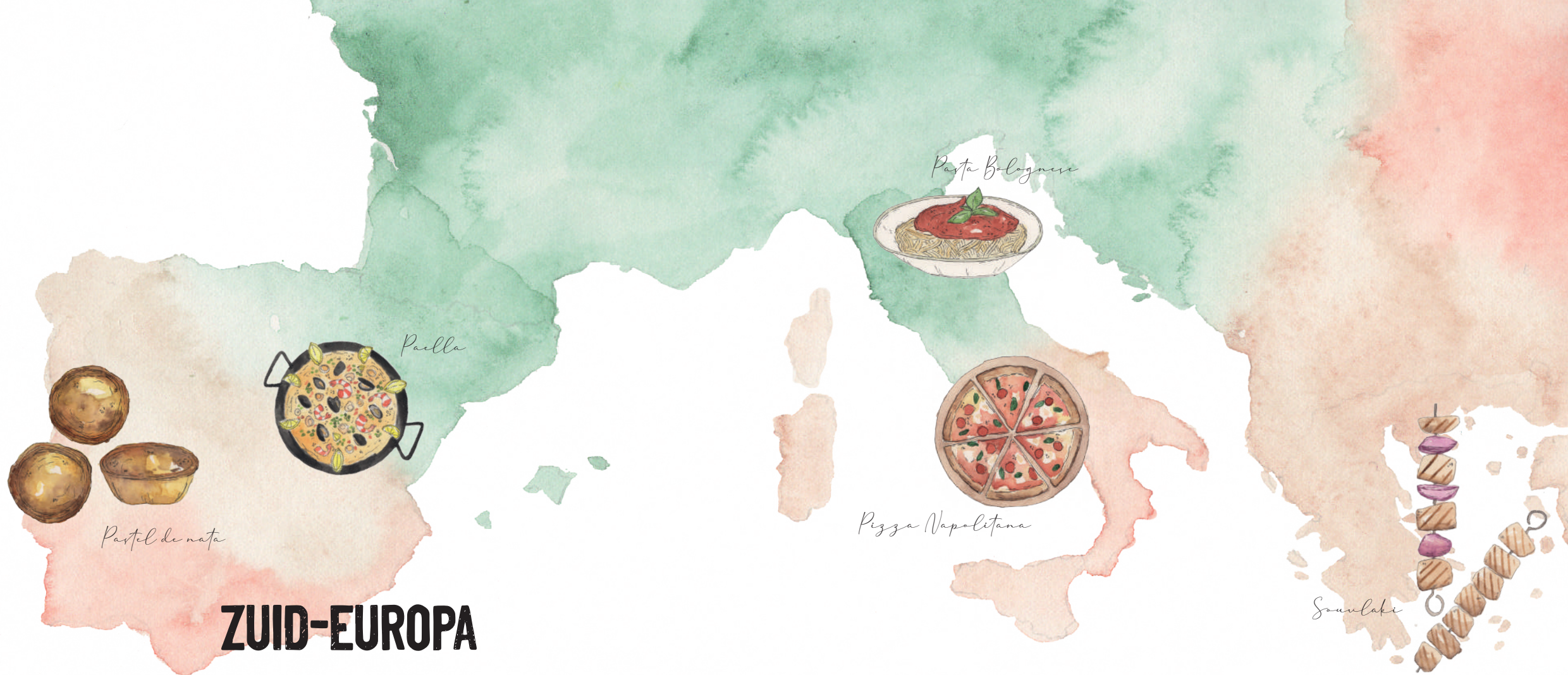
Een plaattaart met langzaam gekarameliseerde uien en walnotencrunch: een eenvoudiger gerecht bestaat haast niet en bovendien heb je er eigenlijk altijd wel zin in. Aan tafel merken ze niks van die eenvoud en tref je grote dankbaarheid. Doet het overigens ook goed op een verjaardag.

BEREIDING 30 MINUTEN • INGREDIENTEN VOOR 4 PERSONEN

- 2 el olie
- 4 rode uien, in ringen
- 3 witte uien, in ringen
- 3 takjes tijm, gerist
- Snuf zout
- 1 el balsamicoazijn
- 1 el ahornsirop + extra voor bestrijken
- 1 rol vegan bladerdeeg (bijv. Tante Fanny)
- 1 à 2 handjes Smaakt Walnoten, grofgehakt
- 1 tl Smaakt Olijfolie extra vierge

ZO MAAK JE HET

1. Verhit de olie in een pan en voeg de ui toe met de tijm en een snuf zout. Laat zachtjes gaan, zeker 5 tot 8 minuten, onder af en toe roeren. Voeg nu het balsamicoazijn toe en 1 el ahornsirop. Laat nog 5 minuten pruttelen.
2. Verwarm de heteluchtoven voor op 200 graden.
3. Rol het bladerdeeg voor je uit. Beleg met de gekarameliseerde ui, blijf ongeveer 1 centimeter van de rand. Strooi er de walnoten overheen en eventueel nog een paar hele takjes tijm. Bestrijk de randen met wat van de extra ahornsirop.
4. Bak 15 minuten in de oven. Besprenkel met olijfolie en serveer direct.



ZUID-EUROPA

Zuid-Europa

Plantaardig eten in Zuid-Europa is best een uitdaging. Denk aan pizza's en pasta's vol mozzarella, gyros en souvlaki, zeevruchten. Tegelijkertijd komen hier veel mooie producten vandaan, zoals olijven, artisjokken, rucola, romanesco en citrusvruchten. En wat dacht van een klassieke bruschetta met tomaat, olijfolie, knoflook en basilicum? *Buon appetito!*

Italiaanse geroosterde paprikatomatensoep

Deze soep is perfect voor mensen die liever lui zijn dan moe in de keuken, want dit recept schrijft voor dat je vooral de oven het werk moet laten doen. Kun jij ondertussen Netflixen, kinderen in bad doen, dat ene mailtje tikken, of gewoon even lekker uit het raam staren.

BEREIDING 40 MINUTEN • INGREDIENTEN VOOR 4 PERSONEN

- 1 kg tomaten, gewassen, gehalveerd
- 3 puntpaprika's, gehalveerd, zaadlijst en steel verwijderd
- 5 knoflooktenen, in schil
- 2 el Smaakt Olijfolie extra vierge + extra zout en peper
- 1 pot Smaakt Groentefond (240 ml)
- 500 ml water
- 2 el Smaakt Tomatenspuree
- 2 tl balsamicoazijn
- 4 el plantaardige crème fraîche
- Verse basilicum, ter garnering

ZO MAAK JE HET

1. Verwarm de heteluchtoven voor op 200 graden. Doe de tomaten samen met de paprika en de knoflook in een braadslee. Besprenkel met de olijfolie, een flinke snuf zout en drie draaien verse peper. Rooster 30 minuten in de oven.
2. Hevel de tomaat en paprika over in een soeppan. Knijp de knoflooktenen voorzichtig uit in de pan. Verwarm en voeg ondertussen de groentefond, het water, de tomatenspuree en het balsamicoazijn toe. Breng tegen de kook aan en pureer dan met een staafmixer tot een gladde soep. Proef en breng eventueel extra op smaak met peper en zout.
3. Serveer met een goeie dot plantaardige crème fraîche en verse basilicum.





GYROS SALADE

Deze salade bestaat uit zoveel losse onderdelen dat je 'm helemaal kunt aanpassen naar de voorkeuren van je kids én jezelf. Houden zij niet van rauwe spinazie, maar jij wel? Prima, vervang je de spinazie op hun bord voor ijsbergsla. Of boontjes. Variatietip: vervang de zoete aardappel eens voor pastinaak, da's ook lekker.

BEREIDING 30 MINUTEN • INGREDIENTEN VOOR 4 PERSONEN

- 3 zoete aardappels, in frieten gesneden
- 3 el Smaakt Olijfolie extra vierge
- 1 ui, fijngesneden
- 2 knoflooktenen, fijngesneden + 1 extra
- 1 pot Smaakt Seitan, gespoeld, uitgelekt
- 1 tl gemalen korianderzaad
- 1 tl paprikapoeder
- 1 tl gemalen komijnzaad
- ¼ tl kaneel
- ½ tl kurkuma
- ½ tl gemberpoeder
- 2 puntpaprika's, gesneden
- 100 ml sojayoghurt
- Snuf zout
- 250 g (baby)spinazie, gewassen
- 2 tomaten, in partjes

ZO MAAK JE HET

1. Verwarm de heteluchtoven voor op 180 graden. Meng de zoete aardappel met 2 eetlepels olijfolie op een ovenplaat en rooster in 25 minuten gaar.
2. Verhit de resterende olijfolie in een wok en fruit daarin de ui met de knoflook. Voeg de seitan toe en vervolgens ook het korianderzaad, paprikapoeder, komijnzaad, kaneel, kurkuma en het gemberpoeder. Doe de paprika in de pan en schep nog een paar minuten goed door. Meng de sojayoghurt in een bakje met een snuf zout en de extra knoflook.
3. Leg de spinazie op een grote schaal. Verdeel de geroosterde zoete aardappel erover en vervolgens ook de seitan, paprika en de tomaten. Serveer met het yoghurtsausje.



Pasta broccolipesto

Wie houdt er nou niet van pasta pesto? Fijn detail: in deze pesto zitten behalve de gebruikelijke pijnboompitten en basilicum ook broccoli en cashewnoten. Boordevol goeds dus, verpakt in een populair 'sausje'.

BEREIDING 30 MINUTEN • INGREDIENTEN VOOR 4 PERSONEN

- 75 g Smaakt Cashewnoten
- 400 g Smaakt Speltpasta
- 200 g broccoli, in roosjes
- 100 g Smaakt Pijnboompitten, geroosterd
- 3 knoflooktenen, grofgesneden
- 6 handjes basilicumblaadjes
- 5 el edelgistvlokken
- 150 ml Smaakt Olijfolie extra vierge + extra voor de tomaten
- ½ tl zout
- 2 draaien peper
- 250 g cherrytomaatjes

ZO MAAK JE HET

1. Kook de cashewnoten 15 minuten in ruim water. Kook de pasta gaar volgens de instructies op de verpakking. Stoom de broccoli in 5 minuten beetgaar. Spoel met koud water.
2. Verwarm de kleine grill voor.
3. Doe de cashewnoten, pijnboompitten, knoflook, basilicum, edelgistvlokken, olijfolie, broccoli, zout en peper in een keukenmachine en pureer tot een pesto. Proef en breng eventueel extra op smaak met peper en zout.
4. Doe de cherrytomaatjes in een ovenschaal en besprenkel met wat olijfolie, peper en zout. Schuif zo'n vijf minuten onder de grill.
5. Schep ongeveer de helft van de pesto door de pasta. Serveer met de gegrilde tomaatjes en de rest van de pesto.

Amandelgazpacho

Deze fruitige koude soep op basis van amandel en druif, is een heerlijk verkoelend gerecht voor een warme zomerdag, maar kan ook prima als licht voorgerechtje tijdens de koudere maanden in het jaar. En omdat je de soep een paar uur in de koelkast moet bewaren, heb je er vlak voor serveren vrijwel geen werk aan. Kids, druivensoep!

BEREIDING 15 MINUTEN (+ 2 UUR WACHTTIJD) • INGREDIENTEN VOOR 4 KOMMEN

- 50 g vegan witbrood (supermarkt), zonder korst *
- 50 g Smaakt Amandelmeel
- 500 ml koud water
- 200 g witte druiven + extra, ter garnering
- 1 knoflookteen, geperst
- 1 el citroensap
- ¼ tl zout
- Eetbare bloemetjes, ter garnering (optioneel)
- Olijfolie, optioneel

ZO MAAK JE HET

1. Doe het witbrood samen met het amandelmeel in een keukenmachine. Voeg zoveel van het koude water toe, zodat het brood net onder staat. Laat een paar minuten zo staan.
2. Voeg dan de druiven, knoflook en het citroensap toe aan een keukenmachine. Pulseer om de ingrediënten met elkaar te vermengen en laat de machine vervolgens draaien, terwijl je langzaam de rest van het water toevoegt. Pureer tot de soep glad en zijdezacht is. Breng op smaak met een snuf zout.
3. Zet een ruime kom en een zeef klaar. Giet de soep door de zeef en vang de gazpacho op in de kom. Zet minstens twee uur koud in de koelkast.
4. Halveer de extra druiven vlak voor serveren. Verdeel de soep over vier kommen. Garneer met de druiven, eventueel met de eetbare bloemetjes en wat druppels olijfolie voor de liefhebber.

*let op, veel witbrood uit de supermarkt is niet vegan. Lees dus altijd het etiket. Vervang eventueel door stokbrood.





PASTEL DE NATA

Van deze Portugese traktatie wordt elk mens gelukkig. Het maken is even een werkje, maar op zich ook leuk om samen met de kinderen te doen. Het bestaat namelijk uit veel kinderklusjes: de plakjes deeg uitrollen, de maïzena loskloppen en de belangrijkste taak van alles: het proeven van de vanillecustard.

BEREIDING 1 UUR • INGREDIENTEN VOOR 12-24 STUKS

- 125 g Smaakt Cashewnoten
 - 150 ml sojamelk + 3 el extra
 - 1 vanillestokje
 - 1 miniminimini-mespunt kurkuma (pas op, overheerst snel)
 - 100 ml ahornsiroop
 - 1 tl vanille-extract
 - 20 g maïzena
 - 1 rol vers bladerdeeg (bijv. Tante Fanny)
 - 1 el kokosolie, gesmolten
 - 1 el poedersuiker, optioneel
- Ook nodig:**
- Cupcakevorm met 12 grote of 24 kleine vormpjes
 - Spuitzak

ZO MAAK JE HET

1. Kook de cashewnoten 25 minuten in ruim water. Laat uitlekken.
2. Verwarm de heteluchtoven voor op 200 graden.
3. Giet de melk in een steelpannetje. Schraap het merg uit het vanillestokje en doe met de kurkuma bij de melk. Verwarm zachtjes, op laag vuur.
4. Doe ondertussen de cashewnoten met de ahornsiroop in een blender of keukenmachine. Pureer tot je een fijne, zijdezachte pasta hebt. Voeg de pasta samen met het vanille-extract toe aan de warme vanille-melk en roer goed door. Breng zachtjes tegen de kook aan.
5. Maak een papje van de maïzena en de 3 eetlepels extra sojamelk. Doe bij de custard in het steelpannetje. Blijf roeren met een garde om te voorkomen dat er klontjes ontstaan. Zodra er een dikke curd ontstaat, haal je de pan van de warmtebron en leg je er een stukje vershoudfolie bovenop.
6. Strooi wat bloem over het werkoppervlak. Rol het bladerdeeg over de lengte strak op. Snij in 12 of 24 plakken (afhankelijk van de vorm). Rol de plakken uit tot het juiste formaat. Doe de plakjes in de cupcakevorm. Vul ze met de custard, maar blijf ongeveer een halve centimeter onder de rand. Bestrijk de deegrandjes met de gesmolten kokosolie.
7. Bak de pastel de nata 15 tot 20 minuten af in de oven. Schakel de laatste 1 tot 2 minuten over op de kleine grill voor dat verleidelijke verbrandlaagje. Blijf er wel bij, want ze kunnen ineens hard gaan. Bestuif eventueel met wat poedersuiker.

MIDDEN-OOSTEN

& Afrika

Tahin, muhammara, falafel, hummus, baba ganoush, tabouleh of simpelweg een couscoussalade met granaatappelpitjes: in het Midden-Oosten weten ze wat je met mooie, lokale ingrediënten moet doen. Dadels, kikkerwten, munt en een scala aan fantastische granen, kruiden en specerijen komen hier aan bod. En als toetje? Een ovenplaat vol mierzoete baklava...



Baklava

Pitabroodjes met falafel

Hummus

Tajine

Shakshuka

Afrikaanse pindasoep

Dit is de kindvriendelijke versie van een soep die in veel Afrikaanse landen 'gewone kost' is. Het origineel is wat pittiger, maar dat wordt opgelost door er voor de volwassenen fijngesneden rode peper bij te geven. Serveer met volkoren couscous – ook niet zoals het hoort, maar wel lekker.

BEREIDING 25 MINUTEN • INGREDIENTEN VOOR 4 KOMMEN

- 1 el arachideolie
- 1 rode ui, fijngesneden
- 1 el verse gember, geraspt
- zout
- 4 knoflooktenen, in dunne plakjes
- 5 el Smaakt Pindakaas fijn
- 100 g Smaakt Tomatenspuree
- 1 pot Smaakt Groentefond (240 ml)
- 500 ml water
- 1 tl paprikapoeder
- 300 g Smaakt Volkoren couscous
- 1 el pinda's, fijngehakt, ter garnering
- 1 verse rode peper, in dunne reepjes, ter garnering

ZO MAAK JE HET

1. Verhit de olie in een pan en fruit daarin de ui met de gember in een snuf zout. Voeg na een paar minuten de knoflook toe. Doe vervolgens de pindakaas, tomatenspuree, fond, het water en het paprikapoeder in de pan. Roer voorzichtig door, gebruik eventueel een garde om de pindakaas goed los te krijgen.
2. Laat ongeveer 15 minuten zachtjes pruttelen. Blijf af en toe roeren.
3. Kook ondertussen de couscous gaar volgens de verpakking.
4. Breng de soep eventueel extra op smaak met zout en peper. Serveer met couscous, garneer met de gehakte pinda's en, voor de volwassenen, met de rode peper.





SHAKSHUKA MET TOFU

De klassieke shakshuka heeft de afgelopen jaren menig Hollands hart veroverd, maar deze plantaardige versie met tofu in plaats van ei mag er zeker ook wezen. Eet het lekker met brood, om mee te dippen. En doe eens gek, maak het een keer als ultiem zondags ontbijt.

BEREIDING 20 MINUTEN • INGREDIENTEN VOOR 4 PERSONEN

- 1 el olie
- 1 rode ui, fijngesneden
- 2 knoflooktenen, fijngesneden
- 1 aubergine, in stukken gesneden
- 1 puntpaprika, in stukken gesneden
- 1 blik Smaakt Tomatenstukjes
- 1 pot Smaakt Pompoenpasata
- 1 blok Smaakt Tofu (uitlekgewicht 250 g), in 4 plakken
- 1 handje verse kruiden
- 1 el Smaakt Pompoenpitten, geroosterd
- Brood, voor erbij

ZO MAAK JE HET

Verhit de olie in een pan met deksel en fruit de ui. Voeg na een minuut de knoflook toe bak daarna ook de aubergine een paar minuten mee. Voeg tenslotte de paprika, het blik tomatenstukjes en de pompoenpasata toe en roer door. Laat de tofu in de rode saus zakken, sluit de deksel en laat nog tien minuten pruttelen. Garneer met de pompoenpitten. Serveer met brood.

SMAAKT FALAFELMIX

Met de Smaakt Falafelmix zet je letterlijk in een handomdraai een heerlijke, biologische en vegan maaltijd op tafel, zonder kunstmatige toevoegingen maar boordevol vezels en plantaardige eiwitten. Je hoeft enkel gekookt water toe te voegen en de balletjes te draaien. Easy (chick) peasy!



Scan de QR code met de camera op je telefoon en bekijk de kookvideo met Jim Bakkum:



Pita falafel

Voor dit gerecht mogen de kinderen de handen eens uit de mouwen steken. Met de Smaakt Falafelmix kneden zij in een handomdraai hapklare falafel, die je vervolgens alleen nog maar even hoeft te bakken. Pitabroodjes, humus, spinazie en een yoghurtsausje op tafel en het eten is klaar.

BEREIDING 10 MINUTEN (+ WACHTTIJD) • INGREDIENTEN VOOR 4 PERSONEN

- | | |
|-------------------------------|--------------------------------------|
| - 1 pak Smaakt Falafelmix | - 1 tl Smaakt Olijfolie extra vierge |
| - 1 rode puntpaprika | - 1 el olie |
| - 200 ml plantaardige yoghurt | - 8 el hummus |
| - Snuf zout | - 100 g verse spinazie |
| - ½ knoflookteen, geperst | - 8 pitabroodjes, afgebakken |

ZO MAAK JE HET

1. Meng de falafelmix met het gekookte water volgens de instructie op de verpakking.
2. Rooster de paprika in de vlam van je fornuis. Schraap het meeste zwart eraf met een mes. Snij in reepjes.
3. Maak een sausje van de yoghurt met een snuf zout, de knoflook en de olijfolie.
4. Vorm 16 stuks falafel van de mix. Verhit olie in een koekenpan en bak de falafel lichtbruin en krokant. Smeer humus op de pitabroodjes, beleg met spinazie, paprika en falafel. Serveer met het yoghurtsausje.

Homemade hummus

Er zijn tientallen soorten hummus te koop in de supermarkt, maar het is ook makkelijk (en lekker!) om zelf te maken. Als je de basis eenmaal onder de knie hebt, kun je bovendien los met allerlei extra smaakmakers, zoals zongedroogde tomaatjes, of geroosterde paprika. Serveer als gezellige dip-maaltijd, met pita's en rauwkost en je hebt zowel blije kinderen, als een ontspannen sfeertje aan tafel.

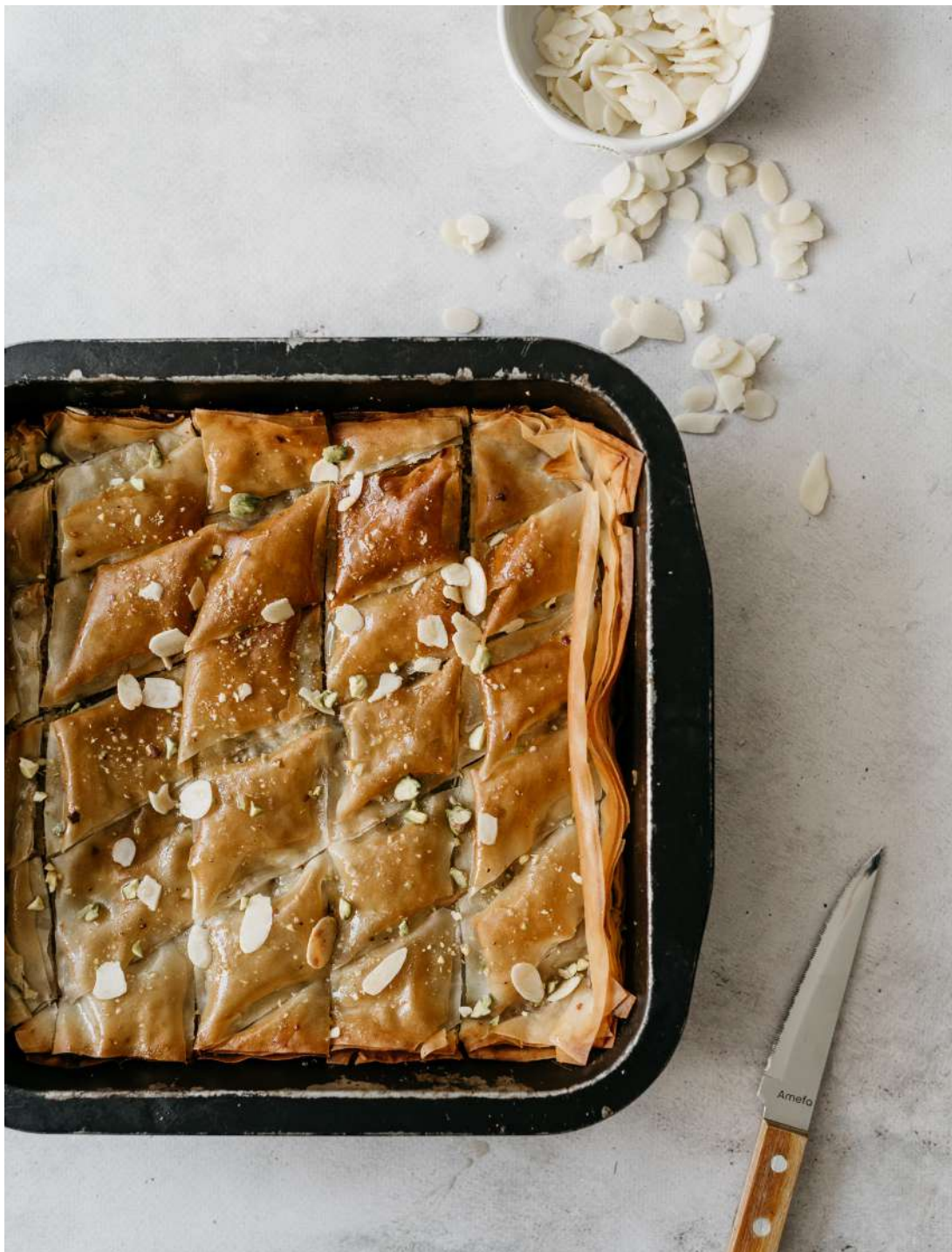
BEREIDING 15 MINUTEN • INGREDIENTEN VOOR 4 PERSONEN

- 1 pot Smaakt Kikkererwten, uitgelekt
- 2 el witte tahin
- Sap hele citroen
- 1 knoflookteen
- 100 ml Smaakt Olijfolie extra vierge
- ½ tl zout
- 1 pot Smaakt Zuurkool Rode biet
- 200 g radijs, in dunne plakjes
- 1 komkommer, gesneden
- Pita's of platbrood (vers, of om af te bakken), voor erbij

ZO MAAK JE HET

1. Doe de kikkererwten met de tahin, het citroensap, de knoflook, de olijfolie en het zout in een keukenmachine en pureer tot een gladde, smeuge hummus. Als het nog te droog is, kun je wat meer olijfolie, of tahin toevoegen, of zelfs een beetje water. Proef en breng eventueel extra op smaak met peper en zout.
2. Serveer met de zuurkool, radijs, komkommer en pita's of platbrood. Bewaar tot drie dagen in de koelkast.





BAKLAVA

Het is minder werk dan je denkt om baklava te maken en daarbij: het is weer eens wat anders dan een appeltaart. Dit knapperige en kleverige hapje is een lust voor het oog, maar wel erg zoet, dus snij er kleine stukjes van. Kun je er altijd nog één nemen.

BEREIDING 30 MINUTEN • INGREDIENTEN VOOR 4 PERSONEN

- 120 g pistache, geroosterd
 - 100 g Smaakt Amandelen, geroosterd
 - 1 tl kaneel
 - ½ kardemom
 - 125 g plantaardige boter
 - 2 tl frambozenjam
 - 225 g kant-en-klaar vegan filodeeg (bijv. Tante Fanny)
 - 200 ml water
 - 150 g biologische suiker
 - Sap van een citroen
 - 1 el Smaakt Amandelschaafsel, geroosterd
- Ook nodig:**
- Vierkant bakblik

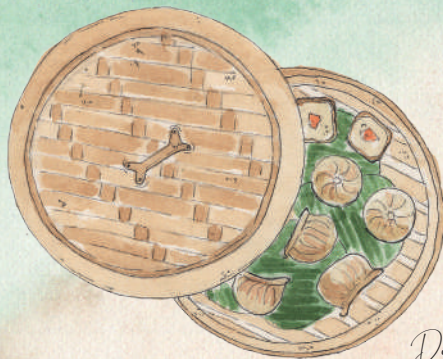
ZO MAAK JE HET

1. Verwarm de heteluchtoven voor op 180 graden. Maal de geroosterde pistachenoten en amandelen fijn (maar niet tot poeder) in een hakmolentje. Meng er het kaneel en de kardemom doorheen. Hou één eetlepel achter ter garnering.
2. Smelt de boter in een steelpannetje, en meng de frambozenjam erdoor met een garde.
3. Smeer het bakblik in met de frambozenboter. Bedek de bodem met filodeeg en bestrijk met boter. Leg er nog een laag filodeeg overheen en bestrijk weer met boter.
4. Verdeel nu een derde van het notenmengsel over het filodeeg. Dek af met weer een laag filodeeg. Bestrijk met boter en verdeel nog eens een derde van het notenmengsel erover. Dek weer af met filodeeg, bestrijk met boter en verdeel de resterende noten over het deeg. Dek weer af met filodeeg. Sluit af met twee à drie lagen filodeeg, tussendoor bestreken met boter.
5. Zet voor 5 minuten in de vriezer om wat op te stijven.
6. Snij de baklava in hapklare stukjes. Bak in ongeveer 25 minuten bruin en knapperig in de oven.
7. Maak ondertussen de siroop door het water in een steelpannetje te mengen met de suiker en het citroensap. Kook in tot de suiker is opgelost.
8. Overgiet de baklava gelijk uit de oven met de siroop, maar pas op voor spetteren. Smeer hier en daar nog goed in met de siroop zodat alle baklava doordrenkt is. Garneer met de overgebleven gemalen noten en het amandelschaafsel.



Indiese curry

Pad Thai



Dim sum



Ramen



Sushi

AZIE

Azie

Tofu, tempeh, seitan, zeewier of jackfruit: geen onbekenden in de plantaardige keuken en ook zeker geen onbekenden in Azië. Op de traditionele menukaarten in Azië vind je vrijwel zeker gerechten met vlees en vis, maar vaak in veel kleinere porties dan we in Europa gewend zijn. Deze keuken laat zich dan ook heel makkelijk 'veganiseren'. En mag het voor de volwassenen iets pittiger? Dan doe je er gewoon nog een beetje sambal bij.

Knapperige pindatofu

Pindakaas en alles wat daar mee te maken heeft is per definitie een kindervriend. Dit sausje gaat er dus prima in, bij jong en oud. En wist je dat pinda's officieel peulvruchten zijn? Extra punten dus voor #teamhealthy met dit sausje.

BEREIDING 45 MINUTEN • INGREDIENTEN VOOR 4 PERSONEN

- 400 g Smaakt Bruine rijst
- 1 pot Smaakt tofu (uitlekgewicht 250 g)
- 4 el Smaakt Pindakaas fijn
- 4 el sojasaus + 2 el extra
- 2 tl ahornsiroop
- 2 tl sesamolie
- 2 knoflooktenen, geperst
- 100 ml water
- Zout en peper
- 3 à 4 el olie
- 1 komkommer, in plakjes
- 1 el pinda's, fijngehakt, ter garnering

ZO MAAK JE HET

1. Kook de bruine rijst gaar volgens de verpakking. Let op, dit duurt ongeveer 45 minuten.
2. Vouw ondertussen het blok tofu in een schone theedoek en zet er iets bovenop, zoals een pan. Laat circa 15 minuten staan, zodat er zoveel mogelijk vocht uitloopt.
3. Maak ondertussen het pindasausje door de pindakaas in een kommetje te mengen met de 4 eetlepels sojasaus, de ahornsiroop, sesamolie, knoflook en het water. Breng eventueel extra op smaak met een snuf zout.
4. Snij de tofu in blokjes van ongeveer 1 centimeter.
5. Verhit een koekenpan met een flinke laag olie en bak de tofublokjes in 5 tot 10 minuten lichtbruin en knapperig. Verwarm de saus zachtjes in een steelpannetje. Als de saus te dik wordt, kun je een klein beetje water toevoegen.
6. Voeg op het laatst de helft van de saus toe aan de tofu en bak nog een minuut mee. Bak niet te lang, om aanbranden te voorkomen. Hevel de tofu over in een schaal en besprenkel met de resterende sojasaus.
7. Serveer met de rijst, komkommer en de rest van de pindasaus.





SMAAKT JACKFRUIT

Jackfruit is een stekelige vrucht en komt oorspronkelijk uit Azië. De vrucht is zelf neutraal van smaak, maar neemt goed smaken op. Door de vlezige structuur kun je er goed een vegan variant van pulled pork mee maken. Probeer ook onze kant-en-klare curry en rendang sauzen met jackfruit.

JACKFRUIT TIKKA MASALA

Zo'n pan die midden op tafel staat en waar iedereen dan maar in blijft dopen: dat krijg je als je deze curry met jackfruit maakt, geïnspireerd op de Indiase tikka masala. Jackfruit is populair in de plantaardige keuken, vanwege de vlezige structuur, maar het heeft ook wat weg van artisjok. Het is geen volwaardige vleesvervanger, maar de gemengde splitlinzen maken dat in dit gerecht weer helemaal goed.

BEREIDING 30 MINUTEN • INGREDIENTEN VOOR 4 PERSONEN

- 2 potten Smaakt Jackfruit
 - 250 ml plantaardige yoghurt
 - 1 ui, fijngesneden
 - 4 knoflooktenen, 2 geperst, 2 fijngesneden
 - 2 tl verse gember, geraspt
 - 3 tl garam masala
 - 2 tl kurkuma
 - 1 tl paprikapoeder
 - 1 el Smaakt Tomatenpuree
 - 200 g Smaakt Gemengde splitlinzen
 - 2 el olie
 - 1 blik Smaakt Tomatenstukjes
 - 50 g Smaakt Amandelmeel
 - Zout
 - Verse kruiden, ter garnering
- Voor erbij:**
- rijst, naan

ZO MAAK JE HET

1. Spoel het jackfruit en laat uitlekken in een vergiet. Maak grote stukken wat kleiner door ze met je handen te breken. Dep goed droog met een schone theedoek.
2. Maak de marinade door de yoghurt te mengen met 2 geperste knoflooktenen, 1 tl van de geraspte gember, een snufje zout, 2 tl van de garam masala, 2 tl kurkuma, 1 tl paprikapoeder en 1 el tomatenpuree. Leg het jackfruit in de kruidige yoghurt en zet in de koelkast om te marinieren.
3. Kook de splitlinzen gaar volgens de verpakking. Giet af.
4. Maak de saus door 1 lepel olie in de pan te verhitten en daarin de resterende gember, de ui en de 2 fijngesneden knoflooktenen aan te fruiten. Voeg na een paar minuten de resterende 1 tl garam masala toe, gevolgd door de tomatenstukjes, het amandelmeel en een snuf zout. Dek af met een deksel en laat op zacht vuur ongeveer een half uur pruttelen.
5. Neem het jackfruit uit de koelkast en schep uit de marinade (bewaar de marinade). Verhit een koekenpan met 1 el olie en bak het jackfruit in zo'n tien minuten lichtbruin. Voeg de yoghurtmarinade toe aan de pan met de saus en doe er vervolgens ook het jackfruit bij. Proef en voeg naar smaak nog wat zout en peper toe. Laat nog tien minuutjes pruttelen. Garneer met verse kruiden en serveer met rijst en naan.



Kokoslinzensoep

Deze milde, maar kruidige soep is een feest voor zowel jong als oud. De linzen maken het een volwaardig plantaardige maaltijd en de zoete mais maakt dit ook een aantrekkelijk gerecht voor kinderen. Serveer op een herfstige dag, waarop je wel wat troost kunt gebruiken.

BEREIDING 30 MINUTEN • INGREDIENTEN VOOR 4 KOMMEN

- 2 el olie
- 1 sjalot, fijngesneden
- zout
- 3 knoflooktenen, in dunne plakjes
- 1 à 2 tl gele currypasta (van Fair trade, afhankelijk van hoe pittig je het wilt – bewaar de rest in porties in de vriezer)
- 200 g Smaakt Rode splitlinzen
- 1 l groentebouillon
- 300 g Smaakt Parelcouscous
- 200 ml biologische romige kokosmelk
- 1 pot Smaakt Mais
- Verse kruiden, ter garnering

ZO MAAK JE HET

1. Verhit de olie in een ruime wok of soeppan en fruit daarin de ui met een snuf zout. Voeg na 2 minuten de knoflook toe, bak even mee en voeg vervolgens de gele currypasta toe. Doe de linzen in de pan en roer goed door voordat je de bouillon erbij giet. Draai het vuur iets lager en laat de linzen in ongeveer 20 minuten garen in de bouillon.
2. Kook ondertussen de parelcouscous gaar volgens de instructies op de verpakking. Spoel de maiskorrels en laat uitlekken.
3. Pureer, als de linzen gegaard zijn, de soep glad met een staafmixer. Roer de kokosmelk en de mais door de soep. Serveer met de couscous en garneer met verse kruiden.

Chinese comfortnoedels

De 2 eetlepels chili olie lijkt heel wat en niet iets waar je op zou komen als je kidsproof kookt, maar het chilivuur wordt flink geblust door de pindakaas, tahini en ahornsiroop. Als je tóch bang bent voor te pittig, of als je kookt voor hele jonge kinderen, skip dan 1 van de 2 eetlepels en stoot 'per ongeluk' tegen het flesje ahornsiroop zodat er net wat meer zoet in de saus komt. Ook later kun je nog een beetje tweakken met een zoetje om eventuele pittigheid te maskeren.

BEREIDING 25 MINUTEN • INGREDIENTEN VOOR 4 PERSONEN

- 2 el Smaakt Pindakaas Fijn
- 1 el Tahini
- 1 tl Chinees vijfkruidenpoeder
- 2 el chili olie (dat wordt écht niet te pittig;)
- 2 el (zwart) rijstazijn
- 2 el sojasaus
- 2 el ahornsiroop
- 100 ml water
- Zout
- 400 g Smaakt Speltnoedels
- 2 el olie
- 4 lente-uitjes, fijngesneden
- 4 knoflooktenen, fijngesneden
- 250 g biologische kastanjechampignons, zeer fijn gehakt (gebruik de keukenmachine als je die hebt)
- 200 g broccoli, in roosjes

ZO MAAK JE HET

1. Maak eerst de saus door de pindakaas met een garde te mengen met de tahini, het Chinees vijfkruidenpoeder, de chili-olie, rijstazijn, sojasaus, ahornsiroop en het water. Breng eventueel op smaak met wat zout.
2. Kook de noedels gaar volgens verpakking. Spoel goed met koud water. Zet weg tot gebruik.
3. Verhit de olie in een wok. Fruit de lenteui en knoflook een paar minuten. Voeg de champignons toe en bak een minuut mee. Doe de saus erbij, roer door en laat op laag vuur nog zachtjes pruttelen. Schep na 2 minuten de noedels door de saus.
4. Stoom ondertussen de broccoli beetgaar. Serveer de noedels met de gestoomde groenten.





NICECREAM MANGO

Dit recept bewijst dat je ook ijs kunt maken zónder bakken toegevoegde suikers. Alleen de gecondenseerde gezoete kokosmelk geeft nog een extra zoetje, maar verder proef je vooral de smaken van het fruit zelf. De banaan zorgt bovendien voor zo'n romige structuur, dat je niet eens in de gaten hebt dat je een gezond ijsje zit te eten. Tip: ook lekker als feestelijk ontbijtje op een warme zomerdag.

BEREIDING 10 MINUTEN (+ INVRIESTIJD) • INGREDIENTEN VOOR 8 BOLLETJES

- 1 mango, in stukjes
- 2 bananen, in stukjes
- 1 el gecondenseerde gezoete kokosmelk
- 2 tl Smaakt Kokoschips, geroosterd

- Ook nodig:**
- Sterke keukenmachine

ZO MAAK JE HET

Snijd de mango en de bananen in stukjes en vries een paar uur (of een nacht) van tevoren in. Doe het bevroren fruit samen met de gecondenseerde kokosmelk in een keukenmachine. Pureer tot een smeuïge sorbet. Als het wat lastig mixt, kun je het blenden een handje helpen door heel geleidelijk een paar eetlepels water, of plantaardige (kokos)melk toe te voegen tot het mixen goed gaat. Serveer direct, of vries nog even in om extra op te stijven.

NOORD-AMERIKA

Noord-Amerika

Als zelfs de keuken van de hotdogs, milkshakes, hamburgers en Texas BBQ vegan varianten biedt, heb je het bewijs dat de mogelijkheden echt eindeloos zijn in de plantaardige keuken.



Donuts



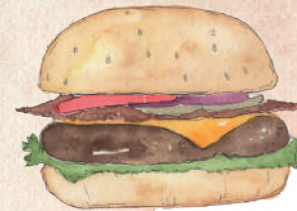
American Apple pie



Milkshake



Hotdogs



Hamburger

TOMAATBURGERS

Op sommige dagen wil je dat het leven rond etenstijd niet te ingewikkeld is. Een makkelijke burger, die zo op tafel staat, is op zo'n moment altijd een uitkomst. Bij deze mix hoeft je alleen nog maar wat water te doen. De kids kneden er keurige (of nou ja: ambachtelijke) burgers van, terwijl jij de *easy peasy* koolsla in elkaar draait. Fijn detail: ze zijn nog best gezond ook. Eet smakelijk.

BEREIDING 20 MINUTEN • INGREDIENTEN VOOR 3-6 BURGERS

- 1 pak Smaakt Burger Mix Tomaat
- 3 bruine afbakbroodjes, of 6 minibroodjes voor mini burgers
- 75 g gesneden wortel, julienne
- 150 g gesneden witte kool
 - Snuf zout
- 1 el appelciderazijn
- 2 el Smaakt Eivrije mayo + extra
 - 1 el olie
- 3 plakjes Smaakt Plakjes vol & pittig of andere vegan kaasplakjes
- Handje verse basilicum, ter garnering (optioneel)

ZO MAAK JE HET

1. Meng de Smaakt Tomaatburgermix met het gekookte water volgens de instructies op de verpakking. Zet weg tot gebruik.
2. Bak de broodjes af in de oven volgens de instructies op de verpakking.
3. Maak ondertussen de koolsla door de wortel en kool te mengen met een snuf zout, de azijn en de mayonaise. Schep goed door en zet koel weg tot gebruik.
4. Kneed met natte handen 3 normale of 6 miniburgers van de mix. Verhit de olie in een koekenpan en bak de burgers aan beide kanten lichtbruin. Leg na één keer draaien de kaas op de burger en laat een beetje smelten.
5. Snij de broodjes open, smeer in met een likje van de extra mayo. Beleg met de tomaatburgers en de koolsla en eventueel met wat verse basilicum. Serveer direct.

SMAAKT BURGER MIX TOMAAT

Deze plantaardige burgermix bestaat uit volkoren rijstvlokken, rijstmeel, gierstvlokken, maismeel, ui, pastinaak, wortel, basilicum, kurkuma en tomaat. Ben je de burgers beu? Rol er dan kleine balletjes van en leg ze op een tortillawrap met tomatensaus, bonenmix, mais, verse spinazie en kruiden.





Triple chocolate donuts

Vaak worden donuts in een frituur gegooid, maar je kunt ze ook gewoon in de oven bakken. Een stukje gezonder, en nog steeds heel lekker. Vooral door de drie lagen chocola waaruit deze donuts bestaan. Ah vooruit, nog eentje dan?

BEREIDING 30 MINUTEN • INGREDIENTEN VOOR 6 STUKS

- 1 tl plantaardige margarine, gesmolten
 - 75 g bloem, gezeefd
 - 50 g Smaakt Amandelmeel
 - 40 g cacaopoeder, gezeefd + 15 g extra voor het glazuur
 - 1 mespunt zout
 - 1 el kokosbloesemsuiker
 - 1 tl baksoda
 - 100 ml amandelmelk + 50 ml extra
 - 1 tl appelciderazijn
 - 60 ml Smaakt appelpuree
 - 30 ml ahornsiroop + 20 ml extra voor het glazuur
 - 1 tl vanille-extract
 - 4 el vegan pure hagelslag
- Ook nodig:**
- Een donut-vorm voor zes donuts met non-stick-laag (diameter van 8 cm per donut) en een spuitzak.

ZO MAAK JE HET

1. Verwarm de heteluchtoven voor op 180 graden. Vet de vorm in met de gesmolten margarine.
2. Meng in een ruime kom de bloem met het amandelmeel, 40 g cacaopoeder, zout, kokosbloesemsuiker, en het baksoda. Meng de 100 ml amandelmelk met het appelciderazijn, de appelmoes, 30 ml ahornsiroop en de vanille. Mix de droge ingrediënten met de natte en vorm een samenhangend beslag.
3. Vul de donutvorm met het beslag. Het is het makkelijkst om hier een spuitzak voor te gebruiken. Doe niet teveel beslag in de vorm, ze gaan nog rijzen. Haal eventueel een klein lepeltje langs de bovenkant zodat het beslag overal een gelijke hoogte heeft.
4. Bak in 15 minuten gaar. Laat goed afkoelen voordat je de donuts uit de vorm haalt.
5. Maak ondertussen het chocoladeglazuur door de overige ahornsiroop te mengen met de resterende amandelmelk en cacaopoeder. Doop de afgekoelde donuts in het glazuur en besprenkel met de hagelslag.

Scan de QR code met de camera op je telefoon en bekijk de kookvideo met Jim Bakkum:



SMAAKT SEITANWORSTJES

Seitan komt uit Azië en is een eiwitrijke vleesvervanger op basis van tarwe-eiwit. Smaakt Seitan is verkrijgbaar in een pot, maar ook als veganistische seitanworstjes in het Smaakt 'vegan vers' assortiment.

Hotdogs

Vaker plantaardig eten wordt ons steeds makkelijker gemaakt. Er is veel keuze in het schap van de vleesvervangers. Neem deze Smaakt Seitanworstjes, die zijn gemaakt op basis van tarwe-eiwit. De vlezige structuur van seitan, dat in Japan in de jaren '60 al voor het eerst werd bereid, maakt dat de worstjes bijna niet van echt vlees te onderscheiden zijn. Natuurlijk doen de worstjes het goed op de bbq of bij een stamppot, maar maak er eens deze heerlijke hotdogs mee. Als je niet uitkijkt, staan ze elke week op het menu.

BEREIDING 10 MINUTEN • INGREDIENTEN VOOR 8 HOTDOGS

- 2 el olie
- 8 Smaakt Seitanworstjes
- 4 el Smaakt Eivrije mayo
- 1 tl ahornsiroop
- ½ tl kerriepoeder
- 8 hotdogbroodjes (plantaardig)
- 8 el Smaakt Zuurkool Rode Biet
- 4 el gefrituurde uitjes

ZO MAAK JE HET

Verhit olie in een koekenpan en bak de worstjes in ongeveer vijf minuten aan alle kanten bruin. Maak ondertussen het sausje door de mayo met de ahornsiroop en het kerriepoeder te mengen. Snij de broodjes open aan de bovenkant en duw in elk broodje een eetlepel van de zuurkool. Leg er een worstje bovenop. Bestrooi de broodjes met de gefrituurde uitjes en serveer met de saus.

MAC 'N CHEESE

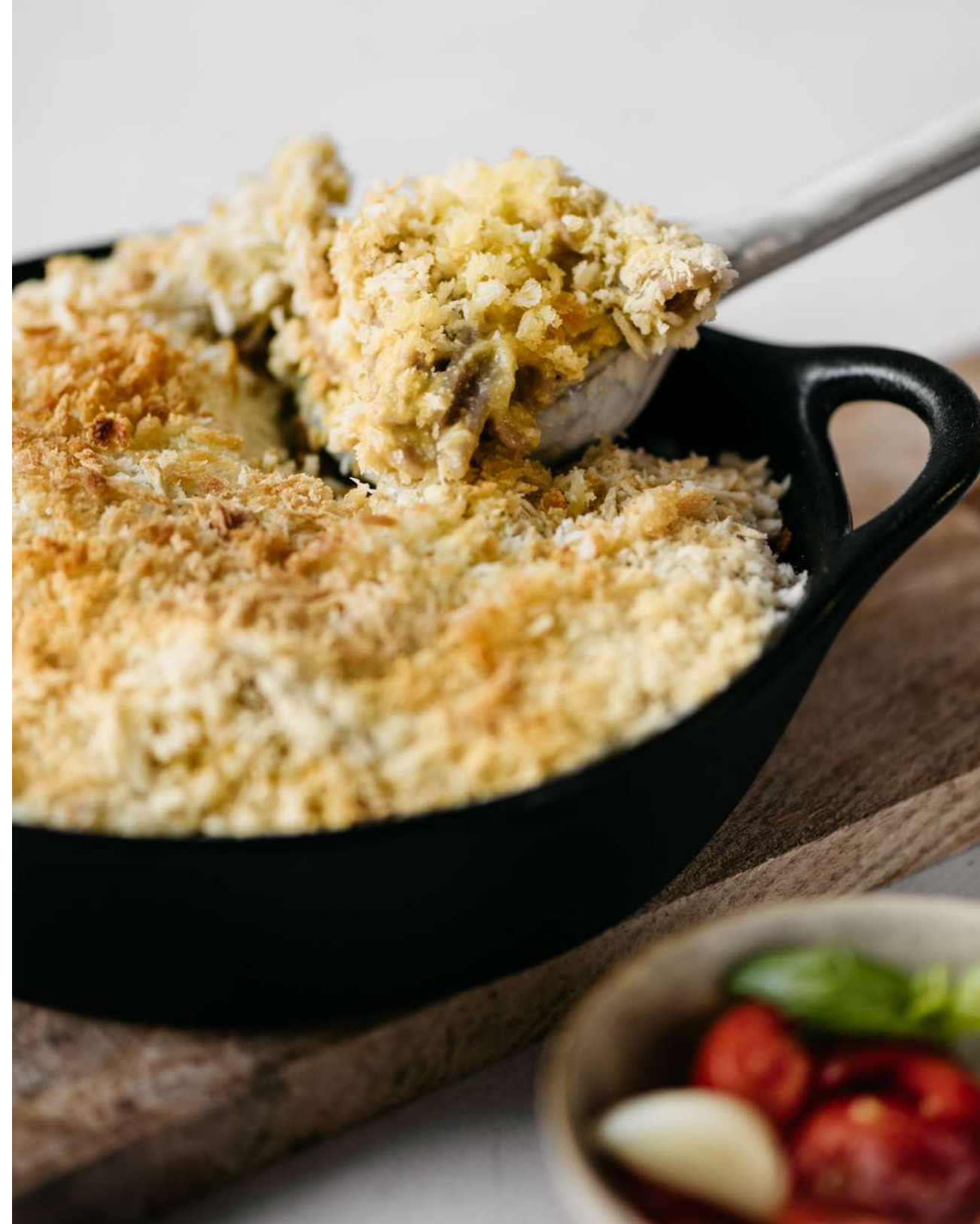
Zo gezond is deze Amerikaanse klassieker nog nooit geweest. Het vegan cheese-sausje bevat niet alleen verstopte groenten, maar ook veel smaak. Ander voordeel: dit ovensgerecht is makkelijk eerder op de dag voor te bereiden. Vlak voor serveren schuif je de schaal nog een paar minuten onder de grill en je kunt zo aan tafel.

BEREIDING 30 MINUTEN • INGREDIENTEN VOOR 4 PERSONEN

- 80 g Smaakt Cashewnoten
- 150 g aardappel, geschild, in blokjes (ongeveer 1 dikke aardappel)
- 130 g wortels, in blokjes
- ½ ui, grofgesneden
- 50 ml biologische romige kokosmelk
- 3 el edelgistvlokken
- 1 el citroensap
- 1 draai peper
- 1 tl zout
- 200 ml water
- 400 g Smaakt Boekweitpasta
- 5 el panko
- 2 tl olijfolie
- Frisse (tomaten)salade, voor erbij

ZO MAAK JE HET

1. Kook de aardappels met de wortels en de cashewnoten in ongeveer 20 minuten gaar in een pan met gezouten water. Giet af en hevel over in een ruime keukenmachine, of blender.
2. Kook ondertussen ook de pasta gaar volgens de instructies op de verpakking.
3. Verwarm de oven voor op de kleine grillstand.
4. Voeg de ui, kokosmelk, edelgistvlokken, het citroensap en het peper en zout toe aan de keukenmachine. Pulseer even en laat de machine dan draaien terwijl je het water er voorzichtig bijschenkt. Proef en breng eventueel nog extra op smaak met peper en zout.
5. Giet de pasta af en meng door de saus. Stort in een ovenbestendige pan of ovenschaal. Strooi er de panko overheen en besprenkel met olijfolie. Grill nog 5 minuten, tot de panko mooi kleurt. Serveer direct, liefst met een frisse salade ernaast.





VEGAN MILKSHAKES

Je zou bijna denken dat een klassieke milkshake met de beste wil van de wereld niet vegan te maken is. Maar dan heb je het schap plantaardige melksoorten nog niet bekeken. Inderdaad, keuzestress. Hierbij drie soorten vegan milkshakes, met drie verschillende vegan melksoorten. Het helpt niet bij de keuzestress, maar sorry: ze zijn toch echt allemaal lekker.

Pinky perfect

BEREIDING 5 MINUTEN • INGREDIENTEN VOOR 1 GROTE NO-MILKSHAKE

- 1 banaan
- 200 ml biologische romige kokosmelk
- 10 aardbeien
- 2 el plantaardige slagroomtopping
- 1 el Smaakt kokoschips, geroosterd

ZO MAAK JE HET

Doe de banaan, kokosmelk en de aardbeien bij elkaar in een blender en pureer tot een gladde milkshake. Schenk in een glas en top af met de slagroom en de kokoschips.

Citroenbanaanshake

BEREIDING 5 MINUTEN • INGREDIENTEN VOOR 2 NO-MILKSHAKES

- 2 bananen
- 250 ml sojamelk
- Rasp van 1 citroen
- Sap van ½ citroen
- 4 el plantaardige slagroomtopping
- ½ citroen in schijfjes, ter garnering

ZO MAAK JE HET

Doe de banaan, sojamelk, het citroenrasp en het sap in een blender en pureer tot een gladde milkshake. Schenk in een glas en top af met de slagroom en de schijfjes citroen.

Chocokaramelshake

BEREIDING 5 MINUTEN • INGREDIENTEN VOOR 1 NO-MILKSHAKE

- 2 el Smaakt Pofmaïs
- 1 el ahornsiroop
- 250 ml havermelk
- 2 tl cacaopoeder
- 4 Smaakt Dadels, fijngesneden
- 2 el plantaardige slagroomtopping

ZO MAAK JE HET

1. Verhit een koekenpan met deksel en pof de maïs met gesloten deksel tot. Als alle maïs is gepoft, haal je de deksel van de pan. Giet de ahornsiroop bij de popcorn. Schud of roer goed door en haal na 15 seconden van de warmtebron. Laat afkoelen op een bakpapiertje.
2. Doe de havermelk met het cacao poeder en de dadels in een blender en pureer goed tot je een gladde milkshake hebt. Check of de dadels goed zijn vermalen. Top de milkshake af met de slagroom en de gekarameliseerde popcorn.

Scan de QR code met de camera op je telefoon en bekijk de kookvideo met Jim Bakkum:



ZUID-AMERIKA

Zuid-Amerika

De Latijns-Amerikaanse keuken is rijk aan plantaardige eiwitten (bonen), gezonde vetten (avocado) en langzame koolhydraten uit granen zoals rijst en quinoa. En daar bovenop ook nog eens heel erg lekker! Eentje om wekelijks aan het menu toe te voegen.



TACO PULLED OATS

Je kunt tegenwoordig van alles 'pullen' en een van de nieuwste *kids on the block* is pulled oats. Ideaal als vleesvervanger en perfect voor een feestelijk maal als taco night. Alle toppings op tafel en maar eens kijken wie de mooiste taco kan bouwen.

BEREIDING 15 MINUTEN • INGREDIENTEN VOOR 4 PERSONEN

- 16 gordita's (of andere kleine tortillawraps)
- 2 avocado's
- Sap van ½ citroen
- Snuf zout
- 1 pot Smaakt Zwarte bonen
- 1 el olie
- 350 g Pulled oats naturel (bijv. Gold & Green, bij de vleesvervangers)
- 1 tl cajunkruiden
- 2 tl Smaakt Tomatenpuree
- 100 g kleine tomaatjes, in kwarten
- 150 g plantaardige crème fraîche
- Jalapeño, in ringetjes, ter garnering (optioneel)

ZO MAAK JE HET

1. Gril de gordita's in een droge koekenpan.
2. Maak een snelle chunky quacamole door de avocado losjes te prakken met het citroensap en het zout. Verwarm de zwarte bonen zachtjes in een steelpannetje.
3. Verhit de olie in een wok en bak de pulled oats een paar minuten. Voeg de cajunkruiden toe en vervolgens ook de tomatenpuree. Bak nog twee minuten.
4. Serveer de pulled oats met de gordita's, bonen, tomaatjes, chunky quacamole, plantaardige crème fraîche en de jalapeño.





Surinaamse bami

De oesterzwam staat bekend om de vlezige structuur en is daarom favoriet in de plantaardige keuken. Zo wordt er bijvoorbeeld bacon mee nagebootst, of wordt het toegevoegd aan gerechten waar traditioneel vaak kip wordt voorgeschreven. Voeg ze eens toe aan deze Surinaamse bami. Wedden dat-ie in je wekelijkse repertoire komt?

BEREIDING 20 MINUTEN • INGREDIENTEN VOOR 4 PERSONEN

- 1 komkommer, julienne gesneden
- 1 rode peper (optioneel), in dunne ringetjes
- 1 sjalotje, in dunne ringetjes
- 50 ml appelciderazijn
- 2 tl ahornsiroop
- 1 tl zout
- 400 g Smaakt Spelt noedels
- 2 el olie
- 1 ui, fijngesneden
- 1 tl verse gember, fijngeraspt
- Snuf zout
- 3 knoflooktenen, in dunne plakjes
- ½ tl Chinees vijfkruidenpoeder
- 300 g oesterzwammen, in stukjes gescheurd
- 4 el ketjap manis
- 3 el sojasaus

ZO MAAK JE HET

1. Meng de komkommer in een bakje met de rode peper, het sjalotje, het azijn, de ahornsiroop en het zout. Laat staan tot gebruik.
2. Kook de noedels gaar volgens de instructies op de verpakking.
3. Verhit olie in een wok en fruit de ui met een snuf zout en de gember. Voeg de knoflook toe en daarna ook het vijfkruidenpoeder.
4. Doe de oesterzwammen in de pan en schep door tot ze gaar zijn. Voeg dan de ketjap manis en de sojasaus toe. Giet de noedels af en spoel ze even met koud water. Doe ze dan bij de oesterzwammen in de wok. Roer door en breng eventueel nog extra op smaak met wat meer sojasaus of ketjap manis. Serveer met het zoetzuur.



Chili sin carne

De Mexicaanse klassieker zoals je 'm waarschijnlijk al je leven lang kent, maar dan lekker zonder vlees. Serveer met nacho's, genoeg rijpe avocado voor iedereen, verse koriander voor de liefhebbers en het leven is een fiesta van jewelste.

BEREIDING 15 MINUTEN • INGREDIENTEN VOOR 4 PERSONEN

- 1 el olie
- 1 rode ui, fijngesneden
- 2 knoflooktenen, fijngesneden
- Zout en peper
- 2 blikken Smaakt Tomatenstukjes
- 2 potten Smaakt Bonen-linzen mix, gespoeld, uitgelekt
- 1 tl gerookt paprikapoeder
- ½ tl gemalen komijnzaad
- 1 tl ahornsiroop
- 2 rijpe avocado's, in dunne plakken
- 1 zak vegan nachochips
- Verse koriander, ter garnering (optioneel)

ZO MAAK JE HET

1. Verhit de olie in een pan en fruit daarin de ui met de knoflook. Voeg een snuf zout en een draai peper toe, waarna je de tomatenstukjes en de bonen in de pan doet. Voeg het paprikapoeder, gemalen komijnzaad en de ahornsiroop toe en laat tien minuten heel zachtjes pruttelen. Proef en breng eventueel extra op smaak.
2. Serveer met avocado, nacho's en verse koriander voor de liefhebbers.

EMPANADA'S

Deze empanada's zijn een ware traktatie op een feestje, maar misstaan ook zeker niet als onderdeel van een makkelijk avondmaal. De linzen, wortel en geraspte tempeh maken de vulling niet alleen erg smaakvol, maar ook lastig te onderscheiden van het origineel.

BEREIDING 30 MINUTEN • INGREDIENTEN VOOR 6 STUKS

- 1 el olie
- ½ ui, fijngesneden
- 1 knoflookteen, fijngesneden
- 1 mespunt zout
- 100 g Smaakt Tempeh, geraspt
- 80 wortels, schoon gewicht, geraspt
- 100 g Smaakt Linzen (pot),
gespoeld, uitgelekt
- ½ tl gerookt paprikapoeder
- 1 tl bloem + extra
- 1 rol vers vegan bladerdeeg
- 1 el kokosolie, gesmolten
- 4 el zoete chilisaus, voor erbij

ZO MAAK JE HET

1. Verhit de olie in een wok of koekenpan. Fruit de ui en de knoflook met wat zout. Voeg na 1 minuut de tempeh toe en bak een paar minuten mee. Als de tempeh een beetje begint te kleuren, voeg je de wortel en de linzen toe. Roer door en voeg het gerookte paprikapoeder toe.
2. Na een minuut voeg je de bloem toe, schep nog een paar minuten door om de bloem te garen.
3. Haal van het vuur.
4. Verwarm de heteluchtoven voor op 200 graden.
5. Rol het bladerdeeg uit op een schoon en licht bebloemd werkoppervlak. Verdeel het deeg in zes gelijke rechthoeken. Doe op elk plakje een kleine eetlepel van de vulling (niet te veel). Bestrijk de randjes licht met water. Vouw dicht, druk aan met een vork. Snij de hoekjes van het deeg weg, zodat je maanvormig deeghapje overhoudt. Druk de randen goed aan met een vork. Kerf met een scherp mes voorzichtig drie inkepingen in de bovenkant.
6. Leg de empanada op een met bakpapier bekleedde bakplaat en herhaal bovenstaande stappen voor de overige vijf empanada's. Bestrijk met de gesmolten kokosolie. Bak in circa 15 minuten bruin in de oven. Serveer met zoete chilisaus.





Piña colada

Deze tropische mocktail heeft alles wat je wil op een zomerse dag. En omdat er geen alcohol in zit, kunnen de kinderen er ook van genieten. Proost op de zon!
(pssst, en als papa of mama er toch een scheutje rum in wil, kan dat natuurlijk altijd)

BEREIDING 10 MINUTEN • INGREDIENTEN VOOR 2 GLAZEN

- Ijsblokjes
- 1 el gezoete gecondenseerde kokosmelk
- 140 g ananasstukjes uit blik (zonder sap)
- 200 ml Smaakt Appelsap (gekoeld)
- 30 ml biologische romige kokosmelk
- Verse ananas, ter garnering (optioneel)

ZO MAAK JE HET

1. Vul de glazen met ijsblokjes.
2. Doe de ananas, kokosmelk en de gecondenseerde kokosmelk samen met het appelsap in een keukenmachine of blender. Pureer glad.
3. Giet de piña colada bij de ijsblokjes. Garneer eventueel met verse ananas. Serveer direct.





OVER SMAAKT



Smaakt is één van de merken van de Smaakspecialist, een *Certified B Corporation*. De Smaakspecialist ontwikkelt, produceert en distribueert duurzame levensmiddelen. We geloven in de kracht en noodzaak van goede voeding voor een leefbare wereld. Met aandacht en liefde voor mens, dier en natuur maken we de lekkerste biologische producten.

Wij geloven bovendien dat **kennis- en inspiratiedeling over voeding** een belangrijke bijdrage kan leveren aan het maken van een bewuste keuze over wat je als mens eet. Een keuze met impact voor jezelf, jouw omgeving en onze toekomst.

En keuze is er volop: het assortiment van Smaakt bestaat uit **ruim 300 biologische producten** en is verkrijgbaar in supermarkten in binnen- en buitenland. De producten zijn vrij van toegevoegde geraffineerde suikers en meer dan 90% is plantaardig. De focus ligt met name op producten voor de voorraadkast zoals ontbijtgranen, melen, peulvruchten, noten en zaden. Daarnaast is er inmiddels een zeer uitgebreide 'less carb' lijn en een vegan verslijn met versmaaltijden en vegan vervangers voor kaas en vleeswaren.

Together We Care #EveryBiteMatters

Little Foodies is uitgebracht in het kader van onze nieuwe campagne *Together We Care #EveryBiteMatters* in samenwerking met Jim Bakkum. Deze nieuwe campagne is gericht op 'samen'. Het gaat daarbij zowel om het samen koken en eten alsook het samen de handen ineen slaan om beter met onze planeet om te gaan. Onder andere door vaker plantaardig en biologisch te eten. Elke hap telt!

Bij Smaakt dragen we hier dagelijks een steentje aan bij door:

- ... biologische producten voor iedereen toegankelijk te maken;
- ... uitbreiding van het plantaardige assortiment;
- ... kennis over voeding en duurzaamheid te delen via diverse impactprogramma's zoals het aanbieden van het gratis lesprogramma KidsProef voor groep 7 en 8;
- ... onze producten te verpakken in volledig recyclebaar Biobased folie.

Dit is wat Smaakt haverhout anders maakt dan elke andere haverhout in het schap. En dat smaakt toch nét even wat lekkerder!

RECEPTEN *index*

REGISTER *a t/m g*

SOEPEN

Afrikaanse pindasoep	44
Amandelgazpacho	38
Erwtensoep	20
Italiaanse geroosterde paprikatomatensoep	32
Thaise kokoslinzensoep	60

VOORGERECHTEN, SNACKS & BIJGERECHTEN

Empanada's	88
Homemade hummus	48
Hotdogs met seitanworstjes	72
Mini flammkuchen	24
Saucijzenbroodjes	26
Zweedse balletjes	22

HOOFDGERECHTEN

Chili sin carne	86
Chinese comfortnoedels	62
Franse uientaart	28
Gyros-salade	34
Jackfruit tikka masala	58
Knapperige pindatofu	56
Mac 'n cheese	74
Pasta broccolipesto	36
Pita falafel	48
Shakshuka met tofu	46
Surinaamse bami	84
Taco pulled oats	82
Tomaatburgers	68

ZOET & NAGERECHT

Baklava	52
Nicecream mango	64
Pastel de nata	40
Triple chocolate donuts	70

DRANKEN

Piña colada	90
Vegan milkshakes	76



AMANDELEN

Baklava 52

AMANDELMEEL

Amandelgazpacho 44
Jackfruit tikka masala 58
Triple chocolate donuts 70

APPELPUREE

Triple chocolate donuts 70

APPELSAP

Piña colada 90

BOEKWEITPASTA

Mac 'n cheese 74

BONEN-LINZENMIX

Chili sin carne 86

BRUINE RIJST

Knapperige pindatofu 56

BURGER- EN FALAFEL MIX

Pita falafel 48
Tomaatburgers 68

CASHEWNOTEN

Mac 'n cheese 74
Pasta broccolipesto 36
Pastel de nata 40

COUSCOUS

Afrikaanse pindasoep 44
Kokoslinzensoep 60

DADELS

Chocokaramelshake 78

EIWITTEN

Chili sin carne (bonen-linzen mix) 86
Empanada's (tempeh, linzen) 88
Erwtensoep (groene spliterwten) 20
Gyros-salade (seitan) 34
Homemade hummus (kikkererwten) 48
Hotdogs (seitanworstjes) 72
Jackfruit tikka masala (gemengde splitlinzen) 58
Knapperige pindatofu (tofu) 56
Kokoslinzensoep (rode splitlinzen) 60
Pita falafel (falafelmix) 48
Saucijzenbroodjes (tempeh, zwarte bonen) 26
Shakshuka met tofu (tofu) 46
Taco pulled oats (zwarte bonen) 82
Zweedse balletjes (tempeh) 22

GEZONDE VETTEN

Afrikaanse pindasoep (pinda's, pindakaas) 44
Amandelgazpacho (amandelmeel) 38
Baklava (amandelen) 52
Chinese comfortnoedels (pindakaas, tahini) 62
Franse uientaart (walnoten, olijfolie) 28
Gyros-salade (olijfolie) 34
Homemade hummus (olijfolie) 48
Jackfruit tikka masala (amandelmeel) 58
Knapperige pindatofu (sesamololie, pinda's, pindakaas) 56
Mac 'n cheese (cashewnoten, olijfolie) 74
Mini flammkuchen (olijfolie) 24
Pasta broccolipesto (cashewnoten, olijfolie) 36
Pastel de nata (cashewnoten, kokosolie) 40
Shakshuka met tofu (pompoenpitten) 46

REGISTER *g t/m z*

GRANEN & ZETMELEN

Afrikaanse pindasoep (couscous) 44
Chinese comfortnoedels (speltnoedels) 62
Knapperige pindatofu (bruine rijst) 56
Kokoslinzensoep (mais) 60
Mac 'n cheese (aardappelen, boekweitpasta) 74
Pasta broccolipesto (speltpasta) 36
Surinaamse bami (speltnoedels) 84
Zweedse balletjes (aardappelen) 22

GROENTEFOND

Afrikaanse pindasoep 44
Erwtensoepp 20
Italiaanse geroosterde paprikatomensoep 32

JACKFRUIT

Jackfruit tikka masala 58

KIKKERERWTEN

Homemade hummus 48

KOKOSCHIPS

Nicecream mango 64
Pinky perfect milkshake 76

MAIS

Kokoslinzensoep 60

(SPLIT)LINZEN

Empanada's 88
Jackfruit tikka masala 58
Kokoslinzensoep 60

OLIJFOLIE

Franse uientaart 28
Gyros-salade 34
Homemade hummus 48

Italiaanse geroosterde
paprikatomensoep 32
Mac 'n cheese 74
Mini flammkuchen 24
Pasta broccolipesto 36
Pita falafel 48

PIJNBOOMPITTEN

Pasta broccolipesto 36

PINDAKAAS

Afrikaanse pindasoep 44
Chinese comfortnoedels 62
Knapperige pindatofu 56

POFMAIS

Chocokaramelshake 78

POMPOENPITTEN

Shakshuka met tofu 46

ROZIJNEN

Mini flammkuchen 24

SEITAN

Gyros-salade 34
Hotdogs met seitanworstjes 72

SPELTNOEDELN

Chinese comfortnoedels 62
Surinaamse bami 84

SPELTPASTA

Pasta broccolipesto 36

SPLITERWTEN

Erwtensoepp 20

TEMPEH

Empanada's 88
Saucijzenbroodjes 26
Zweedse balletjes 22

TOFU

Knapperige pindatofu 56
Shakshuka met tofu 46

TOMATENPUREE & TOMATENSTUKJES

Afrikaanse pindasoep 44
Chili sin carne 86
Italiaanse geroosterde
paprikatomensoep 32
Jackfruit tikka masala 58
Shakshuka met tofu 46
Taco pulled oats 82
Zweedse balletjes 22

WALNOTEN

Franse uientaart 28

ZUURKOOL

Homemade hummus 48
Hotdogs met seitanworstjes 72
Mini flammkuchen 24

ZWARTE BONEN

Saucijzenbroodjes 26
Taco pulled oats 82







COLOFON *Colofon*

Little Foodies is een uitgave van De Smaakspecialist

WWW.SMAAKT.BIO/KIDSKOOKBOEK

**Concept, algemene teksten
en vormgeving**
Kim Waninge

Illustraties
Audrey Kawarmala,
www.audreyvictoria.com

Receptuur en foodstyling
Milou van der Will
www.thegreenchopstick.com

Locatie shoot
't Heide Huisje, www.hetheidehuisje.nl

Gerecht- en portretfotografie
Lotte van der Zanden, *Lott's*
www.lotts.com

Videoproductie
GIG creative film production, www.gig.nl

Visagie Jim
Astrid Mookhoek

Speciale dank aan:
Jim Bakkum
Loulou & Isabella Machinè, *Go With the Glow*,
www.gowiththeglow.nl

Volg Smaakt ook via Facebook (@smaaktNL), Instagram (@smaakt),
Pinterest (@elkehaptelt) en YouTube (@smaakt)



Het is niet toegestaan om zomaar iets uit dit boek te kopiëren en/of verspreiden
zonder toestemming van de Smaakspecialist. Wil je materiaal uit dit boek gebruiken?
Neem dan contact op met de Smaakspecialist, info@desmaakspecialist.nl.
In overleg is vrijwel alles mogelijk!

WWW.SMAAKT.BIO

Little FOODIES

Smaakt en merkambassadeur Jim Bakkum nemen je mee op een reis rond de wereld en geven je een kijkje in de keuken van de toekomst: de plantaardige keuken. *'Little Foodies, de wereld rond in gerechten'* is hét kidsproof en foolproof kookboek vol heerlijke en vooral toegankelijke vegan recepten. Zo kan iedereen vaker een maaltijd op tafel zetten zonder dierlijke producten.

Little Foodies is voor iedereen interessant en toegankelijk, maar met name gericht op (ouders en verzorgers van) de jonge eters aan tafel. Juist voor deze generatie is het belangrijk dat we met z'n allen vaker afwisselen met en proeven van de vegetarische en plantaardige keuken. Enerzijds omdat biologische en plantaardige voeding een minder grote impact hebben op onze planeet ten opzichte van dierlijke producten als vlees en zuivel. Anderzijds omdat het goed is om deze generatie nú al te inspireren en te informeren over de kracht en noodzaak van goede voeding voor een leefbare wereld. Jong geleerd, is oud gedaan!

Together We Care #EveryBiteMatters




Smaakt[®]
EVERY BITE MATTERS.

www.smaakt.bio
@smaakt