

VEGAN KERSTSPECIAL

E-BOOK VOL TIPS

**Lenna
Omrani over
budgetproof
vegan**

Supermarkttips voor
goedkopere vegan
boodschappen

**Recepten
van
Maartje
Borst en
Lenna
Omrani**

Tulband en rode-pesto
pasta met aubergine

**Inclusief
BOEKENTIPS!**

**DE VOORDELEN
VAN PLANTAARDIG
ETEN**

Wat biedt plantaardig eten ons?



VOORWOORD

Kerst is de tijd van het jaar wanneer we samenkomen, genieten van elkaars gezelschap en natuurlijk genieten van heerlijk eten! Maar wat als je dit jaar van heerlijke gerechten wilt genieten die niet alleen lekker smaken, maar ook minder belastend zijn voor onze planeet? Goed nieuws - met dit e-book bewijzen we dat het helemaal niet moeilijk hoeft te zijn om een verrukkelijk vega feestmaal op tafel te toveren!

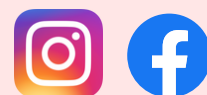
In deze speciale 'Vegan Kerstspecial' delen we niet alleen heerlijke recepten van Maartje Borst en Lenna Omrani, maar ook artikelen om je te inspireren en te helpen genieten van een vega kerst. Zo vertellen we waarom plantaardig eten zo goed voor je is en deelt Lenna Omrani de beste tips om budgetfriendly vegan boodschappen te doen!

Maar dat is nog niet alles! Onze 'Vegan Kerstspecial' bevat tevens twee boekentips voor gezonde vegan maaltijden, zodat je je culinaire repertoire kunt blijven uitbreiden en je dierbaren kunt verrassen met een voedzaam en smaakvol kerstdiner.

Of je nu een doorgewinterde veganist bent of gewoon nieuwsgierig naar de wereld van plantaardig koken, ons e-book is jouw gids voor een smaakvolle en bewuste kerstviering.

Laten we samen de magie van een vegan kerst ontdekken en stralende herinneringen creëren!

Liefs,
Het team van Gezond aan Tafel



GEZOND
aan TAFEL

INHOUD

ARTIKEL EN

- De voordelen van plantaardige voeding - pag. 3
- Vegan on a budget: zo pak je het aan! - pag. 6

RECEPT EN

- Tulband met cranberry's - pag. 9
- Rode-pesto pasta met aubergine - pag. 11

BOEKEN

- Verry Merry Vegan December - pag. 13
- Every Day Vegan in 30 minuten - pag. 14

ARTIKEL

DE VOORDELEN

VAN

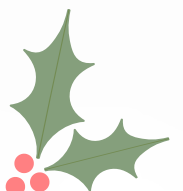
PLANTAARDIGE VOEDING



Steeds meer mensen kiezen wereldwijd voor plantaardige voeding, niet alleen vanwege ethische overwegingen, maar ook vanwege de vele gezondheidsvoordelen. Wij delen graag een aantal redenen waarom mensen overstappen naar een plantaardig dieet!

Meer weten? In Vega(n) food voor sporters verteld Nanneke Schreurs je meer over plantaardige voeding, lekkere recepten en handige weekmenu's! Bestel het boek via de link of de QR code:

Nanneke Schreurs



DE VOORDELEN VAN PLANTAARDIGE VOEDING

Twee-derde van de Nederlanders

Omdat er op verschillende manieren gekeken wordt naar het wel of niet eten van vlees en er op verschillende manieren onderzoek wordt gedaan, lopen de cijfers en uitkomsten uiteen, maar de conclusie die bij alle onderzoeken naar voren komt, is dat het percentage mensen dat (vrij wel) nooit vlees eet nog steeds laag is (minder dan 5%) maar wel stijgende. Ook zie je bij alle onderzoeken dat steeds meer mensen ervoor kiezen om niet dagelijks vlees te eten. Twee-derde van de Nederlanders eet niet elke dag vlees of vis, een stijging van 12% ten opzichte van het begin van deze eeuw.

Voordelen van plantaardige voeding

In veel onderzoeken is al aangetoond dat (overwegend) plantaardige voedingspatronen verschillende gezondheidsvoordelen bieden zoals:

Levensverlenging

Plantaardig eten wordt geassocieerd met levensverlenging vanwege verschillende gezondheidsvoordelen die dit dieet met zich meebrengt, waaronder zijn gunstige effecten op het hart.

Een beter werkend immuunsysteem

Plantaardige voeding voorziet het lichaam van een breed scala aan vitamines, mineralen en antioxidanten, wat het immuunsysteem kan versterken en het lichaam beter kan beschermen tegen ziekten.

Lager risico op overlijden door hartziekten

Plantaardig eten vermindert het risico op overlijden door hartziekten, omdat plantaardige diëten doorgaans minder verzadigde vetten bevatten, wat kan leiden tot lagere cholesterolniveaus.



Ook wordt een plantaardig dieet, rijk aan groenten, fruit en volle granen, geassocieerd met een lagere bloeddruk. Het handhaven van een gezonde bloeddruk vermindert het risico op hartproblemen.

Minder kans op chronische ziekten

Een plantaardig dieet wordt geassocieerd met een lager risico op chronische ziekten zoals diabetes type 2, bepaalde vormen van kanker en neurodegeneratieve aandoeningen.

Lager BMI

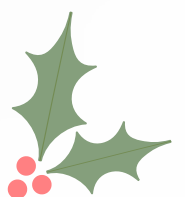
Een plantaardig dieet met een focus op volle granen, groenten, fruit en peulvruchten kan helpen bij gewichtsbeheersing. Plantaardige voeding is vaak minder calorierijk en bevat vezelrijke opties die voor een langdurig verzadigd gevoel zorgen.

Milieuvriendelijk

Naast de gezondheidsvoordelen draagt plantaardig eten bij aan een duurzamere planeet. Het verminderen van de consumptie van dierlijke producten heeft een positieve impact op het milieu, aangezien plantaardige productie over het algemeen minder land, water en energie vereist.

Stap jij over op plantaardige voeding?

Door over te stappen op plantaardig eten, help je niet alleen je eigen gezondheid, maar draag je ook bij aan een gezondere planeet. Wanneer je de overstap naar een plantaardig dieet maakt, zul je zelf de vele voordelen ontdekken die het met zich meebrengt.



ARTIKEL

VEGAN ON A BUDGET

ZO

PAK JE HET AAN!



Niet iedereen beseft dat vegan eten helemaal niet duur hoeft te zijn. Met een paar handige stappen en slim winkelen kun je juist voordelig en milieubewust genieten van een plantaardig dieet!

Wij delen tips om geld te besparen als je veganistisch bent, uit het boek Every Day Vegan Budget Friendly van Lenna Omrani! Je kunt het boek bestellen via deze QR code:

Lenna Omrani



1

Verander je supermarktgewoontes

Verander je gewoontes in de supermarkt en ontdek slimme manieren om geld te besparen. In plaats van automatisch dezelfde dingen te pakken, let op speciale aanbiedingen en zoek naar verrassingen op de onderste schappen. Meestal zijn de spullen op ooghoogte duurder, terwijl voordelige opties lager staan. Probeer gerust andere merken of koop producten in grote hoeveelheden. Ingeblikte ingrediënten gaan lang mee en zijn handig om te combineren met verse groenten voor maaltijden.

2

Kies voor seizoensproducten

Ga voor groenten en fruit die op dat moment groeien. Die zijn meestal goedkoper en smaken beter. Sommige producten zijn altijd te koop, maar kiezen voor seizoensproducten bespaart geld en helpt boeren in de buurt. Een lijstje met wat wanneer beschikbaar is, helpt je slim te kiezen en je geld te bewaren.

3

Supermarkttips voor voordelig vegan eten

Hier zijn wat plekken waar je voordelig veganistisch kunt winkelen:

Lidl: Daar zijn groente en fruit niet duur, wat het een topper maakt voor slimme veganisten.

Lokale markten: Ga naar markten in de buurt voor verse spullen zonder hoge prijzen. Je vindt er vaak seizoensgebonden groente en fruit, rechtstreeks van de boer.

KoRo: KoRo verkoopt grote verpakkingen met van alles, zoals noten, pasta en meel. Kopen in bulk is goedkoper en helpt afval verminderen.

Gebana: Hier kun je biologische en Fairtrade producten in bulk krijgen. Ze komen op tijd met de seizoenen mee, dus altijd vers en duurzaam.

(gaat verder op de volgende slide)



Toko's: Turkse supermarkten hebben betaalbare diepvriesproducten, kruiden, tofu en andere plantaardige dingen.

Jumbo en Albert Heijn: Deze gewone supermarkten hebben veel vegan opties, zoals groente, fruit en vleesvervangers. Check prijzen en wat er is voor de beste deals.

4

Goedkope vegan aankopen doe je online

Online shoppen is ook handig voor goedkope vegan aankopen. Er zijn speciale webwinkels zoals KoRo en Gebana die biologische en seizoensgebonden spullen in grote hoeveelheden aanbieden, wat helpt besparen op kosten en verpakkingen.



RECEPT

TULBAND

MET

CRANBERRY'S



‘Dit is zo’n lekkere kerstachtige traktatie, echt een aanrader om eens te maken! Het idee voor dit recept komt van een vriendin van mijn moeder. Van oorsprong is het een glutenvrij recept, maar je kunt het ook prima met tarwebloem maken, zoals hier. Zorg dat je de cranberry’s goed inspecteert; er zitten soms papperige bessen tussen die al een beetje aan het gisten zijn, die wil je niet tegenkomen in je tulband.’

Dit recept komt uit het boek 'Very Merry Vegan December' van Maartje Borst. Je kunt het boek bestellen via deze QR code:

Maartje Borst



TULBAND MET CRANBERRY'S RECEPT

Bereidingswijze:

- Verwarm de oven voor op 170 °C. Vet een tulbandvorm in met wat plantaardige boter of olie en bestuif hem met bloem.
- Meng in een kom de bloem, suiker, vanillesuiker, het bakpoeder, zout en de geraspte citroenschil. Meng in een grote maatbeker de olie met de kokosmelk en het boerenjongensvocht.
- Spatel het natte door het droge mengsel tot net gemengd; bewerk niet langer dan nodig is.
- Spatel de boerenjongens, cranberry's en fruitsnippers door het beslag, doe over in de tulbandvorm en zet ca. 45 minuten in de oven.
- Test of een satéprikker die je in het midden van de tulband steekt er schoon uit komt. Zo niet, dan verleng je de baktijd met 10 minuten.
- Haal de tulband uit de oven als hij gaar is en laat hem in 10 minuten een beetje afkoelen. Stort hem vervolgens op een bord.
- Meng de poedersuiker met wat druppels citroensap (doe er niet te veel sap in één keer bij!) tot een dik glazuur. Giet dit over de nog lauwwarme tulband en laat voor het aansnijden verder afkoelen en opdrogen.
- Tip: gebruik voor een glutenvrije versie in plaats van 350 g tarwebloem, 150 g maismeel (geen polenta), 200 g rijstmeel en ½ theelepel xanthaangom. Maismeel geeft de tulband een lekkere, romige smaak maar een wat korreligere structuur. Voeg dan wel 50 ml extra kokosmelk toe.

Ingrediënten

- 350 g tarwebloem
- 150 g suiker
- 1 zakje (bourbon)vanillesuiker van 8 g
- 1 zakje bakpoeder van 16 g
- tl zout
- geraspte schil + sap van 1 biologische citroen
- 100 ml olie
- 250 ml kokosmelk (een vloeibare, liefst wat minder vette variant)
- 4 el uitgelekte boerenjongens + 4 el van het boerenjongensvocht
- 170 g goed uitgezochte en gewassen verse cranberry's
- 1 bakje van 100 g sukade of gekonfijte citroen- of sinaasappelsnippers (verkrijgbaar bij de notenwinkel)
- 100 g poedersuiker



RECEPT

RODE-PESTO

PASTA MET

AUBERGINE



De credits voor deze rode pesto, die ik in mijn eerste boek ook al eens gebruikte, gaan naar mijn vriendin Dali van Zonderzooi. De combinatie van de heerlijke pesto met de groenten en de stevige pasta maakt dit recept werkelijk een feestje, maar toch heel voedzaam. Als je nog op zoek bent naar een lekker, makkelijk en snel Italiaans recept, dan is dit mijn nummer een aanrader!

Dit recept komt uit het boek 'Every Day Vegan in 30 minuten' van Lenna Omrani. Je kunt het boek bestellen via deze QR code:

Lenna Omrani



RODE-PESTOPASTA MET AUBERGINE

Bereidingswijze:

- Verwarm de oven voor op 200 °C en bekleed een bakplaat met bakpapier.
- Verdeel de aubergine en cherrytomaatjes over de bakplaat en besprenkel met olijfolie. Bestrooi met peper, zout en knoflookpoeder. Rooster de groenten in de oven in 20 minuten gaar.
- Kook de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking. Giet af en zet opzij tot gebruik.
- Maak intussen de rode pesto. Pureer alle ingrediënten voor de pesto in de keukenmachine in 1-2 minuten tot een dikke en romige massa.
- Zet een ruime pan op het vuur en doe de rode pesto erin. Schenk de groentebouillon erbij en verdun de pesto met wat water tot de dikte die je lekker vindt. Doe de gekookte pasta erbij en verwarm het gerecht nog een paar minuten op laag vuur.
- Voeg de geroosterde groenten toe en schep ze door de pasta. Serveer meteen met de basilicumblaadjes en pijnboompitten.

Tip

Wil je de pasta nog vollender of eiwitrijker maken? Voeg dan wat doperwten of bruine linzen toe en meng deze door de saus.

Eet smakelijk!

Ingrediënten

- 100 g zongedroogde tomaatjes
- 2 teentjes knoflook
- 50 g cashewnoten
- 2 el tomatenpuree
- peper en zout, naar smaak
- 2 handjes basilicumblaadjes
- 4 olijfolie extra vierge
- 1 aubergine, in blokjes van 2x2 cm
- 400 g gemengde cherrytomaatjes
- 2 el milde olijfolie
- peper en zout, naar smaak
- 1 tl knoflookpoeder
- 350 g pasta naar keuze
- 300 ml groentebouillon
- basilicumblaadjes
- pijnboompitten



BOEKEN



VERRY MERRY

VEGAN DECEMBER

VAN MAARTJE BORST

Maartje Borst, auteur van bestseller Taart ende Koeck geeft in het kookboek Very Merry Vegan December heerlijke recepten voor Kerst, Sinterklaas en Oud en Nieuw.

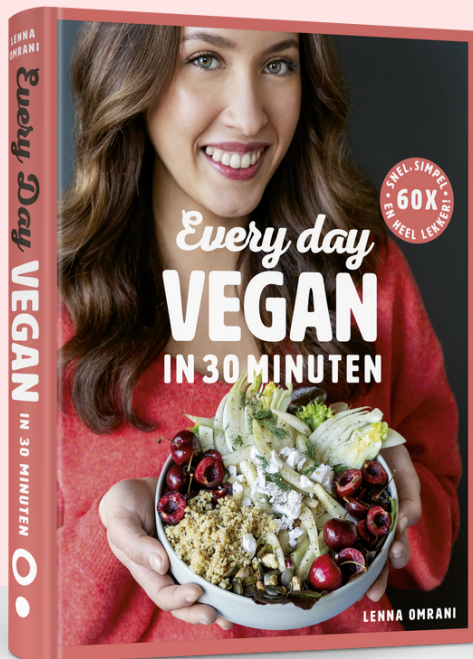
Van borrelplanken tot baksels, van oliebollen of pepernoten tot een vegan 'garnalencocktail' en van chique ravioli's tot een mooi gebrad. Met dit boek kun je 60x uitpakken tijdens Sint, Kerst en Oud & Nieuw en dat alles 100% plantaardig.

Bestel het boek via deze QR code:

Maartje Borst



BOEKEN



Razendsnel, niet duur en superlekker plantaardig eten.

In Every Day Vegan in 30 minuten, de allernieuwste hit van Lenna Omrani, zie je dat plantaardig koken niet alleen supermakkelijk en voor elke portemonnee is, maar ook nog eens razendsnel op tafel staat! Snelle salades, makkelijke burgers en broodjes, stevige stoofgerechten of iets lekkers uit de oven. Dit zijn je nieuwe favorieten voor door de week of in het weekend.

Bestel het boek via QR code!

Lenna Omrani



NAWOORD

Bij Gezond aan Tafel selecteren we elke week de beste verhalen, tips, weetjes en recepten van onze experts. Dat zijn onder andere voedingsdeskundigen, artsen, psychologen en nog veel meer. Als uitgever van onder meer gezonde leefstijlboeken, lezen we natuurlijk heel veel en zitten we telkens weer bomvol inspiratie en motivatie om zelf ook gezonder te leven. En dat willen we graag met jullie, onze lezers, delen. Wij weten namelijk hoe fijn het is om écht lekker in je vel te zitten.

Daarom vind je op onze website elke week een selectie van nieuwe artikelen, maar ook challenges, praktische tips en recepten en kun je gratis deelnemen aan de masterclasses van onze auteurs. Zo kun jij elke dag opnieuw, geïnspireerd, gemotiveerd en bovenal gezond aan tafel schuiven voor een goed gesprek of een lekkere, gezonde maaltijd.

VOLG ONS VIA:



@gezondaantafel



@Gezond aan tafel