

IEDEREEN 1X PER WEEK PLANTAARDIG

{ LIVING THE
GREEN LIFE }



EASY

MET DE LEKKERSTE RECEPTEN VAN OVER HEEL DE WERELD

VEGAN 2



EASY

MET DE LEKKERSTE RECEPTEN VAN OVER HEEL DE WERELD

VEGAN 2

KOSM • S

V
E
G
G
A
N



HOI, IK BEN SANNE 7

MINIMAAL ÉÉN KEER PER WEEK VEGAN 8

HET KEUKENKASTJE 11

SIMPEL VERVANGEN 17

BASISRECEPTEN 21

EUROPA 26

MIDDEN-OOSTEN 50

AZIË 74

OCEANIË 100

ZUID-AMERIKA 122

NOORD-AMERIKA 146

DANK JULLIE WEL 169

REGISTER 170

MINIMAAL ÉÉN KEER

Ons doel is heel simpel: wij van Living the Green Life hopen dat je in 2020 zo gewend bent aan veganistisch eten dat je elke week minimaal één keer plantaardig geniet. Dat is een eitje, toch? (Of nou ja, geen eitje, dus.)

Het lijkt ons een feestje als je elke week minstens één keer vegan eet. Zie het als een *Meatless Monday* – een vast moment in de week waarop je bewust kiest voor een andere manier van eten. Waarom een vaste dag in de week? Omdat herhaling zorgt voor een blijvende verandering. Maar maak het jezelf niet te moeilijk: kies een dag die handig is voor jou. En als het je niet gelijk lukt om een hele dag vegan te eten, dan is één plantaardige maaltijd ook al een heel mooie prestatie. Het gaat erom dat je er bewust voor kiest om bij te dragen aan een gezondere jij en een betere wereld.

Diezelfde wereld staat in dit boek centraal. We reizen van oost naar west en van noord naar zuid om overal de lekkerste graantjes mee te pikken: donuts uit L.A., redang-kokoscurry uit Azië, dulce de leche uit Zuid-Amerika, veggie scramble uit Australië, gazpacho uit Europa, shakshuka uit het Midden-Oosten...

Allemaal laten ze je zien hoe werelds veganistisch eten is. We rekenen voorgoed af met de geitenwollensokken en rubberzolen, en stappen over op het sexy imago dat veganisme op Instagram heeft, waar je dagelijks bedolven wordt onder de prachtige plantaardige plaatjes.

Toegegeven, over de wereld vliegen strookt niet helemaal met een veganistische lifestyle. Het is slecht voor het milieu en laat een flinke CO₂-footprint achter. Met Living the Green Life vliegen we altijd met CO₂-compensatie-tickets. Stoppen met reizen is voor ons namelijk geen optie – daarvoor brengt het ons te veel.

De gemiddelde plantaardige maaltijd is een smeltkroes van smaken van over de hele wereld, die we niet zouden kennen als we niet af en toe onze horizon verbreedden. Neem alleen al de covergerechten: de bowl is de Aziatische buddha bowl van bladzijde 87, geserveerd met de Amerikaanse BBQ-tempelh van bladzijde 156, en de papaja is een variatie op de gevulde ananas-fruitsalade uit Zuid-Amerika van bladzijde 124. Smaken combineren is zo gaaf!

PER WEEK VEGAN

Om die smaken dit keer helemaal in de spotlight te zetten, hebben we *Easy Vegan 2* niet traditioneel ingedeeld naar ontbijtjes, lunches, avondeten, sapjes, smoothies en meer, maar naar locatie. We laten je de allerlekkerste gerechten uit zes plekken op de wereld proeven. Meer hoofdstukken pasten er helaas niet in het boek, dus Afrika hebben we moeten laten zitten, maar daar komen we later graag nog eens uitgebreid op terug.

Zoals je van ons gewend bent, zijn de recepten eenvoudig en snel te maken. Heb je weinig tijd, of geen zin om na te denken? Dan kun je precies doen wat we je vertellen. Heb je juist trek in een uitdaging, of heb je eters of een verjaardag? Combineer dan een paar gerechten met elkaar en zet de hele tafel er op z'n Ottomaans – mezze style – mee vol. Welke? Dat beslis jij!

Veel mensen denken dat plantaardige voeding ze beperkt in wat ze kunnen eten, maar voor de dierlijke ingrediënten die je achterwege laat, krijg je heel veel smaken terug. We horen vaak dat mensen juist een verbreding van het smaakpalet ervaren in plaats van een versmal-

ling, en zo voelen we het zelf ook. Alleen maar plantaardig eten is dan misschien geen oplossing, maar traditioneel blijven eten is dat evenmin. En alle kleine beetjes helpen.

Dit boek is onderdeel van een groter geheel. Een tand van een tandwiel. Een bijdrage aan onze missie. Mocht je meer inspiratie willen, volg ons dan op Instagram (@livingthegreenlife) en op Facebook (@livingthegreenlife), of haal ons *V'GAN Lifestyle Magazine* bij je lokale supermarkt of boekhandel. Uiteindelijk willen we het je vooral zo easy mogelijk maken. En daar wensen we je heel veel plezier bij!

EVERYTHING HAPPENS IN LOS ANGELES

Los Angeles is de geboorteplaats van Meatless Monday, en daarmee eigenlijk ook van onze missie. Toch is het een stad van uitersten: de histerie, de 'nepheid', de glitter, de glamour, het design, de überfittede mensen en vooral the healthy life – *you either love it or you hate it*. Maar aan welke kant je ook staat, ieder veganistenhart gaat sneller kloppen van de ontelbare vegan opties, al het lekkers en al het superfood. Met stip op nummer één: *Erewhon Organic Grocer*. HEAVEN voor foodies en beautynista's. Deze supermarkt heeft het helemaal begrepen: maak een gezonde lifestyle hip en aantrekkelijk, en iedereen loopt ermee weg. En dat snappen ze in de rest van de stad trouwens ook, want voor alle wereldgerechten die we konden bedenken vonden we er een goeie veganistische variant. Een T-bone van bloemkool, de almond butter brownie, en dan die o zo goddelijke pistachecocktail... We willen terug!



LOS AN GELES

CALIFORNIE

NOORD-AMERIKA



{ Een alternatief voor bloemkool?
Probeer eens aubergine of witte kool.

T-BONE VAN BLOEMKOOL

2 PERSONEN

EEN VEGAN VARIANT OP DE T-BONE STEAK MAAK JE MET... BLOEMKOOL! DIT LEKKERE ALTERNATIEF VOOR EEN STUK VLEES KUN JE MET TIG DINGEN COMBINEREN EN ZAL DUS NIET SNEL VERVELEN. WAAROM BLOEMKOOL? AMERIKANEN KWAMEN ERACHTER DAT, WANNEER JE DEZE ZACHT ROOSTERT, DE TEXTUUR BIZAR DICHT BIJ DIE VAN ECHT VLEES KOMT.

LUNCH/DINER • BEREIDINGSTIJD 10 MINUTEN + OVENTIJD 25 MINUTEN • GLUTENVRIJ • SOJAVRIJ

INGREDIËNTEN

Bloemkool
2 grote bloemkolen
sap van 1 citroen
3 el olijfolie
2 teentjes knoflook
1 tl paprikapoeder

Sriracha-mayo
100 ml aquafaba
snuf versgemalen zwarte peper
snuf zout
snuf kokosbloesemsuiker
1 tl uienpoeder
240 ml olijfolie
1 tl gladde mosterd
1 el srirachasaus

Topping
3 el pompoenpitten
3 el gehakte hazelnoten

TOOLS

oven
bakplaat
bakpapier
keukenmachine

1. Verwarm de oven voor op 180 °C en bekleed een bakplaat met bakpapier.
2. Snijd de bladeren van de bloemkolen en snijd de bloemkolen in plakken van 2 cm.
3. Leg de bloemkoolsteaks op de bakplaat en sprenkel het citroensap en de olijfolie erover.
4. Pel en pers de knoflook en verdeel deze samen met het paprikapoeder over de bloemkool.
5. Rooster de steaks 15 minuten in de hete oven en keer ze daarna om. Rooster ze nog 10 minuten.
6. Schenk voor de sriracha-mayo de aquafaba in de keukenmachine en mix 2 minuten. Voeg dan peper, zout, suiker en uienpoeder toe.
7. Laat de machine draaien en voeg lepel voor lepel de olie toe. Voeg als laatste de mosterd en srirachasaus toe.
8. Bedruppel de bloemkool met de sriracha-mayo en strooi de pompoenpitten en gehakte hazelnoten erover.



DE ZON SCHIJNT ALTIJD IN TEL AVIV

Wat is Tel Aviv een fijne plek, zeg! Tijdens ons bezoek aan de stad bekeken we vanaf het zonnige terras van vegan hotspot Anastasia stiekem de mensen die voorbyslenterden, er viel ons één ding op: iedereen had er een dikke vette glimlach op zijn gezicht. 'Dat is Tel Aviv,' vertelden onze vrienden ons. Hier is alles, hier kán alles. En voor vegans is Tel Aviv al helemaal de hemel op aarde. Bijna tien procent van de inwoners eet plantaardig, dus het leven is er helemaal op ingesteld. De keuken, met invloeden uit Azië, het Midden-Oosten, Afrika en landen rond de Middellandse Zee, barst van de plantaardige ingrediënten en multifunctionele dips die zich fantastisch met elkaar laten combineren. Ons advies: vergeet Berlijn. Tel Aviv is dé vegan capital van de wereld.



TEL AVIV

ISRAËL

MIDDEN-OOSTEN

DESTO
100
18

GEREN
Shug HDF
28, 100

SALAD
12, 100

CAYENNE
24

TURMERIC
10

24

14

HUMUS
18, 100
WILL



ARABISCHE TAJINE

2 PERSONEN

JE KENT ZE VAST WEL, DE KLEURRIJKE TAJINES VAN AARDEWERK WAAR JE DE LEKKERSTE STOOFPOTTEN IN MAAKT. DE MIX VAN GROENTEN, PEULVRUCHTEN EN HEEL VEEL SPECERIJEN ZORGT ERVOOR DAT JE HELE HUIS HEERLIJK ZAL RUIKEN.

LUNCH/DINER • BEREIDINGSTIJD 45 MINUTEN • SOJAVRIJ

INGREDIËNTEN

1 flespompoe
2 el olijfolie, om in te bakken
2 rode uien
2 teentjes knoflook
4 el gewelde blanke rozijnen
1 tl kaneel
1 tl ras el hanout
200 g parelcouscous
400 g kikkererwten, uit pot,
uitgelekt

Topping

geroosterd sesamzaad
krulpeterselie
amandelen

TOOLS

tajine

1. Verwijder de schil en de pitten van de pompoe en snijd hem in kleine stukjes.
2. Verwarm de olie in een tajine. Pel de uien en snijd ze in ringen. Pel en pers de knoflook. Fruit ze samen 2 minuten in de tajine.
3. Voeg de pompoe, rozijnen, kaneel en ras el hanout toe, roer alles goed door elkaar en bak het nog 4 minuten. Giet er 750 ml water bij en breng dat aan de kook.
4. Zet het vuur laag, leg het deksel op de tajine en laat het gerecht ongeveer 25 minuten zachtjes stoven; roer het elke 5 minuten even door.
5. Bereid intussen de couscous volgens de instructies op de verpakking.
6. Rooster het sesamzaad in 2 minuten goudbruin.
7. Roer de kikkererwten door de tajine en stoof ze 10 minuten mee op laag vuur. Schep de couscous door de tajine en serveer met de peterselie, het sesamzaad en de amandelen.

{ Je kunt deze tajine
ook in een diepe pan maken.

KYOTO

TO

JAPAN

AZIE





DE ROZE WERELD VAN KYOTO

Kyoto is de place to be. Niet alleen voor tech- en natuurliefhebbers, maar ook voor foodies. En vegans! De oude hoofdstad van Japan was ooit namelijk een pleisterplaats voor zenboeddhisten, waardoor de keuken nog steeds grotendeels plantaardig, sober, puur en o zo verrukkelijk is. De plantaardige variaties op sushi zijn er heerlijk, en de veganistische lekkernijen uit de zee eindeloos. Wij hadden het geluk dat we Kyoto bezochten tijdens Sakura, de kersenbloesemtijd. Op het moment dat de bloesem tot bloem ontpopt, raakt Japan in extase. Iedereen trekt naar de parken en tuinen voor *Hanami* – het Bloemenkijkfeest – om met elkaar de schoonheid van de natuur te vieren. We dronken fantastische sapjes, aten zelfgemaakte hapjes, maakten muziek en genoten van elkaar, het lekkere eten en de roze wereld. Leuk weetje: Kyoto ligt in een megagroen gebied en de grond is supervruchtbaar. Knapperige groenten en vers fruit zijn daardoor overal verkrijgbaar en de schappen puilen uit. Net als ons winkelmandje, trouwens. Dat begrijp je!



PAD THAI

2 PERSONEN

PAD THAI BETEKENT 'GEBAKKEN NOEDELS', MAAR ER ZIJN INMIDDELS TIG VARIANTEN VAN GEMAAKT. ZO WORDEN ZE OOK GESERVEERD MET RIJST EN ZELFS MET QUINOA. WIJ HEBBEN ER EEN FRISSE RAUWKOST VAN GEMAAKT DIE HET ERG GOED DOET ALS BIJGERECHT.

LUNCH/DINER • BEREIDINGSTIJD 20 MINUTEN

INGREDIËNTEN

2 courgettes
1 wortel
½ rettich
50 g rodekool
1 rode paprika
scheut olijfolie, om in te bakken
sap van 1 citroen
10 korianderblaadjes
1 handvol taugé
pindasaus
(zie basisrecept blz. 23)

Topping
pinda's

TOOLS

spirelli of juliennesnijder
grote wok

1. Snijd de courgette, wortel en rettich in dunne slierten met een spirelli of juliennesnijder.
2. Breng een pan water aan de kook, blancheer daarin de rodekool en snijd deze vervolgens fijn. Verwijder intussen de zaden en zaadlijsten van de paprika en snijd hem in dunne reepjes.
3. Verwarm de olijfolie in een grote wok en bak daarin de groenten 5 minuten op laag vuur, samen met het citroensap, de koriander en de taugé.
4. Schep de pad thai in twee kommen en maak af met de pindasaus en wat pinda's.

A

açai 13
 almond butter brownies 160
 amandelen 11
 amazeballs 112
 appelmoes 16
 Arabische tajine 57
 arepas 128
 Aziatische perenmartini 82

B

bagel & bean 150
 baklava 68
 banaan 16
 banana bread doughnuts 163
 basilicum 12
 BBQ-tempelh 156
 bessen-chiajam 24
 bijgerechten, zie side dishes
 BLT down under 106
 boekweit 14
 bonen-ananasrijst 132
 bonen, wit 14
 bonen, zwart 14
 botervervangers 17
 breakfast wrap 127
 brigadeiros 143

C

cacao 13
 carobe 14
 cashew cream smoothie 164

cashewmelk 25
 cashewnoten 11
 chai porridge 105
 chai tea smoothie 98
 champignonsalade 39
 cheesecake 119
 chia 14
 chia reddie 29
 chilipoeder 12
 chocolate bowl 30
 courgette- & zongedroogde-
 tomatendip 67
 couscous 14
 cut de crêpes 45

D

dadelpasta 21
 dadels 16
 desserts, zie toetjes

dinerrecepten

Arabische tajine 57
 arepas 128
 bagel & bean 150
 BLT down under 106
 dumplings 84
 empanadas 135
 falafelsalade 63
 gazpacho 36
 groentelasagne 35
 happy buddha bowl 87
 hummm...muspasta 58
 juan 132

Mexicaanse salade 137

nori rolls 83
 pad thai 81
 quesadilla 131
 rendang-kokoscurry 90
 sabich 60
 shakshuka 54
 shiitakesalade 89
 spinazie-pestopasta 33
 T-bone van bloemkool 159
 uramaki rolls 82
 vegan burger 115
 vegan hotdogs 155
 veggie scramble 109
 wafelburgers 153
 dorayaki pancakes 95

dranken

Aziatische perenmartini 82
 cashew cream smoothie 164
 chai tea smoothie 98
 horchata 143
 kombucha 120
 limonana... nananana 72
 limoncello 47
 mylkshake 163
 pistachecocktail 167
 ponche 144
 sachlav 68
 sangria 48
 dulce de leche 138
 dumplings 84

E

eivervangers 17
 empanadas 135

F

falafelsalade 63

G

gazpacho 36
 gebakken banaan 141
 gegrilde-groentetahin 64
 gember 12

glutenvrije recepten

amazeballs 112
 Aziatische perenmartini 82
 bonen-ananasrijst 132
 brigadeiros 143
 cashew cream smoothie 164
 chai tea smoothie 98
 champignonsalade 39
 chocolate bowl 30
 chia reddie 29
 dulce de leche 138
 falafelsalade 63
 gazpacho 36
 gebakken banaan 141
 gegrilde-groentetahin 64
 green breakfast bowl 149
 hasselback potatoes 41
 horchata 143
 hummm...muspasta 58
 juan 132



www.livingthegreenlife.com



www.kosmosuitgevers.nl

© 2018 Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen, onderdeel van VBK | media

Team Living the Green Life:

Tekst en receptuur: Sanne van Rooij

Fotografie: Hardwich Rosebel (cover), Jordi Loef (lifestyle)

Styling: Nickel Didde (cover)

Omslagontwerp en vormgeving: Maryse Brouwer

Styling recepten: Hester Oppedijk van Veen

Fotografie recepten: José van Riele

Projectbegeleiding: Dorette Kostwinder

ISBN 978 90 215 7011 2

NUR 440

Alle rechten voorbehouden / All rights reserved

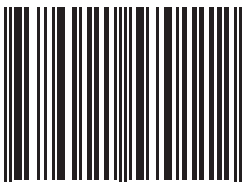
Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze en/of door welk ander medium ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Noch de maker, noch de uitgever stelt zich echter aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave.



EASY VEGAN DE WERELD ROND

Ook op zoek naar een bewustere lifestyle en meer energie? Ontdek met *Easy Vegan 2* hoe lekker, makkelijk en toegankelijk de plantaardige keuken is. Met dit keer inspiratie uit de coolste vegan foodie capitals: proef een kruidige shakshuka uit Tel Aviv, goedgevulde Buddha Bowl uit Kyoto of heerlijke cashew smoothie uit Los Angeles. Living the Green Life, minimaal een keer per week!



9 789021 570112

**KOS
MOS**

www.kosmosuitgevers.nl
NUR 440

www.livingthegreenlife.com

[@livingthegreenlife.nl](#)

[@beautyblends](#)