



VOORWOORD

Elk jaar een groene stap maken is onze opdracht als Groene Kerk die we nu al sinds 2015 zijn. We zijn ons een paar jaar geleden daarbij wat meer gaan focussen op de groene stappen die de mensen die betrokken zijn bij onze gemeente zelf maken. Tot nu toe ging het dan over stappen die je zelf thuis maakte als minder energie of water verbruiken, minder verpakkingen kopen, bewust worden hoe lang het duurt voordat zwerfafval in de natuur verdwijnt. Prima acties maar ieder doet het voor zich en je ziet het niet zo van elkaar.

Dit jaar pakten we het anders aan want we stelden in de Groene Dienst van 30 april voor dat we elkaar gingen helpen om minder vlees te eten. Door lekkere vegetarische recepten door te geven en die met elkaar te delen. Zodat we SAMEN minder vlees gaan eten! Die groene stap gaan we dit jaar dus SAMEN zetten, want al die bijzondere vega recepten hebben we nu in een handig en leuk uitzierend boekje bij elkaar gebracht. En die gaan we vast ook uitproberen!

Want het probleem wat mensen vaak bij minder vlees eten hebben, is dat ze vaak wel willen, maar niet weten hoe ze het derde ding (het vlees) op een lekkere en gezonde manier kunnen vervangen. Dat probleem is een stuk kleiner geworden met al deze vega recepten waarvan de meeste redelijk simpel te maken zijn.

We hoorden al van mensen die recepten uit de Vega Flyer – die uitgedeeld werd bij de Groene Dienst – meerdere keren hadden gemaakt. Hopelijk stimuleren we elkaar nu ook om met dit GA VEGA boekje, samen volgende groene stappen te zetten! Vertel elkaar daarbij vooral wat lekker is zodat de ander ook iets nieuws gaat uitproberen! Lees daarbij wat er nog in een paar artikelen omheen staat geschreven en hoe twee leden van onze gemeente al 50 jaar (!) vegetarisch eten. En ga lekker (vaker) vega eten!

Namens de Werkgroep Groene kerk,
ds. Janos Schellevis

NB twee van mijn buitenlandse vrienden deelden ook hun recept.

INHOUD

Heeft het zin dat ik zelf iets doe voor het klimaat?	4
Kan een mens zonder vlees? Dit zeggen de experts	6
Nederlander koopt minder vlees in de supermarkt	8
Erwten, jackfruit of granen in je vleesvervangers: hoe gezond is dat?	10
‘Wij zijn al vijftig jaar vegetariër...’	12
PASTA TOMATENSAUS	14
PITA OESTERZWAM	16
BANAANPANNEKOEKEN	18
RODE RIJST EN FALAFEL	20
GROENTE-RIJSTSCHOTEL	22
FALAFEL WRAPS	24
CURRY MET EI	26
COURGETTES MET CHAMPIGNON EN KAAS	28
LINZEN-GROENTESTOOF	30
COUSCOUS SALADE MET ABRIKOOS	32
EXOTISCHE RIJSTSALADE	34
QUINOA SALADE	36
COURGETTE MET KAASSAUS EN AARDAPPEL	38
BEVELANDSE HARIRA	40
SPINAZIESCHOTEL	42
AUBERGINE PARMIGIANA	44
PUNTPAPRIKA MET ZOETE AARDAPPEL	46
PREITAART ZONDER BLADERDEEG	48
SJAAK’S SNELLE SALADE	50
GROEN(T)E CURRY MET NOODLES	52
FRANSE ZOMER GROENTETAART	54
MOLUKSE GADO GADO	56



KAN EEN MENS ZONDER VLEES?

Dit zeggen de experts

Samuel Bom op *nu.nl*, donderdag 20 oktober 2022



nu.nl video
Zoveel minder vlees moeten we eten om het klimaat te redden

De mens is geen vlees- of planteter, maar een alleseter. Toch volgen steeds meer mensen een plantaardig dieet, zoals vegetariërs en veganisten. Is dat gezond voor een omnivoor als de mens? Marije Seves van het Voedingscentrum en Marleen Onwezen, onderzoeker aan de Wageningen University & Research, beantwoorden die vraag.

Kan de mens gezond leven zonder vlees? Absoluut, stelt Marije Seves van het Voedingscentrum – zolang je het goed vervangt. “Wat hebben wij als mens eigenlijk nodig? Er zijn ongeveer vijftig voedingsstoffen bekend die we allemaal nodig hebben voor verschillende levensprocessen.”

Macronutriënten leveren bijvoorbeeld brandstof, zegt Seves. “Maar er zijn voor allerlei processen ook vitamines en mineralen nodig. Deze voedingsstoffen spelen bijvoorbeeld een rol bij de aan opbouw en reparatie van het lichaam, de spijsvertering en ons immuunsysteem. Het lichaam kan die stoffen niet of niet in voldoende mate zelf maken, we moeten ze binnenkrijgen middels ons eten.”

Het gaat dus niet alleen om of je eten een plant of een dier is, maar om de voedingsstoffen die erin zitten. “Bijna alle voedingsstoffen uit dierlijke producten kunnen we ook uit plantaardige producten halen.”

Echte vleesvervangers en vleesvervangers die vlees nadoen

Het enige waar je voor moet zorgen, is dat je het op een volwaardige manier vervangt. “Eet je geen vlees dan kun je kiezen voor producten zoals peulvruchten, ei en noten, die veel van dezelfde voedingsstoffen bevatten. Er zijn ook vleesvervangers die echt vlees imiteren.” Denk bijvoorbeeld aan een vegaburger.

“Die zijn niet altijd een volwaardige vervanger. Ze zijn vaak heel zout, en je moet goed kijken naar de ingrediënten. Zit er voldoende eiwit in? Wordt er ijzer toegevoegd en vitamine B12?”

De vitamine B12 is speciaal, want deze vitamine is alleen in dierlijke producten te vinden. “Maar het kan wel worden toegevoegd aan vlees- en zuivelvervangers.” Toch adviseert het Voedingcentrum om een supplement te slikken als je heel weinig of geen dierlijke producten eet. “Vooral als je veganist bent – vegetariërs kunnen het ook uit zuivel en eieren halen”, zegt Seves.

Ook vitamine D vraagt extra aandacht: “Dat is een stof die ons lichaam zelf maakt onder de invloed van zonlicht, maar we halen het ook uit voeding, zoals vette vis, vlees en eieren.” Daar moet je een vervanger voor hebben. Seves: “Vitamine D wordt ook aan sommige plantaardige zuivelvervangers, aan bak- en braadproducten en aan halvarine en margarine toegevoegd. Maar als je dat ook weinig eet kan een supplement zinvol zijn.”

Sommige diëtisten zeggen zelfs dat 100 gram vlees per week voldoende is.

Marleen Onwezen, psycholoog Wageningen University & Research

De mens kan dus, zeker in deze tijd, prima leven van plantaardig voedsel. Waarom zien veel mensen vlees dan toch als noodzakelijk? Dat is één

van de vragen die psycholoog Marleen Onwezen onderzoekt aan de Wageningen University & Research. “Vlees is een intrigerend voorbeeld, omdat er een grote groep mensen is die het gevoel heeft dat het echt onderdeel van ons dieet is en noodzakelijk voor een goede voedingswaarde.”

Opvallend, vindt Onwezen. “Omdat we vanuit de wetenschap weten dat we juist te veel dierlijke eiwitten binnenkrijgen. Om over de milieudruk nog maar te zwijgen.” De gemiddelde Nederlander consumeert rond de 110 gram vlees per dag. “Terwijl we volgens het voedingsadvies maar een derde daarvan nodig hebben: rond de 60 gram. En dat is nog een ruime schatting. Sommige diëtisten zeggen zelfs dat 100 gram per week voldoende is. Dat zijn grote verschillen.”

We eten meer vlees dan we nodig hebben

We eten dus niet alleen meer vlees dan we nodig hebben, maar ook meer dan gezond voor ons is. Waarom heeft dit voedsel dan zo'n grote aantrekkingskracht? “Traditie speelt een belangrijke rol, net als onze cultuur. Vlees eten is normaal en dat zie je op veel plekken terug. Onze hele voedselomgeving ademt vlees.”

In restaurants is vlees de standaard, schetst Onwezen. “Net als in de recepten in de supermarkt. We zien wel steeds meer alternatieve vleesvervangers, maar het resultaat daarvan zien we maar mondjesmaat terug in het eetgedrag. Er is wel een lichte verschuiving in hoe wij naar vleesvervangers kijken, we staan er vaker open voor. Dat is een eerste stap naar verandering. Dus er is wel iets gaande, maar dat zie je nog niet terug op ons bord.”

‘WIJ ZIJN AL VIJFTIG JAAR VEGETARIËR...’

...zo meldde het echtpaar Lanooy (zij 83 en hij 92) in de Groene Dienst van 30 april 2023, waarin we de oproep deden om minder vlees te eten. Verrassend om dat te horen uit de mond van twee hoogbejaarde mensen uit onze eigen gemeente nota bene! Dat vraagt om een gesprek over hoe dat gekomen is en wat ze dan zoal aten.

Interview door ds. Janos Schellevis

We zitten aan de keukentafel als ik vraag hoe dat begin jaren 70 zo kwam om vegetarisch te gaan eten. *‘Het was het begin van de megastallen en daar was Mieneke echt een tegenstander van. Dat is toch geen manier om beesten te houden, zei ze’*, zo vertelt Jan. Mieneke zegt dat ze het aan haar vader (die boer was en zelf vee had) voorlegde en die was het er ook mee eens, want hij hield van de beesten en vond het belangrijk hoe je er mee omging. Ze hield zelf ook veel te veel van dieren en wilde ze zeker niet opeten en doden al helemaal niet! Jan was het er mee eens en zo besloten ze met hun huishouden van drie kinderen daarom vegetarisch te gaan eten. De kinderen vonden het na een poosje vanzelfsprekend. *‘Al was er ook wel eens eentje die bij een vriendje of vriendinnetje had gegeten en zei dat vlees toch lekker was’*, zo zei Mieneke. *‘Ja, maar dat vinden de beesten niet lekker’* zei ze dan en dat hielp.

‘Wat wél lastig was in die tijd, was wat je dan wel ging eten. Want wat je nu in de winkel ziet was helemaal niet aan de orde; dus je moest zelf aan de gang! Met een ei erbij of kaas in veel smaken van jong tot extra beleggen, wat goede gezonde vervangingen waren. En zelf van alles verzinnen met peulvruchten erbij.’ Ze namen ook vitaminen en voedings-supplementen als het nodig was. Maar niet te veel. Jaarlijks lieten ze zich ook



medisch onderzoeken want ze vonden wel dat ze hun gezondheid nu extra goed in de gaten moesten houden. Dan kregen ze wel eens te horen dat het kaliumgehalte wat aan de lage kant was en daar moest dan wat aan gedaan worden. Maar ze hebben nooit echte gezondheidsproblemen gehad.

Toen ik hen vroeg hoe hun omgeving erop reageerde, nam Jan het woord (tegen Mieneke): *‘Jouw zus was daar helemaal niet voor in! Haar man was en is ook een echte vleeseter. En ik had een zwager die zei: Vlees, dat bestond niet dat je dat uit je voedsel weg deed!’* Na verloop van een paar jaar hoorden en zagen ze vervolgens dat er wat vleesvervangers

waren, want er zijn natuurlijk altijd wel vegetariërs en veganisten geweest. Vis aten ze ook niet en dat hebben ze ook altijd volgehouden. Uiteindelijk zijn twee van de drie kinderen nog steeds vegetariër. Maar hun oudste dochter eet wel (biologisch) vlees, maar die is dan ook met een boer getrouwd die vleeskoeien houdt...

Inmiddels zijn er zoveel alternatieven in de winkel dat het nu veel gemakkelijker is om vega te eten. Hun favoriete merk is Valess en het valt niet goed als dat er een keer niet is en ze van een ander merk iets moeten eten... Een paar keer had Jan, toen Mieneke in ter Valcke voor revalidatie was, ook heerlijke vegetarische gehaktballen gehad, maar hij wist niet waar ze vandaan kwamen.

Toen ik vroeg of ze zich nog de smaak van vlees herinnerden, zeiden ze dat het zo lang geleden is dat ze dat niet meer wisten. Als ik zeg dat het me wel eens stoort dat er bij vegetarisch eten toch vaak een ‘vleesimitatie’ is als vega rookworst, of vega schnitzel, zegt Jan dat ze nu proberen de vis na te maken. *‘Een vega tonijn bijvoorbeeld, maar zo ver zijn ze nog lang niet’*. Kweekvlees lijkt hen niets, want vlees hoeft voor hen ook niet op die manier. Ze hebben nooit overwogen om veganistisch te eten want voor kaas en melk hoeft geen dier gedood te worden. *‘We letten er wél op of eieren van vrijlopende kippen komen en letten er bij melk op of het biologisch is’*.

In restaurants kwamen ze niet vaak omdat daar weinig vegetarisch eten was. *‘In de jaren 90’*, zo zegt Jan, *‘kwamen we met een groep van de kerk in Berlijn en gaven we in een eethuis aan dat we dat vlees niet hoefden maar geeft u ons maar wat aardappelen en groenten. Maar dat werd, zonder enige uitleg, geweigerd. Zelfs*

toen we aangaven dat we gewoon wilden betalen!’ Uiteindelijk kregen ze daarna nog ergens anders te eten. Tegenwoordig is het gelukkig geen enkel probleem meer in restaurants. En ook bij vrienden en familie omdat het niet meer eten van vlees nu ook wel ingeburgerd is. Ze hebben zelf geen ‘zendingsdrang’ want dat moet ieder voor zichzelf weten en verantwoorden. *‘We vinden het eigenlijk wel goed dat we er in de kerk nu ook mee bezig zijn’*, zo zeggen ze beiden. Daarbij doelend op de Groene kerk die ze zijn. En ze beamen het dat de voeding voor de wereld veel meer opbrengt als er geen dieren meer gegeten wordt. En dat dit ook voor hen een belangrijke bijkomende reden is geworden om geen vlees te eten. Jan vertelt dat hij onlangs las *‘dat er een bepaald vleesproduct was wat zoveel liter water nodig had voordat het dan voor de verkoop geschikt was. We worden er trouwens ook niet blij van als je de verhalen wel eens leest hoe het in sommige slachterijen eraan toe gaat. Het etiket van duurzaam leven – waar geen vlees eten onder valt – is op elk gebied trouwens tegenwoordig gelukkig erg belangrijk geworden.’*, voegt hij er nog aan toe.

Toen ik vroeg naar geschikte vega recepten voor ons boekje vertelden ze dat het bij hen altijd aardappelen, groente en een vleesvervanger is zoals schnitzels, balletjes of kaasproduct. Of een ei of een stuk kaas los erbij. Ook wel eens macaroni, spaghetti en enkele keer rijst in plaats van aardappels. Tenslotte zegt Jan: *‘Ik kijk ook wel eens in het blad (Foodies) wat we krijgen omdat we lid zijn van de vegetarische bond, maar daar kom ik dan altijd ingrediënten tegen die ik niet ken en in de winkel niet eens zou kunnen vinden. Wij doen het veel simpeler en het moet ook niet te lang duren.’* Hun kinderen gebruiken wél vegetarische recepten.

CURRY MET EI

🕒 2-3 personen ⏱ 25 minuten

INGREDIËNTEN

6 eieren
3 el kokosolie of olijfolie
2 uien, gesnipperd
2 el (milde) rode currypasta
400 g tomatenblokjes (1 blik)
240 ml kokosmelk

Lekker met (basmati)rijst, pitabrood of naanbrood.

BEREIDEN

- 1 Kook de eieren in een pannetje water in 8 minuten hard.
- 2 Verhit de olie in een braadpan en fruit hierin de ui.
- 3 Roer de currypasta erdoor en bak even mee.
- 4 Voeg de tomatenblokjes toe en bak een paar minuten mee.
- 5 Voeg 100 ml water toe en laat even indikken.
- 6 Roer tot slot de kokosmelk erdoor en verwarm.
- 7 Pel de eieren en leg ze in de pan erbij. Laat nog een paar minuten doorverwarmen en serveer dan.
- 8 Eventueel breng je de curry nog verder op smaak met peper, zout, knoflookpoeder en/of vissaus.
- 9 Serveer met rijst, pitabrood of naanbrood. Smakelijk!

Elma en Fokke Roelofs



COURGETTES MET CHAMPIGNON EN KAAS

👤 2-3 personen

🕒 30 minuten

INGREDIËNTEN

2 courgettes
250 g champignons
1 flinke ui, gesnipperd
150 g geraspte kaas
1 tl boullionpoeder tuinkruiden
peper, zout, oregano

Lekker met aardappelen of zilvervliesrijst.

BEREIDEN

- 1 Bak de gesnipperde ui in een diepe koekenpan tot ze glazig is.
- 2 Snij één courgette in plakjes en voeg die toe aan het baksel.
- 3 Bestrooi met peper en zout.
- 4 Snij de helft van de champignons in plakjes en voeg die toe aan het baksel. Goed omroeren tot de champignons vocht loslaten.
- 5 Snij de andere courgette in plakjes, voeg toe en doe daarna de andere helft van de in plakjes gesneden champignons erbij.
- 6 Strooi de theelepel bouillonpoeder over het mengsel.
- 7 Laat het geheel even sudderen tot courgettes en champignons gaar zijn.
- 8 Laat de kaas erbovenop smelten en strooi daar naar smaak oregano over. Serveer met de aardappels of zilvervliesrijst.

Corry Verburg-Abrahamse



COURGETTE MET KAASSAUS EN AARDAPPEL

👤 2 personen

🕒 30 minuten

INGREDIËNTEN

1 grote courgette
8 cherrytomaatjes
(zonnebloem)olie
tijm
peper en zout
aardappelen (naar behoefte)

kaassaus:
25 g boter
140 g (oude) kaas in kleine
blokjes gesneden
25 g bloem
300 ml melk
1 tl mosterd
citroensap

BEREIDEN

- 1 Schil de gewenste hoeveelheid aardappelen en zet die op het vuur.
- 2 Snijd de courgette in repen van ca. 1 cm en leg ze in een ovenschaal met de tomaatjes. Besprenkel met olie en strooi wat peper, zout en tijm erover.
- 3 Nu 10–15 minuten in de oven op 200°C of 10 minuten in de airfryer op 175°C.
- 4 Plaats het de laatste 3 minuten onder de grill of 2 minuten in de airfryer op 200°C.
- 5 Maak de kaassaus als volgt. Smelt de boter, voeg de bloem toe en daarna de melk (=bechamelsaus). Laat de blokjes kaas smelten en maak op smaak met mosterd, citroensap, evt. peper en zout.

Henk Scheffer



PUNTPAPRIKA MET ZOETE AARDAPPEL

👤 2 personen

🕒 25/40 minuten

INGREDIËNTEN

4 middelgrote, oranje, zoete aardappelen
2 oranje puntpaprika's (evt. rode)
½ potje rode pesto
4 bosuitjes
klein stukje cheddar kaas, raspen
1 komkommer

BEREIDEN

- 1 Halveer de puntpaprika's, maak ze schoon en bak ze kort voor in oven (10 min/200°C) of airfryer (5 min/180°C).
- 2 Snij de bosuitjes klein en fruit ze in de koekenpan.
- 3 Meng ze met de rode pesto en vul de 4 paprikahelften.
- 4 Bak de helften vervolgens in de oven (25 min/200°C) of in de airfryer (15 min/180°C).
- 5 Kook ondertussen de zoete aardappelen in kleine stukjes 10 minuten en stamp ze daarna tot puree, evt. met wat melk.
- 6 Snij de komkommer tenslotte in repen (met mayo of curryketchup) en bestrooi de paprikahelften met de geraspte cheddar. Doe de puree erbij en garneer die met wat stukjes van de repen komkommer.

Janos Schellevis



MOLUKSE GADO GADO

👤 4 personen

🕒 50–60 minuten

INGREDIËNTEN

250 g kool (witte, groene, savooije- of bloemkool)
250 g sperzieboontjes
250 g taugé
4 el gehakte selderij
1 blok tahoe
4 hard gekookte eieren
emping (soort kroepoek, bij de grotere supermarkt)
kroepoek oedang
gebakken uitjes
satésaus (kant en klaar of zelf maken)
1 zakje lontong (speciaal soort rijst, bij de toko)

salade:
1 komkommer
1 rode paprika
1 rode peper
3 tomaten
suiker
azijn
[zie punt 7]

BEREIDEN

- 1 Leg het zakje lontong in een pan kokend water en kook zo'n 3 kwartier totdat de rijst in het zakje bol staat. Daarna uit het water en laten afkoelen. Als het koud is rijst eruit halen en in vierkante blokjes snijden.
- 2 Snijd de tahoe in stukjes en laat goed uitlekken. Bak de tahoe licht bruin (airfryer 10 min/200°C, bodem insmeren met olijfolie, na 5 min draaien).
- 3 Maak de groenten schoon en snij ze. Kook de kool en boontjes (beet)gaar en laat afkoelen en uitlekken. Spoel de taugé af met warm water.
- 4 Kook de eieren, pel ze en snij in stukjes. Hak de selderij.
- 5 Verwarm de satésaus. Breng op smaak met ketjap, citroen, pindakaas.
- 6 Vul borden met groenten, taugé, lontong, tahoe, ei. Giet de satésaus erover en dan selderij, emping, kroepoek en gebakken uitjes erbij.
- 7 *Salade:* Snij paprika en tomaten in stukjes. Snij de komkommer in de lengte en verwijder de zaadjes met een lepel. Snij daarna de beide helften in kleine halve maantjes. Ontdoe de rode peper van de zaadjes en snij deze in kleine stukjes. Doe alles in een schaal. Doe 250 ml azijn in een beker en voeg daar suiker aan toe naar smaak (1½–2 lepels kristalsuiker). Voeg het mengsel van azijn en suiker toe aan de salade en laat een half uurtje intrekken. Koud serveren zonder het azijn/suiker mengsel.

John Tahapary



WIST JE DAT SOMMIGE VLEES-
VERVANGERS NIET MEER VAN
ECHT TE ONDERSCHIEDEN ZIJN?



KAN WEL ZIJN,
IK BLIJF BIJ MIJN
GEHAKTBAL!



HAHA ... DAT IS GEEN
GEHAKTBAL, DAT IS
EEN VLEESVERVANGER!



MIJN VROUW HEEFT ME
BEDROGEN.

(MET EEN ANDERE
MAN?

NEE, MET
EEN GEHAKTBAL.



Protestantse Gemeente
te Goes

