



*Plantaardige recepten,
speciaal voor jou geselecteerd door
Soul Station in samenwerking met
Cooking & Sharing*

Januari

Tips en meer vegan informatie

Wat is veganisme

Bron: Nederlandse vereniging voor veganisme

Tips en trucs

Bron: Women's Health magazine

Algemene informatie over veganisme

Bron: Vega Wiki

Veganistische supermarkt Utrecht

Bron: Vmarkt Utrecht

Verborgen (niet veganistische) ingrediënten

Bron: Vetjebol

Kant en klare veganistische producten uit de winkel

Bron: The happy chickpea

Vegan kleding, tassen en accessoires

Bron: Wolf and Storm



Basis recepten

Speltbrood

Recept: De Hippe Vegetariër

Plantaardige boter

Recept: Vegetus

Groentebouillon

Recept: Leon van Rijswijk

Plantaardige melk

Recept: Stadstuinieren

Energie repen

Recept: Groene monster

Notenpasta

Recept: Yvette van boven via Foodtube

Hummus

Recept: Cooking & Sharing



Hummus (een mild basisrecept, voeg toe wat je zelf lekker vindt!)

Voor 8-10 porties

Bereidingstijd: 1 nacht weken, 1,5 uur koken en 15 minuten voor het maken van de hummus

Ingrediënten:

250 gram gedroogde kikkererwten

1 theelepel baking soda

1 bosje verse kruiden, samengebonden

3 teentjes knoflook, 2 geplet en 1 uitgeperst

1 kleine ui, doormidden gesneden

1 laurierblad, gedroogd

100 ml witte tahin

1 citroen, alleen het sap

1 theelepel zout (5 gram)

goede olijfolie

peper, uit de molen

paprikapoeder

Bereiding:

Was de gedroogde kikkererwten goed en laat ze 1 nacht in ruim water (1,5 tot 2 liter) weken.

Giet de kikkererwten af en was ze nogmaals. Doe ze daarna in een pan met koud water en 1 lepel baking soda en laat op hoog vuur aan de kook komen. Schep het schuim met een schuimspaan van het water af en zet het vuur laag. Doe de kruiden, het laurierblad, de doorgesneden ui en de geplette teentjes knoflook bij de kikkererwten. Laat deze nu nog 1,5 uur zachtjes koken.

Haal de kruiden, het laurierblad, de ui en knoflookteentjes uit de gekookte kikkererwten. Giet deze af en vang het kookvocht op en zet apart. Je kunt de losse kikkererwtenvelletjes uit het mengsel halen, dit maakt de hummus straks nog iets smeuïger. Bewaar een handje kikkererwten voor de garnering en pureer de overige warme kikkererwten met 100 ml opgevangen kookvocht in de blender totdat het een hele gladde consistentie heeft. Meng het mengsel in een kom met 1 teentje uitgeperste knoflook, de witte tahin, het citroensap en het zout en roer met een houten lepel goed door.

Doe de hummus in een mooi schaalje, garneer met overgebleven kikkererwten en besprenkel met een goede olijfolie, peper uit de molen en een beetje paprikapoeder. Lekker met warme (spelt) pitabroodjes of Turks brood!



Groenten en fruit in de maand januari

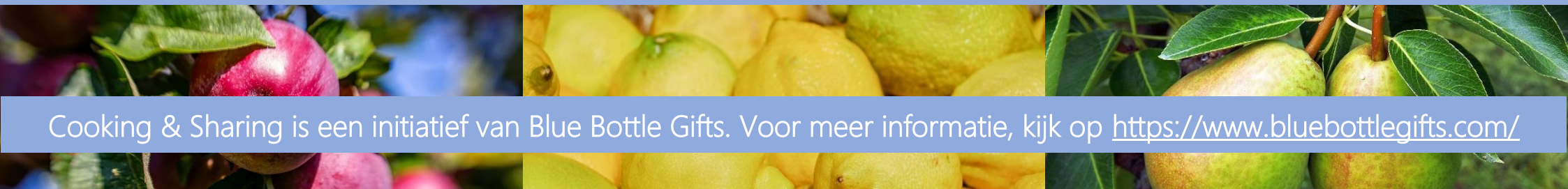
Boerenkool, groene kool, knolselderij, koolraap, pastinaak, pompoen, postelein, prei, rammenas, rode bietjes, rode kool, savooienkool, schorseneren, spruitjes, veldsla, witlof, witte kool, wortel.

Ananas, appel, banaan, citroen, grapefruit, kiwi, mandarijn, peer, sinaasappel.

Standaard in je voorraadkast

Speltmeel, zonnebloem/pompoen pitten, gist, noten, ongezoete plantaardige melk, koolzaadolie, xanthaangom, sojalecitine poeder, havermout, rozijnen, chiazaad, ahorn siroop, kokosolie, kaneel, medjoul dadels, pure chocolade, gedroogde kikkererwten, witte tahin, baking soda, laurierblad, peper, paprikapoeder, olijfolie.

Bronnen: internet, Pixabay en Cooking & Sharing



Cooking & Sharing is een initiatief van Blue Bottle Gifts. Voor meer informatie, kijk op <https://www.bluebottlegifts.com/>