

# FAMILY. EAT. PLANT.

LISETTE KREISCHER & MAARTJE BORST.



VEGAN FAMILIERECEPTEN  
VOOR JONG EN OUD







# Plant. Powered. Families.

---

MAARTJE BORST &  
LISETTE KREISCHER

**F**amilie is wat ons betreft een gevoel. Een gezin is een co-creatie van meerderen – mens, meer dan mens, etc. En daar ... daar hoort lekker, divers en goed eten bij. Eten dat alles en iedereen, inclusief deze aarde, ondersteunt.

FAMILY.EAT.PLANT. is een heerlijk kookboek geworden, dit keer met familierecepten voor jong en oud. Naast recepten bevat dit boek ook interviews met inspirerende en bijzondere *plant powered* families. Het sleutelwoord is diversiteit. Want anno 2021 vinden we het nu echt tijd om de traditionele, stereotiepe kijk op het huishouden (man, vrouw, twee kinderen, wit, drinken zuivel, eten vlees en vis) te doorbreken.

FAMILY.EAT.PLANT. is de volgende titel in de EAT.PLANT.-reeks na MAN.EAT.PLANT. en DOG.EAT.PLANT. Met de EAT.PLANT.-boeken schuren we aan de poorten van 'het normaal' en 'zo doen we het nou eenmaal'. We dragen nieuwe mogelijkheden aan tot een liefdevoller, smakelijker en plantaardiger bestaan. Een bestaan dat bijdraagt aan de gezondheid van deze planeet en iedereen die erop leeft.

Met de EAT.PLANT.-serie bieden we grootse verhalen verpakt in (kook)boeken. Boeken met recepten, wetenschap en *proof of concept*. We bieden in dit boek anderen de ruimte om te kunnen schitteren met hun wijsheid. We zetten verhalen die gelezen mogen worden en verhalen die bijdragen aan een mooiere samenleving in de spotlight. We nemen de geschiedenis en wat niet werkt als uitgangspunt en geven voeding voor een toekomst waar we van dromen en waarin iedereen wint.

Voor Maartje is het maken van een familieboek op dit moment extra bijzonder, omdat zij dit jaar haar eerste kindje verwacht. Wat een eer zal het zijn om al die heerlijke familierecepten door te geven! Dit boek staat vol met recepten die in de huishoudens Borst en Kreischer favoriet waren.

*Laat het je smaken!*

Maartje Borst & Lisette Kreischer

# Inhoudsopgave.

De vegan voorraadkast **008**

Register **142**

Een woord van dank **144**



## Classic family dinners.

- GOULASH met seitan **012**
- ANDIJVIESTAMPPOT met kerrietofu **019**
- BOERENKOOLSTAMPPOT met Lisettes tempéspekjes **020**
- VERSE TOMATENSOEP met orzo **023**
- SPINAZIE-PANNENKOEKTAART van Astrid **024**
- SPAGHETTI bolognese **027**
- RIJST MET VENKEL & KOKOS en custardtofu **028**
- MANDY'S PINDASOEP met tom tom **031**
- CHILI SIN CARNE met drie soorten bonen **032**
- NO CHICKEN TONIGHT met oesterzwammen en ananas **035**
- NASI GORENG met pindasaus **041**
- helende GROENTESOEP **042**
- ERIKA'S ONIGIRI en geroosterde pompoen **045**
- HOMEMADE GNOCCHI met wortel, shiitake en basilicum **046**

## Nut de oven.

- CRUNCHY AARDAPPELS uit de oven **051**
- FEESTELIJKE GEVULDE POMPOEN met pecannoten **052**
- AARDAPPELTOEFJES **055**
- FAMILIEPIZZA vol groenten **056**
- GEPOFTE BIETJES met bloedsinaasappel, ahornsiroop en rucola **059**
- PITA'S MET KIKKERERWTEN en zoete aardappel **060**
- PADDENSTOELENpasteitjes **067**
- BROCCOLIQUICHE met vegan spek **068**
- BLOEMKOOLsteaks **071**
- GROENTELASAGNE met aubergine en spinazie **072**
- SPITSKOOLOvenschotel **075**





## Zoet.

- RIJSTDESSERT met appelcompote **078**
- AARDBEIENTOETJE van Kleine Oma **081**
- PUPCAKES & catcakes **082**
- feestelijke VERJAARDAGSTAART **085**
- PANNENKOEKENTAART van Anouk **086**
- CHOCOPOTJES met framboos en slagroom **089**
- PEANUTBUTTER FLAPJACKS met chocolade **095**
- APPELTAART van oma Corrie **096**
- KOEKJES met sprinkles **099**
- Astrids ZANDWAFELS **100**

## Ontbijt, lunch & snacks.

- AVOCADObootjes **104**
- COURGETTEFRITTERS met crispy mais **107**
- bomvolle BORRELPLANK **108**
- SUNNY SIDES UP toast **111**
- EENVOUDIGE WRAPS met cashewkaas **116**
- DRIE-IN-DE-PAN met appel **119**
- FARINATA van Maaïke **120**



## Salades & groenteschotels.

- KIKKERERWTENSALADE met dille **124**
- WITLOFSALADE met fruit en geroosterde amandel **127**
- PASTASALADE met rucola **128**
- AUBERGINESCHNITZEL met bonensalsa **131**
- PARELCOUSCOUS met boterbonen, snoeptomaatjes, spinazie en olijven **132**
- VROLIJKE MANGOSALADE met sesamdressing **135**
- QUINOABURGERS met gegrilde groente **140**







# PITA'S MET KIKKERERWTEN.

## en zoete aardappel

Falafel en vegan shoarma smaken goed in een pitabroodje, maar hoe leuk is het om het broodje te serveren met een zelfgemaakte vulling van allerlei gezonde groenten en kikkererwten! Het is bovendien een lekker makkelijk recept en het stilt stevige trek.

Verwarm de oven voor tot 225 °C. Bekleed een bakplaat met bakpapier en leg de blokjes zoete aardappel en kikkererwten erop. Voeg de ras el hanout of shoarmakruiden, ½ theelepel knoflookpoeder en de olijfolie toe. Meng alles goed. Breng royaal op smaak met grof zeezout en versgemalen peper. Je wilt geen flauwe vulling! Zet de plaat in de oven en rooster ca. 25 minuten, of tot de kikkererwten en zoete aardappel mooi geroosterd zijn en een beetje kleur hebben gekregen.

Maak de saus door de sojakwark te mengen met de mayo, de overige ½ theelepel knoflookpoeder en wat versgeraspte gember. Breng op smaak met zout en peper.

Verwarm de pitabroodjes 1 tot 2 minuten mee in de oven. Snijd de pita's open en vul ze met wat saus, de geroosterde kikkererwten en zoete aardappel, wat komkommer, snoeptomaatjes, spitskool of rodekool, een plukje koriander, en als je het lekker vindt, wat pittige saus naar keuze.

### VOOR CA. 4 PERSONEN

---

- 2 middelgrote zoete aardappels (ca. 400 g), geschild en in kleine blokjes
  - 1 blik (400 g) kikkererwten, afgespoeld en uitgelekt
  - 1 el ras el hanout of shoarmakruiden
  - 1 tl knoflookpoeder
  - 4 el olijfolie
  - grof zeezout
  - versgemalen peper
  - 8 el dikke sojakwark
  - 2 el vegan mayo
  - klein stukje verse gember, geraspt
  - 8 (volkoren) pitabroodjes
  - ½ komkommer, in dunne plakjes
  - 100 g snoeptomaatjes, in halfjes
  - ¼ paarse spitskool of rodekool, in ragfijne reepjes
  - handje verse koriander
  - pittige saus naar smaak, optioneel
-







# PANNENKOEKENTAART.

## van Anouk

Anouk (zie blz. 112) maakt voor haar kinderen graag deze feestelijke pannenkoekentaart, ze zijn er dol op! Je kunt de basis van dit recept natuurlijk ook prima gebruiken om een gewone stapel pannenkoeken mee te maken. Door de verschillende soorten meel krijg je een prachtig beslag.

Meng de bloem, het boekweitmeel, havermeel en rijstmeel met het wijnsteenbakpoeder en zout in een grote kom. Voeg de haver- of sojamelk toe en roer tot een glad beslag. Verhit een anti-aanbakkoekenpan (bijvoorbeeld een keramische, liever geen teflon). Heb je deze niet, vet de pan dan voor elke pannenkoek een beetje in. Giet een hoopje beslag in de pan en beweeg de pan schuin in het rond zodat de hele bodem bedekt wordt. Bak mooie dunne pannenkoeken van het beslag.

Stapel de pannenkoeken op, en doe er eventueel toppings naar keuze tussen. Het ziet er heel feestelijk uit om de taart met slagroom, aardbeien, sprinkles en kaarsjes te versieren. Anouk maakte zelf vegan sprinkles van grofgeraspte kokos. Ze voegde hier kurkuma, spirulina en bietenpoeder aan toe om prachtige kleuren te krijgen.

### VOOR CA. 4 PERSONEN

---

- 200 g bloem
- 75 g boekweitmeel
- 50 g havermeel
- 50 g rijstmeel
- 1 afgestreken tl wijnsteenbakpoeder
- ½ tl zout
- 450 ml haver- of sojamelk

### TOPPINGS NAAR KEUZE

- 250 ml vegan slagroom  
(bijvoorbeeld Alpro opklopbaar)
  - 1 el suiker
  - een paar druppels citroensap
  - aardbeien
  - vegan sprinkles
  - pure hagelslag
  - rijststroop
  - taartkaarsjes
- 

#### TIP VAN ANOUK

Maak een grote pot met een mix voor meerdere keren, zo hoeft je de volgende keer de droge mix alleen maar met melk aan te lengen tot een beslag! Je kunt ook wat vanillepoeder of -extract door het beslag mengen voor een extra lekkere smaak.





## PLANTAARDIGE *tip* ANOUK, STEPHEN, LISA, JOP, PHIENE, LARS EN SIEM.

---

1. Neem voor een succesvol feestje van tevoren even contact op met de andere ouder. Vraag wat er gegeten zal worden, of je zelf wat kunt doen en geef wat mee aan de kids. Onze kids gaan regelmatig met een pot vegan mayo in de tas naar een feestje. Geef altijd een vegan versie van hetzelfde mee wat geserveerd zal worden en niet iets anders. Zo voelen ze zich niet 'anders'.







# SUNNY SIDES UP.

## toast

Het beleg van deze vrolijke toast lijkt verdacht veel op een spiegelei. Maar niets van dat! Het zijn perziken (of abrikozen) met een lekker cheesy sausje. Maartjes vader maakte deze toast vroeger vaak in het weekend. Lekker makkelijk, alles tegelijk in de oven. Dan zijn alle tosti's tegelijk klaar en hoeft niemand op elkaar te wachten, zoals bij gebruik van een tosti-ijzer het geval is. Je kunt ze een beetje puur van smaak houden door alleen de kaassaus te maken en de toast met de saus en perziken te beleggen, of je kunt er helemaal een feestje van maken door er een plakje vegan ham of soortgelijke gerookte vegan vleeswaren onder te doen.

### VOOR CA. 4 PERSONEN

---

- 8 sneden witbrood
  - 250 g vegan geraspte kaas
  - 200 ml ongezoete havermelk
  - evt. 8 plakjes vegan ham
  - 1 blik (415 g) halve perziken of abrikozen
  - snufje tijm of oregano
  - versgemalen peper
- 

Verwarm de oven voor tot 220 °C. Leg de sneden witbrood op een bakplaat. Doe de kaas en havermelk in een steelpannetje en verwarm tot de geraspte kaas in de melk wegsmelt. Leg indien gewenst een plakje vegan ham op elk sneetje brood. Schep de kaassaus op het brood en leg hier één perzik of twee abrikozen per broodje op. Strooi er wat tijm of oregano en versgemalen peper over. Bak de toast in de oven in ca. 10 minuten knapperig. Check na 10 minuten hoe de toast eraan toe is. Verleng indien nodig de baktijd met 5 minuten.

# FAMILIE

**M**anon: 'In Nederland verruilden we in 2019 het leven aan de Amsterdamse grachten voor een buitenbestaan op een boerderij in Limburg, grenzend aan boerenland en bossen. Vorig jaar zijn we begonnen met het aanleggen van een biologische moestuin. Die groeide meteen als kool en we hebben daar letterlijk al flink de vruchten van mogen plukken. En Micah vindt het fantastisch om mee te helpen in de tuin, al moet je hem niet vragen om even wat tomaatjes te gaan plukken voor een salade; hij eet de meeste zelf op.

Naast onze boerderij in Nederland hebben we ook een thuis in Kenia. Ons leven is hierdoor vrij afwisselend, rijk en avontuurlijk, maar in de basis ook puur en eenvoudig. In Kenia leven we 24/7 in de buitenlucht. Ons huis is grotendeels open en we wonen op een paar meter van de Indische Oceaan tussen de baobabbomen en de dieren. Je kan er nog geen minuut een mango in de keuken laten liggen, dan hebben de apen hem al weggekaapt. Een moestuin aanleggen is hier dus wat minder zen, maar we hebben wel onze eigen kokosnoten-, cashew- en mangobomen en er komen ook

steeds wat meer kruiden bij in de tuin. Verse groenten en fruit hebben we standaard in huis. Die kopen we op de lokale markt en een paar keer per week komt Ali, een lokale groenteman, op de fiets langs met zijn verswaar.

In Kenia beginnen we de dag steevast met een uitgebreid fruitontbijt in de kleuren van de regenboog, zoals watermeloen, passievrucht, papaja, ananas, mango, banaan, boomtomaat, avocado, *soursop* en cherimoya. Vooral Micah is een fruitmonster. Dagelijks drinken we ook vers kokossap, afkomstig van noten uit de tuin of gekocht bij vrienden op het strand, die ze ter plekke uit de bomen halen. Door het zonnige weer hebben we hier over het algemeen minder eetlust. 's Middags eten we dan ook vaak iets simpels, zoals een huisgemaakte soepje – koud of warm. Denk aan een watermeloen-gazpacho met tomaat, komkommer, kruiden, limoen en balsamicoazijn of een pompoen-limoen-kossoep. Met (huisgemaakte) crackers en/of een quinoasalade. Of we lunchen ergens juist wat uitgebreider en sluiten de dag met een kleinere maaltijd af. Als avondeten hadden we vandaag een huisgemaakte kokos-groentecurry van verse jackfruit, okra, aubergine, courgette, ui, knoflook en paprika met wilde rijst, rauwe cashewnoten, kimchi en ananas. Ook worden de maaltijden steevast gearneerd met kruiden in de  $\surd$

## MANON, MICHEL & MICAH

**VOLG DE MAGISCHE EN BIJZONDERE AVONTUREN VAN**

**MANON EN FAMILIE VIA**

** [WWW.INSTAGRAM.COM/THELIFETRAVELLER](https://www.instagram.com/thelifetraveller)**





keuken, vanwege hun heilzame werking. We eten waar mogelijk alles vers en biologisch.

Ik was al heel wat jaren vegetariër toen ik op plantaardig overging – inmiddels zo'n twaalf jaar geleden. Ik voelde steeds meer weerstand bij het eten van dierlijke ingrediënten, ook al deden we dat in de basis eigenlijk al vrij weinig. In die tijd maakte ik bovendien een emotionele groeiperiode door, die ook fysiek behoorlijk doorwerkte. Ik had sterk het gevoel dat plantaardig eten me kon steunen in dat proces. Op een gegeven moment koos ik volledig voor *plant-based*. Dat werd toen vrij snel de basis in ons huishouden.

We ontdekten de rijkdom van de plantaardige keuken, die zoveel spannender is dan soms wordt gedacht. We genieten er enorm van en het resoneert met onze diepste waarden. Het staat voor ons voor leven in verbinding met alle leven. En dus leven vanuit bewustzijn en aanwezigheid, in harmonie met de natuur, waar we zelf ook onderdeel van zijn.

Van plantaardig eten krijg je bovendien energie en dat is zo fijn. Gaandeweg zijn we ook steeds creatiever geworden in de keuken en we eten inmiddels zeer gevarieerd, wat onze gezondheid weer ten goede komt. Onze favorieten zijn gado gado van oma (van mijn moeder), met plakrijst, tempé, taugé, spitskool, boontjes, komkommer, zoetzuur, emping en haar *award winning* pindasaus. Zo fijn dat ze altijd veel te veel maakt, waardoor we er ook in de dagen erna nog van kunnen smullen. Uit eigen koker komen de gepaneerde spinazie-artisjokballen, vaak in de mix met *ugali*-ballen, gebakken in kokosvet. Dat is een recept van Michel. *Ugali* is maïspap, die in Kenia veel wordt gegeten als basismaaltijd. Michel maakte er jaren terug eens gepaneerde balletjes van en stopte er vegan kaas in. We eten er meestal kokosrijst, een papaja-komkommersalade en kimchi bij, maar soms ook Michels zelfgemaakte biologische friet. Yum!'

*'Familie bekend voor ons alles: liefde, verbondenheid, samen 'zijn', zielsconnectie en ook geborgenheid en gezelligheid. Familie is zoveel meer dan een bloedlijn. Daar zijn we zelf het levende bewijs van. Wat ons verbindt is liefde. Het leven in Kenia, verbonden met mensen die gaandeweg als familie zijn gaan voelen, bevestigt dit des te meer.'*

## PLANTAARDIGE *tips* MANON, MICHEL EN MICAH.

1. Zijn jullie net overgestapt op plantaardig, creëer dan rijke, alternatieve opties voor maaltijden die jullie voorheen graag aten en betrek de kinderen bij het bereiden van het eten. Het helpen met snijden en schillen brengt ze op een ongedwongen manier in contact met de ingrediënten en geuren. En het maakt het ook leuker om het daarna op te eten.
2. Voor kinderen is herkenbare voeding veelal een vorm van veiligheid. Stap voor stap nieuwe smaken en maaltijden integreren werkt vaak fijner dan in één keer te grote veranderingen doorvoeren. De smaakpapillen kunnen zo geleidelijk meer gewend raken. Plantaardig eten heeft bovendien een heel andere energie dan bijvoorbeeld een bewerkte vleesmaaltijd.
3. Vegan betekent niet automatisch ook supergezond. Wees je bewust van de ingrediënten in bijvoorbeeld vleesvervangers. Het is doorgaans gezonder (en nog lekkerder ook) om zelf iets te fabriceren en dat hoeft helemaal niet ingewikkeld te zijn.



Met *FAMILY*.EAT.PLANT. ontdek je niet alleen de allerlekkerste en leukste vegan recepten voor de hele familie en allerlei soorten families, maar lees je ook alles over de ervaringen én oplossingen van families die je zijn voorgegaan. Doe mee en ontdek de kracht van deze heerlijke, vegan ontdekkingsreis voor jou en je hele familie!

Over *MAN*.EAT.PLANT.:

*'Dikke aanrader als je de vegan kenken wilt leren kennen'* De hippe vegetariër



9 789021 4584485

[www.kosmosuitgevers.nl](http://www.kosmosuitgevers.nl)

NUR 440

**KOS  
MOS**

Kosmos Uitgevers,  
Utrecht/Antwerpen