KAZOU

KAZOU AAN DE KOOK 2.0

KOKEN OP KAZOUVAKANTIE

EEN EIGEN KOOKPLOEG IS DE BESTE SMAAKMAKER VAN ONZE VAKANTIES.

Beste keukenwonderen,

Het heeft geen zin om rond de kookpot te draaien: als je voor Kazou kookt ben je niet alleen met je achterste in de boter gevallen maar wil je ook boter bij de vis.

Dankzij deze kookbijbel zullen jullie voorbereidingen nóg vlotter verlopen. Wees gerust, het is geen zware kost maar eerder een hapklare brok zodat zowel de ervaren vrijwilligers, als de nieuwe rekruten hun culinair ding kunnen doen op Kazouvakantie.

Ook de wereld van diëten, voedselallergieën en –intoleranties zal voortaan geen geheimen meer kennen! Lees de info hierover zeer aandachtig, in een oogopslag vind je voor elk recept de aanwezige allergenen. Daarnaast zorgden we voor geschikte alternatieven om jouw gerecht allergeenvrij te maken.

We wensen jullie er veel plezier en inspiratie mee op Kazouvakantie!

Ten slotte willen we jullie met dit boek vooral van harte bedanken voor jullie inzet, engagement en betrokkenheid. Dank dat jullie ervoor gekozen hebben om de vakanties van Kazou op culinair vlak te ondersteunen. We kunnen jullie hiervoor niet genoeg bedanken!

Hadden we al dankjewel gezegd? En smakelijk?

DE PROJECTGROEP ZELFKOOK EN NICKY

Dit kookboek is een realisatie over de verbonden heen door de Projectgroep Zelfkook.
In samenwerking met Nicky Van Geel werden de recepten allergeenvrij gemaakt.

BEZINT EER JE BEGINT

Koken op een vakantie vraagt heel wat voorbereiding: menu's opstellen, overleg met de moniploeg, nagaan waar je inkopen kan doen, inkopen doen,...

Een goede voorbereiding zorgt dat je op vakantie meer kan genieten. We geven alvast enkele tips mee.

IN EEN NOTENDOP

Wanneer iemand een intolerantie/allergie heeft, of een specifiek dieet volgt, maak dan op voorhand goede afspraken met de ouders over wat wel en niet mag gegeten worden. Twijfel je over een bepaald product, aarzel dan niet om contact op te nemen met de ouders.

Hier sommen we nog enkele tips op die handig zijn tijdens het koken voor voedselallergieën, -intoleranties en diëten:

- ✓ Aan veel producten worden kleurstoffen, bewaarstoffen, smaakversterkers,... toegevoegd. Dit noemt men additieven. Elke groep van additieven krijgt een reeks E-nummers. Een E-nummer is een code voor een stof die binnen de Europese Unie is toegelaten. Je vindt deze telkens verplicht terug op het etiket. Reageert iemand bijvoorbeeld op een bepaalde kleurstof, dan kan je op voorhand het E-nummer hiervan opzoeken. Bijvoorbeeld E100 wijst op de aanwezigheid van de kleurstof Curcumine die zorgt voor een gele kleur.
- ✓ Allergenen moeten verplicht weergegeven worden op het voedingsetiket. Je vindt ze vaak vetgedrukt of in een opvallend lettertype terug.
- ✓ Houd rekening met het risico op kruisbesmetting. Zorg ervoor dat een allergeenvrije maaltijd niet in aanraking komt met een allergeen-bevattende maaltijd. Houd daarom ook bakvormen, broodsmeersels, broodplanken,... apart. Zie de tekst over 'kruisbesmetting'.
- ✓ Voorzie een speciale ruimte voor uitsluitend glutenvrije/lactosevrije/... producten.
- ✓ Houd er rekening mee dat niet elke vleesvervanger vegan is! Dit komt doordat er vaak eieren aan vleesvervangers worden toegevoegd.
- ✓ Controleer steeds de ingrediëntenlijst op de aanwezigheid van allergenen. Producten kunnen veranderen van samenstelling waardoor er mogelijks andere allergenen aanwezig zijn.
- ✓ Let op met de vermelding 'kan sporen van ... bevatten'. Vraag op voorhand bij de ouders na in welke mate je hier rekening mee moet houden.

TIPS

OPSTELLEN WEEKMENU

HET VOORAF OPSTELLEN VAN EEN WEEKMENU HEEFT VELE VOORDELEN.

Zo kan je de maaltijden plannen in overeenstemming met het vakantieschema. Op drukke dagen zorg je voor een eenvoudige en snelle maaltijd. Wanneer er meer tijd is, kan je je creativiteit de vrije loop laten.

Hou bij het opstellen van het menu rekening met de kinderen en hun dagactiviteiten: warme maaltijd of picknick? BBQ of kasteelbuffet? Inspelen op het programma doet de kinderen verlangen naar de maaltijd en stimuleert de eetlust.

TIP: De kinderen vinden het leuk te weten wat er zal gegeten worden. Hang het menu eens uit als rebus of stel het voor aan de hand van het vakantiethema.

Iedere dag iets anders op tafel zetten, is leuk en verrassend voor iedereen. Een kleurrijk bord is een aantrekkelijk en vaak een gezond bord. Wees steeds enthousiast over het menu dat je aanbiedt. Het is ook leuk om op vakantie met themadagen te werken: denk aan een visdag, veggiedag, omgekeerde dag, Spaanse dag,... Vraag na bij de moniploeg of ze speciale wensen hebben of als er iemand jarig is.

LET OP: Op vakantie verloopt niet altijd alles zoals je op voorhand gepland had. Houd er rekening mee dat er mogelijke wijzigingen kunnen optreden. Een flexibele kookploeg is er twee waard.

HOE GA JE AAN DE SLAG?

Voor het opstellen van een weekmenu begin je het best met de hoofdmaaltijden (avondmaal) voor de hele vakantieperiode. Vul daarna het middagmaal in. Vul vervolgens de ontbijten in. Als je dan de desserts en 4-uurtjes aanvult naargelang de samenstelling van het dagmenu en de activiteiten, dan heb je een evenwichtig, gevarieerd en smakelijk menu.

Hou er rekening mee dat de ene bereiding meer tijd in beslag neemt dan de andere en maak het jezelf minder zwaar naar het einde van de vakantie toe.

Stem je maaltijden af op het weer op je vakantiebestemming. Op een hete zomerdag bijvoorbeeld zullen weinig deelnemers enthousiast zijn over de soep die je hen geeft. Spreek ook met je moniploeg af om op warme bestemmingen iets later te eten bv. 19u ipv 18u.

Hou ook rekening met de leeftijd van de deelnemers, zo eten jonge kinderen liever puree dan gekookte aardappelen.

Het is ook interessant om de aanbiedingen van de supermarkten in de omgeving in de gaten te houden. Dit kan zorgen voor wijzigingen in jullie planning. Heb je hierdoor restjes over? Verwerk deze dan voor het einde van je vakantie. Zo vermijd je dat er eten wordt weggegooid.

TIP: Plan de laatste dag een maaltijd die weinig bereiding, opruimwerk en afwas vraagt. Er valt immers zo veel te doen; de laatste dag is steeds een drukke dag. Probeer wel origineel uit te hoek te komen door eens geen spaghetti bolognaise te serveren op de wisseldag.

TIPS VOOR DE EERSTE DAG

- ✓ Ga na op welke dag en welk uur je in het centrum toekomt en of er winkels open zijn.
- ✓ Vraag na wat de eerste maaltijd moet zijn.
- ✓ Kijk, indien mogelijk met de centrumuitbater, na wat er aanwezig is in het centrum. Zijn er opmerkingen, is er schade of ontbreekt er materiaal, bespreek dit dan zo snel mogelijk met de uitbater. Lukt dit niet, neem dan contact op met je verbond.
- ✓ Schakel de ijskast en diepvries zo snel mogelijk in.
- ✓ Voor de eerste maaltijd kan je thuis al de voorbereidingen treffen. Bijvoorbeeld spaghettisaus maken en invriezen. Deze zal bijna ontdooid zijn als jullie ter plaatse zijn.

TIPS VOOR DE LAATSTE DAG

- ✓ Maak niet te veel potten en pannen vuil. Na de laatste maaltijd is er meestal niet veel tijd voor de afwas en de opkuis van de keuken en het centrum. Enkele leuke voorbeelden: hotdogs, croque-monsieurs, broodmaaltijd, op voorhand gemaakte pannenkoeken,...
- ✓ Zorg voor een relatief lichte maaltijd voor de busreis terug naar huis.
- ✓ Spreek goed af met de VV of er iets moet voorzien worden op de bus. Bv. een flesje water, een vieruurtje, ontbijt bij een nachtrit,...
- ✓ Volgt er nog een kookploeg na jou? Laat hen zeker op voorhand weten welke restjes er zijn, welke winkels goedkoop zijn, of er materiaal ontbreekt,...
- ✓ Spreek op voorhand met de VV af wie wat zal poetsen. Vraag hulp van monitoren en deelnemers.

VOEDINGSDRIEHOEK TO THE RESCUE

De voedingsdriehoek kan helpen om het dagmenu gezond en gevarieerd te maken. In een oogopslag zie je welke producten je meer mag eten, welke producten je best minder eet en welke producten je beter zo weinig mogelijk eet.

Voorzie minstens twee porties groenten en één portie fruit per dag, voldoende graanproducten, zuivelproducten en gezonde smeer- en bereidingsvetten.

UITLEG VOEDINGSDRIEHOEK

BLAUW

Bovenaan in de driehoek staat de blauwe zone 'water'. Water drinken is vooral belangrijk om de vochtbalans in stand te houden en krijgt daarom een aparte plaats bovenaan. Het is de beste keuze qua drank, maar ter afwisseling kan ook gekozen worden voor thee of koffie (bij voorkeur zonder toevoeging van suiker).

DONKERGROEN

Dit zijn voedingsmiddelen van plantaardige oorsprong, met een gunstig effect op de gezondheid: groenten, fruit, volle granen en aardappelen, maar ook peulvruchten, noten en zaden, plantaardige oliën (en andere vetstoffen rijk aan onverzadigde vetzuren) behoren tot deze donkergroene zone.

LICHTGROEN

Dit zijn voedingsmiddelen van dierlijke oorsprong met een gunstig, neutraal of onvoldoende bewezen effect op de gezondheid: vis, yoghurt, melk, kaas, gevogelte en eieren behoren tot deze lichtgroene zone.

ORANJE

Dit zijn voedingsmiddelen van dierlijke of plantaardige oorsprong die bij hoge consumptie een ongunstig effect kunnen hebben op de gezondheid: rood vlees, boter, kokos- en palmolie (vetstoffen rijk aan verzadigde vetzuren) behoren tot deze oranje zone. Deze producten bevatten wel nog enkele nuttige voedingsstoffen, zoals bijvoorbeeld ijzer in rood vlees.

ROOD

Dit is de restgroep en staat los van de driehoek. Hiertoe behoren ultrabewerkte producten waaraan heel wat suiker, vet en/of zout is toegevoegd en waarvan het ongunstige gezondheidseffect werd aangetoond. Ze kunnen van dierlijke of plantaardige oorsprong zijn: bereide vleeswaren, frisdrank, alcohol, snoep, gebak, snacks, fastfood,... behoren tot deze rode bol. Ze zijn overbodig in een gezond voedingspatroon, waardoor je ze best niet te vaak eet.

VOEDINGSDRIEHOEK

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

gezondleven.be

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017

HET ONTBIJT

INGREDIËNTEN KUNNEN ZIJN:

- ✓ Drank = koffie, thee, melk, chocomelk, fruitsap, water
- ✓ Brood = wit en bruin brood, pannenkoeken, wentelteefjes, ontbijtkoeken, stokbrood, pistolets, sandwiches, cornflakes, muesli,...
- ✓ Beleg = boter, confituur, choco, speculaas(pasta), kaas, hesp, gekookt ei, spek met eieren,...
- ✓ Extra = yoghurt, platte kaas, fruit,...

WIST JE DAT?

- ✓ In één brood ongeveer 20 tot 22 sneden zitten?
- ✓ Je per broodmaaltijd minstens 3 broden nodig hebt voor 20 personen? Dit kan soms oplopen tot een 6-tal broden, afhankelijk van het weer, de leeftijd van de deelnemers en het activiteitenprogramma.
- ✓ Je koffie best vermijdt bij de jongste leeftijden?

TIPS:

- ✓ Serveer zowel wit als bruin brood.
- ✓ Zet de confituur, choco,... niet in de grote pot op tafel, maar verdeel het over kleinere schaaltjes of potjes. Open niet alles tegelijk om verspilling te vermijden.

LUNCHPAKKET VOOR EEN DAGUITSTAP

INGREDIËNTEN KUNNEN ZIJN:

- ✓ Brood met beleg
- ✓ Fruit en een koekje
- ✓ Een flesje water
- ✓ Pastasalade, indien je het gekoeld kan meegeven.

WIST JE DAT?

- ✓ Je voor oudere leeftijden de lunchpakketten best niet op voorhand klaarmaakt? Je kan een volledig brood en ongeopende pakjes beleg meegeven. De groep maakt dan op locatie hun eigen lunch. Is dit niet mogelijk? Voorzie dan een apart buffetje bij het ontbijt. Zo kunnen de deelnemers zelf hun lunchpakket samenstellen en verhinderen we dat er eten wordt weggegooid. Ook bij jonge leeftijden is zo'n buffet aan te raden.
- ✓ Je best koelelementen meegeeft om het lunchpakket fris te houden? Je kan hiervoor ook ongebruikte kleine sponsjes gebruiken die je nat maakt en in de diepvries stopt om ze nadien in een plastic zak te gebruiken als koelelement.
- ✓ Je als TP de lunch of het lunchpakket ook kan brengen naar een afgesproken plek?

TIP: Het is handig als de deelnemers een brooddoos van thuis meebrengen. Het beperkt de afvalberg en de boterhammen zijn niet plat als je ze gaat opeten.

TIP VAN TP'ERS:
"ALS JE NIET TE ZOT DOET EN DE GOEDKOOPSTE MERKEN NEEMT, IS ER ALTIJD BUDGET OVER. HIERMEE KAN JE BIJ DE LAATSTE BOODSCHAPPEN EENS VOOR IETS SPECIALER EN ZOTTER GAAN."

MIDDAGMAAL

Het middagmaal is in principe niet de hoofdmaaltijd van de dag. Afwisselend kan dit een warme (bv. spaghetti, vol-au-vent, balletjes, barbecue,...) of een koude maaltijd zijn (bv. koude schotel, belegde broodjes, broodmaaltijd,...). Er wordt meestal een dessertje voorzien als afsluiter. Bij het middagmaal serveer je water.

TIPS:

- ✓ Voorzie voldoende variatie in aardappelbereidingen.
- ✓ Wees ook creatief in je vleeskeuze: kies niet elke dag voor kip- of gehaktbereidingen.

VIERUURTJE

Een vieruurtje hoeft niet steeds een drankje en een koek te zijn, maar kan evengoed een stuk fruit zijn. Ook hier kan je zeer creatief zijn.

AVONDMAAL

Het avondmaal is steeds de hoofdmaaltijd van de dag. Deze bestaat meestal uit drie gangen: een voorgerecht of soep, een hoofdgerecht en een dessert. Ook bij het avondmaal serveer je water.

Zorg ook hier voor voldoende variatie in de gerechten. Het laatste avondmaal verdient speciale aandacht. Maak van deze maaltijd een feestelijk gebeuren in samenspraak met de VV. Bv. gekleurde servetjes, tafelpapier, bijzondere maaltijd, versierd buffet, een aperitiefje of een glaasje frisdrank,... Hou bij het schenken van een aperitief wel rekening met de wettelijke bepalingen van het land waar je verblijft en met de Kazou-afspraken omtrent het serveren van alcohol. Vraag dit zeker na bij de VV.

VIJFDE MAALTIJD

Een vijfde maaltijd is een extra laatavondsnack voor de monitoren en de kookploeg. De moniploeg bepaalt niet zelf waaruit deze maaltijd bestaat, maar kan wel suggesties doen. Het is zeker niet de bedoeling dat jullie tot 's avonds laat aan de slag blijven om deze maaltijd te bereiden en op te dienen. Spreek met de monitoren af wanneer ze hun vijfde maaltijd willen eten. Er is geen apart budget voor deze maaltijd voorzien. Deze snack kan een recuperatie zijn van de dagmaaltijden. Het blijft in elk geval een eenvoudige maaltijd.

RESTVERWERKING

CREATIEF MET ETENSRESTEN

Vaak eindigt je maaltijd met overschotjes en voeding weggooien is jammer. Als je de etensresten bewaart, kan je ze later nog verwerken. Met een beetje creativiteit tover je in een handomdraai een ander gerecht, een vijfde maaltijd, een tussendoortje of iets lekkers voor bij het kampvuur 's avonds. Gemakkelijk, ecologisch én budgetvriendelijk!

VEILIG GEBRUIK VAN ETENSRESTEN

Etensresten verwerken is een nobele zaak. Houd wel rekening met enkele basisregels van de voedingshygiëne. Als je restjes niet op de gepaste wijze verwerkt en bewaart, riskeer je een voedselvergiftiging.

RESTEN BEWAREN

- ✓ Bewaar overschotjes in een andere (propere) pot dan deze waarin je ze hebt klaargemaakt en dek de pot pas af als de restjes zijn afgekoeld. Zo voorkom je condensatie op het deksel.
- ✓ Koel restjes zo snel mogelijk af en zet ze binnen het uur in de koelkast.
- ✓ Een bereid gerecht dat langer dan 2 uur werd blootgesteld aan kamertemperatuur, kan veel bacteriën bevatten. Dit is onveilig! Weggooien is de boodschap!
- ✓ Resten die al op tafel hebben gestaan, gooi je beter weg.
- ✓ Noteer de datum op de verpakking van ingevroren restjes.
- ✓ Hou restjes niet langer dan twee tot drie dagen in de koelkast en niet langer dan een maand in de diepvriezer.
- ✓ Bewaar de overschot van groenten of fruit uit blik niet in het blik zelf. Zo voorkom je dat er ongewenste stoffen in de voedingsmiddelen komen.
- ✓ Ontdooide diepvriesproducten verwerk je best meteen.

RESTEN OPWARMEN

- ✓ Meng geen verse producten onder de restjes wanneer je ze verwarmt.
- ✓ Als je etensresten verwerkt in sausjes en soepen, laat dan alles flink doorkoken.
- ✓ Roer opgewarmde restjes goed om, zodat de voedingsmiddelen door en door warm zijn.
- ✓ Warm restjes maar één keer op en dien ze onmiddellijk na het opwarmen op.
- ✓ Ziet een restje er minder betrouwbaar uit? Ziet het er vreemd uit of ruikt het eigenaardig? Proef er niet van maar gooi het onmiddellijk weg om een bacteriële infectie te vermijden. Ook bij twijfel neem je geen risico: weggooien die troep!

PASTA EN RIJST OVER?

- ☑ Maak pasta of rijstkoekjes
- ☑ Je kan ze verwerken in een salade met:
  - ✓ Groene pesto, spekjes en fijngesneden zongedroogde tomaatjes
  - ✓ Mayonaise, gekookt eitje, fijn gesneden gekookte ham en stukjes tomaat
  - ✓ Salami, erwtjes, mayonaise
  - ✓ Ananas, fijn gesneden zwanworstjes
  - ✓ Tonijn, tomaatjes, kappertjes

MAAK EEN RIJSTSCHOTEL (VIJFDE MAALTIJD)

Kipblokjes, sojascheuten, paprikablokjes, ajuin (volgens zin, overschot,...) bakken in olijfolie tot beetgaar. Een klein beetje bouillon van tuinkruiden oplossen in een beetje water en toevoegen aan de mengeling samen met de rijst. Indien nodig opdienen met een currysaus. Nasi goreng (gebakken rijst) is ideaal op het einde van de vakantie om overschotten in te verwerken!

AARDAPPELEN OVER?

- ☑ Maak een aardappelsalade
  - ✓ Met mayonaise, cocktailsaus,...
  - ✓ Met hamblokjes, tonijn, kaas of kip,...
  - ✓ Met bieslook, peterselie,...
- ☑ Kies voor gebakken aardappelen
- ☑ Maak puree

MAAK TORTILLA'S (VIJFDE MAALTIJD)

Snij de aardappelen in blokjes en bak ze in de pan samen met spek, ui, paprika,...

Klop het ei, kruid af en giet het mengsel uit over de pan en laat garen op een zacht vuurtje. Voeg eventueel nog kaas toe.

BROOD OVER?

- ☑ Kies voor wentelteefjes
- ☑ Maak croque monsieur
- ☑ Toastbrood bij ontbijt of te verkruimelen tot paneermeel
- ☑ Maak croutons voor in de soep of bij een slaatje
- ☑ Maak broodpudding

GROENTEN OVER?

- ☑ Maak soep of een slaatje
- ☑ Serveer groentepuree of groentekoekjes
- ☑ Maak een ovenschotel of groentetaart

MAAK BROODBELEG VAN BLOEMKOOL

Plet de bloemkool en meng met mayonaise en fijngesnipperde peterselie, bieslook of tuinkers. Kruid naar smaak met peper en zout.

KIP OVER? (GEBAKKEN, GEKOOKT)

- ☑ Maak een kipsalade of pastasalade
- ☑ Serveer kipkroketjes

MAAK EEN BLADERDEEG MET MOUSSE VAN KIP (ALS VIJFDE MAALTIJD)

Hak de kip fijn en voeg room toe tot je een mooie massa krijgt. Breng het geheel op smaak met peper, zout en cayennepeper. Snijd bladerdeeg in driehoekjes en leg de mousse van kip op het breedste deel. Rol de driehoek op en bak het gedurende 10 minuten in een op 180°C voorverwarmde oven.

INKOPEN

VOORAF JE INKOPEN DOEN

Voor vele vakanties in het binnenland kan je al op voorhand heel wat inkopen doen.

Je bespaart bij het inkopen op voorhand niet alleen tijd maar ook geld. Je kunt in grote hoeveelheden aankopen en het beperkt het aantal koopbeurten.

Bij vakanties in het buitenland is de bagageruimte van de bus en huurwagen beperkt.

Probeer de hoeveelheid ingrediënten en materiaal dat je meegeeft te beperken zodat het materiaal van deelnemers en monitoren zeker op de bus kan.

INKOPEN TER PLAATSE

Denk als kookploeg na over waar je inkopen doet en wat je koopt. Probeer de voedselkilometers zo veel mogelijk te beperken. Kies altijd voor de groenten en vruchten die het dichtst bij huis zijn gekweekt. Koop bijvoorbeeld geen appelsienen in België om daarna mee te nemen naar Spanje. Koop je fruit en groenten en andere verse producten bij de boer in de buurt. Je kunt zelf beslissen hoeveel je koopt, de prijzen zijn vaak voordelig en je zal zien dat fruit uit de buurt een pak beter smaakt!

Zwijgen in alle talen is gemakkelijk, maar ze spreken...

Hieronder ontdek je enkele bruikbare basiszinnetjes.

WAAR IS DE WINKEL/SUPERMARKT?

Frans	Où est le magasin?
Engels	Where is the supermarket/grocery store?
Duits	Wo ist der Supermarkt?
Spaans	Dónde está el supermercado?
Italiaans	Dove si trova il supermacato ?
Zweeds	Var är stormarknaden?
Hongaars	Hol van a szupermarket?
	spreek uit: Hol van o soepèrmarket

WAAR IS DE BAKKER?

Frans	Où est la boulangerie?
Engels	Where is the bakery?
Duits	Wo ist die Bäckerei?
Spaans	Dónde está la panaderia?
Italiaans	Dove si trova il panificio?
Zweeds	Var är bageriet?
Hongaars	Hol van a pékség?
	spreek uit: Hol van o peeksjeeg

WAAR IS DE BEENHOUWER?

Frans	Où est la boucherie?
Engels	Where is the butcher?
Duits	Wo ist der Metzger?
Spaans	Dónde está el carnicero?
Italiaans	Dov'e 'ill macellaio?
Zweeds	Var är slaktaren?
Hongaars	Hol van a hentes?
	spreek uit: Hol van o hentesj

WAAR IS EEN BANKAUTOMAAT?

Frans	Où est un distributeur de billets?
Engels	Where is an ATM?
Duits	Wo ist ein Geldautomat?
Spaans	Dónde hay un cajero automático ?
Italiaans	Dove si trova un bancomat?
Zweeds	Var finns en bankomat?
Hongaars	Hol van a pénzautomata?
	spreek uit: Hol van a peentzautomata

IK SPREEK GEEN ... (TAAL)

Frans	Je ne parle pas le français.
Engels	I don't speak English.
Duits	Ich spreche kein Deutsch.
Spaans	Yo no hablo español.
Italiaans	Io non parlo italiano.
Zweeds	Jag förstar inte svenska.
Hongaars	Nem beszélek magyarul.
	spreek uit: Nem besélek modjoroel

HOEVEELHEDEN

BASISHOEVEELHEDEN OP VAKANTIE

In onderstaande lijst vind je enkele basishoeveelheden, opgesplitst volgens twee leeftijdsclusters. De hoeveelheden zijn berekend per persoon, tenzij anders vermeld en gelden voor een doorsnee persoon per maaltijd.

LET OP: Deze hoeveelheden zijn maar een aanzet. Sommige groepen eten meer/minder dan de 'standaardhoeveelheden'. De eerste 2 dagen op vakantie kan je al snel zien of je grote eters mee hebt, of eerder kleine. Daarna kan je je hoeveelheden dus nog wat aanpassen.

	7/12-JARIGEN	13/18-JARIGEN
Brood ontbijt	1 brood per 7 personen	1 brood per 6 personen
Brood lunch	1 brood per 5 personen	1 brood per 4 personen
Broodbeleg kaas	50 g	75 g
Broodbeleg zoet	1 pot per 6 personen	1 pot per 6 personen
Gekookte aardappel	2.5 kg (ongeschild) per 10 personen	2.5 kg (ongeschild) per 10 personen
Frietjes	2.5 kg (ongeschild) per 10 personen	2.5 kg (ongeschild) per 10 personen
Aardappelpuree	3.25 kg (ongeschild) per 10 personen	4 kg (ongeschild) per 10 personen
Vlees (los)	150 g	175 g
Vlees (verwerkt)	100 g	125 g
Fishsticks	4 stuks	5 stuks
Spaghetti/macaroni	100 g	125 g
Rijst	80 g	100 g
Quinoa/couscous/bulgur	80 g	90 g
Diepvriesgroenten	150 g	150 g
Sla	1.5 kroppen per 10 personen	2.5 kroppen per 10 personen
Wortelen	1 kg per 10 personen	1 kg per 10 personen
Komkommer	1 à 1.5 stuks per 10 personen	1 à 1.5 stuks per 10 personen
Tomaten	½ tomaat	½ tomaat
Soep	200 ml	250 ml
Sojabrokken verwerkt in saus	25 g	30 g
Tofu, tempé, seitan, linzen	50 g	60 g

Alle hoeveelheden zijn per persoon, tenzij anders vermeld.

Voor JOMBA-vakanties zijn richtinggevende hoeveelheden zeer moeilijk te bepalen. Het is en blijft steeds wikken en wegen, voornamelijk de eerste dagen. De dagen erna kan je je al wat baseren op de hoeveelheden van de dagen ervoor.

TIP: Het is een goed idee om met je kookploeg een logboek bij te houden. Daarin noteer je het aantal tafelgasten, de gebruikte hoeveelheden (per persoon en in totaal) en een evaluatie. Welk eten was er over en hoeveel? Was er iets te krap bemeten? Was het tekort te wijten aan de grote honger na de dagtocht? Dit kan je een schat aan informatie opleveren.

MATEN EN GEWICHTEN

Als je geen weegschaal hebt, kan onderstaande tabel handig zijn. Hier vind je het gewicht terug van een aantal veelgebruikte producten.

1. AARDAPPELEN		
Aardappel		
• Gebakken	30g	Per eetlepel
• Gekookt	50 g	Per stuk
	150 – 200 g	Per portie (3-4 aardappelen)
Aardappelpuree	50 g	Per eetlepel
	160 g	Per portie
Frieten	30 g	Per eetlepel
	200 – 250 g	Per portie

2. BROOD EN BESCHUITEN		
Brood	30 – 35 g	Per snede
	+- 800 g	Per brood
Stokbrood		
• Dun	120 g / 2 g	Per brood / snede (1cm)
• Middel	260 g / 4 g	Per brood / snede (1cm)
• Dik	420 g / 6 g	Per brood / snede (1cm)
Ciabatta	225 g	Per brood
Pistolet	45 g	Per stuk
Sandwich	40 g	Per stuk
Croissant	50 g	Per stuk

3. DIVERS		
Bloem	12 g	Per eetlepel
Cacao poeder	7 g	Per afgestreken eetlepel
Gist		
• Gedroogd	5 g	Per afgestreken eetlepel
• Vers	42 g	Per zakje/ pakje
Zout	15 g	Per afgestreken eetlepel
Bakpoeder	15 – 20 g	Per zakje
Bouillonblokje	10 g	Per stuk
Ei	50 g	Per stuk

4. DRANK		
Alle	150-200 ml	Per normaal glas

VOEDSEL-ALLERGIEËN, -INTOLERANTIES EN DIËTEN

TIP: Kijk op de achterflap hoe je met dit kookboek aan de slag kan met voedselallergieën, -intoleranties en diëten.

VOEDSELALLERGIE VERSUS -INTOLERANTIE VERSUS DIEET

Reacties op voedsel kunnen heel erg verschillend zijn, maar wanneer spreek je nu over een voedselallergie en wanneer over een voedselintolerantie?

VOEDSELALLERGIE

WAT IS HET?

Bij een voedselallergie speelt het afweersysteem een heel belangrijke rol. Het lichaam herkent bepaalde stoffen (= eiwitten) in een voedingsmiddel niet en beschouwt deze als 'indringers'. Het afweersysteem wordt geactiveerd, met als doel deze stoffen zo snel mogelijk te vernietigen. Afhankelijk van de ernst van de voedselallergie kunnen milde of hevige reacties optreden die eigenlijk niet zouden mogen optreden aangezien deze stoffen geen echte 'indringers' zijn.

REACTIE VAN HET LICHAAM?

Een allergische reactie op deze stoffen uit zich vooral op de huid, in het spijsverteringskanaal, in de luchtwegen en in het hart. Reacties zoals jeuk, hoofdpijn, buikpijn, benauwdheid, een piepende adem, kortademigheid, duizeligheid, bewusteloosheid,... treden hierdoor op. Een voedselallergie kan soms zelfs leiden tot anafylaxie. Men noemt dit ook wel een anafylactische shock, waarbij een heel ernstige allergische reactie optreedt die snel kan evolueren naar een levensbedreigende situatie. Deze reacties dienen met adrenaline te worden behandeld. Dit gebeurt met een adrenalinepen (Epipen®, JEXT® of Anapen®).

KENMERKEN?

Bij een voedselallergie treden de klachten binnen het kwartier tot half uur op. Dit is heel snel. Daarnaast heb je ook maar een kleine hoeveelheid van het allergeen (= stof die een allergische reactie veroorzaakt) nodig om een allergische reactie uit te lokken. Bij ernstige allergieën moet een product dat sporen van een bepaald allergeen kan bevatten zeker vermeden worden.

AAN WELKE STOFFEN KAN JE ALLERGISCH ZIJN?

Er werden 14 verschillende stoffen opgenomen in een lijst, die een reactie kunnen veroorzaken. Deze zijn:

Dit wil niet zeggen dat er geen andere stoffen zijn waarop iemand kan reageren. Deze 14 stoffen lokken het meest frequent een reactie uit en moeten daarom altijd verplicht op het voedingsetiket vermeld worden. Deze regelgeving geldt voor heel Europa.

PRIMAIRE VERSUS SECUNDAIRE ALLERGIE?

Het is belangrijk om een onderscheid te maken tussen een primaire en een secundaire allergie. Bij een primaire allergie reageert men specifiek op een bepaalde stof, bijvoorbeeld een allergie voor pinda's. Een secundaire allergie daarentegen, ook wel een kruisallergie genoemd, is een allergie die ontstaat naast de primaire allergie. Dit wordt hierna uitgelegd met een voorbeeld.

Mensen met een primaire allergie voor berken- of graspollen kunnen ook allergisch reageren op bepaalde fruitsoorten, noten of groenten. Dit wordt de secundaire allergie genoemd en ontstaat doordat de eiwitten in bijvoorbeeld appels heel sterk lijken op de eiwitten in deze pollen. Iemand kan dus zowel op pollen als op appels allergisch reageren. Deze secundaire allergie veroorzaakt meestal het oraal allergiesyndroom (OAS). Dit wil zeggen dat mensen met een pollenallergie klachten zoals zwelling, jeuk of tintelingen aan de mond, keel of tong ervaren na het eten van bepaalde fruitsoorten. De klachten van een secundaire allergie zijn meestal onschuldig, waardoor je deze voedingsmiddelen niet strikt moet vermijden.

VOEDSELINTOLERANTIE

WAT IS HET?

Bij een voedselintolerantie speelt het afweersysteem geen rol. Het kan ontstaan door verschillende oorzaken. Een lactose-intolerantie ontstaat bijvoorbeeld doordat er geen of te weinig enzymen zijn die lactose (= melksuiker) in het lichaam kunnen afbreken.

KLACHTEN?

Een intolerantie uit zich vooral in klachten zoals buikpijn, misselijkheid, krampen,... In tegenstelling tot een voedselallergie, is een voedselintolerantie niet levensbedreigend.

KENMERKEN?

Bij een voedselintolerantie treden de klachten pas na een lange tijd op. Dit kan tot zelfs drie dagen na het eten van een bepaald voedingsmiddel zijn. Daarnaast kan je vaak relatief grotere hoeveelheden van een product eten alvorens dit een reactie in het lichaam zal uitlokken. Bij een voedselintolerantie is het niet nodig om rekening te houden met de vermelding 'kan sporen van... bevatten'.

Bij een voedselintolerantie spreekt men ook over een individuele tolerantiegrens. Sommige mensen met een lactose-intolerantie zullen bijvoorbeeld nog 2 glazen melk per dag verdragen, terwijl anderen na een paar slokken al klachten vertonen.

DIEET

Een dieet is een eetpatroon dat afwijkt van een normaal eetpatroon. Het is een manier van eten die iemand verkiest of moet volgen. Denk maar aan het vegetarisme, het veganisme, halal,... Hier kom je in het kookboek nog meer over te weten.

KRUISBESMETTING

Het begrip kruisbesmetting is heel belangrijk tijdens het koken voor mensen met voedselallergieën of -intoleranties. Het begrip wordt het best uitgelegd aan de hand van een voorbeeld.

Stel, je maakt een maaltijd klaar die vis bevat. Voor een deelnemer die allergisch is aan vis voorzie je een alternatief, namelijk een salade. Wanneer je de ingrediënten voor de salade op dezelfde plank gaat snijden als waar je eerder de vis op gesneden hebt, dan kunnen resten vis op de salade terecht komen. Wanneer de persoon met een visallergie hiervan eet, kan een allergische reactie optreden.

Stel, je zet een aantal botervlootjes op tafel waarvan de deelnemers vrij gebruik kunnen maken. De kans is groot dat er broodkruimels van het glutenbevattende brood in de boter terecht komen. Wanneer iemand met een glutenintolerantie of een tarwe-allergie ook van deze boter neemt, kan een broodkruimel per ongeluk op het glutenvrij brood gesmeerd worden en opgegeten worden. Deze ene kleine kruimel kan al ernstige klachten veroorzaken.

ENKELE TIPS DIE KRUISBESMETTING HELPEN VOORKOMEN:

1. Bereid de allergeenvrije maaltijd zo ver mogelijk van de allergeen-bevattende maaltijd. Maak deze maaltijd als eerste klaar en indien mogelijk door een andere persoon.
2. Indien een persoon heel hevig reageert op een bepaald allergeen, kan het nodig zijn om dit allergeen voor iedereen op de vakantie te vermijden.
3. Bewaar de allergeenvrije producten zo ver mogelijk van de allergeen-bevattende producten. Vb: Leg het glutenvrij brood uit de buurt van het glutenbevattende brood.
4. Was steeds goed je handen alvorens de allergeenvrije maaltijd klaar te maken.
5. Was borden, pannen, bestek, oppervlakken,... steeds goed af, alvorens de allergeenvrije maaltijd klaar te maken.
6. Vervang vaatdoeken, sponzen, handdoeken,... regelmatig.
7. Voorzie resten van maaltijden steeds van een etiket. Zo weet je welke de allergeenvrije maaltijd is en treden er geen vergissingen op.
8. Voorzie een apart botervlootje voor iemand met een glutenintolerantie of een tarwe-allergie. Zorg ook dat er aparte potten confituur, choco,... voorzien worden.

VOEDSELALLERGIEËN

NOTENALLERGIE

Iemand met een notenallergie, is allergisch aan noten. Zoveel is duidelijk, maar welke verschillende noten zijn er allemaal?

Noten groeien aan bomen. Ze worden vooral verwerkt in producten zoals brood, muesli, koeken, gebak,... Pindanoten staan hier niet in de lijst, omdat het eigenlijk geen noten zijn. Ze groeien onder de grond en zijn daarom peulvruchten. Tamme kastanjes, kokosnoot en muskaatnoot zijn ook **geen** noten.

Het is belangrijk om een onderscheid te maken tussen een primaire en een secundaire notenallergie. Een **primaire notenallergie** is heel ernstig en vereist een strikt notenvrije voeding. Vaak is men ook allergisch aan meer dan 1 soort noten. Dit komt omdat de structuur van bepaalde noten heel sterk op elkaar lijkt. Cashewnoten en pistachenoten, of pecannoten en walnoten hebben bijvoorbeeld een heel gelijkaardige structuur. De kans dat iemand met een allergie voor cashewnoten ook allergisch is aan pistachenoten is dus reëel. Het kan zijn dat men sommige noten wel probleemloos kan eten. Vraag dit goed na bij de ouders voor je op vakantie vertrekt!

Mensen met een primaire boompollenallergie reageren vaak ook allergisch op noten. De notenallergie is hierbij de **secundaire allergie** en treedt bijkomend op. Bij een secundaire allergie is de reactie op noten minder ernstig, waardoor bewerkte noten in sommige gevallen wel nog kunnen worden gegeten. Vb: hazelnoten in chocopasta. Ook met de vermelding 'kan sporen van noten bevatten' moet in dit geval geen rekening worden gehouden.

TIP: Vraag na bij de ouders of het kind chocopasta eet en vooral welke chocopasta. Wanneer dit het geval is, kan je er al van uitgaan dat er sprake is van een secundaire notenallergie.

LET OP!

- ✓ Houd rekening met het risico op kruisbesmetting! Veel noten worden in dezelfde fabrieken verwerkt. De noten kunnen met elkaar in contact komen waardoor kruisbesmetting optreedt. Herlees de tekst over 'kruisbesmetting'.
- ✓ Vaak wordt op het etiket van een verpakking alleen 'noten' vermeld. Er wordt dus niet altijd gespecifieerd welke noten het product bevat.

WIST JE DAT notenolie sporen van noteneiwit kan bevatten? De meeste soorten notenolie kunnen wel gegeten worden, aangezien deze vaak geraffineerd zijn. Koudgeperste of ongeraffineerde oliën geven vaak wel problemen.

ETIKETTERING: Lees het etiket goed na om te weten of er noten in het product zitten. Het allergeen 'noten' wordt steeds goed zichtbaar (vetgedrukt, groter lettertype) weergegeven in de ingrediëntenlijst. Producten kunnen ook sporen van noten bevatten. Vermijd deze producten indien er sprake is van een ernstige (vaak primaire) notenallergie. Vraag voor vertrek bij de ouders na in welke mate je met sporen rekening moet houden.

PINDA-ALLERGIE

Een pindanoot is geen noot, maar een peulvrucht. Andere benamingen voor een pindanoot zijn aardnoot, grondnoot, olienoot, apennoot of arachidenoot.

Bij een pinda-allergie is het heel belangrijk dat je pinda in al zijn vormen gaat elimineren. Een kleine hoeveelheid leidt vaak al tot ernstige en in sommige gevallen ook levensbedreigende reacties. Ook aperitiefkoekjesmengeling, pindakaas, M&M's®, Snickers®, Oosterse gerechten,... kunnen pinda bevatten.

Het is belangrijk een onderscheid te maken tussen een primaire en een secundaire pinda-allergie. Bij een **primaire pinda-allergie** kunnen reacties zoals huidklachten of luchtwegklachten optreden. Bij een ernstige pinda-allergie kan zelfs anafylaxie optreden. Dit is een heel ernstige reactie die snel naar een levensbedreigende situatie kan evolueren.

Een primaire allergie ontstaat door een rechtstreekse allergische reactie op het allergeen 'pinda'. Mensen met een soja-allergie kunnen bijkomend ook allergisch reageren op pinda's. Dit noemt men een **secundaire pinda-allergie** en ontstaat doordat de eiwitten in soja en pinda een gelijkaardige structuur hebben. De soja-allergie is hier de primaire allergie en de pinda-allergie is een bijkomende (secundaire) allergie. Deze secundaire allergie zorgt vaak voor mildere reacties op het allergeen pinda.

Geraffineerde arachide-olie moet vaak niet geëlimineerd worden bij mensen met een pinda-allergie. Door het raffinageproces wordt een zuiver product met een minimale hoeveelheid aan pinda-eiwitten verkregen. Daardoor treedt eerder uitzonderlijk een allergische reactie op. Indien iemand heel ernstig op pinda's reageert, kan je de arachide-olie best wel vermijden. Vraag na bij de ouders hoe zij hier thuis mee omgaan.

ETIKETTERING: Het allergeen 'pinda' wordt steeds goed zichtbaar (vetgedrukt, groter lettertype) weergegeven in de ingrediëntenlijst. Volgende aanduidingen op het etiket kunnen wijzen op de aanwezigheid van pinda:

- ✓ Aardnoot, pinda, apennoot, grondnoot, arachide, aracide
- ✓ Eiwithydrolysaat, natuurlijk aroma
- ✓ Olie, olienoot

ALLERGIE VOOR VIS, SCHAALDIEREN EN WEEKDIEREN

ALLERGIE VOOR VIS

Elimineer alle voedingsmiddelen die vis bevatten, of afgeleide stoffen van vis kunnen bevatten. Bijvoorbeeld:

- ✓ Zeevruchtensoep
- ✓ Visbouillon
- ✓ Surimi
- ✓ Kaviaar, kuit
- ✓ Oosterse en Scandinavische gerechten
- ✓ Worcestershiresaus
- ✓ Margarine
- ✓ Sushi

LET OP: Gelatine is afkomstige van de huid, botten en kraakbeen van varkens, gevogelte of vis. Het wordt vaak gebruikt als klaringsmiddel in bier, cider en wijn. Daarnaast kan het ook gebruikt worden voor de bereiding van desserts. Het is belangrijk om op te letten met deze producten. Controleer steeds de ingrediëntenlijst.

ALLERGIE VOOR SCHAAL- EN SCHELPDIEREN:

SCHAALDIEREN

- ✓ Kreeft (langoustine en rivierkreeft)
- ✓ Garnalen
- ✓ Gamba's
- ✓ Krab
- ✓ Scampi

SCHELPDIEREN (WEEKDIEREN)

- ✓ Mosselen
- ✓ Oesters
- ✓ Sint-Jakobsschelpen
- ✓ Kokkels
- ✓ Slakken
- ✓ Inktvissen (inwendige schelp)
- ✓ Escargots
- ✓ Wulken

Indien iemand een allergie voor schaal- en schelpdieren heeft, ga je best alle voedingsmiddelen die schaal- of schelpdieren bevatten en hun afgeleide stoffen elimineren. Merk op, iemand kan ook enkel allergisch zijn aan schaaldieren of aan schelpdieren.

OOK VOLGENDE PRODUCTEN KUNNEN SCHAAL- EN SCHELPDIEREN BEVATTEN.

- ✓ Kroepoek
- ✓ Trassi
- ✓ Bouillabaisse
- ✓ Vissoep
- ✓ Kruidenmixen
- ✓ Oosterse en mediterrane gerechten
- ✓ Sambal
- ✓ Surimi
- ✓ Oestersaus
- ✓ ...

ETIKETTERING: De allergenen 'vis', 'schaaldieren' en 'weekdieren' worden steeds goed zichtbaar (vetgedrukt, groter lettertype) weergegeven in de ingrediëntenlijst. Producten kunnen ook sporen van vis, schaaldieren en/of weekdieren bevatten. Vermijd deze producten indien er sprake is van een ernstige (vaak primaire) vis/schaaldieren/weekdierenallergie. Vraag voor vertrek bij de ouders na in welke mate je met sporen rekening moet houden.

KOEMELKEIWITALLERGIE

Verwar een koemelkeiwitallergie niet met een lactose-intolerantie. Een koemelkeiwitallergie wordt veroorzaakt door een allergische reactie op eiwitten die in melk zitten, namelijk caseïne-eiwitten. Iemand met een lactose-intolerantie gaat niet allergisch reageren op deze eiwitten, maar heeft een tekort aan een bepaald enzym dat melksuiker (lactose) in het lichaam splitst. Melksuiker (lactose) wordt dus niet afgebroken en kan daardoor klachten zoals buikkrampen, diarree, misselijkheid, een opgeblazen gevoel of winderigheid uitlokken.

Bij een koemelkeiwitallergie, moeten koemelkeiwitten geëlimineerd worden. Dit wil zeggen dat men **geen melk en melkproducten** meer mag gebruiken. Ook melk van andere dieren zoals geiten, paarden, schapen,... is niet toegelaten. De structuur van deze melkeiwitten is gelijkaardig aan de structuur van koemelkeiwitten. Sommige mensen kunnen wel koemelk verdragen indien deze volledig verhit is. Koekjes, gebak,.... kunnen dan wel gegeten worden.

LET OP: Melk wordt in veel levensmiddelen gebruikt als hulpstof. Je vindt het daarom ook terug in brood en koeken, kant-en-klare gerechten, bouillonblokjes, in vleeswaren,... Controleer steeds de ingrediëntenlijst op de aanwezigheid van melk!

ALTERNATIEVEN VOOR MELK:

Lactosevrije melk kan **niet** gebruikt worden bij een koemelkeiwitallergie. In lactosevrije melk zitten geen melksuikers (lactose) meer, maar wel nog steeds melkeiwitten. Je kan wel kiezen voor plantaardige melkvervangers zoals amandel-, soja-, cashew-, hazelnoot-, spelt-, rijst-,... drink.

ETIKETTERING: Het allergeen 'melk' wordt steeds goed zichtbaar (vetgedrukt, groter lettertype) weergegeven in de ingrediëntenlijst. Ook volgende vermeldingen wijzen op de aanwezigheid van koemelk:

- ✓ Melkpoeder, (droge) melkbestanddelen, melkderivaten, melkeiwit, melkvet
- ✓ Gecondenseerde melk, karnemelk, chocolademelk
- ✓ Room, slagroom, zure room, koffieroom, koffiemelk
- ✓ Boter, boterconcentraat, boterolie, sommige margarines
- ✓ Kaas, smeltkaas, smeerkaas, cottage cheese
- ✓ Yoghurt, yoghurtdrank, fruitzuiveldranken, kefir, umer
- ✓ (gebak met) pudding of pap, kwark, roomijs, softijs
- ✓ Caseïne, (natrium)caseïnaat
- ✓ Lactose, melksuiker, lactalbumine, lactoserum, lactoglobine, lactoproteïnen
- ✓ Wrongel, wei, weipoeder
- ✓ Lactitol, lactoperoxidase, lactoval, lactulose, recaldent (in kauwgom), transglutaminase

De vermeldingen melkzuur, lactaat, cacaoboter en kokosmelk hebben **NIETS** met melk te maken.

TARWE-ALLERGIE

Iemand met een tarwe-allergie reageert allergisch op de eiwitten die in tarwe zitten. Mensen met een tarwe-allergie moeten alle producten waar tarwe of afgeleiden waar tarwe in verwerkt is vermijden.

Veel andere granen kunnen wel nog gegeten worden door iemand met een tarwe-allergie. Verwar een tarwe-allergie niet met een glutenintolerantie (= coeliakie), waarbij men reageert op gluten in de voeding. Gluten is een eiwit dat in verschillende granen voorkomt zoals tarwe, rogge, spelt, gerst en kamut. Deze granen mogen niet meer gegeten worden door iemand met een glutenintolerantie.

Afhankelijk van de ernst van de allergie wordt bepaald in hoeverre je een strikt tarwevrij dieet moet volgen. Sommige mensen kunnen kleine hoeveelheden van tarwe wel nog verdragen.

Er bestaan veel verschillende soorten tarwe. Iemand met een tarwe-allergie kan best alle vormen van tarwe en afgeleiden van tarwe vermijden. Hier vind je een lijst welke dit zijn:

- ✓ Tarwe
- ✓ Spelt
- ✓ Kamut
- ✓ Triticale
- ✓ Meel
- ✓ Verwante graansoorten zoals durum, eenkoorn, emmerkoren, farro en polonicum
- ✓ Bloem
- ✓ Deegwaren
- ✓ Couscous
- ✓ Korrels (Vb: Ebly)
- ✓ Zelfrijzende bakmeel
- ✓ Gort of grutten
- ✓ Griesmeel
- ✓ Kiemen
- ✓ Zemelen
- ✓ Vlokken
- ✓ Gepofte tarwe
- ✓ Bulgur
- ✓ Mout
- ✓ Seitan

Wat kan je dan wel nog eten? Kies voor rijst, rogge, maïs, gierst, sorghum, gerst, boekweit, Teff, haver, quinoa, zetmeel van knollen, aardappelen, peulen, zaden en noten. Kies steeds voor de zuivere soorten! Doordat veel graanproducten in dezelfde fabrieken verwerkt worden, kan kruisbesmetting optreden (herlees de tekst over 'kruisbesmetting').

Een aantal voedingsmiddelen die tarwe (kunnen) bevatten zijn: brood, sauzen, soepen, paneermeel, crackers, snacks, koeken, cake,...

ETIKETTERING: Het allergeen 'tarwe' wordt steeds goed zichtbaar (vetgedrukt, groter lettertype) weergegeven in de ingrediëntenlijst.

EI-ALLERGIE

Een ei-allergie wordt veroorzaakt door een allergische reactie op de eiwitten die aanwezig zijn in het eiwit en in de eidooier. Eieren worden dikwijls verwerkt in producten zoals pannenkoeken, koeken, in sauzen, mayonaise, kant-en-klare bereidingen. Vaak worden eieren gebruikt als bindmiddel, als glansmiddel, om te paneren,...

WIST JE DAT niet enkel kippeneieren, maar ook eieren van kwartels, ganzen en eenden afgeraden worden bij een ei-allergie? De eiwitten van deze eieren lijken te sterk op de eiwitten van een kippenei.

ETIKETTERING: Het allergeen 'ei' wordt steeds goed zichtbaar (vetgedrukt, groter lettertype) weergegeven in de ingrediëntenlijst.

Merk op, lecithine is een stof die van verschillende voedingsmiddelen afkomstig kan zijn, zoals kippenei, soja, zonnebloempitten,... Wanneer je alleen 'lecithine' op de verpakking ziet staan, is dit niet afkomstig van kippenei. Er moet specifiek 'ei-lecithine', 'lecithine (ei)', of 'E322 (ei)' vermeld staan.

SOJA-ALLERGIE

Sojabonen zijn peulvruchten die dienen als grondstof voor verschillende sojaproducten. Bij een soja-allergie reageer je op de eiwitten die in een sojaboon aanwezig zijn. Het wordt in veel voedingsmiddelen verwerkt zoals in sojasaus, sojamelk, tempé, tofu, brood, koekjes, bouillonblokjes, margarines, dressings, snoep, soep,...

Het is belangrijk een onderscheid te maken tussen een primaire en een secundaire soja-allergie. Bij een **primaire soja-allergie** ontstaan vooral huidklachten, maagdarmklachten en problemen aan de luchtwegen. Deze klachten ontstaan door een rechtstreekse allergische reactie op het allergeen 'soja'. Mensen met een berkenpollenallergie kunnen bijkomend ook allergisch reageren op soja. Dit noemt men een **secundaire soja-allergie** en ontstaat doordat de eiwitten in berkenpollen en soja een gelijkaardige structuur hebben. De berkenpollenallergie is hier de primaire allergie en de soja-allergie is een bijkomende (secundaire) allergie. Deze secundaire allergie leidt meestal tot zwellingen en tintelingen in de mond, keel en tong.

Afhankelijk van de ernst van de klachten moet een strikt sojavrij dieet gevolgd worden. Soms kunnen kleine hoeveelheden van het allergeen nog verdragen worden.

ETIKETTERING: Het allergeen 'soja' wordt in de ingrediëntenlijst duidelijk weergegeven (vet, opvallend lettertype). Ook volgende vermeldingen op het etiket kunnen wijzen op de aanwezigheid van soja:

- ✓ Chiang
- ✓ Eiwithydrolysaat (zuur)
- ✓ Hoisin
- ✓ Isoflavonen
- ✓ Ketjap
- ✓ Kinako
- ✓ Sojalecithine (E322)
- ✓ Miso
- ✓ Natto
- ✓ Okara (sojazemelen)
- ✓ Voedingsvezel
- ✓ Yuba
- ✓ Plantaardig eiwit
- ✓ Shoyu
- ✓ Soja
- ✓ Tamari
- ✓ Tofu
- ✓ Tofoe
- ✓ Tempeh
- ✓ Tahoe
- ✓ Toa-tjo
- ✓ TVP (Textured Vegetable Protein)
- ✓ TSP (Textured Soja Protein)
- ✓ Sojazetmeel

Voedingsmiddelen waar geraffineerde sojaolie of sojalecithine in verwerkt is, veroorzaken normaal geen allergische reactie. Dit komt omdat de structuur van de eiwitten van soja bij de productie werd veranderd. Deze voedingsmiddelen kunnen wel sporen van intacte soja-eiwitten bevatten, waardoor erg gevoelige personen hier wel allergisch op kunnen reageren.

VOEDSELINTOLERANTIES

GLUTENINTOLERANTIE (COELIAKIE)

Coeliakie, ook wel een glutenintolerantie genoemd, is niet hetzelfde als een tarwe-allergie. Bij coeliakie reageert men allergisch op gluten. Gluten zijn eiwitten die in de korrel van graangewassen zoals **tarwe, rogge, spelt, kamut en gerst** voorkomen. Bij iemand met coeliakie zullen deze gluten het slijmvlies en de vlokken van de dunne darm beschadigen waardoor voedingsstoffen minder goed of niet opgenomen worden.

De symptomen die optreden kunnen verschillen van persoon tot persoon. Sommige mensen ervaren nauwelijks klachten, terwijl anderen last hebben van chronische diarree, obstipatie, buikpijn, een opgeblazen buik, winderigheid en vermoeidheid.

Hoewel men coeliakie ook wel een glutenintolerantie noemt, is het strikt genomen geen echte intolerantie. Zoals eerder besproken werd, moet je bij een intolerantie geen rekening houden met de vermelding 'kan sporen van... bevatten'. Bij coeliakie moet je hier wel rekening mee houden aangezien de kleinste hoeveelheid gluten al schade aan de dunne darm kan veroorzaken. Een **levenslang glutenvrij dieet** is noodzakelijk.

Zijn er deelnemers op jouw vakantie met een glutenintolerantie (= coeliakie), vermijd dan zeker deze voedingsmiddelen:

- ✓ Alle granen die gluten bevatten: tarwe, rogge, spelt, kamut en gerst. Boekweit en haver zijn van nature glutenvrije producten. Toch zijn ze verboden in een glutenvrij dieet, doordat ze tijdens de teelt, de oogst en de verdere verwerking in levensmiddelen in contact kunnen komen met glutenbevattende granen. Iemand met coeliakie kan wel boekweit en haver eten, maar enkel wanneer op de verpakking staat dat deze effectief gluten vrij zijn. Glutenvrije verpakkingen kan je herkennen aan dit logo, of een variant hiervan.

- ✓ Alle producten die van deze glutenbevattende granen gemaakt zijn.
- ✓ Alle producten die met gluten besmet zijn. Herlees de tekst over kruisbesmetting.

WIST JE DAT sommige mensen met coeliakie ook lactose-intolerant zijn? Door de beschadiging van de dunne darm ten gevolge van de coeliakie, wordt lactose (= melksuiker) onvoldoende opgenomen. Eens het slijmvlies van de dunne darm weer hersteld is, zal lactose meestal terug verdragen worden. Lees het hoofdstuk 'Lactose-intolerantie' voor meer informatie.

WELKE PRODUCTEN KUNNEN GLUTEN BEVATTEN?

- ✓ Brood, paneermeel, crackers
- ✓ Koeken, cake en taart
- ✓ Ontbijtgranen, muesli en cruesli
- ✓ Pasta, pizza, vermicelli
- ✓ Industriële bereidingen, sauzen en soepen
- ✓ Snacks
- ✓ Bouillonblokjes
- ✓ Salami
- ✓ Gehaktballetjes (paneermeel)

ETIKETTERING: Gluten worden steeds goed zichtbaar (vetgedrukt, groter lettertype) weergegeven in de ingrediëntenlijst.

WELKE PRODUCTEN ZIJN (NIET) TOEGELATEN?

- ☒ Tarwe
- ☒ Rogge
- ☒ Spelt
- ☒ Kamut

Alle afgeleiden van deze graanproducten:

- ☒ Korrels
- ☒ Meel
- ☒ Bloem
- ☒ Zelfrijzende bakmeel
- ☒ Gort of grutten
- ☒ Griesmeel
- ☒ Kiemen
- ☒ Zemelen
- ☒ Vlokken
- ☒ Gepofte tarwe
- ☒ Deegwaren
- ☒ Bulgur
- ☒ Couscous
- ☒ Mout
- ☒ Seitan

Van nature glutenvrije graanproducten:

- ☑ Rijst
- ☑ Wilde rijst
- ☑ Maïszetmeel
- ☑ Aardappelzetmeel
- ☑ Boekweit
- ☑ Sojameel
- ☑ Alle gierstsoorten
- ☑ Quinoa
- ☑ Job's tears
- ☑ Bonenmeel
- ☑ Erwtenmeel
- ☑ Amarant
- ☑ Sago
- ☑ Tapioca
- ☑ Arrowroot
- ☑ Agar-agar
- ☑ Johannesbroodpitmeel (E410)
- ☑ Guarpitmeel (E412)
- ☑ Gelatine
- ☑ Xantaangom (E415)
- ☑ Arabische gom (E414)
- ☑ Alle producten met het glutenvrij logo

LACTOSE-INTOLERANTIE

Een lactose-intolerantie mag je niet verwarren met een koemelkeiwitallergie. Reacties op lactose worden niet veroorzaakt door het immuunsysteem, maar door een tekort aan verteringsenzymen.

Lactose is een melksuiker (= koolhydraat) dat van nature voorkomt in alle dierlijke melken en melkproducten. Lactose zit daarom ook in producten waar melk in verwerkt wordt zoals koeken, gebak, boter,...

Lactose wordt normaal door lactase-enzymen in de dunne darm afgebroken tot galactose en glucose. Iemand met een lactose-intolerantie, heeft een tekort aan deze enzymen, waardoor lactose niet verteerd wordt. Hierdoor kan het niet opgenomen worden door het lichaam. Lactose blijft in grote hoeveelheden in de dunne darm zitten en zorgt voor maag- en darmklachten zoals een opgeblazen gevoel, braken, misselijkheid, winderigheid, buikkrampen, diarree,...

De ernst van een lactose-intolerantie verschilt van persoon tot persoon. Afhankelijk van het aantal nog aanwezige lactase-enzymen in de dunne darm, kunnen sommige mensen nog kleine hoeveelheden melk of melkproducten verdragen.

Het grote verschil met een koemelkeiwitallergie, is dat iemand met een lactose-intolerantie wel lactosevrije producten mag gebruiken. In een koemelkeiwitallergie is dit strikt verboden. De logische verklaring hiervoor, is dat lactose een melk**suiker** is. In lactosevrije producten is deze melksuiker (lactose) al gesplitst in glucose en galactose, waardoor deze producten veilig zijn voor iemand met een lactose-intolerantie. Bij een koemelkeiwitallergie is de grote boosdoener het melk**eiwit**. Lactosevrije melk bevat dus geen melksuiker meer, maar wel nog steeds melkeiwit waardoor dit niet geschikt is voor iemand met een koemelkeiwitallergie. Plantaardige melkdranken en melkproducten kunnen bij een lactose-intolerantie ingeschakeld worden.

Sommige mensen met een lactose-intolerantie maken gebruik van tabletten, capsules of druppels met lactase-enzymen. De inname van deze tabletten, capsules of druppels heeft als doel lactose te helpen verteren. Hierdoor kunnen mensen met een lactose-intolerantie af en toe soepeler omgaan met hun aangepast eetpatroon.

ETIKETTERING: Wanneer een voedingsmiddel melk of lactose bevat, moet dit duidelijk aangegeven worden in de ingrediëntenlijst. Volgende benamingen wijzen op de aan- of afwezigheid van melk of lactose:

AANWEZIG

- ☑ Melk: koemelk, buffelmelk, schapenmelk, geitenmelk en paardenmelk
- ☑ Lactose, melksuiker, lactulose
- ☑ Karnemelk (botermelk), karnemelkpoeder
- ☑ Melkpoeder (magere, volle)
- ☑ (melk)wei, weipoeder, wrongel, lactoserum
- ☑ Melkderivaten als
  - ✓ kaas*, smeltkaas, smeerkaas
  - ✓ platte kaas, kwark, verse kaas
  - ✓ yoghurt, kefir, umer
  - ✓ room: slagroom, culinaire room, kookroom, zure room, crème fraîche
  - ✓ boter, boterpoeder, ghee
  - ✓ pudding, pap, vla
  - ✓ (magere of droge) melkbestanddelen

AFWEZIG

- ☒ Melkeiwit: caseïne, caseïnaat, sodiumcaseïnaat
- ☒ Gehydroliseerd melkeiwit, melkeiwit-isolaat
- ☒ Lactalbumine, lactoglobuline, lactoferrine, lactoperoxidase
- ☒ Melkzuur (lactaat), lactitol

*Kaas wordt gemaakt van melk en moet daarom ook vermeden worden bij een lactose-intolerantie. Sommige kazen bevatten echter minder lactose dan andere kazen. Hiervoor kijk je best naar de hoeveelheid koolhydraten in de kaas.

0 g koolhydraten per 100 g	De kaas bevat geen lactose en kan gegeten worden.
< 1 g koolhydraten per 100 g	Deze kazen worden door de meeste mensen met een lactose-intolerantie goed verdragen.
> 1 g koolhydraten per 100 g	Deze kaas bevat veel lactose en moet worden vermeden.

Wat met 'gemaakt in een bedrijf dat melk verwerkt' of 'kan sporen van melk bevatten'? Mensen met een lactose-intolerantie mogen deze producten wel gebruiken. De kans dat er effectief melk in het product zit is klein en moest het er toch inzitten, dan is de hoeveelheid lactose zodanig laag dat dit geen klachten zal veroorzaken.

DIËTEN

VEGETARISME

Een vegetariër wil vaak om heel wat verschillende redenen geen vlees of vis meer eten, maar niet iedere vegetariër volgt hetzelfde voedingspatroon. Er bestaan namelijk verschillende type vegetariërs:

TYPE	WAT WORDT NIET GEGETEN?	WAT WORDT WEL GEGETEN?
Pescotariër	Vlees	Vis Schaal- en schelpdieren Melkproducten Eieren
Lacto-ovovegetariër	Vlees Vis en afgeleiden Schaal- en schelpdieren	Melkproducten Eieren
Lactovegetariër	Vlees Vis en afgeleiden Schaal- en schelpdieren Eieren en producten met eieren	Melkproducten
Flexitariër of semivegetariër	Eet meerdere dagen per week geen vlees, maar het wordt niet volledig geschrapt uit de voeding.	

Als vegetariër is het belangrijk om vlees en vis op een volwaardige manier te vervangen. Omdat vlees en vis rijk zijn aan eiwitten, moet je deze elders halen. Een aantal volwaardige eiwitbronnen waaruit je als vegetariër kan kiezen zijn: melkproducten, kaas, eieren, peulvruchten, zaden, noten en granen. Vleesvervangers kunnen natuurlijk ook ingeschakeld worden ter vervanging van vlees of vis. Hier zie je een overzicht met de vleesvervangers en hun allergenen.

VLEESVERVANGER	ALLERGEEN
Peulvruchten	
• Split- en kikkererwten	
• Rode, witte, bruine bonen	
• Linzen	Aan linzen in blik kan soms een smaakmaker toegevoegd worden. Hierdoor kan het allergeen 'selderij' aanwezig zijn.
Seitan	Gluten (tarwe)
Tempé en tofu	Soja
Quorn	Hier wordt vaak ei aan toegevoegd.
Andere vleesvervangers	Hier kunnen naar gelang de samenstelling andere allergenen aanwezig zijn. Eieren worden heel vaak toegevoegd aan vleesvervangers. Controleer steeds de ingrediëntenlijst op de aanwezigheid van allergenen.

WAAR MOET JE REKENING MEE HOUDEN?

Vlees en vis bevatten het mineraal ijzer. Als vegetariër is het belangrijk om voldoende ijzerrijke producten ter vervanging te eten. Goede plantaardige ijzerbronnen zijn volkorengranen, peulvruchten, zaden, donkergroene bladgroenten,... Merk op dat ijzer uit plantaardige voedingsmiddelen minder goed wordt opgenomen door je lichaam. Je moet er dus veel meer van eten.

WIST JE DAT?

- ✓ Vitamine C helpt om het ijzer uit plantaardige voedingsmiddelen op te nemen? Kies als vitamine C bron voor een kiwi of citrusfruit.
- ✓ Vegetariërs vaak een tekort hebben aan vitamine B12? Dit is een vitamine dat van nature in dierlijke producten aanwezig is. Schakel dus voldoende melk, kaas, yoghurt en eieren in om voldoende vitamine B12 binnen te krijgen.

VEGANISME

Veganisme verschilt van het vegetarisme, doordat er absoluut geen dierlijke producten meer gegeten worden. Eieren, melk en andere melkproducten zoals yoghurt worden uit het eetpatroon geschrapt. Veganisten eten daarom ook geen honing meer of kiezen ervoor om geen schoenen, handtassen of andere zaken van leder te dragen.

Ook bij het veganisme komt de inname van vitamine B12 in het gedrang. Doordat dit vitamine van nature in dierlijke producten voorkomt, neemt een veganist hier best supplementen voor.

WIST JE DAT?

- ✓ Niet iedere vleesvervanger vegan is, doordat hier vaak eieren aan toegevoegd worden?
- ✓ Groentebouillon soms eieren kan bevatten?
- ✓ Snoep vaak gemaakt wordt van gelatine? Gelatine is afkomstig uit huid, botten en kraakbeen van zoogdieren. Daarom eten veganisten geen snoep met gelatine.

HALAL

Halal, het Arabische woord voor rein, is een islamitische term die aangeeft wat moslims mogen eten. Het slaat onder meer op de slachtrituelen van consumptievlees en op de soorten toegelaten vleeswaren. Verder houdt het ook een verbod op alcohol in. Hieronder vind je een lijst met verboden en toegelaten voedingsmiddelen.

- ☒ Varkensvlees is expliciet verboden, net zoals vlees van zogende jongen, of zogende moederdieren. Ook varkensachtige zoals everzwijn zijn verboden.
- ☒ Paardenvlees is niet verboden, maar is zeer ongebruikelijk in de islamitische keuken.
- ☒ Alcohol is niet toegelaten voor consumptie. Alle alcoholhoudende ingrediënten zijn dus niet halal zoals wijnazijn, wijn, likeur,...
- ☑ Vogels zoals kip, kalkoen, fazant,...
- ☑ Hoefdieren zoals runderen, antilope, gazelle, hert, kameel, schaap, lam, geit, wilde ezel,...
- ☑ Haasachtigen zoals konijn en haas
- ☑ Vis en zeevruchten

Indien het icoontje 'halal' bij een recept staat, wil dit zeggen dat het desbetreffende recept geen producten uit de verboden groep bevat (vb: varkensvlees, alcohol,...). Het icoontje kan bijvoorbeeld wel bij een recept met kip staan. Merk op dat het toegelaten vlees, zoals bijvoorbeeld de kip, nog steeds halal moet worden aangekocht!

WIST JE DAT snoep vaak wordt gemaakt van gelatine? Gelatine is afkomstig uit de huid, botten en kraakbeen van zoogdieren, waaronder varkens. Daardoor eten moslims dus heel wat soorten snoep niet.

DIABETES

Diabetes is een chronische aandoening die gekenmerkt wordt door een te hoog suikergehalte in het bloed. Suiker uit voeding wordt in het bloed opgenomen. Om energie uit deze suikers te halen moeten ze eerst opgenomen worden door onze cellen. Dit gebeurt echter niet zomaar. Eenvoudig uitgelegd heeft elke cel een slot. Er is dus een sleutel (= insuline) nodig om deze sloten open te krijgen. Insuline wordt geproduceerd in de pancreas en opent de cellen, zodat suikers kunnen worden opgenomen en omgezet worden naar energie.

Het is dit proces dat bij mensen met diabetes niet goed verloopt. Enerzijds kan het zijn dat deze mensen onvoldoende insuline produceren of dat de geproduceerde insuline onvoldoende werkzaam is. In beide gevallen kunnen de cellen onvoldoende suiker opnemen en stijgt het suikergehalte in het bloed.

Anderzijds kunnen de cellen minder gevoelig zijn voor de insuline. Hun sloten zijn een beetje veranderd van structuur, waardoor de sleutels (= insuline) niet meer passen. Ook hier wordt suiker onvoldoende opgenomen in de cellen en stijgt het suikergehalte in het bloed.

DE BEKENDSTE VORMEN VAN DIABETES ZIJN TYPE 1 EN TYPE 2:

TYPE 1

Dit is een auto-immuunziekte. Het immuunsysteem herkent de bètacellen van de pancreas niet meer. Deze bètacellen zijn verantwoordelijk voor de aanmaak van insuline, maar de cellen worden nu vernietigd door het immuunsysteem. Insuline moet worden ingespoten, of men moet een insulinepomp dragen.

TYPE 2

Het lichaam maakt te weinig insuline aan en de cellen zijn minder gevoelig geworden voor deze insuline.
Vaak wordt voedings-en bewegingsadvies gegeven, aangevuld met medicatie onder de vorm van pilletjes.
Mensen met type 2 gebruiken minder frequent insuline. Wanneer de pilletjes onvoldoende werken kan wel overgeschakeld worden naar insuline ter aanvulling.

HYPOGLYCEMIE

Een hypoglycemie is een te laag suikergehalte in het bloed (< 60 à 70 mg/dl). Volgende symptomen kunnen hierdoor optreden: trillen, zweten, hoofdpijn, hartkloppingen, geeuwen,...

WAT MOET JE DOEN?

STAP 1: neem suikers die snel in het bloed opgenomen worden, zoals:

- ✓ 125 ml suikerrijke drank: gewone cola of limonade (Geen light of zero!)
- ✓ 3 à 4 tabletten druivensuiker met een glas water
- ✓ 2 klontjes suiker met een glas lauw water

STAP 2: wacht 10 à 15 minuten en meet opnieuw het suikergehalte.

- ✓ Is het suikergehalte nog steeds lager dan 60 mg/dl, herhaal dan stap 1.
- ✓ Is het suikergehalte tussen de 70 en 110 mg/dl en wordt er binnen de 30 minuten gegeten, wacht dan op de maaltijd.
- ✓ Is het suikergehalte tussen de 70 en 110 mg/dl en wordt er pas later dan 30 minuten gegeten, neem dan suikers die langzaam in het bloed opgenomen worden. Je kan een boterham, een betterfood of een banaan geven.

HYPERGLYCEMIE

Een hyperglycemie is een te hoog suikergehalte in het bloed (> 180 mg/dl). Vanaf 250 mg/dl moet je zeker ingrijpen. De symptomen die hierbij optreden zijn: slaperigheid, droge tong, vaak plassen, veel dorst.

WAT MOET JE DOEN?

- ✓ Indien mogelijk moet je extra water laten drinken, bijvoorbeeld 1 liter water gespreid over anderhalf à twee uur. De deelnemer weet vaak het best wat er moet gebeuren indien dit voorvalt.

TIP: Overleg op voorhand met de ouders van de deelnemer waar je allemaal rekening mee moet houden, hoe je de maaltijden best organiseert en wat de ouders doen indien er een hypo- of een hyperglycemie optreedt.

VEILIGHEID IN DE KEUKEN

VEILIGHEID IN DE KEUKEN

BELANGRIJKE TELEFOONNUMMERS

EEN ONGELUKJE OP VAKANTIE IS SNEL GEBEURD.
In deze tabel vind je enkele telefoonnummers die van pas kunnen komen op vakantie. Denk eraan bij aankomst in het centrum de lokale noodnummers van hulpverleners op te vragen. In geval van nood is Kazou via het permanentienummer steeds bereikbaar.

INSTANTIE	TELEFOONNUMMER	
Antigifcentrum	+32 (0)70 / 245 245	
Brandwondencentrum	+32 (0)2 / 268 62 00	
Diabetes infolijn	0800 / 96 333	*Enkel in België*
Europees noodnummer	112	
Mutas	+32 (0)2 / 272 09 00	
Politie	101	*Enkel in België*
Rode Kruis-Vlaanderen	105	*Enkel in België*
Wachtdiensten (apothekers)	0900 / 105 00	*Enkel in België*

EHBO VOOR TP

Zelfs de beste koks hebben wel eens iets voor. Hieronder vind je kort samengevat hoe brandwonden, snij-, schaaf- en steekwonden te voorkomen en te genezen zijn. Op elke vakantie is een medische koffer aanwezig. Twijfel niet om deze te gebruiken.

BRANDWONDEN

Brandwonden komen vooral voor bij het verplaatsen van warme potten of het uit de oven halen van gerechten.

PREVENTIEF

- ✓ Gebruik ovenwanten of droge handdoeken
- ✓ Gebruik nooit een vochtige/natte handoek. Het water zal de warmte snel geleiden, waardoor je je toch kan verbranden.

GENEZEN

- ✓ Eerst water, de rest komt later!
- ✓ Koel de brandwonde zo snel mogelijk af met koel of lauw water van de kraan. Als je dit niet hebt, gebruik dan flessenwater. Doe dit 15 tot 20 minuten lang of tot het slachtoffer geen pijn meer heeft.
- ✓ Laat het slachtoffer neerzitten.
- ✓ Verwijder kleding en juwelen als ze niet aan de huid kleven.
- ✓ Leg na het koelen een nat verband aan op de wonde.
- ✓ Prik blaren (als die er zijn) niet open.
- ✓ Indien te ernstig: ga naar een arts of ziekenhuis.

SNIJWONDE, SCHAAFWONDE, STEEKWONDE

PREVENTIEF

- ✓ **Het spreekt voor zich dat je voorzichtig omspringt met de keukenmessen**.

GENEZEN

- ✓ Stopt de wonde niet vanzelf met bloeden? Stelp dan de bloeding door rechtstreeks op de wonde te drukken.
- ✓ Spoel de wonde met zuiver koud stromend water van de kraan. Als er geen kraan in de buurt is, gebruik dan flessenwater.
- ✓ Laat het water rechtstreeks op de wonde stromen om het vuil uit de wonde weg te spoelen. Blijf spoelen tot er geen vuil meer in de wonde zit. Wrijf niet in de wonde om het vuil eruit te halen.
- ✓ Droog na het spoelen de omgeving van de wonde, maar kom niet aan de wonde zelf.
- ✓ Dek de wonde na het reinigen met een steriel kompres af. Je kan het kompres vastmaken met kleefpleisters of door middel van een verband.
- ✓ Indien de wonde te ernstig of diep is, raadpleeg een arts of het ziekenhuis.

VOEDSELVEILIGHEID

Plots opvallend veel zieken? Waarschuw meteen de dokter. In geval van voedselvergiftiging kan het nuttig zijn dat je de dokter een lijst kan bezorgen met de gebruikte ingrediënten of dat je de verpakkingen van de voedingsmiddelen aan de dokter toont.

In dit hoofdstuk vind je alvast enkele preventiemaatregelen terug.

Veilige voeding op vakantie is essentieel. Als kookploeg zijn jullie daarvoor verantwoordelijk. Hou daarom onderstaande tips in het achterhoofd wanneer jullie voeding aankopen, bewaren en bereiden. Zorg ervoor dat voedselnarigheid je vakantie niet bederft.

Droge producten en voedingsmiddelen die sterk gesuikerd, gezuurd of gezouten zijn, zijn minder vatbaar voor bacteriën. Zo kan je voedsel in glas of in blik, drank, suiker, rijst, bloem, deegwaren en kruiden op voorhand kopen en meenemen op vakantie.

Gebruik bij het vervoer van koude en verse producten diepvrieszakken, koelelementen of koelbakken. Koop deze ook als laatste aan in de winkel.

Controleer bij de aankopen zeker de houdbaarheidsdatum van de producten.

AANBEVOLEN BEWAARTEMPERATUUR

PRODUCT	BEWAARADVIES
Bewerkte groenten en fruit	7°C
Vlees	Max. 7°C
Gevogelte, gehakt en vis	Max. 4°C
Diepvriesproducten	-18°C

10 BASISREGELS VOOR HYGIËNE

1. HANDEN WORDEN STEEDS GEWASSEN MET WATER EN ZEEP. NA EEN HOESTJE, EVEN NIEZEN OF TOILETBEZOEK, WAS JE STEEDS TERUG JE HANDEN.
2. VERMIJD HET DRAGEN VAN SIERADEN.
3. DOE JE HAAR VAST IN EEN STAART. NIEMAND VINDT HAAR IN DE SOEP SMAKELIJK.
4. ALS JE ZIEK BENT, BLIJF DAN WEG VAN HET ETEN DAT BEREID WORDT.
5. VERZORG WONDEN AAN ARMEN EN/OF HANDEN EN DEK ZE GOED AF ALVORENS JE WEER AAN DE SLAG GAAT MET DE VOEDING.
6. GEBRUIK PROPERE SNIJPLANKEN.
7. VERVANG REGELMATIG KEUKENHANDDOEKEN, VAATDOEKEN OF SPONSJES. NEEM EEN HELE VOORRAAD MEE.
8. DE KEUKEN IS VERBODEN TERREIN VOOR DIEREN.
9. ER WORDT NIET GEROOKT IN DE KEUKEN.
10. POTTEN EN PANNEN DIENEN NIET ALS SPELMATERIAAL.

TIPS:

- ✓ Bewaar eten op de juiste plaats: koel, donker en droog (koelkast). Licht, lucht en vocht bevorderen voedselbederf.
- ✓ Plaats zeker geen voedsel in de zon.
- ✓ Vermijd om producten langer dan twee uur buiten de koelkast te zetten.
- ✓ Plaats voedingsmiddelen niet rechtstreeks op de grond.
- ✓ Zuivelproducten, vleeswaren en ander hartig broodbeleg verdienen speciale aandacht. Laat ze niet te lang op tafel staan (liefst niet langer dan één uur) en open niet te veel producten tegelijk. Je kan best de datum noteren op geopende verpakkingen en deze producten niet langer dan 2 dagen bewaren.
- ✓ Een diepvries moet steeds goed gevuld zijn, gebruik eventueel dozen, koelementen of isomo om de overgebleven plaats te vullen.
- ✓ Een diepvries mag nooit langer dan 4 uur uit het stopcontact, nadien mag het eten niet meer opnieuw ingevroren worden en moet je het onmiddellijk gebruiken of weggooien.
- ✓ Ontdooi producten steeds in een koelkast, dit kan 12 tot 24 uur duren. Je kan een microgolfoven of stromend water gebruiken als het sneller moet gaan.
- ✓ Vries een ontdooid product nooit opnieuw in.
- ✓ Zorg er voor dat de plaats waar het eten bereid wordt, proper is.
- ✓ Pas op met vlees dat niet goed doorbakken is.
- ✓ Snij geen groenten (of fruit) en vlees op eenzelfde plank.
- ✓ Was het keukenmateriaal voldoende af, ook tussendoor.
- ✓ Gebruik gedurende de hele vakantie dezelfde snijplank voor je groenten, een andere voor vlees,...

PANIEK IN DE PAN

Soms heb je de pan niet helemaal onder controle. De beste chef-kok krijgt wel eens last van paniek in de pan. Hierbij vind je de meest voorkomende mislukkingen terug en hoe je ze kan oplossen.

SAUS OF PUDDING DIE AANBRANDT

Als je er op tijd bij bent, dan is overgieten in een andere pot meestal voldoende. Gebruik hiervoor nooit een pottenlikker: wat aan de bodem blijft kleven, is steeds verloren. Als de verbrande smaak in het gerecht zit, helpt niets meer. Controleer voor de zekerheid steeds de smaak.

PUDDING OF SAUS IS TE DIK

Voeg vocht toe aan de saus. Bij een grote hoeveelheid of een veel te dikke saus, schep je eerst er eerst een deel uit. Voeg daarna pas vocht toe.

PUDDING DIE TIJDENS HET OPSTIJVEN NIET DIK GENOEG WORDT

Voeg een extra versiering toe en doe alsof het deze keer zo bedoeld was. Aardbeien of ander fruit overgieten met dunne pudding geeft bijvoorbeeld een verrassend fris resultaat.

SAUS IS NIET DIK GENOEG

Saus binden met maïzena geeft een glazige binding – maar werkt snel. Binden met roux (boter gemengd met bloem) geeft een vollere binding.

- ✓ Een saus gebonden met maïzena heeft de neiging om na een tijdje te verslappen en is te redden door terug aan de kook te brengen en extra te binden.
- ✓ Een saus gebonden met roux zal eerder opstijven in de tijd. Hier volstaat het om gewoon wat extra vocht toe te voegen en goed te doorroeren. Let op: een saus gebonden met roux zal wel gemakkelijker aanbranden.

SOEP IS TE ZOUT

Laat een rauwe, geschilde aardappel 15 minuten meekoken. Er trekt dan een deel van het zout in de aardappel. Vergeet hem er zeker niet uit te halen.

Valt de zoutsmaak nog enigszins mee? Voeg dan wat melk bij de soep. Let wel: dit is geen wondermiddel.

Is de soep nog niet gebonden dan kan het volstaan om een deel bouillon af te scheppen en te vervangen door water.

AARDAPPELEN DIE TE LANG GEKOOKT HEBBEN

Maak puree van deze aardappelen.

DE SOEP IS TE DUN

Mix er een aardappel in. Ook pompoen en courgette dikken soep in.

RECEPTEN

In dit onderdeel lijsten we enkele vakantiegerechten op. We willen jullie hiermee op weg zetten en al enkele ideeën meegeven. Ga hier gerust mee aan de slag en voeg eigen creativiteit toe!

Naast ontbijt, middag- en avondmaal geven we ook suggesties mee voor barbecue, vijfde maaltijd en vieruurtjes.

De recepten zijn te danken aan warenhuis Colruyt, Libelle Lekker en Vegan Smaaksouvenirs.

Laat het smaken!

ONTBIJT

10 PERSONEN

15 MINUTEN

FRUITMUESLI MET YOGHURT

INGREDIËNTEN

- 1,25 kg fruit (1 appel weegt ± 160 g)
- 1,25 kg yoghurt natuur
- 400 g muesli

BEREIDING

1. Snijd het fruit in kleine stukken en verdeel het over 10 individuele kommetjes.
2. Voeg de yoghurt toe.
3. Bestrooi met een 3-tal eetlepels muesli per kommetje.

ALLERGENEN

YOGHURT

Yoghurt bevat melk. Iemand met een koemelkeiwitallergie mag geen lactosevrije yoghurt eten. Indien men een koemelkeiwitallergie of lactose-intolerantie heeft, kan men wel gebruik maken van yoghurt op basis van soja, kokosnoot of amandel. Bij een lactose-intolerantie mag wel lactosevrije yoghurt gegeten worden.

MUESLI

Muesli bevat gluten. Kies voor glutenvrije muesli. Afhankelijk van het land en de supermarkt zal het aanbod verschillend zijn. Raadpleeg het overzicht met supermarkten in het buitenland die een glutenvrij aanbod hebben.

Afhankelijk van de muesli die je koopt, kunnen hier nog andere allergenen inzitten.

- Muesli met chocoladestukjes = Allergeen 'melk'
- Muesli met rozijnen of ander gedroogd fruit = Allergeen 'sulfiet'
- Muesli met noten = Allergeen 'noten'

HOE MAAK JE DIT RECEPT VEGAN?

- Vervang de yoghurt door yoghurt op basis van soja, kokosnoot of amandel.

10 PERSONEN

> 1 UUR

BROODPUDDING

INGREDIËNTEN

- 250 g brood (oud)
- 3 eieren
- 5 dl melk
- 1 eetlepel boter
- 100 g speculaaskoekjes
- 50 g rozijnen
- 25 g poeder voor vanillepudding
- 120 g (bruine) suiker
- kaneelpoeder

BEREIDING (20 MINUTEN + 45 À 55 MINUTEN IN DE OVEN)

1. Verwarm de oven voor op 190°C.
2. Breek het brood en de speculaas in stukken en meng in een kom met de rozijnen.
3. Strooi er de suiker, de kaneel en het puddingpoeder over. Voeg de melk toe en laat het geheel 15 minuten weken.
4. Kneed het mengsel met de vingertoppen tot een gladde massa. Voeg de eieren toe en meng ze er goed onder.
5. Bestrijk een bakvorm (ø ± 20 cm) met boter en doe er het deeg in.
6. Zet de bakvorm in een grotere schotel met water (au bain-marie) en schuif het in de voorverwarmde oven.
7. Laat de broodpudding 45 à 55 minuten bakken.
8. Controleer met een mes of de broodpudding voldoende gebakken is. Wanneer er geen deeg meer aan het mes kleeft, is de broodpudding goed en mag hij uit de oven.
9. Laat de broodpudding 10 minuten afkoelen en haal hem nadien uit de bakvorm.

HOE MAAK JE DIT RECEPT VEGAN?

- Vervang de eieren door appelmoes of banaan.
- Vervang de melk door een plantaardige melkvervanger zoals amandel-, soja-, cashew-, hazelnoot-, spelt-, rijst-,... drink.
- Vervang de boter door olie of een plantaardige margarine. Controleer de ingrediëntenlijst steeds op de aanwezigheid van melk.

ALLERGENEN

BROOD

Brood bevat gluten. Afhankelijk van de broodsoort kan tarwe, spelt, rogge,... aanwezig zijn. Notenbrood bevat het allergeen 'noten' en rozijnenbrood kan het allergeen 'sulfiet' bevatten.

TIP: Glutenvrij brood zal je in de supermarkt altijd verpakt terugvinden en meestal gescheiden van de andere soorten brood. Hiermee wil men voorkomen dat het glutenvrij brood in aanraking komt met glutenbevattend brood.

Brood bevat soms ook het allergeen 'melk'. Melk is vaak in een heel kleine hoeveelheid aanwezig. Iemand met een lactose-intolerantie moet hier geen rekening mee houden, maar bij een koemelkeiwitallergie kan deze kleine hoeveelheid wel al klachten veroorzaken. Controleer steeds de ingrediëntenlijst op de aanwezigheid van melk!

SPECULAASKOEKJES

Speculaas bevat de allergenen 'gluten' en 'soja'. Vervang de speculaas door een glutenvrije variant. Let op, sommige merken van speculaas kunnen ook sporen van melk, ei en noten bevatten. Controleer steeds goed de ingrediëntenlijst.

POEDER VOOR VANILLEPUDDING

De meeste poeders voor vanillepudding bevatten geen gluten, maar soms kunnen wel sporen van gluten aanwezig zijn. Vraag bij de ouders na in welke mate je hier rekening mee moet houden. Sommige soorten poeders voor vanillepudding kunnen wel het allergeen melk bevatten. Controleer steeds goed de ingrediëntenlijst en kies eventueel voor een vanillestokje of enkele druppels vanille-aroma ter vervanging.

EIEREN

Een ei zorgt voor de binding van je beslag. Je kan de eieren vervangen door banaan of appelmoes. Eén banaan vervangt 2-4 eieren. Je proeft de smaak van banaan licht door in de broodpudding. Drie eetlepels appelmoes vervangen ook 1 ei. Appelmoes heeft minder invloed op de smaak.

MELK

Iemand met een allergie voor melk mag geen lactosevrije melk drinken! Kies voor een plantaardige melkvervanger zoals amandel-, soja-, cashew-, hazelnoot-, spelt-, rijst-,... drink. Let op, plantaardige melkvervangers kunnen verschillende allergenen bevatten.

- Sojadrink, bevat het allergeen 'soja'.
- Amandel-, cashew-, hazelnootdrink,... bevatten het allergeen 'noten'.
- Speltdrink bevat gluten.
- Rijstdrink bevat geen allergenen.

Indien iemand lactose-intolerant is kan je de melk vervangen door lactosevrije melk. Plantaardige melkvervangers zijn ook een geschikt alternatief.

BOTER

Boter (= dierlijke oorsprong) wordt gemaakt van melk en bevat daarom melkeiwitten. Indien iemand een koemelkeiwitallergie heeft, kan je de boter vervangen door een plantaardige margarine of door olie. Margarines en minarines zijn bijna steeds van plantaardige oorsprong. Ze bevatten eerder zelden het allergeen 'melk'. Controleer steeds de ingrediëntenlijst.

ROZIJNEN

Rozijnen kunnen, afhankelijk van het merk, sulfieten bevatten. Indien iemand hier allergisch aan is (eerder zeldzaam), kan je de rozijnen vervangen door appelstukjes.

10 STUKS

45 MINUTEN

PANNENKOEKEN

INGREDIËNTEN

- 200 g zelfrijzende bloem
- 3 eieren
- 5 dl melk
- olijfolie (invetten van pan)
- 2 eetlepels suiker
- 1 zakje vanillesuiker

BEREIDING

1. Zeef de bloem met de vanillesuiker. Maak in het midden een kuiltje en breek daarin de eieren. Roer alles door elkaar met een garde.
2. Voeg 3 dl melk toe en meng tot een glad mengsel.
3. Klop de rest van de melk door het beslag, zodat het lichter wordt. Vind je het beslag nog te dik, voeg dan eventueel nog wat extra melk toe.
4. Bak de pannenkoeken in olijfolie.

VARIANTEN (ALS VIERUURTJE)

- ✓ **PANNENKOEK MIKADO** Dit is een pannenkoek met een bol ijs en warme chocoladesaus.
- ✓ **NORMANDISCHE PANNENKOEK** Dit is een pannenkoek met appel en kaneel.
- ✓ **EXOTISCHE PANNENKOEK** Dit is een dicht geplooide pannenkoek met daarin crème anglaise en stukjes vers, exotisch fruit. De pannenkoek wordt bestrooid met gemalen kokosnoot.

ALLERGENEN

BLOEM

Zelfrijzende bloem bevat gluten. Vervang deze door zelfrijzende glutenvrije bloem, of voeg glutenvrij bakpoeder toe aan gewone glutenvrije bloem.

TIP: Begin met de bereiding van de glutenvrije pannenkoeken en maak nadien de andere pannenkoeken klaar. Zorg dat beide soorten pannenkoeken niet met elkaar in contact komen.

EIEREN

Pannenkoeken kan je perfect klaarmaken zonder eieren. Volg het recept zoals beschreven staat, maar laat de eieren weg. Voeg best wel wat extra vetstof toe aan het deeg.

MELK

Iemand met een allergie voor melk mag geen lactosevrije melk drinken! Kies voor een plantaardige melkvervanger zoals amandel-, soja-, cashew-, hazelnoot-, spelt-, rijst-,... drink. Let op, plantaardige melkvervangers kunnen verschillende allergenen bevatten.

- Sojadrink, bevat het allergeen 'soja'.
- Amandel-, cashew-, hazelnootdrink,... bevatten het allergeen 'noten'.
- Speltdrink bevat gluten.
- Rijstdrink bevat geen allergenen.

Indien iemand lactose-intolerant is, kan je de melk vervangen door lactosevrije melk. Plantaardige melkvervangers zijn ook een geschikt alternatief.

HOE MAAK JE DIT RECEPT VEGAN?

- Vervang de melk door een plantaardige melkvervanger zoals amandel-, soja-, cashew-, hazelnoot-, spelt-, rijst-,... drink.
- Laat de eieren achterwege.

10 PERSONEN

30 MINUTEN

WENTELTEEFJES

INGREDIËNTEN

- 30-40 sneden brood (3 sneden voor 7-12-jarigen en 4 sneden voor 13-18-jarigen)
- 5 eetlepels boter
- 8 eieren
- 1 l melk
- 6 eetlepels (bloem)suiker
- 1 theelepel kaneel
- 1 mespunt zout

BEREIDING

1. Kluts de eieren in een grote mengkom.
2. Voeg al kloppend de melk, de (bloem)suiker, de kaneel en het zout toe.
3. Dompel de sneden brood goed onder in het eimengsel.
4. Smelt de boter in een pan en bak de sneetjes brood ongeveer 2 minuten goudbruin aan elke kant op een zacht vuur.

AFWERKING

Serveer de wentelteefjes met bloemsuiker, lichtbruine suiker, Luikse siroop, confituur, choco, vers fruit, plattekaas,...

HOE MAAK JE DIT RECEPT VEGAN?

- Vervang de boter door olie of plantaardige margarine. Controleer de ingrediëntenlijst steeds op de aanwezigheid van melk.
- Vervang de melk door een plantaardige melkvervanger zoals amandel-, soja-, cashew-, hazelnoot-, spelt-, rijst-,... drink.
- Gebruik banaan, appelmoes of bloem ter vervanging van de eieren.

ALLERGENEN

BROOD

Brood bevat gluten. Afhankelijk van de broodsoort kan tarwe, spelt, rogge,... aanwezig zijn. Notenbrood bevat het allergeen 'noten' en rozijnenbrood kan het allergeen 'sulfiet' bevatten.

TIP: Glutenvrij brood zal je in de supermarkt altijd verpakt terugvinden en meestal gescheiden van de andere soorten brood. Hiermee wil men voorkomen dat het glutenvrij brood in aanraking komt met glutenbevattend brood.

Brood bevat soms ook het allergeen 'melk'. Melk is vaak in een heel kleine hoeveelheid aanwezig. Iemand met een lactose-intolerantie moet hier geen rekening mee houden, maar bij een koemelkeiwitallergie kan deze kleine hoeveelheid wel al klachten veroorzaken. Controleer steeds de ingrediëntenlijst op de aanwezigheid van melk!

MELK

Iemand met een allergie voor melk mag geen lactosevrije melk drinken! Kies voor een plantaardige melkvervanger zoals amandel-, soja-, cashew-, hazelnoot-, spelt-, rijst-,... drink. Let op, plantaardige melkvervangers kunnen verschillende allergenen bevatten.

- Sojadrink, bevat het allergeen 'soja'.
- Amandel-, cashew-, hazelnootdrink,... bevatten het allergeen 'noten'.
- Speltdrink bevat gluten.
- Rijstdrink bevat geen allergenen.

Indien iemand lactose-intolerant is kan je de melk vervangen door lactosevrije melk. Plantaardige melkvervangers zijn ook een geschikt alternatief.

BOTER

Boter (= dierlijke oorsprong) wordt gemaakt van melk en bevat daarom melkeiwitten. Indien iemand een koemelkeiwitallergie heeft, kan je de boter vervangen door een plantaardige margarine of door olie. Margarines en minarines zijn bijna steeds van plantaardige oorsprong. Ze bevatten eerder zelden het allergeen 'melk'. Controleer steeds de ingrediëntenlijst.

EIEREN

Je kan de eieren vervangen door banaan of appelmoes. Eén banaan vervangt 2-4 eieren. Drie eetlepels appelmoes vervangen 1 ei. Beide opties zijn even goed, maar de banaan proef je iets meer door in de wentelteefjes in vergelijking met de appelmoes. Mix het geheel goed door, zodat er geen brokken banaan of appelmoes aan je boterham hangen. Heb je geen banaan of appelmoes meer, gebruik dan een beetje bloem ter vervanging van het ei.

TIP
VOORZIE EXTRA BROOD INDIEN JE ENKEL VOOR WENTELTEEFJES KIEST ZONDER AANVULLING VAN GEWONE BOTERHAMMEN, ONTBIJTGRANEN,...

10 PERSONEN

30 MINUTEN

TOAST MET EIEREN EN GROENTEN

INGREDIËNTEN

- 15 eieren
- 125 g geraspte emmentaler
- 2 rode paprika's
- ½ courgette
- ½ bakje champignons
- 2,5 eetlepels boter
- 10 sneden brood
- peper en zout
- Italiaanse kruiden

VOORBEREIDING (10 MINUTEN)

1. Snijd de paprika's en courgette in kleine blokjes.
2. Snijd de champignons in dunne schijfjes.

BEREIDING (20 MINUTEN)

1. Fruit de groenten op voorhand in boter.
2. Klop de eieren los met een vork en meng er de geraspte kaas, de paprika's, de courgette en de champignons onder.
3. Kruid het eimengsel met peper, zout en Italiaanse kruiden.
4. Smelt boter in een braadpan en giet het eimengsel in de pan (zie tip).
5. Laat het eimengsel ongeveer 5 minuten gaar worden op een matig vuur.
6. Draai het eiermengsel om en bak nog even.
7. Toast het brood in een broodrooster of onder de grill van de oven.

AFWERKING

Verdeel het ei in stukken en leg het op het geroosterde brood.

ALLERGENEN

EIEREN

Toast met eieren zou niet meer hetzelfde zijn, wanneer je de eieren omwille van een allergie of veganistisch eetpatroon gaat vervangen. Tegenwoordig bestaan er wel eivervangers waarmee je een omelet kan klaarmaken. Uiteraard vraagt dit een extra inspanning en maak je misschien beter iets anders.

ITALIAANSE KRUIDEN

Italiaanse kruiden zijn meestal glutenvrij. Controleer steeds de ingrediëntenlijst op de aanwezigheid van gluten.

BROOD

Brood bevat gluten. Afhankelijk van de broodsoort kan tarwe, spelt, rogge,... aanwezig zijn. Notenbrood bevat het allergeen 'noten' en rozijnenbrood kan het allergeen 'sulfiet' bevatten.

TIP: Glutenvrij brood zal je in de supermarkt altijd verpakt terugvinden en meestal gescheiden van de andere soorten brood. Hiermee wil men voorkomen dat het glutenvrij brood in aanraking komt met glutenbevattend brood.

Brood bevat soms ook het allergeen 'melk'. Melk is vaak in een heel kleine hoeveelheid aanwezig. Iemand met een lactose-intolerantie moet hier geen rekening mee houden, maar bij een koemelkeiwitallergie kan deze kleine hoeveelheid wel al klachten veroorzaken. Controleer steeds de ingrediëntenlijst op de aanwezigheid van melk!

BOTER

Boter (= dierlijke oorsprong) wordt gemaakt van melk en bevat daarom melkeiwitten. Indien iemand een koemelkeiwitallergie heeft, kan je de boter vervangen door een plantaardige margarine of door olie. Margarines en minarines zijn bijna steeds van plantaardige oorsprong. Ze bevatten eerder zelden het allergeen 'melk'. Controleer steeds de ingrediëntenlijst.

EMMENTALER KAAS

Kaas wordt gemaakt van melk. Lactosevrije kaas bevat nog steeds het allergeen 'melk' en is niet geschikt voor iemand met een koemelkeiwitallergie. Laat de kaas weg of vervang deze door edelgistvlokken. Emmentaler kaas bevat minder dan 1 g koolhydraten per 100 g en wordt door de meeste mensen met een lactose-intolerantie verdragen.

TIP
VERDEEL HET MENGSEL VOOR 10 PERSONEN
BEST OVER TWEE BRAADPANNEN.

10 PERSONEN

30 MINUTEN

GIERST-HAVERMOUTPAP

INGREDIËNTEN

- 500 g gierst
- 200 g havermout
- 3 l plantaardige melkvervanger (Vb: amandel-, soja-, rijstdrink,...)
- halve theelepel zout
- 5 theelepels kaneel
- eventueel fruit bij snijden

BEREIDING

1. Doe de gierst, de havermout en de melk in een pan.
2. Breng het geheel aan de kook en zet het vuur dan lager.
3. Kook de pap ongeveer 20 minuten. Voeg ondertussen het zout en de kaneel toe. Roer regelmatig, om aanbranden te voorkomen.
4. Giet de gierst-havermoutpap in kleine potjes.

ALLERGENEN

GIERST EN HAVERMOUT

Gierst en havermout kunnen sporen van gluten bevatten. Vervang deze door hun glutenvrije variant. Raadpleeg het overzicht met supermarkten in het buitenland die een glutenvrij aanbod hebben.

OPGEPAST!

Plantaardige melkvervangers kunnen verschillende allergenen bevatten:

- sojadrink, bevat het allergeen 'soja'.
- amandel-, cashew-, hazelnootdrink,... bevatten het allergeen 'noten'.
- speltdrink bevat gluten.
- rijstdrink bevat geen allergenen.

10 PERSONEN

25 MINUTEN

WORTEL - MARTINO SPREAD

INGREDIËNTEN

- 8 wortelen
- 3 eetlepels worcestersaus
- 4 eetlepels kappertjes
- 4 eetlepels mayonaise
- fijngesnipperde ui (afwerking)
- ½ eetlepel zout
- ¼ eetlepel peper

BEREIDING

1. Schil de wortelen en snijd in grove stukken.
2. Kook de wortelen beetgaar.
3. Laat de wortelen afkoelen.
4. Mix alle ingrediënten door elkaar en werk af met wat fijngesnipperde ui.

ALLERGENEN

MAYONAISE

In mayonaise zitten eieren. Iemand met een ei-allergie mag dit dus niet eten. Helaas zit in de meeste sauzen ei waardoor je niet veel alternatieven hebt. Je kan de mayonaise wel vervangen door veganaise of ketchup. Veganaise is een veganistisch alternatief voor mayonaise en is, doordat het geen ei bevat, ook ideaal voor mensen met een ei-allergie.

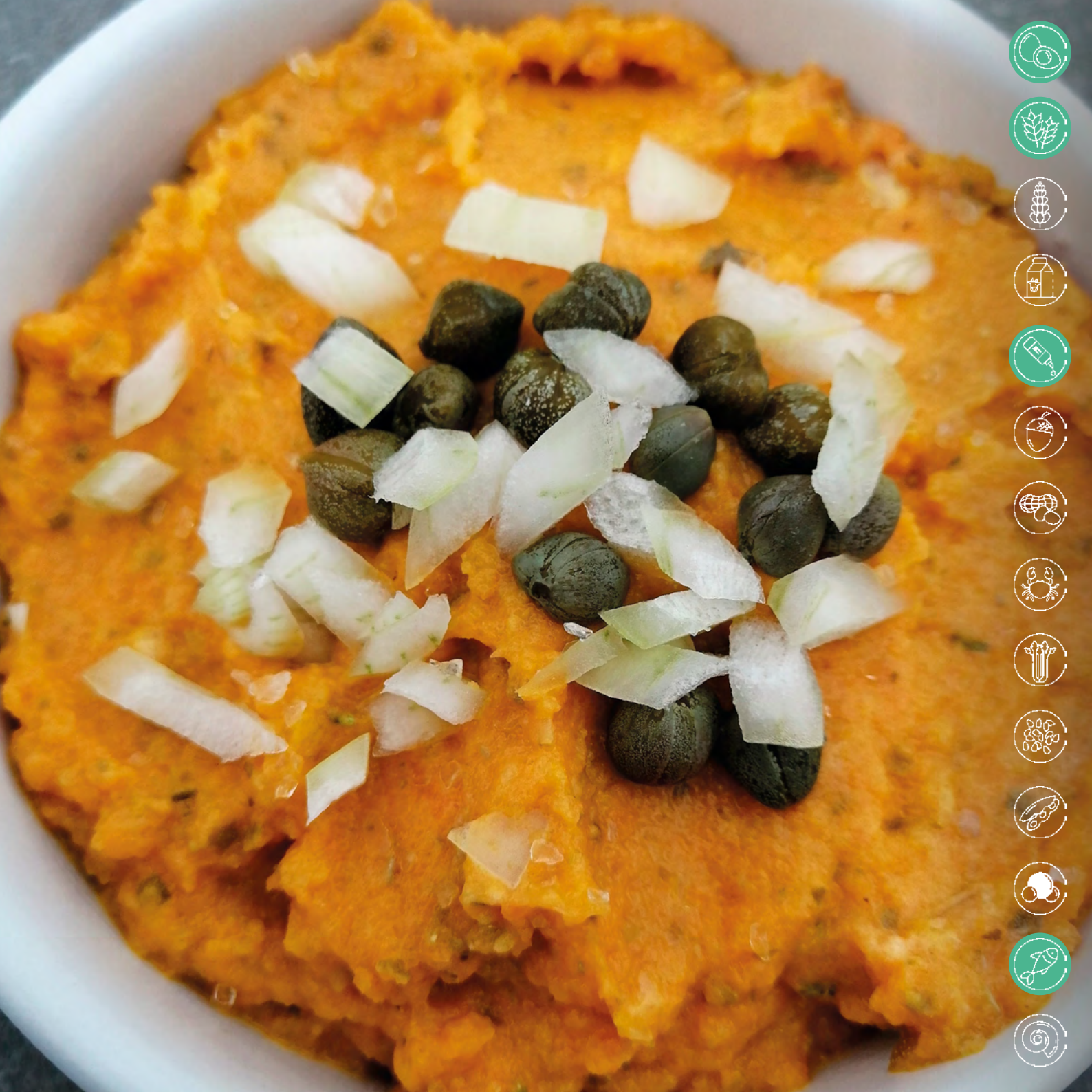
Mayonaise bevat ook mosterd. Indien iemand hier allergisch aan is, kan je de mayonaise best vervangen door ketchup. Je kan ook zelf mayonaise zonder mosterd maken.

WORCESTERSAUS

Worcestersaus bevat de allergenen 'vis' en 'gluten'. Het is heel moeilijk om hier alternatieven voor te vinden. Laat de saus weg of kies voor een ander gerecht.

HOE MAAK JE DIT RECEPT VEGAN?

- De worcestersaus kan je niet vegan maken en laat je daarom beter weg.
- De mayonaise kan je vervangen door veganaise of ketchup.



10 PERSONEN

15 MINUTEN

EIERSALADE

INGREDIËNTEN

- 10 eieren
- 2 eetlepels mayonaise
- 2,5 eetlepels yoghurt (natuur)
- peper en zout

BEREIDING

1. Kook de eieren 8 minuten en laat ze nadien afkoelen onder koud stromend water.
2. Pel de eieren en prak ze met een vork fijn.
3. Voeg de yoghurt en mayonaise toe en meng goed.
4. Kruid af met wat peper en zout.

ALLERGENEN

EIEREN
Eiersalade zou niet meer hetzelfde zijn, wanneer je de eieren omwille van een ei-allergie of veganistisch eetpatroon gaat vervangen. Vervang dit gerecht door iets anders. Ook in mayonaise zit ei.

MAYONAISE
Mayonaise bevat het allergeen 'mosterd'. Helaas bevatten de meeste sauzen mosterd, waardoor je niet veel alternatieven hebt. Je kan de mayonaise wel zelf maken zonder mosterd.

YOGHURT
Yoghurt bevat melk. Iemand met een koemelkeiwitallergie mag geen lactosevrije yoghurt eten. Indien men een koemelkeiwitallergie of lactose-intolerantie heeft, kan men wel gebruik maken van yoghurt op basis van soja, kokosnoot of amandel. Bij een lactose-intolerantie mag wel lactosevrije yoghurt gegeten worden.

HOE MAAK JE DIT RECEPT VEGAN?

- Je kan dit recept moeilijk vegan maken, omdat eieren het basisingrediënt zijn. Je kiest beter voor een ander recept.

1 POT

15 MINUTEN

VEGANAISE

INGREDIËNTEN

- 1 eetlepel azijn
- ½ theelepel Dijon mosterd
- ½ theelepel zout
- 1 theelepel suiker
- 1,8 dl zonnebloemolie
- 3 eetlepels aquafaba (= afgegoten vocht van kikkererwten)
- 12 kikkererwten

BEREIDING

1. Doe alle ingrediënten, behalve de olie in een smalle hoge mengbeker. Mix het geheel met een staafmixer.
2. Voeg vervolgens terwijl je blijft mixen beetje per beetje de zonnebloemolie toe. Dit moet zeer langzaam gebeuren. Pas als de olie voor 1/3 is toegevoegd zal het geheel gaan binden.
3. Mix tot je een homogene mayonaise krijgt.

ALLERGENEN

MOSTERD

Iemand die allergisch is aan mosterd kan deze veganaise niet eten. Daarnaast bevat mosterd vaak het allergeen 'sulfiet'. Indien iemand hier gevoelig voor is, moet deze veganaise vermeden worden. Je kan de veganaise perfect klaarmaken zonder mosterd.

10 PERSONEN

10 MINUTEN

HOMEMADE HUMMUS

INGREDIËNTEN

- 350 g kikkererwten
- ½ citroen
- 1 teentje knoflook
- 3 eetlepels tahin (sesampasta)
- 5 eetlepels water
- 1 eetlepel olijfolie
- ½ theelepel zout
- ½ theelepel paprikapoeder

BEREIDING

1. Spoel de kikkererwten af onder koud stromend water en laat ze uitlekken.
2. Doe de kikkererwten in een kom en pers er de halve citroen over uit. Houd enkele kikkererwten aan de kant als garnituur.
3. Pers de knoflook fijn en meng deze onder de kikkererwten.
4. Voeg de tahin (sesampasta), het zout en het water toe. Pureer het geheel met een staafmixer tot een gladde massa.
5. Schep de hummus in een kom.

AFWERKING

Werk de hummus af met een aantal overgebleven kikkererwten en paprikapoeder.

VARIANT

✓ Wil je graag **PITTIGE HUMMUS**, voeg dan wat paprika's en peper toe. Mix het geheel goed door elkaar.

ALLERGENEN

TAHIN (SESAMPASTA)

Tahin wordt gemaakt van sesam en kan dus niet gegeten worden door iemand met een allergie voor sesam. Je kan de hummus klaarmaken zonder tahin. Extra kruiding zal dan nodig zijn. Tahin kan sporen van noten en pinda's bevatten. Let hiermee op indien iemand hier ernstig allergisch voor is.

MIDDAG- EN AVONDMAAL

10 PERSONEN

> 1 UUR

TOMATENSOEP MET BALLETJES

INGREDIËNTEN

- 600 g rundsgehakt (± 8-10 kleine balletjes per persoon)
- 2 eieren
- 50 g paneermeel
- 12 vleestomaten
- 175 g tomatenpuree (geconcentreerd)
- 2,5 uien
- 2,5 teentjes knoflook
- 2,5 stengels selder
- 2,5 wortelen
- 3 l groentebouillon
  (1 blokje opgelost in ½ liter heet water)
- olijfolie
- peper en zout

VOORBEREIDING (20 MINUTEN)

1. Pel en snipper de uien en de knoflook.
2. Snijd de selder in boogjes.
3. Schil de wortelen en snijd ze in kleine stukken.
4. Pel de tomaten en snijd ze in kleine stukken.

TIP DE TOMATEN PELLEN MAKKELIJKER WANNEER JE ZE 10 SECONDEN ONDERDOMPELT IN KOKEND WATER.

BEREIDING (45 MINUTEN)

1. Verhit olijfolie in een soeppan. Stoof hierin de uien en de knoflook glazig.
2. Voeg de selders, de wortelen en de tomatenpuree toe en laat dit even meestoven.
3. Voeg de tomaten erbij en laat even sudderen op een zacht vuur.
4. Doe de bouillon in de pan en kruid met peper en zout. Laat het geheel 30 minuten zacht pruttelen.
5. Meng het gehakt met de eieren en strooi wat paneermeel bij het vlees tot je een smeuïg gehaktmengsel hebt. Kruid af met peper en zout.
6. Maak je handen nat om de balletjes te rollen, zo kleven ze minder aan je handen. Zorg dat je ongeveer 8-10 kleine balletjes per persoon hebt.
7. Mix de soep.
8. Doe de balletjes in de soep en laat ze 3 minuten meekoken zonder te roeren. De balletjes zijn gaar als ze komen bovendrijven.
9. Proef eens een balletje om te controleren of ze gaar zijn.
10. Breng de soep indien nodig nog extra op smaak.

HOE MAAK JE DIT RECEPT VEGAN?

- Kies voor vegetarische gehaktballetjes of vervang ze door vermicelli, lettertjes pasta, gebakken broodkorsten, peterselie,...
- Laat de eieren weg in de vegetarische gehaktballetjes.
- Sommige soorten groentebouillon kunnen eieren bevatten. Ga op zoek naar groentebouillon zonder ei. Je kan soep ook zonder bouillonblokje bereiden. Zorg dan wel voor een goede kruiding.

ALLERGENEN

GROENTEBOUILLON

Groentebouillon bevat, afhankelijk van het merk, meerdere allergenen zoals gluten, soja, selderij, eieren,... Kijk steeds goed de ingrediëntenlijst na. Vind je geen bouillonblokjes zonder deze allergenen, laat de bouillon dan weg en kruid de soep goed af met bijvoorbeeld gedroogde basilicum, tijm, salie, peper, zout, peterselie, laurier,...

GEHAKTBALLETJES

Gehaktballetjes passen niet binnen een veganistisch of vegetarisch eetpatroon. Laat de balletjes weg en vervang ze door lettertjes pasta, vermicelli, gebakken broodkorsten, peterselie,... Deze producten (uitgezonderd peterselie) bevatten gluten.

Je kan ook vegetarisch gehakt gebruiken, maar dit is niet altijd vegan doordat hier soms eieren aan toegevoegd worden! Controleer steeds de ingrediëntenlijst.

Aan de gehaktballetjes wordt paneermeel toegevoegd. Dit zijn heel fijne broodkruimels en bevatten gluten. Je kan de balletjes glutenvrij maken door glutenvrij paneermeel te gebruiken. Glutenvrij paneermeel kan je ook zelf maken door oud/geroosterd, glutenvrij brood te vermalen. Je kan het paneermeel ook gewoon weglaten.

TIP: Maak eerst de balletjes met het glutenvrij paneermeel en houd deze goed gescheiden van de andere gehaktballetjes.

Aan de gehaktballetjes worden ook eieren toegevoegd om de consistentie van het mengsel te verbeteren. Iemand met een ei-allergie mag dit dus niet eten. Laat de eieren weg en voeg iets meer vetstof toe.

10 PERSONEN

55 MINUTEN

KIPPENROOMSOEP

INGREDIËNTEN

- 750 g borstfilet van braadkip
- 3 stengels prei
- 4 wortelen
- 2 aardappelen
- 2,5 eetlepels boter
- 3 dl room
- 3 l kippenbouillon
  (6 blokjes opgelost in 3 liter water)
- peper en zout

VOORBEREIDING (15 MINUTEN)

1. Snijd de prei in ringen.
2. Schil de wortelen en de aardappelen en snijd ze in blokjes.
3. Klop de room op.

BEREIDING (40 MINUTEN)

1. Smelt boter in een kookpan en bak 250 g preiringen goudbruin. Haal de ringen uit de pan en houd ze apart voor de afwerking.
2. Voeg de paprikablokjes en de knoflook toe. Overgiet met de helft van de bouillon en laat 15 minuten sudderen.
3. Leg de kipfilet op de groenten en overgiet met de kippenbouillon.
4. Breng het geheel aan de kook en laat het 20 minuten sudderen.
5. Haal de kipfilet uit de bouillon en snijd in reepjes.
6. Mix de soep fijn. Roer er de room onder en kruid af naar smaak met peper en zout.

AFWERKING

Voeg de gebakken preiringen en de kippenreepjes toe. Verdeel de soep over de borden.

HOE MAAK JE DIT RECEPT VEGAN?

- Kippensoep zou geen kippensoep meer zijn als je de kip vervangt door een vleesvervanger. Maak hier zelf de keuze of je voor een vleesvervanger kiest of toch een andere soep maakt.
- Vervang de vleesbouillon door een groentebouillon. Let op, sommige soorten groentebouillon kunnen eieren bevatten. Ga op zoek naar groentebouillon zonder ei. Er bestaat ook vegan kippenbouillon. Je kan soep ook bereiden zonder bouillonblokjes. Zorg dan wel voor een goede kruiding.
- Vervang de boter door olie of plantaardige margarine. Controleer de ingrediëntenlijst steeds op de aanwezigheid van melk.
- Vervang de room door sojaroom. Let op, hier zit het allergeen 'soja' in, waardoor het niet geschikt is voor iemand met een soja-allergie.

ALLERGENEN

KIPPENBOUILLON

Kippenbouillon bevat, afhankelijk van het merk, meerdere allergenen zoals gluten, soja, selderij, eieren,... Kijk steeds goed de ingrediëntenlijst na. Vind je geen bouillonblokjes zonder deze allergenen, laat de bouillon dan weg en kruid de soep goed af met bijvoorbeeld gedroogde basilicum, tijm, salie, peper, zout, peterselie, laurier,...

Daarnaast is kippenbouillon niet geschikt binnen een vegetarisch of veganistisch eetpatroon. Vervang de kippenbouillon dan door een groentebouillon.

BRAADKIP

Braadkip past niet binnen een vegetarisch of veganistisch eetpatroon. In de meeste supermarkten kan je een plantaardige (kip) vervanger vinden.

LET OP: Vleesvervangers zijn niet altijd veganistisch doordat hier vaak eieren aan toegevoegd worden. Controleer steeds de ingrediëntenlijst.

BOTER

Boter (= dierlijke oorsprong) wordt gemaakt van melk en bevat daarom melkeiwitten. Indien iemand een koemelkeiwitallergie heeft, kan je de boter vervangen door een plantaardige margarine of door olie. Margarines en minarines zijn bijna steeds van plantaardige oorsprong. Ze bevatten eerder zelden het allergeen 'melk'. Controleer steeds de ingrediëntenlijst.

ROOM

Room wordt gemaakt van melk. Iemand met een koemelkeiwitallergie mag geen lactosevrije room eten. Indien men een koemelkeiwitallergie of lactose-intolerantie heeft, kan men wel gebruik maken van sojaroom. Bij een lactose-intolerantie mag wel lactosevrije room gebruikt worden.

10 PERSONEN

> 1 UUR

PREISOEP MET KAASCROUTONS

INGREDIËNTEN

VOOR DE SOEP

- 1,5 kg prei (vers of diepvries)
- 3 aardappelen
- 1,5 uien
- 2 eetlepels olijfolie
- 2,5 l kippenbouillon
  (5 blokjes opgelost in 2,5 l heet water)
- peper en zout

VOOR DE CROUTONS

- 5 sneden brood (eventueel oud brood)
- 150 g kaas (brie, camembert, chaumes, of geraspte kaas)

VOORBEREIDING (20 MINUTEN)

1. Schil de aardappelen en snijd ze in grove stukken.
2. Snijd de prei en de uien eveneens in grove stukken.
3. Snijd de kaas in fijne sneden en beleg er het brood mee.
4. Snijd het brood in hapklare stukken.

BEREIDING (1 UUR)

1. Verwarm de oven voor op 180°C.
2. Verhit de olijfolie in een grote kookpot en bak de uien glazig.
3. Voeg de prei en de aardappelblokjes toe en laat ze even stoven.
4. Giet ¾ van de bouillon bij de prei en aardappelen.
5. Breng de soep aan de kook en laat het geheel ongeveer 30 minuten pruttelen.
6. Plaats de broodstukjes naast elkaar op een ovenplaat.
7. Plaats de ovenplaat onder de grill van de voorverwarmde oven tot de kaas begint te smelten.
8. Mix de soep glad en leng aan met de rest van de bouillon tot de gewenste dikte.
9. Laat de soep nog even doorkoken en kruid eventueel bij met peper en zout.

AFWERKING

Serveer de soep onmiddellijk met de kaascroutons.

HOE MAAK JE DIT RECEPT VEGAN?

- Laat de kaas op de croutons weg.
- Vervang de vleesbouillon door een groentebouillon. Let op, sommige soorten groentebouillon kunnen eieren bevatten. Ga op zoek naar groentebouillon zonder ei. Er bestaat ook vegan kippenbouillon. Je kan soep ook bereiden zonder bouillonblokjes. Zorg dan wel voor een goede kruiding.

ALLERGENEN

KIPPENBOUILLON

Kippenbouillon bevat, afhankelijk van het merk, meerdere allergenen zoals gluten, soja, selderij, eieren,... Controleer steeds de ingrediëntenlijst. Vind je geen bouillonblokjes zonder deze allergenen, laat de bouillon dan weg en kruid de soep goed af met bijvoorbeeld gedroogde basilicum, tijm, salie, peper, zout, peterselie, laurier,...

Daarnaast is kippenbouillon niet geschikt binnen een vegetarisch of veganistisch eetpatroon. Vervang de kippenbouillon in dit geval door een groentebouillon.

BROOD

Brood bevat gluten. Afhankelijk van de broodsoort kan tarwe, spelt, rogge,... aanwezig zijn. Notenbrood bevat het allergeen 'noten' en rozijnenbrood kan het allergeen 'sulfiet' bevatten.

TIP: Glutenvrij brood zal je in de supermarkt altijd verpakt terugvinden en meestal gescheiden van de andere soorten brood. Hiermee wil men voorkomen dat het glutenvrij brood in aanraking komt met glutenbevattend brood.

Brood bevat soms ook het allergeen 'melk'. Melk is vaak in een heel kleine hoeveelheid aanwezig. Iemand met een lactose-intolerantie moet hier geen rekening mee houden, maar bij een koemelkeiwitallergie kan deze kleine hoeveelheid wel al klachten veroorzaken. Controleer steeds de ingrediëntenlijst op de aanwezigheid van melk!

KAAS

Kaas wordt gemaakt van melk. Lactosevrije kaas bevat nog steeds het allergeen 'melk' en is niet geschikt voor iemand met een koemelkeiwitallergie. Laat de kaas weg en vervang deze eventueel door een snede hesp. Indien iemand lactose-intolerant is, kan je wel lactosevrije kaas gebruiken. Ook oude kaas (vb. emmentaler) met minder dan 1 g koolhydraten per 100 g wordt door de meeste mensen met een lactose-intolerantie goed verdragen.

10 PERSONEN

50 MINUTEN

WORTEL-PAPRIKA SOEP

INGREDIËNTEN

- 2,5 kg wortelen
- 2,5 aardappelen
- 5 cm verse gember
- 2,5 rode paprika
- 2,5 uien
- 2 l groentebouillon
  (4 blokjes opgelost in 2 liter heet water)
- olijfolie
- peper en zout

VOORBEREIDING (20 MINUTEN)

1. Schil de wortelen en de aardappelen en snijd ze in blokjes.
2. Spoel de paprika en snijd ze in blokjes.
3. Pel en snipper de uien.
4. Schil de gember en rasp hem.

BEREIDING (30 MINUTEN)

1. Fruit de uien glazig in olijfolie. Voeg de gember toe en roer regelmatig om.
2. Voeg de groenten toe en laat ze even stoven.
3. Blus de groenten met de bouillon en breng het geheel aan de kook.
4. Laat het geheel 20 minuten sudderen op een zacht vuur.
5. Mix de soep en kruid af met peper en zout.

ALLERGENEN

GROENTEBOUILLON

Groentebouillon bevat, afhankelijk van het merk, meerdere allergenen zoals gluten, soja, selderij, eieren,... Kijk steeds goed de ingrediëntenlijst na. Vind je geen bouillonblokjes zonder deze allergenen, laat de bouillon dan weg en kruid de soep goed af met bijvoorbeeld gedroogde basilicum, tijm, salie, peper, zout, peterselie, laurier,...

HOE MAAK JE DIT RECEPT VEGAN?

- Sommige soorten groentebouillon kunnen eieren bevatten. Ga op zoek naar groentebouillon zonder ei. Je kan soep ook zonder bouillonblokje bereiden. Zorg dan wel voor een goede kruiding.

10 PERSONEN

55 MINUTEN

VEGGIEPITA MET RAUWKOST

INGREDIËNTEN

- 15 vegetarische groenteburgers
- 750 g wortelen
- 100 g gemengde scheuten
- 3 lente-uitjes
- ½ bosje platte peterselie
- 250 g gestoomde rode bieten
- 400 g verse kaas
- 15 pitabroodjes (grote)
- olijfolie
- peper en zout

VOORBEREIDING (15 MINUTEN)

1. Snijd de rode bieten in blokjes.
2. Schil de wortelen en rasp ze.
3. Hak de platte peterselie fijn.
4. Snipper de lente-uitjes fijn.

BEREIDING (40 MINUTEN)

1. Verwarm de oven voor op 200°C.
2. Verhit de olijfolie in een braadpan en bak de burgers 3 à 4 minuten aan elke kant.
3. Haal de burgers uit de pan en houd ze warm onder aluminiumfolie.
4. Meng de rode bieten met de verse kaas, de fijngehakte peterselie en de lente-uitjes. Breng op smaak met een beetje olijfolie, peper en zout.
5. Rooster de pitabroodjes 5 minuten in een op 200°C voorverwarmde oven.
6. Snijd de pitabroodjes open, beleg met wat geraspte wortel, de rode bietendressing en de gebakken burger. Versier ze met wat gemengde scheuten.

HOE MAAK JE DIT RECEPT VEGAN?

- Kies voor een vleesvervanger zoals tofu, tempé, seitan, peulvruchten, tofu gehakt, seitan gehakt,... Controleer steeds de ingrediëntenlijst op de aanwezigheid van eieren.
- Vervang de kaas door een plantaardig alternatief. Deze producten zijn gemaakt van soja in plaats van melk.

ALLERGENEN

VEGETARISCHE GROENTEBURGER

Controleer de ingrediëntenlijst van de vegetarische groenteburger, want deze kan verschillende allergenen bevatten. Liever een ander vegetarisch alternatief? Kies voor seitan, tempé, peulvruchten, tofu, quorn, falafel,... Let op, niet elke vleesvervanger is ook veganistisch. Dit komt doordat er vaak eieren aan worden toegevoegd.

VERSE KAAS

Verse kaas wordt gemaakt van melk. Er bestaat lactosevrije verse kaas, maar deze bevat nog steeds het allergeen 'melk' waardoor het niet geschikt is voor iemand met een koemelkeiwitallergie. Indien men een koemelkeiwitallergie of een lactose-intolerantie heeft, kan men wel gebruik maken van plantaardige verse kaas. Deze wordt gemaakt van soja. Bij een lactose-intolerantie mag wel lactosevrije verse kaas gegeten worden.

PITABROOD

Pitabrood bevat gluten en kan niet gegeten worden door iemand met een glutenintolerantie of een tarwe-allergie. Kies voor glutenvrij pitabrood. Dit vind je in de meeste supermarkten terug. Raadpleeg het overzicht met supermarkten in het buitenland die een glutenvrij aanbod hebben. Vind je geen glutenvrij pitabrood kies dan voor een glutenvrije boterham, een glutenvrije wrap,...

TIP
DIEN DE PITA'S OP MET EEN LEUK SERVETJE ERROND.

10 PERSONEN

50 MINUTEN

VOL-AU-VENT

INGREDIËNTEN

- 5 halve kipfilets
- 700 g gemengd gehakt
- 700 g champignons
- 2,5 dl room
- 1,25 l kippenbouillon
- 100 g boter (+ wat extra boter)
- 100 g bloem
- peper en zout

HOE MAAK JE DIT RECEPT VEGAN?

- Vervang de kip en het gehakt door een veganistisch alternatief. Controleer de ingrediëntenlijst op de aanwezigheid van eieren.
- Vervang de boter door olie of een plantaardige margarine. Controleer de ingrediëntenlijst op de aanwezigheid van melk.
- Vervang de vleesbouillon door een groentebouillon. Let op, sommige soorten groentebouillon kunnen eieren bevatten. Ga op zoek naar groentebouillon zonder ei. Er bestaat ook vegan kippenbouillon. Vind je geen geschikte bouillon, laat deze dan weg en zorg voor een goede kruiding.
- Vervang de room door sojaroom.

VOORBEREIDING (10 MINUTEN)

Rol het gehakt tot kleine balletjes. Maak je handen nat alvorens de balletjes te rollen, zodat het gehakt minder aan je handen kleeft.

BEREIDING (40 MINUTEN)

1. Kook de kipfilets ongeveer 15 minuten gaar in de bouillon. Schep ze met een schuimspaan uit de pan en laat ze lichtjes afkoelen.
2. Snijd de kipfilets in reepjes en zeef de bouillon.
3. Maak de champignons schoon en snijd ze in schijfjes. Bak ze vervolgens kort aan in een klontje boter.
4. Smelt de boter in een steelpan, voeg de bloem toe en roer tot een glad mengsel.
5. Schenk de bouillon bij het mengsel en laat het geheel al roerend indikken tot een gladde saus. Kruid goed af met peper en zout.
6. Meng de kip, de gehaktballetjes en de champignons door de saus.
7. Laat het geheel nog 5 minuten sudderen.
8. Voeg de room toe en warm nog even door.

AFWERKING

Serveer de vol-au-vent met rijst.

ALLERGENEN

KIPPENBOUILLON

Kippenbouillon bevat, afhankelijk van het merk, meerdere allergenen zoals gluten, soja, selderij, eieren,... Controleer steeds de ingrediëntenlijst. Vind je geen bouillonblokjes zonder deze allergenen, laat de bouillon dan weg. Gebruik voldoende kruiden zoals gedroogde basilicum, tijm, salie, peper, zout, peterselie, laurier,...

Daarnaast is kippenbouillon niet geschikt binnen een vegetarisch of veganistisch eetpatroon. Vervang de kippenbouillon in dit geval door een groentebouillon.

KIPFILET EN GEHAKT

Kipfilet en gehakt passen niet binnen een vegetarisch of veganistisch eetpatroon. Je kan de kipfilet vervangen door een plantaardige (kip)vervanger. Let op, vleesvervangers zijn niet altijd veganistisch doordat hier vaak eieren aan worden toegevoegd. Het gehakt kan je vervangen door tofu gehakt, seitan gehakt,... Controleer de ingrediëntenlijst goed op de aanwezigheid van eieren.

BOTER

Boter (= dierlijke oorsprong) wordt gemaakt van melk en bevat daarom melkeiwitten. Indien iemand een koemelkeiwitallergie heeft, kan je de boter vervangen door een plantaardige margarine of door olie. Margarines en minarines zijn bijna steeds van plantaardige oorsprong. Ze bevatten eerder zelden het allergeen 'melk'. Controleer steeds de ingrediëntenlijst.

ROOM

Room wordt gemaakt van melk. Iemand met een koemelkeiwitallergie mag geen lactosevrije room eten. Indien men een koemelkeiwitallergie of lactose-intolerantie heeft, kan men wel gebruik maken van sojaroom. Bij een lactose-intolerantie mag wel lactosevrije room gebruikt worden.

BLOEM

Bloem bevat gluten en kan niet gegeten worden door iemand met een glutenintolerantie of een tarwe-allergie. Kies voor glutenvrije bloem. Dit vind je in de meeste supermarkten terug. Raadpleeg het overzicht met supermarkten in het buitenland die een glutenvrij aanbod hebben.

TIP

VOL-AU-VENT IS OOK ERG LEKKER IN BLADERDEEGPASTEITJES. SNIJD ER DE HOEDJES UIT EN LAAT ZE 4 MINUTEN VERWARMEN IN EEN VOORVERWARMDE OVEN (180°C).

10 PERSONEN

1 UUR

MACARONI MET HAM, BLOEMKOOL EN BROCCOLI

INGREDIËNTEN

- 1 kg macaroni
- 1,5 bloemkool
- 1,5 broccoli
- 500 g gekookte ham (sneden)
- 5 eetlepels kruidenkaas
- 60 g gruyèrekaas
- 1,875 l groentebouillon
- 2,5 dl lichte room
- peper en zout

BEREIDING

1. Kook de macaroni beetgaar in de groentebouillon.
2. Verdeel de bloemkool en de broccoli in roosjes. Stoom ze 10 minuten beetgaar boven de kokende groentebouillon, of kook de bloemkool en broccoli kort in de bouillon in plaats ze te stomen. Laat ze wat opdrogen in het vergiet.
3. Verwarm de oven voor op 200°C.
4. Laat de groentebouillon inkoken tot ongeveer de helft overblijft. Voeg de room toe en laat het geheel nog 1 minuut inkoken.
5. Haal de kookpot van het vuur en voeg de kruidenkaas toe aan de saus. Roer tot een glad geheel.
6. Kruid de saus af met peper en zout.
7. Snijd de ham in fijne reepjes.
8. Vul een diepe ovenschaal met de bloemkool- en broccoliroosjes, de ham, en de gekookte macaroni.
9. Lepel er de kaassaus bij en bestrooi het oppervlak met gemalen kaas.
10. Zet de schaal 20 minuten in de oven op 200°C.

HOE MAAK JE DIT RECEPT VEGAN?

- Laat de gruyèrekaas weg of vervang deze door edelgistvlokken.
- Vervang het vlees door extra groenten. Je kan ook voor een vleesvervanger kiezen. Let op, niet iedere vleesvervanger is vegan doordat hier vaak eieren aan toegevoegd worden. Controleer de ingrediëntenlijst op de aanwezigheid van eieren.
- Vervang de kruidenkaas en de room volledig door sojaroom.
- Controleer de groentebouillon op de aanwezigheid van eieren. Vind je geen geschikte bouillon, laat deze dan weg en zorg voor een goede kruiding.

ALLERGENEN

GROENTEBOUILLON

Groentebouillon bevat, afhankelijk van het merk, meerdere allergenen zoals gluten, soja, selderij, eieren,... Kijk steeds goed de ingrediëntenlijst na. Vind je geen bouillonblokjes zonder deze allergenen, laat de bouillon dan weg en gebruik extra kruiden.

PASTA

Pasta bevat gluten en is daarom niet geschikt voor iemand met een glutenintolerantie of tarwe-allergie. Kies in dit geval voor glutenvrije pasta. Glutenvrije pasta vind je in de meeste supermarkten terug. Raadpleeg het overzicht met supermarkten in het buitenland die een glutenvrij aanbod hebben.

TIP: Start met het klaarmaken van de glutenvrije pasta en kook nadien de glutenbevattende pasta, om kruisbesmetting zo veel mogelijk te vermijden.

KRUIDENKAAS, ROOM EN GRUYÈREKAAS

Kruidenkaas en room worden gemaakt van melk en mogen dus niet gegeten worden door mensen met een koemelkeiwitallergie of een lactose-intolerantie. Iemand met een koemelkeiwitallergie mag geen lactosevrije producten eten. Bij een koemelkeiwitallergie of een lactose-intolerantie kan je de kruidenkaas volledig vervangen door sojaroom. Let op, hier zit het allergeen 'soja' in. Iemand met een lactose-intolerantie mag wel lactosevrije room gebruiken.

Laat de gruyèrekaas weg bij iemand met een koemelkeiwitallergie of vervang de kaas door edelgistvlokken. Bij een lactose-intolerantie kan je de gruyèrekaas vervangen door Parmezaanse kaas of emmentaler. Beide kazen bevatten minder dan 1 g koolhydraten per 100 g en worden door de meeste mensen met een lactose-intolerantie verdragen.

HAM

Ham past niet binnen een vegetarisch of veganistisch eetpatroon. Kies in plaats van een vleesvervanger eens voor extra groenten. Champignons, paprika, courgette,... passen goed in dit recept.

TIP

JE KAN DIT GERECHT OOK ZONDER OVEN KLAARMAKEN. ZORG DAN DAT DE BLOEMKOOL EN BROCCOLI VOLDOENDE GAAR ZIJN.

10 PERSONEN

1 UUR

WORST MET APPELMOES EN GEBAKKEN AARDAPPELEN

INGREDIËNTEN

- 2 kg worsten (± 1,5 worsten/persoon)
- 3,5 kg appels (Gala of Golden Delicious)
- 5 eetlepels suiker
- 5 theelepels kaneel
- 5 dl water
- 1-1,5 kg aardappelen (± 2-3 aardappelen/persoon)
- peper en zout
- boter

ALLERGENEN

WORST

Worst is niet geschikt binnen een vegetarisch of veganistisch eetpatroon. Afhankelijk van de soort worst kunnen hier andere (sporen van) allergenen inzitten. Soms kunnen ook (sporen van) gluten aanwezig zijn. Controleer steeds de ingrediëntenlijst. Je kan de worst vervangen door quorn, tempé, seitan, peulvruchten,...

Let op, niet iedere vleesvervanger is ook vegan doordat hier vaak eieren aan worden toegevoegd. Controleer steeds de ingrediëntenlijst.

BOTER

Boter (= dierlijke oorsprong) wordt gemaakt van melk en bevat daarom melkeiwitten. Indien iemand een koemelkeiwitallergie heeft, kan je de boter vervangen door een plantaardige margarine of door olie. Margarines en minarines zijn bijna steeds van plantaardige oorsprong. Ze bevatten eerder zelden het allergeen 'melk'. Controleer steeds de ingrediëntenlijst.

HOE MAAK JE DIT RECEPT VEGAN?

- Vervang de boter door olie of een plantaardige margarine. Controleer de ingrediëntenlijst op de aanwezigheid van melk.
- Vervang de worst door een veganistisch alternatief. Controleer de ingrediëntenlijst op de aanwezigheid van eieren.

VOORBEREIDING (20 MINUTEN)

1. Schil de aardappelen en snijd ze doormidden.
2. Schil de appels, verwijder het klokhuis en snijd ze in vier.

BEREIDING (40 MINUTEN)

1. Neem een kookpot met koud water en doe de geschilde en gesneden aardappelen hierin. Breng nadien het water met de aardappelen aan de kook gedurende 20 tot 25 minuten.
2. Snijd de aardappelen in schijfjes en bak ze aan in een pan met boter tot beide kanten goudbruin zijn. Kruid af met peper en zout.
3. Bak de worsten en houd ze warm onder aluminiumfolie.

APPELMOES

1. Voeg de gesneden appels toe aan een kookpot met water (5 dl, afhankelijk van het aantal personen). Voeg de suiker en de kaneel toe.
2. Laat het geheel koken tot de appels goed mals zijn.
3. Mix tot de gewenste textuur.

VERHAALTJE VAN EEN MEDE-TP'ER:

"ALS TP'ER HEB JE OVERDAG SOMS WEL WAT TIJD OM IETS ANDERS TE DOEN DAN KOKEN. WIJ GINGEN OP EEN MIDDAG WANDELEN MET DE KOOKPLOEG EN WAREN IN ONS ENTHOUSIASME DE TIJD UIT HET OOG VERLOREN. DAARDOOR HEBBEN WE ONS MOETEN OPSPLITSEN IN TEAMS: EEN SNEL EN EEN TRAAG TEAM. TIJDENS HET WANDELEN VERDEELDEN WE DE TAKEN. WIE DE AARDAPPELEN ZOU WASSEN EN SNIJDEN OM IN EEN GROTE BRAADSLEE IN DE OVEN MET VEEL BOTER EN LEKKERE KRUIDEN TE DOEN, WIE DE APPELMOES IN EEN GROTE POT ZOU GIETEN EN WIE DE WORSTEN ZOU BAKKEN IN EEN BRAADSLEE. RESULTAAT: TEAMWORK MAKES THE DREAM WORK. ALLES WAS, MITS EEN KLEIN KWARTIERTJE GEDULD VAN DE KINDEREN DIE DE MONI'S HEEL GOED INVULDEN, SUPERLEKKER. DIT IS TP'EN MET KAZOU :)"

10 PERSONEN

45 MINUTEN

BALLETJES MET KRIEKEN EN BROOD

INGREDIËNTEN

- 2–3 sneden brood per persoon

BALLETJES

- 2 kg rundsgehakt
- 2,5 uien
- 2,5 eieren
- 5 eetlepels paneermeel
- olijfolie
- peper en zout

KRIEKEN

- 2,5 kg opgelegde krieken
- 2,5 eetlepel maïszetmeel
- 100 g suiker

BEREIDING

BALLETJES

1. Pel de uien en snijd ze in heel fijne stukjes.
2. Stoof de uien aan in een pan met een beetje olie.
3. Neem een grote kom en doe hier het gehakt in. Voeg de gebakken uien, de kruiden en de eieren toe.
4. Kneed het geheel goed door elkaar en voeg tussendoor het paneermeel toe.
5. Neem een beetje gehakt en rol er een balletje van. Je kan zelf kiezen hoe dik de balletjes worden.
6. Verwarm de olie in een pan en laat de balletjes bakken tot ze goudbruin zijn.

KRIEKEN

1. Neem een kookpot en giet hier de krieken in.
2. Los het maïszetmeel op in een beetje koud water en voeg dit bij de krieken.
3. Voeg de suiker toe.
4. Blijf roeren tot het geheel voldoende is ingedikt.

TIP

MAAK JE HANDEN NAT ALVORENS DE BALLETJES TE ROLLEN, HIERDOOR KLEEFT HET VLEES MINDER AAN JE HANDEN.

HOE MAAK JE DIT RECEPT VEGAN?

- Vervang de gehaktballetjes door vegetarisch gehakt en laat de eieren achterwege. Controleer het vegetarisch gehakt op de aanwezigheid van eieren. Soms worden deze toegevoegd waardoor dit niet meer vegan is. Je kan ook zelf groenteballetjes maken.

ALLERGENEN

BROOD

Brood bevat gluten. Afhankelijk van de broodsoort kan tarwe, spelt, rogge,... aanwezig zijn. Notenbrood bevat het allergeen 'noten' en rozijnenbrood kan het allergeen 'sulfiet' bevatten.

TIP: Glutenvrij brood zal je in de supermarkt altijd verpakt terugvinden en meestal gescheiden van de andere soorten brood. Hiermee wil men voorkomen dat het glutenvrij brood in aanraking komt met glutenbevattend brood.

Brood bevat soms ook het allergeen 'melk'. Melk is vaak in een heel kleine hoeveelheid aanwezig. Iemand met een lactose-intolerantie moet hier geen rekening mee houden, maar bij een koemelkeiwitallergie kan deze kleine hoeveelheid wel al klachten veroorzaken. Controleer steeds de ingrediëntenlijst op de aanwezigheid van melk!

GEHAKTBALLETJES

Aan de gehaktballetjes wordt paneermeel toegevoegd. Dit zijn heel fijne broodkruimels die gluten bevatten. Je kan de balletjes glutenvrij maken door glutenvrije paneermeel te gebruiken. Glutenvrij paneermeel kan je ook zelf maken door oud/geroosterd, glutenvrij brood te vermalen. Je kan het paneermeel ook gewoon weglaten.

TIP: Maak eerst de balletjes met het glutenvrij paneermeel en houd deze goed gescheiden van de andere gehaktballetjes.

Aan de gehaktballetjes worden ook eieren toegevoegd om de consistentie van het mengsel te verbeteren. Iemand met een ei-allergie mag dit dus niet eten. Laat de eieren in dit geval weg en voeg iets meer vetstof toe.

Gehakt past niet binnen een vegetarisch en veganistisch eetpatroon. Kies voor vegetarisch gehakt of wees creatief en maak groenteballetjes. Je kan hier kikkererwten, erwten, noten, brood, spinazie,... aan toevoegen.

LET OP: Vegetarische vleesvervangers zijn niet altijd vegan, doordat hier vaak eieren aan worden toegevoegd. Controleer steeds de ingrediëntenlijst.

10 PERSONEN

> 1 UUR

KIP MET COUSCOUS

INGREDIËNTEN

- 800 g tarwegriesmeel (couscous)
- 1 kg borstfilet van braadkip
- 5 wortelen
- 1 rode paprika
- 1 groene paprika
- 140 g maïs
- 2 tomaten
- 2 uien
- 2 teentjes knoflook
- ¾ dl olijfolie
- 1,5 l kippenbouillon
- sambal oelek
- kippenkruiden
- kerriepoeder
- peper en zout

VOORBEREIDING (20 MINUTEN)

1. Pel de uien en de knoflook en snipper ze fijn.
2. Schil de wortelen en snijd ze in heel kleine blokjes.
3. Verwijder de pitten en de witte zaadlijsten uit de paprika's en snijd in kleine blokjes.
4. Pel de tomaten en snijd ze in kleine blokjes. De tomaten zijn makkelijker te pellen wanneer ze 10 seconden ondergedompeld worden in kokend water.
5. Snijd de kip in reepjes.

BEREIDING (45 MINUTEN)

1. Verhit olijfolie in een grote kookpot en stoof de uien glazig. Voeg de blokjes wortel toe en laat ongeveer 10 minuten verder sudderen op een zacht vuur.
2. Voeg de paprikablokjes en de knoflook toe. Overgiet met de helft van de bouillon en laat 15 minuten sudderen.
3. Voeg de laatste 5 minuten de tomatenblokjes toe. Kruid met peper, zout en sambal oelek.
4. Giet intussen de rest van de hete kippenbouillon over het tarwegriesmeel en laat dit 10 minuten zwellen.
5. Meng de tarwegriesmeel los met een vork en meng er 2,5 eetlepel olie onder. Kruid af met peper en zout.
6. Verhit olijfolie in een braadpan en bak de kippenreepjes langs alle kanten goudbruin gedurende 10 à 15 minuten. Kruid af met kippenkruiden en kerriepoeder.
7. Giet het braadvocht van de kip bij de groenten.
8. Voeg de kippenreepjes en de groenten met het braadvocht toe aan de couscous.

HOE MAAK JE DIT RECEPT VEGAN?

- Vervang de kip door seitan, tofu, tempé of kies voor peulvruchten. Veel vleesvervangers, waaronder quorn bevatten vaak eieren en zijn daarom niet vegan. Controleer steeds goed de ingrediëntenlijst.
- Vervang de kippenbouillon door een groentebouillon. Let op, sommige soorten groentebouillon kunnen eieren bevatten. Ga op zoek naar groentebouillon zonder ei. Vind je geen geschikte bouillon, laat deze dan weg en zorg voor een goede kruiding.

ALLERGENEN

KIPPENBOUILLON

Kippenbouillon bevat, afhankelijk van het merk, meerdere allergenen zoals gluten, soja, selderij, eieren,... Controleer steeds de ingrediëntenlijst. Vind je geen bouillonblokjes zonder deze allergenen, laat de bouillon dan weg. Gebruik voldoende kruiden zoals gedroogde basilicum, tijm, salie, peper, zout, peterselie, laurier,...

Daarnaast is kippenbouillon niet geschikt binnen een vegetarisch of veganistisch eetpatroon. Vervang de kippenbouillon in dit geval door een groentebouillon.

BRAADKIP

Braadkip past niet binnen een vegetarisch of veganistisch eetpatroon. Vervang de kip door een andere vleesvervanger zoals seitan, tempé, tofu, sojabrokken, quorn,... Let op, niet iedere vleesvervanger is vegan, doordat hier vaak eieren aan worden toegevoegd. Controleer steeds de ingrediëntenlijst. Je kan de braadkip ook vervangen door peulvruchten zoals kikkererwten, linzen, bruine en witte bonen. Deze passen goed bij de couscous.

COUSCOUS

Couscous wordt gemaakt van tarwe en is daarom niet glutenvrij. Je kan in de supermarkt zoeken naar glutenvrije couscous. Deze wordt gemaakt van maïs in plaats van tarwe en is daarom wel glutenvrij. Vind je geen glutenvrije couscous, kies dan voor rijst, boekweit of quinoa.

TIP: Start met het klaarmaken van de glutenvrije pasta en kook nadien de glutenbevattende pasta, om kruisbesmetting zo veel mogelijk te vermijden.

10 PERSONEN

50 MINUTEN

KOUDE PASTA-TONIJNSALADE

INGREDIËNTEN

- 1 kg pasta
- 880 g tonijn in eigen nat (blik)
- 5 eieren
- 125 g natuuryoghurt
- 3 tomaten
- 1 komkommer
- 200 g maïs
- 1 blokje groentebouillon
- 3 eetlepels mayonaise
- ½ bosje peterselie
- peper en zout

VOORBEREIDING (20 MINUTEN)

1. Breng water aan de kook en kook de eieren hard. Dit duurt ongeveer 10 minuten.
2. Laat de eieren afkoelen onder koud stromend water.
3. Pel de eieren en snijd ze in partjes.
4. Verwijder de pitjes uit de tomaten en snijd ze in stukjes.
5. Snijd de komkommer in gelijke reepjes.
6. Laat de maïs uitlekken.
7. Laat de tonijn uitlekken en maak eventueel los met een vork.

BEREIDING (30 MINUTEN)

1. Kook de pasta gaar in kokend water waaraan een bouillonblokje werd toegevoegd.
2. Giet de pasta af en laat afkoelen onder koud stromend water. Laat de pasta uitlekken.
3. Meng de groenten en de tonijn onder de pasta. Kruid af met peper en zout.
4. Meng de mayonaise met de yoghurt en de peterselie. Meng dit onder de pasta.
5. Verdeel de partjes ei over de pastaschotel.

HOE MAAK JE DIT RECEPT VEGAN?

- Vervang de tonijn door seitan, tofu, tempé of kies voor peulvruchten. Veel vleesvervangers, waaronder quorn bevatten vaak eieren en zijn daarom niet vegan. Controleer steeds goed de ingrediëntenlijst.
- Vervang de mayonaise door veganaise of een andere saus die geen eieren bevat.
- Kies voor yoghurt op basis van soja, amandel of kokosnoot.
- Laat de eieren weg.
- Controleer de groentebouillon op de aanwezigheid van eieren. Vind je geen geschikte bouillon, laat deze dan weg en zorg voor een goede kruiding.

ALLERGENEN

GROENTEBOUILLON

Groentebouillon bevat, afhankelijk van het merk, meerdere allergenen zoals gluten, soja, selderij, eieren,... Kijk steeds goed de ingrediëntenlijst na. Vind je geen bouillonblokjes zonder deze allergenen, laat de bouillon dan weg.

PASTA

Pasta bevat gluten en is daarom niet geschikt voor iemand met een glutenintolerantie of tarwe-allergie. Kies voor glutenvrije pasta. Glutenvrije pasta vind je in de meeste supermarkten terug. Raadpleeg het overzicht met supermarkten in het buitenland die een glutenvrij aanbod hebben.

TIP: Start met het klaarmaken van de glutenvrije pasta en kook nadien de glutenbevattende pasta, om kruisbesmetting zo veel mogelijk te vermijden.

TONIJN

Tonijn is vis en mag niet gegeten worden door iemand met een visallergie. Je kan de tonijn vervangen door kipblokjes, hesp, spek, quorn,... Sommige merken tonijn bevatten ook het allergeen 'selderij'. Controleer goed de ingrediëntenlijst.

EIEREN

Je kan de eieren weglaten indien iemand een ei-allergie heeft. Let op, de eieren van de reeds bereide pasta-tonijnsalade halen is geen optie! De pasta is al in contact geweest met de eieren en kan sporen van het ei bevatten.

MAYONAISE

In mayonaise zitten eieren. Iemand met een ei-allergie mag dit dus niet eten. Helaas zit in de meeste sauzen ei, waardoor je niet veel alternatieven hebt. Je kan de mayonaise wel vervangen door veganaise, of door een yoghurt dressing of vinaigrette. Veganaise is een veganistisch alternatief voor mayonaise en is, doordat het geen ei bevat, ook ideaal voor mensen met een ei-allergie.

Mayonaise bevat ook mosterd. Indien iemand hier allergisch aan is, kan je de mayonaise best vervangen door een andere saus zoals een yoghurt dressing of een vinaigrette. Je kan de mayonaise ook zelf maken zonder mosterd.

YOGHURT

Yoghurt bevat melk. Iemand met een koemelkeiwitallergie mag geen lactosevrije yoghurt eten. Indien men een koemelkeiwitallergie of lactose-intolerantie heeft, kan men wel gebruik maken van yoghurt op basis van soja, kokosnoot of amandel. Bij een lactose-intolerantie mag wel lactosevrije yoghurt gegeten worden.

10 PERSONEN

< 2 UUR

OVENSCHOTEL MET QUORN EN SPINAZIE

INGREDIËNTEN

- 1,25 kg bladspinazie
- 1 kg quorngehakt
- 2,5 tomaten
- 1,5 uien
- 2 teentjes knoflook
- 200 g Port salut
- 2,5 eieren
- 2,5 dl melk
- 2 sneden brood
- 1,5 eetlepels olijfolie
- 1,5 eetlepels Provençaalse kruiden
- peper en zout

VOORBEREIDING (15 MINUTEN)

1. Pel de uien en de knoflook en snipper ze fijn.
2. Snijd de tomaten in schijfjes.
3. Verwijder de korst van de kaas en snijd in sneetjes.
4. Leg de sneetjes brood in de melk tot al de melk is opgeslorpt.

BEREIDING (30 MINUTEN + 1 UUR IN DE OVEN)

1. Verwarm de oven voor op 180°C.
2. Verhit de olijfolie in een grote kookpot en bak de uien en de knoflook glazig.
3. Voeg het quorngehakt toe en roer goed gedurende 5 minuten.
4. Roer de eieren onder het quorngehakt en voeg de, in melk geweekte, sneden brood toe.
5. Meng goed en kruid af met Provençaalse kruiden, peper en zout. Laat alles goed opwarmen.
6. Verdeel de helft van deze quornmengeling in een grote ovenschotel. Verdeel er de spinazie over en bedek met de andere helft van de quornmengeling.
7. Verdeel de schijfjes tomaat en kaas dakpansgewijs en afwisselend over de hele schotel.
8. Bestrooi naar smaak met de kruiden.
9. Plaats de ovenschotel gedurende een uur in de voorverwarmde oven.

AFWERKING

Dien op met aardappelpuree, pasta, of aardappelen.

HOE MAAK JE DIT RECEPT VEGAN?

- Laat de eieren weg.
- Vervang de kaas door edelgistvlokken of laat hem weg.
- Vervang de melk door een plantaardige melkvervanger zoals amandel-, soja-, cashew-, hazelnoot-, spelt-, rijst-,... drink.
- Controleer de ingrediëntenlijst van het quorngehakt op de aanwezigheid van eieren.

LET OP: Pasta bevat gluten. Kies voor glutenvrije pasta indien iemand glutenintolerant is of een tarwe-allergie heeft.

ALLERGENEN

MELK

Iemand met een allergie voor melk mag geen lactosevrije melk drinken! Kies voor een plantaardige melkvervanger zoals amandel-, soja-, cashew-, hazelnoot-, spelt-, rijst-,... drink. Let op, plantaardige melkvervangers kunnen verschillende allergenen bevatten.

- Sojadrink, bevat het allergeen 'soja'.
- Amandel-, cashew-, hazelnootdrink,... bevatten het allergeen 'noten'.
- Speltdrink bevat gluten.
- Rijstdrink bevat geen allergenen.

Indien iemand lactose-intolerant is kan je de melk vervangen door lactosevrije melk. Plantaardige melkvervangers zijn ook een geschikt alternatief.

PORT SALUT KAAS

Kaas wordt gemaakt van melk. Lactosevrije kaas bevat nog steeds het allergeen 'melk' en is niet geschikt voor iemand met een koemelkeiwitallergie. Laat de kaas weg of vervang hem door edelgistvlokken. Indien iemand lactose intolerant is, kan je wel lactosevrije kaas gebruiken. Ook oude kaas met minder dan 1 g koolhydraten per 100 g kan gebruikt worden.

EIEREN EN QUORNGEHAKT

Je kan de eieren weglaten wanneer iemand een ei-allergie heeft. Let op, ook in quorn zitten vaak eieren. Gehakt van seitan, tofu, tempé... bevatten meestal geen eieren. Controleer steeds de ingrediëntenlijst!

BROOD

Brood bevat gluten. Afhankelijk van de broodsoort kan tarwe, spelt, rogge,... aanwezig zijn. Notenbrood bevat het allergeen 'noten' en rozijnenbrood kan het allergeen 'sulfiet' bevatten.

TIP: Glutenvrij brood zal je in de supermarkt altijd verpakt terugvinden en meestal gescheiden van de andere soorten brood. Hiermee wil men voorkomen dat het glutenvrij brood in aanraking komt met glutenbevattend brood.

Brood bevat soms ook het allergeen 'melk'. Melk is vaak in een heel kleine hoeveelheid aanwezig. Iemand met een lactose-intolerantie moet hier geen rekening mee houden, maar bij een koemelkeiwitallergie kan deze kleine hoeveelheid wel al klachten veroorzaken. Controleer steeds de ingrediëntenlijst op de aanwezigheid van melk!

10 PERSONEN

50 MINUTEN

MEXICAANSE WRAPS

INGREDIËNTEN

- 15-20 wraps
- 1,5-2 kg gemengd gehakt
- 2,5 stengels prei
- 6 wortelen
- 600 g witte kool
- 2 dikke uien
- 300 g gruyère (geraspt)
- 500 g zure room
- 2,5 dl water
- 150 g maïs
- cayennepeper
- peper en zout

VOORBEREIDING (20 MINUTEN)

1. Snijd de prei in ringen.
2. Snijd de witte kool in reepjes.
3. Schil de wortelen en snijd ze in dunne staafjes.
4. Pel en snipper de uien fijn.
5. Laat de maïs uitlekken.

BEREIDING (30 MINUTEN)

1. Verhit twee braadpannen met olijfolie en verdeel het gehakt over de pannen.
2. Bak de uien even mee en verdeel nadien de wortelen, de witte kool en het water over de pannen.
3. Laat het geheel 5 minuten sudderen.
4. Voeg de maïs en de prei toe en roer nog enkele minuten verder.
5. Kruid af met peper, zout en cayennepeper.
6. Bestrijk de wraps met zure room en verdeel er het gehakt met de groenten over.
7. Strooi een beetje gemalen kaas over de wraps en plooi deze dicht.

HOE MAAK JE DIT RECEPT VEGAN?

- Vervang de zure room door sojaroom. Voeg maïzena en citroensap toe om de room zuur te maken.
- Laat de gruyèrekaas weg of kies voor edelgistvlokken.
- Vervang het gehakt door kikkererwten, bonen, linzen, gehakt op basis van tofu, seitan,...

VERHAALTJE VAN EEN MEDE-TP'ER:

MAAK DE DEELNEMERS OP JOUW KAZOU VAKANTIE EENS GOED AAN HET LACHEN MET LEUKE WOORDNOPJES ZOALS 'WEES NIET TE GUICHEKEURIG', 'EET ALLES MAAR WRAP OP, WANT HET IS HEEL LEKKER',...

ALLERGENEN

WRAP

Een wrap bevat gluten en kan daarom niet gegeten worden door iemand met een glutenintolerantie of een tarwe-allergie. Kies voor glutenvrije wraps. Raadpleeg het overzicht met supermarkten die een glutenvrij aanbod hebben.

GEHAKT

Gehakt past niet binnen een vegetarisch of veganistisch eetpatroon. Kies voor gehakt op basis van tofu, seitan, tempé of quorn. Let op, quorn bevat vaak eieren en is daardoor niet altijd vegan.

TIP: Kies eens voor kikkererwten, linzen, bonen,... ter vervanging van vlees.

ZURE ROOM EN GRUYÈREKAAS

Room wordt gemaakt van melk. Iemand met een koemelkeiwitallergie mag geen lactosevrije room eten. Indien men een koemelkeiwitallergie of lactose-intolerantie heeft, kan men wel gebruik maken van sojaroom. Deze kan je zelf zuur maken door maïzena en citroensap toe te voegen. Bij een lactose-intolerantie mag wel lactosevrije room gebruikt worden. Deze kan je op dezelfde manier zuur maken.

Gruyèrekaas wordt ook gemaakt van melk. Laat de kaas weg indien iemand een koemelkeiwitallergie heeft of gebruik edelgistvlokken. Bij een lactose-intolerantie kan je de gemalen kaas vervangen door lactosevrije kaas of door Parmezaanse kaas. Dit is een oude kaas die weinig tot geen lactose bevat en daardoor vaak verdragen wordt door mensen met een lactose-intolerantie.

10 PERSONEN

> 1 UUR

ZALM MET PASTA EN RATATOUILLE

INGREDIËNTEN

- 6 vleestomaten
- 1,5 courgettes
- 1 rode paprika
- 1 groene paprika
- 1 gele paprika
- ½ plantje basilicum
- 1 ui
- 1 kg spaghetti
- 1,5 kg zalm (diepvries of vers)
- olijfolie
- 1 eetlepel oregano
- peper en zout

ALLERGENEN

PASTA

Pasta bevat gluten en is daarom niet geschikt voor iemand met een glutenintolerantie of tarwe-allergie. Kies voor glutenvrije pasta. Glutenvrije pasta vind je in de meeste supermarkten terug. Raadpleeg het overzicht met supermarkten in het buitenland die een glutenvrij aanbod hebben.

TIP: Start met het klaarmaken van de glutenvrije pasta en kook nadien de glutenbevattende pasta, om kruisbesmetting zo veel mogelijk te vermijden.

ZALM

Zalm mag niet gegeten worden door iemand met een visallergie. Je kan de zalm vervangen door kipblokjes, hardgekookte eieren,... Ook vegetarische alternatieven kunnen hier gebruikt worden zoals quorn, seitan, tempé, tofu,...

HOE MAAK JE DIT RECEPT VEGAN?

- Vervang de zalm door seitan, tofu, tempé of kies voor peulvruchten. Veel vleesvervangers, waaronder quorn bevatten vaak eieren en zijn daarom niet vegan. Controleer steeds goed de ingrediëntenlijst.

VOORBEREIDING (20 MINUTEN)

1. Verwijder de pitjes en de witte zaadlijsten uit de paprika's en snijd het vruchtvlees in kleine stukjes.
2. Snijd de courgettes en de tomaten in stukjes.
3. Pel de ui en snipper hem fijn.
4. Snipper de blaadjes basilicum fijn.

BEREIDING (45 MINUTEN)

1. Verhit 1 eetlepel olijfolie in een grote kookpot en stoof de fijngesnipperde ui glazig. Voeg de gesneden tomaten, paprika's en courgettes toe.
2. Kruid af met oregano, peper en zout.
3. Breng het geheel aan de kook en dek de kookpot af met een deksel. Laat nog 20 minuten stoven op een zacht vuur.
4. Verhit olijfolie in een grote (antikleef)pan en bak de zalm tot de onderkant van kleur veranderd is. Draai het stuk dan om en zet het vuur zachter. Gaar nadien nog even verder tot de andere kant ook van kleur is veranderd.
5. Kook ondertussen de pasta in licht gezouten water. Giet de pasta af en laat uitlekken.
6. Voeg de fijngesnipperde blaadjes basilicum toe aan de ratatouille.

AFWERKING

Meng de pasta met de saus en schik 1 stuk zalm op elk bord.

10 PERSONEN

35 MINUTEN

ZOMERSE PASTASALADE

INGREDIËNTEN

- 1 rode paprika
- 1 gele paprika
- 140 g maïs (blik)
- 3 tomaten
- 1,5 komkommers
- 75 g eikenbladsla
- ½ plantje platte peterselie
- 3 bollen mozzarella
- 1 kg spirelli pasta
- 2,5 eetlepels olijfolie
- peper en zout

ALLERGENEN

MOZZARELLA

Mozzarella wordt gemaakt van koemelk of buffelmelk. Mensen met een koemelkeiwitallergie mogen geen mozzarella eten. Ook lactosevrije mozzarella is geen optie bij een koemelkeiwitallergie. Kies ter vervanging voor hardgekookte eieren, kipblokjes, hesp,... Iemand met een lactose-intolerantie mag wel lactosevrije mozzarella eten.

PASTA

Pasta bevat gluten en is daarom niet geschikt voor iemand met een glutenintolerantie of tarwe-allergie. Kies voor glutenvrije pasta. Glutenvrije pasta vind je in de meeste supermarkten terug. Raadpleeg het overzicht met supermarkten in het buitenland die een glutenvrij aanbod hebben.

TIP: Start met het klaarmaken van de glutenvrije pasta en kook nadien de glutenbevattende pasta, om kruisbesmetting zo veel mogelijk te vermijden.

HOE MAAK JE DIT RECEPT VEGAN?

- Vervang de mozzarella door seitan, tofu, tempé of kies voor peulvruchten. Veel vleesvervangers, waaronder quorn bevatten vaak eieren en zijn daarom niet vegan. Controleer steeds goed de ingrediëntenlijst.

VOORBEREIDING (20 MINUTEN)

1. Schil de komkommers en snijd ze in de lengte in twee. Snijd elke helft nog eens in de lengte in twee en snijd de reepjes vervolgens in kleine blokjes.
2. Snijd de tomaten in vier, verwijder de pitjes en snijd vervolgens de tomaten in kleine blokjes.
3. Snijd de sla in reepjes.
4. Snijd de paprika in kleine blokjes.
5. Dep de mozzarella droog en snijd in blokjes.
6. Snipper de platte peterselie fijn.
7. Laat de maïs uitlekken.

BEREIDING (15 MINUTEN)

1. Kook de pasta gaar in kokend water.
2. Giet de pasta af en voeg de olijfolie toe.
3. Meng de mozzarella, maïs, paprika's, komkommer, tomaten en sla onder de pasta. Werk af met de fijngesnipperde platte peterselie.

TIP

JE KAN DEZE ZOMERSE PASTASALADE OOK ALS BIJGERECHT SERVEREN BIJ GEGRILD VLEES.

10 PERSONEN

< 2 UUR

SPAGHETTI BOLOGNAISE

INGREDIËNTEN

- 1 kg pasta
- 1-1,25 kg rundsgehakt
- 1,6 kg gepelde tomaten (blik)
- 140 g tomatenpuree
- 3 teentjes knoflook
- 2,5 uien
- olijfolie
- 5 wortelen
- 2 paprika's
- 250 g champignons
- cayennepeper
- paprikapoeder (of andere kruiden naar smaak zoals marjolein of oregano)
- peper en zout
- 5 dl water (facultatief, om aan te lengen)

VOORBEREIDING (20 MINUTEN)

1. Schil de wortelen en snijd ze in kleine blokjes.
2. Snijd de paprika in kleine blokjes.
3. Snijd de champignons in vier.
4. Pel de uien en de knoflook en snipper ze fijn.

BEREIDING (1 U 30)

1. Verhit olijfolie in een grote kookpot en stoof de uien en de knoflook glazig.
2. Voeg de rest van de groenten toe en laat op een zacht vuur (afgedekt) ongeveer 10 minuten stoven.
3. Verhit olijfolie in een braadpan en bak het gehakt tot het korrelig is. Druk het gehakt met een vork uiteen.
4. Voeg het gehakt, de tomatenpuree en de gepelde tomaten toe aan de gestoofde groenten.
5. Roer goed en kruid af naar smaak met peper, zout en cayennepeper.
6. Dek de kookpot af en laat 1 uur zachtjes sudderen. Voeg tussendoor een scheutje water toe.
7. Kook de pasta gaar.

HOE MAAK JE DIT RECEPT VEGAN?

- Vervang het gehakt door kikkererwten, bonen, linzen, gehakt op basis van tofu, seitan,... Veel vleesvervangers, waaronder quorn bevatten vaak eieren en zijn daarom niet vegan. Controleer steeds goed de ingrediëntenlijst.

ALLERGENEN

GEHAKT

Gehakt past niet binnen een vegetarisch of veganistisch eetpatroon. Kies voor gehakt op basis van tofu, seitan, tempé of quorn. Let op, quorn bevat vaak eieren en is daardoor niet altijd vegan.

TIP: Kies eens voor kikkererwten, linzen, bonen,... ter vervanging van vlees.

PASTA

Pasta bevat gluten en is daarom niet geschikt voor iemand met een glutenintolerantie of tarwe-allergie. Kies voor glutenvrije pasta. Glutenvrije pasta vind je in de meeste supermarkten terug. Raadpleeg het overzicht met supermarkten in het buitenland die een glutenvrij aanbod hebben.

TIP: Start met het klaarmaken van de glutenvrije pasta en kook nadien de glutenbevattende pasta, om kruisbesmetting zo veel mogelijk te vermijden.

HAHA!

VERHAALTJE VAN EEN MEDE-TP'ER:

"ONZE EERSTE TP VAKANTIE BEGON METEEN MET EEN 'VLIEGENDE' START. WE MAAKTEN SPAGHETTI, WANT NA EEN LANGE DAG HADDEN DE DEELNEMERS HIER ENORM VEEL ZIN IN. DOORDAT WE OP EEN CAMPING VERBLEVEN, WERDEN DE MAALTIJDEN IN EEN TENT MET PLOOITAFELS GENUTTIGD. DEZE PLOOITAFELS KONDEN IN HET MIDDEN PLOOIEN. DE SPAGHETTI WAS KLAAR EN WE GINGEN VAN DE KOOKTENT NAAR DE EETTENT. WE ZETTEN DE SPAGHETTI-SLIERTEN OP DE LINKERKANT VAN DE TAFEL, DIE DUS NIET GOED OPENGEPLOOID WAS. DE TAFEL KLAPTE TOE EN DE SLIERTEN VLOGEN OP DE GROND. SHOW GEGARANDEERD! GELUKKIG KONDEN WE NOG GENOEG SPAGHETTI REDDEN OM LEKKER VAN TE SMULLEN, MAAR SINDSDIEN LETTEN WE TOCH EXTRA OP BIJ HET SERVEREN VAN DE SPAGHETTI."

10 PERSONEN

45 MINUTEN

CURRY VAN ZOETE AARDAPPEL EN KIKKERERWTEN

INGREDIËNTEN

- 2,5 l groentebouillon
- 2,5 eetlepels suiker
- 2,5 uien
- 2,5 blikken tomatenblokjes
- 2,5 eetlepels olijfolie
- 1,5 kg zoete aardappel
- 650-750 g rijst
- 600 g boontjes
- 7,5 eetlepels currypasta
- 480 g kikkererwten (blik)
- ½ citroen
- peper en zout

VOORBEREIDING (15 MINUTEN)

1. Pel de uien en snipper ze fijn.
2. Maak de boontjes schoon en snijd ze in kleinere stukken.
3. Laat de kikkererwten uitlekken.
4. Schil de zoete aardappelen en snijd ze in kleine blokjes.

BEREIDING (30 MINUTEN)

1. Kook als eerste de rijst volgens de verpakking.
2. Verhit de olie in een (wok)pan. Fruit de ui aan en voeg de currypasta toe. Bak deze 1 minuut mee. Voeg de bouillon en de blokjes zoete aardappel toe.
3. Zet het vuur zachter en laat het geheel 5 minuten pruttelen.
4. Voeg de kikkererwten toe en laat deze 5 minuten mee garen. Voeg hierna de boontjes en de tomaten toe.
5. Voeg het sap van de citroen, en de suiker toe. Roer goed door.
6. Kruid af met peper en zout.

ALLERGENEN

GROENTEBOUILLON

Groentebouillon bevat, afhankelijk van het merk, meerdere allergenen zoals gluten, soja, selderij, eieren,... Controleer steeds de ingrediëntenlijst. Vind je geen bouillonblokjes zonder deze allergenen, laat de bouillon dan weg en kruid extra bij met bijvoorbeeld gedroogde basilicum, tijm, salie, peper en zout, peterselie, laurier,...

CURRYPASTA

Afhankelijk van het merk dat je koopt, kunnen verschillende (sporen van) allergenen aanwezig zijn zoals melk of mosterd. Controleer daarom steeds de ingrediëntenlijst. Je kan de currypasta vervangen door currypoeder, maar ook hier zit vaak mosterd in. Vind je geen geschikte currypasta of currypoeder, voeg dan wat tomatenpuree toe. Je hebt dan natuurlijk wel geen echte curry meer.

HOE MAAK JE DIT RECEPT VEGAN?

- Sommige soorten groentebouillon kunnen eieren bevatten. Ga op zoek naar groentebouillon zonder ei. Vind je geen geschikte bouillon, laat deze dan weg en zorg voor een goede kruiding.

10 PERSONEN

1,5 UUR

WORTELSTOEMP MET CHIPOLATA

INGREDIËNTEN

- 1,5 kg chipolata's
- 1,5 kg wortelen
- 2 sjalotten
- 3 kg aardappelen
- 1 l water
- olijfolie
- nootmuskaat
- peper en zout

VOORBEREIDING (25 MINUTEN)

1. Schil de wortelen en de aardappelen en snijd ze in grove stukken.
2. Pel de sjalotten en snipper ze fijn.

BEREIDING (1 UUR)

1. Verhit een pan met olijfolie en bak de sjalotten glazig.
2. Breng licht gezouten water aan de kook en doe er de stukken wortel en aardappelen in.
3. Laat ongeveer 30 minuten koken en giet nadien het meeste water af.
4. Voeg de sjalotten toe en pureer de groenten met een pureestamper.
5. Kruid af met nootmuskaat, peper en zout.
6. Verhit olijfolie in een pan en bak de chipolata's.

ALLERGENEN

CHIPOLATA

Chipolata's passen niet binnen een vegetarisch of veganistisch eetpatroon. Kies voor een vleesvervanger zoals seitan, tempé, tofu, sojabrokken, quorn,... Let op, niet iedere vleesvervanger is vegan, doordat hier vaak eieren aan worden toegevoegd. Controleer steeds de ingrediëntenlijst.

Chipolata's kunnen vaak verschillende (sporen van) allergenen bevatten zoals melk, gluten, selderij,... Controleer goed de verpakking op de aanwezigheid hiervan. Kies indien nodig voor een ander soort vlees.

HOE MAAK JE DIT RECEPT VEGAN?

- Vervang de chipolata's door seitan, tofu, tempé,... of kies voor peulvruchten. Veel vleesvervangers, waaronder quorn bevatten vaak eieren en zijn daarom niet vegan. Controleer steeds goed de ingrediëntenlijst.

TIP

SERVEER DE STOEMP EN CHIPOLATA'S MET EEN LEPEL TOMATENKETCHUP.

10 PERSONEN

35 MINUTEN

QUINOASALADE

INGREDIËNTEN

- 500 g quinoa
- 2,5 appels
- 2 gele paprika's
- 5 tomaten
- 5 lente-uien
- 1,5 komkommers
- citroensap van 1 citroen
- 2,5 eetlepels honing
- 5 eetlepels appelazijn
- 10 eetlepels olijfolie
- peper en zout

BEREIDING

1. Spoel de quinoa af en laat uitlekken in een zeef.
2. Kook de quinoa gaar in gezouten water volgens de aanwijzingen op de verpakking.
3. Was de appels en snijd deze in blokjes, maar laat de schil eraan. Besprenkel de appels met citroensap.
4. Ontpit de tomaten en snijd deze in blokjes.
5. Maak de paprika's schoon, verwijder de zaadjes en snijd de paprika's in blokjes.
6. Snijd de komkommers in kleine blokjes.
7. Snipper de lente-uien fijn.
8. Maak een vinaigrette van olijfolie, azijn en honing. Kruid af met peper en zout.
9. Giet de quinoa af en laat uitlekken.
10. Meng de quinoa met de groenten, de gesneden appel en de vinaigrette. Kruid bij met peper en zout.

ALLERGENEN

APPELAZIJN

Appelazijn bevat vaak het allergeen 'sulfiet'. Indien iemand hier gevoelig aan is, kan je de appelazijn best vervangen door een azijn die geen fruit bevat. Sulfieten worden namelijk toegevoegd om een bruinkleuring van fruit tegen te gaan. Controleer steeds de ingrediëntenlijst.

HOE MAAK JE DIT RECEPT VEGAN?

- Honing wordt niet door veganisten gegeten. Je kan suiker toevoegen aan de vinaigrette in plaats van honing.

TIP
JE KAN HIER FETA, MOZZARELLA, GEITENKAAS,... AAN TOEVOEGEN.
LET OP: DEZE PRODUCTEN BEVATTEN HET ALLERGEEN MELK.

10 PERSONEN

45 MINUTEN

FRITTATA MET ZUIDERSE GROENTEN

INGREDIËNTEN

- 1,5 courgettes
- 1 rode paprika
- 1 gele paprika
- 100 g kerstomaten
- 150 g kruidenkaas
- 100 g Parmezaanse kaas (blok)
- 12 eieren
- 130 g vermicelli of andere resten pasta
- 4 eetlepels olijfolie
- 1 eetlepel Italiaanse kruidenmix

VOORBEREIDING (20 MINUTEN)

1. Snijd de ongeschilde courgettes in de lengte in twee en daarna in halve maantjes.
2. Snijd de kerstomaten in vier.
3. Verwijder de pitjes en witte zaadlijsten uit de paprika's en snijd het vruchtvlees in kleine blokjes.
4. Kook de vermicelli twee minuten in licht gezouten water. Giet het water af en spoel de pasta onder koud water.
5. Rasp de Parmezaan.

BEREIDING (25 MINUTEN)

1. Breek de eieren en giet ze in een grote kom.
2. Kluts de eieren en kruid af met peper, zout en Italiaanse kruidenmix.
3. Voeg de kruidenkaas en de geraspte Parmezaan toe. Roer er de vermicelli onder.
4. Verhit olijfolie in een pan en stoof de stukjes courgette en de paprikablokjes 5 minuten aan.
5. Roer alle groenten onder het eimengsel.
6. Neem twee grote pannen en verhit hier olijfolie in. Verdeel het ei-groentemengsel over de twee pannen en bak de frittata's ongeveer 12 minuten op een matig vuur.

WIST JE DAT frittata een Italiaans gerecht is waarbij men alle resten van groenten en pasta gebruikt? Je kan de groenten in dit recept dus vervangen door andere groenten.

HOE MAAK JE DIT RECEPT VEGAN?

- Dit recept is moeilijk vegan te maken doordat eieren het basisingrediënt zijn. Het is moeilijk om hier een alternatief voor te zoeken.

ALLERGENEN

KRUIDENKAAS EN PARMEZAAN

Kruidenkaas wordt gemaakt van melk. Iemand met een koemelkeiwitallergie mag geen lactosevrije producten eten. Indien men een koemelkeiwitallergie of lactose-intolerantie heeft, kan men de kruidenkaas vervangen door sojaroom. Bij een lactose-intolerantie mag wel lactosevrije room gebruikt worden.

Parmezaanse kaas wordt ook gemaakt van melk. Laat de kaas weg indien iemand een koemelkeiwitallergie heeft of gebruik edelgistvlokken. Iemand met een lactose-intolerantie kan wel Parmezaanse kaas eten. Dit is een oude kaas die weinig tot geen lactose bevat en daardoor vaak verdragen wordt door mensen met een lactose-intolerantie.

VERMICELLI

Pasta bevat gluten en is daarom niet geschikt voor iemand met een glutenintolerantie of tarweallergie. Kies voor glutenvrije pasta. Glutenvrije pasta vind je in de meeste supermarkten terug. Raadpleeg het overzicht met supermarkten in het buitenland die een glutenvrij aanbod hebben.

TIP: Start met het klaarmaken van de glutenvrije pasta en kook nadien de glutenbevattende pasta, om kruisbesmetting zo veel mogelijk te vermijden.

EIEREN

Indien iemand een ei-allergie heeft dan kan je beter voor een ander gerecht kiezen. Het is te moeilijk om dit gerecht zonder ei klaar te maken.

10 PERSONEN

50 MINUTEN

KALKOEN MET RIJST EN CURRYSAUS

INGREDIËNTEN

- 1,5-2 kg kalkoengebraad
- 600 g rijst
- 2,5 gele paprika's
- 5 lente-uien
- 700 g ananasstukjes op sap (blik)
- 1 l kokosmelk
- 2,5 eetlepels kerriepoeder
- 2 theelepels chilipoeder
- olijfolie
- peper en zout

VOORBEREIDING (20 MINUTEN)

1. Snijd de kalkoen in lange repen.
2. Verwijder de pitten en de zaadlijsten uit de paprika's. Snijd in kleine blokjes.
3. Snijd de ananas in kleine stukken.
4. Spoel de lente-uien en snijd in ringen.

BEREIDING (30 MINUTEN)

1. Kook de rijst gaar volgens de instructies op de verpakking.
2. Bak de reepjes kalkoen krokant in olijfolie. Kruid af met peper, zout, kerriepoeder en chilipoeder.
3. Voeg de in blokjes gesneden ananas en paprika toe. Laat nog even verder roerbakken.
4. Voeg de kokosmelk toe en breng het geheel verder op smaak met peper en zout. Laat het geheel nog even inkoken.
5. Bestrooi de kip met de lente-uiringen en serveer met de rijst.

ALLERGENEN

KALKOENGEBRAAD

Kalkoengebraad past niet binnen een vegetarisch of veganistisch eetpatroon. Kies voor een andere vleesvervanger zoals seitan, tempé, tofu, sojabrokken, quorn,... Let op, niet iedere vleesvervanger is vegan, doordat hier vaak eieren aan toegevoegd worden. Controleer steeds de ingrediëntenlijst.

TIP: Je kan ook kiezen voor extra groenten ter vervanging van het vlees. Champignons zouden hier goed in passen.

KERRIEPOEDER

Kerriepoeder bevat vaak het allergeen 'mosterd'. Iemand met een allergie voor mosterd mag dit niet eten. Kies voor vervangende kruiden. Kurkuma kan je gebruiken om de gele kleur na te bootsen. Voeg daarnaast nog andere specerijen toe voor de smaak zoals, cayennepeper of paprikapoeder.

HOE MAAK JE DIT RECEPT VEGAN?

- Vervang de kalkoen door seitan, tofu, tempé of kies voor peulvruchten. Veel vleesvervangers, waaronder quorn bevatten vaak eieren en zijn daarom niet vegan. Controleer steeds goed de ingrediëntenlijst.

10 PERSONEN

< 3 UUR

VARKENSBROCHETTES MET GROENTECOUSCOUS

INGREDIËNTEN

- 1,5-1,8 kg varkensgebraad
- 2 bloemkolen
- 5 wortelen
- 2 uien
- 750 g tarwegriesmeel (couscous)
- 1 l kippenbouillon
  (2 blokjes opgelost in 1 l heet water)
- 2,5 dl groentebouillon
  (½ blokje opgelost in 2,5 dl water)
- 125 g rozijnen
- 1 dl water
- olijfolie
- ½ dl sojasaus
- 2 blaadjes laurier
- 1 eetlepel tijm (gedroogd)
- peper en zout
- spiesjes

HOE MAAK JE DIT RECEPT VEGAN?

- Vervang de kippenbouillon door een groentebouillon. Let op, sommige soorten groentebouillon kunnen eieren bevatten. Ga op zoek naar groentebouillon zonder ei. Vind je geen geschikte bouillon, laat deze dan weg en zorg voor een goede kruiding.
- Vervang het varkensgebraad door seitan, tofu, tempé of kies voor peulvruchten. Veel vleesvervangers, waaronder quorn bevatten vaak eieren en zijn daarom niet vegan. Controleer steeds goed de ingrediëntenlijst.

VOORBEREIDING (20 MINUTEN + 2 UUR IN DE KOELKAST)

1. Snijd het varkensgebraad in gelijke stukken. Zorg dat de stukken groot genoeg zijn om op de spiesjes te steken.
2. Meng het varkensgebraad met de sojasaus, de tijm en de blaadjes laurier. Plaats het vlees 2 uur in de koelkast.
3. Verdeel de stukken vlees over 10 spiesjes.
4. Snijd de bloemkolen in kleine roosjes.
5. Schil de wortelen en rasp ze.
6. Pel de uien en snipper ze fijn.
7. Laat de rozijnen weken in 100 ml water.

BEREIDING (30 MINUTEN)

1. Verhit de olijfolie in een grote kookpot en stoof de fijngesnipperde uien glazig.
2. Voeg de bloemkoolroosjes toe en giet er de groentebouillon over. Laat ongeveer 15 minuten garen en giet af. Voeg de laatste 5 minuten de geraspte wortelen toe.
3. Doe het tarwegriesmeel in een grote kom en overgiet met de hete kippenbouillon. Laat ongeveer 10 minuten zwellen en roer af en toe om.
4. Roer er de gekookte groenten en de rozijnen onder en kruid af met peper en zout.
5. Verhit olijfolie in een braadpan en bak de brochettes ongeveer 5 minuten aan elke zijde.

AFWERKING

Dien de brochettes op met de groentecouscous.

ALLERGENEN

VARKENSGEBRAAD

Varkensgebraad past niet binnen een vegetarisch of veganistisch eetpatroon. Kies voor een andere vleesvervanger zoals seitan, tempé, tofu, quorn,... Let op, niet iedere vleesvervanger is vegan, doordat hier vaak eieren aan worden toegevoegd. Controleer steeds de ingrediëntenlijst.

TIP: Je kan ook kiezen voor extra groenten of peulvruchten zoals kikkererwten, linzen, sojabonen,... ter vervanging van het vlees.

KIPPENBOUILLON EN GROENTEBOUILLON

Kippenbouillon en groentebouillon bevatten, afhankelijk van het merk, meerdere allergenen zoals gluten, soja, selderij, eieren,... Kijk steeds goed de ingrediëntenlijst na. Vind je geen bouillonblokjes zonder deze allergenen, laat de bouillon dan weg.

Daarnaast is kippenbouillon niet geschikt binnen een vegetarisch of veganistisch eetpatroon. Vervang de kippenbouillon dan door groentebouillon.

SOJASAUS

Sojasaus bevat het allergeen 'soja'. Iemand met een soja-allergie mag dit niet eten. Daarnaast bevat sojasaus ook gluten, waardoor iemand met een glutenintolerantie of een tarwe-allergie dit ook niet mag eten. Marineer het vlees met een mengsel van azijn, olie en kruiden/honing/suiker/... ter vervanging van de sojasaus. Controleer de ingrediëntenlijst van deze producten op de aanwezigheid van allergenen.

COUSCOUS

Couscous wordt gemaakt van tarwe en is daarom niet glutenvrij. Je kan in de supermarkt zoeken naar glutenvrije couscous. Deze wordt gemaakt van maïs in plaats van tarwe en is daarom wel glutenvrij. Vind je geen glutenvrije couscous, kies dan voor rijst, boekweit of quinoa.

ROZIJNEN

Rozijnen kunnen, afhankelijk van het merk, sulfieten bevatten. Indien iemand hier allergisch aan is (eerder zeldzaam), kan je de rozijnen vervangen door appelstukjes.

10 PERSONEN

50 MINUTEN

FISHBURGER

INGREDIËNTEN

- 30-40 fishsticks (diepvries)
- 1 krop ijsbergsla
- 4 tomaten
- 2 lente-uitjes
- 2,5 takjes platte peterselie
- 10-15 hamburgerbroodjes
- 100 g mayonaise
- 2 zoetzure augurken
- ½ dl olijfolie
- peper en zout

VOORBEREIDING (20 MINUTEN)

1. Snijd de ijsbergsla in fijne reepjes.
2. Verwijder de pitten uit de tomaten en snijd ze in kleine blokjes.
3. Snijd de lente-uitjes in fijne ringen.
4. Snipper de peterselie fijn.
5. Snijd de augurken in kleine blokjes.

BEREIDING (30 MINUTEN)

1. Verwarm de oven voor op 180°C.
2. Meng de reepjes ijsbergsla met de tomatenblokjes en de stukjes lente-ui.
3. Meng de mayonaise met de fijngesnipperde peterselie en de gesneden augurk. Kruid af met peper en zout.
4. Verwarm de hamburgerbroodjes enkele minuten in een voorverwarmde oven.
5. Verhit de olijfolie beetje bij beetje in een grote braadpan en bak de diepgevroren fishsticks gedurende ongeveer 3 minuten goudbruin aan elke zijde.

AFWERKING

Leg drie fishsticks tussen elk hamburgerbroodje. Verdeel er wat sla en tomatenblokjes over en werk af met 1 à 2 theelepels gekruide mayonaise. Doe de hamburgerbroodjes dicht.

VARIANT:

✓ Je kan de fishsticks vervangen door hamburgers.

HOE MAAK JE DIT RECEPT VEGAN?

- Vervang de mayonaise door veganaise of ketchup.
- Vervang de fishsticks door seitan, tofu, tempé,... Veel vleesvervangers, waaronder quorn bevatten vaak eieren en zijn daarom niet vegan. Controleer steeds goed de ingrediëntenlijst.

ALLERGENEN

FISHSTICKS

Fishsticks mogen niet gegeten worden door iemand met een visallergie. Je kan deze vervangen door een hamburger. Ook vegetarische alternatieven zoals quorn, seitan, tempé,... kunnen hier gebruikt worden.

Fishsticks bevatten ook gluten omdat ze gepaneerd zijn. Iemand met een glutenintolerantie of een tarwe-allergie kiest daarom beter voor een hamburger, een stuk vis of een vegetarisch alternatief.

HAMBURGERBROODJES

Hamburgerbroodjes bevatten gluten en kunnen niet gegeten worden door iemand met een glutenintolerantie of een tarwe-allergie. Vervang de hamburgerbroodjes door glutenvrije broodjes. Deze kan je in de meeste supermarkten terugvinden. Raadpleeg het overzicht met supermarkten in het buitenland die een glutenvrij aanbod hebben.

Hamburgerbroodjes bevatten vaak sesamzaad aan de bovenzijde. Iemand met een allergie voor sesam mag deze broodjes niet eten. Zoek naar broodjes zonder sesamzaad.

LET OP: De sesamzaadjes van het brood halen is geen goed idee! Herlees de tekst over 'kruisbesmetting'.

MAYONAISE

In mayonaise zitten eieren. Iemand met een ei-allergie mag dit dus niet eten. Helaas zit in de meeste sauzen ei, waardoor je niet veel alternatieven hebt. Je kan de mayonaise wel vervangen door veganaise of ketchup. Veganaise is een veganistisch alternatief voor mayonaise en is, doordat het geen ei bevat, ook ideaal voor mensen met een ei-allergie.

Daarnaast bevat mayonaise ook het allergeen 'mosterd'. Indien iemand allergisch is aan mosterd, kan je de mayonaise vervangen door ketchup. Je kan ook zelf mayonaise maken zonder mosterd.

10 PERSONEN

> 1,5 UUR

STOOFVLEES

INGREDIËNTEN

- 3 sneden bruin brood
- 2,5-3 kg runderstoofvlees
- 3 theelepels mosterd
- 2,5 glazen water of 2,5 dl bier
- 5 uien
- 125 g boter
- kruidnagel
- laurier
- tijm
- peper en zout

VOORBEREIDING (10 MINUTEN)

Pel de uien en snipper ze fijn.

BEREIDING (1U30 - 2 UUR)

1. Verhit de boter in een kookpot en stoof de uien aan. Voeg de kruidnagel, laurier, tijm, peper en zout toe.
2. Braad het vlees in een aparte braadpan.
3. Doe het gebakken vlees in de kookpot met de uien.
4. Blus de braadpan met water of bier om de resten los te krijgen en voeg het vocht toe aan de kookpot.
5. Zet het deksel op de kookpot en laat het geheel zachtjes verder stoven.
6. Besmeer de sneden brood met mosterd en voeg toe aan het vlees. De boterhammen dienen om de saus te binden.
7. Voeg zo nodig regelmatig vocht toe. Laat het geheel zeker nog een uur verder pruttelen op een laag vuur.
8. Serveer met frietjes, brood, aardappelen, puree,...

HOE MAAK JE DIT RECEPT VEGAN?

- Vervang de boter door olie of een plantaardige margarine. Controleer de ingrediëntenlijst steeds op de aanwezigheid van melk.
- Vervang het runderstoofvlees door peulvruchten zoals kikkererwten, bruine bonen, linzen,... Voeg ze pas toe wanneer de saus al gebonden is en laat ze nadien nog 5 minuten mee sudderen op een laag vuur.

VERHAALTJE VAN EEN MEDE-TP'ER:

"EEN VAN DE EERSTE JAREN DAT WE KOOKTEN IN SPANJE, GINGEN WE NAAR DE LIDL OM STOOFVLEES TE BESTELLEN... WE WISTEN NIET GOED HOE WE MOESTEN VRAGEN OF HET STOOFVLEES VAN RUNDSVLEES OF VAN VARKENSVLEES WAS. WE BLEVEN MAAR WIJZEN, TERWIJL WE STONDEN TE KNORREN ALS EEN VARKEN EN TE LOEIEN ALS EEN KOE. UITEINDELIJK HEBBEN WE TOCH HET JUISTE VLEES MEEGEKREGEN. ONDERTUSSEN HEBBEN WE EEN BEETJE SPAANSE LES GEVOLGD, TOCH HEEL WAT HANDIGER HOOR! :-)"

ALLERGENEN

BROOD EN BIER

Brood bevat gluten. Afhankelijk van de broodsoort kan tarwe, spelt, rogge,... aanwezig zijn. Notenbrood bevat het allergeen 'noten' en rozijnenbrood kan het allergeen 'sulfiet' bevatten.

TIP: Glutenvrij brood zal je in de supermarkt altijd verpakt terugvinden en meestal gescheiden van de andere soorten brood. Hiermee wil men voorkomen dat het glutenvrij brood in aanraking komt met glutenbevattend brood.

Brood bevat soms ook het allergeen 'melk'. Melk is vaak in een heel kleine hoeveelheid aanwezig. Iemand met een lactose-intolerantie moet hier geen rekening mee houden, maar bij een koemelkeiwitallergie kan deze kleine hoeveelheid wel al klachten veroorzaken. Controleer steeds de ingrediëntenlijst op de aanwezigheid van melk!

Bier bevat ook gluten. Kies voor glutenvrij bier bij de bereiding van het stoofvlees. Je kan het bier ook vervangen door water, of weglaten en een extra eetlepel suiker en azijn toevoegen. Let op, indien je bier gebruikt is je gerecht niet meer halal.

BOTER

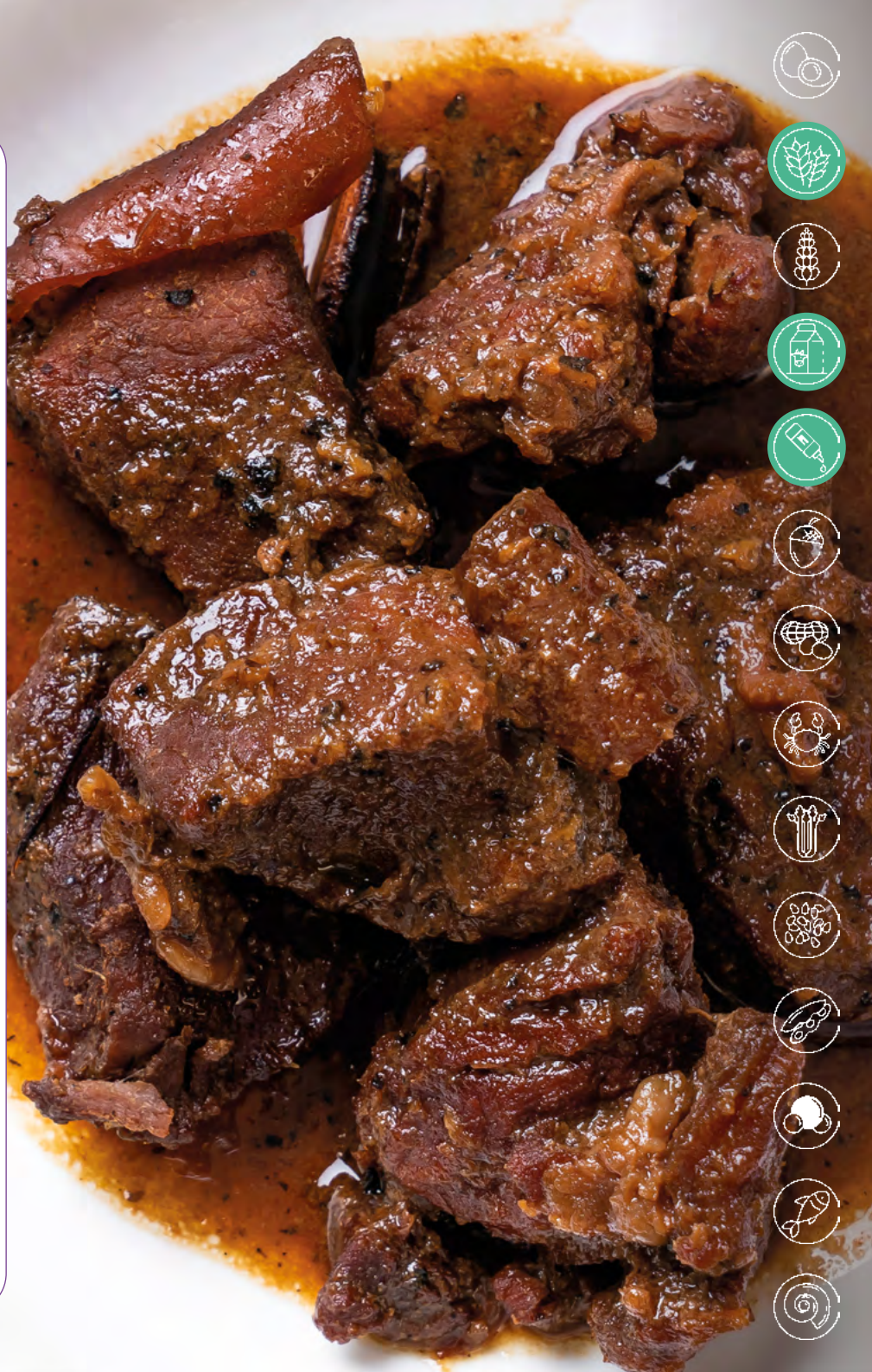
Boter (= dierlijke oorsprong) wordt gemaakt van melk en bevat daarom melkeiwitten. Indien iemand een koemelkeiwitallergie heeft, kan je de boter vervangen door een plantaardige margarine of door olie. Margarines en minarines zijn bijna steeds van plantaardige oorsprong. Ze bevatten eerder zelden het allergeen 'melk'. Controleer steeds de ingrediëntenlijst.

MOSTERD

Het zuur in de mosterd zorgt voor smaak en maakt het vlees malser. Indien iemand allergisch is aan mosterd dan kan je mosterd vervangen door een beetje extra azijn.

RUNDERSTOOFVLEES

Runderstoofvlees past niet binnen een vegetarisch of veganistisch eetpatroon. Je kan een stoofpotje maken op basis van peulvruchten zoals kikkererwten, bruine bonen, linzen,... ter vervanging van het vlees. Voeg de peulvruchten pas toe wanneer de saus al gebonden is en laat ze nadien nog 5 minuten mee sudderen op een laag vuur.



10 PERSONEN

45 MINUTEN

PITA MET RAUWKOST EN FRISSE DRESSING

INGREDIËNTEN

- 1,5 - 2 kg pitavlees
- 1 komkommer
- 5 wortelen
- ½ krop sla
- 15 grote pitabroodjes
- 300 g zoete maïs (blik of bokaal)
- olijfolie

VOOR DE DRESSING:

- 250 g yoghurt natuur
- 1,5 eetlepels citroensap
- ½ plantje bieslook
- 3,5 eetlepels mayonaise
- peper en zout

VOORBEREIDING (25 MINUTEN)

1. Schil de wortelen en rasp ze fijn.
2. Snijd de sla in fijne reepjes.
3. Laat de gewassen maïs uitlekken.
4. Snijd de gewassen en ongeschilde komkommer in schijfjes.
5. Snipper de bieslook fijn.

BEREIDING (20 MINUTEN)

1. Verwarm de oven op 180°C.
2. Verhit de olijfolie in een pan en bak het pitavlees in ongeveer 7 minuten gaar.
3. Meng de yoghurt met de mayonaise, het citroensap en de fijngesnipperde bieslook tot een dressing. Werk af met peper en zout.
4. Snijd de pitabroodjes open en verwarm ze enkele minuten in de voorverwarmde oven.
5. Vul de pitabroodjes met het pitavlees, de groenten, de maïs en de dressing.

HOE MAAK JE DIT RECEPT VEGAN?

- Vervang de yoghurt door yoghurt op basis van soja, kokosnoot of amandel.
- Vervang de mayonaise volledig door yoghurt of kies voor veganaise.
- Vervang het vlees door seitan, tofu, tempé,... Veel vleesvervangers, waaronder quorn bevatten vaak eieren en zijn daarom niet vegan. Controleer steeds goed de ingrediëntenlijst. Peulvruchten zijn ook een goede vleesvervanger.

VERHAALTJE VAN EEN MEDE-TP'ER:

WE WAREN OP KAZOU VAKANTIE IN FRANKRIJK EN IN DE PROFILERINGS-ACTIVITEITEN ZAT EEN OVERNACHTING IN TENTEN OP EEN CAMPING. WE HADDEN PITA GEMAAKT EN ZIJN DEZE TER PLAATSE GAAN BRENGEN ALS AVONDETEN. TOEN IEDEREEN DE TENTEN WOU OPZETTEN, BLEEK DAT DE TENTEN ZOEK WAREN. MET DE TP-PLOEG ZIJN WE DAN OP EEN ZONDAGAVOND OP ZOEK GEGAAN NAAR EEN ALTERNATIEF. MET ZEILEN VAN DE BRANDWEER, TIPS VAN DE LOKALE BURGEMEESTER EN TOUWEN HEBBEN WE ÉÉN GROTE TENT GEMAAKT TUSSEN DE BOMEN EN IS DE TWEEDAAGSE GELUKKIG KUNNEN DOORGAAN."

TIP

BAK KLEINE HOEVEELHEDEN PER KEER.

ALLERGENEN

YOGHURT

Yoghurt bevat melk. Iemand met een koemelkeiwitallergie mag geen lactosevrije yoghurt eten. Indien men een koemelkeiwitallergie of lactose-intolerantie heeft, kan men wel gebruik maken van yoghurt op basis van soja, kokosnoot of amandel. Bij een lactose-intolerantie mag wel lactosevrije yoghurt gegeten worden.

MAYONAISE

In mayonaise zitten eieren. Iemand met een ei-allergie mag dit dus niet eten. Je kan de mayonaise weglaten en meer yoghurt gebruiken, of vervangen door veganaise. Dit is een veganistisch alternatief voor mayonaise en is, doordat het geen ei bevat, ook ideaal voor mensen met een ei-allergie.

Daarnaast bevat mayonaise ook het allergeen 'mosterd'. Indien iemand hier allergisch aan is, kan je de mayonaise best weglaten en iets meer yoghurt gebruiken. Je kan ook zelf mayonaise maken zonder mosterd.

PITABROODJES

Pitabroodjes bevatten gluten en kunnen niet gegeten worden door iemand met een glutenintolerantie of een tarwe-allergie. Kies in dit geval voor glutenvrije broodjes. Vind je deze niet in de supermarkt, zoek dan naar glutenvrije wraps of kies voor glutenvrij brood. Raadpleeg het overzicht met supermarkten in het buitenland die een glutenvrij aanbod hebben.

PITAVLEES

Pitavlees past niet binnen een vegetarisch of veganistisch eetpatroon. Kies voor tofu, seitan, tempé, quorn, of andere vleesvervangers. Let op, quorn bevat vaak eieren en is daardoor niet altijd vegan.

TIP: Kies eens voor kikkererwten, linzen, bonen,... ter vervanging van vlees.

10 PERSONEN

45 MINUTEN

AARDAPPELSALADE MET MOSTERDDRESSING

INGREDIËNTEN

- 1,5 kg nieuwe aardappelen
- 5 lente-uien
- 5 takjes peterselie
- 2,5 teentjes knoflook
- 2,5 eetlepels graanmosterd
- olijfolie
- witte balsamicoazijn
- grof zeezout
- peper en zout

VOORBEREIDING

1. Maak de lente-uitjes schoon. Snijd de lente-uitjes in schijfjes.
2. Hak de peterselie grof.
3. Pel en snipper de knoflook.

BEREIDING

1. Maak de aardappelen schoon en kook ze gaar in de schil.
2. Laat de aardappelen volledig afkoelen.
3. Voor de vinaigrette meng je ongeveer 2,5 eetlepels olijfolie, 1 grote eetlepel witte balsamicoazijn en 2,5 eetlepels mosterd. Kruid af met peper en zout.
4. Voeg de knoflook, de peterselie en de lente-uitjes toe aan de vinaigrette.
5. Pel de aardappelen en snijd ze in kleine stukken.
6. Bak de aardappelen kort aan in olijfolie.
7. Meng de aardappelen met de vinaigrette en werk af met grof zeezout.

ALLERGENEN

GRAANMOSTERD

Mosterd mag niet gegeten worden wanneer iemand hier allergisch aan is. Mosterd bevat vaak het allergeen 'sulfiet' en kan ook sporen van gluten bevatten. Controleer steeds de ingrediëntenlijst op de aanwezigheid van deze allergenen.

Indien iemand geen mosterd, gluten of sulfieten mag eten, kies je beter voor een vinaigrette zonder mosterd. Je kan de vinaigrette ook vervangen door pesto.

Aan mosterd wordt heel vaak witte wijn of alcoholazijn toegevoegd. Daardoor is het niet halal! Kies in dit geval voor pesto of een andere saus ter vervanging.

WITTE BALSAMICOAZIJN

Witte balsamicoazijn bevat vaak geen allergenen. In de meeste soorten balsamicoazijn zit echter het allergeen 'sulfiet'. Controleer steeds de ingrediëntenlijst, indien iemand allergisch is aan sulfieten. Je kan de vinaigrette vervangen door pesto.

10 PERSONEN

< 2 UUR

GEVULDE PAPRIKA'S MET LINZEN

INGREDIËNTEN

- 8 paprika's
- 500 g rode linzen
- 2,5 eetlepels olijfolie
- 2,5 courgettes
- 2,5 aubergines
- 5 sjalotten
- 2,5 teentjes knoflook
- 2 handen zwarte olijven
- 125 g geraspte kaas
- peper en zout

VOORBEREIDING (25 MINUTEN)

1. Was de courgettes en snijd in blokjes.
2. Was de aubergines en snijd in blokjes.
3. Pel de sjalotten en snijd ze in heel kleine stukjes.
4. Pel de knoflook en snijd deze in heel kleine stukjes.
5. Snijd de olijven in vier.

BEREIDING (> 1 UUR)

1. Verwarm de oven voor op 190°C.
2. Snijd de paprika's in de lengte in twee en verwijder de zaadjes en de witte zaadlijsten.
3. Kook de linzen gaar in 15 minuten. Houd de kooktijd goed in de gaten zodat ze niet te papperig worden.
4. Verwarm de olie in een pan. Voeg de courgette, aubergine, sjalotten en knoflook toe en bak op een laag vuur tot ze zacht zijn.
5. Giet de linzen af en voeg de groenten toe. Meng het geheel door elkaar. Roer de olijven door de linzen en breng op smaak met peper en zout.
6. Schep het linzenmengsel in de paprika en wikkel elke paprika strak in aluminiumfolie. Plaats de paprika's vervolgens op een bakplaat en bak ze 15-20 minuten in een voorverwarmde oven.
7. Verwijder de aluminiumfolie en strooi geraspte kaas over elke paprika. Plaats nog eens 5-10 minuten in de oven, tot de kaas gesmolten is.

ALLERGENEN

LINZEN

Linzen bevatten van nature geen allergenen. Soms voegt men wel natuurlijke aroma's toe aan linzen in blik, waardoor het allergeen selderij aanwezig kan zijn. Controleer goed de ingrediëntenlijst indien iemand reageert op dit allergeen.

GRUYÈREKAAS

Gruyèrekaas wordt gemaakt van melk. Iemand met een koemelkeiwitallergie mag geen lactosevrije kaas eten. Laat de kaas weg indien iemand een koemelkeiwitallergie heeft of gebruik edelgistvlokken. Bij een lactose-intolerantie kan je de gemalen kaas wel vervangen door lactosevrije kaas. Ook Parmezaanse kaas is een optie. Dit is een oude kaas die weinig tot geen lactose bevat en daardoor vaak verdragen wordt door mensen met een lactose-intolerantie.

HOE MAAK JE DIT RECEPT VEGAN?

- Vervang de gruyèrekaas door edelgistvlokken of laat de kaas weg.

10 PERSONEN

30 MINUTEN

PADDENSTOELENTOAST MET TOMATEN

INGREDIËNTEN

- 20 boterhammen
- 7 eetlepels olijfolie
- 2 uien
- 500 g paddenstoelen
- 3 tomaten
- peper en zout

VOORBEREIDING (15 MINUTEN)

1. Snijd de champignons in kleine blokjes.
2. Snijd de tomaten in kleine blokjes.

BEREIDING (15 MINUTEN)

1. Leg de boterhammen in een pan en bak ze aan beide kanten goudbruin.
2. Verhit olijfolie in een pan. Voeg de uien toe en bak ze beetgaar.
3. Voeg de champignons en de tomaten toe en bak ze nog 5 minuten samen met de uien op een hoog vuur. Breng op smaak met peper en zout en haal de pan van het vuur.
4. Dresseer het geheel op de gebakken boterhammen.

ALLERGENEN

BROOD

Brood bevat gluten. Afhankelijk van de broodsoort kan tarwe, spelt, rogge,... aanwezig zijn. Notenbrood bevat het allergeen 'noten' en rozijnenbrood kan het allergeen 'sulfiet' bevatten. **TIP:** Glutenvrij brood zal je in de supermarkt altijd verpakt terugvinden en meestal gescheiden van de andere soorten brood. Hiermee wil men voorkomen dat het glutenvrij brood in aanraking komt met glutenbevattend brood.

Brood bevat soms ook het allergeen 'melk'. Melk is vaak in een heel kleine hoeveelheid aanwezig. Iemand met een lactose-intolerantie moet hier geen rekening mee houden, maar bij een koemelkeiwitallergie kan deze kleine hoeveelheid wel al klachten veroorzaken. Controleer steeds de ingrediëntenlijst op de aanwezigheid van melk!

BBQ

10 GEBODEN
VAN DE BARBECUEKAMPIOEN

1. MAAK TIJDIG HET VUUR AAN: 30 MINUTEN VOOR JE BEGINT TE BAKKEN.
2. KIES EEN DEGELIJKE, STABIELE BARBECUE, MET MINIMUM 25 CM AFSTAND TUSSEN ROOSTER EN GLOED.
3. ZET STEEDS EEN EMMER WATER IN DE BUURT.
4. BEGIN PAS TE BAKKEN ALS DE "WITTE GLOED" VERSCHIJNT. DAT IS WANNEER DE GLOEIENDE HOUTSKOOL BEDEKT IS MET EEN LICHT LAAGJE WITTE AS.
5. ALLES DRAAIEN EN BLIJVEN DRAAIEN OP DE ROOSTER.
6. ZOLANG ER OOK MAAR IETS OP DE ROOSTER LIGT, BLIJF JE OP POST.
7. SOMMIGE PRODUCTEN, ZOALS KIPPENBOUTJES OF EEN CÔTE À L'OS, VRAGEN EEN HEVIGE GLOED. ANDERE, ZOALS PENSEN, VERDRAGEN SLECHTS EEN ZACHTE. HOU ER REKENING MEE BIJ DE SAMENSTELLING VAN JE MENU.
8. GIET NOOIT TEVEEL HOUTSKOOL INEENS IN DE BARBECUE. BEGIN MET EEN DUNNE LAAG EN VUL TELKENS AAN MET EEN DUNNE LAAG.
9. LEG VLEES, VIS, MAAR OOK SLAATJES EN SAUZEN NOOIT IN DIRECT ZONLICHT, ALTIJD OP EEN KOELE PLAATS.
10. VELE KLEINE, VERSCHILLENDE HAPJES ZIJN BETER DAN GROTE STUKKEN.

BARBECUE VOOR GROTE GROEPEN

Voor een barbecue reken je op zo'n 2-3 stukken vlees per persoon, of 150-200 g vis per persoon. Kies nooit voor stukken die langer moeten bakken dan 15 minuten. Indien langer kan je dit best voorbakken in de oven.

Tijdens een bbq kies je beter voor een buffet. Een mogelijke schikking:

- ✓ borden
- ✓ bestek in servetten gerold
- ✓ brood
- ✓ saladebuffet
- ✓ sauzen
- ✓ geroosterd vlees

Leg eerst alle braadroosters vol. Wanneer het vlees gebakken is, kan je beginnen uitdelen. Ondertussen kan de volgende reeks gebakken worden.

Deel de gebraden stukken nooit uit vanaf het rooster. Het vlees wordt in braadpannen van het vuur naar het buffet gebracht. Voorzie dus voldoende van deze pannen. De braadpannen kunnen altijd op het rooster blijven staan om gare stukken nog even warm te houden.

Een apart pannetje of schoteltje kan soelaas bieden voor veggies en andere diëten, zo zorg je er voor dat iedereen kan genieten van de barbecue.

Eens de barbecue afgekoeld is, reinig je de roosters zo snel mogelijk.

Voorzie de mensen aan de barbecue tijdig van drank. Barbecueën is inderdaad een zeer dorstig werkje. Alcoholische dranken zijn wel uit den boze. Klinken gebeurt best nadien, op het succes.

KAZOU

VIERUURTJES, DESSERTEN EN VIJFDE MAALTIJD

WIST JE DAT?

- ✓ Het vocht van kikkererwten (uit blik/bokaal) kan worden opgeklopt zoals eiwit? Men noemt dit aquafaba.
- ✓ Eieren vervangen kunnen worden door banaan of appelmoes? Een halve banaan vervangt 1 à 2 eieren en 3 eetlepels appelmoes vervangen 1 ei.

Desserten worden vaak gemaakt met eieren. De eieren weglaten of vervangen omwille van een ei-allergie of een veganistisch eetpatroon is niet zo eenvoudig bij desserten. Om deze reden zullen er geen alternatieven gegeven worden voor recepten die eieren bevatten. Er staan een aantal veganistische desserten uitgeschreven in het kookboek. Deze kunnen dienen als vervanging en zijn ook geschikt voor iemand met een ei-allergie.

10 PERSONEN

20 MINUTEN

SMOOTHIE VAN RODE VRUCHTEN

INGREDIËNTEN

- 5 bananen
- 500 g rode vruchten (diepvries)
- 1,75 l sinaasappelsap
- 60 ijsblokjes
  (Je hebt niet zo veel ijsblokjes nodig indien je diepvriesfruit gebruikt, maar voeg er toch nog een aantal toe om de smoothie koel te houden.)

BEREIDING

1. Mix het sinaasappelsap met de bananen en de rode vruchten tot een gladde, luchtige drank.
2. Voeg de ijsblokjes toe.

10 PERSONEN

30 MINUTEN

PINA COLADA SMOOTHIE

INGREDIËNTEN

- 5 rijpe ananassen in stukjes of 2,5 kg diepvriesananas
- 1,2 l plantaardige kokosyoghurt
- 2 l kokosdrink of sojadrink
- 5 theelepels vanille-aroma

VOORBEREIDING (20 MINUTEN)

Schil de ananas en snijd deze in stukken.

BEREIDING (10 MINUTEN)

Doe alle ingrediënten in een grote pot en mix tot een gladde smoothie.

ALLERGENEN

KOKOSYOGHURT

Kokosyoghurt bevat vaak het allergeen 'soja'. Indien iemand hier allergisch aan is, kan je de kokosyoghurt vervangen door natuuryoghurt. Deze yoghurt bevat dan wel het allergeen 'melk'.

10 PERSONEN

40 MINUTEN

VEGAN RIJSTPAP

INGREDIËNTEN

- 300 g dessertrijst
- 180 g suiker
- bruine suiker (afwerking)
- vanille-extract
- kaneelstokje
- 2,5 l plantaardige melkvervanger
- 2 capsules saffraan (Kan je eventueel weglaten, maar dan krijg je geen gele kleur. Je kan dit ook vervangen door kurkuma. Dit heeft weinig effect op de smaak, wel op de kleur.)

BEREIDING

1. Breng de melk aan de kook samen met het vanille-extract en het kaneelstokje.
2. Voeg de rijst en de saffraan toe, draai het vuur lager en laat op een heel zacht vuur gedurende 30 minuten garen.
3. Roer regelmatig om.
4. Roer de suiker door de rijstpap en haal het kaneelstokje eruit.
5. Verdeel de rijstpap in potjes en laat afkoelen.

AFWERKING

Serveer de rijstpap met bruine suiker.

ALLERGENEN

OPGEPAST!

Plantaardige melkvervangers kunnen verschillende allergenen bevatten:

- sojadrink, bevat het allergeen 'soja'.
- amandel-, cashew-, hazelnootdrink,... bevatten het allergeen 'noten'.
- speltdrink bevat gluten.
- rijstdrink bevat geen allergenen.

TIP

WERK OP EEN LAAG VUUR IN EEN GROTE KOOKPOT MET EEN DIKKE BODEM OM HET RISICO OP AANBRANDEN TE VERMIJDEN. JE KAN DE RIJSTPAP OOK AU BAIN-MARIE KLAARMAKEN.

10 PERSONEN

< 2 UUR

PETIT-BEURRETAART

INGREDIËNTEN

- 50 koekjes van het type petit-beurre
- 250 g boter
- 2 zakjes oploskoffie
- verse koffie om de koekjes in te doppen (ongeveer een tas)
- 2 eieren
- 220 g bloemsuiker
- hagelslag

BEREIDING (45 MINUTEN + 1 UUR RUST)

1. Haal de boter uit de koelkast en laat ze zacht worden op kamertemperatuur. Bekleed een stevige snijplank met vershoudfolie, waarop je de taart kan laten rusten.
2. Zet een tas koffie en laat deze afkoelen. Deze koffie dient om de koekjes straks in te doppen.
3. Klop de poedersuiker en de eieren los in een mengkom. Snijd de boter in blokjes en klop ze beetje bij beetje door het mengsel. Klop tot alles mooi gemengd is.
4. Los de oploskoffie op in 70 ml kokend water. Giet een scheutje van deze koffie bij het botermengsel. Het lijkt alsof de crème een beetje zal schiften, maar als je goed doorklopt, krijg je een gladde en gebonden boterroom.
5. Schep de boterroom in een spuitzak met een kleine spuitmond en leg in de koelkast, zodat de boter een beetje kan opstijven. (± 15-20 min.)
6. Start met de opbouw van de taartjes. Je kan zelf kiezen of je 1 grote taart maakt, of verschillende kleine taartjes. Leg eerst een droog koekje op de snijplank als bodem. Spuit hier wat boterroom op. Dip een tweede koekje in de afgekoelde koffie en leg op de boterroom. Herhaal dit nog 3 keer en werk het bovenste koekje af met enkele mooie toefjes boterroom. Herhaal dit voor de andere taartjes.
7. Laat ze opstijven in de koelkast.
8. Haal de taartjes net voor het opdienen uit de koelkast en strooi er een beetje hagelslag over.

ALLERGENEN

BOTER

Boter (= dierlijke oorsprong) wordt gemaakt van melk en bevat daarom melkeiwitten. Indien iemand een koemelkeiwitallergie heeft, kan je de boter vervangen door een plantaardige margarine. Margarines en minarines zijn bijna steeds van plantaardige oorsprong. Ze bevatten eerder zelden het allergeen 'melk'. Controleer steeds de ingrediëntenlijst.

HAGELSLAG

Afhankelijk van het merk, kan hagelslag de allergenen 'melk' en 'soja' bevatten. Houd hier zeker rekening mee indien er mensen met een koemelkeiwitallergie, lactose-intolerantie of soja-allergie zijn. Lactosevrije hagelslag bevat vaak het allergeen 'soja' en kan soms zelfs sporen van melk bevatten. Vraag op voorhand bij de ouders na in welke mate je hier rekening mee moet houden. Sommige hagelslag met pure chocolade bevat geen melk. Deze kan als alternatief gebruikt worden. Ook cacaopoeder is een optie, maar kan sporen van melk bevatten.

PETIT-BEURREKOEKJES

Petit-beurrekoekjes bevatten gluten. Er bestaan glutenvrije petit-beurrekoekjes, maar ook andere glutenvrije koeken kunnen voor deze taart gebruikt worden.

TIP

JE KAN EEN DEEL VAN DE KOEKJES BESMEREN MET CHOCO, SPECULAASPASTA OF PINDAKAAS TER VERVANGING VAN DE BOTERROOM. JE KAN DE KOEKJES OOK IN GROENE THEE OF BOSVRUCHTENTHEE DOPPEN IN PLAATS VAN DE KOFFIE.

10 PERSONEN

20 MINUTEN

VEGAN CHOCOMOUSSE

INGREDIËNTEN

- Het vocht van 2,5 blikken kikkererwten
- 250 - 375 g pure chocolade zonder melk (Kijk de verpakking goed na!)
- 175 g griessuiker

BEREIDING

1. Laat de chocolade au bain-marie smelten en laat afkoelen.
2. Klop/mix ondertussen het kikkererwtenvocht op tot het stevig is (net zoals opgeklopt eiwit).
3. Het kan een tijdje duren voor je dit helemaal opgeklopt krijgt. Geef niet op!
4. Voeg suiker toe en blijf nog even verder mixen.
5. Meng de chocolade, als die volledig afgekoeld is, voorzichtig onder het mengsel.
6. Vul potjes met chocomousse en laat ze opstijven in de koelkast tot je ze gaat serveren.

LET OP: Er bestaan blikken kikkererwten met minder vocht! Dit zijn niet de juiste!

TIP

ROOSTER DE ONGEBRUIKTE KIKKERERWTEN, OF MAAK ER HUMMUS VAN. DE RECEPTEN ZIJN TERUG TE VINDEN IN DIT KOOKBOEK.

ALLERGENEN

CHOCOLADE

Chocolade zonder melk bevat heel vaak het allergeen 'soja' en mag daarom niet gegeten worden door iemand met een soja-allergie. Controleer steeds goed de ingrediëntenlijst. Je kan de chocolade vervangen door een normale melkchocolade die geen soja bevat, maar dan is het recept natuurlijk niet meer vegan.

10 PERSONEN

> 1 UUR

WORTELCAKE

INGREDIËNTEN

- 500 g wortelen
- 2,5 sinaasappels (geraspte schil + sap)
- 7,5 eieren
- 300 g donkerbruine suiker
- 2,5 theelepels kaneel
- 625 g zelfrijzende bloem
- 300 g boter
- zout

VOORBEREIDING (15 MINUTEN)

1. Schil de wortelen en rasp ze.
2. Rasp de sinaasappelschil en pers de sinaasappel uit.

BEREIDING (10 MINUTEN + 45 MINUTEN IN DE OVEN)

1. Verwarm de oven voor op 180°C.
2. Laat de boter op kamertemperatuur komen en klop hier de suiker onder. Voeg één na één de eieren toe. Zeef de bloem en vermeng ze met de kaneel en een snuifje zout.
3. Voeg de wortelen, het sinaasappelsap en het eimengsel bij de bloem. Voeg de sinaasappelschil toe.
4. Beboter een cakevorm en bestuif deze met bloem. Schep het beslag in de vorm en plaats 45 minuten in de voorverwarmde oven. Je kan er ook voor kiezen om het beslag in kleine cupcakevormpjes te gieten. Deze moeten minder lang in de oven (ongeveer 30 minuten).

ALLERGENEN

BOTER

Boter (= dierlijke oorsprong) wordt gemaakt van melk en bevat daarom melkeiwitten. Indien iemand een koemelkeiwitallergie heeft, kan je de boter vervangen door een plantaardige margarine of door olie. Margarines en minarines zijn bijna steeds van plantaardige oorsprong. Ze bevatten eerder zelden het allergeen 'melk'. Controleer steeds de ingrediëntenlijst.

BLOEM

Zelfrijzende bloem bevat gluten. Vervang deze bloem door zelfrijzende glutenvrije bloem, of voeg glutenvrij bakpoeder toe aan gewone glutenvrije bloem.

Wortel
Cupcakes
HappyPapier

10 PERSONEN

15 MINUTEN

VEGAN VANILLEPUDDING

INGREDIËNTEN

- 200 g suiker
- 2,5 zakjes poeder voor vanillepudding (±130 g poeder in totaal)
- 2 l plantaardige melkvervanger

BEREIDING

1. Los het puddingpoeder op in een kopje koude melk. Roer goed glad.
2. Breng de rest van de melk aan de kook met de suiker. Voeg, zodra de melk kookt, het poeder voor vanillepudding toe. Roer voortdurend. Blijf roeren tot de melk weer tegen de kook aan is en de pudding begint te binden. Haal de pudding van het vuur.
3. Verdeel de pudding over kleine kommetjes en laat afkoelen.

ALLERGENEN

OPGEPAST!

Plantaardige melkvervangers kunnen verschillende allergenen bevatten:

- sojadrink, bevat het allergeen 'soja'.
- amandel-, cashew-, hazelnootdrink,... bevatten het allergeen 'noten'.
- speltdrink bevat gluten.
- rijstdrink bevat geen allergenen.

POEDER VOOR VANILLEPUDDING

De meeste poeders voor vanillepudding bevatten geen gluten, maar soms kunnen wel sporen van gluten aanwezig zijn. Vraag bij de ouders na in welke mate je hier rekening mee moet houden. Sommige soorten poeders voor vanillepudding kunnen wel het allergeen 'melk' bevatten. Controleer daarom steeds goed de ingrediëntenlijst.

TIP
ALS AFWERKING KAN JE HAGELSLAG VOORZIEN VOOR OP DE PUDDING.

2 POTTEN

45 MINUTEN

GEROOSTERDE KIKKERERWTEN

INGREDIËNTEN

- 800 g kikkererwten
- 2 eetlepels paprikapoeder
- 1 eetlepel chilipoeder
- 3 eetlepels olijfolie
- 1 theelepel cayennepeper
- zout

BEREIDING (5 MINUTEN + 40 MINUTEN IN DE OVEN)

1. Verwarm de oven voor op 200°C. Laat de kikkererwten uitlekken. Meng ze met de olijfolie en kruiden, verspreid ze op een met bakpapier beklede bakplaat.
2. Rooster ze 30 minuten in de oven, schep ze hierna om en laat ze nog 10 minuten in de oven staan.
3. Haal de kikkererwten uit de oven en laat ze volledig afkoelen.

TIP

GEROOSTERDE KIKKERERWTEN ZIJN HEEL LEKKER ALS APERITIEFHAPJE OF GEMENGD IN EEN SLAATJE.

Geroosterde
Kikkererwten

10 PERSONEN

15 MINUTEN

GESUIKERDE POPCORN

INGREDIËNTEN

- 250 g kristalsuiker
- 300 g maïs voor popcorn
- 5 lepels maïskiemolie of arachideolie

BEREIDING

1. Giet de olie in een kookpot en laat de olie heel warm worden (de olie moet net beginnen roken). Doe een laagje maïs in de pot en strooi er onmiddellijk de suiker over.
2. Plaats een deksel op de pot en de maïs zal beginnen poffen.
3. Neem de popcorn van het vuur wanneer alle maïs gepoft is.
4. Roer af en toe eens in de popcorn zodat hij niet kan kleven.

ALLERGENEN

ARACHIDEOLIE

Geraffineerde arachideolie kan door de meeste mensen met een pinda-allergie gegeten worden. Door het raffineren van arachideolie krijgt men een zuiver product met een minimale hoeveelheid pinda-eiwitten. Door de lage hoeveelheid pinda-eiwitten treedt vaak geen allergische reactie op. Indien iemand een heel ernstige pinda-allergie heeft, kan je de arachideolie beter wel vermijden. Vraag aan de ouders na hoe ze thuis omgaan met arachideolie.

10 PERSONEN

40 MINUTEN

KAISERSCHMARRN

INGREDIËNTEN

- 7,5 eieren
- 65 g suiker
- 2,5 zakjes vanillesuiker
- 125 g poedersuiker
- 310 g bloem
- 7,5 dl melk
- boter
- snuifje zout

BEREIDING

1. Splits de dooiers en het eiwit.
2. Klop de dooiers op met de suiker, de vanillesuiker en een snuifje zout tot een dik, wit beslag dat als een lint van de klopper afloopt.
3. Spatel voorzichtig de gezeefde bloem en de melk door het beslag.
4. Klop de eiwitten stijf en spatel ze door het beslag.
5. Verhit boter in een pan en bak 4 hele dikke pannenkoeken. Ga per pannenkoek als volgt te werk: Bak een pannenkoek van ongeveer 1 cm dikte. Draai de dikke pannenkoek om wanneer je ziet dat deze begint te bakken. Laat de andere kant van de pannenkoek nog even bakken en trek de pannenkoek vervolgens met een vork in onregelmatige stukken uit elkaar.
6. Laat de stukken pannenkoek nog een 5-tal minuten bakken en blijf goed roeren.
7. Bestrooi de pannenkoeken rijkelijk met poedersuiker.

ALLERGENEN

MELK

Iemand met een allergie voor melk mag geen lactosevrije melk drinken! Kies voor een plantaardige melkvervanger zoals amandel-, soja-, cashew-, hazelnoot-, spelt-, rijst-,... drink. Let op, plantaardige melkvervangers kunnen verschillende allergenen bevatten.

- Sojadrink, bevat het allergeen 'soja'.
- Amandel-, cashew-, hazelnootdrink,... bevatten het allergeen 'noten'.
- Speltdrink bevat gluten.
- Rijstdrink bevat geen allergenen.

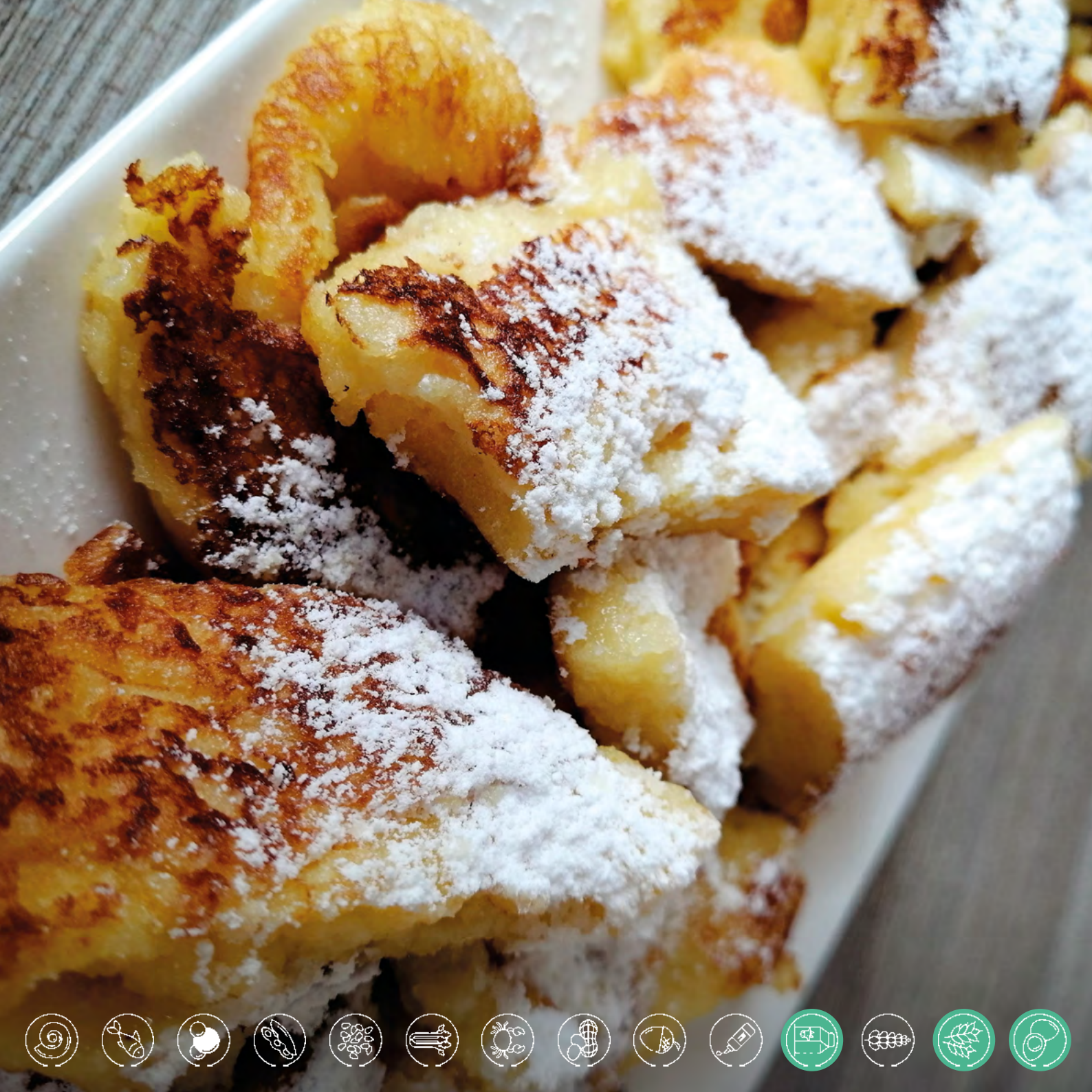
Indien iemand lactose-intolerant is kan je de melk vervangen door lactosevrije melk. Plantaardige melkvervangers zijn ook een geschikt alternatief.

BOTER

Boter (= dierlijke oorsprong) wordt gemaakt van melk en bevat daarom melkeiwitten. Indien iemand een koemelkeiwitallergie heeft, kan je de boter vervangen door een plantaardige margarine of door olie. Margarines en minarines zijn bijna steeds van plantaardige oorsprong. Ze bevatten eerder zelden het allergeen 'melk'. Controleer steeds de ingrediëntenlijst.

BLOEM

Bloem bevat gluten. Vervang deze door glutenvrije bloem indien iemand een glutenintolerantie of een tarwe-allergie heeft.



10 PERSONEN

> 1 UUR

BASISCAKE

INGREDIËNTEN

- 300 g suiker
- 300 g boter
- 300 g zelfrijzende bloem
- 5 eieren
- snuifje zout

BEREIDING (15 MINUTEN + 1 UUR IN DE OVEN)

1. Verwarm de oven voor op 180°C.
2. Breek de eieren en voeg de suiker erbij. Klop tot een luchtig geheel.
3. Smelt de boter, laat even afkoelen en roer nadien door het ei-suikermengsel.
4. Zeef de bloem over het mengsel en spatel voorzichtig om.
5. Voeg een snuifje zout toe aan het bloemmengsel en roer nog eens stevig om.
6. Vet een rechthoekige cakevorm in met boter en bestrooi de vorm met bloem. Giet het deeg in de cakevorm.
7. Plaats de cake in de voorverwarmde oven en bak 1 uur. Prik na een uur met een satéstokje in het midden van de cake. Als er geen deeg meer aan het stokje kleeft, is de cake klaar.

ALLERGENEN

BOTER

Boter (= dierlijke oorsprong) wordt gemaakt van melk en bevat daarom melkeiwitten. Indien iemand een koemelkeiwitallergie heeft, kan je de boter vervangen door een plantaardige margarine of door olie. Margarines en minarines zijn bijna steeds van plantaardige oorsprong. Ze bevatten eerder zelden het allergeen 'melk'. Controleer steeds de ingrediëntenlijst.

WEETJE: Gebruik je olie ter vervanging van boter, dan krijg je niet dezelfde krokante korst.

BLOEM

Zelfrijzende bloem bevat gluten. Vervang deze door zelfrijzende glutenvrije bloem, of voeg glutenvrij bakpoeder toe aan een gewone glutenvrije bloem.

10 PERSONEN

1 UUR

VEGAN BROWNIES

INGREDIËNTEN

- 160 g pure cacaopoeder zonder melk (controleer de verpakking)
- 2,5 theelepels vanille-extract
- 625 g bloem
- 880 g suiker
- 2,5 zakjes bakpoeder
- 2,5 theelepels maïzena
- 2,5 theelepels zout
- 6,25 dl zonnebloemolie
- 6,25 dl water

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 180°C.
2. Meng in een kom de bloem, de maïzena, de suiker, het cacaopoeder en het zout. Voeg vervolgens het water toe en blijf mengen tot dit helemaal opgenomen is. Het mengsel wordt een brokkelige bal. Zodra je de zonnebloemolie toevoegt, zal het beslag terug glad worden.
3. Voeg het vanille-extract toe en roer dit er goed doorheen.
4. Vet de bakvorm in met zonnebloemolie en giet het beslag er in. Bak de brownie gaar gedurende 45 minuten. Hoe groter de vorm, hoe sneller de brownie klaar is. Controleer na 30 minuten al eens!

ALLERGENEN

BLOEM EN BAKPOEDER

Bloem bevat gluten. Vervang deze door glutenvrije bloem. Ook bakpoeder bevat gluten. Kies daarom voor glutenvrij bakpoeder.

MAÏZENA

Maïzena is eigenlijk gewoon maïszetmeel. Maïszetmeel bevat geen gluten of melk. Het kan hier echter wel sporen van bevatten. Vraag na aan de ouders in welke mate je hier rekening mee moet houden. Maïzena express bevat vaak wel het allergeen melk. Controleer goed de ingrediëntenlijst.

10 PERSONEN

20 MINUTEN

POFFERTJESBROCHETTE

INGREDIËNTEN

- 60 poffertjes
- 10 witte druiven (of een ander soort fruit)
- 10 aardbeien (of een ander soort fruit)
- 2 schijven ananas (of een ander soort fruit)
- choco

BEREIDING

1. Bestrijk 30 poffertjes met choco en plaats er de overige poffertjes op.
2. Steek drie dubbele poffertjes op elke spies, afgewisseld met een druif, een aardbei en een ananasstukje. (of ander fruit)
3. Schuif de brochette ongeveer 5 minuten onder de grill van de oven of verwarm de brochette enkele minuten op de barbecue.

ALLERGENEN

CHOCO

Choco bevat het allergeen 'melk' en vaak bevat het ook noten. Choco mag daarom niet gegeten worden door iemand met een koemelkeiwitallergie of een lactose-intolerantie. Ook iemand met een ernstige notenallergie eet best geen choco. Vervang de choco door confituur, of speculaaspasta.

POFFERTJES

Poffertjes bevatten melk, eieren en gluten. Wanneer iemand aan één of meer van deze ingrediënten allergisch of intolerant is, kan je beter een ander alternatief zoeken. Je kan zelf bijvoorbeeld aangepaste pannenkoeken bakken en deze in kleine stukken plooien en op de brochette steken. Blader terug naar het hoofdstuk 'ontbijt' en zoek het recept voor pannenkoeken. Hier vind je alle info terug over de allergenen in pannenkoeken en hoe je deze allergeenvrij kan maken.

TIP

KIES HET FRUIT IN FUNCTIE VAN HET SEIZOEN. JE KAN IN PLAATS VAN CHOCO OOK CONFITUUR, PINDAKAAS OF SPECULAASPASTA TUSSEN DE POFFERTJES SMEREN.

10 PERSONEN

30 MINUTEN

LOOKBROODJES

INGREDIËNTEN

- stokbrood (3-4 sneden/p voor 7-12-jarigen en 4-5 sneden/p voor 13-18-jarigen)
- 250 g boter
- 2,5 teentjes look
- ½ citroen
- Provençaalse kruiden
- grof zeezout
- zwarte peper

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 180°C.
2. Haal de boter uit de koelkast en laat hem op kamertemperatuur komen.
3. Pel de look en plet hem fijn met de platte kant van een keukenmes, of gebruik een lookpers.
4. Meng de lookpuree onder de malse boter.
5. Voeg een snuifje Provençaalse kruiden toe, een scheutje vers citroensap, een snuifje grof zeezout en zwarte peper.
6. Snijd het stokbrood in sneden van ongeveer 2 cm dik.
7. Smeer de sneden brood in met lookboter en leg ze in een ovenschaal.
8. Toast het brood enkele minuten in de voorverwarmde oven.

ALLERGENEN

STOKBROOD

Stokbrood bevat gluten en mag daarom niet gegeten worden door iemand met een glutenintolerantie of een tarwe-allergie. Kies voor glutenvrij stokbrood.

TIP: Glutenvrij stokbrood zal je in de supermarkt altijd verpakt terugvinden en meestal gescheiden van de andere soorten brood. Hiermee wil men voorkomen dat het glutenvrije stokbrood in aanraking komt met glutenbevattend stokbrood.

BOTER

Boter (= dierlijke oorsprong) wordt gemaakt van melk en bevat daarom melkeiwitten. Indien iemand een koemelkeiwitallergie heeft, kan je de boter vervangen door een plantaardige margarine of door olie. Margarines en minarines zijn bijna steeds van plantaardige oorsprong. Ze bevatten eerder zelden het allergeen 'melk'. Controleer steeds de ingrediëntenlijst.

TIP

JE KAN DE LOOKBROODJES OPDIENEN ALS VOORGERECHT, BIJGERECHT, VIERUURTJE OF ALS VIJFDE MAALTIJD VOOR DE MONITOREN. .

24 PERSONEN

> 1 UUR

DUIZENDPOOTTAART MET SOESJES

INGREDIËNTEN

- 24 profiteroles (diepvries)
- 10 vellen bladerdeeg (diepvries) (90 g/stuk)
- 4 bananen
- sap van 1 citroen
- 4 dl room (min. 30% V.G.)
- 2 eieren
- 500 g vanillepudding
- 250 g chocoladedruppels
- 1 pak gekleurde chocolade-dragees
- 6 eetlepels bloemsuiker

VOORBEREIDING (40 MINUTEN)

1. Verwarm de oven voor op 200°C.
2. Laat het bladerdeeg oppervlakkig ontdooien.
3. Klop de eieren los met een vork.
4. Gebruik 1 vel bladerdeeg om het hoofd, de voelsprieten, de poten en de staart van de duizendpoot te maken. Snijd er een cirkel met een diameter van 10 cm uit voor het hoofd, met twee voelsprieten eraan. Snijd een 24-tal pootjes uit in de vorm van een 'L'. Snijd ook een staart uit.
5. Leg alle onderdelen van de rups en de 8 resterende vellen bladerdeeg op een met bakpapier beklede ovenplaat. Bestrijk alles met het losgeklopte ei. Prik een aantal keer met een vork in de vellen bladerdeeg.
6. Plaats de bakplaat 15 minuten in de voorverwarmde oven.
7. Smelt ondertussen de chocoladedruppels au bain-marie. Dop de diepgevroren profiteroles één voor één in de chocolade en versier met wat chocolade-dragees alvorens de chocolade opnieuw opstijft.
8. Snijd de bananen in de lengte in 4 en snijd de bananen in kleine blokjes. Besprenkel met het citroensap en roer de banaan onder de vanillepudding.

BEREIDING (30 MINUTEN)

1. Klop de room stijf samen met de bloemsuiker.
2. Neem een schaal en schik er vier vellen bladerdeeg achter elkaar op.
3. Verdeel er het puddingmengsel over.
4. Leg er een tweede laag bladerdeeg bovenop en bedek met een laag room.
5. Verdeel de profiteroles over de room (per twee over de hele lengte zoals op de foto).
6. Met de resterende chocolade maak je op het hoofd van de rups een mond, neus en ogen.
7. Plak het hoofd van de rups aan de vellen bladerdeeg met wat room en steek de pootjes en de staart in de pudding, tussen de 2 vellen bladerdeeg.

AFWERKING

Zet de taart in de koelkast.

ALLERGENEN

Aangezien bijna elk ingrediënt voor deze taart het allergeen 'melk' bevat, is het beter om een alternatief dessert te kiezen indien iemand een koemelkeiwitallergie of een lactose-intolerantie heeft. Daarnaast is dit recept ook heel moeilijk glutenvrij en zonder ei klaar te maken. Indien iemand een glutenintolerantie, een tarwe-allergie of een ei-allergie heeft, dan kan je dus ook beter een ander dessert kiezen.

TIP

DIT IS EEN IDEAAL RECEPT OM SAMEN MET DE DEELNEMERS UIT TE WERKEN.

10 PERSONEN

15 MINUTEN

TOMAAT-MOZZARELLA SPIESJES

INGREDIËNTEN

- 30 tandenstokers
- 30 kerstomaten
- 3 bollen mozzarella
- 30 blaadjes basilicum

VOORBEREIDING

1. Was de kerstomaten.
2. Snijd de mozzarella in blokjes van 1 cm op 1 cm (zo groot als een dobbelsteen).
3. Was de blaadjes van de basilicumplant.

BEREIDING

1. Maak een spiesje van tomaat, mozzarella en een blaadje basilicum.
2. Schik de spiesjes op een serveerschotel.

ALLERGENEN

MOZZARELLA

Mozzarella wordt gemaakt van koemelk of buffelmelk. Mensen met een koemelkeiwitallergie mogen geen mozzarella eten.

Ook lactosevrije mozzarella is geen optie bij een koemelkeiwitallergie. Kies ter vervanging voor hardgekookte eieren, kipblokjes, hesp,... Iemand met een lactose-intolerantie mag wel lactosevrije mozzarella eten.

10 STUKS

50 MINUTEN

MINI QUICHES

INGREDIËNTEN

- 3 vellen bladerdeeg of taartdeeg
- 1 eetlepel paneermeel
- 150 g spekblokjes
- ½ preistengel
- 3 eieren
- 130 ml room
- 70 g geraspte kaas (vb: gruyère)
- 1 theelepel Provençaalse kruiden
- olijfolie
- peper en zout

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 200°C en vet een cupcakevorm in met een beetje olie.
2. Rol de vellen bladerdeeg uit op een licht bebloemde tafel tot ze ongeveer twee keer zo groot zijn.
3. Snijd de bladerdeeg in vier gelijke stukken.
4. Leg elk stuk bladerdeeg in een vormpje.
5. Verdeel het paneermeel over de bodem van de vormpjes en bedek met wat spekblokjes.
6. Snijd de preistengel in kleine reepjes en leg ze op de spekjes.
7. Meng de eieren met de room en de geraspte kaas. Houd een klein beetje geraspte kaas over.
8. Schenk de deegvormpjes voor ongeveer 2/3 vol met het eiermengsel.
9. Strooi de overgebleven geraspte kaas over de mini quiches.
10. Bak ze vervolgens gedurende 20 à 25 minuten in de voorverwarmde oven.

ALLERGENEN

PANEERMEEL

Paneermeel zijn heel fijne broodkruimels die gluten bevatten. Iemand met een glutenintolerantie of tarwe-allergie mag geen paneermeel eten! Glutenvrij paneermeel kan je ook zelf maken door oud/geroosterd, glutenvrij brood te vermalen.

BLADERDEEG

Bladerdeeg bevat gluten en mag niet gegeten worden door iemand met een glutenintolerantie of een tarwe-allergie. Kies voor glutenvrije bladerdeeg.

Let op, bladerdeeg met boter bevat het allergeen melk. Aan sommige merken bladerdeeg wordt plantaardige vetstof toegevoegd, waardoor het allergeen melk niet aanwezig is. Controleer steeds de ingrediëntenlijst.

ROOM EN GRUYÈREKAAS

Room wordt gemaakt van melk. Iemand met een koemelkeiwitallergie mag geen lactosevrije room eten. Indien men een koemelkeiwitallergie of lactose-intolerantie heeft, kan men wel gebruik maken van sojaroom. Bij een lactose-intolerantie mag wel lactosevrije room gebruikt worden.

Gruyèrekaas wordt ook gemaakt van melk. Laat de kaas weg indien iemand een koemelkeiwitallergie heeft of gebruik edelgistvlokken. Bij een lactose-intolerantie kan je de gemalen kaas vervangen door lactosevrije kaas of door Parmezaanse kaas. Dit is een oude kaas die weinig tot geen lactose bevat en daardoor vaak verdragen wordt door mensen met een lactose-intolerantie.

SPEKBLOKJES

Spekblokjes passen niet binnen een vegetarisch of veganistisch eetpatroon. Vervang de spekblokjes door een andere vleesvervanger zoals seitan, tempé, tofu, sojabrokken, quorn,... Let op, niet iedere vleesvervanger is vegan doordat hier vaak eieren aan toegevoegd worden. Controleer steeds de ingrediëntenlijst.

EIEREN

Indien iemand een ei-allergie heeft, kan je beter voor een ander gerecht kiezen. Het is te moeilijk om dit gerecht zonder ei klaar te maken.

10 PERSONEN

1 UUR

PATATAS BRAVAS

INGREDIËNTEN

- 1,25 kg vastkokende aardappelen
- 7,5 tomaten
- 2,5 uien
- olijfolie
- 2,5 eetlepels tomatenpuree
- 2,5 snuifjes suiker
- 250 ml witte wijn
- peper en zout

VOORBEREIDING (20 MINUTEN)

1. Verwarm de oven voor op 200°C.
2. Schil de aardappelen en snijd ze in grote stukken.
3. Spoel de aardappelen af en dep ze droog.
4. Breng water aan de kook en dompel de tomaten 10 seconden in het kokend water onder.
5. Pel en ontpit de tomaten en snijd het vruchtvlees in blokjes.
6. Pel en snipper de uien.

BEREIDING (40 MINUTEN)

1. Doe de stukken aardappel in een grote kom en besprenkel ze met olijfolie. Kruid af met peper en zout. Leg vervolgens de stukken aardappel op een met bakpapier beklede bakplaat. Laat de stukken aardappel gedurende 20 minuten in de voorverwarmde oven bakken en roer ze regelmatig om.
2. Verhit olijfolie in een stoofpan.
3. Fruit de uien glazig en voeg er de aardappelen aan toe samen met de tomaten, de suiker en de tomatenpuree. Kruid af met peper en zout.
4. Overgiet het geheel met witte wijn en laat nog 30 minuten verder sudderen.
5. Dien warm op.

ALLERGENEN

WITTE WIJN

In wijn zit van nature sulfiet. Toch wordt er heel vaak nog extra sulfiet aan toegevoegd om bacteriën en ongewenste gisten uit te schakelen en verkleuring tegen te gaan. Indien iemand reageert op sulfieten, kan je de wijn beter vervangen door water.

10 PERSONEN

15 MINUTEN

GUACAMOLE

INGREDIËNTEN

- 4 rijpe avocado's
- 1 citroen
- 5 eetlepels zure room
- 3 teentjes knoflook

VOORBEREIDING

1. Plet het vruchtvlees van de avocado's.
2. Pers de knoflookteentjes.
3. Pers het sap uit de citroen.

BEREIDING

Meng de avocado's met de knoflook, het citroensap en de zure room.

AFWERKING

Serveer de guacamole met tortillachips.

ALLERGENEN

TORTILLACHIPS

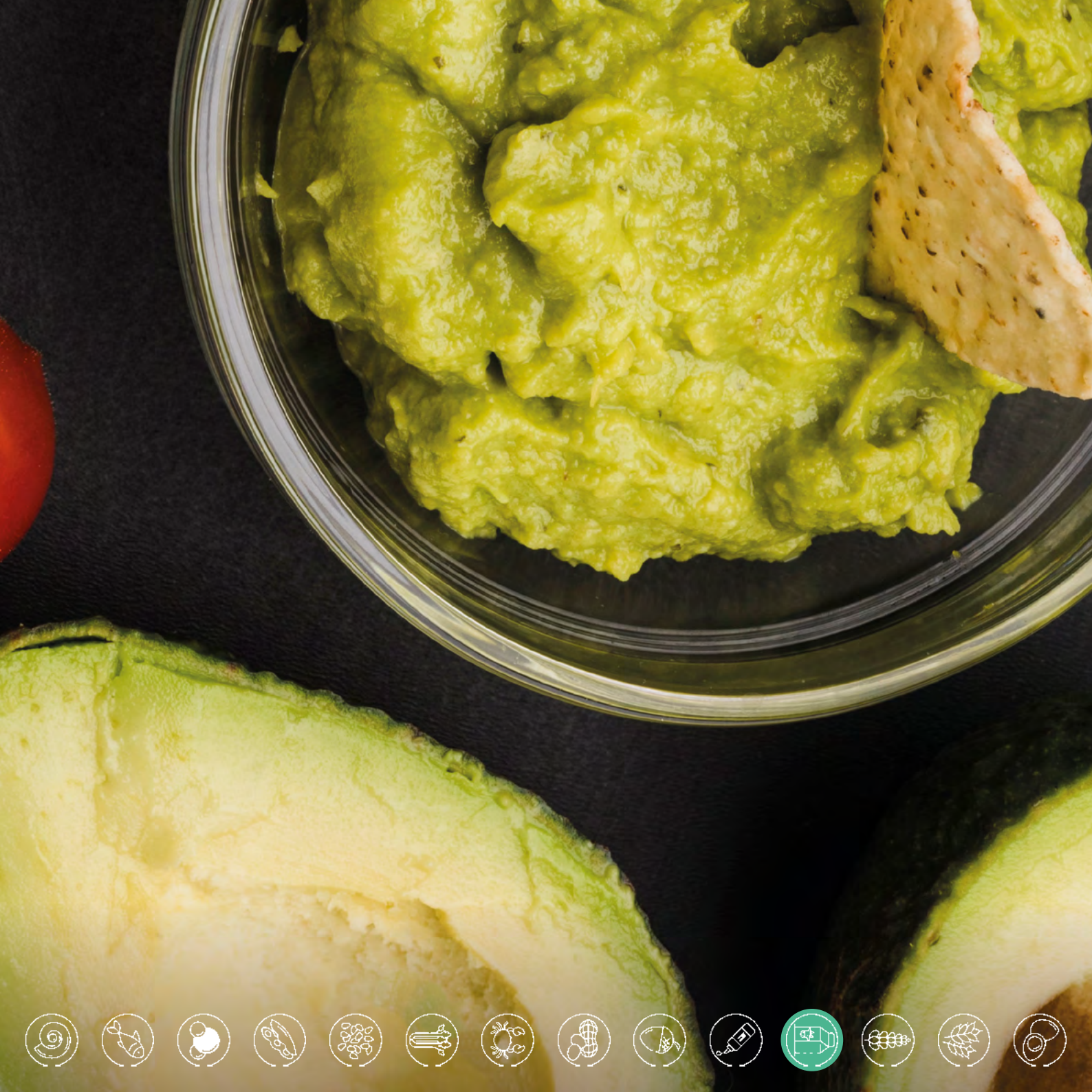
Afhankelijk van de tortillachips die je koopt kunnen andere allergenen aanwezig zijn zoals melk, gluten, soja,... In tortillachips natuur zitten meestal geen allergenen. Controleer steeds de ingrediëntenlijst.

ZURE ROOM

Room wordt gemaakt van melk. Iemand met een koemelkeiwitallergie mag geen lactosevrije room eten. Indien men een koemelkeiwitallergie of lactose-intolerantie heeft, kan men wel gebruik maken van sojaroom. Deze kan je zelf zuur maken door maïzena en citroensap toe te voegen. Bij een lactose-intolerantie mag wel lactosevrije room gebruikt worden. Deze kan je op dezelfde manier zuur maken.

HOE MAAK JE DIT RECEPT VEGAN?

- Vervang de zure room door sojaroom. Voeg maïzena en citroensap toe om de room zuur te maken.



10 PERSONEN

45 MINUTEN

MINI-PIZZA'S

INGREDIËNTEN

- 2 grote pizzadegen
- 250 g passata
- 1 paprika
- ½ bakje kerstomaten
- 150 g geraspte kaas
- ¼ bakje champignons
- 1 bol mozzarella
- oregano
- peper en zout

VOORBEREIDING (20 MINUTEN)

1. Verwijder de pitjes en de witte zaadlijsten uit de paprika en snijd het vruchtvlees in kleine blokjes.
2. Snijd de kerstomaten in vier.
3. Snijd de champignons in vier.
4. Snijd de bol mozzarella in kleine stukken.
5. Steek met een glas 10 rondjes uit elke pizzadeeg.

BEREIDING (25 MINUTEN)

1. Verwarm de oven voor op 200°C.
2. Leg bakpapier op een bakplaat en leg de deegschijven hierop. Prik gaatjes met een vork in het midden van het deeg.
3. Schep een lepel tomatensaus op het midden van elke deegschijf en verdeel de saus met de rug van de lepel over het deeg.
4. Beleg de pizza's met de stukjes paprika, de champignons, de tomaten en de mozzarella.
5. Bestrooi de pizza's met gemalen kaas.
6. Kruid de pizza's af met oregano, peper en zout.
7. Bak de pizza's af in de voorverwarmde oven gedurende 8 à 10 minuten.

ALLERGENEN

MOZZARELLA EN GRUYÈREKAAS

Mozzarella wordt gemaakt van koemelk of buffelmelk. Mensen met een koemelkeiwitallergie mogen geen mozzarella eten. Ook lactosevrije mozzarella is geen optie bij een koemelkeiwitallergie. Kies voor hesp, ananas, extra groenten,... ter vervanging. Iemand met een lactose-intolerantie mag wel lactosevrije mozzarella eten.

Gruyèrekaas wordt ook gemaakt van melk. Laat de kaas weg indien iemand een koemelkeiwitallergie heeft of gebruik edelgistvlokken. Bij een lactose-intolerantie kan je de gemalen kaas vervangen door lactosevrije kaas of door Parmezaanse kaas. Dit is een oude kaas die weinig tot geen lactose bevat en daardoor vaak verdragen wordt door mensen met een lactose-intolerantie.

PIZZADEEG

Pizzadeeg bevat gluten en mag niet gegeten worden door iemand met een glutenintolerantie of een tarwe-allergie. Kies voor glutenvrije pizzadeeg, of bladerdeeg.

Let op, afhankelijk van het merk pizzadeeg dat je koopt kunnen sporen van andere allergenen, waaronder melk aanwezig zijn. Controleer steeds de ingrediëntenlijst.

INHOUD

BESTE KOOKPLOEG 3

BEZINT EER JE BEGINT 4
- In een notendop 5
- Tips 6
- Restverwerking 12
- Inkopen 14
- Hoeveelheden 16

VOEDSEL-ALLERGIEËN, -INTOLERANTIES EN DIËTEN 18
- Voedselallergie versus –intolerantie versus dieet 20
- Kruisbesmetting 22

VOEDSELALLERGIEËN 23
- Notenallergie 24
- Pinda-allergie 25
- Allergie voor vis, schaaldieren en weekdieren 26
- 27
- Tarwe-allergie 28
- Ei-allergie 29
- Soja-allergie 30

VOEDSELINTOLERANTIES 31
- Glutenintolerantie (Coeliakie) 32
- Lactose-intolerantie 34

DIËTEN 36
- Vegetarisme 37
- Veganisme 38
- Halal 38
- Diabetes 39

VEILIGHEID IN DE KEUKEN 40
- Veiligheid in de keuken 42
- Paniek in de pan 45

RECEPTEN 46

ONTBIJT 47

MIDDAG- EN AVONDMAAL 69

BBQ 126

VIERUURTJES, DESSERTEN EN VIJFDE MAALTIJD 129

HOE GEBRUIK JE DIT KOOKBOEK? 171

COLOFON 172

RECEPTEN

ONTBIJT 47

Fruitmuesli met yoghurt 48
Broodpudding 50
Pannenkoeken 52
Wentelteefjes 54
Toast met eieren en groenten 56
Gierst-havermoutpap 58
Wortel – martino spread 60
Eiersalade 62
Veganaise 64
Homemade hummus 66

MIDDAG- EN AVONDMAAL 69

Tomatensoep met balletjes 70
Kippenroomsoep 72
Preisoep met kaascroutons 74
Wortel-paprika soep 76
Veggiepita met rauwkost 78
Vol-au-vent 80
Macaroni met ham, bloemkool en broccoli 82
Worst met appelmoes en gebakken aardappelen 84
Balletjes met krieken en brood 86
Kip met couscous 88
Koude pasta-tonijnsalade 90
Ovenschotel met quorn en spinazie 92
Mexicaanse wraps 94
Zalm met pasta en ratatouille 96
Zomerse pastasalade 98
Spaghetti bolognaise 100
Curry van zoete aardappel en kikkererwten 102
Wortelstoemp met chipolata 104
Quinoasalade 106
Frittata met zuiderse groenten 108
Kalkoen met rijst en currysaus 110
Varkensbrochettes met groentecouscous 112
Fishburger 114
Stoofvlees 116
Pita met rauwkost en frisse dressing 118
Aardappelsalade met mosterddressing 120
Gevulde paprika's met linzen 122
Paddenstoelentoast met tomaten 124

VIERUURTJES, DESSERTEN EN VIJFDE MAALTIJD 129

Smoothie van rode vruchten 130
Pina colada smoothie 132
Vegan rijstpap 134
Petit-beurretaart 136
Vegan chocomousse 138
Wortelcake 140
Vegan vanillepudding 142
Geroosterde kikkererwten 144
Gesuikerde popcorn 146
Kaiserschmarrn 148
Basiscake 150
Vegan brownies 152
Poffertjesbrochette 154
Lookbroodjes 156
Duizendpoottaart met soesjes 158
Tomaat-mozzarella spiesjes 160
Mini quiches 162
Patatas bravas 164
Guacamole 166
Mini-pizza's 168

EIEREN
GLUTEN
LUPINE
MELK
MOSTERD
NOTEN
PINDA
SCHAALDIEREN
SELDERIJ
SESAM
SOJA
SULFIET
VIS
WEEKDIEREN

HOE GEBRUIK JE DIT KOOKBOEK?

In de recepten staan telkens alternatieve voedingsmiddelen die je kan gebruiken indien iemand aan het oorspronkelijke product allergisch is of hier geen gebruik van wenst te maken. Deze alternatieve voedingsmiddelen kunnen op hun beurt andere allergenen bevatten. Het is daarom belangrijk om de verpakking steeds goed na te lezen. Het kan best zijn dat bepaalde producten in het buitenland een andere samenstelling hebben en dus andere allergenen bevatten dan diegene die aangeduid zijn in het kookboek. Allergenen op een verpakking staan verplicht in hoofdletters, in het vet of in een opvallend lettertype gedrukt.

Aan de zijkant van iedere pagina zie je in een oogopslag welke allergenen er in het recept zitten.

LET OP: 'Sporen van...' worden hier niet weergegeven. Hiervoor moet je naar de ingrediëntenlijst op de verpakking kijken. Vraag op voorhand bij de ouders na in welke mate je met de vermelding 'Sporen van...' rekening moet houden.

HALAL
VEGETARISCH
VEGANISTISCH
GLUTENVRIJ
LACTOSEVRIJ

KAZOU AAN DE KOOK 2.0

Kookboek gemaakt ter ondersteuning van de TP-ers van Kazou.
Editie 2020

VERANTWOORDELIJKE UITGEVER
Kristien Van Mechelen
Directeur Kazou

REDACTIE & COPYWRITING
WG zelfkook en Nicky Van Geel

CONCEPT EN VORMGEVING
C3Creaties

DRUKWERK
Symeta

BEELDEN
Freepik
Colruyt
Vlaams Instituut Gezond Leven

MET DANK AAN
Colruyt
Libelle Lekker
Vegan Smaaksouvenirs

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

Vlaanderen
verbeelding werkt

FSC
www.fsc.org
MIX
Papier van verantwoorde herkomst
FSC® C011145