

# Jamie

magazine

WINEEN  
PAASBRUNCH!

## BRUNCH OP Z'N BEST

FEESTELIJKE VISHAPJES,  
FRISSE SALADES  
& CHOCOLADETAART

PANNENKOEKEN  
+ KAREMELSPEKBOTER,  
BLAUWE BESSEN OF RABARBER

ALL DAY BREAKFAST  
De allerlekkerste  
ontbijtadresjes van NL

SAMEN  
BAKKEN



LANGZAAM  
GEGAARD VLEES



PANCAKES  
ZOET & HARTIG



KLEURRIJKE  
GROENTEN



KOKEN MET PULP  
VAN VERS FRUIT

Nr. 41 • maart/april 2016 • €6,75  
jamienmagazine.nl



AP 8 718683 922225

04116 >

# ISABEL BOERDAM

## Is een hippe vegetariër

Licht én lekker eten is volgens Isabel voor iedereen weggelegd, welke levensstijl je ook hebt. Ook voor jou dus!



Twee jaar geleden begon Isabel met haar blog 'De Hippe Vegetariër'. Het roer ging bij haar definitief om toen ze ontdekte dat je 'met zonder' vlees of vis ook heel creatief kunt koken. Inmiddels is ze een doorgewinterde veggie lover en geeft ze op haar blog en met haar nieuwe boek een frisse kijk op plantaardig eten.

### Wanneer zag jij het spreekwoordelijke vegetarische licht?

'Sinds mijn negende eet ik al vegetarisch, maar tijdens mijn studententijd merkte ik dat ik niet lekker in mijn vel zat. Ik kookte in die tijd zonder nadenken zware gerechten zoals pasta met bergen kaas en vond het lastig om een gezonde en creatieve vega maaltijd op tafel te zetten. Ik heb me toen verdiept in lekkere én lichte gerechten, waardoor mijn energielevel ineens skyhigh werd! Ik eet nu niet meer zomaar vegetarisch, ik heb een heel nieuwe levensstijl.'

**Een vegetarische levensstijl, hoe moeten we dat voor ons zien?** 'Ik ben niet alleen bezig met gezond eten, maar schrijf op mijn blog ook over sport, trends en nieuwe restaurants. Met aandacht omgaan met je lichaam en eten, dat is waar het bij mij om draait. En daar hoort natuurlijk ook een wijntje bij, al drink ik die vaak wel biologisch en vegan.'

### Vegetariërs hebben soms nog wel eens een geitenwollensokken-imago. Wat maakt jou hip?

'Gingen vroeger de woorden 'hip' en 'vegetarisch' echt niet samen, tegenwoordig proberen steeds meer mensen te minderen met vlees eten. Ik wijs niet met een vingertje op mijn blog, maar probeer mensen juist te enthousiasmeren. Dat je, als je een dag per week vlees laat liggen, al een verschil in de wereld maakt. De moderne mens wil blij zijn, leuke dingen doen, lekker eten, maar ook goed voor de planeet zorgen. En ik denk dat ik daar een hele frisse kijk op geef.'

**Welke trends zie jij?** 'Bewust in het leven staan wordt steeds belangrijker. Ik denk dat mensen nog meer gaan bekijken wat er écht in hun voedsel zit en daardoor anders eten. Ik zie bijvoorbeeld dat groenten in een nieuw jasje worden gestoken - denk aan pasta van courgette, gerechten met zeewier en brownies met zoete aardappel. Maar ook koken met insecten en het gebruik van eetbare bloemen.'

### Wat zijn jouw toekomstdromen?

'Voor mijn blog zou ik graag vaker naar het buitenland gaan en zo meer trends en hotspots ontdekken om te delen. De Hippe Vegetariër goes international, dat idee!'

## DE HIPPE VEGETARIËR - HET KOOKBOEK

In april brengt Isabel haar allereerste kookboek uit, vernoemd naar haar gelijknamige blog. Het boek vertelt je alles over de lekkerste vleesvervangers, vegetarische hotspots en bevat zeven dagmenu's. Isabel: 'ik noem het liever stappenplannen, die voor iedereen bruikbaar zijn. Of je nu een kookliefhebber bent of meer bent van de snelle en gemakkelijke maaltijd!' Met dit boek zet je voor ieder iets lekkers op tafel. Isabel Boerdam - 'De Hippe Vegetariër' (Uitgeverij Brandt, € 22,50).

