

GRATIS KRANT - GRATIS KRANT - GRATIS KRANT - GRATIS KRANT - GRATIS KRANT - GRATIS KRANT

# de betere wereld

enjoy & do good

Deel een foto van je favoriete product op Facebook en win vette prijzen, lees snel verder...



NUMMER 2 2016 - VERSCHIJNT 6 KEER PER JAAR - WWW.DEBETEREWERELD.NL



## Dermagiq. Verzorging met de kracht van de natuur.



Kijk op pagina 31

Voor informatie over onze producten of over Dermagiq kunt u terecht op [www.dermagiq.nl](http://www.dermagiq.nl), [www.emonta.nl](http://www.emonta.nl) of bij uw drogist

Interview met Isabel Boerdam, van "De Hippe Vegetariër"

# Toveren met groente

Op de redactie regent het met regelmaat kookboeken. Vol keurige potjes en ware kunstwerkjes. En soms, als het water je in de mond loopt, móet je gewoon even wat langer met de auteur spreken. Zoals deze keer: ik ging in gesprek met Isabel Boerdam, bekend van "De Hippe Vegetariër".

## Steeds meer mensen worden vegetariër; hoe is dit bij jou ontstaan?

Als prille negenjarige besloot ik van de een op de andere dag om vegetarisch te worden. Dit is misschien wel een van de meest intuïtieve beslissingen die ik ooit heb genomen. Het kwam zomaar uit de lucht gevallen, tijdens het avondeten met mijn ouders. Lusteloos zat ik in mijn lievelingspasta bolognaise te prikken, opeens waren al die bruine korreltjes gehakt op mijn bord stukjes koe. "Mam, ik wil geen koe meer eten." "Nou, dan word je vegetarisch." Dat was het, zo simpel.

## Mensen zijn vaak bang dat ze alleen maar tofu en kaasschnittzels mogen eten; hoe leer je mensen creatief te zijn?

Ik heb het zelf ook echt moeten leren. Mijn vegetarische keuken stelde tot mijn twintigste niet zoveel voor. Ik at heel veel salades, vaak op smaak gebracht met kaas, hartige quiches met groente en kaas, pasta's met saus en kaas en ga zo maar door. Totdat die kaas op mijn heupen en billen bleef plakken en ik steeds ongelukkiger werd als ik in de spiegel keek.

Dit was voor mij een omslagpunt: ik moest leren om gezonder en creatiever vegetarisch te koken. Ik keerde mijn eetpatroon om. Eerst radicaal en daarna steeds gebalanceerder. Eerlijk is eerlijk: linzen, kikkererwten, bieten, knollen en bijzondere granen stonden tot dan nooit op mijn menu. Het is echt een kwestie van het aandurven om groenten, granen, peulvruchten en noten de basis van je maaltijd te maken. Eerst kost het even energie en tijd, maar dan kom je erachter hoeveel groenten er eigenlijk bestaan die je nog niet kende en op hoeveel verschillende manieren je ze kan bereiden. Eigenlijk is vegetarisch koken zo ontzettend leuk en creatief!

Dat probeer ik in mijn boek "De Hippe Vegetariër" ook te benadrukken. Hierin deel ik zeven dagmenu's met voor ieder wat wils: voor de gewone doordeweekse dag, de drukke dag, de balansdag, de verwezenedag en de topsportdag. Wie je ook bent en wat voor leefstijl je ook hebt, in mijn boek vind je recepten die bij jou passen. Want ik maak het je heel erg gemakkelijk! Mijn recepten schrijven niet voor hoe je precies moet koken, ze geven inspiratie om je eigen draai eraan te geven en je eigen variatie te kiezen op basis van de ingrediënten waar jij van houdt of die jij al in huis hebt. Makkelijker en leuker kan ik het niet maken!

## Wat zijn volgens jou ingrediënten in de vegetarische keuken die naast gezond ook lekker zijn?

In mijn nieuwe eetpatroon leerde ik notenpasta's kennen, ontdekte Hüttenkäse en ging voor het eerst aan de slag met kokosolie en rauwe chocolade.

Ook kwam ik erachter hoe lekker en gezond je kan bakken met behulp van ingrediënten als appelmoes, banaan, pompoen en zelfs avocado. Er ging een wereld voor me open. Als je groenten en peulvruchten als basis neemt, zowel in je zoete als hartige bereidingen, dan moet je echt je best doen om het ongezond te maken.

## Grappig, de naam "De Hippe Vegetariër"; een lange tijd was dit een tegenstrijdigheid. Heb je daar nog last van gehad?

'Hip' associëren sommige mensen met hippies, andere met hipsters, het levert soms weleens een discussie op. Maar in combinatie snappen gelukkig veel mensen dat ik met "De Hippe Vegetariër" wil laten zien dat een vegetarische levensstijl en geitenwollensokken absoluut niets (meer) met elkaar te maken hebben. Niet op mijn blog tenminste. Zelf ben ik een gewoon een moderne vrouw met een druk leven die graag op vrijdagavond wijntjes drinkt en op zaterdagavond met een gin&tonic ronddans. Niets stoffigs aan hoor. De vegetarische levensstijl zoals ik deze op "De Hippe Vegetariër" laat zien, maakt voor mij dat ik gezond en fit door het leven kan gaan, slank kan blijven ondanks dat ik (te) vaak uiteten ga en ondertussen maak ik ook een bewuste keuze voor de wereld om mij heen. Enjoy & do good dus! Wat mij betreft dé levensstijl van 2016.

## Naast je boek heb je nog meer inspiratiekanalen waar wij jou kunnen vinden? Ook voor 'De Betere Wereld' ga je je kunsten laten zien; wat kunnen we van jou verwachten?

Naast "De Hippe Vegetariër" die in boekvorm te vinden is in de boekwinkel en op bol.com, en online via [www.dehippevegetarier.nl](http://www.dehippevegetarier.nl), Facebook, Twitter en Instagram, werk ik als food-expert voor internationaal communicatiebureau Ketchum. Hier ben ik medeverantwoordelijk voor alle klanten op het gebied van voeding, zoals Nespresso, kiwimerk Zespi en startup Seamore. Ik adviseer deze bedrijven op het gebied van communicatie & PR, waarbij gezondheid en duurzaamheid absoluut mijn favoriete thema's zijn. Daarnaast was ik deze winter gastblogger voor JAN magazine, ondersteun ik bepaalde bedrijven zoals Viva met vegetarische tips op hun website en ga ik ook jullie Facebook-kanaal inspireren met vegetarische recepten, hotspots en weetjes.



## De vegetarische keuken wordt steeds uitgebreider nu zelfs topchefs er meer aandacht voor hebben. Hoe komt dit?

Dat is inderdaad een waanzinnige trend! Te gek om te zien. Groenten zijn gewoon geweldig en dat beginnen de topchefs zich steeds beter te realiseren. Je ziet dat de 80-20 filosofie van 80% groenten en 20% vis/vlees in steeds meer restaurants de norm wordt. Ook wordt er veel breder geëxperimenteerd met groenten, met name met bieten, knollen en rapen, oftewel groenten die een paar jaar terug het niet konden winnen van de tomaat en de aubergine. Dit is ook inspiratie uit de Scandinavische keuken denk ik. Op mijn blog probeer ik dit soort initiatieven in het zonnetje te zetten in mijn rubriek 'sterrenrecepten', hier deel ik vegetarische 'signature dishes' van Michelin Ster-restaurants. Zo inspirerend om te zien wat er op dat niveau met de vegetarische keuken gebeurt! Dat is toveren met groente.

## Wat zijn jouw favoriete vegetarische restaurants en waarom?

Zelden kies ik voor een 100% vegetarische of



## De Groene Stoel

In deze rubriek laten wij een organisatie aan de hand van een positief interview met een directielid/manager, vertellen welke stappen zij zetten op gebied van duurzaamheid.

Tekst: Almar Fernhout  
Foto's: Julia Pelealu namens De Hippe Vegetariër



**De Hippe Vegetariër**  
Auteur: Isabel Boerdam  
Fotografie: Julia Pelealu  
Omslag: Suze Swarte grafisch ontwerp  
Omvang: 198 blz.  
Prijs: € 22,50  
ISBN: 978 94 92037 35 0

veganistische hotspot. In veel gevallen vind ik daar de ambiance en de manier waarop het eten gepresenteerd wordt te veel van hetzelfde. Ik kijk graag naar de vernieuwende plekken, het liefste met jonge enthousiaste ondernemers aan het roer, die bewust ervoor kiezen vegetarisch eten een prominente plek te geven op de menukaart. Hier word je vaak verrast door een overtuigende passie en veel aandacht voor biologisch en lokaal eten. De ondernemers zien vegetarisch als een even zo belangrijk onderdeel op de kaart als vis en vlees, en zien koken met groenten als een uitdaging waarmee ze hun kunsten kunnen vertonen. Verwennerij en vegetarische kunstwerkjes gegarandeerd dus!

Een totaaloverzicht van mijn favoriete vegetarische restaurants vind je in mijn boek. Hierin deel ik hotspots voor ontbijt, koffie, lunch, borrel en diner voor maar liefst veertien steden in Nederland. Dat om te laten zien dat vegetarisch echt niet alleen 'hip' is in de randstad.

Om een tipje van de sluier op te lichten, stuur ik jullie graag naar BOG in Den Haag, Choux in Amsterdam, Os en Peper in Zwolle, Rantree in Maastricht en De Gespleten Arent in Middelburg.

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