

**De Hippe Vegetariër
is een inspirerend
platform geworden,
ook voor mensen die
af en toe vlees of vis
willen laten staan.**



**‘Vegetarisch eten
daagt je uit om
creatief te worden’**

Isabel Boerdam (27) houdt van eten, lekker eten! Zomeravonden viert ze het liefst op een terrasje met eten en een heerlijk glas wijn. Maar in haar gerechten komen geen vlees of vis voor. Isabel: „Door vegetarisch te eten word je uitgedaagd om creatief om te gaan met ingrediënten. Je wordt je bewust van wat je eet en dat maakt alles alleen maar lekkerder en feestelijker!”

Tekst: Lisa Middelkoop / Recepten: Isabel Boerman / Foto's: Julia Pelealu

Op haar negende besloot Isabel om vegetariër te worden. „Lusteloos zat ik op een zomeravond in mijn lievelingspasta bolognese te prikken, opeens waren al die bruine korreltjes gehakt op mijn bord dode koe. Ik zei: ‘Mam, ik wil geen koe meer eten.’ ‘Nou, dan word je vegetarisch.’ Zo simpel was het”, vertelt Isabel.

Kaas, kaas en kaas

Tot haar twintigste stelde de vegetarische keuken van Isabel niet zo veel voor. Ze maakte vooral alles op smaak met kaas. „Salades met kaas, hartige quiches met groente en kaas, pasta’s met saus én kaas en ga zo maar door. Totdat al die kaas op mijn heupen en billen bleef plakken en ik steeds ongelukkiger werd als ik in de spiegel keek. Ik moest creatiever en gezonder leren koken. Alle kaas, volle zuivelproducten, frisdrank en zoet boterhambeleg gooide ik eruit. Ik ging op zoek naar andere ingrediënten en ontdekte de wereld van de noten, kikkererwten, linzen, bieten, knollen en granen. Voor het eerst ging ik aan de slag met kokosolie en rauwe chocolade en kwam ik erachter hoe lekker en gezond je kunt bakken met behulp van banaan, pompoen, appelmoes en avocado. Echt, er ging een wereld voor mij open. Het was als een soort ontdekkingsreis door de gezonde vegetarische keuken. Ik vond het leuk om ermee bezig te zijn en voelde me ook steeds fitter en gezonder.” Haar andere eetpatroon beïnvloedde niet alleen haar ontbijt, lunch en avondeten, maar haar hele leven. „Ik deed anders boodschappen, keek anders tegen restaurants aan en ging meer sporten.” Zoveel zelfs dat ze nu marathons loopt.

‘Mijn boek is een kroon op mijn blog, een overkoepelend verhaal over de oneindige mogelijkheden van de vegetarische keuken.’

Liefde voor restaurants

Als dochter van een restauranteigenaar kreeg Isabel de liefde voor uit eten gaan met de paplepel ingegoten. Haar vader nam haar al op zesjarige leeftijd mee uit eten naar allerlei restaurants. „Hij genoot van wijn en lekkere gerechten, terwijl we met pen en papier spelletjes speelden en ik samen met de kok mijn eigen toetje mocht maken.” Toen Isabel bewust vegetarisch ging eten - ná de kaasperiode -, ging ze ook bewust op zoek naar vegetarische restaurants. Stap voor stap werd ze zo steeds meer ervaringsdeskundige en dat wilde ze delen. Daarom startte Isabel op 2 september 2013 haar food & lifestyle blog De Hippe Vegetariër. Ze koos de naam omdat hip en vegetarisch toen nog helemaal niet bij



elkaar leken te passen. Intussen horen de woorden bij elkaar als brood en beleg.

Flexitariërs

Haar blog is razend populair en wij snapten wel waarom. Bijna dagelijks verschijnt er een nieuw berichtje op haar blog. Is het geen lekker recept, dan wel een tip voor een goed restaurant of sportieve kijk in het leven van Isabel. De Hippe Vegetariër is een inspirerend platform geworden, dat ook interessant is voor flexitariërs of mensen die gewoon veel van eten houden. „Juist de flexitariërs vind ik belangrijk”, zegt Isabel. „Hen kan ik nog inspireren met lekkere gerechten en laten zien hoe gezond je kunt leven zonder vlees en vis. Ook de kleine stapjes, als één keer per week geen vlees eten, helpen al”, vertelt ze verder. Haar blog is zo groot geworden dat Isabel het niet meer alleen kan onderhouden. Ze vormt intussen samen met freelance



redacteurs en gastbloggers een ambitieus en gemotiveerd team. „De freelancers en gastbloggers zijn vaak specialisten op het gebied van voeding; uiteindelijk ben ik vooral ervaringsdeskundige. Specifieke kennis over bepaalde zaken heb ik niet altijd.”

Eigen tuintje

Een ding mist Isabel nog, en dat is een moestuin. „Op mijn balkon in Amsterdam heb ik eigenlijk alleen maar plek voor wat kruiden. Maar gelukkig woont mijn moeder in de buurt, zij heeft een tuin waar ik gebruik van mag maken. Daar staan nu tomaten, courgettes en sla. Ooit zou ik wel een eigen tuintje willen. Want verse groenten uit eigen tuin zijn natuurlijk helemaal fantastisch!”

Benieuwd naar meer recepten?

Kijk op: www.dehippevegetariër.nl



Isabel heeft communicatie gestuurd en werkt twee dagen per week als freelancer bij bureau Omnicom Public Relations Group (OPRG). De andere dagen van de week is ze druk met haar blog. Vorig jaar schreef ze haar eerste boek genaamd De hippe vegetariër. Isabel: „Mijn boek is de kroon op mijn blog, een overkoepelend verhaal waarin ik inzoom op de oneindige mogelijkheden van de vegetarische keuken en het gebruik van vleesvervangers. Ook laat ik zien dat vegetarisch genieten op niveau buiten de deur mogelijk is, zowel voor ontbijt, koffie, lunch, borrel als diner, in maar liefst veertien steden in Nederland. Want wie je ook bent en wat voor een leefstijl je ook hebt, met de hippe vegetariër ga je gezond, bewust en vrolijk door het leven!”
De hippe vegetariër, prijs € 22,50
ISBN 9789492037350
www.uitgeverijbrandt.nl

‘Mijn zoektocht was een soort ontdekkingsreis door de gezonde vegetarische keuken.’





Pannenkoekjes

Pannenkoekjes

'Zodra ik op zaterdag wakker word, heb ik altijd de drang om van iedere seconde echt een genietmoment te maken. Het is immers weekend en dat betekent: genieten! Leuke dingen doen met vriendlief! Jezelf verwennen! En dus ook uitgebreid ontbijten, iets waar ik doordeweeks geen tijd voor heb. Een superverwenontbijt vind ik pannenkoekjes. Die kun je ook nog eens met een verschillende basis maken en op allerlei manieren beleggen. Dat is nog eens leuk wakker worden.'

• Voor 4 normale of 8 kleine pannenkoekjes

Ingrediënten

De basisingrediënten

- 200 g meel naar keuze
- 500 ml melk naar keuze
- 2 eieren
- snufje zout

Kies je extra ingrediënten

Zoveel je wilt:

- zaden
- kokosnippers
- cacao nibs
- rozijnen
- vanille-extract
- speculaaskruiden
- kaneel

Kies je toppings

Om mee te bakken:

- plakjes kaas
- appelschijfjes
- blauwe bessen
- kersen
- banaan

Voor na het bakken:

- vers rood fruit
- fruitjam
- appelstroop
- ahornsiroop
- natuurlijke suiker
- volle yoghurt

Doe je meel naar keuze in een beslagkom. Voeg daar de melk naar keuze en de eieren aan toe en mix tot een egaal beslag.

Voeg de extra ingrediënten toe naar smaak en meng opnieuw.

Verhit (kokos)olie of boter in een koekenpan op middelhoog vuur en zorg dat deze echt goed heet is. Giet dan een grote lepel beslag in de pan zodanig dat er een mooie dunne pannenkoek ontstaat over de hele bodem van de pan.

Kies je toppings om mee te bakken. Beleg, meteen nadat je het beslag in de pan hebt gedaan, je pannenkoek hiermee.

Schud de pan af en toe voorzichtig en voorkom met behulp van een spatel dat de pannenkoek vast komt te zitten. Zodra de bovenkant van je pannenkoek droog is en er luchtbelletjes ontstaan, kun je hem omdraaien.

Bak de andere kant nog even kort aan, maar niet te lang, anders verbranden de toppings.

Leg de pannenkoek op een voorverwarmd bord en beleg met de toppings voor na het bakken.

Geniet van je verwenontbijt!

'Het is weekend en dat betekent: genieten!'

Warme maaltijdsoep

'Zeker op een dag waarop je actief bezig bent met sporten is het goed om veel groenten te verwerken in je lunch. Een soep is hiervoor de ideale manier en je kunt die precies zo stevig of soepel, romig of licht, gevuld of simpel houden als je zelf wilt. Er zijn ontzettend veel soepcombinaties mogelijk en als je er eenmaal een beetje in thuis bent, zul je merken dat je steeds makkelijker en uitgebreider gaat variëren.

En het mooie aan soep: werkelijk iedereen kan het maken!'

- Voor ruim 1 liter soep

Ingrediënten

De basisingrediënten

- 750-1000 ml groentebouillon
- 1 ui, gesnipperd
- 2 teentjes knoflook, fijngeperst
- olijfolie, zout, peper

Kies je hoofdingrediënten

- 500 gram groenten, in blokjes
- te roosteren groenten
- mee te koken groenten
- mee te koken peulvruchten of mais

Kies je smaakmakers

Eén of twee ingrediënten:

- 1 mespuntje chilipoeder
- 1 cm verse gember, geraspt
- 2 el citroensap
- 1 el azijn
- 1 el gedroogde kruiden
- handje verse groene kruiden

Voor romige soep

- 150 ml plantaardige melk naar keuze
- of 3 el notenpasta

Kies je vulling

Zoveel je wilt:

- stukjes groenten, geroosterd of meegekookt
- peulvruchten of mais uit blik
- rijst, pasta of noedels, meegekookt
- tofu, tempeh of seitan, van tevoren gebakken of meegekookt
- vegetarische stukjes, reepjes of balletjes, van tevoren gebakken

Kies je toppings

Zoveel je wilt

- verse groene kruiden
- noten, zaden en pitten, geroosterd
- hummus
- kruidenpesto
- croutons (blokjes oud brood bestreken met olijfolie, 10-15 minuten geroosterd in de oven op 200 °C)
- scheutje olijfolie, basilicumolie, avocadoolie of een andere olie

Kies je groenten, snijd deze in blokjes en bereid naar keuze.

Verhit olijfolie in een soeppan met stevige bodem op middelhoog vuur en bak de ui en de knoflook tot ze glazig worden. Voeg de geroosterde en mee te koken groenten toe samen met de smaakmakers en roerbak enkele minuten.

Voeg de helft van de groentebouillon toe en zet het vuur laag. Wil je

romige soep? Voeg dan ook gelijk de melk of notenpasta toe en laat het geheel op een laag vuur gedurende 20 minuten zachtjes inkoken.

Giet de soep over in de keukenmachine of zet de staafmixer in de pan en blend tot een egale massa. Proef de soep wanneer hij iets is afgekoeld en pas de smaak aan naar wens. Te dik? Meer groentebouillon of melk. Te flauw? Meer zout en citroensap. Te laf? Meer zwarte peper en chilivlokken. Te scherp? Meer notenpasta of melk.

Voeg je vulling toe aan de soep en verwarm nog vijf minuten. Kies je voor rijst, pasta of noedels? Laat deze dan na het blenden in de soep gaarkoken of bereid van tevoren en voeg daarna toe. Hetzelfde geldt voor tofu, tempeh en seitan.

Serveer de soep in kommen en garneer met gewenste toppings.



Warme maaltijdsoep