

**Eenvoudig alledaags
vegetarisch**

Eenvoudig alledaags vegetarisch

Zelf- of met vleesvervangers- lekker
vegetarisch eten knutselen

Hein Kuipers



Schrijver: H. Kuipers

Coverontwerp: H. Kuipers

ISBN: 9789402121933

© H. Kuipers

Inleiding

In een tijd dat er steeds meer vegetarische producten in de supermarkt te koop zijn, lijkt het niet voor de hand te liggen om nog een boek te gaan schrijven over vegetarisch eten bereiden. En toch vind ik dat zeker wel nodig! Waarom? Omdat lekker en afwisselend eten nog iets anders is dan kant-en-klare vleesvervangers bakken en eten. En ook omdat gezond vegetarisch eten meer is dan dat. Die redenen tezamen vind ik belangrijk genoeg om dit boek te schrijven.

Uit eigen ervaring heb ik gemerkt dat die kant-en-klare vegaas al gauw vervelen en niet echt lekker zijn; net zoals kant-en-klaar vlees ook 'vanuit zichzelf' niet lekker is en gauw verveelt. En alleen kruiden of sausjes erbij maakt het dan wellicht eetbaarder, maar nog steeds niet gezond. Bovendien hangt er veelal ook een stevig prijskaartje aan dat 'kant-en-klaar'...

Daarom heb ik in de afgelopen 15 jaar dat ik overgestapt ben van matige vleeseter naar fulltime vegetariër hele lekkere, gevarieerde- en eenvoudig te bereiden tussendoortjes en vegaschotels bedacht die het heerlijk maken om vegetariër te zijn en te blijven.

Naast gezondheid en eenvoudig lekker willen (blijven) eten, zijn er natuurlijk meer redenen om vegetarisch te eten of zelf vegetarisch eten te willen bereiden. Bijvoorbeeld omdat je zonder kleurstoffen of andere toevoegingen/ingrediënten wilt eten, goedkoper zelf eten kan bereiden, omdat je een dierenvriend bent of omdat je natuur, samenleving en milieu een warm hart toedraagt. Of eenvoudigweg omdat je ook weet dat dieren tegenwoordig vele ziektes hebben of chemische stoffen krijgen toegediend die ook schade toebrengen aan mensen cq eters van dieren. Ook die motieven zal ik uitgebreid bespreken.

Met die- of andere redenen om vegetarisch te gaan eten, is het dan tevens fijn om een goed leesbaar boek te hebben, waarbij je niet eerst een 'masterchef' hoeft te zijn of worden, maar waarmee je gewoonweg in eenvoud op elk moment van de dag snel iets gezonds en lekkers kan klaarmaken.

Variaties, smaken en kleuren worden dan daarbij net zo belangrijk als de voedingsstoffen die je lichaam nodig heeft. En ook die kleine smaakmakers als 'jus', soepen, sauzen en kruiden zijn en blijven daarbij heel belangrijk, maar nu ook wel vegetarisch natuurlijk!

Als 'starter- of doorstartende vegetariër' is het behalve 'lekker en gezond' ook belangrijk dat je voor alledaagse gerechten cq ingrediënten voor elk moment van de dag eenvoudige 'oplossingen' of variaties hebt voor 'de dierlijke versies van vroeger', zodat je niet strandt of stukloopt op 'dat het nooit zo compleet of lekker als vroeger zal worden'. En bovendien dat de ingrediënten daarvoor nagenoeg altijd bij je eigen supermarkt in de schappen liggen, zodat je niet opeens 'groot moet inkopen' bij een vreemde, dure supermarkt en dan ook nog eens zit met veel exotische ingrediënten die je eigenlijk nooit gebruikt...

Natuurlijk is er niets zo persoonlijk als smaak en dus is dit boek niet 'het kant-en-klare-receptenboek', maar meer 'een vegetarisch knutselboek', waarbij basisingrediënten en variaties ervan worden samengebracht. En natuurlijk weer naar eigen smaak en inzichten aan te vullen, te verbeteren naar eigen smaak & bite of anders aan te passen zijn. Zo blijft het eenvoudig, persoonlijk relevant & alledaags voor jou!

Of het nu ontbijt, lunch, diner of tussendoor betreft: eenvoudig vegetarisch knutselen is met dit boek altijd makkelijk, altijd lekker, altijd gevarieerd & gezond!

Hoofdstuk 1 - Vegetarisch eten: de hoofdredenen op een rij

Mijn hoofdreden tegenwoordig om vegetarisch te eten, is ongetwijfeld de explosieve, overheerlijke smaak van vegetarisch eten, waarbij de smaak van de ene groente de andere aanvult. Heerlijk gewoon!

Toch waren mijn redenen destijds om te starten met vegetarisch eten vooral vanwege dierenliefde, afkeer van 'dode-dierenlijken-eten' en een gevoel van medeverantwoordelijkheid voor natuur, milieu en daarmee de samenleving als geheel.

10 Hoofdredenen

waarom je vegetarier wordt:

- | | |
|------------------------------|---------------------------------|
| # 1. Gezonder | # 6. Goed voor het milieu |
| # 2. Geen dieren dood | # 7. Goed tegen hongersnoden |
| # 3. Geen nare fokmethodes | # 8. Goed tegen epidemieën |
| # 4. Voedsel langer houdbaar | # 9. Goede persoonlijke vorming |
| # 5. Beter betaalbaar | # 10. Het goede voorbeeld geven |

Door het boek Leviticus uit de Bijbel en dan met name de 'reinheidsleer met betrekking tot voedsel' realiseerde ik me als Christen bovendien nog een aantal andere dingen, namelijk dat enerzijds dieren ziektedragers kunnen zijn en zo mensen of zelfs hele communities ziek kunnen maken of doden. Anderzijds dat bepaald voedsel gewoonweg niet geschikt is voor menselijke consumptie.

EBOLA-epidemie 2014

als gevolg van het eten van vleermuizen ?!?

De Bijbel in Leviticus 11 vanaf vers 13: 'Onreine vliegende dieren':

Ook onder de vogels zijn er die je als bijzonder onrein moet beschouwen en daarom niet mag eten; het zijn de volgende: de arend, de lammergier en de baardgier, 14 de wouw, de verschillende soorten valken, 15 alle soorten raven, de oehoe, de kortooruil en de langooruil, de verschillende soorten sperwers, 16 17 de steenuil, de aalscholver, de ransuil 18 en de witte uil, de kraai, de visarend, 19 de ooievaar, de verschillende soorten reigers, de hop en de vleermuis.

In het Oude Testament van de Bijbel wordt het eten van o.a. vleermuizen verboden; en laat de Ebola epidemie verondersteld worden te zijn ontstaan door het eten van vleermuizen...

En ook stelt de Bijbel dat je roofdieren en aaseters niet mag eten vanwege hun functie in de natuur; een functie van balans en gezond houden van de leefomgeving. En dat laatste is voor ons mensen ook heel belangrijk!

Als tijdens feestjes of op het werk ter sprake komt 'dat ik fulltime vegetariër ben', blijkt het altijd weer erg handig om 'een waarom-dan-lijstje' paraat te hebben. Behalve dat die lijst inspirerend kan werken voor anderen: het blijkt mij een 'round character' te geven en dat is echt wel nodig, want vegetariërs worden nog steeds als 'zeurderig' en 'geitenwollensokkensufferds' neergezet. En dus vaak als egoïstisch en dom. Het lijstje van redenen om vegetariër te worden en zijn loochenenstraft die generalisaties vaak al heel snel. En als je de Bijbel er boeiend bij betreft, wordt het zeker een levendige discussie waar velen denken 'dat het slechts een dood en saai boek van het verleden is'...

Hoofdstuk 2 - Wat eten vegetarisch maakt

De praktijk leert dat het de mensen zijn die hun maaltijd samenstellen en zo bepalen wat vegetarisch voor hen inhoudt en wat niet. En dus zijn er vele soorten vegetariërs, waarbij men in de volkmond wat 'de vegetariër' wel eet voor dat woord 'vegetariër' plaatst. En dus zijn er:

- **'Ovo-vegetariërs'**: vegetariërs die **wel** eieren eten
- **'Lactovegetariërs'**: vegetariërs die **wel** melkproducten eten/drinken
- **'Pesco-vegetariërs' cq 'semivegetariërs'**: vegetariërs die **wel** vis eten
- **Deeltijd-vegetariërs**: mensen die een paar dagen van de week vegetarisch eten.

Naar de huidige 'maatstaven' ben je 'waarlijk vegetariër' als je 'een Ovo-Lacto-vegetariër' bent, dus geen dieren eet (vlees, vis, gevogelte, insecten, enz.), maar wel eieren en melkproducten eet.

De vraag is of de vegetariër erop uit is om zichzelf te laten afmeten of beoordelen door 'het volk' of 'algemeen geldende maatstaven', want als iemand kritisch genoeg is om zelf te kiezen vegetariër te worden waarom zou je dan weer anderen laten bepalen 'hoe je dan genoemd moet worden' of 'wat je dan mag eten' ?!

In plaats van jezelf uit gemakzucht en hokjesgeest van anderen te laten benoemen en 'invullen', is het volgens mij beter om gewoonweg praktisch aan te geven wat je niet eet, niet drinkt en niet gebruikt en dat passend bij jou met naam en achternaam te noemen. Heel persoonlijk en heel toewijsbaar; en wellicht ook nog persoonlijk toe te lichten 'waarom'.

‘De Vegetariërsbond’ definieert een vegetariër als volgt:

“Een vegetariër eet geen producten van gedode dieren, dus geen vlees, geen vis, en ook geen producten zoals gelatine (van huid of beenderen) en kaas (met kalfsstremsel)”.

Vegetarische kaas zonder dierlijk stremsel

Natuurvoedingswinkels hebben een uitgebreid assortiment van vegetarische kaasmerken en die hebben doorgaans ook 'een vegetarisch keurmerk' zoals:

**Kees-kaas,
Wesland kaas,
Bastiaansen.
Hoodammer**

Bron: www.vegetariers.nl

Het is wel handig om daarbij te weten dat ‘gelatine’ een gekookte pap van huid en beenderen van dode dieren is; een mogelijke veroorzakers van BSE/Creutzfeldt-Jakob, bloederziektes, enz. En dat gewone kaas gestremd is met stremsel afkomstig uit dode kalvenmagen. Vandaar dus dat ook die gelatine en kaas onder eten van dode dieren valt die vegetariërs dus eigenlijk niet eten.

Veronderstelde link tussen BSE, McDonalds & Creutzfeldt-Jakob...

Volgens een aantal TV-documentaires: het hamburgervlees de zgn. 'patties' van de McDonalds wordt van de poten van runderen geschraapt, waarbij er soms botdeeltjes in het vlees terechtkwamen; schraapsels vlees die later worden geperst tot hamburgers. Zo kon bot en merg met BSE in het vlees terecht komen wat bij consumptie van de hamburgers tot Creutzfeldt-Jakob kon leiden.

NB: gelatine wordt van een dierlijk bot- en huidkooksel gemaakt dus ook het eten van producten waarin gelatine is verwerkt, is een mogelijke risicofactor voor het krijgen van Creutzfeldt-Jakob! En het is niet vegetarisch natuurlijk...

BOMVOL GELATINE E 441 (oud: E 485)

Gelatine is een kooksel van botten, huid en haren van dode dieren;
met name varkens, paarden en runderen.

# veel taarten & gebak	# de meeste drop
# stroopwafels	# jelly-achtige pudding & snoepgoed
# sommige kant- en klare soepen	# sommige vruchtensappen *
# sommige kauwgom & pepermint	# witte wijn *
# De omhulsels van medicijnen	

* Witte wijn en vruchtensappen worden veelal geklaard mbv gelatine

Bronnen: internetsites 'goedgeweten.be' en 'www.leerwiki.nl/Waar_zit_gelatine_in'

Velen hebben echter die kennis niet, vinden het te moeilijk of te ongezond om zonder gelatine of zuivel te doen. Vandaar dat de volksmonddefinitie afwijkt van de formele definitie. En ik kan me voorstellen dat om dezelfde 'gezondheidsreden' mensen ook menen niet zonder vis te kunnen of zonder kip...



<http://www.mcspotlight.org/company/thisweek/bse.html>

Onzin natuurlijk; letterlijk en figuurlijk, want het eten van vis of gevogelte betreft dode dieren dus ben je met dat voedsel geen vegetariër, maar met het eten van vis of gevogelte ben of blijf je ook zeker niet gezonder. Je kunt dus echt wel zonder!

Vlees, vis en gevogelte zitten tegenwoordig vol met ziektes, bacteriën, dioxines, kankers, enz. En zelfs als dieren gekweekt worden en niet uit de vrije natuur komen, is het vaak weer het voedsel dat wel 'wild' en (chemisch) besmet is, zodat de kweekdieren toch weer vergif en ziektes bevatten...

13 januari 2014

Dioxine-eieren zijn een landelijk probleem!

De NOS bericht dat de GGD Friesland aandringt op landelijk onderzoek van scharreleieren vanwege een hoge concentratie dioxine...

Groente, fruit, zaden, planten & kruiden: altijd vegetarisch

In plaats van een focus op dieren of dierenproducten kan je beter gericht zijn op wat dan wel altijd vegetarisch eten betreft: groente, fruit, planten, kruiden. En wat 'de plantaardige natuur' heeft te bieden, is alles wat de mens aan voedingstoffen nodig heeft: eiwitten, koolhydraten, vetten, vitamines, vezels, mineralen (amino)zuren, enz. En vaak nog rijker en gezonder in verhouding en hoeveelheid dan dode dieren spieren dat ooit kunnen bevatten!

Leviticus 3:17

Dit is een eeuwige wet voor het hele land en alle geslachten U mag absoluut geen vet of bloed eten.

Bovendien: gifstoffen worden vaak bij dieren opgeslagen in de organen en vetlaag; ziektes, virussen en bacteriën zijn daardoor ook terug te vinden in bloed en bloedvaten. Kortom: dieren eten betekent dus automatisch ook gif eten, virussen oplopen of ziektes krijgen. ***Zou het daarom zijn dat in de Bijbel vet en bloed eten verboden wordt?!***

De Bijbel stelt daarom vanaf de schepping van de mens dat groenten, fruit, zaden, planten, kruiden, enz. alleen gezond en geschikt zijn om te eten voor mensen. Pas na de zondeval werd het eten van bepaalde dieren toegestaan, maar dan nog wel zonder bloed erin en zonder vet.

16 Sep-2014

BBQ-vlees supermarkt wemelt van poepbacterie

Het vlees in bbq-pakketten uit de supermarkt blijkt veelal besmet met schadelijke bacteriën en soms ook bijna bedorven. Tevens is het vlees niet diervriendelijk 'geproduceerd'. De poepbacterie (E-coli) was doorgaans in grote hoeveelheden aanwezig.

Een blijkt uit een onderzoek door 'Wakker Dier' bij de supers AH, Jumbo, Lidl, Aldi, Dirk, Deen, Dekamarkt & AH XL.

Bron: AD.nl

Nu weten we dat bloed en vet virussen, ziektes, bacteriën en gif kunnen bevatten en dus echt niet gegeten moeten worden; eenvoudigweg omdat we dat nu wetenschappelijk redelijk kunnen aantonen.

Met de stand van de techniek is het helaas altijd zo, dat je vaak later in de tijd toch weer meer te weten komt, waarbij eerdere conclusies toch niet geheel dekkend waren of niet geheel kloppend.

Voor wie liever ervaring, praktijk en zichzelf als uitgangspunt neemt: mondiaal blijken dieren en vlees te zorgen voor enge ziektes en epidemieën als BSE, Creutzfeldt-Jakob, Ebola, Varkenspest, Kippenpest, SARS, enzovoort. Overduidelijk blijkt dus uit ervaring en praktijk dat dieren eten een groot gevaar voor de persoonlijke gezondheid en voor de samenleving kan opleveren en oplevert! Voeding & eten, epidemieën, hongernoden en persoonlijke gezondheid zijn dus onlosmakelijk met elkaar verbonden. Wie dieren eet, leidt zichzelf en medemens namelijk direct en indirect tot ziekte, epidemie en ellende.

Omgekeerd: wie vegetarisch eet, is zo tot behoud van persoonlijke- en sociale gezondheid; om tegelijkertijd ook zo gezonder te leven.

Vegetarisch voedsel past beter bij onze organen, bij de lengte van ons spijsverteringskanaal en de behoefte- en juiste verhoudingen van vitamines, mineralen en andere bouwstoffen die het lichaam nodig heeft. Daartoe bevinden zich in de darmen een type cellen dat soortgelijk is aan de hersencellen en ook in contact staan cq communiceren met die cellen in de hersenen om zo voedselbehoefte en opname te kunnen beïnvloeden cq controleren (*bron: het boek 'De darm denkt mee' van dhr. Dr. Klaus-Dietrich Runow*). De voedingsindustrie maakt al gretig gebruik van die wetenschap en hanteert in producten daarom chemische toevoegingen die met de hersens communiceren dat je nog steeds onverzadigd bent en door moet blijven eten. Meer eten betekent meer verkopen dus meer winst. Alleen: zo kom je als mens niet aan de juiste hoeveelheden en verhoudingen van bepaalde voedingsstoffen en dan liggen ziektes en obesitas op de loer...

Planten, zaden, vruchten, kruiden en groenten hebben precies dat wat ons mensen gezond maakt en houdt waar dierlijk en kunstmatig voedsel altijd een nare 'bonus' meegeven in de vorm van hormonen, ziektes, virussen, vetten en bacteriën. En van overeten en obesitas dus.

Wat eten waarlijk vegetarisch maakt, is dus ook wat het eten waarlijk gezond maakt!