



PLANTPURE COMMUNITIES

PLANTPURECOMMUNITIES.ORG

INFOBLAD DAGELIJKSE
PLANTAARDIGE
ALTERNATIEVEN

Middelen

Traditionele familie favorieten aan de eettafel kunnen gemakkelijk worden omgetoverd tot heerlijke onbewerkte plantaardige maaltijden. Een kleine vervanging van ingrediënten gaat een heel eind, en met tips en trucs om u te begeleiden, kunnen al uw favoriete maaltijden worden omgetoverd tot gezonde gerechten die je van binnenuit voeden. Dit infoblad biedt ideeën voor het vervangen van dierlijke ingrediënten en olie door plantaardige producten om u te helpen met uw overgang naar een volledig plantaardig dieet.

Eieren:

Deze vervangingen zijn gelijk aan een enkel ei. Als er in het recept 2 of 3 eieren nodig zijn, moet elk de onderstaande ingrediëntmaat worden verdubbeld of verdrievoudigd.

- 1 eetlepel lijnzaad OF 1 eetlepel chiazaad + 3 eetlepels water (laat indikken voor 10 minuten)
- 2 eetlepels maïzena OF 2 eetlepels pijlwortel of arrowroot + 3 eetlepels water, gecombineerd
- 60 gr tofu (het beste voor brownies, snel brood en cakes)
- 60 ml ongezoete plantaardige yoghurt
- 80 ml appelmoes
- 60 ml gepureerde banaan
- 40 gr gepureerd fruit (fruit voor babyvoeding werkt goed)
- 40 gr pruimenpasta (pruimen pureren in een keukenmachine met een klein beetje water)
- 2 eetlepels Aquafaba (het sap van gekookte of ingeblikte bonen en kikkererwten)

Olie / boter:

Voor roerbakken / fruiten: bij het roerbakken of fruiten van groenten die veel water bevatten, zoals uien, kun je eenvoudig droog fruiten en zeer kleine hoeveelheden water toevoegen om aanbranden te voorkomen. Uien en paprika's karamelliseren prachtig zonder olie. Probeer in plaats van olie een van de volgende:

- Natriumarme groentebouillon
- Water
- Wijnen / sappen

Om te bakken: olie en boter helpen uw eindproducten te emulgeren en verzachten. Hier zijn enkele geweldige 1 op 1 olie vervangingen:



PLANTPURE COMMUNITIES

PLANTPURECOMMUNITIES.ORG

- Bananen, gepureerd
- Appelmoes
- Gepureerde pruimen of ander fruit
- Zachte of zijden tofu



Voor dressings en sauzen: gebruik een kleine hoeveelheid noten, notenpasta, avocado's of zaden. Deze voedingsmiddelen bevatten net genoeg natuurlijke vetten om een dressing te emulgeren en dikker te maken. U heeft niet veel nodig om een verschil te maken en je krijgt het hele voedsel met al zijn voedingsstoffen en vezels erin gemengd!

60 ml olie = 60 gr rauwe noten (of 60 gr notenboter of 120 gr gepureerde avocado) + 60 ml water

Melk:

Probeer een plantaardige melk of maak er zelf één! Er zijn verschillende soorten ongezoete melk, dus probeer ze allemaal en blijf bij degene die je lekker vindt, gemakkelijk beschikbaar en betaalbaar zijn. (Opmerking: sommige plantaardige melk bevat van nature meer vet en / of suiker dan andere)

- Amandel, soja, hazelnoot, hennep, haver, rijst, vlas, cashewnoten, 7 granen, kokos en nog veel meer!

Kazen:

Er zijn tegenwoordig veel veganistische kaasproducten op de markt, maar de meeste bevatten veel olie. Omdat kaas moeilijk te repliceren is zonder olie te gebruiken, is het misschien het gezondst om het uit het recept te laten en meer groenten toe te voegen. Hier zijn enkele aanbevolen vervangingen:

- Voedingsgist of nutritional yeast: een gedeactiveerde gist die verkrijgbaar is als poeder of vlokken. Voedingsgist heeft een sterke smaak die wordt omschreven als kaasachtig of nootachtig en wordt vaak in recepten gebruikt om een romige, kaasachtige saus te maken. Strooi droog op pasta of popcorn!
- Parmezaanse kaas: maal walnoten of een andere noot naar keuze, voeg dan broodkruimels en voedingsgist toe in gelijke hoeveelheden.
- Ricotta: The PlantPure Nation Cookbook heeft een heerlijk recept voor tofu ricotta dat heel vergelijkbaar is met ricotta van koemelk en kan in verschillende recepten worden gebruikt. Hier is een video die laat zien hoe je het kunt maken: <https://youtu.be/V4487Q7sRHE>
- Kaassauzen: probeer een olievrije vegan kaassaus met 7 ingrediënten gemaakt van aardappelen, wortels, voedingsgist en meer! Bezoek voor het recept: <http://simpleveganblog.com/fat-free-vegan-cheesesauce/>
- Het PlantPure Nation Cookbook biedt ook een paar Alfredo-sauzen die geweldige toppers zijn.



PLANTPURE COMMUNITIES

PLANTPURECOMMUNITIES.ORG

Vleesvervangers:

Als je op zoek bent naar de dradige of stevige textuur van vlees die wat meer substantie biedt aan een ovenschotel, stoofpot of roerbak, hier zijn enkele suggesties:

- Champignons: Er zijn tegenwoordig verschillende soorten paddenstoelen op de markt en ze absorberen allemaal de smaak goed en voegen een ietwat stevige textuur toe.
- Tarwe Bulgur: voeg 45 - 90 gr ongekookte bulgur toe aan een stoofschotel of chili voor een mooie volumineuze textuur. Het absorbeert smaken goed, dus probeer het op smaak te brengen met een verscheidenheid aan kruiden en specerijen.
- Tofu / Tempeh: Dit zijn leuke toevoegingen, maar om een stevige textuur te creëren is het nodig om tofu en tempeh te bakken. Marineer ze in je favoriete saus en bak ze op 180 graden in de oven tot ze goudbruin en droog aanvoelt.
- Sojakrullen: Sojakrullen zijn 100% sojabonen zonder andere toegevoegde ingrediënten. Je koopt ze gedroogd en de instructies vereisen dat ze in water worden gedrenkt voordat ze worden gebruikt. Ze zijn een stevige en leuke toevoeging aan elk gerecht (de krullen kunnen online worden gekocht).
- Groene jackfruit: Groene jackfruit kan in blik of vers worden gekocht. Sommige winkels verkopen het nu in de veganistische specialiteiten voedselafdeling al gemarineerd en voorbereid. Groene ingeblikte jackfruit kan je vinden bij de meeste supermarkten en Aziatische supermarkten.
- Linzen en bonen: zijn er in vele maten, zowel gedroogd als ingeblikt. Je kan ze geheel of licht gepureerd toevoegen aan een gerecht. Ze voegen een dikke hartige consistentie toe.



PPC wil PlantPure, Inc. bedanken voor het samenstellen van een uitgebreide lijst met plantaardige vervangingsopties, wat de startplaats was voor dit infoblad.

We verwelkomen uw suggesties en ideeën! Stuur ze naar info@plantpurecommunities.org. Dit materiaal mag niet buiten de context worden gebruikt. Raadpleeg de algemene voorwaarden van PPC voor meer informatie. Bijgewerkt Maart 2021.