

## **Polpetti di pane, vegetarische balletjes uit Lerici Italië**

Ingrediënten (voor een homp oud brood):

1 homp oud brood, dit mogen ook verschillende soorten brood door elkaar zijn

1 ei

75 gram geraspte boerenkaas of Parmezaanse kaas

1 geperst of fijngesneden teen knoflook

zout en peper

flink wat kruiden zoals basilicum, peterselie en oregano

probeer ook eens wat fijngesneden zongedroogde tomaatjes of een sjalotje

De tomatendip: 1 blik tomatenblokjes, 1 el kappertjes, 100 gr zongedroogde tomaatjes, basilicum, peper en zout

Bereiden

Week het brood minstens een kwartier in water. Knijp het goed uit en doe in een mengkom met alle overige ingrediënten. Kneed met de hand goed door en vorm kleine balletjes of schijfjes. Verwarm de oven voor op 180 graden en vet een ovenschaal in. Bak de balletjes ongeveer 25 minuten en keer halverwege om. Kijk goed naar de balletjes of ze niet te donker worden. Je kunt de balletjes ook in een koekenpan bakken. Je kunt ze na het bakken prima invriezen en later ontdooien en in de koekenpan opbakken. Een heerlijke vegetarische snack om restjes brood een nieuwe vorm te geven. Pureer de ingrediënten voor de tomatendip.

Bron @cookingclasswithseaview

## **Wereldburger Vegetarisch, Glutenvrij**

Ingrediënten (voor 12 kleine burgers):

150 g wortel, fijn geraspt

150 g belegen kaas, zelf raspen

100 g fijne havervlokken \**Glutenvrij*

1 ei

Peper en zout, 1 tl tijm

Eventueel gemalen fenegriekzaad of wat bouillonpoeder

Verse peterselie of 1 tl gedroogd

Meel om te wentelen en roomboter om te bakken

Bereiden

Schil indien nodig en rasp de wortel fijn. Rasp de kaas. Vermeng de wortel en kaas met de havermout vlokken, het ei en de kruiden. Kneed alles goed door en laat dit 15 minuten rusten. Vorm er 12 burgers van en wentel door het meel. Smelt de roomboter in een koekenpan en bak aan beide kanten in totaal in 10 minuten bruin. Niet te veel schuiven. Slechts één keer omdraaien na 6 of 7 minuten. De vlokken moeten een beetje garen en de kaas moet gesmolten zijn.

Bron: [www.degroenekookacademie.nl](http://www.degroenekookacademie.nl)

## Falafel

Ingrediënten voor 12 stuks

150 gr gedroogde kikkererwten, *het recept mislukt met een blik kikkererwten*

2 tenen knoflook

0,5 chilipeper

Kneepje citroen

1 el bloem als het mengsel te nat is extra

1 tl komijn

handje peterselie

zeezout

Olijfolie of high oleic zonnebloemolie

Voor de dip:

1,5 dl yoghurt en mayonaise

teentje knoflook geperst

snufje zout

scheutje gembersiroop of gemberrasp en zoetmiddel

verse bieslook

Bereiden

Was de kikkererwten en laat ze 8 tot 12 uur weken in ruim water. Je zult zien dat de kikkererwten het vocht opnemen en in volume toenemen. Spoel de kikkererwten af en laat uitlekken, maal ze fijn in een keukenmachine of hakmolen. Voeg de knoflook, de chilipeper, kneepje citroensap, komijn, een snuf zout en een handje peterselie toe en meng er een gladde massa van in je keukenmachine of met de staafmixer. Roer de bloem erdoorheen. Is het mengsel nog te nat, voeg dan een extra lepel bloem toe. Laat het mengsel even rusten en opstijven in de koelkast. Meng de ingrediënten voor de knoflookdip in de hoeveelheid die je wenst en laat intrekken. Vorm met natte handen, balletjes en druk ze iets plat. Bak de falafel in een koekenpan aan weerszijden goudbruin in wat olijfolie of frituur ze in high oleic zonnebloemolie.

## Recept Chili con Vegabrokken

Ingrediënten voor 3 á 4 personen

Voor de brokjes:

75 gram soja/erwtbrokken  
3 el sojasaus, tamari  
150 ml groentebouillon

Voor de saus:

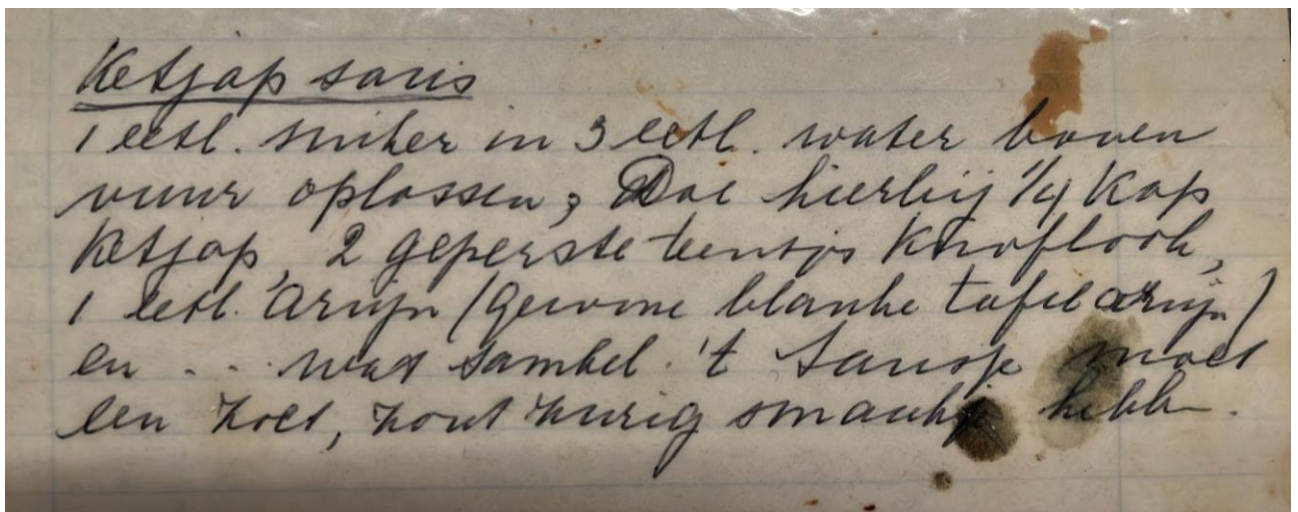
1 ui  
Halve rode paprika  
2 tenen knoflook  
snufje chilipoeder  
1 tl paprikapoeder  
0,5 tl komijnzaad  
1 el droge basilicum  
400 gr gezeefde tomaat  
Potje (kidney) bonen

Tortilla chips

Bereiding

Maak een mengsel van de tamari en de bouillon. Laat de sojabrokken er 10 minuten in weken. Verhit een pan, voeg wat olie toe en voeg de brokjes toe. Bewaar de overige bouillon. Bak ze rondom bruin op middelhoog vuur. Maak de brokjes eventueel fijner. Voeg de gesnipperde ui, paprika, fijngesneden knoflook en bak kort mee. Voeg nu de droge kruiden toe en bak deze ook kort mee. Voeg naar smaak de chilipoeder toe. Voeg je de tomaten toe. Indien de saus te dik is, voeg je een deel van de bouillon toe. Laat op laag vuur even pruttelen. Voeg daarna de bonen toe en laat ze even mee warmen terwijl je roert. Serveer de chili met rijst en tortilla chips.

## Tempé saus, recept uit kookschrift van de moeder van Monique



## Links:

<https://www.volkskrant.nl/wetenschap/melk-en-kaas-maken-van-gras-zonder-koeien-de-voormalige-vegetarische-slager-probeert-het~b1cf042d/>

Lobke Faassen over waarom je geen eiwitten tekort komt bij een plantaardig dieet:

<https://youtu.be/qMkBZCaWLnc>

Universiteit van Nederland; waarom rood vlees en rode wijn mogelijk kankerwekkend zijn:

[https://youtu.be/vok9j\\_fx080](https://youtu.be/vok9j_fx080)

## Pijlers van de natuurvoeding zijn:

Vers; lokaal en van het seizoen

Puur; onbewerkt en zonder toevoegingen

Eerlijk; voor mens/boer, dier en milieu

Biologisch of zelf bio dynamisch

## Een vegetarische maaltijd bestaat uit:

50% groente

20% eiwitten, uit groente, granen zoals quinoa, peulvruchten zoals kikkererwten, tofu/tempee, noten

20% granen, volkoren

5% vetten zowel dierlijk als plantaardig

5% kruiden

100% aandacht en liefde

## Boodschappen:

[www.goeiekost.nl](http://www.goeiekost.nl) uitgiftepunt in de Buurtzaak Teteringsedijk 2 in Breda op vrijdagmiddag en ook in Made en Lage Zwaluwe (bestellen tot en met dinsdagavond 22:00 uur). Insta: @goeie.kost

[www.elemental-shop.com](http://www.elemental-shop.com) Boschstraat 66 Breda. Zoveel mogelijk biologisch en lokaal.

## *Biesboschthee*

De theesommelier uit Wagenberg van [www.theebeleving.nl](http://www.theebeleving.nl) heeft een kruidenmelange samengesteld van planten die voorkomen uit de Biesbosch.

## Naturelly verzorgt:

Workshops, opleiding tot voedingscoach, teambuildings en coaching. Voor meer informatie kijk op [www.naturelly.nl](http://www.naturelly.nl)

Inschrijven voor de nieuwsbrief: [via deze link](#)

Heb je vragen over de recepten of het aanbod, neem contact op met Elly Punselie [info@naturelly.nl](mailto:info@naturelly.nl)