

# Flair

**VEGAN  
SPECIAL**

Deze Flair  
is 100 %  
cruelty-  
free

**Wow,  
is dát vegan?**

**Uitgetest: zo smaken  
plantbased kaas,  
chocomousse  
en taartjes**

BEAUTY

**Alles moet veg**

Lief voor beestjes,  
nog liever voor  
je huid

MODE

**Vegan is  
the new black**

Dit zijn  
de leukste  
merken

+

**GRATIS**

**restogids**

Onze favo  
vegan eet-  
adresjes  
in België

**10x**

**MAKKELIJKE  
RECEPTEN**

Uit Elisabeths boek  
'Planteneters'

**Guest editor Elisabeth Van Lierop**

**'Plantaardig eten kan  
ook gulzig genieten zijn'**

02318 >



5 414286 550053

Weekblad - 44ste jaargang - € 3,50 - Nr. 18  
21/m 8 mei 2023 - België issn. 0775-0021 P601027





'Ik heb enkele weken koppig  
geweigerd te koken, maar al  
snel besepte ik dat er een  
nieuwe wereld voor me  
openging.'





Vandaag is ze vegan chef en oprichter van Solid Stash, een bedrijf dat vegan diepvriesmaaltijden aanbiedt, maar ooit at **Lily (36)** met heel veel smaak vlees.

**W**e waren een typisch Vlaams bourgondisch gezin dat hield van lekker eten, en een *goed vlezeke* hoorde daar gewoon bij. Zelf stond ik al van jongs af aan in de keuken. Wanneer ik denk aan mijn kindertijd, zie ik de rosbeef van mijn oma, nog lekker rood, of de duifjes met bruine vleessaus die mama vaak op zondag maakte. **Toen mijn man in 2015 aankondigde dat hij vegetariër werd, was ik dus boos. Alsof hij mijn lievelingsspeelgoed afpakte: kip!** Dat was voor mij niet alleen een borstfilet, het was ook een karkas waarvan ik bouillon trok of vol-au-vent kon maken. Ik heb dan ook enkele weken koppig geweigerd voor hem te koken, maar al snel besepte ik dat er net een nieuwe wereld voor me opening. Ik zag in dat ik nog meer kon bijleren over smaak en balans creëren als ik de vaste waarden vlees, room en boter eruit moest denken. Ik begon plezier te vinden in het maken van de perfecte veggie bolognese: mijn recept met gedroogde paddenstoelen, miso en balsamicoazijn is een echte smaakbom! Mijn man en ik woonden destijds in Londen, waar werkweken van tachtig uur en meer geen uitzondering zijn. Na zo'n dag had ik geen zin meer om te koken, maar we wilden ook niet elke avond iets vetigs afhalen. Ik begon dus op zondag te *batchen*: ik kookte grote hoeveelheden die ik vervolgens invroor in onze kleine diepvries. Indiase curry's, tajines, veggie bolognese.... Net die zomer werden enkele vriendinnen voor het eerst mama. Ik wist dat kraamkost een ding was in België en trok met een kleine frigobox de metro op, hopend dat mijn ingevroren porties het zouden overleven. Al snel kreeg ik telefoon van mijn vriendinnen: "Geef ons meer! Zo handig en lekker! We betalen je er wel voor!" Ik werkte toen bij een high-end cateringbedrijf omdat het

mijn droom was ooit een eigen foodbusiness te beginnen. Plots besepte ik: hier zit iets in. En voilà: Solid Stash was geboren.'

**GEEN ALLES-OF-NIETSMENTALITEIT** 'Je kan bij ons een voorraad aan diepvriesmaaltijden bestellen die zes maanden goed blijven: makkelijk, aan huis geleverd, smakelijk, comfortfood en ook honderd procent plantbased. Voor ons is dat laatste natuurlijk het belangrijkste: het is het kleine steentje dat we hopen bij te dragen aan een duurzamere planeet. Het hoeft niet alles of niets te zijn: als we alle-

maal een beetje ons best doen, komen we er ook. Veel van onze klanten zijn flexitariërs, en als die dankzij ons allemaal een paar dagen per week vlees laten, maakt dat al een enorm verschil. Ons atelier bevindt zich in het slachthuis van Anderlecht - het is ironisch maar ook bijna poëtisch dat we honderden kilo's wortels versnijden in een oude vleesversnijdingshal van het Abattoir (*lacht*). Thuis eten we trouwens bijna honderd procent vegan. **Ik durf nog weleens te zondigen op restaurant wanneer er geen deftig vegan alternatief is, en voor ons zontje maken we soms een eitje, maar voor de rest kost het ons geen moeite.** Ik gebruik weinig vleesvervangers - misschien eens wat seitan van Le Seitanist of tempé uit de Aziatische supermarkt - net omdat ik wil laten zien dat je die niet nodig



hebt om smakelijk te eten. Van mijn familie had ik misschien wat meer weerstand verwacht, maar ze zijn volledig mee met ons verhaal en zijn heel trots. Mijn mama vraagt me weleens of ik inspiratie kan bieden wanneer we komen eten, of ze vraagt of ik zelf iets kan meebrengen. We werken nu aan een *dinner party*-box, zodat je straks stressvrij lekkere vegan etentjes kan geven voor je vrienden. Die kan mijn familie dan binnenkort ook bestellen (*lacht*).'