

Tekst: Peter Briers Foto's: RR

4x om te beleven

Maart is veggiemaand

De vijfde editie van de Veggie Challenge daagt deelnemers uit om in maart een maand lang meer plantaardig te eten. Vier adresjes voor wie daar meteen werk van wil maken.



ANTOINETTE

Oma's stijl

Bakken als een bomma, maar dan vegan stijl: Antoinette heeft er zijn handelsmerk van gemaakt. "Mijn vegan patisserie is minstens even lekker als het klassieke gebak van onze oma's", vertelt Silke Antoni. "Wat dat betreft was de goedkeuring van mijn bomma altijd al mijn maatstaf. Ik baseer me ook op haar recepten. Vaak had ze niet eens in de gaten dat mijn cakes en taarten plantaardig zijn."

Erg populair is de orangetetaart met chocolade, ganache, zelfgemaakte orangettes en amandelschiffers. "Zoetebekken lusten ook graag de marmercake met swirls van vanille en chocolade. Of heb je liever koekjes? Dan zijn de 'matcha cookies' een aanrader. Voorlopig werk ik alleen op bestelling. Het gebak kan worden afgehaald in het atelier of in buurtwinkel Nieuwe Vaart op de Oudevaartplaats."

Sint-Vincentiusstraat 22B, 2018 Antwerpen, www.antoINETTE.store



KATO GÂTEAUX

Vegan koffiebar

Een honderd procent plantaardige toekomst: voor uitbaatster Kato Lauwens is het een missie geworden. "Het zou niet alleen beter zijn voor de planeet, maar ook voor ons lichaam. In Mechelen zijn we voorlopig de enige vegan bakkerij en koffiebar. We gebruiken geen koeien- maar havermelk en melk op basis van amandelen, kokos, hazelnoot of erwit."

Kato Gâteaux dankt zijn naam en ontstaan aan vegan taarten. "We zijn vooral bekend voor onze kaastaarten. Nogal wat klanten kunnen moeilijk geloven dat ze volledig vegan zijn, omdat de smaak gelijk is aan die van traditionele kaastaarten. Met voorsprong de meest populaire is de speculaaskaartaart met frambozencoulis (foto). Ook de versies met lemoncurd en gezouten karamel vallen in de smaak."



Korenmarkt 11, 2800 Mechelen, ma-di-vr 8.30-17 uur, za 9-18 uur, zo 10-17 uur, www.katogateaux.be



SPRITZ

Italiaanse keuken

Spritz – in 2019 gestart als cocktailbar, maar een jaar later omgetoverd tot restaurant – laat zich inspireren door de Italiaanse keuken. "Veel zuidere recepten zijn van oorsprong al vegan", vertelt Luna Trapani. "Wij focussen op plantaardige versies van niet-plantaardige gerechten, zoals spaghetti carbonara, gehaktballen in tomatensaus en tiramisu."

Trapani is naast chef ook auteur. Het recent verschenen *Veganissima* is al haar derde kookboek. "Toen het veganisme de kop opstak, serveerden veel restaurants dezelfde gerechten. Dat heeft ons op het idee gebracht om zelf kookboeken te gaan schrijven en een eigen restaurant te starten. Intussen hebben we al veel non-vegan klanten kunnen overtuigen om te komen proeven van onze plantaardige lekkernijen."

Oude Koormarkt 11, 2000 Antwerpen, do-zo 18-22 uur, www.spritz-antwerp.com



Troonplaats 1, 2018 Antwerpen, di-za 17-00 uur, www.bardhenri.be

BAR D'HENRI

Plantaardige burgers

Bar D'Henri klopt voor de creatie van een deel van zijn plantaardige burgers aan bij chefs van andere restaurants. "Onze The Chicken No Chicken is een idee van Laurens Jasperse, de Fish No Cheat Burger dan weer een concept van Stephan De Mey", zegt Seger De Maesschalck. "In maart lanceren we een Italiaanse burger van chef Luna Trapani. Ook onze klanten krijgen een stem. Zij mogen mee beslissen welke burgers uit het aanbod verdwijnen en welke op de kaart blijven staan." Vegan of plantaardig: volgens De Maesschalck is de nuance belangrijk. "We gebruiken zelden het woord 'vegan', wel het begrip 'plantaardig', wat door veel mensen als toegankelijker wordt ervaren. Leuk detail: wij krijgen veel veeleesers over de vloer, precies omdat we kiezen voor een laagdrempelige aanpak. Wij dringen niemand iets op."