

2018

TRENDONDERZOEK

de hippe vegetariër

Wat zijn de potentiële trends op het gebied van voeding voor de tweede helft van 2018 en 2019, en hoe kan De Hippe Vegetariër daarop inspelen in het blog?

Raindropcake

VERENIGDE STATEN



VEGAN DESSERT

ADVIES

Deze raindropcake is een echte hit op Instagram. Ze verschijnen in allerlei **kleuren**, en met verschillende invullingen zoals bloemen, fruit en groenten. Ze zijn erg leuk om decoratief te gebruiken en je kunt ze persoonlijk maken door je eigen invulling te gebruiken. Ze worden zowel los geserveerd als desert maar ook op taarten en cakes. De Hippe Vegetariër zou hierover bijvoorbeeld een blog kunnen schrijven om de Nederland kennis te laten maken met dit vegan dessert of ze zelf kunnen maken met groente en/of fruit met daarbij het recept, super instagramwaardig!

WAAROM HIP?

Het dessertje heeft als hoofdingredient water wat gebonden wordt met Agar Agar (dit is een veganistisch bindmiddel), hierdoor bevat het toetje nauwelijks kilocalorien en is het compleet Vegan. Tevens speelt het in op de **huidige minimalistische trend**. Er kan oneindig mee gevarieerd worden, je kunt bijvoorbeeld een smaakje/kleur of eetbaar bloemetje toevoegen, op deze manier wordt het op je bord een feestje! Bij deze delicatessie moet je vlug zijn met je foto anders verandert je cake in een plasje water.

WAAR GESPOT?

De raindropcake komt officieel uit Japan, maar is volop gespot in **New York City**. De officiële naam is Mizu Shingen Mochi. De Japanners serveren de cake met sojabonensaus en bruinesuikersiroop in een soort bootje.

Check **dit** filmpje voor de bereidingswijze van deze dit verfrissende dessert.

Ruby Chocolate

VERENIGDE STATEN



ROZE CHOCOLADE

ADVIES

De Hippe Vegetariër kan op deze trend inspelen door ruby chocolade toe te voegen aan verschillende recepten. Aangezien de ruby cacao boon volledig natuurlijk is, kan het dienen als natuurlijke kleurstof. Het is erg leuk om te experimenteren met deze chocolade. Je kunt het bijvoorbeeld toepassen in diverse hapjes zoals **muffins**. Grondstoffen voor deze chocolade zijn verkrijgbaar bij de chocolatier.

WAAROM HIP?

Ruby chocolade is een type chocolade met een roze kleur welke natuurlijk is verkregen uit cacaobonen. De chocolade heeft een frisse bessensmaak. De chocolade in tegenstelling tot wat je zou verwachten natuurlijk en bevat dus geen toegevoegde kleur, geur en smaakstoffen. Meer weten over deze nieuwe chocolade? Lees **hier** verder. Ook wordt de cacao al toegepast om het melkschuim van de **koffie** te kleuren.

WAAR GESPOT?

Na jarenlange productontwikkeling in Wieu, Frankrijk is het product nu veel gespot in de Verenigde staten. Er wordt veel mee geëxperimenteerd op Instagram, zoals deze kleurrijke **lollipops**. De hashtags **#rubychocolate** & **#pinkchocolate** worden veel gebruikt bij deze trend. Door **bloggers** wordt de chocolade onder andere gebruikt in desserts.

Melted surprise

VERENIGDE STATEN



LEVAIN/LAVACAKE/MOELLEUX

ADVIES

Over deze **opkomende** trend kan een leuke blog worden geschreven met de verschillende recepten en toepassingsmogelijkheden. Ook is deze trend super instagrammable, het is leuk om een filmpje te maken waarbij de inhoud van het gebakje/cakeje wordt onthuld aan de volgers.

WAAROM HIP?

Levain is een bekend begrip in NYC. **Bloggers** gaan speciaal naar deze bakkerij voor dit concept. Op de accounts van bloggers is deze trend veel te zien, cakejes, koekjes en ijsjes en tegenwoordig zelfs ook **croissants** met vloeibare/gesmolten inhoud. Het is natuurlijk een super leuk concept omdat het altijd een verrassing is wat de vulling is van je gebakje, daarom is deze ook erg leuk toe te passen op verjaardagen.

WAAR GESBOT?

Deze trend is voornamelijk gespot in de Verenigde Staten. Er is een bakkerij '**Levainbakery**' die gespecialiseerd is in deze koekjes, mensen komen speciaal om deze plek te bezoeken en dit te proeven. De trend wordt onder verschillende namen onder gebracht zoals: 'hit me cake', 'moelleux', 'lavacake' en 'levain'.

Kombucha

VERENIGDE STATEN



NFLC EXPANDS IN 5 STATES

ADVIES

Het drankje is erg leuk om door De Hippe Vegetarier zelf te maken, je kunt verschillende smaken en kleuren bereiden en het is ook erg interessant om uit te leggen hoe je dit drankje precies kunt **bereiden** in bijvoorbeeld een blogpost. Hierin kan verteld worden over de bereiding, gezondheidsvoordelen en de variaties in smaken.

WAAROM HIP?

Kombucha ontstaat door fermentatie. Het wordt gemaakt van zwarte of groene thee, water, appelazijn, een kombucha-zwam en suiker. Ook schijnt kombucha diverse **gezondheidsvoordelen** te hebben zoals: ontgifting van het lichaam, antimicrobiele werking, antibiotische eigenschappen, reiniging van je kliersysteem en bevordering van de spijsvertering.

WAAR GESLOT?

De oorsprong van het drankje is onduidelijk. Wereldwijd wordt het drankje gezien, maar vooral in de states is het de laatste tijd erg populair. Het is onder andere gezien bij **Rens Kroes** die al jaren haar eigen Kombucha maakt. Ook zijn er tegenwoordig veel brouwerijen in New York die hun eigen Kombucha op de markt hebben gebracht met een eigen label en exclusieve smaken, zoals **deze** met kurkuma.

Kardemom

ZUIDWEST INDIA / ZUIDAZIË



EEN GENEESKRACHTIG SPECERIJ

KLIK **HIER** VOOR MEER INFORMATIE OVER KARDEMOM

ADVIES

Plaats verrassende recepten. Vermeld daarbij informatie over het kruid, de gezondheidsvoordelen en eventueel zijn herkomst en geschiedenis. Consumenten kunnen gemakkelijk aan de specerij komen: het wordt 'gewoon' verkocht bij de Albert Heijn. Let op bij het zoeken naar Kardemom op internet, want het kruid heeft vele namen: Kardemom, Cardemom, Cardamom, 'The Queen of Spices'. Klik **hier** voor de gehele lijst met namen.

WAAROM HIP?

In veel oosterse landen is het kruid een algemeen begrip. En het kruid is al naar Europa gekomen: in met name Engeland, Duitsland en de Scandinavische landen is het populair. Daarnaast worden er veel **gezondheid bevorderende eigenschappen** aan de specerij toegeëigend. De gezondheidsvoordelen en de lekkere smaak kunnen voor consumenten een reden zijn om de specerij toe te passen in hun gerechten.

WAAR GESPOT?

De trend kardemom is gespot op Instagramaccounts van mensen over de **hele wereld**, waaronder **Nederland** (al is het in Nederland nog betrekkelijk onbekend). In India zijn talloze steden populair op het gebied van food. Enkele uitschieters: Mumbai, Delhi, Bangalore, Amritsar, Kolkata, Lucknow en Ahmedabad. Er zijn veel **Instagrammers uit India** met vele volgers. Klik **hier** voor een lijst met belangrijke Aziatische sociale media-kanalen.

Ube / purple yam

FILIPIJNEN



EEN PAARSE, ZOETE AARDAPPEL

KLIK [HIER](#) VOOR MEER INFORMATIE OVER UBE

ADVIES

Op Instagram zijn paarse soft- en roomijsjes een echte hype. De paarse aardappel wordt ook wel verwerkt in koekjes, cakes en zoete toppings. De paarse gerechten zien er erg leuk uit en zijn daarom super-Instagrammable. De Hippe Vegetariër zou bijvoorbeeld gezond, paars yoghurtijs kunnen maken. Er kan dan een mooie foto geplaatst worden met daarbij, naast de bereidingswijze, leuke informatie over de herkomst, toepassingsmogelijkheden etc.

WAAROM HIP?

In de Filipijnen is ube een algemeen begrip. In de Verenigde Staten is het al een trend. Vaak waaien trends uit de Verenigde Staten over naar Europa, en dus naar Nederland. In 2016 is ube al eens een hype geweest. Dat maakt de kans groter dat ube een echte trend gaat worden. In Nederland is ube in aardappelvorm nog niet goed verkrijgbaar. Maar het is wél in poedervorm te koop. **Volgens het AD** wordt dit dé trend van 2018.

WAAR GESPOT?

Hoewel de herkomst van de aardappel in Azië ligt, posten vooral **Amerikaanse Instagrammers** foto's van de aardappel en/of voedingsmiddelen waar de aardappel in verwerkt is (te zien aan de felle paarse kleur). Er is zelfs een Amerikaanse ijsfabrikant (**Magnolia**) die met de hype aan de slag is gegaan: sinds kort produceren zij ube-ijs. Maar ook bij **Aziatische Instagrammers** zijn foto's met Ube gespot. Je kunt de posts gemakkelijk zoeken op #ube en #purpleyam.

Kimchi

ZUID-KOREA



NÓG GEZONDERE GROENTEN

KLIK **HIER** VOOR MEER INFORMATIE OVER KIMCHI

ADVIES

De Hippe Vegetariër kan filmpjes en blogs plaatsen over de bereiding van kimchi en over lekkere, vegetarische kimchi-gerechten. Consumenten kunnen kimchi ook zelf thuis maken. Het is daarom belangrijk dat de consument weet hoe hij/zij dit moet doen.

WAAROM HIP?

Kimchi is al lang populair in Korea en Azië en is sinds de laatste jaren overgewaaid naar Europa. Dat kimchi steeds populairder wordt in Europa is niet zo gek: andere Aziatische gerechten, zoals sushi, zijn hier al een trend geworden. Tegenwoordig kun je kimchi bestellen in Aziatische restaurants, gevestigd in Nederland. Ondanks de toegenomen toegankelijkheid is het woord 'kimchi' onder veel Nederlanders nog vrij onbekend. Naar schatting past dit gerecht, volgens de consument, net als sushi in het 'gezonde eetpatroon uit Oost-Azië'. De verwachting is dan ook dat de trend steeds meer overwaait naar Nederland.

WAAR GESLOT?

Het gerecht is gespot op vele **Koreaanse bloggers en Instagrammers**. Maar ook uit **Europa**! Je kunt het gemakkelijk opzoeken op **#kimchi**. Populaire Zuid-Koreaanse steden op het gebied van food zijn: Jeonju, Seoul, Busan, Incheon, Daegu en Suwon. Klik **hier** voor populaire Koreaanse social influencers.

Zeewier

JAPAN



DÉ NIEUWE (ECO-)GROENTE

KLIK [HIER](#) VOOR MEER INFORMATIE OVER ZEEWIER

ADVIES

Er kunnen gerechten gemaakt worden met zeewier als één van de ingrediënten. Gezien de sterke en kenmerkende smaak is het aan te raden het bij 'één van de ingrediënten' te houden. Populair zijn zeewier-salades, burgers met zeewier, zeewier als ingrediënt in soepen en in poké bowls.

WAAROM HIP?

Zeewier is rijk aan **vitamines, mineralen, spoorelementen, eiwitten en goede vetten**. Zeewier wordt langzaam maar zeker steeds populairder in Nederland. Stichting Noordzee-boerderij is in 2015 gestart met de (kleinschalige) teelt van zeewier. In de Oosterschelde bij Neeltje Jans wordt tegenwoordig eveneens zeewier geteelt. Het verbouwen en consumeren van zeewier past in de huidige tijdsgeest. Het telen van zeewier en algen belast het milieu weinig: er is nauwelijks grond, zoet water en fossiele brandstof voor nodig. Zeewier is te koop in alternatieve winkels en in supermarkten als de Albert Heijn.

WAAR GESLOT?

Zeewier wordt al eeuwen lang gebruikt als voedsel in voornamelijk Japan en Korea. In Europa is het nog betrekkelijk onbekend. (Wel bekend als ingrediënt in sushi.) Toch wordt er door **Nederlandse Instagrammers** al over gepost. Populaire steden in Japan zijn: Tokio, Yokohama, Osaka en Nagoya. Klik [hier](#) voor een lijst met populaire social influencers.

Vegetarische Ceviche

PERU



GROENTE EN FRUIT IN TIJGERMELK

ADVIES

Je kan leuke **vegetarische variaties** maken op de oorspronkelijke ceviche. Met de zomer in aantocht is het een heerlijk fris recept dat je kan serveren als bijgerecht bij de BBQ of als een salade op een warme zomerdag.

De variatie mogelijkheden zijn eindeloos waardoor je het helemaal naar smaak kunt samenstellen.

WAAROM HIP?

Het originele gerecht wordt bereid met rauwe vis, maar het kan ook perfect als vegetarisch gerecht bereid worden waarbij groente en fruit worden ingelegd in "tijgermelk".

Tijgermelk is een limoen of citroen sapje van veel verschillende smaakmakers zoals ui, chilipeper, knoflook.

Er kunnen verschillende soorten groente en fruit gebruikt worden zoals spruitjes, komkommer, radijs, bloemkool, bonen, nectarine, appel of cantaloupe.

WAAR GESLOT?

Voor ons is Ceviche nog vrij onbekend maar in Latijns-Amerikaanse landen is het al jaren een populair gerecht. Ceviche komt oorspronkelijk uit Peru en heeft zich verder verspreid over de Spaanstalige landen van Latijns-Amerika.

Veel verschillende Latijns-Amerikaanse foodinfluencers hebben Ceviche al meerdere keren laten terugkomen op social media zoals **Instagram** en Facebook. Maar ook in Londen en Canada zien we dit heerlijke gerecht staat vaker het menu staan.

Empanadas

ARGENTINIË



RIJK GEVULDE BLADERDEEGHAPJES

ADVIES

Omdat veel mensen vaak denken dat het maken van empanadas veel werk is zou de hippe vegetariër **filmpjes** kunnen opnemen waarin ze zowel hartige als zoetige empanadas maakt. Ze kan in deze filmpjes instructies en tips geven waardoor mensen enthousiast worden en zelf aan de slag gaan met het maken van empanadas.

WAAROM HIP?

Empanadas zijn deeghapjes die **zowel een zoete als hartige vulling** kunnen bevatten. Zoete empanadas kunnen bijvoorbeeld bestaan uit cacao, poedersuiker, limoen en gember waardoor je het kan gebruiken als dessert.

In een hartige empanadas zit vaak vlees maar ze kunnen ook vegetarisch zijn met Vega gehakt, olijven, tomatenpuree of mais.

WAAR GESLOT?

De hapjes zie je al langere tijd terug komen in Latijns Amerika maar ook in Spanje en Portugal zie je vaak empanadas op het menu staan.

De Tapas Factory en **De vegetarische Slager** hebben empanadas pas op de markt gebracht in vegetarische variant en het zal hierdoor steeds meer mensen aanspreken.

Jackfruit

LATIJS - AMERIKA



DE NIEUWE VLEESVERVANGER

ADVIES

Jackfruit kan zowel rauw als gekookt worden gegeten. Het kan worden gebruikt als variant op **"pulled pork"**, curries, soepen maar kan ook gewoon worden toegevoegd in yoghurt en havermout.

Het is zowel vers als ingeblikt verkrijgbaar bij verschillende toko's in Nederland.

WAAROM HIP?

Het is eigenlijk een fruitsoort maar het wordt steeds vaker gezien als een **nieuwe vleesvervanger** omdat wanneer het bereid is het eruit ziet als vlees maar het smaakt ook nog eens zoals vlees. Het bevat veel vitamines, mineralen en antioxidanten en is daarom ook nog erg gezond.

Niet alleen het vruchtvlees is te gebruiken maar ook de pitten kunnen worden geroosterd of worden gekookt.

WAAR GESPOT?

Jackfruit of Nangka groeit in Azië en **Zuid-Amerika** en wordt ook vooral in deze landen gebruikt in gerechten.

Taco Tuesday

MEXICO



DE MEXICAANSE KEUKEN

ADVIES

De Hippe vegetarier zou 6 weken lang elke dinsdag 'Taco Tuesday' kunnen houden met elke dinsdag een ander origineel Mexicaans gerecht.

Voorbeeld gerechten

Week 1: Taquitos

Week 2: Enchiladas

Week 3: Sopas

Week 4: **Tamales**

Week 5: Chilli con carna

Week 6: Tostadas

WAAROM HIP?

Het is een leuke manier om kennis te maken met de Mexicaanse keuken. De keuken ook in Nederland steeds meer in opkomst maar het blijft vaak bij de typische gerechten zoals taco en tortillas. Het is daarom tijd dat men kennis maakt met **authentieke Mexicaanse recepten**.

WAAR GESLOT?

De trend komt eigenlijk uit de Verenigde Staten en is ontwikkeld door restaurants als marketingstunt. Het draait allemaal om de Mexicaanse keuken. Vaak zijn de gerechten met een Amerikaanse twist maar het is ook leuk om **Taco Tuesday** te houden met echte originele Mexicaanse gerechten. Je ziet het ook steeds meer als vast onderdeel terugkomen bij verschillende foodblogs.

Skyr

IJSLAND



YOGHURT OF KAAS?

KLIK [HIER](#) VOOR MEER INFORMATIE OVER SKYR

ADVIES

De Hippe Vegetariër kan op deze trend inspelen door Skyr als ingrediënt toe te voegen in recepten. Aangezien Skyr eigenlijk geen yoghurt is maar een zachte kaas met hoog eiwitgehalte, kan het daarbij aangeprezen worden als een eiwitrijk alternatief bij de maaltijd.

WAAROM HIP?

Wanneer je op dit moment zoekt op de hashtag #Skyr geeft Instagram ruim 256.000 resultaten. 1/5e van alle berichten met de hashtag #yoghurt! Weerribben zuivel was er vroeg bij en heeft Skyr al een tijd in de schappen van [Eko Plaza](#) staan. Ook Arla heeft het assortiment inmiddels uitgebreid met allerlei smaakjes zoals vanille, framboos, bosfruit en honing. Zelfs de Lidl heeft nu Skyr toegevoegd aan het assortiment. Kortom: deze in 2017 gespotte hype lijkt zich in Nederland te ontwikkelen tot een ware trend.

WAAR GESLOT?

Waar Scandinavische foodbloggers dit product waarschijnlijk niet eens zo interessant meer vinden (te normaal), is Skyr zich in het buitenland in rap tempo aan het ontwikkelen tot ware trend. De website [Foodnetwork.com](#) was er in 2017 al snel bij door dit typisch IJslandse product aan te prijzen aan het buitenland. Inmiddels is Skyr ook in Nederland bekend, vooral dankzij de TV-commercials van fabrikant Arla.

Ingelegde groenten

SCANDINAVIË



TERUG NAAR VROEGER

KLIK [HIER](#) VOOR MEER INFORMATIE OVER INLEGGEN

ADVIES

De Hippe Vegetariër kan een blogpost schrijven over op welke manieren groenten ingelegd kunnen worden, en daarnaast ingelegde groenten verwerken in recepten.

WAAROM HIP?

'Terug naar grootmoeders tijd' is helemaal van nu. Net als het inleggen van groente. Daarnaast geeft het gehoor aan de slow-food beweging (het duurt immers even voordat ze klaar zijn) en aan de trend rondom gezonde voeding. Al met al past deze manier van bereiding goed in de maatschappelijke tendens: méér **aandacht, kwaliteit, duurzaam en groen.**

WAAR GESPOT?

In 2017 is deze al trend gespot bij **diverse Scandinavische food bloggers**. Op dit moment komt de trend in Scandinavië bij bekende influencers niet expliciet terug, maar worden ingelegde groenten wel regelmatig verwerkt in recepten. Het is een gebruikelijk voedingsmiddel geworden. Vanuit Scandinavië heeft deze trend zich inmiddels snel uitgebreid naar diverse influencers van over de hele wereld.

Culinaire

SCANDINAVIË



KLEINE HOOGSTANDJES

KLIK **HIER** VOOR MEER INFORMATIE OVER CULINAIR

ADVIES

Voor de Hippe Vegetariër zou het heel leuk zijn om bijvoorbeeld eens een vegaburger op deze manier in het zonnetje te zetten. Of zelf een klein **culinaire gerechtje** te maken met tofu, falafel of tempeh.

WAAROM HIP?

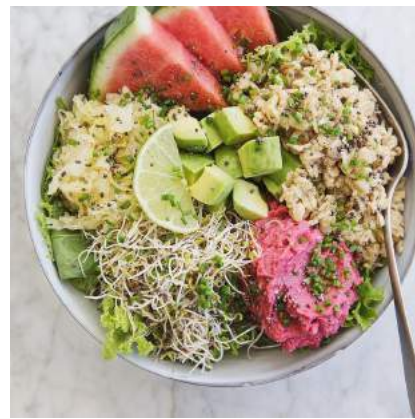
Waar we in Nederland vaak mooie pokébowls en hippe havermoutkommetjes tegenkomen, is deze trend meer gericht op bijzondere nieuwe smaken in een prachtige kleine verpakking. Deze nieuwe manier van voedselpresentatie zorgt voor meer waardering van de unieke smaken van het voedsel en past op deze manier mooi binnen '**mindful eten**'. Op deze manier eten is een hele ervaring. Doordat de herkomst van de producten een rol speelt, geeft de trend tevens gehoor aan de duurzaamheidstrend.

WAAR GESLOT?

Deze trend is onder andere gespot bij de populaire Deense Instagrammer Rasmus Palsgard (@Feinschmeckeren), de Zweedse foodblogger David Vidal (@Vidal31) en @Stockholmfood en de Noren Anders Husa (@andershusa), @spiselandslaget en @helleskitchen.

Whole Foods

SCANDINAVIË



RECHT UIT DE NATUUR

KLIK **HIER** VOOR MEER INFORMATIE OVER WHOLE FOODS

ADVIES

Over deze trend kan een informatieve blogpost geschreven worden. Daarnaast kan erop ingespeeld worden door de connectie met de natuur meer terug te laten komen in de eigen foto's.

WAAROM HIP?

Gezond en **duurzaam** eten krijgt al steeds meer aandacht. Deze trend, die gezonde voeding en natuur dicht bij elkaar brengt, combineert deze tendensen. Lokale, gezonde, ongeraffineerde en zelf gevonden/lokaal geteelde producten zijn de toekomst. De foto's laten veel groen zien op het bord. Producten worden soms zelfs gepresenteerd met schil (zie watermeloen hierboven). Helemaal hip!

WAAR GESLOT?

Bij verschillende bekende Scandinavische foodbloggers is deze trend veelvuldig aanwezig. Niet eens nadrukkelijk, maar meer vanzelfsprekend. Er wordt veelal gewerkt met whole foods recht uit de natuur, die soms ook nog eens zelf gevonden zijn. De connectie tussen voeding en natuur blijkt overduidelijk uit de Instagramfeed van deze gebruikers: mooie gerechten worden gepresenteerd in combinatie met planten en/of afgewisseld met mooie kiekjes uit de natuur. Zie: @linda_lomelino , @gkstories , @ditsen , @luisegreenkitchenstories , @wellandvibrant en @helleskitchen voor inspiratie!

Rode Palm Olie

AFRIKA



EEN OLIE OM IN TE BAKKEN

KLIK **HIER** VOOR MEER INFORMATIE OVER RODE PALM OLIE

ADVIES

De Hippe Vegetariër zou een blogpost kunnen schrijven over de voordelen van rode palmolie, maar ook de eventuele nadelen en in het blog zou er eventueel beschreven kunnen worden hoe je dit het best gebruikt.

WAAROM HIP?

De rode palmolie zou hip kunnen worden omdat veel mensen toch vaak zoeken naar allerlei alternatieven. Een voorbeeld hiervan was kokosvet, wat ook helemaal hip werd, maar het was vaak nog erg onduidelijk of het nou wel of niet gezond was. Dit zou bij rode palmolie ook kunnen gebeuren en door hierover een blog te schrijven zou de doelgroep van de Hippe Vegetariër meer inzicht in deze eventuele trend kunnen krijgen.

WAAR GESLOT?

Rode palmolie wordt veel geproduceerd in Nigeria en daar spot je het ook. Daarnaast is het ook in Thailand en Colombia te zien. Je ziet dat veel mensen ermee bakken om ook hun eten een leuke rode kleur te geven. @jukasorganic post bijvoorbeeld meerdere dingen over palmolie maar ook andere oliën. Daarnaast kan je ook zoeken op #redpalmoil.

Harira

AFRIKA



EEN RIJKGEVULDE SOEP

ADVIES

Harira is een gebonden rijkgevulde soep met als hoofdingrediënten kikkererwten, tomaten, linzen en selderij. De soep is makkelijk te maken en vegetarisch. De hippe vegetariër kan hierop inspelen door te laten zien hoe je kan variëren met kikkererwten en verschillende groentes. Ook kan de Hippe Vegetariër een blog schrijven over de voordelen van deze soep, dus dat het snel en makkelijk te maken is maar ook dat de soep veel vitamines bevat. En daarbij ook uitleggen hoe je de soep het beste kan maken.

WAAROM HIP?

Harira soep zou een trend kunnen worden aangezien de kikkererwten al hip zijn tegenwoordig en door hierop in te spelen kan het mogelijk een trend worden. Soepen zijn heerlijk op koudere dagen en deze vegetarische soep is ook nog is snel en makkelijk te maken en dat is voor veel mensen voordelig. Je kan er ook veel mee variëren door wel de hoofdingredienten te gebruiken en dan andere groentes eraan toe te voegen voor verschillende opties.

WAAR GESLOT?

Harira wordt gemaakt in Marokko en Algerije, het wordt hier ook gemaakt. Door op de hashtags #harira of #harirasoup te zoeken vind je verschillende instagrammers die deze soep maken.

Ook zijn er verschillende afrikaanse instagrammers die deze harira soep maken, zoals [@lejardinmarrakech](https://www.instagram.com/lejardinmarrakech).

Tajine

AFRIKA



EEN AARDENWERKEN STOOFPOT

ADVIES

De tajine is een stoofpot van aardenwerk waarin allerlei vegetarische gerechten in gestoofd kunnen worden. Je kan er eindeloos mee variëren en afwisselen met verschillende soorten groentes en fruit. Je kan het eventueel ook zonder bakproducten zoals olie of boter gebruiken.

De Hippe Vegetariër kan een blog schrijven over wat de Tajine is en hoe je het gebruikt tijdens het koken. Daarnaast kan er in het blog ook beschreven worden welke mogelijke variaties er allemaal zijn om zo ook de doelgroep te laten zien wat er mee gedaan kan worden.

WAAROM HIP?

Tajine zou een mogelijke trend kunnen worden omdat een stoofpot multifunctioneel is en het koken met de tajine past ook perfect binnen de trend van het slow cooking. De groentes worden klaargestoomd in hun eigen kookvocht. Daarnaast bestaat de pan uit een schaal en een taps toelopende deksel van aardewerk, dat de eigenschap heeft langzaam warmte af te geven.

WAAR GESPOT?

De Tajine komt oorspronkelijk uit Marokko, dus hier spot je hem ook erg veel. Maar naast Marokko is hij ook veel te zien in Tunesië.

Op instagram vind je verschillende instagrammers die de tajine gebruiken vooral in Marokko, door te zoeken op de #tajine bijvoorbeeld.

Voorbeelden van instagrammers die de Tajine al gebruiken in Afrika zijn;

[@algerian_culture123](#) en [@mykitchenetteciebyaicha](#).

Jollof Rice

AFRIKA



EEN SNEL EN MAKKELIJK RECEPT

LIK [HIER](#) VOOR MEER INFORMATIE OVER RODE JOLLOF RICE

ADVIES

De Hippe Vegetariër kan een blog posten met een recept voor Jollof rijst en omdat er vaak nog vlees of vis bij gemaakt wordt zou dit eventueel vervangen kunnen worden door een vegetarische variant of door extra groente. De rijst wordt vaak ook geserveerd als een bolletje of rondje, dit oogt dan ook leuk.

WAAROM HIP?

Natuurlijk is iedereen al bekend met rijst, maar omdat dit recept verschillende ingrediënten bevat die er een andere smaak aan geven zou het mogelijk hip kunnen worden. Daarnaast ziet het er ook leuk uit door het zo te serveren op je bord. En hier kan op ingespeeld worden door bijvoorbeeld leuke foto's ervan te maken die het gerecht extra leuk maken.. Daarnaast is het ook makkelijk en snel gemaakt.

WAAR GESPOT?

Jollof rice is veel gespot in Ghana maar ook in Nigeria, voornamelijk in west-afrika dus. Op veel instagram accounts uit afrika zie je dat ze jollof rice eten. Door te zoeken op [#jollofrice](#) krijg je al een lijst met instagrammers die dit maken, zo ook op het account van [@afrifoodnet](#) en [@nigerianlazychef](#)

Food Lettering

AUSTRALIË



EEN CREATIEVE DECORATIE

ADVIES

Maakt het gerecht aantrekkelijk! Leuk om groenten eten toegankelijk te maken voor kinderen en om er een persoonlijke draai aan te geven door een passende quote van te maken.

WAAROM HIP?

Het gebruik van vormen en patronen is vooral een trend op Instagram. Het idee is om met letterfiguren een leuk woord of zin uit een bepaald soort groente of fruit te drukken. Het zorgt ervoor dat een foto er gelijk een stuk aantrekkelijker uitziet en je kan oneindig variëren met verschillende quotes/figuren.

WAAR GESPOT?

De trend is vooral terug te zien op social mediaaccounts van Australische influencers zoals [Tess Begg](#). Daarnaast wordt het in verschillende Australische cafés gebruikt als decoratie van gerechten.

Eetbare bloemen

AUSTRALIË



KLEURRIJKE DECORATIE

ADVIES

Maak het gerecht smaakvol en kleurrijk! Eetbare bloemen zijn rond het voorjaar/zomer vollop te verkrijgen in allerlei soorten en maten. Het maakt de recepten erg aantrekkelijk om naar te kijken en geeft een vernieuwende smaak aan het recept.

WAAROM HIP?

Het toevoegen van eetbare bloemen is een makkelijke en snelle manier om een gerecht aantrekkelijk te maken.

WAAR GESLOT?

Verschillende Australische influencers maken gebruik van deze trend zoals **Tess Begg** en **Bonny Rebecca**. Het is in Australië daarom ook erg populair. In Nederland zijn eetbare bloemen ook volop verkrijgbaar maar nog niet zo populair in gebruik.

Gekleurde dumplings

AUSTRALIË



GEVULDE RIJSTBALLETJES

ADVIES

Dumplings komen officieel uit China. Je hebt ze in allerlei verschillende soorten en maten en de vulling verschilt per gerecht. Naast China zijn dumplings overal ter wereld populair en zijn de benodigdheden makkelijk te krijgen. In Australië hebben ze een populaire variatie op de dumplings; gekleurde dumplings. Dit gerecht bestaat uit gekleurde dichtgevouwen deegballetjes met een vegetarische vulling.

WAAROM HIP?

Verschillende Australische influencers maken home-made gekleurde dumplings en posten hiervan de meest mooie foto's. Het is een heel makkelijk en toegankelijk recept om te maken en is ideaal als tussendoortje of als bijgerecht.

WAAR GESPOT?

Gekleurde dumplings zijn terug te zien op accounts van Australische influencers zoals **Bonny Rebecca** en worden geserveerd in verschillende restaurants zoals **BODHI**.

Homemade ijs

AUSTRALIË



GEZONDE VERFRISSING

ADVIES

Zeker nu de zomer weer in aantocht is, zijn ijsjes erg populair. Steeds meer mensen willen van het bewerkte voedsel af en kiezen voor zelfgemaakte natuurlijke ijsjes. De ijsjes bestaan uit een basis van water, kokoswater of yoghurt. Hieraan wordt vervolgens iets van fruit toegevoegd.

WAAROM HIP?

De Australische zomers zijn warm, erg warm. Daarom zijn verse ijsjes de ideale verfrisser. Nu zijn de zomers in Nederland niet zo warm als in Australië maar ook hier kunnen we af en toe wel zin hebben in een lekker ijsje. De ijsjes worden gemaakt volgens verschillende recepten en iedereen doet het daarom ook anders. Het maken van de ijsjes is een makkelijke en snelle manier om een leuke zomersnack te creëren.

WAAR GESPOT?

Het internet staat vol met recepten voor waterijsjes. De recepten bevatten vaak vers fruit of eetbare bloemen wat een prachtig plaatje geeft. Verschillende influencers zoals [Nadia Felsch](#) maken supermooie creaties.