





Over ons

Een interview met Traïënne

Met dit interview biedt Traïënne een inkijkje in haar leven. Wie is Traïënne, wat doet ze precies en wat drijft haar om anderen te inspireren tot een meer plantaardig voedingspatroon.

Dit doet Traïënne door antwoord te geven op veelgestelde vragen, die uiteenlopen van wanneer ben je plantaardig gaan eten tot aan haar nummer 1 tip voor beginners en haar grootste keukenblunder.



**Ik laat jou zien dat
plantaardig eten
leuk, makkelijk,
lekker en vooral ook
sexy is!**

TRAIËNNE PASTEUNING - WATSON

In een notendop: wie ben je en wat doe je?

VEGAN CHEF & LIFESTYLE EXPERT

Mijn naam is Traïënne Pasteuning-Watson (34 jaar). Samen met mijn man Michel (37), onze zoon Kellan (5) en hond Willem wonen we in Utrecht-Leidsche Rijn. Ik ben geboren in Rotterdam, heb een groot deel van mijn leven op Curaçao gewoond, maar ben van Surinaamse afkomst. Een echte wereldburger zeg maar.

Als vegan chef & lifestyle expert laat ik mensen door middel van kookworkshops ervaren dat plantaardig eten leuk, makkelijk en lekker is.

Traïënne, in 3 woorden

Authentiek, energiek en passievol

Eet plantaardig sinds...

Mijn moeder heeft ons als pescotariërs opgevoed. Vanaf mijn 19e ging ik steeds meer over naar een plantaardig eetpatroon en vanaf mijn 21e heb ik dit volledig omarmt.

Waarom plantaardig?

Als pescotariër door het leven gaan voelde op een gegeven moment niet meer voldoende. Ik ben me gaan inlezen en onderwijzen op plantaardige voeding. Met die kennis in huis kon ik niet veel anders dan het ook daadwerkelijk doen.

“Ik eet al
13 jaar
plantaardig

Welke verschillen merkte je op nadat je plantaardig bent gaan eten?

Van jongs af aan heb ik altijd al veel last gehad van mijn darmen. Sinds ik plantaardig ben gaan eten is dat nagenoeg in een paar maanden verdwenen.

Mijn man die wel gewoon nog vlees buiten de deur eet geeft dat ook telkens aan. Hij krijgt na een portie bitterballen toch wel last van zijn buik. Thuis eet hij namelijk plantaardig. Onze zoon weet niet beter dan dat hij plantaardig eet. Zo stonden we laatst in de supermarkt naast een mevrouw met een biefstuk in haar hand. Waarop hij het nodig vond om aan te geven dat wij geen dode dieren aten.



Het verschil dat Traiënne heeft gemaakt sinds 2003 door plantaardig te eten



19.757.706 liter

WATER



13.286 m2

BOS



4.745 levens

DIEREN



43.180 kilogram

CO2



85.885 kilogram

GRAAN

Ben je in één keer overgestapt op een plantaardig voedingspatroon of meer geleidelijk aan?

Geleidelijk aan.

Mijn moeder heeft ons als pescotariërs opgevoed. Vanaf mijn 19e ging ik steeds meer over naar een plantaardig eetpatroon en vanaf mijn 21e heb ik dit volledig omarmt.

Wat was jouw grootste uitdaging toen je net begon met plantaardig eten?

Mijn omgeving overtuigen dat ik niet gek was geworden.

Nu weet ik inmiddels beter dan mensen proberen te overtuigen van de voordelen van plantaardig eten. Ik inspireer liever door passievol over plantaardig eten te praten, ze het één en ander te laten proeven en ze te voorzien van heerlijke recepten.

Zaadjes planten en rustig afwachten in de hoop dat deze ooit gaan ontkiemen.





Wat is jouw grootste struggle als het gaat om plantaardig eten?

Ik heb nog geen lekkere vervanging gevonden voor vis op de bbq. En ondanks dat ik weet dat dierenleed echt niet oké is, vind ik wel echt een gemis.

Wat is jouw #1 tip voor plantaardige beginners?

Wees lief voor jezelf!

Het is onvermijdelijk dat je in het begin fouten gaat maken of je er gewoonweg nog niet aan toe bent om bepaalde ingrediënten te schrappen uit je leven. Het is allemaal goed zolang je de stappen (hoe klein dan ook) maar blijft zetten.





Traiënne volgens Daniëlle in 3 woorden

Prettig gestoord

Met Traiënne kun je lachen tot je buikpijn hebt en de tranen in je ogen staan. Met deze dame is het geen minuut saai!

Getalenteerd vegan chef

Traiënne kan vegan koken als de beste! Het is maar goed dat we zo'n eind bij elkaar vandaan wonen, want anders stond ik iedere dag op de stoep om te proeven ;)

Marketing genie

Ik ben ontzettend blij dat Traiënne mij dit vervelende klusje uit handen neemt ;)

Wat is je grootste keukenblunder?

Lastig!

Ik heb me een keer vergist met zout en suiker. Dat is als kok toch wel erg gênant.

Wat lust je écht niet?

Tempeh. Echt mega vies, de geur alleen maar al. Maakt niet uit hoe ik het marineer of wat ik ermee doe. Ik krijg het gewoon niet weg.

Wat is je favoriete gerecht?

Saoto soep! Ik kan het iedere dag wel eten. Sowieso ben ik echt dol op soepen. Ze staan dan ook vaak bij ons op tafel.

Wat is je favoriete kookboek?

Vegan 100 van Gaz Oakley! En Gaz is ook gewoon een plaatje om naar te kijken ;)





**Als een gerecht er
sexy uitziet is de
kans groter dat je
het wilt eten**

FAVORIETE QUOTE

Any final words?

Leef je leven zoals jij dat wilt en laat je niet tegenhouden door anderen.

Het wordt enorm onderschat wat voor impact je omgeving en de mensen die je liefhebt op je hebben. Het kan dus erg lastig zijn om als eerste de cirkel te doorbreken en plantaardig te gaan eten. Zorg er dan ook voor dat je op de hoogte bent van de feiten en de mythen, zodat als er iemand aan je vraagt waarom je over bent gestapt, je daar vanuit liefde antwoord op kunt geven zonder het gevoel te hebben dat je je moet verdedigen. Je bereikt daar zo veel meer mee!

Liefs traïenne

