



MONIQUE VAN DER VLOED

Puur natuur Groente

*Heerlijke recepten
en tips om elke dag
meer groente te eten*

paS2ie



INHOUD

Voorwoord	8
1 Een wereld vol groente	12
2 Meer groente eten: hoe dan?	26
3 Ontbijten met groente	46
4 Lunchen met groente	78
5 Groente bij je diner	96
6 Groente als snack en tussendoortje	126
7 Smoothies met groente	150
8 Groente in je soep	158
Receptenindex	172
Groente-index	174



EEN
WERELD
VOL
GROENTE

GROENTEN EN HUN KLEUREN

Een groot bord vol met verschillende groenten levert al gauw een bonte kleurenpracht op. Van diep rood (rode bieten) tot fel oranje (pompoen) en van diep groen (bladgroente) tot hagelwit (bloemkool). Veel topkoks gebruiken dan ook ontzettend veel soorten groenten om hun gasten te imponeren. Zelfs een blaadje sla tussen twee boterhammen geeft net even dat beetje extra. Groente wordt daarom vaak gezien als bijgerecht, decoratie of garnering. Maar wist jij, dat al die kleuren een functie hebben? Iedere kleur heeft namelijk zo zijn eigen specifieke voedingsstoffen.

IEDERE KLEUR ZIJN EIGEN VOEDINGSSTOFFEN

De kleuren in groenten (en fruit) ontstaan door fytochemicaliën. Fyto duidt op de afkomst van planten en hoewel het woord chemicaliën nogal negatief klinkt, zijn fytochemicaliën dus goede, gezonde chemicaliën die afkomstig zijn van de plant zelf. Er bestaan honderdduizenden verschillende fytochemicaliën, die allemaal hun eigen specifieke positieve effecten hebben op onze gezondheid.

In de regel geldt: hoe méér kleuren op je bord, hoe groter de voedingswaarden. Iedere groente heeft een eigen kleur en is daarmee gelinkt aan verschillende stoffjes die voor ons erg belangrijk zijn. Denk aan bepaalde vitaminen en mineralen en antioxidanten. De ene gekleurde groente bezit nét even wat andere stoffjes dan de andere en daarom is het ook zo ontzettend belangrijk om gevarieerd te eten. Ik bespreek een aantal kleuren van groenten:



GROEN

De kleur groen geeft ons een goed, gezond en veilig gevoel. De levensmiddelenindustrie gebruikt deze kleur dan ook gretig om hun producten een gezond tintje te geven. Een groene verpakking verkoopt nu eenmaal beter dan een rode of blauwe.

Die gezonde associatie met groen klopt; groene (blad)groenten zijn inderdaad supergezond. Deze kleur komt van het natuurlijke kleurstofje 'chlorofyl'. In de volksmond wordt dit ook wel bladgroen genoemd, wat de lading al meteen dekt. Chlorofyl heeft in ons lichaam een beschermende werking. Zo legt het een beschermend laagje in onze darmen en maakt het ons lichaam basischer, waardoor onze organen beter kunnen functioneren en ons immuunsysteem mogelijk versterkt wordt. Bovendien heeft het een zeer gunstige werking op het zuurstofgehalte in ons bloed. Chlorofyl kan namelijk allerlei toxische stoffen aan zich binden, waaronder zware metalen en alcohol. Vervolgens kunnen deze toxische stoffen met de ontlasting worden afgevoerd, zodat ze niet worden opgenomen in ons bloed.

Misschien heb je wel eens gehoord van de 'superfoods' chlorella, spirulina, gerste- en tarwegras of een ander 'groen' poeder. Dit zijn allemaal stoffen met het groene kleurpigment chlorofyl. Deze superfoods zijn 'in' dankzij slimme marketing, maar je hebt die dure hippe en bijzondere groene poeders niet nodig. Haal je chlorofyl gewoon uit verse (blad)groenten als spinazie, boerenkool, andijvie, groene zeewieren, tuinkers en lekkere kruiden als peterselie en koriander. Over het algemeen geldt: hoe donkerder het blad, hoe meer chlorofyl. Zo heeft een prei iets minder chlorofyl in zijn groene pluim zitten dan bladspinazie.

GEEL

Gele groenten (en fruit) duiden op de aanwezigheid van het mineraal kalium. Dit is een voor ons erg belangrijk mineraal. Samen met natrium reguleert het onze bloeddruk. Het zorgt er tevens voor dat zenuwpijkkels goed worden geleid en onze spieren zich kunnen samentrekken.

Daarnaast bevat het veel carotenoïden en luteïne, een stofje dat zeer gunstig is voor ons zicht. Deze luteïne vinden we in ruime hoeveelheden in verse maïskolven.

Gele groenten zijn onder meer verse maïs, flespompoen en spaghetti-pompoen, koolraap, meiknolletjes, spitskool, gele uien en gele paprika.

ROOD

Ook rode groenten zijn een zeer belangrijke gast op ons dagelijkse bordje. Veel rode groenten bevatten 'lycopeen', een bioactieve stof die ook tot de carotenoïden-familie behoort. Lycopen komt veelvuldig voor in tomaten en tomaatproducten en werkt als antioxidant. Wetenschappelijke onderzoeken hebben uitgewezen dat het mogelijk kan beschermen tegen prostaatkanker en kan helpen tegen hart- en vaatziekten.

Geen verkeerde gast op je bord dus. Veel fabrikanten misbruiken deze gezondheidsclaim om hun ketchup of pastasauzen gezond en heilig te verklaren, terwijl ze vol zitten met suikers. Bovendien is lycopen in bijvoorbeeld tomaten

RODE KOOL + RODE KOOL MET APPEL

Wist jij, dat er in een pot rode kool (zonder appel) maar liefst 7 gram suiker zit per 100 gram? Mét appel ligt het suikergehalte zelfs op een gemiddelde van 14 gram per 100 gram. Rode kool is typisch zo'n populaire groente die graag uit blik of pot wordt gegeten. Je weet nu waarom: suiker. En daarom maak je het liever zelf!

INGREDIËNTEN

- 1 rode kool (liefst biologisch en van Hollandse bodem)
- 2 eetlepels erythritol suiker of 1 eetlepel stevia sweet Xtra (naar smaak toevoegen)
- bruine rijstazijn of natuurazijn
- 1 snufje Keltisch zeezout
- ½ eetlepel biologische maïzena, aardappelzetmeel of tapiocameel + ½ eetlepel water

BEREIDING

Snij de kool in stukken en maal deze fijn in de keukenmachine. Vul een (liefst gietijzeren) pan met water en doe de kool erbij. Breng aan de kook. Zet het vuur nadat het begint te koken laag en laat ongeveer 3 minuten doorkoken. Giet af.

Maak een papje van de maïzena en het water.

Besprenkel de rode kool met een flinke scheut azijn en voeg de rest van de ingrediënten toe. Roer alles goed door.

Bewaar het gerecht in een glazen pot in de koelkast.

Wil je rode kool met appel? Pureer dan een grote appel (gewassen en in de schil gelaten) fijn en spatel de moes door de rode kool. Voeg er eventueel nog een vleugje Ceylon kaneelpoeder aan toe. Kinderen vinden dit geweldig lekker!



RODE BIETEN

Met rode bieten is het zo'n beetje hetzelfde verhaal als bij rode kool. Er worden vrijwel dezelfde hulpstoffen bij gebruikt en die kun je prima nabootsen.

INGREDIËNTEN

- 500 gram biologische rauwe bieten, gekookt en uitgelekt
- 2 eetlepels erythritol suiker of 1 eetlepel stevia sweet Xtra (naar smaak toevoegen)
- bruine rijstazijn of natuurazijn
- 1 snufje Keltisch zeezout
- ½ eetlepel biologische maïzena, aardappelzetmeel of tapiocameel + ½ eetlepel water

BEREIDING

Maal de uitgelekte bieten fijn in de keukenmachine als ze nog goed heet zijn.

Maak een papje van het water en de maïzena en voeg dit toe aan de kool.

Voeg de rest van de ingrediënten toe en pureer kort door.

Bewaar het gerecht in een glazen pot in de koelkast.



KOOLRAAPWAFELS

INGREDIËNTEN

Voor de wafels

- 500 gram havermoutmeel (havermout in de blender tot meel vermalen)
- 10 gram (wijnsteen)bakpoeder
- 1 eetlepel greensweet-stevia sweet Xtra
- 2 verse eieren of 2 ei-verters (zie blz. 54)
- koolraappuree
- warm water, plantaardige melk of biologisch-dynamische karnemelk

Om te bestrooien:

- tijm

BEREIDING

Zet het wafelijzer aan. Roer alle ingrediënten in een kom goed door elkaar terwijl je steeds beetje water of een andere vloeistof toevoegt. Zodra de massa smeug is, laat je deze 5-10 minuten rusten. Bak er wafels van. Bestrooi met wat tijm.



TOMA-KOKO'S

Verrassend, zo kun je deze lunchkoek noemen! De naam komt voort uit de tomaten (toma) en de kokosrasp (koko). Tomaat en kokos kunnen het samen prima vinden! Deze zeer bijzondere, lekkere en voedzame zachte cakeachtige koeken kun je op ieder moment van de dag nuttigen. Als onderdeel van je ontbijt, lunch, diner, tussendoor, om mee te nemen naar het werk en naar school. . . Kortom, ze kunnen overal en altijd. Ze kosten ook nog eens erg weinig tijd om te maken en qua ingrediënten kosten ze ook bijna niets. Budgetvriendelijk dus!

INGREDIËNTEN

- 6 romatomen, waarvan 3 in plakjes gesneden
- 1 zoete gele ui, in stukken gesneden
- 2 flinke eetlepels kerrie masala
- 10-12 druppels Greensweet-stevia kokosnoot
- 1 kopje kokosrasp
- 225 gram haverhout (droog)
- 165 milliliter water
- 1 theelepel bakingsoda + 1 theelepel citroensap om te activeren

BEREIDING

Verwarm de oven voor op 190 graden. Bekleed een brownievorm of vierkante ovenschaal met bakpapier.

Maal alle ingrediënten, behalve de plakjes tomaat bakingsoda en citroensap in de keukenmachine tot een gladde homogene massa. Voeg de bakingsoda toe en schenk hierop wat citroensap. Het begint direct te sissen en te borrelen, dat hoort. Roer het door de massa.

Stort het mengsel in de vorm en verdeel het gelijkmatig. Leg dan de plakjes tomaat op de cake en druk lichtjes in.

Bak de cake in het midden van de oven gaar in ongeveer 45 minuten, blijf tussentijds controleren. Laat afkoelen en snij tot slot in vierkante stukken.



GEGRILDE AUBERGINE MET BLOEMKOOIJST

Simpel receptje om bijvoorbeeld bij een salade of gekookte aardappelen te serveren.

INGREDIËNTEN

- bloemkoolrijst (zie blz. 146)
- 2 aubergines, gewassen en in de schil, in dunne plakken gesneden
- 3 flinke scheuten sojasaus
- 2 eetlepels kokosolie, gesmolten
- 1 theelepel tijm
- 1 theelepel rozemarijn
- 1 theelepel lavaswortel
- 1 theelepel oregano
- 1 snufje Keltisch zeezout
- 2 eetlepels zonnebloempitten
- geroosterde pijnboompitten

BEREIDING

Je kunt zowel de oven als een grillpan gebruiken. Ik heb de grillpan gebruikt, dit is het makkelijkst. Gebruik je de oven, zet deze dan op de hoogste grillstand. Hou goed in de gaten en keer de aubergines regelmatig om.

Maak de bloemkoolrijst volgens het recept op blz. 146. Dit schep je straks over de gegrilde aubergines.

Doe alle ingrediënten, behalve de geroosterde pijnboompitten en de aubergines, in een kom en roer goed door elkaar. Haal de plakken aubergine er goed door, zodat alle plakken goed bedekt zijn met de marinade. Leg steeds drie plakken in de grillpan en gril ze om en om gaar. Leg op een bord en schep wat van de bloemkoolrijst erop. Bestrooi met de pijnboompitten.



WITLOFSCHOTEL

Eenvoudig voor een doordeweekse dag! Gezond en voedzaam. Ik gebruik graag gerookte tempeh ter vervanging voor vlees. Je kunt ook (gefermenteerde) tofu gebruiken of iedere andere vleesvervanger die je wenst. Uiteraard kun je ook (biologisch scharrel)vlees gebruiken.

INGREDIËNTEN

Voor 4 personen

- 4-5 grote stronken witlof
- 200 gram gerookte tempeh of een ander vleesvervanger, in kleine blokjes gesneden
- 100 gram bladspinazie
- 1 rode paprika, in stukjes gesneden
- 1 wortel, in stukjes gesneden
- 1 kleine prei, in ringetjes gesneden
- enkele takjes basilicum en enkele takjes peterselie, fijngesneden
- 1 bosuitletje, fijngesneden
- 1 tomaat, in kleine blokjes gesneden
- enkele takjes rozemarijn
- 1 flesje sojasaus
- 1 snufje Keltisch zeezout
- 200 milliliter (biologische) amandelmil, sojamil, kokosmelk of rijstmelk

Voor de marinade:

- 2 flinke scheuten sojasaus
- 1 theelepel kruidnagelpoeder
- 1 theelepel kerrie masala
- 1 eetlepel komijnpoeder

BEREIDING

Verwarm de oven voor op 185 graden. Vet een vierkante grote ovenschaal in met kokosolie.

Roer alle ingrediënten voor de marinade door elkaar en roer de blokjes tempeh erdoor. Zorg dat de tempeh goed bedekt is met de marinade. Laat even staan.

Trek de witlofbladeren van de loof en bekleed de bodem van de schaal met een laagje blad.

Roer de resterende ingrediënten, behalve de melk, in een kom door elkaar.

Voeg de blokjes tempeh en marinade toe en hussel alles flink door elkaar.

Schep op de bladeren in de schaal een flinke laag van het mengsel. Bedek deze weer met een laag witlofblad. Herhaal deze stap en eindig met een laag witlofblad. Schenk de melk erover en besprenkel tot slot met sojasaus.

Bak de schotel in het midden van de oven gaar in ongeveer 30 minuten. Blijf tussentijds goed controleren.

Serveer liefst direct, warm is het gerecht het lekkerst, maar koud is het ook erg lekker!

Heb je witlofschotel over? Pureer dit fijn in de keukenmachine en je hebt een heerlijke boterhamspread!



GROENTE ALS
SNACK EN
TUSSENDOORTJE



GROENTE ALS SNACK EN TUSSENDOORTJE

Snacks en tussendoortjes hebben een zeer grote invloed op ons gewicht. We snacken de hele dag door. Hoe kun je hier op een gezonde manier mee omgaan?

In 2014 besloot het Voedingscentrum om de term 'tussendoortjes' te veranderen in 'extra's'. De term 'tussendoortjes' wekt de suggestie dat 'het altijd kan' en daarom vond het voorlichtingsbureau 'extra's' beter passen. De meeste tussendoortjes zijn namelijk zeer tot extreem ongezond. Vrijwel alle tussendoortjes bevatten een vorm van suiker en ontregelen een lichaam voorgoed.

WAAROM ZIJN WE GAAN SNACKEN?

Rond 1923 kwam de eerste LIGA-kinderbiscuit op de markt. Dit was de eerste voorverpakte biscuit in Nederland. Toch bestonden snacks en tussendoortjes tot de jaren vijftig nog niet echt. Maar naarmate onze welvaart groeide, werden we steeds vaker gestimuleerd om lekker te gaan snacken tussen de maaltijden door. Dit is bedacht door de voedselindustrie. Er werd een zeer grote markt gezien in snacks en tussendoortjes en daar hadden ze gelijk in. Inmiddels zijn snacks en tussendoortjes niet meer weg te denken in ons voedingspatroon.

We snacken de hele dag door. In de morgen, in de middag, in de avond en zelfs 's nachts, als we doorwerken. Nederlanders spannen overigens de kroon als het op snacken aankomt. In de jaren tachtig hadden Amerikanen en Fransen bijvoorbeeld zo'n vier eetmomenten in een dag, in Nederland lagen de eetmomenten toen al op zo'n zes keer. Denk aan onze koekjes bij de koffie en thee.

Pas sinds de afgelopen drie jaar wordt er meer nadruk gelegd op het eten van gezonde extra's. Dit zagen we in de vorm van snacktomaatjes, -paprika's en stukjes fruit. Een goede ontwikkeling, maar het is simpelweg te laat om de enorme markt van de tussendoortjes terug te dringen. Het is namelijk enorm winstgevend.

HOE ONGEZOND ZIJN TUSSENDOORTJES?

Door het snacken tussen de drie hoofdmaaltijden door krijgen we veel meer calorieën binnen. Dit heeft veel bijgedragen aan het wereldwijde overgewichtprobleem. De drie hoofdmaaltijden zijn lang niet meer bijzonder of speciaal. Eten en drinken doen we 24 uur per dag. En dit heeft verstrekende gevolgen.

Wie te veel eet in de drie hoofdmaaltijden, ontwikkelt overal vetaangroei. Wie veel tussendoor snackt, ontwikkelt vooral gevaarlijk veel buikvet en leververvetting.



WORTELKOEKJES

Heerlijke snacks voor bij de borrel of lekker tussendoor!

INGREDIËNTEN

- 400 gram wortels, schoon geschraapt en geraspt
- twee eetlepels ras el hanout-kruiden
- een scheutje aminos, tamarisaus of sojasaus
- 500 gram havermoutmeel (vermaal havermout in de blender tot meel)
- een snufje Keltisch zeezout
- warm water

BEREIDING

Verwarm de oven voor op 190 graden. Bekleed een bakplaat met bakpapier. Roer, in een kom, de wortelrasp door de aminos en kruiden. Doe het havermeel in een andere kom. Roer het zout door het meel en voeg water toe, tot er een stevige massa ontstaat. Spatel de wortels erdoor. Schep kleine 'bergjes' op de bakplaat. Bak in het midden van de oven gaar in ongeveer 35-40 minuten, blijf tussentijds controleren. Laat afkoelen.



RECEPTENINDEX

2: MEER GROENTE ETEN: HOE DAN?

• Pureecombinaties	32
• Rode kool + rode kool met appel	38
• Rode bieten	39
• Bruine bonen	40
• Sperziebonen	41
• Witte bonen in tomatensaus	42

3: ONTBIJTEN MET GROENTEN!

• Bieten-kaneelbroodjes	47
• Ontbijtsalade	49
• Ontbijt-energiebroodjes	50
• Granola to-go-koeken	52
• Ei-vervanger	54
• Groentebrood	56
• Koolrabi-ontbijt	58
• Koolraappuree	59
• Koolraapwafels	60
• Bloemkooltosti met geitenkaas	62
• Wortelontbijt	64
• Veganistische kaas	66
• Rode biet-pancakes	68
• De ontbijtchallenge	69

4: LUNCHEN MET GROENTEN!

• Haverlunchbordje	82
• Lunchcake	83
• Banaan-groentepanenkoek	84
• Groentemuffins	85
• Banaanclafoutis	86
• Lunchomelet	87
• 'Warm vlees' op brood	88
• Spinaziebroodjes	90
• Venkel-kapucijnerkoek	91
• Toma-koko's	92

5: GROENTE BIJ JE DINER

• Zoete aardappelstoofpotje	100
• Stoofpotje met zilervliesrijst	102
• Monique's pie	104
• Quinoacrustpizza	106
• Snelle groentewok	108
• Groentetaartje	109
• Gegrilde aubergine met bloemkoolrijst	110
• Witlofschotel	112
• Frisse maaltijdsalade	114
• Courgette bolognese	116
• Veganistische kapsalon	118

6: GROENTE ALS SNACK EN TUSSENDOORTJE

• Komkommerrolletjes	132
• Zoete aardappelfriet	133
• Wortelkoekjes	134
• Groenteknappertjes	136
• Zoete aardappelbitterballetjes met saus	138
• Groentesushi	141
• Boekweitsushi	145
• Bloemkoolsushi met geitenkaas	146

8: GROENTE IN JE SOEP

• Broccoli special	160
• Zelfgemaakte bouillonpoeder	160
• Pinda-banaan after sport soep	162
• Veganistische erwtensoep	164
• Spinazieroomsoep	166
• Harirasoep	168
• Pompoensoep	170

GROENTE-INDEX

A

aardappel 31, 97, 110
 aardpeer 71, 75
 andijvie 12, 17, 71
 asperge 12, 18, 71
 aubergine 12, 18, 110
 augurk 130, 132
 avocado 49, 151

B

bimi 71
 bloemkool 12, 14, 18, 30, 34, 62, 71, 75, 110, 114, 130, 146, 153, 162
 boerenkool 12, 17, 71
 bonen 27, 46, 70, 71, 73, 75
 bosui 13, 112, 142
 broccoli 12, 30, 32, 33, 34, 71, 72, 75, 97, 98, 114, 130, 160
 bruine bonen 13, 27, 40, 46, 71

C

champignons 18
 courgette 12, 106, 109, 114, 116

D

doperwten 13, 71, 131

F

flespompoen 17, 32

G

gele erwtenmeel 106
 gemberwortel 83, 116, 136, 168
 groene bladgroenten 12, 15, 28
 groene spliterwten 32

H

haricots verts 71

K

kapucijners 13, 91
 kikkererwten 32, 71, 87, 106, 116, 142, 143, 155, 160, 168
 knoflook 13, 18, 46, 87, 114, 139, 142, 143, 166, 168
 knolletjes 18, 19, 34, 35, 71
 knolselderij 12, 71, 72, 121
 komkommer 12, 31, 34, 49, 50, 82, 83, 84, 114, 118, 130, 132
 kool 12, 14, 18
 koolraap 12, 17, 59, 60, 71, 72, 75, 121
 koolrabi 12, 34, 58, 71, 130
 kruisbloemige familie 98

L

linzen 13, 30, 32, 33, 71, 114, 146, 155, 168

M

maïs 12, 17, 79, 80
 meiknolletjes 17, 71
 mungbonen

P

paddenstoelen 88
 paprika 12, 14, 17, 18, 30, 32, 33, 34, 50, 52, 71, 72, 74, 82, 83, 84, 85, 86, 102, 104, 106, 108, 112, 114, 127, 130, 131, 146, 170
 pastinaak 12, 18, 121
 peulen 13, 71, 75
 peulvruchten 13, 27, 29, 30, 31, 46, 70, 71, 74, 141, 154, 155
 pompoen 12, 17, 19, 32, 70, 71, 74, 75, 130, 131, 170
 prei 13, 17, 18, 32, 56, 70, 71, 72, 75, 85, 86, 87, 108, 109, 112, 114, 136, 142, 143, 146

R

radijs 12, 18
 rode bieten 12, 18, 30, 32, 39, 68, 70, 71, 72, 130, 131
 rode kool 18, 38
 romanesco 12, 71
 rucola 49

S

sjalot 13, 30, 85
 sla 12, 14, 31, 34, 49, 50, 114, 121, 122
 snijbonen 71
 sperziebonen 13, 26, 41, 71, 75, 108
 spinazie 12, 17, 32, 33, 70, 71, 72, 74, 90, 112, 114, 130, 146, 160, 166
 spitskool 12, 14, 17, 18
 spliterwten 13, 32, 164
 spruitjes 12, 28, 29, 35, 71, 75
 sugarsnaps 71, 75, 131

T

taugé 12, 108
 tempeh 31, 82, 83, 100, 104, 108, 112, 114, 121, 164, 166, 168
 tofu 82, 83, 112, 168
 tomaat 12, 14, 17-18, 31, 34, 42, 49, 50, 52, 56, 58, 82, 83, 84, 87, 92, 102, 104, 112, 114, 116, 118, 127, 130, 168
 tomatenpuree 106
 tuinbonen 13, 71, 75
 tuinkers 12, 17

U

ui 13, 17, 46, 70, 71, 83, 87, 88, 92, 100, 102, 108, 109, 114, 116, 130, 139, 142, 160, 164, 166, 168, 170

V

venkel 12, 30, 32, 34, 52, 71, 72, 91, 130, 131

W

witlof 12, 32, 35, 71, 112
 witte bonen 42, 13, 71
 wittekool 12, 18, 71, 108
 wortel 14, 18-19, 32, 56, 64, 71, 85, 86, 87, 106, 108, 109, 112, 130, 131, 134, 136, 142, 143

Z

zeewier 17, 140
 zoete aardappel 19, 31, 32, 70, 71, 74, 75, 78, 100, 121, 130, 131, 133, 138, 164
 zuurkool 32, 33, 71
 zwarte bonen 13, 32, 71, 102, 155