



FEESTJES & FEESTDAGEN

- Bananenmuffins • P. 123
- Kaboutermutsjes • P. 124
- Chocolade-vruchtentaart • P. 126
- Chocolade-pistachetruffels • P. 128
- Kersttulband met rauwe vanilletopping • P. 130
- Kruidnoten • P. 133
- Gevulde speculaas • P. 134
- Kaasbolletjes • P. 136
- Spelt-kaaskoekjes • P. 137

TOETJES, SNOEPJES & REPEN

- Ontbijtrepen • P. 140
- Superfood-fudge • P. 142
- Kokostruffels • P. 144
- Suikervrije karameltoffees • P. 145
- Super chocoladesaus • P. 147
- Energierepen vol noten en pitten • P. 148
- Crème-brûléepudding met kardemom • P. 150

- Index • P. 154
- Dankwoord • P. 159





VOORWOORD

AFVALLEN MET TAARTEN EN KOEKJES (JA, ECHT!)

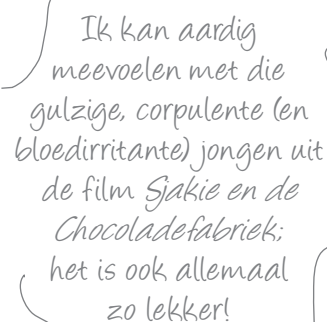
Al zolang ik me kan herinneren ben ik een enorme zoetekauw. Mijn eerste zakgeld ging niet op aan speelgoed of de ruilplaatjes die bij de rest van de buurt enorm populair waren, maar aan een enorme zak Engelse drop. Of dit nu te maken heeft met het feit dat snoep bij ons thuis streng verboden was, of dat mijn voorkeur eerder genetisch bepaald is weet ik niet. Al kan het niet geholpen hebben dat ik met Pasen wel (chocolade)eieren mocht zoeken maar ze vervolgens niet mocht opeten. ‘Suiker is slecht voor je,’ zei mijn vader dan. Maar daar heeft een kind natuurlijk geen boodschap aan. Alternatieven werden ook niet echt geboden dus toen ik op mezelf ging wonen, ben ik de schade flink gaan inhalen. Ik kan aardig meevoelen met die gulzige, corpulente (en bloedirritante) jongen uit de film *Sjakkie en de Chocoladefabriek*; het is ook allemaal zo lekker!

Maar goed, het inhalen van de schade van het niet mogen snoepen bleek uiteindelijk behoorlijk wat schade te veroorzaken, want zoals ik in mijn basisboek *Eet jezelf mooi, slank en gelukkig* al beschreef, ben ik er jaren later flink ziek van geworden. Van nutriëntentekorten en vreetbuien tot schildklier- en andere hormonale problemen; geraffineerde witte suiker is inderdaad heel slecht voor je. Het wordt niet voor niets steeds vaker ‘de witte sloper’ genoemd.

Waarom het heden ten dage doodnormaal wordt gevonden dat de voedingsindustrie onze levensmiddelen met een enorme hoeveelheid geraffineerde suiker en andere onnodige additieven overlaadt, is me dan ook een raadsel. Maar dat terzijde.

Toen mij eenmaal duidelijk was dat alle vage en minder vage klachten (mijn haar viel uit, mijn energie was tot beneden het nulpunt gezakt, ik was depressief, eetverslaafd en begon steeds zwaarder te worden) grotendeels met mijn manier van eten te maken hadden, heb ik zoals ik in mijn eerste boek beschreef het roer qua voeding en manier van leven volledig omgegooid.

Het ging me gelukkig redelijk makkelijk af, want je eindelijk weer thuis in je eigen lijf voelen is een krachtige motivatie. Maar ondanks het feit dat mijn hang naar zoet (overigens een duidelijk bloedsuikerspiegelprobleem als gevolg van alle geraffineerde suiker) en alle eetbuien van dien praktisch verdwenen waren, bleef ik



Ik kan aardig meevoelen met die gulzige, corpulente (en bloedirritante) jongen uit de film *Sjakkie en de Chocoladefabriek*; het is ook allemaal zo lekker!

toch een zoetekauw. Het idee dat ik voor de rest van mijn leven geen stukje chocolade, brownie of koekje meer mocht eten, maakte me bijna weer depressief.

KWALITEIT VERSUS KWANTITEIT

Gelukkig is dit alles behalve het geval. Het ligt maar net aan de samenstelling en de ingrediënten die je gebruikt om iets lekkers te maken. Witte suiker die vanwege het rigoureuze raffinageproces werkelijk helemaal niets meer met het natuurproduct – suikerbiet of -riet – te maken heeft, is inderdaad niet goed voor je. Maar dat wil niet zeggen dat dit voor natuurlijke zoetmiddelen in relatief onbewerkte staat ook geldt.

Rauwe honing is een voorbeeld van een natuurlijk zoetmiddel dat werkelijk uitstekend is voor onze gezondheid. Verwar het overigens niet met de honing die je in goedkope knijpflesjes in de supermarktschappen vindt; die commerciële, bewerkte honing heeft al z'n voedzame en helende kwaliteiten (zie pagina 16) inmiddels verloren. Jammer, want dan zit er in feite niet veel meer dan suikerwater in zo'n flesje en dat vindt je lijf toch echt minder leuk. En zo ligt het maar aan de ingrediënten, en vooral aan de kwaliteit van die ingrediënten, of iets goed voor je is of niet.

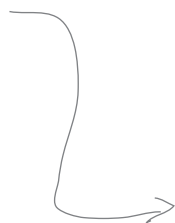
LEKKERE, GEZONDE ALTERNATIEVEN

Dus voor iedere cupcake of muffin en elk koekje dat ik de laatste jaren watertandend maar vooral knarsetandend van frustratie voorbij ben gelopen omdat ik 'op de gezonde toer' was, zwoer ik een gezond alternatief te maken. Bij dezen!

Toen ik met de ontwikkeling van de receptuur voor dit boek begon, heb ik als een havik op de kwaliteit van de ingrediënten gelet. Dat er een gezond bakboek moest komen was voor mij drie boeken geleden al duidelijk (ik ben nu eenmaal een bakfanaat), maar het moest wel goed gebeuren. Alle recepten zijn daarom gemaakt met ingrediënten die aan je welzijn werken, zonder dat dit ook meteen zo smaakt. Het zijn simpelweg gezonde alternatieven voor de doorgaans minder gezonde ingrediënten van de fabrikant. En zo zijn de meeste recepten suikervrij, tarwevrij, glutenvrij, zuivelvrij, gistvrij, onzinvrij en veelal veganistisch of zelfs rauw... en ontzettend lekker. Dit is met recht gezond genieten.

Als je eenmaal weet dat het zo ook kan, begrijp je toch niet dat de schappen nog vol liggen met allerlei chemische, mierzoete producten vol ongezonde toevoegingen? Daar wordt toch niemand blij van?

Voor iedere cupcake of muffin en elk koekje dat ik de laatste jaren watertandend maar vooral knarsetandend van frustratie voorbij ben gelopen omdat ik 'op de gezonde toer' was, zwoer ik een gezond alternatief te maken. Bij dezen!



DOORDACHTTE SAMENSTELLING

Een ander aspect waar ik erg op heb gelet is de samenstelling van de verschillende voedselgroepen in de recepten. Daar zit meer logica achter dan je op het eerste gezicht zou denken.

De meeste bakproducten uit de winkel bestaan voornamelijk uit tarwebloem (koolhydraten) en suiker (nog meer koolhydraten), al dan niet met wat boter of nog erger, een goedkope ongezonde vetvariant gemaakt. Deze combinatie zorgt ervoor dat jouw lekkere trek zich bij regelmatige herhaling veelal vertaalt naar een spijkerbroek die te strak zit of een paar ongewenste *lovehandles*. Jammer, want dat is helemaal nergens voor nodig. Als je echter bakt op een manier die meer op één lijn ligt met hoe je lijf graag gevoed wil worden, zul je dit niet zo snel op de weegschaal terugzien.

Dit heb ik aan den lijve ondervonden. Toen de deadline voor het inleveren van alle recepten van dit boek naderde, had ik net een aantal maanden daarvoor mijn tweede baby gekregen. Praktisch gezien een flinke schok, want de eerste was er ook nog niet zo heel lang. Ik liep behoorlijk achter op schema en had bovendien last van een paar overtollige zwangeschapskilo's. Niet een ideaal moment om volop aan de taarten, koekjes, pizza's, brood, cake en andere lekkerheden te gaan.

SNELLERE VERBRANDING

Of toch wel? Wat bleek: doordat de receptuur enkel gebruik maakt van echt natuurlijke ingrediënten en bovendien een samenstelling heeft die in lijn loopt met hoe je lijf graag eet, gebeurt er iets bijzonders. Je lichaam herkent, accepteert en verwerkt alles beter. De verbranding verloopt efficiënter en dankzij de verhoogde voedingswaarde treedt er ook sneller verzadiging op. Waar ik voorheen na één koekje al snel de hele rol soldaat wilde maken, kon ik ze nu na één of twee stuks letterlijk naast me neer leggen. Ook voelde ik me na een punt van de taarten en cakes uit dit boek verrassend licht en plat in het buikgedeelte. Weg was de opgeblazen buik of het slome gevoel dat ik kende van na een 'normale' sessie thee-met-lekkers.

En zo komt het dat ik 75 recepten heb kunnen ontwikkelen en deze uitgebreid heb kunnen proeven en uitproberen zonder een gram aan te komen. Mijn kinderen en de hele buurt hebben meegenoten, want ieder recept driemaal maken levert behoorlijk wat lekkers op. We zijn nog nooit zo populair geweest als in die drie maanden.

IDEALE RECEPTUUR VOOR GEVOELIGE BLOEDSUIKERSPIEGELS

Een geslaagd experiment dus, maar hoe kan bakken zo gezond zijn? Zoals gezegd bestaan de meeste lekkere dingen veelal uit koolhydraten, en dan met name snelle of witte koolhydraten. Die hebben de nare eigenschap dat ze je bloedsuikerspiegel laten stijgen, waardoor je alvleesklier insuline gaat produceren om de boel weer naar beneden te krijgen. Handig toch, zul je misschien denken, maar insuline is bedoeld als noodoplossing, niet om onze slechte manier van eten op te vangen. Door deze paniecreactie van je lijf daalt je bloedsuikerspiegel te hard. Hierdoor gaat er een seintje naar je hersenen, die je vervolgens dringend verzoeken iets zoets te eten omdat je suikerspiegel te laag is. En zo blijf je snaaien en de keukenkastjes opentrekken. Herkenbaar?



*Weg was de
opgeblazen buik of
het slome gevoel
dat ik kende van
na een 'normale'
sessie thee-met-lekkers!*

Verstandig snoepen
was nog nooit
zo lekker!

10

Deze vicieuze cirkel voorkom je door de juiste samenstelling van voedingsstoffen tot je te nemen. Om je na een maaltijd lekker te voelen, dat wil zeggen verzadigd maar toch energiek en licht, moet deze een mix van complexe koolhydraten, goede kwaliteit eiwitten en gezonde, essentiële vetten bevatten.

Diezelfde mix heb ik ook op mijn bakrecepten losgelaten. In plaats van bloem, suiker en hier en daar een eitje (oftewel koolhydraten, nog meer koolhydraten en af en toe een klein beetje eiwit) zoals de standaardreceptuur voor de meeste bakproducten luidt, bevatten mijn recepten een kleinere hoeveelheid koolhydraten met daarnaast royale hoeveelheden eiwitten en goede vetten. Die vetten zorgen voor verzadiging en helpen bovendien je bloedsuikerspiegel stabiel te houden. Ik doe dus niet moeilijk over (goede) vetten in een recept. Vetten zijn erg belangrijk voor ons lijf, maar mede dankzij de light-hype denken veel mensen dat vet in eten ervoor zorgt dat je ook vet wordt. Terwijl we essentiële vetzuren juist zo hard nodig hebben. Om oud vet überhaupt af te kunnen breken heeft je lijf een regelmatige aanvoer van goede vetten nodig en ook voor een goede hersenfunctie, hormoonproductie, verzadiging en talloze andere zaken kun je niet zonder. In dit boek zijn essentiële vetten dan ook een standaard ingrediënt. Je vindt het terug in de vorm van extreem gezonde kokosolie, maar ook de talloze noten, het notenmeel en de verschillende soorten zaden en pitten voegen belangrijke vetten toe. Het eiwitgehalte heb ik verhoogd door granenmeel geheel of gedeeltelijk te vervangen door zaden- of notenmeel. Granen zijn voornamelijk koolhydraten, terwijl noten met name uit vetten en eiwitten bestaan. Zo ben je op een heel natuurlijke manier *low carb* aan het bakken. Door de koolhydraten uitsluitend in de vorm van fruit, groenten (ja heus, groenten in bakrecepten zijn erg lekker) en volkoren speltmeel te kiezen is alles bovendien vele malen voedzamer.

WEG ZWANGERSCHAPSKILO'S

En het werkt. De combinatie van de uitgekiende receptuur met, tussen het bakken door, regelmatig bewegen zorgde ervoor dat ik naar hartenlust kon bakken en proeven zonder aan te komen. Ook Tom, mijn man, kon niet geloven dat hij na al deze maanden smikkelen nog in zijn kleding paste.

De effectiviteit van regelmatig bewegen en gezond eten is geen nieuws. Het enige nieuwe is dat de meeste van deze recepten onder de noemer voedzaam en verstandig snoepen vallen. En dat is voor gewone taarten, koekjes en cake natuurlijk niet zo. Uiteraard moet je ook met deze lekkernijen niet doorslaan en alleen maar de hele dag taart eten, want dat zie je vroeg of laat waarschijnlijk wel op de weegschaal terug, gezonde receptuur of niet. Maar afgezien daarvan is de bedoeling dat je van deze recepten vooral heel erg geniet, want verstandig snoepen was nog nooit zo lekker.

ENJOY!

Amber Albarda





VEELGEBRUIKTE
INGREDIËNTEN
VERKLAARD

HET BESTE UIT DE NATUUR IN JE KEUKEN

Een aantal ingrediënten zie je vaak terugkomen in de recepten van dit boek. Hier vertel ik er wat meer over.

KOKOSOLIE

Kokosolie, of kokosvet, is mijn meest favoriete natuurproduct. Het is een waar wondermiddel. Eigenlijk zou iedereen er een pot van in de voorraadkast (en badkamer, zie pagina 14) moeten hebben staan. Het is, vanwege de heerlijk zoete smaak en geur, een ideaal vet om mee te bakken en het is tevens razend gezond voor lijf en leden.

Kokosolie heeft jarenlang geleden onder een onterecht slechte reputatie. Deze natuurlijke verzadigde vetsoort zou slecht voor je zijn, en dan vooral voor het cholesterolgehalte in je lijf. Inmiddels weten we dat juist transvetten (in bewerkte voeding) slecht voor de gezondheid zijn en dat verzadigde vetten veel minder met een hoog cholesterolgehalte te maken hebben dan altijd werd aangenomen (alhoewel sommige instanties deze achterhaalde informatie nog steeds hardnekkig blijven herhalen).

Kokosolie (of -vet) is een verzadigd vet dat juist goed voor je is omdat het grotendeels uit middellange-ketenvezuren bestaat. Deze opbouw verkleint juist de kans op hart- en vaatziekten. De meeste vetsoorten hebben lange-ketenvezuren die worden opgeslagen in vetdepots. Middellange-ketenvezuren daarentegen produceren energie.

Kokosolie doet je innerlijke thermostaat stijgen waardoor je metabolisme versnelt en je meer vet en calorieën gaat verbranden. Ik zie dit als een van de medeoorzaken waarom ik, ondanks het feit dat ik me door de strakke deadline voor dit boek maandenlang gek heb gegeten aan koekjes, taarten en cakes, geen gram ben aangekomen (zie voorwoord).

Daarbij heeft kokosolie een positief effect op je bloedsuikerspiegel, op schimmelinfecties en zelfs op je schildklier, omdat het de afgifte van schildklierhormonen verhoogt. Goed nieuws dus voor mensen die – net als ik – last hebben van een trage schildklier. Het nuttigen van kokosolie brengt de andere hormonen in balans (en helpt zo bij de overgang) en ondersteunt tevens een goede stoelgang.



Van bakvet tot brandwondenzalf

Wist je dat kokosolie je lijf niet alleen van binnen erg blij maakt, maar ook van buiten? Je huid vindt het, vanwege het hoge vitamine E-gehalte, heerlijk om met kokosolie ingesmeerd te worden. Smeer eventuele restjes dus tijdens het koken gerust op je handen en armen (of op de rest van je lijf natuurlijk).



*Vanwege de sterke antibacteriële werking is kokosolie bovendien erg geschikt als deodorant (en veel beter voor je dan alle commerciële deodorantmerken). Ik gebruik het persoonlijk zelfs op kleine brandwondjes. Tijdens het creëren van de recepten in dit boek heb ik me een paar maal lelijk aan de oven gebrand en de brandplekjes onmiddellijk ingesmeerd met kokosolie. Ik heb nooit last van pijn gehad...
Met recht een natuurlijk wondermiddel!*

In tegenstelling tot andere plantaardige oliën heeft kokosolie een enorm sterke chemische structuur en kan veel hogere temperaturen aan dan onverzadigde vetten (olijfolie bijvoorbeeld). Hierdoor is het een ideaal product om in te bakken en braden. Het enige nadeel is de prijs. Kokosolie is een stuk duurder dan een pakje boter, maar ik vind het, gezien de lange lijst met voordelen, de hogere prijs meer dan waard.

14



RAUWE CACAPOEDER

Rauwe cacao poeder wordt, in tegenstelling tot reguliere cacao poeder, van ongebrande cacao gemalen. Hierdoor blijven de enzymen, vezels, eiwitten en vele mineralen, die bij gewone cacao poeder verloren gaan, gewoon intact. Rauwe cacao poeder bevat per gram dan ook de meeste antioxidanten van alle voedingsmiddelen; meer dan broccoli, gojibessen of ieder ander superfood. Vooral voor kinderen is het een ideaal ingrediënt: het zit boordevol goeds maar dankzij de chocoladesmaak hebben de kleintjes toch het idee dat ze aan het snoepen zijn. Doe een schepje door de ontbijtpap, de yoghurt, een smoothie... Rauwe cacao poeder is een zeer gezonde toevoeging aan iedere snack.

(VOLKOREN) SPELTMEEL

Sinds ik volledig tarwevrij eet, voel ik me zoveel beter dat ik het wel van de daken wil schreeuwen: 'Stop met het eten van leeg, overgeproduceerd, goedkoop, commercieel tarwegraan!' Er zijn zoveel granen die beter voor je zijn dan tarwe. Spelt bijvoorbeeld. Spelt is technisch gezien een oeroude vorm van tarwe, bevat zeker 40% minder gluten en juist meer voedingsstoffen. Deze voedingsstoffen worden tevens beter door je lijf opgenomen doordat spelt 40% minder fytinezuur dan tarwe in zich heeft (hetgeen de opname van mineralen hindert). Spelt wordt door je lichaam simpelweg veel beter verwerkt dan tarwe en dat merk je, zowel aan je gezondheid als aan je taille. Een riem die na het volledig weglaten van tarwe twee gaatjes strakker kan, is geen uitzondering. Om deze reden gebruik ik in dit boek

Spelt



altijd speltmeel. Speltmeel, geen bloem, want er zit wel degelijk een verschil tussen de twee. Als speltkorrels tussen de molenstenen worden gemalen wordt het meel. Als je dit meel vervolgens gaat zeven, krijg je bloem. Helaas blijven dan de voedzame zemel en kiem van de speltkorrel in de zeef achter. Je kunt dus beter voor meel kiezen in plaats van bloem.

NATUURLIJKE ZOETMIDDELEN

Dat geraffineerde suiker niet goed voor je is, weten we allemaal. Je bloedsuikerspiegel gaat ervan pieken, waardoor je alleen maar meer zin krijgt in zoet. Je hormonen raken na langdurige consumptie flink van slag en het is slecht voor je huid en je tanden. En omdat geraffineerde suiker een 'leeg' product (zonder voedingsstoffen) is, onttrekt het vitamines en mineralen aan je lijf. En dat zijn slechts een paar voorbeelden van de gevaren van geraffineerde suiker.

Maar een appeltaart zou geen appeltaart zijn zonder een lekker zoet smaakje. Hetzelfde geldt voor een brownie of een plak cake. Als je zo gezond en natuurlijk mogelijk wilt bakken, kun je soms volstaan met een toegevoegde hoeveelheid gepureerd vers of gedroogd fruit. Maar net zo vaak heb je de textuur van suiker of iets meer zoetkracht nodig. Dan is het handig om te weten dat er genoeg gezondere, betere alternatieven voor geraffineerde suiker beschikbaar zijn.

Voor de recepten in dit boek gebruik ik uiteraard alleen die zoetmiddelen die goed voor je zijn en je bloedsuikerspiegel zo veel mogelijk met rust laten, of dit nu komt doordat ze van zichzelf laag scoren op de glycemische index (GI) of tjokvol zitten met voedingsstoffen. Daarbij zorg ik ervoor dat alle recepten een goede balans tussen koolhydraten, vetten en eiwitten hebben. Vanwege deze speciale samenstelling hoef je niet bang te zijn voor een te snel stijgende bloedsuikerspiegel; de juiste hoeveelheden eiwitten en vetten remmen de opname van binnenkomende glucose af. Ik ben zelf iemand met een zeer gevoelige bloedsuikerspiegel en ben hier erg alert op. Je kunt dus zonder schuldgevoel van de recepten genieten.

DE ENE SUIKER IS DE ANDERE NIET

Er bestaan veel alternatieven voor suiker, maar de kwaliteit en de invloed op je lijf verschilt per product. Bijna alles is beter dan geraffineerde, chemisch gebleekte witte kristalsuiker of vloeibare glucose-fructosestroop, maar ook minder geraffineerde producten beslaan een heel spectrum. Eigenlijk zijn er maar een paar natuurlijke zoetmiddelen die zo dicht bij de natuur staan dat ze niet alleen 'niet slecht' voor je zijn, maar zelfs gezondheidsvoordelen hebben. Dit zijn de ingrediënten waar ik in dit boek gebruik van maak. Op de volgende pagina zet ik ze op een rijtje.

Wist je dat?

Rauwe cacao poeder bevat per gram de meeste antioxidanten van alle voedingsmiddelen; meer dan broccoli, gijbessen of ieder ander superfood.