DE 7 BASISPRINCIPES 7

1 KIES NATUURLIJK 14

2 VIER VARIATIE 54

3 DOE JE DARMEN EEN PLEZIER 72

4 VERMINDER GERAFFINEERDE KOOLHYDRATEN 92

5 LAAT VETVREES LOS 112

6 BEDENK WAT JE DRINKT 134

7 EET MINDFUL 162

+ 7 MANIEREN OM AF TE VALLEN 188

+ EET GEZOND EN LEEF GEZOND 198

DE RECEPTEN 212

ONGELOOFLIJKE ONTBIJTJES 214

SNELLE LUNCH 248

SUPERSALADES 288

VULLENDE SOEPEN 306

GEWELDIGE GROENTEGERECHTEN 326

VERLEIDELIJKE VIS 350

AF EN TOE VLEES 364

ZOETE SNACKS EN DRANKJES 382

REGISTER 400 BRONNEN 413

Onze gezondheid en ons welzijn worden vooral beïnvloed door onze voeding. Maar ondanks (of misschien wel dankzij) jarenlange discussies over dieet voelen veel mensen zich nog steeds verward, ongelukkig, schuldig en angstig over wat ze eten. Daar wil ik verandering in brengen. En dit boek is tot nu toe mijn meest expliciete poging daartoe.

In het licht van de COVID-19-pandemie is het nu belangrijker dan ooit dat iedereen weet dat goede voedingskeuzes ons kunnen helpen om gezond te blijven. Niet alleen de werking van ons spijsverteringskanaal staat op het spel; het gaat ook om het complexe web van activiteiten dat in elke lichaamscel plaatsvindt – ons immuunsysteem. Dus als we goed eten, functioneren we niet alleen goed in het dagelijks leven, we slaan ook aanvallen van virussen en bacteriën af. We kunnen deze aanvallen veel beter afweren en mochten we toch ziek worden, dan herstellen we sneller.

Ik denk dat een zinvol boek over gezond eten niet negatief moet zijn, met lange lijsten van dingen die je niet mag eten en dieetbeperkingen. Het moet beginnen met een positieve benadering van welke voeding goed voor ons is en het moet ons helpen bij het kiezen, eten en genieten daarvan. Dat is mijn plan.

1

KIES NATUURLIJK

Ik denk dat dit boek 7 levensveranderende adviezen bevat, maar als je een overkoepelende boodschap zoekt, laat het dan deze zijn: kies natuurlijke voeding (voeding van een natuurlijke oorsprong die niet of zo min mogelijk bewerkt is). In de vaak verwarrende voedingswereld is dit het enige principe waar elke arts, wetenschapper en diëtist het over eens is. Talloze studies ondersteunen het. Natuurlijke ingrediënten beschermen ons hart, hersenen en botten. Ze zijn goed voor de darmen, helpen ons een gezond gewicht te houden en het lijkt erop dat ze ook kunnen bijdragen aan onze mentale gezondheid. Daarom is dit het eerste hoofdstuk. Natuurlijke voeding bevat alles voor in een goed voedingspatroon: het zit vol voedingsstoffen, is energierijk, goed voor het lichaam, voorkomt ziektes en gaat obesitas tegen.

WAT IS NATUURLIJKE VOEDING PRECIES?

Het antwoord is eenvoudig en ook veel breder dan je misschien denkt. Natuurlijke voeding is zo min mogelijk bewerkt en blijft dus zo dicht mogelijk bij de natuurlijke vorm. Het is de *originele* versie van voedsel – de originele en de beste! – waarvan kant-en-klaarmaaltijden, gemaakt met bewerkte ingrediënten, een ongezonde moderne afspiegeling zijn.

Ik weet dat sommige mensen het idee van natuurlijke voeding wat eng vinden, alsof het sober is en je heel veel moet opofferen. Er is een angst dat natuurvoeding alleen bestaat uit linzen en zilvervliesrijst. En hoewel dat inderdaad prima natuurlijke voeding is, boordevol goedheid en vaak ook erg lekker, vertegenwoordigen ze slechts een fractie van alle natuurlijke voeding die verkrijgbaar is.

De term 'natuurlijke voeding' betekent alle fruit, groente, noten, zaden en kruiden op aarde, en eieren, vis, vlees en melk. (We komen later terug op boter, kaas en yoghurt.) In elke supermarkt kun je ze kopen. Gebraden kip met drie groentes is een natuurlijke maaltijd; aardbeien met verse room is een natuurlijk dessert; een groentecurry, op de juiste manier klaargemaakt (met gezonde vetten en niet teveel zout), kan zelfs een gezonde afhaalmaaltijd zijn. Ik hoop dat het idee van natuurlijke voeding al wat minder eng klinkt...?

WAAROM IS NATUURLIJKE VOEDING ZO BELANGRIJK?

Het voor de hand liggende en instinctieve antwoord is dat deze ingrediënten zijn zoals de natuur ze bedoeld heeft; ze zijn waar onze lichamen zich aan hebben aangepast. Boordevol vitaminen, mineralen, antioxidanten en vezels: natuurlijke ingrediënten geven je maximale gezondheid. Daarom onderschrijven onderzoeken naar verschillende aspecten van eetpatronen steeds weer het belang van natuurlijke voeding.

Een onderzoek uit 2014, door wetenschappers van Yale University, nam alle populaire diëten onder de loep, waaronder koolhydraatarm, vegan en paleo, om te kijken welke het meest effectief was in het verbeteren van de algehele gezondheid. Na het vergelijken van de resultaten die de eetwijzen teweegbrachten, waren de wetenschappers het erover eens dat er geen winnaar was. Maar ze zagen wel overeenkomsten tussen de diëten en trokken een duidelijke conclusie: 'Een eetpatroon dat bestaat uit minimaal bewerkte, zo natuurlijk mogelijke ingrediënten, voornamelijk plantaardig, kan in verband worden gebracht met een betere gezondheid en het voorkomen van ziektes...', zeiden ze. Ik heb deze woorden onderstreept. Doe dat zelf ook!

NATUURLIJK VERSUS BEWERKT

De tabel hieronder laat het verschil zien tussen natuurlijke voeding en de bewerkte producten die daar de vervormde afspiegelingen van zijn. Koop, kook en eet zoveel mogelijk natuurlijke voeding uit de groene in plaats van de blauwe kolom. Voor sommige mensen is dat nogal een verandering maar ik weet ook dat er in bijna elke keuken wel ingrediënten uit de groene kolom aanwezig zijn. Als je een ei, een appel of een pak melk koopt, ben je al natuurlijk bezig.

Natuurlijk	Bewerkte versie	Wat is het verschil?
Kip	Kipnuggets	Ongeveer 50% kip; met bewerkt meel, zout en smaakstoffen
Vis	Vissticks	Ongeveer 60% vis; met bewerkt meel met zout
Aardappels	Rösti	Ongeveer 90% aardappel; met zout, smaakstoffen en stabilisator
Uien	Gefrituurde uienringen	Maar ongeveer 45% ui; met bewerkt meel en zout
Tomaten	Tomatenketchup	Ongeveer 70% tomaat; met suiker en zout
Appels	Appelmoes	Ongeveer 97% appel; met suiker en conserverings-middelen
Sinaasappels	Sinaasappel-limonadesiroop	Maar ongeveer 20% sinaasappel; met zoetstoffen, smaakstoffen en conserveringsmiddelen

Als je met natuurlijke ingrediënten werkt, bewerk je die natuurlijk zelf ook tijdens het koken. Maar bij thuis koken vervang je geen goede ingrediënten door slechte (zoals bij de bewerkte voeding het geval is); het is meestal een eenvoudige bereiding en combinatie van goede, natuurlijke ingrediënten.

Volkorengranen moeten gekookt worden, vis moet gebakken worden en tomaten moeten gesneden worden, maar natuurlijke voeding hoeft niet arbeidsintensief te zijn. Natuurlijk kan ik je geen gezonde lunchtrommelideeën geven die net zo makkelijk zijn als het uitpakken van een Big Mac maar ik heb wel recepten die in 10 minuten klaar zijn, die heerlijk zijn en die goed voor je zijn.

KUNNEN WE NIET GEWOON EEN PIL NEMEN?

Misschien vind je het idee dat we terug moeten naar de basis en natuurlijk moeten eten ouderwets klinken. Kunnen we niet gewoon supplementen kopen en op die manier aanvullen wat junkfood ons niet geeft? Kunnen we onze vitaminen en mineralen en misschien zelfs die ongrijpbare vezels niet gewoon via een pil of ‘verrijkte’ voeding innemen?

Het korte antwoord hierop is nee. Sommige supplementen zijn handig voor specifieke problemen en tekorten. Als je huisarts zegt dat je een supplement moet nemen, moet je dat doen. Maar het idee dat een serie pillen goed eten kan vervangen, is onzin. Er is weinig onderzoek dat aantoont dat vitaminepillen effectief zijn en sommige zijn zelfs schadelijk. Supplementen die een hoge dosis vitamine A of E bevatten, kunnen het risico op kanker zelfs verhogen.

Als je natuurlijke voeding eet, krijg je meer dan een enkele goede stof binnen. Sinaasappels bevatten vitamine C maar ook vezels, foliumzuur en antioxidanten. Walnoten geven ons omega 3 maar ook vitamine E, vezels en fytonutriënten (zie blz. 32) met ontstekingsremmende eigenschappen.

Bovendien weten we dat de samenwerking tussen verschillende voedingsstoffen erg belangrijk is – de ene stof helpt bij de opname of vertering van een andere. Noten, bijvoorbeeld, zijn rijk aan onverzadigde vetzuren en bevatten veel antioxidanten die de vetzuren stabiliseren en voorkomen dat ze oxideren. Het ijzer dat voorkomt in bepaalde fruit en groente gaat hand in hand met vitamine C, die helpt bij de opname ervan. Deze complexe relatie heet voedselsynergie en het is iets wat we niet door een pil kunnen vervangen, zelfs niet door een hele serie pillen. Dat is een krachtig argument voor het eten van natuurlijke voeding.

ONGELOOFLIJKE ONTBIJTJES

Het ontbijt biedt de ideale mogelijkheid om meer variëteit en vezels in je eetpatroon te brengen – die allebei centraal staan in mijn 7 basisprincipes om een leven lang gezond te eten. Veel mensen ontbijten elke dag met hetzelfde – iets wat we nooit bij de avondmaaltijd zouden doen! Door alleen al verschillende ontbijtjes te kiezen, kun je enorm veel afwisseling in je eetpatroon brengen – en dan heb je nog niet eens je andere maaltijden en snacks aangepast.

Iets anders waarmee je kunt variëren is de tijd waarop je ontbijt. Het is misschien de eerste maaltijd van de dag maar je hoeft niet bij zonsopgang te ontbijten. Hoewel het voor opgroeiende kinderen en tieners belangrijk is vrij vroeg te eten, is er weinig bewijs dat het voor gezonde volwassenen ook essentieel is. Als je iets later ontbijt – halverwege de ochtend, laat in de ochtend of zelfs met lunchtijd – verleng je die cruciale 'rust en repareer'-tijd die zo goed lijkt te zijn voor ons lichaam (zie hoofdstuk 7). Als ik voor een 18/6 ga (zie blz. 180), eet ik tot vroeg in de middag niets maar dan kies ik toch iets uit dit hoofdstuk in plaats van een lunchgerecht.

Waar het om gaat is dat deze gezond-begin-van-de-daggerechten allemaal heerlijk zijn, wanneer je ze ook eet. Ze zijn ook eenvoudig – je kunt ze in een paar minuten in elkaar flansen en in sommige gevallen maak je ze de avond tevoren klaar zodat je ze 's morgens alleen maar uit de koelkast hoeft te pakken en kunt ontbijten. Veel van deze recepten bevatten probiotische, darmvriendelijke elementen omdat de eerste maaltijd van de dag een prima moment is om je darmen te verwennen. Vezels komen voor in de vorm van volkorengranen en zaden, vers fruit en zelfs groenten. En er zijn ook eiwitten: eieren, yoghurt, kefir, noten en zaden, die je een verzadigd gevoel geven en je energieniveau de hele ochtend hoog houden zodat je niet om elf uur naar de koektrommel grijpt.

Meestal is fruit het eerste wat ik eet. Ik houd van de natuurlijke zoetheid en frisse zurigheid – en de fijne texturen. Soms eet ik een appel of wat aardbeien maar als ik een paar minuten de tijd heb, maak ik graag een bordje met twee of drie soorten fruit klaar, in stukjes gesneden, zodat het voelt alsof ik mezelf (en mijn gezin!) verwen. Soms wordt fruit nog lekkerder als het uit de koelkast komt, maar op kamertemperatuur kun je beter genieten van de natuurlijke zoetheid en geur. Ik begin dit hoofdstuk met een kwartet van heerlijke fruitcombinaties, met een paar noten en zaden erover. Ik hoop dat je enthousiast zult gaan experimenteren met je eigen combinaties.

THICKIE VAN BANAAN & BOSVRUCHTEN

Een thickie lijkt op een smoothie maar bevat ook yoghurt en havervlokken voor textuur en opvulling. Het is ook een soort snelle versie van de *overnight oats*. Een thickie van banaan en bosvruchten is klassiek (en heerlijk) maar je kunt natuurlijk ook noten en zaden toevoegen als je wilt. In plaats van yoghurt kun je ook kefir gebruiken, die nog meer goede bacteriën bevat.

Voor 1–2

1 middelrijpe grote banaan, geschild, in stukjes

200 ml koude yoghurt of kefir (zie blz. 246)

2 el havervlokken

100 g bosbessen of frambozen, vers of uit de vriezer, of fijngesneden/geraspte appel

Doe alle ingrediënten in de blender en pureer. Je kunt een scheutje koud water toevoegen als je thickie iets te dik is. Meteen drinken, maar niet in een keer achteroverslaan! Als je de thickie langzaam opdrinkt, verteer je dit heerlijke ontbijt beter en haal je alles eruit wat erin zit.

VARIATIES MET ZADEN EN NOTEN

Aan het bovenstaande recept kun je 1-2 eetlepels zaden toevoegen, zoals zonnebloempitten, pompoenpitten, lijnzaad of chiazaad. Je kunt ook een paar rauwe amandelen toevoegen (het liefst eerst een paar uur in water geweekt) of cashewnoten, of 1-2 theelepels van je favoriete notenpasta.

BANAANLOZE VARIATIE

Gebruik een hele, geraspte appel en een schepje notenpasta voor een banaanloze thickie die nog steeds goed te pureren is, en voeg als je wilt 1 theelepel honing toe.

VOLKORENPANNENKOEKJES

Deze hartige, vezelrijke vegan pannenkoekjes zijn heerlijk met wat ahornsiroop (of honing als het niet vegan hoeft te zijn) en/of fruit. Twee grote (of drie kleine) pannenkoeken zijn genoeg voor een portie. De zaden zijn optioneel (niet iedereen houdt van knapperige zaden in zijn pannenkoeken) en het volkorenmeel en de gemalen amandelen/zaden voegen flink wat vezels toe. Restjes kun je 24 uur in een afgesloten bakje in de koelkast bewaren – warm ze voor je ze eet kort op in de broodrooster of een paar minuten in een warme oven.

Voor 4 (8-12 pannenkoeken)

200 g volkoren speltmeel of fijn volkorenmeel

50 g amandelmeel, gemalen lijnzaad of gedopt hennepzaad

2-3 el gemengde zaden, zoals sesamzaad en zonnebloempitten (optioneel)

ca. 15 g (1 el) bruine basterdsuiker

2 volle tl bakpoeder

snufje zout

2 el plantaardige of olijfolie, of gesmolten kokosolie

250 ml amandel-, haver- of sojadrink (of koeienmelk als het niet vegan hoeft)

plantaardige olie, om in te bakken

Voor erbij

verse bosvruchten of fruitcompote uit de oven (zie blz. 224-225)

yoghurt (optioneel)

wat ahornsiroop of honing

Klop in een grote kom het meel, amandelmeel (of lijn- of hennepzaad), de zaden, als je die gebruikt, suiker, het bakpoeder en zout door elkaar. Maak een kuiltje in het midden en schenk de 2 eetlepels olie erin. Schenk er dan geleidelijk, al kloppend, de (plantaardige) melk bij tot je een dik beslag hebt.

Verhit een anti-aanbakkoekenpan op matig vuur. Schenk er een klein beetje olie in en verdeel deze met een siliconen kwastje over de bodem van de pan. Schep als de pan heet is een volle eetlepel beslag in de pan. Herhaal tot je 3-4 pannenkoekjes hebt.

Bak circa 2 minuten tot er luchtbelletjes aan de bovenkant verschijnen. Keer de pannenkoekjes met een spatel om en bak nog 2 minuten of tot ze aan beide kanten goudbruin zijn. Je kunt een pannenkoekje doormidden snijden om te kijken of hij door en door gaar is. Als de pan op een gegeven moment te heet wordt, haal je hem even van het vuur. Schep de gebakken pannenkoekjes op een bord (je kunt ze ook warm houden in de oven op 80 °C). Voeg nog wat olie toe aan de pan en bak de rest van de pannenkoekjes.

Dien de pannenkoekjes warm op met de bosvruchten of compote, een schepje yoghurt als je wilt en wat ahornsiroop of honing.

Deze eerste recepten bestaan uit ingrediënten die goed bij elkaar passen. Om te benadrukken dat het gaat om het combineren en dat je de ingrediënten heel makkelijk kunt vervangen door andere, hebben ze namen gekregen die gewoon opsommingen zijn van de ingrediënten, met daaronder de soort waar ze deel van uitmaken. Hierdoor zul je zien dat je kunt spelen met bijna oneindig veel variaties.

BIET, WORTEL, SPELT, BONEN, APPEL

wortelgroenten / granen / peulvruchten / fruit / bladgroenten

Voor 1

1 klein rauw bietje, geschrobd of geschild

½ rauwe wortel, geschrobd of geschild

handje gekookte volkorenspelt of gerstekorrels (zie blz. 249)

2 handenvol limabonen (⅓-½ blikje van 400 g), afgespoeld en uitgelekt

1 knapperige appel, klokhuis verwijderd, in partjes

½ kropje babyromainesla, in grove stukken gescheurd

Voor de dressing

1 tl versgeraspte gember

1 el plantaardige olie

1 el olijfolie

1 el troebele appelciderazijn

snufje zeezout

versgemalen zwarte peper

Klop de ingrediënten voor de dressing door elkaar. Rasp het bietje en de wortel grof en schep ze in een kom door de rest van de ingrediënten. Schenk de dressing erover en schep om. Dien meteen op of schep in een lunchbox en neem mee.

LINZEN, PEER, KNOLSELDERIJ, PETERSELIE

peulvruchten / fruit / wortelgroenten / kruiden / zaden

Voor 1

handvol gekookte linzen, liefst Puy- (vers gekookt of uit een blikje)

1 net rijpe peer, klokhuis verwijderd, in plakjes

2 el rozijnen, liefst 10 minuten in appel- of sinaasappelsap geweld, of in kombucha (zie blz. 244) of water

1 el pompoenpitten

handvol geraspte rauwe knolselderij

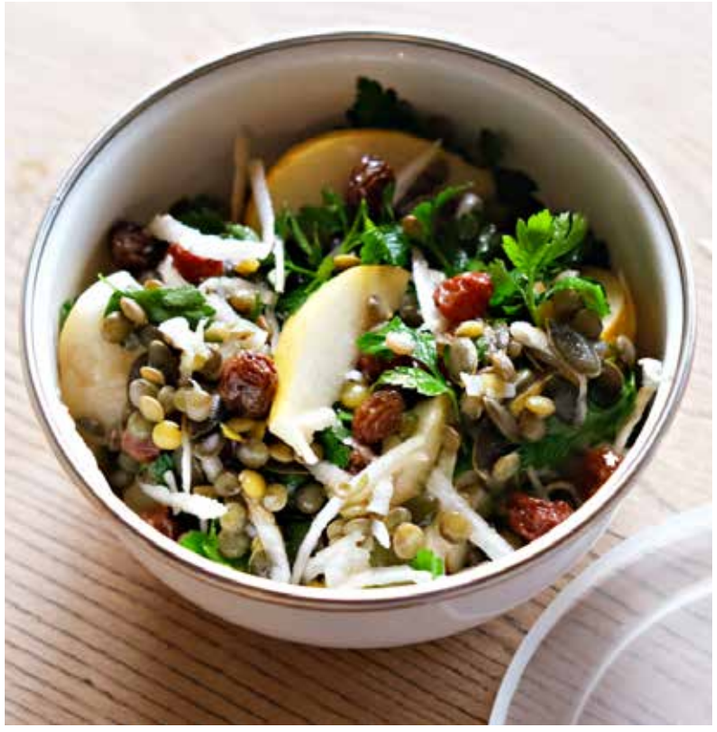
handvol peterselieblaadjes

kneepje citroensap

extra vergine olijfolie of koolzaadolie

zeezout en zwarte peper

Schep de linzen, plakjes peer, rozijnen, pompoenpitten, knolselderij en peterselie in een kom door elkaar. Sprenkel er wat citroensap over en voeg een scheutje extra vergine olie toe met wat zout en peper. Schep om, dien op of schep in een lunchbox.



CITRUSHUMMUS MET NOTENPASTA

Deze frisse citrushummus is ideaal voor mensen die niet zo van tahin houden (hoewel je de notenpasta in dit recept prima kunt vervangen door tahin als je het wel lekker vindt). Je kunt hier knapperige rauwkost bij geven, zoals: wortel, bleekselderij en komkommer. Maar ook knapperige slablaadjes, dunne partjes kool, bloemkoolroosjes en, zoals hier, jonge, zoete bietjes zijn een goede match met deze hummus.

Voor 4

2 blikjes kikkererwten (of witte bonen, of 1 van elk), afgespoeld en uitgelekt

2 el (ca. 50 g) notenpasta, zoals pindakaas of amandelpasta

fijngeraspte schil en sap van 1 citroen

fijngeraspte schil en sap van 1 sinaasappel

mespuntje knoflook (ca. ¼ teentje), fijngeraspt

2 el extra vergine olijfolie

zeezout en zwarte peper

Voor erbij

rauwkost, zoals wortels, paprika's, komkommer, babybietjes, in reepjes of partjes

Doe de kikkererwten in de keukenmachine met de notenpasta, citrusschil en het sap, de knoflook, een snuf zout en versgemalen zwarte peper. Pureer grof en schenk er dan, terwijl de machine draait, de olie bij. Voeg als het nodig is ook wat water toe om een dipbare textuur te krijgen. Proef en voeg eventueel extra peper of zout toe. Dien op.

VARIATIE MET CURRYGROENTEN UIT DE OVEN

Schep een restje gebakken groenten bij de kikkererwten in de keukenmachine, zoals wortels, pastinaak of biet, en een lepel currypasta of kerriepoeder, voor een dipsaus vol groenten. Als je dit lekker vindt (en dat vind je!) kun je ook speciaal hiervoor wat wortels bakken in de oven. Je kunt ook een restje van een groentecurry toevoegen.

AARDAPPEL, BONEN & GEROOKTE MAKREEL

Gerookte makreel is rijk, intens en heerlijk – je hebt niet veel nodig om een gerecht echt wat karakter te geven. In deze hartige salade wordt de makreel gemengd met wat yoghurt, mosterd en peper en zout en dan door vers gekookte jonge groenten geschept. Niet alleen een lekkere thuislunch maar ook een prima meeneemmaaltijd.

Voor 4

700 g nieuwe aardappels of krieltjes (ongeschild)

200 g sperziebonen, afgehaald

2 middelgrote gerookte makreelfilets (ca. 200 g)

3 el yoghurt

2-3 tl grove mosterd

kneepje citroensap

flinke handvol bladpeterselie, grof gesneden (optioneel)

zeezout en zwarte peper

Snijd de aardappels in hapklare stukken, doe ze in een pan en schenk er water over tot ze onderstaan. Breng aan de kook en kook 7-8 minuten tot ze bijna gaar zijn. Voeg de sperziebonen toe en kook 3 minuten mee. Giet de groenten af in een vergiet en laat afkoelen.

Trek intussen de huid van de makreelfilets en verdeel de vis boven een kom in vlokken. Schep met een vork de yoghurt, mosterd, het citroensap en de versgemalen zwarte peper erdoor tot je een mengsel met grove textuur hebt, met nog wel herkenbare visvlokken – het moet geen paté worden.

Schep de afgekoelde aardappels en sperziebonen door het makreelmengsel, eventueel met de peterselie. Proef en voeg als dat nodig is wat zout toe (de vis is misschien al zout genoeg) en extra peper of citroensap. Schep in een schaal of op borden en dien op.

GROENTEVARIATIES
Je kunt de sperziebonen vervangen door andere groene groenten, zoals asperges of broccoli (gewone, bimi of paarse).

VISVARIATIES
In plaats van de gerookte makreel kun je ook een paar blikjes makreel- of sardinefilets toevoegen (uitgelekt en in stukjes gesneden).

KOOLSLA MET OMELET

Met sojasaus, sesamolie en wat gember borduurt deze Oost-Aziatische combinatie voort op de eenvoudige koolsalade. Hij wordt gegarneerd met reepjes versgebakken omelet, waarmee een contrasterende textuur en extra eiwitten worden toegevoegd. Een lekker vullende salade.

Voor 2

- partje witte- of rodekool (ca. 150 g)
- 1 grote of 2 middelgrote wortels (ca. 150 g)
- 1 el tamari of sojasaus
- 1 el geroosterde sesamolie
- sap van ½ limoen of 1 kleine citroen
- 1 tl fijngeraspte verse gember
- mespuntje knoflook (ca. ¼ teentje), fijngeraspt
- 2 tl sesamzaad, geroosterd als je wilt (optioneel)
- 2-3 middelgrote eieren
- snufje chilivlokken (optioneel)
- plantaardige olie, om in te bakken
- 1-2 el in tamari geroosterde zaden (zie blz. 281)
- zeezout en zwarte peper

Snijd de harde stronk uit de kool en snijd de bladeren met een lang scherp mes of keukenmachine in zo dun mogelijke repen. Doe ze in een schaal.

Rasp de wortel(s) met een blokrasp of in de keukenmachine en voeg toe aan de kool. Doe de tamari of sojasaus erbij, de sesamolie, het citrussap, de gember, knoflook en eventueel het sesamzaad en schep alles goed door elkaar. Dek af en laat rusten terwijl je de omelet bakt.

Klop de eieren los met een snuf zout en versgemalen peper en eventueel een paar chilivlokken. Zet een anti-aanbakkoekenpan op matig vuur en verhit een paar druppels olie. Schenk de losgeklopte eieren in de pan en draai deze even rond zodat de hele bodem met ei bedekt is. Bak een paar minuten tot de bovenkant van de omelet net gestold is, haal de pan van het vuur en laat afkoelen (dat gaat sneller als je de omelet op een bord laat glijden). Rol de gebakken omelet op en snijd in reepjes van 1 centimeter.

Schep de koolsla om. Proef en voeg extra peper of citrussap toe als dat nodig is (de sojasaus voegt waarschijnlijk al genoeg zout toe). Schep de helft van de omeletreepjes door de sla en laat een paar minuten staan zodat de dressing opgenomen kan worden.

Verdeel de koolsla over twee borden en garneer met de rest van de reepjes. Maak af met wat in tamari geroosterde zaden, als je wilt, en dien op.

GROENTEVARIATIES
Vervang de wortel door grof geraspte knolselderij of bietjes – allebei heerlijk.

AVOCADO/TOFUVARIATIE
Voor een vegan sla vervang je het ei door reepjes avocado en geroosterde cashewnoten, of reepjes gebakken tofu.

Vullende soepen

TOMATEN-BONENSOEP UIT DE VOORRAADKAST

De basis van deze supereenvoudige soep bestaat uit voorraadkastingrediënten (tomaten en bonen uit blik) en een ui. Op zich al erg lekker (met misschien een beetje chilipeper) maar je kunt er ook wat verse groenten aan toevoegen als je die in huis hebt. Het is hoe dan ook een lekkere, dikke soep. Wil je hem wat verdunnen dan kun je tegelijk met de tomaten wat hete groentebouillon toevoegen; meer dan een beker (250-300 ml) heb je niet nodig.

Voor 4

1 el olijf- of plantaardige olie

1 grote ui, gesnipperd

2 blikjes van 400 g gepelde tomaten

250-300 ml hete groentebouillon (zie blz. 325) (optioneel)

1 rode chilipeper, zaadjes verwijderd, fijngesneden, of 1 tl gerookte-paprika-poeder, of een flinke scheut chilisaus (optioneel)

2 blikjes van 400 g witte, zwarte of kidneybonen of kikkererwten, afgespoeld en uitgelekt

zeezout en zwarte peper

Optionele extra groenten

1 wortel, fijngesneden

1 stengel bleekselderij, in dunne plakjes

1 rode paprika, steel en zaadjes verwijderd, in dunne reepjes

1 venkelknol, in dunne reepjes

Als garnering (optioneel)

extra vergine olijfolie of pestomega (zie blz. 278)

Zet een soeppan op matig vuur. Schenk de olie erin en voeg als deze heet is de ui en wat zout en peper toe. Je kunt nu ook eventuele extra groenten meefruiten – wortel, bleekselderij, paprika en/of venkel. Draai het vuur wat lager en fruit circa 5 minuten tot de groenten zachter worden.

Voeg de tomaten en het sap uit de blikjes toe – knijp ze met je handen fijn terwijl je ze in de pan laat glijden. Verwijder eventueel de harde steelaanzetten. Schenk de bouillon erbij, als je die gebruikt, en voeg de chilipeper, het paprikapoeder of de chilisaus toe. Roer goed en breng de soep langzaam aan de kook. Laat 15 minuten onafgedekt zacht koken; roer een paar keer en plet de tomaten met een vork of lepel.

Voor je de bonen toevoegt, kun je de soep met een staafmixer gedeeltelijk of helemaal pureren als je wilt. Of laat de soep grof (dat vind ik zelf lekkerder).

Plet de bonen met de achterkant van een lepel (of je vingers) voor je ze door de soep roert. Laat de soep nog 5 minuten zacht koken. Breng op smaak met zout en peper en schep in warme kommen. Garneer met een scheutje goede olijfolie of een schepje pestomega (blz. 278) en wat versgemalen zwarte peper.

GEBAKKEN ASPERGES & BABYROMAINESLA
MET LINZEN & GEKOOKTE EIEREN

Als groenten in de oven worden gebakken, worden ze intenser van smaak en krijgen ze bruine randjes. Dat kun je natuurlijk met wortelgroenten en kool doen maar het werkt ook erg goed met asperges en romainesla. De linzen en eieren maken er een volledige maaltijd van.

Voor 2

- bosje groene asperges (ca. 200 g)
- 2 kropjes babyromainesla, in de lengte in vieren
- 4-5 lente-uitjes, uiteinden eraf
- 4 el olijfolie
- 2 hardgekookte eieren (zie blz. 268), gepeld, in grove stukken
- 2-3 el linzen (liefst Puy), gekookt, of uit blik, afgespoeld en uitgelekt
- 1 el wittewijnazijn
- 1-2 tl mosterd, naar smaak
- handje grof gesneden peterselie (optioneel)
- zeezout en zwarte peper
- dukkah of tamaripitten (zie blz. 281), voor erbij (optioneel)

Verwarm de oven voor tot 180 °C. Snijd de onderkanten van de asperges af als ze er houtig of hard uitzien.

Leg de asperges, partjes sla en lente-uitjes in een braadslede of ovenschaal, besprenkel met 2 eetlepels olijfolie, bestrooi met zout en versgemalen zwarte peper en schep om. Bak circa 15 minuten in de oven tot de asperges gaar zijn en alles mooi goudkleurig is.

Schep intussen de gekookte eieren en linzen om met de overgebleven 2 eetlepels olie, de wijnazijn, mosterd en eventueel de peterselie. Bestrooi met zout en peper.

Laat de groenten als ze gaar zijn 10 minuten rusten en schep dan het eimengsel erop. Bestrooi eventueel met een handje dukkah of tamaripitten en dien op.

GROENTE/PEULVRUCHTENVARIATIES
Vervang de asperges door in lange repen gesneden courgettes of in partjes gesneden venkelknollen. Je kunt in plaats van lente-uitjes ook stukken prei of partjes ui gebruiken. En voel je vrij de linzen te vervangen door kikkererwten of bonen uit blik.

GEBLAKERDE SPITSKOOL & SINAASAPPEL
MET CITRUSHUMMUS & DUKKAH

Als je kool in een goed hete pan bakt, krijgt de groente een heel nieuwe smaak en kleur. Deze geblakerde parten kool zijn heerlijk met sappige 'aangebrande' sinaasappel, een romige, zure hummus en wat dukkah erover.

Voor 2

1 stevige zomerkool zoals spitskool (ca. 600 g)

2-3 kleine sinaasappels (of 4 mandarijnen)

ca. ½ el koolzaad- of olijfolie

ca. 200 g citrushummus met notenpasta (zie blz. 277), of goede hummus uit de winkel

wat citroen- of sinaasappelsap (of water)

wat extra vergine olijfolie of koolzaadolie

snufje chilivlokken (optioneel)

zeezout en zwarte peper

Als garnering

handje munt- of peterselieblaadjes, fijngesneden (optioneel)

flinke handvol dukkah (zie blz. 281) of 30 g geroosterde pompoenpitten

Verwijder de harde buitenste bladeren van de kool en snijd eventueel de onderkant van de stronk af. Snijd de kool door de stronk doormidden en dan elke helft in vieren zodat je acht partjes hebt die elk bij elkaar worden gehouden door een stukje stronk. Het is niet erg als er wat bladeren af vallen, die kunnen ook gebakken worden.

Snijd boven- en onderkant van de sinaasappels af en snijd ze dan met schil en al horizontaal in dikke plakken. Elke sinaasappel levert drie of vier plakken op. Leg ze apart.

Zet een grote anti-aanbakkoekenpan op matig-hoog vuur (als je geen grote pan hebt, bak dan in delen). Bestrijk de koolpartjes met een klein beetje olie en bestrooi ze met wat zout en peper. Leg ze in de hete pan en bak ze 4-6 minuten; keer ze af en toe met een tang tot ze rondom zwarte plekjes krijgen. Ze mogen niet aan de pan kleven – doen ze dat wel, schenk er dan een extra scheutje olie bij.

Verdun intussen de hummus met een scheutje sinaasappel- of citroensap, of water, tot hij makkelijk op te scheppen en verspreiden is.

Als de kool mooi gekleurd is en je een mespuntje in de stronk kunt prikken (die nog wel stevig moet zijn), leg je de parten op een warme schaal. Houd ze warm. Bestrijk de gesneden kanten van de plakken sinaasappel met wat extra olie en bak ze een paar minuten in de pan tot ze mooi bruin zijn; keer halverwege om.

Leg de gebakken sinaasappel op de kool. Schep de hummus erop en voeg een scheutje extra vergine olijfolie en eventueel een snufje chilivlokken toe. Bestrooi als je wilt met de munt of peterselie. Garneer met dukkah of geroosterde pompoenpitten en dien op.

VIS-GROENTEPAKKETJES

Op deze manier vis klaarmaken is heel populair bij River Cottage. Je kunt bijna elke vissoort gebruiken en de groenten zijn afhankelijk van het seizoen en wat je in huis hebt. Als je een pakketje openmaakt, loopt het heerlijke kookvocht op je bord.

Voor 4

- 500 g courgettes (4 middelgrote)
- 400 g wortels
- bosje lente-uitjes, uiteinden eraf
- 2 tenen knoflook, in plakjes
- paar takjes tijm, blaadjes grof gesneden
- klein bosje peterselie, blaadjes fijngesneden (optioneel)
- 3-4 el olijfolie
- 4 visfilets (elk 150-200 g), zoals heek of koolvis, of duurzaam gevangen (MSC-certificaat) schelvis of kabeljauw
- ca. 200 ml witte wijn of cider, groentebouillon (zie blz. 325) of passata
- zeezout en zwarte peper
- gekookte volkorengranen (30-60 g per persoon), voor erbij

Verwarm de oven voor tot 180 °C en zet een grote bakplaat met opstaande rand klaar (zodat het kookvocht niet kan ontsnappen). Scheur vier grote stukken bakpapier of aluminiumfolie af.

Snijd de courgette in dunne linten of plakjes met een mandoline, dunschiller of keukenmachine met snijopzetstuk. Doe de courgette in een grote schaal. Snijd de wortels op dezelfde manier in linten of plakjes en doe deze bij de courgette in de schaal.

Snijd de lente-uitjes fijn en voeg deze ook toe, samen met de knoflook, tijm, eventueel de peterselie, en 2 eetlepels van de olie. Bestrooi met zout en peper en schep alles met je handen door elkaar.

Leg in het midden van elk vel bakpapier een bergje groenten. Leg er een visfilet op en bestrooi met zout en peper. Pak de randen van het bakpapier en vouw ze naar boven. Schenk in elk pakketje een scheutje wijn, cider, bouillon of passata.

Vouw de pakketjes dicht: met aluminiumfolie gaat dat eenvoudig en bakpapier kun je zo verkreukelen dat de vis er voor het grootste deel mee is bedekt. Zet de pakketjes voorzichtig op de bakplaat. Bak ze 15-20 minuten in de oven of tot de vis en de groenten net gaar zijn (de groenten zijn dan *al dente*).

Zet de pakketjes op tafel en geef er volkorengranen bij die het kookvocht kunnen absorberen.

GROENTEVARIATIES

Vervang de courgettes door dunne plakjes venkel, gehalveerde groene asperges of erwtjes. Ook lekker met gehalveerde kerstomaten! En heel dunne plakjes zomerbietjes zijn een prima alternatief voor de wortel.

VERSE SARDIENTJES MET PANZANELLA-SALSA

Dit is een heerlijke zomerse manier om verse sardientjes te eten – en vooral lekker als de sardientjes op de barbecue gebakken zijn. Het bijgerecht – iets tussen een tomatensalsa en panzanella in – past prachtig bij de sardientjes. De grootte van verse sardientjes kan nogal uiteenlopen. In de late zomer zijn de sardientjes uit Cornwall best groot en zijn drie per persoon genoeg, terwijl je er, als ze kleiner zijn, misschien vijf nodig hebt.

Voor 2

6-10 verse sardientjes (afhankelijk van hoe groot ze zijn), ingewanden en schubben verwijderd

olijfolie, om mee te bestrijken

zeezout en zwarte peper

Voor de panzanella-salsa

een vrij grote snee volkoren- of roggezuur-desembrood of ander volkorenbrood

½ teen knoflook

ca. 2 el olijfolie

ca. 250 g rijpe kerstomaten of grotere tomaten (of een mix)

paar sprietjes bieslook, in stukjes geknipt, of 2-3 lente-uitjes, fijngesneden

klein handje basilicum- of muntblaadjes (of allebei), in stukjes gescheurd

½ citroen

Voor erbij (optioneel)

partjes citroen

Maak eerst de panzanella-salsa klaar: rooster (of barbecue) het zuurdesembrood en wrijf het aan beide kanten in met de gesneden kant van het teentje knoflook. Besprenkel met 1 eetlepel olijfolie en laat een minuut staan, tot de olie is geabsorbeerd. Scheur of snijd in vrij kleine stukjes.

Snijd kerstomaten in twee of vier stukjes en/of grotere tomaten in grove stukken en doe ze met de blokjes zuurdesem in een kom. Schenk de rest van de olie erbij, en voeg de kruiden en wat zout en peper toe. Schep door elkaar en laat rusten terwijl je de vis klaarmaakt.

Als je buiten kookt, steek je de barbecue aan. Of als je binnen kookt: verhit een grillpan op hoog vuur. Bestrijk de sardientjes met wat olijfolie, bestrooi ze met zout en peper en leg ze op de hete barbecue of in de grillpan. Gril circa 3 minuten aan de ene kant zonder ze te verschuiven (ze blijven minder snel kleven als ze mooie zwarte lijnen krijgen), keer ze voorzichtig om en gril de andere kant ook 2-3 minuten.

Leg de sardientjes op borden. Schep de salsa nog een keer door elkaar en schep op de borden. Maal er wat peper over en dien eventueel op met een partje citroen, om erboven uit te knijpen.

VARIATIES
Verse sardientjes zijn erg lekker maar als je ze niet kunt vinden kun je deze salsa ook eten met sardientjes uit blik of met andere vissoorten van de barbecue, zoals makreel en rode mul. Ook lekker met kip of varkenskoteletten van de barbecue. En als het geen barbecueweer is, kun je de vis ook in de oven of in de pan bakken.

KIP- & GROENTECURRY UIT DE OVEN

Deze op Thaise smaken geïnspireerde bakplaat vol kip bevat lekker veel saus, groente en noten. Het gerecht bevat twee stukken kip per persoon en is daardoor een vullende maaltijd voor vier (zonder rijst of brood). Of verhoog de groenten met 50%, geef er zilvervliesrijst bij en je voedt hier zes monden mee.

Voor 4

1 el kokos-, olijf- of plantaardige olie

1 kip, in 8 stukken (of 8 kipdrumsticks)

2 middelgrote of 1 grote aubergine (ca. 400 g), in grove blokken

12 grote sjalotten of 6 lange sjalotten, gepeld, gehalveerd of in vieren

200 ml kokosmelk

400 ml kippen- of groentebouillon (zie blz. 325)

stukje verse gember, ter grootte van een duim, geraspt

4 tenen knoflook, geraspt

1-2 matig-hete groene chilipepers, fijngesneden (zonder zaadjes als je niet van pittig houdt)

geraspte schil en sap van 1 biologische limoen

2 stengels citroengras, in de lengte gehalveerd

300 g sperziebonen, uiteinden eraf

ca. 50 g cashewnoten

zeezout en zwarte peper

handvol koriander- en/of basilicum-blaadjes, fijngesneden, voor eroverheen

Verwarm de oven voor tot 180 °C. Schenk als de oven heet is de olie in je grootste bakplaat en zet deze een paar minuten in de oven om op te warmen. Haal de bakplaat uit de oven en leg de stukken kip er voorzichtig in. Keer ze met een tang om in de hete olie zodat ze er rondom mee bedekt zijn. Leg ze met de huid naar boven op de plaat en bestrooi met zout en peper. Zet de bakplaat in de oven en bak de kip 20 minuten.

Voeg dan de aubergines en sjalotten toe, roer ze met een lepel door het kookvocht op de bakplaat en leg ze tussen de kip. Zet de bakplaat 20 minuten in de oven.

Schenk intussen de kokosmelk en bouillon in een pannetje. Voeg de gember, knoflook, chilipeper(s), limoenschil en stengels citroengras toe. Breng aan de kook en roer alles door elkaar. Draai het vuur uit en laat de smaken een paar minuten intrekken.

Haal de kip uit de oven. Leg de sperziebonen tussen de kip en voeg de cashewnoten toe. Schenk het geurige kokosvocht erover (het citroengras kan er ook bij). Zet nog een keer 20 minuten in de oven. Controleer of de kip gaar is: steek een thermometer in het dikste deel van het vlees, deze moet minstens 72 °C aangeven, of snijd een stuk doormidden: het vlees moet ondoorzichtig zijn en tot op het bot heet. Bestrooi de fijngesneden kruiden erover, knijp de limoen erboven uit en de curry is klaar.

GROENTEVARIATIE

Vervang de aubergines door zoete aardappel, snijd deze in blokjes van 2-3 centimeter, en voeg ze aan het begin toe, tegelijk met de kip. Je kunt de sperziebonen door andere groene groenten vervangen (zoals broccoliroosjes) of een blikje van 400 gram kikkererwten of bonen, afgespoeld en uitgelekt.

EEND & GESMOORDE RODEKOOL
MET ROZIJNEN & SINAASAPPEL

In dit eenvoudige eenpansgerecht worden eendenbouten gebraden op een mengsel van rode kool en ui tot ze een knapperige huid hebben. Dan verdeel je ze in vlokken en schep je ze door de groenten. Stukjes sappige sinaasappel zorgen voor wat fruitige frisheid. Deze zoetzure fuit-kool combinatie is ook lekker als salade (zie blz. 295).

Voor 4

2 scharreleendenbouten

scheutje olijf- of plantaardige olie

1 middelgrote rodekool (ca. 700 g), hart verwijderd, in heel dunne reepjes gesneden

2 tenen knoflook, in dunne plakjes

1 rode ui, in dunne ringen

50 g rozijnen

2 tl karwijzaad (of venkel-, komijn- of selderijzaad)

½-1 matig-hete verse rode chilipeper, zaadjes verwijderd, in stukjes (of een snuf chilivlokken)

2 sinaasappels

sap van ½ citroen

zeezout en zwarte peper

Verwarm de oven voor tot 200 °C. Leg de eendenbouten met de huid naar boven in een grote, diepe braadslede. Besprenkel ze met wat olie, bestrooi met zout en peper en wrijf ze ermee in. Zet in de hete oven en braad ze 30 minuten.

Schep intussen in een grote schaal de kool, knoflook, ui, rozijnen, karwijzaadjes (of andere zaadjes) en chili door elkaar met een snuf zout en peper.

Haal de braadslede uit de oven en leg de eendenbouten op een bord. Ze kunnen erg vet zijn. Als dat zo is, giet dan overtollig vet uit de braadslede maar laat er ook nog wat in zitten (het smaakt heerlijk), samen met wat sap en knapperige stukjes. Laat het koolmengsel in de hete braadslede glijden, voeg een flinke scheut water toe (½ glaasje) en schep door elkaar.

Verspreid de kool, leg de eendenbouten erop met de huid naar boven en dek de braadslede af met aluminiumfolie. Zet de braadslede terug in de oven en verlaag de temperatuur tot 160 °C. Braad 45 minuten.

Haal de braadslede uit de oven en schep de kool rond de eendenbouten om. Zet onafgedekt circa 30 minuten terug in de oven, tot de huid van de eendenbout goudkleurig en krokant is en het vlees helemaal gaar is.

Snijd intussen met een scherp mesje de oranje en binnenste witte schil van de sinaasappels. Snijd ze in vieren en vervolgens in kleine stukjes; verwijder hierbij de pitten. Doe de stukjes in een kom met eventueel opgevangen sinaasappelsap en het citroensap.

Leg de eendenbouten als ze gaar zijn op een warm bord. Voeg de helft van de sinaasappelstukjes toe aan de kool in de braadslede en schep ze erdoor. Houd de kool met sinaasappel afgedekt warm in de nog warme oven terwijl je de eendenbouten met twee vorken in stukken scheurt.

Haal de braadslede uit de oven, voeg het eendenvlees toe en schep het door de kool en sinaasappel. Leg alles op een warme schaal of verdeel over warme borden en schep het vocht uit de braadslede erover. Garneer met de rest van de sinaasappel en dien op. Je hebt hier niet per se koolhydraten bij nodig maar een schepje zilvervliesrijst past er goed bij en kan het vocht absorberen.

AMANDELTAART MET ZADEN

Bij het ontwikkelen van dit recept begon ik met een klassieke cake. Ik verving de witte bloem door een mengsel van volkorenmeel en gemalen amandelen, verlaagde de hoeveelheid suiker aanzienlijk en voegde extra noten en zaden toe. Het resultaat is heerlijk – en je mist al die suiker echt niet. Ik eet deze taart het liefst als hij nog warm is maar je kunt hem ook prima bewaren. Lekker bij een kop thee of dien hem op met een schep kefir (zie blz. 246) of yoghurt en wat verse bosvruchten of fruitcompote (zie blz. 224-225) en je hebt een vezelrijk, probiotisch toetje. Het maanzaad is niet essentieel maar ik houd van de spikkels en textuur die ze toevoegen en ze zijn, net als alle zaden, rijk aan mineralen.

Voor 8 punten

125 g roomboter, zacht

70 g lichte basterdsuiker of lichte rietsuiker

fijngeraspte schil van 1 biologische sinaasappel of citroen (optioneel)

100 g fijn volkorenmeel

2 tl bakpoeder

100 g amandelmeel

25 g zonnebloempitten

25 g maanzaad (optioneel)

3 middelgrote eieren

3 el melk of water

ca. 20 g amandelschaafsel of pompoenpitten (of een mix)

Verwarm de oven voor tot 160 °C. Bekleed een ronde springvorm van 20 centimeter met bakpapier.

Doe de boter en suiker en eventueel de sinaasappel- of citroenschil in een grote kom of een standmixer. Klop een maar minuten tot het botermengsel licht en luchtig is.

Klop in een andere kom het meel, bakpoeder, amandelmeel, de zonnebloempitten en het eventueel het maanzaad door elkaar.

Voeg een ei en een lepel van het meelmengsel toe aan het botermengsel en klop erdoor. Herhaal met de andere eieren. Schep de rest van het meelmengsel bij het botermengsel in de kom en vouw er voorzichtig maar grondig door. Roer er dan de melk of het water door om het beslag iets dunner te maken.

Schep het beslag in de beklede springvorm en verspreid het over de bodem. Bestrooi met het amandelschaafsel en/of de pompoenpitten. Bak 35 minuten in de oven of tot de taart gerezen en goudbruin is en een spies die je midden in de taart prikt, er schoon weer uit komt. Laat op een rooster afkoelen, in ieder geval gedeeltelijk.

Haal de taart uit de springvorm, snijd in punten en dien op. Je kunt de taart 5 dagen in een afgesloten bakje bewaren maar hij is waarschijnlijk voor die tijd al op.

Mocktails

Dit zijn mijn favoriete alcoholvrije cocktails. Ze zijn perfect om in plaats van bier of wijn te drinken en een prima alternatief voor frisdrank.

KOMBUCHA SUNRISE

Ik heb dit drankje onlangs voor het eerst gemaakt, toen we te veel sinaasappels in huis hadden, en iedereen vond het lekker. De bosvruchten voegen niet alleen iets fruitigs toe maar zorgen ook voor een klassieke kleurovergang van rood naar oranje – het zonsopgang-effect.

Voor 1

ca. 100 ml koud vers geperst sinaasappelsap (ca. 1 grote of 2 kleine sinaasappels)

klein stukje verse gember, fijngeraspt, of een snufje gemberpoeder (optioneel, maar geeft er een lekkere kick aan)

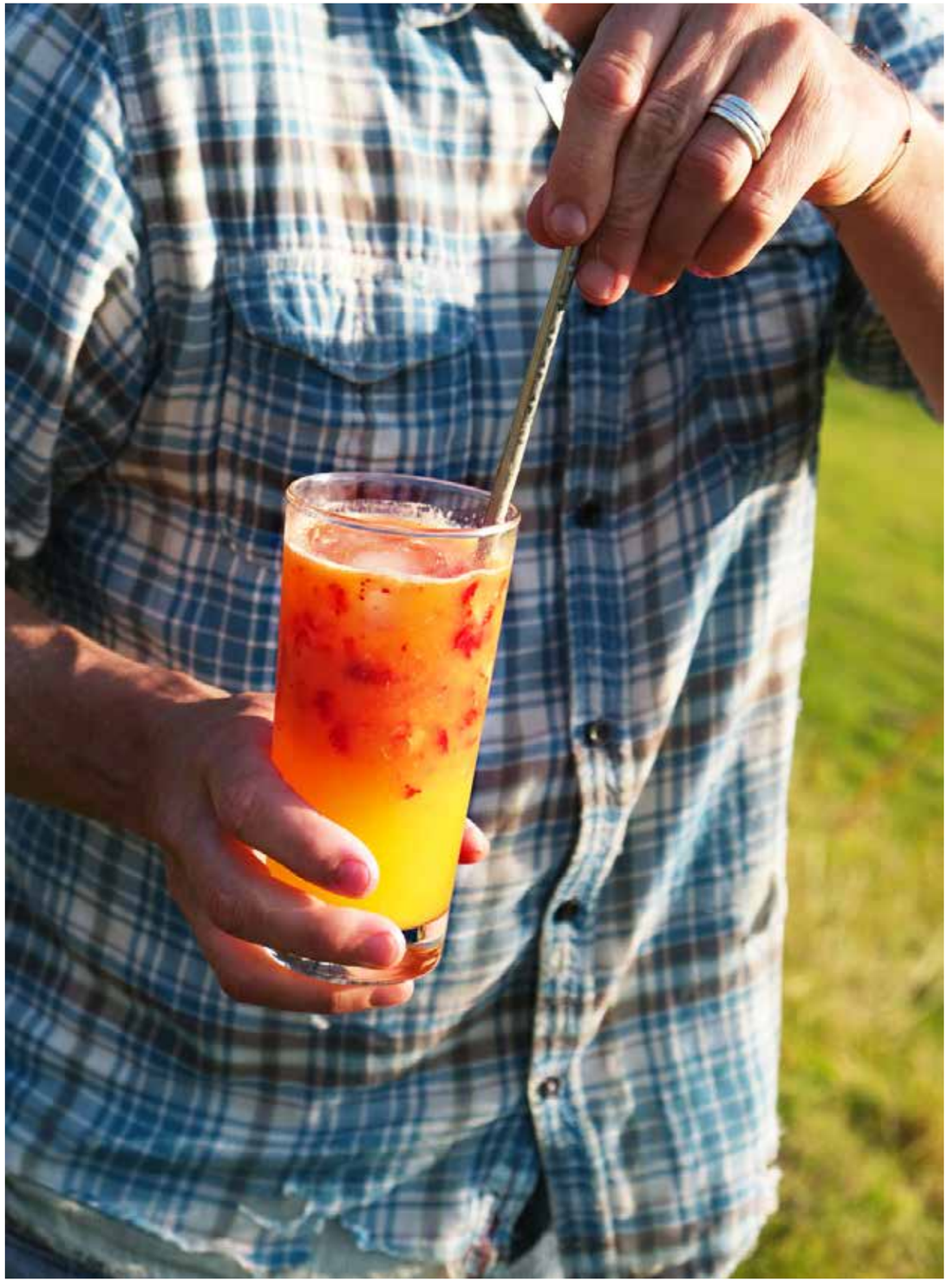
paar ijsblokjes

200 ml koude kombucha (zie blz. 244)

klein handje aardbeien of frambozen, grof gepureerd

schijfje sinaasappel, als garnering (optioneel)

Schenk het sinaasappelsap in een longdrinkglas en roer eventueel de gember erdoor. Voeg wat ijsblokjes toe en schenk de kombucha erover. Maak af met de gepureerde vruchten. Roer de vruchten voorzichtig door de bovenste helft van het drankje (met een herbruikbaar metalen rietje) maar roer niet alles door elkaar. Je wilt dat zonsopgang-effect behouden! Dien eventueel op met een schijfje sinaasappel.

MAANSOPKOMST-VARIATIE MET APPEL EN BRAMEN

Vervang het sinaasappelsap door goede troebele appelsap of, nog beter, pureer een zurige handappel (zonder klokhuis) met circa 100 milliliter koud water. Gebruik bramenpuree (liefst van net geplukt fruit) in plaats van de aardbeien of frambozen. Volg verder het recept hierboven.