

# Gezond koken met de **SLOWCOOKER**

Nicola Graimes  
en Cathy Seward

Fotografie door Peter Cassidy





Original title: *Healthy Slow Cooker*

First published in the United Kingdom in MMXXII by Ryland Peters & Small Limited, 20-21 Jockey's Fields London WC1R 4BW.

Text copyright © Nicola Graimes MMXVII, MMXXII.

Design and photographs copyright © Ryland Peters & Small MMXVII, MMXX.

All rights reserved.

© Zuidnederlandse Uitgeverij N.V.,

Vluchtenburgstraat 7,

B-2630 Aartselaar, België, MMXXIII.

Alle rechten voorbehouden.

Deze uitgave door: Deltas, België-Nederland.

Nederlandse vertaling: Anouk Holsters.

D-MMXXII-0001-119

NUR 440

### Opmerkingen

- Alle recepten zijn bereid in een slowcooker van 3,5 liter.
- Alle informatie over de voedingswaarde heeft betrekking op één portie van de afzonderlijke recepten en is exclusief alle bijgerechten.
- Laat vlees, gevogelte, vis en schaal- en schelpdieren altijd volledig ontdooien voordat je ze in de slowcooker doet.
- De maatlepels zijn afgestreken, tenzij anders aangegeven.
- Serveer geen ongekookte of gedeeltelijk gekookte eieren aan ouderen, jonge kinderen, zwangere vrouwen en mensen met een verzwakt immuunsysteem.
- Als in de recepten boter wordt genoemd, gebruik je ongezouten boter.
- Als in een recept de geraspte schil van citrusvruchten wordt gevraagd, koop dan onbehandeld fruit en was het goed voor gebruik. Als er alleen maar behandeld fruit te koop is, schrob het dan voor gebruik goed schoon in een warm sopje.



# Inhoud

Inleiding 5

Een slowcooker kiezen 6

Gezonde voedingsmiddelen voor de slowcooker 9

Ontbijt & brunch 17

Lichte hapjes 31

Doordeweekse maaltijden 53

Langzame weekends 85

Register 110

Dankwoord 112



# Inleiding

Voedend, verkwikkend, gezond: een langzaam gekookte maaltijd is echt heel bijzonder. Hij werkt bijna als een tegengif voor het hectische, moderne leven en onze voorkeur voor snelle maaltijden en fastfood. Slowcooken is geweldig in zijn eenvoud. Met de recepten in dit boek heb ik geprobeerd die eenvoud te behouden, door het gebruik van gemakkelijk verkrijgbare, voedzame, verse ingrediënten en ze te bereiden op een eenvoudige, ongecompliceerde, zuinige manier.

Gezonde ingrediënten hoeven niet exotisch of duur te zijn of alleen verkrijgbaar in speciaalzaken. Simpele, verse voedingsmiddelen hebben de kracht om onze gezondheid te ondersteunen en te stimuleren, maar voor mij gaat het om meer dan alleen lichamelijk welzijn – gezonde ingrediënten kunnen net zo heilzaam zijn voor de ziel als voor het lichaam. Denk maar aan een kom smakelijke, voedzame en vullende soep gemaakt met een voedende bottenbouillon en veel groenten – die scoort echt op alle vlakken.

Slowcooking associeer je meestal met royale, stevige stoofpotten, soepen en curry's – eigenlijk winters comfortfood – maar ik was net als jullie verrast toen ik tijdens het bedenken van deze recepten ontdekte dat mijn slowcooker veelzijdiger is dan ik in eerste instantie had gedacht. Denk aan pakketjes van lichtgekookte vis, knapperige falafelballetjes, licht, luchtig maisbrood, 'gebakken' zoete aardappelen die smelten op je tong en zelfs knapperige granola.

Slowcookers zorgen voor een zachte, gelijkmatige garing en het is aannemelijk dat de lagere bereidingstemperatuur helpt om voedingsstoffen te behouden die verloren kunnen gaan wanneer je voedsel snel op hoge hitte klaarmaakt, zoals bij bakken, grillen en koken. Omdat het eten in een afgedekte pan zit, kunnen de uit het voedsel vrijgekomen voedingsstoffen in de slowcooker bovendien in elke vloeistof of saus behouden blijven, hoewel in vet oplosbare vitaminen (vitamine A, D, E en K) de neiging hebben om zich beter te handhaven dan in water oplosbare vitaminen zoals vitamine B en C.

Door voedsel langzaam en op een lagere temperatuur te bereiden, is het risico op blootstelling aan AGE's kleiner. AGE's (Advanced Glycation End products ofwel geavanceerde glycatie-eindproducten) zijn de bruinkleurige resultaten van de maillardreactie. Dat is de chemische verbinding van suikers en eiwitten of suikers en vetten waardoor gebakken voedsel zijn geur en smaak krijgt. AGE's zijn giftige stoffen die ontstaan bij het grillen, braden en frituren van voedsel op hoge temperaturen. AGE's zijn in verband gebracht met alzheimer, ontstekingen, diabetes, vaat- en nierziekten en huidveroudering.

Om ervoor te zorgen dat je op elk moment van de dag lekker en gezond kan eten, vind je in dit boek recepten voor ontbijt en brunch tot doordeweekse maaltijden en gerechten die meer geschikt zijn voor het weekend. Het hoofdstuk over doordeweekse maaltijden bevat recepten die je 's ochtends voorbereidt, de hele dag door laat garen en klaar zijn als je thuiskomt van je werk. Sommige gerechten moet je misschien vlak voor het serveren nog even afwerken, maar de slowcooker neemt vrijwel al het zware werk op zich. Het mooie van een slowcooker is dat de gerechten eigenlijk zichzelf bereiden.

## Over de recepten

Alle recepten in dit boek zijn dubbel getest in een slowcooker van 3,5 liter en zijn nagenoeg allemaal geschikt voor vier personen. Ik heb alleen de standen high en low gebruikt, omdat alle modellen daar standaard mee zijn uitgerust, en de slowcooker was niet voorverwarmd.

Een van de geteste slowcookers had een lichtgewicht metalen pan met antiaanbaklaag die je op het fornuis kan gebruiken om eten vooraf aan te bakken. In deze slowcooker werden de maaltijden meestal sneller gaar dan in de tweede slowcooker, die een zwaardere keramische pan had. Bij elk recept staan verschillende kooktijden vermeld – bij de minimumgaartijd zal het voedsel al mals en klaar voor consumptie zijn, maar je kan het gerust verder laten garen tot de maximale kooktijd.

# Een slowcooker kiezen

Slowcookers zijn er in veel variaties, met functies en prijzen die aan ieders behoeften voldoen. Als je overweegt een slowcooker te kopen, dan moet je met een paar aspecten rekening houden.

## Welke maat?

Over het algemeen zijn slowcookers verkrijgbaar in drie basismaten – klein, middelgroot en groot – en zijn ze ovaal of rond. De capaciteit is altijd kleiner dan op de verpakking staat aangegeven, omdat je de slowcooker niet helemaal tot de rand vult.

## Rond of ovaal?

Ronde slowcookers zijn een goede keuze als je vooral soepen en stoofpotjes wil bereiden. Een ovale pan is iets veelzijdiger en is een ideale vorm voor het bereiden van stukken vlees en een hele kip.

## Kenmerken

**Uitneembare binnenpannen** Ze zijn gemaakt van aardewerk, keramiek of lichtgewicht metaal met een antiaanbaklaag. Pannen van aardewerk of keramiek zijn zwaarder om te tillen en mogen niet op het fornuis worden gebruikt, maar zien er geweldig uit als je ze op tafel zet om je gerechten te serveren. Metalen pannen kan je direct op het fornuis gebruiken om voedsel vooraf aan te bakken en dicht te schroeien. Daarna plaats je de pan in het onderstel – dat gaat veel sneller en is handiger. Deze pannen zijn ook lichter, wat het gemakkelijker maakt om voedsel af te gieten en op te dienen of uit de pan te halen. In metalen pannen gaart het voedsel ook iets sneller dan in pannen van aardewerk of keramiek, dus de bereidingstijd kan korter zijn bij deze modellen. Raadpleeg altijd de instructies van de fabrikant.

**Transparante deksels** Met een transparant deksel van gehard glas of stevig plastic kan je tijdens het koken in de pan kijken.

**Digitale bediening** Sommige modellen hebben een digitale bediening waarmee je de bereidingstijd op het apparaat kan instellen. Het toestel telt af en

schakelt automatisch over op ‘warmhouden’ (keep warm). Handig als je liever geen aparte timer wil gebruiken.

## Instellingen

Slowcookers bereiken temperaturen die net onder het kookpunt van 100°C zitten – deze temperatuur wordt sneller bereikt op de stand high. Alle modellen verschillen enigszins in prestaties – sommige werken sneller dan andere. Je zal snel gewend zijn aan je eigen model.

Basismodellen beschikken slechts over drie standen: low, high en off (uit). Sommige hebben ook een gemiddelde, automatische of warme stand.

**Low** voor lang, langzaam, de hele dag of nacht koken, ideaal om een maaltijd in de pan te doen voor wanneer je de hele dag de deur uit bent of naar bed gaat.

**High** als je de kooktijd wil versnellen – hiermee kook je over het algemeen twee keer zo snel als op de stand low.

Je kan een combinatie van low en high gebruiken als je aan het eind van de bereidingstijd verdikkingsmiddelen of ingrediënten zoals schaal- en schelpdieren wil toevoegen – schakel gewoon over op de stand high voor de in het recept aangegeven tijd.

**Auto** beschikbaar op sommige modellen – deze instelling schakelt de pan na ongeveer 1 uur automatisch van high naar low en stelt je in staat sneller de optimale temperatuur te bereiken en de bereidingstijd iets te verkorten. Als je model niet over deze instelling beschikt, kan je het recept beginnen op de stand high en na 1 uur handmatig overschakelen op low, waarbij je de bereidingstijd overeenkomstig aanpast.

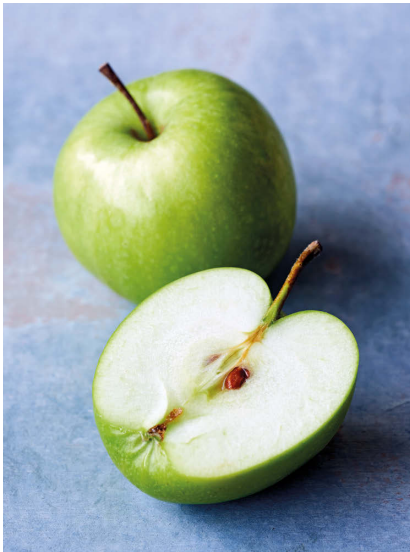
**Warm** Aan het eind van de bereidingstijd kan je deze instelling gebruiken om het voedsel op de juiste serveertemperatuur te houden. Gebruik deze stand nooit om te koken.





Ontbijt  
& brunch





## Havermoutpap met appeltaartspecerijen

Er is iets heel decadents aan wakker worden met een pan troostende, voedzame pap – helemaal klaar om in kommetjes te scheppen. Om te voorkomen dat de pap uitdroogt, bereid je die het best au bain-marie in de slowcooker; dat maakt het afwassen ook gemakkelijker. Als je de stand low gebruikt, kan je de pap gerust een nacht laten opstaan, maar als je pap met een beetje bite en textuur verkiest, kook je die korter op de stand high – ze zal nog steeds heerlijk romig zijn.

- 125 g grove havervlokken**
- 1 tl vanille-extract van goede kwaliteit**
- 1 flinke tl appeltaartspecerijen, plus extra om te bestrooien (zie tip)**
- ½ tl kurkumapoeder**
- snufje zeezout**
- 2 appels, klokhuis verwijderd en geraspt**
- gemalen lijnzaad, fijngehakte walnoten, blauwe bessen en melk naar keuze, om te garneren**

Low 7-8 uur  
High 2½-3 uur

Voor 3-4 personen

Meng havervlokken, vanille, appeltaartspecerijen, kurkumapoeder, zout en 700 milliliter koud water in een hittebestendige kom van 1 liter goed door elkaar. Zet de kom in de pan van de slowcooker en giet koud water in de pan tot de kom voor ongeveer twee derde is ondergedompeld als je de stand low gebruikt. (Voeg heet water toe als je voor kortere tijd de stand high gebruikt.)

Dek af en laat 7-8 uur op de stand low staan of 2½-3 uur op de stand high, tot er een dikke, romige consistentie is ontstaan. Voeg aan het eind van de bereidingstijd een van de geraspte appels toe, meng goed en laat die in de warmte van de pap zacht worden – dit duurt ongeveer 10 minuten.

Trek ovenwanten aan, til de kom voorzichtig uit de pan en roer goed om eventuele korstjes aan de rand los te maken. Schep de pap in serveerkommen en leg de rest van de geraspte appel, lijnzaad, walnoten en blauwe bessen erbovenop. Strooi er nog wat appeltaartspecerijen over. Voeg eventueel ook een scheutje melk toe.

**Tip** Geen appeltaartspecerijen gevonden? Maak je eigen mengeling met kaneel, gember, nootmuskaat, allspice en kardemom.

---

### VOEDINGSWAARDE

223 kcal, 3,9 g vet (waarvan 0,6 g verzadigd), 38,4 g koolhydraten (waarvan 11,6 g suiker), 4,4 g vezels, 5,2 g eiwit, 0,1 g zout



