

JUGLEN ZWAAN

De receptenwijzer

**Een overzichtelijk receptenboek met
recepten voor ontbijt, lunch, diner, toetjes, tussendoortjes, soepen, salades,
groentespreads, sappen, ijsjes, dranken, sauzen, dressings en meer**

Inclusief bonusboek *De maaltijdwijzer*

Alle recepten zijn vrij van koemelk, gluten, E-nummers en geraffineerde suiker



De receptenwijzer

Een overzichtelijk receptenboek met recepten voor ontbijt, lunch, diner, toetjes, tussendoortjes, soepen, salades, groentespreads, sappen, ijsjes, dranken, sauzen, dressings en meer

Alle recepten zijn vrij van koemelk, gluten, E-nummers en geraffineerde suiker

Copyright © 2018 Juglen Zwaan

Niets uit deze uitgave mag worden veeleelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm, internet of op welke andere wijze dan ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Copyright © 2018 voor deze uitgave:

Succesboeken.nl

e-mail: info@succesboeken.nl

ISBN: 9789492665195

In combinatie met *De maaltijdwijzer*

Nur: 440

Trefwoord: gezondheid, recepten, kookboek, lifestyle

1e druk: november 2018

Foto auteur: Gijs Versteeg

Foto's recepten: Juglen Zwaan, Eva Snijders, 123RF, Dreamstime

Teksten: Juglen Zwaan, Eva Snijders, Joyce Houtkoop, Astrid Zwart

Eindredactie: Petra Versteegh-Vendelmans

Dit boek is gedrukt op papier met het FSC®-keurmerk



Waarschuwing-Disclaimer

Zowel de auteur als de uitgever heeft deze uitgave bedoeld om informatie te verstrekken over de onderwerpen die behandeld worden.

Er is alles aan gedaan om deze uitgave zo compleet en nauwkeurig mogelijk te maken.

Het doel van dit boek is te onderwijzen.

De schrijver en de uitgever zullen door geen persoon of instantie aansprakelijk gesteld noch verantwoordelijk geacht kunnen worden voor welk verlies, schade of letsel dan ook dat veroorzaakt is of waarvan aangenomen wordt dat het direct of indirect veroorzaakt is door de informatie die deze uitgave bevat.

De geboden informatie kan, ondanks alle zorgvuldigheid, onjuistheden bevatten.

De informatie die hierin gepresenteerd wordt is op geen enkele manier bedoeld als vervanging van medische diagnostiek en/of behandeling.

Inhoudsopgave

Inleiding: Voor ieder wat wils	9
Voorwoord van Ralph Moorman: Een receptenboek 2.0	11
Woord van de auteur	13
Gezond leven in 10 stappen	15
Ontbijt	
Haver porridge	23
Chiazaadpudding	25
Overnight oats	27
Omelet met groente	29
Hartig noten-pittenbrood	31
Rijstwafel met beleg	33
Gierstontbijt met rooibos	35
Granola	37
Groente-ei muffins	39
Kooktips voor het milieu	40
Lunch	
Pannenkoeken van boekweit en teff	43
Bataatfriet	45
Zeewierpasta met paddenstoelen	47
Bananenbrood met walnoten	49
Platbrood (naanbrood)	51
Summer Rolls	53
Zadencrackers	55
Snelle bonenschotel	57
Kooktips voor mensen met haast	58
Diner	
Falafel	61
Bloemkoolpizza	63
Zoete aardappelstamppot met spruitjes	65
Groentewok	67
Vegetarische sushi	69
Kurkumawraps met ovengeroosterde kikkererwten	71
Bloemkoolquiche	73
Poké bowl	75
Pasta-pesto met groenten	77

Todos los nacho's	79
Zwartebonen- en quinoaburger	81
Desserts	
Tiramisu	85
Kokosyoghurt met kersen	87
Rabarbercompote	89
Mangotaart met zomerfruit	91
IJsbonbons	93
Bananenijs met noten	95
Appel- en perendessert uit de oven	97
Kooktips voor een betere gezondheid	98
Tussendoortjes	
Zeewierchips	101
Havermoutkoeken	103
Superfoodmix	105
Eierkoeken	107
Voedzame chocoladereep	109
Groenteburgers	111
Pindakaaskoekjes	113
Groentedip	115
Power balls	117
Popcorn met kokosolie	119
Boerenkoolchips	121
Groentechips	123
10 tips bij het bereiden van soep	124
Soepen	
Tomatensoep	127
Groentesoep	129
Linzen-curry soep	131
Pittige pompoensoep met koriander	133
Erwtensoepe	135
Miso soep	137
Gazpacho	139
Bouillonpoeder (helemaal zelfgemaakt)	141
Bouillon van visgraatjes	143
Tips om kinderen meer groenten en fruit te laten eten	144

Salades

Geitenkaas-spinaziesalade	147
Quinoasalade	149
Regenboogsalade (in a jar)	151
Slawraps	153
Gevulde salade met bietenburgertjes	155
Rodekoolsalade met tempé	157
Bietensalade	159
Fruitsalade	161
Komkommer-tomaat pesto	163
Aardappelsalade met makreel	165
Zuurkoolsalade	167

Smoothies

Banaan-chocoladesmoothie	171
Bosvruchtensmoothie	173
Notensmoothie	175
Boerenkoolsmoothie	177
Bietensmoothie met zomerfruit	179
Smoothie met kokosmelk	181
Lassi van mango	183

Juices

Green juice	187
Rode bietensap	189
Paprika-tomaten juice	191
Vergeten groentesap	193
Geen stress	195
Wortelgroente juice	197

Tips voor mensen met een kleine portemonnee

198

Groentespread

Baba ganoush	201
Hummus met bieten	203
Tzatziki met tuinkruiden	205
Kruidenboter	207
Guacamole	209
Doperwtenspread met munt	211

Broodbeleg	
Chocopasta met hazelnoten	215
Amandelpasta met kaneel	217
Pindakaas	219
Cashewpasta	221
Chia-fruitjam	223
Knolselderijsalade	225
Eiersalade	227
Sauzen	
Mosterdmayonaise	231
Peterseliepesto met cashewnoten	233
Knoflooksaus	235
Pindasaus	237
Pittige chilisaus	239
Paprika-tomatenketchup	241
Hoe kun je meer water drinken? 10 tips	242
Dranken	
Smaakjeswater	245
Golden milk	247
Horchata (chufamelk)	249
Frisse ijsthee	251
Chocolademelk	253
Havermelk	255
Notenmelk	257
Matcha latte	259
Fruit-ijsklontjes	261
Gemberwater	263
Komkommer-kokoswater (sport hersteldrank)	265
IJs	
Kersen-yoghurt ijsjes	269
Regenboog raket	271
Fruit-ijs	273
Watermeloen-ijsjes	275
Groente-ijsjes	277
Kiwi-ijsjes	279
Puur chocolade-ijs	281

Fermenteren & Kiemen

Zelf zuurkool maken	285
Waterkefir	287
Kombucha	289
Pickles	291
Kokosyoghurt	293
Kiemmix	295
Tuinkers	297
Alfalfa	299
Taugé	301

Wijzers

Afkortingswijzer	304
Combinatiewijzer	305
Dieetwijzer	306
Dressingwijzer	309
Gewichtenwijzer	310
Houdbaarheidswijzer	311
Kooktijdenwijzer	313
Koolhydratenwijzer	314
Kruidenwijzer	316
Matenwijzer	318
Materialenwijzer	320
Portiewijzer	331
Snelkookpanwijzer	332
Tussendoortjeswijzer	333
Vervangwijzer	334
Voorraadkastwijzer	335
Weekmenuplanwijzer	336

Inleiding: Voor ieder wat wils

Zoveel mensen als er op de wereld zijn, zoveel diëten bestaan er. De recepten in dit boek zijn alle op basis van pure en onbewerkte ingrediënten. Ik adviseer om te kiezen voor biologische ingrediënten, maar dat hoeft niet per se.

Er zijn zeer veel voedingsstromingen met elk hun eigen kader, zoals het hormoonfactor-dieet, de voedselzandloper, Weston Price, veganisme, vegetarisme, koolhydraatarm, paleo en meer. Elke stroming sluit weer andere specifieke ingrediënten uit. Omdat iedereen anders is, heb ik er in dit boek voor gekozen om de opties zo breed mogelijk te houden. Welke voedingsrichting je ook nastreeft: er staan altijd vele toepasbare recepten voor je in. Af en toe zal er ook een recept in staan dat niet conform je stroming is.

Of een recept conform de voedingsstroming is die je volgt, kun je onder aan de pagina van het recept zien. Ook vermeld ik de gebruikte allergenen. Gluten komen niet voor in de recepten. Wel incidenteel gefermenteerde soja.

Uit navraag bij Ralph Moorman van de Hormoonfactor blijkt dat minimaal gebruik van roomboter of gefermenteerde soja binnen het hormoonfactor-dieet te vallen.

De recepten in dit boek zijn in de basis vegetarisch, met suggesties voor de vleeseter. Onder vegetarisch verstaan we het niet eten van vlees. Incidenteel maken we gebruik van geitenkaas, ei of vis.

De recepten in dit boek zijn:

- Glutenvrij
- Op plantaardige basis
- Uit te breiden naar dierlijk
- Betaalbaar
- Snel te maken
- Met goed verkrijgbare ingrediënten

Legenda volgens richtlijnen

-  Glutenvrij
-  Lage glycemische index
-  Hormoonfactor
-  Koolhydraatarm
-  Paleoproof
-  Niet verhit boven de 42 °C
-  Sojavrij
-  Vegetarisch
-  Veganistisch
-  Voedselzandloper
-  Weston A. Price
-  Zuivelvrij

Legenda allergenen

-  Ei
-  Gluten
-  Lupine
-  Melk
-  Mosterd
-  Noten
-  Pinda's
-  Schaaldieren
-  Selderij
-  Sesamzaad
-  Soja
-  Vis
-  Weekdieren
-  Sulfiet/Zwaveldioxide



Woord van de auteur

Toen ik 13 jaar oud was, kwam plots het besef dat ik niet beschikte over de vaardigheid om te koken. Ik meldde mijn zorgen bij mijn moeder en zij bracht mij op het idee om op zaterdag een kok te gaan helpen, zodat ik kon leren koken. Al snel had ik een kok gevonden en hielp ik op de zaterdagen. Niet dat ik alle recepten onthield, maar ik begreep de basisprincipes. De kok had mij geen vis gegeven, maar leerde me vissen!

Zo'n 8 jaar later was ik student en woonde met 12 mensen in een studentenhuis. Ik was er vaste kok. Mijn huisgenoten moesten dan ook regelmatig lachen als ik weer voorbijkwam met een prei die uit mijn tas stak. Het leuke van een studentenhuis is dat je veel van elkaar kunt leren, helemaal met kooktechnieken en smaken. Vaak experimenteerde ik met nieuwe technieken en smaakcombinaties. Meestal was het een succes, maar soms keken ze me ook vreemd aan. Dan wist ik dat er iets niet helemaal goed was gegaan. Dan was het te pittig of te uitgesproken. Ik houd zelf wel van een pittige smaak, maar dat is niet voor iedereen zo.

Mijn persoonlijke voorkeur gaat het meest uit naar gerechten van over de hele wereld, als het maar niet Hollands is. Daarom eten wij thuis niet zo heel vaak stampot. Een paar keer per seizoen kan ik het wel waarderen, maar je maakt me blijer met een pittig gerecht uit Mexico of Azië. Het klassieke rollenpatroon dat alleen de vrouw kookt, is bij ons thuis niet van toepassing. Meestal sta ik in de keuken en ik doe dat met veel plezier. Ik vraag me sowieso af waarom het vroeger gebruikelijk was dat vrouwen thuis kookten, terwijl de kok in de horeca en buiten de deur

meestal weer een man was. Ik ben dol op gezond eten en leven! Al sinds mijn achtste heeft gezondheid mijn interesse. In al die jaren heb ik heel wat perioden doorlopen: soms at ik een tijd als een oermens (lees: heel veel vlees) en dan weer een tijd plantaardig. Ik heb heel veel geëxperimenteerd, maar hoe het dieet er ook uitzag, vaak at ik binnen de kaders van het dieet steeds hetzelfde. Uit gewoonte.

Het menselijk brein draait vaak op de automatische piloot om energie te besparen en voordat we het weten doen we dag in, dag uit hetzelfde. Het gevaar van elke dag hetzelfde eten is dat we te veel van de slechte, maar zelfs ook van de goede stoffen binnenkrijgen. Daarom is regelmatig variëren in de keuken een must! Niet voor niets bestaat het spreekwoord 'verandering van spijs doet eten'. Ons lichaam vertelt ons dan dat het blij is met andere voedingsstoffen en het moedigt ons aan door

eetlust op te wekken. Ik hoop dat je met dit receptenboek beter in staat zult zijn om wat variatie aan te brengen in je dagelijkse voedingspatroon. Eerlijk is eerlijk: mij kost dat namelijk ook nog altijd moeite. Als ik niet op pas begin ik elke dag met mijn haverontbijt. De lunch en het avondeten zijn voor mij makkelijk om in te variëren, maar voor het ontbijt ligt dat anders. Daarom ontbijt ik bewust een aantal dagen per week anders. Soms ontbijt ik zelfs een keer helemaal niet.

Doe vooral wat goed voelt. Je lichaam vertelt jou wat goed voor je is. Hoe voel je je na de maaltijd? Krijg je energie of word je moe? Een maaltijd kan nog dagen nawerken. Let dus goed op je energieniveau, je huid, je buik en je ontlasting. Deze kunnen je veel vertellen over de voeding die bij jou past!

Veel kookplezier met dit receptenboek.

Juglen Zwaan - www.ahealthylife.nl



Gezond leven in 10 stappen

Gezond door het leven gaan heeft tal van voordelen: je voelt je energieker, vrolijker en fitter. Sommige mensen weten wel wat gezond is, maar toch lukt het niet om gezondheid na te leven. Als je daadwerkelijk gezond wilt leven is het heel belangrijk om gezonde gewoonten te ontwikkelen.

Wij mensen draaien het merendeel van de dag op onze automatische piloot. Als je gezonde gewoonten hebt, dan maakt dat je op de lange termijn gezonder. Als je ongezonde gewoonten hebt, dan kun je jezelf telkens een beetje verzwakken. Veel mensen weten niet hoe het voelt om te bruisen van de energie. Je weet niet wat je mist, als je iets nooit hebt gekend. Ga flexibel om met de onderstaande pijlers, want het leven is meebewegen met de stroom.

Af en toe iets eten dat minder gezond is, kan helemaal geen kwaad zolang de meter gemiddeld positief uitslaat. Als je van het paard af valt, sta dan op, klim er weer op en ga door. Gezondheid is meer dan voeding alleen. Je kunt nog zo gezond eten, als je ondertussen heel veel stress hebt, dan compenseert dat waarschijnlijk onvoldoende. Gezonder eten kan je wel weer weerbaarder maken voor stress. Hieronder volgen tien gezonde gewoonten die kunnen bijdragen aan een optimale gezondheid.

EET GEZOND

1 Dit is misschien een open deur, maar wat is gezond eten? Als je op straat gaat vragen wie er gezond eet, dan eet bijna iedereen gezond. Het is maar net wat je eronder verstaat. Ik zal proberen om een gezond voedingspatroon in een notendop te omschrijven. Laat geraffineerde producten staan. Dus geen wit meel meer. Geen pakjes en zakjes. Breng je eten op smaak met kruiden en niet-geraffineerd (Keltisch) zeezout. Geen margarine (sterk bewerkt), maar roomboter (puur natuur). Laat producten met toegevoegde suiker of E-nummers staan. Eet liever veel groente en fruit, ook bij het ontbijt en de lunch. Alles zo vers mogelijk. Varieer regelmatig, zodat je voedingspatroon groente, fruit, vlees, vis, eieren, noten, zaden, peulvruchten, knollen en

bollen bevat. Je grootmoeder zou het nog moeten herkennen.

Koop zo min mogelijk voeding met een etiket, want echt voedsel uit de natuur komt zonder etiket. Vervang alle geraffineerde koolhydraten (bv. brood en spaghetti) door de volle variant. Als je wilt afvallen kun je het beste het aandeel koolhydraten op je bord verlagen ten gunste van groente.

Eet soja en zuivel alleen als het gefermenteerd is. Let ook op de details: maak je salade nog beter met een gezonde dressing. Neem fruit als tussendoortje. Eet je noten rauw. Zorg dat je geen geraffineerde plantaardige vetten eet. Het beste is om de gezonde vetten uit de hele voedingsmiddelen te halen zoals noten, zaden en vette vis. Doe niet aan een crashdieet, maar zorg liever voor doorlopend gezonde voeding, waarbij er prima af en toe iets minder gezonds gegeten kan worden.

Haver porridge

Deze pap van haver is zacht van smaak. Haver hoort tot de gezondste voeding ter wereld. Het is een glutenvrij volkorengraan en een prima bron van belangrijke vitaminen, mineralen, vezels en antioxidanten. Haver is van nature glutenvrij, maar door het verwerkingsproces kan het soms in aanraking komen met andere granen die wel gluten bevatten. Dit is vaak het geval als de fabriek ook tarwe verwerkt.

Ingrediënten voor 1 portie

- 70 gr. havermout
- 200 ml haver- of amandelmelk
- ½ banaan
- Handje blauwe bessen
- 15 gr. walnoten

Bereidingswijze

Verwarm de plantaardige melk samen met de havermout 5 minuten op laag vuur. Breng het geheel niet aan de kook.

Daarna kun je het overgieten in een kom en de topping maken van de banaan, walnoten en blauwe bessen.

Haver

Qua voedingswaarde heeft haver een erg evenwichtig profiel. Het is een goede bron van koolhydraten en vezels, waaronder de krachtige vezel bètaglucaan. Er zitten ook meer eiwitten en vetten in dan in de meeste andere granen. Haver was ooit een veelgebruikt graan, maar is later in de vergetelheid geraakt. Tegenwoordig vinden we het weer in elke supermarkt, verwerkt in allerlei producten.

TIPS / VARIATIES

- Ik voeg zelf vaak nog wat kaneel toe om het af te maken.
- Tijdens het garen kun je prima een appeltje, rozijnen of kokosvezels toevoegen.
- Als je een zoetekauw bent, kun je er wat ahornsiroop overheen doen.
- Als je een instabiele bloedsuikerspiegel hebt, kun je ook wat kokosolie toevoegen, zodat je langer verzadigd blijft.

Allergenen: 

Volgens richtlijnen:       

Kooktips voor het milieu

1. Voor als je geen haast hebt: veel voedsel gaart in de pan nog een tijd na, ook al is het gas uit. Als je energie wilt besparen kun je dit benutten.
2. Heb je koolhydraten zoals rijst, quinoa of gierst over? Bewaar het restant voor de volgende dag. Je kunt het dan weer gebruiken in lunch of diner.
3. Eet altijd zo veel mogelijk groenten en fruit van het seizoen en uit de omgeving. Nederland kent vele superfoods zoals bijvoorbeeld boerenkool, blauwe bessen, walnoten en spinazie.
4. Maak je eigen compost. Zo bespaar je niet alleen afval en energie, maar ook kun je de bodem van je eigen tuin ermee verbeteren.
5. Koop bij het boodschappen doen voedsel waarvan de houdbaarheid bijna verstrijkt, als je het dezelfde dag gaat verwerken in een maaltijd. Supermarkten dragen aanzienlijk bij aan de voedselverspilling en op deze manier kun jij helpen dat te verminderen.
6. Gebruik ijsblokvormpjes van siliconen om bijvoorbeeld bouillon of kruidenpesto in te vriezen. Zo heb je altijd een smaakmaker achter de hand. Je kunt zo ook wat havermelk invriezen voor in de koffie.
7. Wat in de supermarkt niet in de koelkast ligt, hoeft thuis ook niet in de koelkast. Zo kun je veel stroom besparen en dat is goed voor het milieu.
8. Wil je weten of een ei nog eetbaar is? Een ei dat je kunt eten, zakt in een schaal met water naar de bodem. Blijven de eieren drijven, dan kun je ze niet meer eten.
9. Kook voor meerdere dagen en vries een gedeelte in. Doorgaans geldt namelijk dat een maaltijd goedkoper wordt als je grotere porties kookt.
10. Wikkel groente met een korte houdbaarheid in een vochtige handdoek. Dan blijft het meestal langer goed. Sinds kort is het vacumeren ook heel populair: hierdoor blijven groente en fruit vaak ook 4-6 keer langer goed.
11. Kook met zo min mogelijk water in een kleine pan. Zo heb je minder energie nodig en blijven de vitaminen en mineralen behouden. Het koken op laag vuur duurt langer, maar verbruikt desondanks toch minder gas, omdat er minder warmte verloren gaat door weglekken.
12. Je kunt voedsel ook vacumeren en daarmee de houdbaarheid 4-6 keer verlengen!

Teff

De pannenkoekjes in dit recept zijn gemaakt van boekweit en teff. Boekweit is de laatste jaren behoorlijk bekend geworden bij het grote publiek. Een geliefd alternatief voor graan en fijn om mee te bakken.

Teff is wat minder bekend. Het valt onder de grassoorten, maar het is eigenlijk net als boekweit een zaad. De kleine korrels kunnen niet worden gepeld, waardoor we teff altijd als volkoren mogen beschouwen. De tot meel gemalen korrels kan je uitstekend gebruiken in de keuken. Teff heeft een milde, nootachtige smaak. Het komt oorspronkelijk uit Ethiopië, waar het nog steeds veel wordt gegeten en gebruikt in het traditionele platte brood.



Pannenkoeken van boekweit en teff

Een pannenkoek is een oer-Hollandse lekkernij. Vaak gegeten als avondmaaltijd, maar tegenwoordig kan de pannenkoek op elk moment van de dag. De traditionele pannenkoek met melk en bloem is alleen niet echt gezond te noemen. Gelukkig zijn er genoeg alternatieven om een verantwoorde en net zo lekkere pannenkoek op tafel te zetten.

De gezonde factor zit zowel in de ingrediëntenkeuze als in het beleg. Kies altijd voor volkorenmeel. Het liefst van haver of een pseudograan zoals boekweit of quinoa. Lekkere pannenkoekjes bak je ook met amandel- of kokosmeel of een mengsel van banaan en ei.

Ingrediënten voor ongeveer

15 kleine pannenkoeken

- 175 gr. boekweitmeel
- 75 gr. teffmeel
- 2 eieren
- Rasp van 1 sinaasappel
- 2 tl kaneel
- 2 tl vanille-extract
- 2 tl bakpoeder
- Flinkke snuf zout
- Kokosolie om in te bakken
- Water en/of plantaardige melk naar keuze

Bereidingswijze

Klop de eieren los in een kom. Rasp de sinaasappel. Voeg de vanille, kaneel, sinaasappelryasp en het zout toe aan de eieren en meng door elkaar. Doe het meel en de bakpoeder erbij en leng aan met water of plantaardige melk tot er een dik pannenkoekenbeslag ontstaat. In dit recept heb ik gebruikgemaakt van een combinatie tussen water en havermelk.

Verhit wat kokosolie in een koekenpan en voeg een pollepel beslag toe. Keer de pannenkoek om wanneer de bovenkant van het natte beslag is opgedroogd. Houd de pannenkoeken warm of serveer direct. Lekker met een laagje notenpasta, partjes sinaasappel en wat kokosrasp. Een voorraadje pannenkoeken kan afgesloten in de koelkast bewaard worden. Na afkoeling zijn de pannenkoeken ook in te vriezen.

TIPS / VARIATIES

- Maak bij de pannenkoekjes een zelfgemaakte saus van blauwe bessen en sinaasappel. Laat 250 gram (diepgevroren) blauwe bessen langzaam warm worden in een steelpannetje. Voeg het sap en vruchtvlees van 1 sinaasappel en wat vanille toe. Verwarm zonder deksel op de pan, maar breng niet aan de kook. Stamp het mengsel fijn en voeg 1 à 2 eetl. chiazaad toe om de saus wat in te binden. Serveer na ongeveer 10 minuten over de pannenkoeken.
- Vervang het teff- of boekweitmeel eens door havermeel.
- Voeg het sap van de geraspte sinaasappel toe aan het beslag.
- Als je de smaak van kokosolie niet kunt waarderen, kun je ook prima in roomboter of ghee bakken.

Allergenen: 

Volgens richtlijnen:       

Falafel

Falafel is een bijgerecht, traditioneel afkomstig uit het Midden-Oosten. Maar tegenwoordig is falafel een wereldwijd verspreide lekkernij geworden. Het is een ideale vleesvervanger dankzij de eiwitrijke kikkererwten die in dit gerecht de hoofdrol spelen.

Ingrediënten voor 15 stuks

- 220-250 gr. gegaarde kikkererwten
- 50 gr. kikkererwtenmeel
- 25 gr. (geroosterd) sesamzaad
- 1 ei
- 2 teentjes knoflook
- 1 kleine rode ui
- Sap van een ½ citroen
- Flinker hand verse koriander
- 2 tl komijnpoeder
- 1 tl korianderzaad
- 1 tl bakpoeder
- Scheutje olijfolie
- Peper en zout naar smaak

Overige benodigheden

Keukenmachine

Bereidingswijze

Voeg alle ingrediënten, behalve de kikkererwten, toe aan de keukenmachine en laat draaien tot een smeùge massa. Spoel, indien nodig, de kikkererwten af en voeg toe aan het mengsel. Laat de keukenmachine vervolgens kort draaien tot een grof deeg. Laat even staan. Voeg vlak voor het bakken het bakpoeder toe en meng goed door elkaar.

Verhit een eetl. boter of olie in een koekenpan op middelhoog vuur. Draai met je handen kleine balletjes van het deeg en druk iets plat. Bak aan beide zijden enkele minuten goudbruin. Serveer meteen. Lekker met couscous van bloemkool, quinoa of gegrilde groenten en een zelfgemaakte knoflooksaus, aioli of chilisaus. Kijk voor de recepten verder in dit boek.

Kikkererwten: populair in de Marokkaanse keuken

Kikkererwten vallen onder de peulvruchten. Naast falafel zijn kikkererwten ook het basisingrediënt in hummus. Daarnaast vinden we deze peulvruchten terug in stoofpotten (tajines) en salades met bijvoorbeeld granaatappel. Je kunt kikkererwten dus zowel in koude als warme gerechten gebruiken.

TIPS / VARIATIES

- In plaats van kikkererwtenmeel kun je ook boekweitmeel gebruiken. Hier heb je iets meer van nodig omdat kikkererwtenmeel meer vocht opneemt.
- Houd je niet van koriander? Vervang dit door peterselie.
- Voeg een theelepel kaneel toe aan het deeg.
- Ook lekker met een handje rozijnen. Laat die samen met de kikkererwten in de keukenmachine meedraaien.

Allergenen:  

Volgens richtlijnen:         



Over tiramisu

Tiramisu komt uit Italië. Het woord betekent letterlijk: trek mij omhoog. Vrij vertaald is het meer 'beur me op' of 'maak me blij'. Er bestaan vele varianten, maar de oorspronkelijke ingrediënten zijn biscuit, cacao, mascarpone, koffie en ei. Het recept bestaat pas sinds de jaren 80 en is dus relatief nieuw.

Tiramisu

Het is altijd een leuke uitdaging om van een ongezond gerecht iets verantwoord te creëren. Zo ook met de klassieke tiramisu. Deze variant is zonder zuivel, gluten en geraffineerde suiker. Maar het blijft een ware traktatie!

Ingrediënten voor 2 grote of 3 kleine porties

Voor de cake

- 75 gr. amandelmeel
- 2 eieren
- 2 eetl. kokosbloesemsuiker
- 2 eetl. gesmolten kokosolie
- 2 tl vanille(-essence)
- 1 tl bakpoeder
- Snuf zout

Voor de room

- 80 gr. cashewnoten
- 50 gr. kokosmelk uit blik (alleen het bovenste/romige gedeelte)
- 2 eetl. ahornsiroop
- Scheut citroensap
- Mespuntje kaneel
- Snuf zout

Overige

- 50-75 ml sterke koffie
- 2-3 tl rauwe cacaopoeder

Overige benodigheden

Keukenmachine, bakplaat met een bakmatje of papier, glaasjes of een kleine ijsbak/schaal en een kleine zeef

Bereidingswijze

Week de cashewnoten minimaal 3 à 4 uur in warm water of een hele nacht in koud water.

Begin met het maken van de cake. Verwarm de oven voor op 180 °C. Doe alle ingrediënten in een kom en roer goed door. Stort het beslag over de bakplaat en verspreid tot een dunne koek. Bak 15 minuten af in de oven en laat daarna helemaal afkoelen.

Open een blik kokosmelk (zonder te schudden) en lepel voorzichtig het romige (vaste) gedeelte eruit. Doe de geweekte cashewnoten samen met de rest van de ingrediënten in een keukenmachine en

laat draaien tot er een romige massa zonder stukjes ontstaat. Proef en breng eventueel verder op smaak. Zet de koffie en laat afkoelen.

Verdeel de cake in tweeën wanneer je gebruik maakt van een bak of schaal. Steek er kleine rondjes uit wanneer je de tiramisu wilt opdienen in glaasjes. Leg een plak cake op de bodem en prik er kleine gaatjes in. Verdeel er een scheutje koffie overheen en wacht even tot de koek (een deel van) de koffie heeft opgenomen.

Schep nu de helft van de room over de gedrenkte koek en herhaal dit proces nog een keer, zodat je eindigt met de tweede laag room. Serveer meteen of zet vóór gebruik in de koelkast. Doe wat cacao-poeder in een zeefje en verdeel over de tiramisu vlak voor het opdienen.

TIPS / VARIATIES

- In het kader van de 80/20-regel waarbij je af en toe mag (ge)zondigen, kun je er ook voor kiezen om wat amaretto aan de koffie toe te voegen, zodat de smaak nog meer weg heeft van een traditionele tiramisu.

Allergenen:  

Volgens richtlijnen:        

Zeewierchips

Chips worden toch gemaakt van aardappels? Niet altijd! Je kunt ook chips maken van nori. Van nori-vellen wordt meestal sushi gemaakt. Deze zelfgemaakte zeewierchips zijn een heerlijke, hartige snack voor tussendoor en in enkele minuten gemaakt.

Ingrediënten

- Nori-vellen
- Ghee
- Keltisch zeezout (fijn) en cayennepeper

Bereidingswijze

Bak de nori-vellen in een hete pan met ghee gedurende 20-30 seconden per kant knapperig. Bestrooi tegen het einde van het bakken de nori met zout en cayennepeper. Bewaar ze in een rvs-trommel, zo blijven ze enkele dagen knapperig. Heerlijk als hartig, jodiumrijk tussendoortje. Door vouwen of met een schaar kun je de chips in de gewenste grootte maken.

Over ghee

Ghee is een geklaarde roomboter. Dat wil zeggen dat de boter is ontdaan van eiwitten en lactose. Vooral in de Indische keuken is ghee erg populair. Doordat ghee is ontdaan van de eiwitten kan hij tot hogere temperaturen worden verhit.

Roomboter begint bij 150 °C te roken, terwijl ghee tot 250 °C rookvrij blijft. Ook kan ghee gegeten worden door mensen die lactose-intolerant zijn.

TIPS / VARIATIES

- In plaats van ghee kan er ook olijfolie gebruikt worden. Let er dan wel op dat de pan niet te heet wordt.
- Je kunt de chips in een afgesloten bewaarcontainer ruim een week bewaren.
- Nori bevat flink wat jodium. Zeker voor mensen die geen brood eten of vis is dit mineraal zeer welkom. Jodium is heel belangrijk voor de schildklier. 100 gram nori bevat 29% van de ADH van jodium. Je zult dus niet snel een overdosis jodium binnenkrijgen, maar het is wel een mooie aanvulling!

Allergenen: 

Volgens richtlijnen:        

Tomatensoep

Tomatensoep, wie kent het niet? In de zomer kun je overal mooie rode en rijpe tomaten krijgen die ideaal zijn voor deze soep. Makkelijk te maken, zonder het vel te hoeven verwijderen of de soep te hoeven zeven. Zo blijven ook nog eens alle vezels behouden.

Ingrediënten voor 1½ liter

- 1 kilo rijpe, rode tomaten
- 125 gr. wortelen
- 2 uien
- 2 teentjes knoflook
- 3 eetl. tomatenpuree (geconcentreerd)
- Handje verse tijm
- Peper en zout
- Optioneel: verse basilicum of peterselie voor de garnering
- Klontje roomboter / kokosolie of scheutje olijfolie

Overige benodigheden

Staafmixer of blender

Bereidingswijze

Snijd de ui en knoflook fijn, de wortel mag in blokjes. Voeg een klontje bakvet toe aan een soeppan. Voeg de ui toe en bak op laag vuur glazig. Voeg hierna de wortel en knoflook toe en bak kort mee. Ontdoe de tomaten van het kroontje en snijd in vieren. Voeg samen met de tomatenpuree toe aan de pan en zet het geheel net onder water. Voeg de tijm, zout en peper naar smaak toe.

Laat de soep koken tot de wortel zacht is. Pureer met de blender of staafmixer tot een glad geheel. Proef en breng eventueel verder op smaak. Serveer de tomatensoep optioneel met wat gehakte basilicum/peterselie en een scheutje olijfolie.

Over tomaten

Tomaten zijn in de zomermaanden, uit de volle grond, het lekkerst. En vaak geldt: hoe roder, hoe meer smaak. We eten tomaat vaak als groente, maar botanisch gezien gaat het hier om een fruitsoort. Het gezonde stofje lycopene in tomaten is beter opneembaar wanneer je tomaten verwarmt en het geheel combineert met wat vet zoals een scheutje olijfolie.

TIPS / VARIATIES

- Voeg paprika toe in plaats van wortel.
- Ook lekker met andere Italiaanse kruiden.
- Weinig tijd of geen lekkere tomaten verkrijgbaar? Je kunt deze soep ook maken met tomaten uit blik of passata. Voeg dan iets minder water toe.

Allergenen: –

Volgens richtlijnen:



Tips om kinderen meer groenten en fruit te laten eten

1. Verstop de groenten door ze te pureren in een tomatensaus. Die kun je gebruiken op een pizza of in een pastagerecht.
2. Zet veel kleine schaalpjes neer en laat je kinderen zelf hun salade samenstellen. Meestal zijn ze dan meer geneigd hun eigen creatie te nuttigen.
3. Betrek de kinderen bij het koken. Ze eten eerder mee als ze een aandeel hebben gehad in het ontstaan ervan.
4. Maak er geen strijd van. Zorg voor een ontspannen houding. Een troost: vaak gaan moeilijke eters na de puberteit langzaam steeds ietsje gezonder eten.
5. Begin vroeg met het geven van groenten in de hapjes. Begin bij neutrale groenten en bouw dit steeds verder uit. Zo leren ze de smaken waarderen, want smaak ontwikkelt zich.
6. Leer je kinderen de voordelen van gezond eten en hoe reclames en marketing werken. Ze snappen meer dan je denkt.
7. Sta iets eerder op om te zorgen voor een gezonde lunchtrommel.
8. Verplicht je kinderen niet hun bord leeg te eten. Dan leren ze hun natuurlijke verzadigingsgevoel te negeren en wordt de kiem gelegd voor overgewicht.
9. Eet samen aan tafel en niet achter de tv. Deel verhalen van de dag of anekdotes.
10. Beloon kinderen niet met snoep, maar op een andere manier (bezoek aan de speeltuin bijvoorbeeld). Tussendoortjes hoeven niet gelijk te staan aan snoep. Geef liever iets gezonds als tussendoortje.
11. Wees zelf het goede voorbeeld. Kinderen imiteren de hele dag door volwassenen. Als jij gezond leeft, zullen je kinderen eerder in jouw voetsporen treden.
12. Maak het kinderen makkelijk. Wanneer kinderen voorgesneden groenten en fruit krijgen, eten ze het eerder op. Dit geldt met name voor fruit. Stukjes appel zijn nu eenmaal makkelijker te eten dan een hele appel.
13. Laat kinderen zelf opscheppen. Vaak zijn kinderen dan eerder geneigd om hun bord leeg te eten.
14. Bepaal met de kinderen wat er vandaag gegeten gaat worden. Als er overeenstemming is, eten ze zonder mokken. Ondertussen kun je er invloed op uitoefenen. In het verlengde daarvan kun je ze ook bij de weekplanning betrekken en onderhandelen over de maaltijden.

Geitenkaas-spinaziesalade

Als ik op pad ben, bestel ik vaak als lunch of diner een geitenkaassalade. Ik heb er inmiddels vele gegeten. Het is wonderlijk hoe zo'n simpele salade op zoveel manieren kan worden klaargemaakt. Van smakeloze salades tot salades waarbij de fantasie volledig de vrije hand heeft gekregen: ik ben ze allemaal tegengekomen.

Het recept hieronder is een absolute winnaar wat mij betreft. Het is niet alleen erg lekker, maar het vult ook. De truc zit 'em in de quinoa. Het is belangrijk om bij een salade toch wat koolhydraten toe te voegen, anders kun je na een uur alweer met een knorrende maag zitten.

Ingrediënten 2-3 personen

- 200 gr. quinoa
- 150 gr. geitenkaas
- 200 gr. spinazie
- 4 verse vijgen
- 1 rijpe peer
- 2 handjes walnoten
- 1 bakje kiemmix
- 2 eetl. honing
- 3 eetl. olijfolie
- 2 eetl. citroensap
- Peper en zout

Bereidingswijze

Kook de quinoa volgens de verpakking en laat hem dit afkoelen. Was de spinazie en slinger haar goed droog in een slacentrifuge. Schil de peer en snijd deze in stukjes. Snijd de vijgen in vieren. Meng de olijfolie, honing, citroensap, zout en peper.

Hussel dan de spinazie, vijgen, peer en walnoten door elkaar. Doe dan eerst een laag quinoa op een bord, gevolgd door de salademix. Vervolgens kun je de dressing erover gieten en dan de stukjes geitenkaas en kiemen erop verdelen.

Gele kaas?

Geitenkaas is bleker van kleur dan kaas die gemaakt wordt van koemelk. Dit heeft niks te maken met de witte kleur van veel geiten. Geiten zetten caroteen, een oranje kleurstof uit de voeding, om in vitamine A waardoor de kleur niet terug te vinden is in de melk. Koeien zijn niet in staat om carotenomen te zetten, waardoor ze in de melk komen, die vervolgens geel kleurt.

TIPS / VARIATIES

- Vijgen zijn niet altijd vers verkrijgbaar. Die kun je dan vervangen door gojibessen.
- In plaats van kiemmix kun je ook kiezen voor alfalfa.
- De walnoten kun je ook vervangen door geroosterde pijnboompitten of andere noten.
- In plaats van spinazie kun je ook kiezen voor andere bladgroenten. Zelf combineer ik graag.

Allergenen:  

Volgens richtlijnen:      



Banaan-chocoladesmoothie

Een smoothie maken veel werk? Deze niet. In enkele minuten kun je (inclusief schoonmaken) deze smoothie bereiden. De smoothie is naar smaak aan te passen door tal van varianten. We houden hem voor het gemak nu relatief simpel. De banaan zorgt voor een zoete smaak, dus suiker hebben we niet nodig.

Ingrediënten voor 1 groot glas

- 200 ml (plantaardige) yoghurt
- 1 banaan
- 2 tl cacao
- 1 tl chiazaad

Overige benodigheden

Een blender of staafmixer

Bereidingswijze

Doe eerst de banaan in de blender, dan de yoghurt en daarna de cacao en het chiazaad. Laat de blender dan z'n werk doen.

Zetmeel, suiker en diabetes

De suikers in een groene (onrijpe) banaan komen in de vorm van zetmeel. Tijdens het rijpen verdwijnt het zetmeel voor 99% en wordt het omgezet naar losse suikers. De glycemische index van een banaan ligt tussen de 42 en 58%, afhankelijk van de rijpheid. Alles onder de 50% valt in de groene categorie en is daarmee een prima keuze.

Tijdens het rijpen ontstaat er meer van de vezel pectine, waardoor bananen zachter worden. Volgens onderzoekers is het voor diabeten veilig om een banaan te eten. Het beste kun je dan wel kiezen voor bananen die niet overrijp zijn, omdat deze veel snel opneembare suikers bevatten. Voor mensen die aan een koolhydraatarm dieet doen, kan een rijpe banaan ook te veel koolhydraten bevatten.

TIPS / VARIATIES

- Zet de blender op tijd uit, anders kan de smoothie te dun worden.
- Je kunt er nog vele andere ingrediënten aan toevoegen zoals gojibessen, kokosvezels of wat kokosmelk.

Allergenen: –

Volgens richtlijnen:



Green juice

In het Engels wordt er vaak gesproken van 'eat your greens'. Ze bedoelen ermee dat je genoeg groene groenten moet eten om gezond te blijven. Met dit sapje krijg je heel veel groen binnen, zonder suiker. Het is een hydraterende juice, die vooral op warme zomerdagen het vocht weer kan aanvullen.

Ingrediënten voor 2 sapjes

- 1 komkommer
- 2-3 stengels bleekselderij
- Citroen

Bereidingswijze

Snijd de komkommer in de lengte in vieren en dan in kleinere stukken. Laat zeker de schil zitten, zodat je meer chlorofyl en nutriënten binnenkrijgt. De hoeveelheid citroen is naar smaak. Juice alles in de slowjuicer en meng het resultaat met een spatel.

Bladgroen

Chlorofyl is een groene pigmentstof in vooral het blad van planten. Dit gebruiken ze om zonne-energie op te vangen, waarmee CO₂ kan worden omgezet in suikers. Chlorofyl wordt geassocieerd met vele gunstige effecten op de gezondheid. Labstudies laten zien dat chlorofyl kan bijdragen aan de afname van ontstekingen in het lichaam. Er bestaan verschillende soorten chlorofyl, daarom is het een goed idee om diverse groene (blad)groenten bij elkaar te eten of drinken.

TIPS / VARIATIES

- Aan een green juice kun je tal van andere groene (blad)groenten toevoegen, zoals spinazie of boerenkool.
- Mocht je dit sapje liever wat zoeter maken, dan kun je er een zoetzure appel bij juicen. Een granny smith is dan een goede optie.
- Je kunt ook wilde groene bladgroenten toevoegen zoals brandnetel, paardenbloemblad of het blad van een hennepplant.
- Als je een zoete anijssmaak kunt waarderen, kun je er ook venkel bij juicen.
- Wij voegen er vaak kiemen aan toe. Zonnebloemkiemen zijn onze favoriet!

Allergenen: 

Volgens richtlijnen:             

Baba ganoush

Deze dip wordt veel gegeten in Arabische landen, Griekenland en Turkije. Gemaakt van boterzachte aubergines en flink wat andere smaken. Lekker bij de lunch, op de borrelplank of als tussendoortje met wat rauwkost bijvoorbeeld.

Ingrediënten voor één borrelschaltje

- 1 aubergine
- 2 teentjes knoflook
- 1 eetl. tahin
- 2 eetl. citroensap
- 1 tl gemalen korianderzaad
- 1 tl gemalen komijnzaad
- Mespuntje cayenne
- Scheut olijfolie (extra vierge)
- Peper en zout

Overige benodigdheden

Staafmixer of blender, oven en een ovenschaal of bakplaat

Bereidingswijze

Verwarm de oven voor op 200 °C, hetelucht-oven op 180 °C. Was de aubergine en prik er gaatjes in met een satéprikker of vork. Leg op een bakplaat of ovenschaal en laat in 40-45 minuten gaar worden. Haal uit de oven en laat even afkoelen.

Meng ondertussen de overige ingrediënten in een kom. Snijd de aubergine in de lengte door-midden en schraap met een lepel het vrucht-vlees van het vel af. Voeg bij de inhoud van de kom. Pureer het geheel kort. Proef en breng verder op smaak met peper en zout. Lekker met wat fijngehakte koriander.

Aubergine

De aubergine is een vruchtgroente en dankt haar naam aan de glanzende, donkerpaarse schil. Tegenwoordig zijn er ook witte en gestreepte exemplaren verkrijgbaar. De smaak van aubergine combineert goed met andere vruchtgroenten zoals courgette en paprika. Aubergine kun je goed op smaak brengen met stevige kruiden. Veel mensen vinden de smaak van aubergines het lekkerst wanneer ze door en door gaar zijn.

TIPS / VARIATIES

- Deze dip is ook lekker met courgette in plaats van aubergine.
- Geen oven? Stoom de aubergine dan gaar in een pan met een dun laagje water. De smaak zal daardoor wel wat milder zijn.
- Meng een handje fijngehakte munt door de baba ganoush.
- Lekker in combinatie met het platbrood uit dit boek.

Allergenen: 

Volgens richtlijnen:



Chocopasta met hazelnoten

Veel mensen vinden een pot hazelnoten-chocoladepasta onweerstaanbaar. Helaas bestaat de kant-en-klare versie meestal voor de helft uit suiker en de andere helft uit palmolie. De cacao en hazelnoten zijn zwaar in de minderheid. In ons recept doen we het helemaal anders!

Ingrediënten

- 250 gr. hazelnoten (liefst zonder vlies)
- 100 gr. gesmolten chocolade 70% of hoger
- 3 eetl. cacaopoeder
- 2 eetl. kokosolie
- 2 eetl. ahornsiroop
- 1 tl vanillepoeder

Overige benodigheden

Een oven, keukenmachine en afsluitbare glazen pot

Bereidingswijze

Rooster de hazelnoten in de oven op 180 °C voor 10 minuten. De hazelnoten moeten een mooie, goudbruine kleur krijgen. Haal ze vervolgens uit de oven en laat ze even afkoelen. Zet een pan op laag vuur en smelt rustig de chocolade. Maal ondertussen de hazelnoten ruim 5 minuten tot er een fijne pasta ontstaat. Voeg nu de gesmolten chocolade, cacaopoeder, kokosolie, de ahornsiroop en vanillepoeder toe aan de pasta en maal nog even totdat alles goed is gemengd en de gewenste textuur heeft. Bewaar je zelfgemaakte chocoladepasta in een afsluitbare glazen pot.

Chocopasta

De mensheid is al meer dan honderd jaar verknocht aan de smaak van chocopasta. Cacao was in het verleden zeer kostbaar. Om kosten te besparen is men toen hazelnoten aan het chocolademengsel gaan toevoegen. Dit bleek zeer in de smaak te vallen. Wat eerst een kostenbesparing was is nu een zeer gewilde receptuur geworden!

TIPS / VARIATIES

- Om het geheel nog smeuïger te maken kun je wat meer kokosolie of zelfs beter hazelnotenolie toevoegen. Hazelnotenolie is vrij kostbaar, maar wel erg lekker in dit recept.
- Als je hazelnoten met vliesjes hebt, dan kun je ze na het roosteren rollen in een theedoek en zo ontdoen van de vliesjes.
- Soms plakt het mengsel tijdens het malen aan de rand van de keukenmachine. Dan is het handig om met een spatel de randen even af te schrapen.
- Het malen kan eventueel ook in een goede hogesnelheidsblender.

Allergenen: 

Volgens richtlijnen:            

Mosterdmayonaise

Mayonaise maken, dat klinkt moeilijk, maar eigenlijk is het zeer eenvoudig. Soms vergt het wat oefening, maar met dit recept kan het eigenlijk niet mislukken. Deze mayonaise is op smaak gebracht met mosterd, maar wanneer je hier niet van houdt kan je het ook weglaten of wat minderen in de hoeveelheid.

Ingrediënten voor een potje vol

- 2 eidooiers (op kamertemperatuur)
- 2 tl mosterd (op kamertemperatuur)
- 250-300 ml neutrale, geurloze olie
- Scheutje citroensap of azijn
- Peper en zout

Overige benodigheden

(Elektrische) garde of blender. Als je dat niet hebt, is een staafmixer ook een mogelijkheid.

Bereidingswijze

Splits de eieren en doe de eidooiers in een ruime kom. Mix of blend samen met de mosterd tot een samenhangend geheel. Druppel nu langzaam de olie bij de eieren en blijf draaien. Ga zo door tot alle olie verwerkt is.

Proef de mayonaise en breng op smaak met een zuurtje, zout en peper. Serveer meteen of zet voor gebruik weg in de koelkast in een schone, goed af te sluiten pot.

Zonnebloemolie

De meeste mayonaise in de winkels is gemaakt van geraffineerde zonnebloemolie. Vaak wordt er ook suiker aan toegevoegd. Door voor een gezonde(re), biologische zonnebloemolie te kiezen, het liefst koudgeperst van het type high oleic, wordt je eigen mayonaise een stuk gezonder. Een andere optie is om te kiezen voor milde olijfolie.

TIPS / VARIATIES

- Wanneer je het basisrecept onder de knie hebt, kun je naar hartenlust variëren met allerlei specerijen en kruiden om jouw authentieke mayonaise te maken.
- Let erop dat je de olie langzaam toevoegt aan de eidooiers. Wanneer je te snel te werk gaat is de kans op schiften groot. Ook mag de blender niet te heet worden, dus zet die in de laagst werkende stand.
- Gooi het eiwit niet weg, maar gebruik het in andere baksels, bijvoorbeeld voor kokosmakronen. Eiwit vries je ook gemakkelijk in.

Allergenen:  

Volgens richtlijnen:           

Golden milk

In dit recept worden er een aantal specerijen toegevoegd aan (amandel)melk om een bekend Ayurvedisch drankje te verkrijgen: de Golden milk. Tegenwoordig ook wel de Turmeric Latte genoemd. Deze verwarmende drank wordt binnen de Ayurvedische geschriften al eeuwen voorgeschreven als reinigende drank voor het lichaam.

Ingrediënten voor 1 glas

- 250 ml amandelmelk
- ½ tl (Ceylon)kaneel
- 2 tl kurkuma
- ½ tl kardemom
- ½ tl gemberpoeder
- ½ tl kokosolie (extra vierge)
- Snufje zwarte peper
- Optioneel: theelepeltje honing of ahornsiroop

Bereidingswijze

Voeg alle ingrediënten toe aan een steelpannetje en verwarm tot net onder het kookpunt. Meng de specerijen goed door elkaar met een lepel of garde. Schenk in een glas of mok en drink direct.

Kurkuma

Golden milk is vooral zo goed voor ons dankzij de heilzaamheidskampioen onder de specerijen: kurkuma (geelwortel). Deze specerij heeft namelijk een krachtige antioxidantwerking met tal van gezondheidsvoordelen. Van het bestrijden van griep en verkoudheden tot aan het remmen van allerlei ontstekingen. Er zijn vele soorten kurkuma. De heilzame variant waar veel onderzoek mee is gedaan heet curcuma longa.

TIPS / VARIATIES

- Golden milk kan ook koud gedronken worden op warmere dagen. Het is handig om een voorraadje te maken en dit in een fles in de koelkast te bewaren. Voor gebruik goed schudden!
- Voeg versgeraspte gember in plaats van gemberpoeder toe.
- Er zijn verschillende varianten van Golden milk. De kurkuma is wel altijd het hoofdingrediënt. Dus experimenteer en ontdek welke samenstelling jij het lekkerst vindt.
- In plaats van amandelmelk kun je ook kiezen voor andere soorten. Zelf gebruik ik vaak havermelk. Let er wel op dat het zeker bij havermelk niet gaat koken, de smaak gaat dan achteruit.

Allergenen: 

Volgens richtlijnen:



Komkommer-kokoswater (sport hersteldrank)

Dit sapje drinkt heel makkelijk weg en hydrateert goed doordat het zeer rijk is aan elektrolyten. Ik gebruik het als hersteldrank na het sporten. Tijdens het sporten verlies je vocht, mineralen en energie. Het idee is dat een sportdrink dit verlies weer aanvult, zodat de prestaties op niveau blijven.

Ingrediënten

- Komkommer
- Limoen/citroen
- Kokoswater

Extra benodigdheden

Een slowjuicer en citrusspers

Bereiding

Juice de komkommer in de slowjuicer en pers de citrusvruchten in een citrusspers. Voeg dit mengsel dan samen bij het kokoswater. Het resultaat is een verfrissende en makkelijk drinkbare sportdrink.

Welke typen sportdranken zijn er?

Over het algemeen wordt er onderscheid gemaakt tussen 3 soorten sportdrink:

Hypotoon ≥ 4 gram koolhydraten per 100 ml = minder suiker + zout dan in lichaamsvocht = vult vocht aan, maar niet de zouten of energie.

Isotoon = 4-8 gram koolhydraten per 100 ml = gelijke hoeveelheid suiker + zout als in het bloed, wordt daardoor gemakkelijker opgenomen in het lichaam.

Hypertoon ≥ 8 gram koolhydraten per 100 ml = meer suiker + zout dan in het bloed, wordt daardoor lastiger opgenomen in het lichaam.

Deze drie termen zeggen iets over de osmolariteit van een vloeistof. Mineralen en suiker trekken vocht aan. Hierdoor verloopt de opname van een hypertone drank minder snel dan een hypotone of isotone drank. Om vocht aan te vullen zijn hypotone en isotone dranken de beste keuze. Een hypertone drank onttrekt mogelijk zelfs vocht aan het lichaam. Hypotone en isotone dranken worden sportdranken genoemd, terwijl de hypertone dranken energy drinks ofwel energiedrankjes zijn.

TIPS / VARIATIES

- Je kunt ook alleen een pak kokoswater nemen om te herstellen van sport.
- Bij intensieve sport is aan te raden er nog wat kokosbloesem- of palmsuiker aan toe te voegen, zodat het een echte isotone drank wordt. Kokoswater is namelijk een hypotone drank, omdat kokoswater arm is aan suiker. Bij intensief en langdurig sporten zal je er dus nog wel wat natuurlijke suikers aan toe moeten voegen om een echte isotone sportdrink te creëren. In kokoswater zit per 100 ml 3 gram aan suiker. Dus als je er per 100 ml slechts één theelepel zoetmiddel zoals kokossuiker of palmsuiker aan toevoegt, heb je een 100% natuurlijke isotone sportdrink die rijk is aan mineralen, zonder gekke additieven en E-nummers.

Allergenen: –

Volgens richtlijnen:





Kersen-yoghurt ijsjes

De smaak van kersen past heel goed bij zuur en zoet. Daarom is de combinatie kersen met yoghurt in ijs bij velen favoriet. De zoete kersen en de zure yoghurt vullen elkaar heel goed aan, waardoor de smaak in evenwicht is.

Ingrediënten voor 8 stuks

- 250 gr. diepvrieskersen (doosje)
- 500 gr. yoghurt naar keuze (plantaardig of dierlijk)
- Ahornsiroop

Extra benodigdheden

- 8 houten ijsstokjes
- 8 kleine glazen
- Blender

Bereidingswijze

Doe de kersen, yoghurt en ahornsiroop in de blender. Maal het geheel tot de kersen de gewenste grootte hebben. Zelf houd ik van wat grovere stukjes kers. De hoeveelheid ahornsiroop is naar smaak.

Verdeel de substantie tussen de kopjes en vul ze tot net onder de rand. Steek de houten ijsstokjes in het midden van elk kopje. Een nachtje in de vriezer is voldoende.

Fruit uit de diepvries?

Diepvriesfruit en -groente zijn helemaal nog niet zo'n gek idee. Op het gunstigste moment vindt de oogst plaats waardoor de hoeveelheid nutriënten optimaal is. Het moment van invriezen gebeurt zeer snel en onder ideale omstandigheden, waardoor de nutriënten ook nog eens behouden blijven. 'Vers' in de winkel is vaak minder vers dan je denkt, waardoor de voedingswaarde al achteruit is gelopen. Hierdoor komt voeding uit de diepvries er in vergelijking met vers volgens analyses helemaal niet slecht vanaf.

TIPS / VARIATIES

- Mensen die al wat langer op het pad van gezondheid actief zijn, hebben nauwelijks nog zoetmiddel nodig.
- In plaats van kersen uit een doosje kun je ook voor biologische kersen uit een pot kiezen. Deze zijn vaak licht gezoet, daardoor kan de ahornsiroop achterwege blijven.
- In plaats van kersen kun je ook kiezen voor (bevroren of vers) zomerfruit.
- Je kunt dit recept ook zonder een blender maken. Dan hoef je de yoghurt en kersen alleen maar te mengen, zodat je yoghurtijsjes met stukjes kers krijgt.

Allergenen:  (in geval van dierlijke zuivel)

Volgens richtlijnen:          

Zelf zuurkool maken

Zuurkool is gefermenteerde kool en erg gezond. Het vindt zijn oorsprong 2000 jaar terug in China. Destijds was fermenteren een veelgebruikte methode om voedselbederf tegen te gaan. Zuurkool is binnen veel culturen populair geworden als bijgerecht en smaakmaker. Vooral in Duitsland wordt het veel gegeten. Door het fermentatieproces bevat zuurkool veel voedingsstoffen en biedt het veel meer gezondheidsvoordelen dan verse kool.

Ingrediënten

- 1 middelgrote kool
- 1 eetlepel zout

Overige benodigheden

Een 1-liter weckpot met rubberen ring voor de zuurkool, een kom en een weegschaal om je mengsel te wegen

Bereidingswijze

Snijd de kool in dunne repen, zodat je vele slierten krijgt. Het totale gewicht hiervan is ongeveer 800 gram, dit past in de 1-liter pot. Voeg zout toe en masseer dit in een kom door het mengsel gedurende een aantal minuten, totdat de pekel zich onderin de schaal ophoopt. Doe het mengsel in een schone 1-liter weckpot en stamp

de kool aan. Dit kan met een houten stamper of je vuist. De kool moet helemaal onder het pekelvocht staan, zoals op de foto hiernaast. Er mag namelijk geen zuurstof bij.

Laat 5 cm lege ruimte tot aan de rand van de pot. Sluit de pot. Bewaar de pot op kamertemperatuur en buiten direct zonlicht gedurende 1-4 weken.

TIPS / VARIATIES

- Tijdens het fermenteren kunnen er gassen en/of vocht ontsnappen. De pot moet daarom deze gassen wel kwijt kunnen. Er zijn speciale potten hiervoor verkrijgbaar.
- Rasp ook een wortel of knoflook mee voor meer smaak. Als je wat pepers of sambal toevoegt, krijg je het Koreaanse kimchi.
- Het werkt ook met andere kolen zoals rodekool. Je kunt hierin ook combineren.
- Traditioneel werden er altijd jeneverbessen toegevoegd. Zelf vind ik kerrie erg lekker om toe te voegen.
- Open de pot de eerste week niet, anders kan er zuurstof in komen en kunnen er schadelijke bacteriën in gaan groeien.
- Gebruik je neus en ogen om het resultaat te bekijken. Als iets niet goed is, ruik je dat meteen. Zuurkool hoort zuur te zijn. Door de lage pH kunnen schadelijke bacteriën er niet meer in overleven.
- Je kunt eventueel een zwaar object zoals een stuk glas of een kleiner potje gebruiken om de kool naar beneden te drukken, zodat zij niet met zuurstof in aanraking komt.

Allergenen: –

Volgens richtlijnen:             

Overzicht wijzers

Afkortingswijzer	Alle veelgebruikte afkortingen in de keuken op een rij.
Combinatiewijzer	Overzicht van welke kruiden bij groenten smaaktechnisch passen.
Dieetwijzer	Overzicht van de basisrecepten in dit boek, waarin je in één oogopslag kunt zien conform welke voedingsrichtlijnen het recept is.
Dressingwijzer	Recepten van de meest gebruikte dressings onder elkaar.
Gewichtenwijzer	Overzicht van de gemiddelde gewichten per groente- en fruitsoort.
Houdbaarheidswijzer	Lijst met de houdbaarheid van groenten en fruit.
Kooktijdenwijzer	Weergave van de kook- en baktijden van de meeste voedingsmiddelen.
Koolhydratenwijzer	Lijst met de hoeveelheid koolhydraten per voedingsmiddel van veel naar weinig.
Kruidenwijzer	Uitgebreide lijst met de ingrediënten van alle veelgebruikte kruidenmengsels in de keuken.
Matenwijzer	Tabellen die het makkelijk maken om veel gebruikte maten en eenheden gemakkelijk om te rekenen.
Materialenwijzer	Overzicht van alle gereedschappen die de gezonde keuken bevat. Inclusief aankooptips.
Portiewijzer	Lijst met de portiegrootte van groente- en fruit.
Snelkookpanwijzer	Weergave van de kooktijden in een snelkookpan van de meeste voedingsmiddelen.
Tussendoortjeswijzer	Bijzonder veel suggesties voor gezonde tussendoortjes.
Vervangwijzer	Lijst met aanbevelingen om ongezondere keuzen te vervangen door gezondere varianten.
Vorraadkastwijzer	Overzicht van een basisvoorraad voor de gezonde keuken.
Weekmenuplanwijzer	Uitgewerkt eetschema voor mensen die gluten-vrij, koolhydraatarm, mediterraan of veganistisch willen eten.

Dieetwijzer

	Glutenvrij	Lage glycemische index	Hormoonfactor proof	Koolhydraatarm	Paleoproof	RAW	Sojavrij	Vegetarisch	Vegan	Voedselzandloper	WAPF	Zuivelvrij
Ontbijt												
Haver porridge	•		•				•	•	•	•		•
Chiazaadpudding	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Overnight oats	•	•	•			•	•	•	•	•	•	•
Omelet met groente	•	•	•	•	•		•	•			•	
Hartig noten-pittenbrood	•	•	•	•			•	•		•	•	•
Rijstwafel met beleg	•	•	•	•		•	•	•	•	•	•	•
Gierstontbijt met rooibos	•		•				•	•	•	•	•	•
Granola	•	•	•				•	•	•	•	•	•
Groente-ei muffins	•	•	•	•			•	•		•	•	
Lunch												
Pannenkoeken	•		•				•	•		•	•	•
Bataatfriet	•		•		•		•	•	•	•	•	•
Zeewierpasta	•	•	•	•	•			•	•	•	•	•
Bananenbrood	•		•				•	•		•	•	•
Platbrood (naanbrood)	•		•				•	•	•	•	•	•
Summer Rolls	•		•				•	•		•	•	•
Zadencrackers	•		•				•	•	•	•	•	•
Snelle bonenschotel	•	•	•				•	•	•	•	•	•
Diner												
Falafel	•	•	•	•			•	•		•	•	•
Bloemkoolpizza	•	•		•			•	•		•	•	•
Zoete aardappelstamppot	•	•	•				•	•			•	
Groentewok	•	•						•	•	•	•	•
Vegetarische sushi	•	•	•				•	•	•	•	•	•
Kurkumawraps	•	•	•				•	•	•	•	•	•
Poké Bowl	•	•	•					•	•		•	•
Pasta-pesto	•		•		•		•	•	•	•	•	•
Bloemkoolquiche	•	•		•			•	•			•	
Todos los nacho's	•	•					•	•			•	
Zwartebonenburger	•	•	•				•	•	•	•		•
Desserts												
Tiramisu	•		•		•		•	•		•	•	•
Kokosyoghurt met kersen	•		•		•	•	•	•	•	•	•	•
Rabarbercompote	•	•	•	•	•		•	•	•	•	•	•
Mangotaart	•		•			•	•	•	•	•	•	•
IJsbonbons	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Bananenijs met noten	•	•	•		•		•	•	•	•	•	•
Appel- en perendessert	•		•				•	•	•	•		•
Tussendoortjes												
Zeewierchips	•	•	•	•			•	•		•	•	
Havermoutkoeken	•		•				•	•		•		•
Superfoodmix	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Eierkoeken	•		•		•		•	•		•	•	•
Chocoladereep	•	•	•		•		•	•	•	•	•	•
Groenteburgers	•	•	•	•			•	•	•	•	•	•
Pindakaaskoekjes	•	•	•				•	•		•	•	•
Groentedip	•	•	•	•			•	•		•	•	•
Power balls	•		•		•	•	•	•	•	•	•	•

Kruidenwijzer

Appeltaart	
Delen	Kruid / specerij
10	kaneel
3	kruidnagel
2	gember
1	kardemom
Tip:	citroenschil

Bami	
Delen	Kruid / specerij
2	korianderzaad
2	kurkuma
2	laos
1	chilipoeder
1	citroengras
1	komijn

Bouillon kruiden	
Delen	Kruid / specerij
3	ui
2	selderijblad
2	peterselie
1	lavas

Bruschetta	
Delen	Kruid / specerij
4	tomaatvlokken
3	oregano
2	basilicum
2	knoflook
1	tijm

Cajun kruiden	
Delen	Kruid / specerij
3	cayennepeper
2	knoflook
1	oregano
1	tijm
1	ui

Chili con carne	
Delen	Kruid / specerij
3	chilipeper
3	ui
2	komijn
2	knoflook
2	paprika
1	koriander

Chinese Five Spices	
Delen	Kruid / specerij
2	szechuanpeper
1	venkelzaad
1	steranijs
1	kaneel
1	kruidnagel

Falafelkruiden	
Delen	Kruid / specerij
3	koriander (vers)
2	knoflook
2	peterselie
2	ui
1	komijn
1	korianderzaad
1	kurkuma
1	cayennepeper

Goulashkruiden	
Delen	Kruid / specerij
3	paprika
2	ui
2	knoflook
1	karwij
1	koriander
1	laurier
1	majoraan
1	piment
1	tijm

Gyroskruiden (grieks)	
Delen	Kruid / specerij
3	paprika
2	knoflook
2	komijn
2	oregano
2	rozemarijn
2	tijm
1	basilicum
1	chilipeper
1	peterselie
1	ui

Hachee	
Delen	Kruid / specerij
4	paprika
3	laurierblad
2	kruidnagel
2	nootmuskaat

Indiase kruiden (garam masala)	
Delen	Kruid / specerij
4	korianderzaad
2	komijn
2	kardemom
2	laurier
1	chili
1	gember
1	kaneel
1	kruidnagel
1	nootmuskaat

Italiaanse kruiden	
Delen	Kruid / specerij
4	oregano
2	basilicum
2	tijm
1	laurier
1	rozemarijn
1	salie
1	peterselie
Tip:	knoflook

Kerrie kruiden	
Delen	Kruid / specerij
4	kurkuma
3	koriander
2	gember
2	kaneel
2	mosterdzaad
2	fenegriek
1	zwarte peper
1	kruidnagel
1	nootmuskaat

Kipkruiden	
Delen	Kruid / specerij
4	paprika
2	ui
2	knoflook
2	koriander
1	chili
1	fenegriek
1	komijn
1	kurkuma

Koekkruiden	
Delen	Kruid / specerij
8	kaneel
2	nootmuskaat
1	anijs
1	gember
1	kardemom
1	koriander
1	kruidnagel

Köftekruiden	
Delen	Kruid / specerij
4	paprika
3	komijn
3	ui
2	knoflook
2	peterselie
1	piment
1	nootmuskaat
1	kaneel
1	korianderzaad

NB: Voor alle kruidenmengsels geldt dat het om de gemalen varianten gaat. Zout en peper naar smaak toevoegen.

Materialenwijzer

Uitleg en koopadvies van keukengerei voor het creëren van je eigen gezonde keuken!

Airfryer – Dit is een van de nieuwste ontwikkelingen in de keuken. Met dit apparaat kun je de traditionele friteuse vervangen. Het resultaat is vergelijkbaar met een traditionele friteuse en tegelijkertijd heb je 80% minder vet nodig.

Je kunt er bijvoorbeeld frietjes mee maken, maar ook vlees, ei en taart. Volgens onderzoekers is de airfryer daadwerkelijk gezonder dan een friteuse, omdat er iets minder acrylamide ontstaat.

Let er wel op dat je het apparaat na gebruik schoonmaakt, anders kunnen de kruimels verkolen en voor enorm veel fijnstof zorgen in huis.



Dat is zeer ongezond. Een horizontaal model is wat dat betreft iets gezonder dan een verticaal model.

Er zijn ook modellen die in plaats van teflon een keramische laag hebben, wat zeker is aan te raden. Het is een rage, waardoor er een enorme wildgroei aan dit soort mini-ovens ontstaan is.

Volgens de consumentenbond zijn veel van de goedkope apparaten onveilig, omdat deze te heet worden aan de buitenkant. Je kunt je dan lelijk verbranden. Kies daarom altijd voor een betrouwbaar merk. Lees ook de reviews, zodat je iets goeds in huis haalt.

Appelboor – Veel mensen zijn niet zo dol op het klokhuis van een appel. Met een appelboor kun je het snel en gemakkelijk verwijderen. Ideaal voor het toevoegen van een appel aan je ontbijt of het maken van een taart.

Bakpapier – Voor het bereiden van deeg op een ovenplaat is bakpapier onmisbaar. Zonder bakpapier zal je lekkere pizza of haverkoek vastkoeken en je heel veel schoonmaakwerk bezorgen. Het is wel oppassen geblazen, want er is veel kaf onder het koren: er is veel bakpapier verkrijgbaar dat voorzien is van een chemische antiaanbaklaag.

Gelukkig zijn er ook ecologische varianten verkrijgbaar, maar daarvoor zal je wel iets beter moeten zoeken. Op internet of in biologische winkels is de kans groter dat je 'gezond' bakpapier aantreft.

Bakvorm – Voor het maken van brood, cakes, taarten en quiches is een bakvorm onmisbaar. Vaak bevatten ze een teflonlaag. Soms zijn ze van aluminium. Beide stoffen kunnen een risico vormen en horen niet thuis in de gezonde keuken.

Daarom raad ik aan om te kiezen voor rvs-varianten. Deze zal je voor gebruik wel even met roomboter of kokosolie moeten insmeren om aankeken te voorkomen.

Bewaarbakjes – Deze zijn in alle soorten en maten te verkrijgen. Als je kiest voor kunststof, dan kun je beter kiezen voor de veilige plasticsoorten met code #5. Sommige mensen hergebruiken de bakjes van de Chinees, maar dat is zeker niet aan te raden. Zelf gebruiken wij thuis glazen bewaardozen, die luchtdicht zijn af te sluiten. Deze kunnen zelfs worden ingevroren.

Weekmenuplanwijzer

Glutenvrij

Maandag	
Ontbijt	Roerei en groenten, met een stukje fruit
Lunch	Kipsalade met extra vergine olijfolie en een handje noten
Diner	Gehakt met groenten en volkorenrijst
Tussendoortje	Zachtgekookt ei

Dinsdag	
Ontbijt	Haver (glutenvrij) met amandelmelk en rozijnen
Lunch	Smoothie met kokosmelk, chocolade weiproteïnepoeder, bessen en amandelen
Diner	Zalm, in boter gebakken, met sla
Tussendoortje	Geitenyoghurt met bessen

Woensdag	
Ontbijt	Omelet met groenten, stukje fruit
Lunch	Overgebleven zalm van vorige avond
Diner	Tartaar, in boter gebakken, aardappelen
Tussendoortje	Eén stuk fruit, bv. een banaan, appel of sinaasappel

Donderdag	
Ontbijt	Geitenyoghurt met stukjes fruit en noten
Lunch	Tonijnsalade met olijfoliedressing
Diner	Gehaktbal met groenten en zilvervliesrijst
Tussendoortje	Chocolade (puur)

Vrijdag	
Ontbijt	Eieren en groenten, gebakken in kokosolie, met een stuk fruit
Lunch	Rest van gehaktballetjes van vorige avond
Diner	Rundvlees met groenten en zoete aardappels
Tussendoortje	Een handje noten

Zaterdag	
Ontbijt	Havermout met een stuk fruit
Lunch	Restje van rundvlees, groenten en zoete aardappels van vorige dag
Diner	In boter gebakken zalm met groenten
Tussendoortje	Rijstwafel met notenpasta

Zondag	
Ontbijt	Bacon en eieren, wat fruit
Lunch	Griekse yoghurt met bessen, gesneden fruit, noten
Diner	Geroosterde kippenvleugeltjes met groenten, salsa en rijst
Tussendoortje	Avocado met peper en zout