

ONTWERP EN OPMAAK OMSLAG EN BINNENWERK Oranje Vormgevers, Eindhoven

FOTO'S Everett Collection, Shutterstock.com

TEKENINGEN RetroClipArt, Shutterstock.com

ISBN 9789000336616

NUR 443

© 2014 Carola van Bemmelen

© 2014 Nederlanstalige uitgave: Uitgeverij Unieboek | Het Spectrum bv, Houten – Antwerpen

www.unieboekspectrum.nl

www.sugarchallenge.nl

Spectrum maakt deel uit van Uitgeverij Unieboek | Het Spectrum bv,

Postbus 97

3990 DB Houten

Dit boek is bedoeld als naslagwerk. De versterkte informatie dient als hulp bij het nemen van afgewogen beslissingen over het eigen welzijn. Het is niet bruikbaar als vervanging van welke medische behandeling dan ook. Raadpleeg bij vragen of lichamelijke problemen een arts. De uitgever en auteur zijn niet aansprakelijk voor nadelige gevolgen die door gebruik van dit boek ontstaan.

VOORWOORD ★ P. 8

INLEIDING ★ P. 11

Deel 1 Suiker en je gezondheid

1. HOE WE MASSAAL DIK EN ZIEK WORDEN VAN SUIKER

★ Ons lichaam loopt op suikers ★ P. 17

★ We eten veel te veel suiker ★ P. 18

★ Suiker, een wolf in schaapskleren ★ P. 18

★ 100% suikervrij in 30 dagen ★ P. 19

Deel 2 Sugarchallenge: in drie stappen suikervrij

2. WAT IS SUGARCHALLENGE?

★ In 30 dagen van suikerverslaafd naar suikervrij! ★ P. 22

★ Zeg JA tegen jezelf ★ P. 23

★ Bevrijd jezelf uit de suikerspiraal ★ P. 23

★ Drie stappen ★ P. 24

3. SUGARCHALLENGE FASE 1: DE VOORBEREIDINGSFASE

★ Gezonde voeding ★ P. 25

★ Boodschappen doen ★ P. 27

★ Jouw suikervrije keuken ★ P. 29

★ Tips voor het afbouwen van jouw suikerconsumptie ★ P. 33

4. SUGARCHALLENGE FASE 2: DE SUIKERVRIJE FASE

★ De Sugarchallenge-spelregels ★ P. 35

★ Wanneer is een product 'Sugarchallenge-proof'? ★ P. 37

★ Zo breng je in 30 dagen jouw bloedsuikerspiegel in balans ★ P. 38

★ Tips voor een geslaagde Sugarchallenge ★ P. 44

5. SUGARCHALLENGE FASE 3: DE SUIKERBEWUSTE FASE

★ Wat is een suikerbewuste leefstijl? ★ P. 47

★ Leefregels voor een suikerbewuste leefstijl ★ P. 47

★ Overige factoren voor een gezonde bloedsuikerspiegel ★ P. 49

Deel 3 Voeding voor een gezonde bloedsuikerspiegel

6. ZO EET JE JOUW BLOEDSUIKERSPIEGEL GEZOND

★ Energie voor iedere dag ★ P. 57

★ Eiwitten voor optimaal onderhoud van je lichaam ★ P. 63

★ Zorg voor voldoende smeermiddelen ★ P. 65

★ De sleutelrol van vitamines en mineralen ★ P. 66

7. ZO DRINK JE JOUW BLOEDSUIKERSPIEGEL GEZOND

★ Kies voor water ★ P. 67

★ De hoofdfuncties van water ★ P. 67

★ Kies voor zuiver water ★ P. 68

★ Hoe zit het met het drinken van te veel water? ★ P. 69

★ Zonder water geen stofwisseling ★ P. 69

8. SUIKERS EN ZOETSTOFFEN

★ Suiker tijdens de Sugarchallenge ★ P. 70

★ Toegestane suikers in Sugarchallenge fase 1 en 2 ★ P. 71

★ Toegestane suikers in Sugarchallenge fase 3 ★ P. 75

Deel 4 Recepten

5. RECEPTEN

Ontbijt ★ P. 84

Brood ★ P. 98

Suikervrije lunches ★ P. 104

Diner ★ P. 116

Maak je maaltijd op smaak met... ★ P. 132

Desserts ★ P. 138

Snacks ★ P. 143

Feest! ★ P. 146

Het 'moderne wecken' ★ P. 156

Deel 5 Bijlagen

★ 1. De leefregels van iedere Sugarchallenge-fase ★ P. 160

★ 2. Glycemische index en glycemische lading ★ P. 161

★ 3. Producten en hun glycemische index en glycemische lading ★ P. 164

★ 4. Overzicht van te vermijden suikers en zoetstoffen ★ P. 170

★ 5. Supplementen voor een gezonde bloedsuikerspiegel ★ P. 171

★ 6. De gezondheidsrisico's van suiker ★ P. 174

Sugarchallenge Support

GERAADPLEEGDE BRONNEN ★ P. 186

DANKWOORD ★ P. 187

REGISTER ★ P. 188



Voorwoord

Hollands welvaren!

DIE TERM WAS ABSOLUUT OP MIJ VAN TOEPASSING IN MIJN KINDERJAREN. DIT OVERIGENS TOT GROTE TEVREDENHEID VAN MIJN OUDERS. IK WAS EEN BLAKENDE FERME DOCHTER, HET TOONBEELD VAN GEZONDHEID! BIJ ONS THUIS WERD ER DAN OOK 'GOED' GEGETEN. DAT BETEKENDE ZOVEEL MOGELIJK VOLGENS DE SCHIJF VAN VIJF VAN HET VOORLICHTINGSBUREAU VOOR DE VOEDING, DE VOORLOPER VAN HET VOEDINGSCENTRUM. EN: NATUURLIJK ALTIJD NETJES HET BORD LEEG ETEN!

Dat spoelde ik weg met minimaal drie glazen melk. Want zuivel was goed voor je botten en een landelijke campagne deed je geloven dat je zonder dat ogenblikkelijk uit zou groeien tot een bleek, slap, groot mens wiens botten zo doormidden konden breken. 's Avonds volgde dan de warme hap: een royale portie aardappelen en groente, stukje vlees met een sjuutje en natuurlijk een toetje. Plus, heel belangrijk: minimaal drie (maar vaak meer) tussendoortjes per dag: ontbijtkoek, fruit, Liga, chocola, koekjes, wat er maar voorhanden was. Op die manier at ik me krantig door mijn dips en vermoeidheid heen. Het gekke was dat hoe vaker ik iets at, hoe meer verlangen ik had naar nóg meer eten. Zo nestelde het 'vraatzadje', vrolijk gevoed door al die zoete hapjes, zich al snel in mijn systeem en maakte dat ik uitgroeide tot een forse volwassene, Hollands welvaren ver voorbij! Pogingen om het tij te keren hadden maar beperkt succes en waren meestal van korte duur.

Als ik, met de kennis van nu, kijk naar mijn voedingspatroon van toen, is het niet zo gek dat ik last had van overgewicht en een scala aan gezondheidsklachten. Ik kreeg er toch gauw zo'n 30 tot 35 suikerklontjes per dag mee binnen, oftewel zo'n 60 kilo suiker per jaar! Had ik toen geweten dat zowel mijn overgewicht als mijn klachten terug te voeren waren op een sterk schommelende bloedsuikerspiegel en een daardoor ontwikkelde insulineresistentie, dan was me een hoop ellende bespaard gebleven. Want daar is namelijk op een eenvoudige en snelle manier iets aan te doen, zo heb ik zelf ervaren!

Daarom ben ik ook zo blij met dit boek van Carola. Het maakt op een boeiende en heldere manier duidelijk hoe lichaamsprocessen verlopen als je (te veel) suiker of voedingsmiddelen eet die zich in je lichaam gedragen als suiker. Een inzicht dat ik graag had gehad op het

Standaard at ik vijf tot zes boterhammen per dag. Besmeerd met een laagje Volle Pond van Gouda's Glorie en belegd met kaas, ham, leverworst, kipfilet, sandwichspread, kokosbrood of jam.

moment dat het er voor mij toe deed. Het toont overtuigend aan dat we, eenvoudig door het aanpassen van onze voeding, zelf grote invloed kunnen uitoefenen op onze gezondheid en welbevinden. Dit geldt niet alleen voor mensen met overgewicht; ook slanke mensen kunnen last hebben van een bloedsuikerspiegel die uit balans is en dus baat hebben bij de adviezen die in dit boek worden gegeven. Er wordt de laatste tijd veel geschreven over suiker. Je vraagt je dan wellicht ook af: brengt dit boek nog wel iets nieuws? Dat is absoluut het geval! In drie simpele stappen begeleidt Carola je door de wondere wereld van bloedsuikermanagement. Samen met haar maak je de stap van suikerverslaafd naar suikervrij en van suikervrij naar suikerbewust. Je ontvangt inspirerende en praktische tips om je bloedsuikerspiegel in balans te brengen met het juiste eten en drinken. Met makkelijke recepten voor heerlijke en voedzame gerechten, waarbij de nadruk ligt op wat er allemaal wél mag in plaats van wat er niet mag. Dat maakt dit boek tot een zeer praktisch boek, waarin niet alleen het 'wat' en 'waarom', maar in ruime mate ook het 'hoe' aan bod komt. Een boek waarmee je dus direct aan de slag kunt, want inzicht is belangrijk, maar inzicht alleen brengt nog geen verandering. Het unieke is dat er ook ondersteuning wordt gegeven door middel van speciaal ontwikkelde Sugarchallenge Programma's met een bijbehorende besloten Facebookgroep, waar je met ervaringsgenoten tips kunt uitwisselen, vragen kunt stellen en wordt gemotiveerd je nieuw verworven leefstijl te verankeren in je dagelijkse bestaan. Dat maakt het tot een doeltreffend totaalplan voor jouw gezondheid.

Het feit dat je dit boek hebt gekocht betekent dat je al een eerste stap hebt gezet in de richting van een gezondere leefstijl. Dat je hebt besloten het heft in eigen hand te nemen en actief met je gezondheid aan de slag wilt gaan. En dat je de verantwoordelijkheid daarvoor ook heel duidelijk neemt. Dit boek is een waardevolle gids op je pad naar een gezondere leefstijl. Ik wens je veel succes op jouw ontdekkingstocht, maar bovenal: geniet van deze reis!

Gertie Tuller

Voedingsdeskundige en orthomoleculair gewichtsconsulent en specialist in het aanpakken van lichamelijke oorzaken die succesvol afvallen en een vitaal leven in de weg staan. **WWW.JOUW-LEEFSTIJL.NL**



TOEN IK BEGON MET MIJN SUIKERVRIJE AVONTUUR WAS HET AF EN TOE EEN BEHOORLIJKE ZOEKTOCHT. WAT KON IK WEL ETEN EN WAT NIET? WAAR MOEST IK ALLEMAAL OP LETTEN EN HOE ZAT HET NOU EIGENLIJK IN ELKAAR: SUIKERVRIJ ETEN? ZELFS ALS FOOD- EN LIFESTYLECOACH BEN IK ER NOG AARDIG DRUK MEE GEWEEST OM ALLES UIT TE PLUIZEN. ECHT OVERAL LEEK NAMELIJK SUIKER IN TE ZITTEN, EN ALS ER GEEN SUIKER IN ZAT DAN WAS ER WEL IETS ANDERS MEE AAN DE HAND. OM MOEDELOOS VAN TE WORDEN...

Totdat ik stopte met kijken naar wat er allemaal niet (meer) kon en de focus verlegde naar wat er allemaal wel mogelijk was! Ik liet het oude echt los en gaf me volledig over aan mijn nieuwe

leefstijl. Er ging letterlijk en figuurlijk een nieuwe wereld voor me open en ik vond het geweldig. In die wereld ging ik nieuwe groenten ontdekken, vond ik nieuwe bereidingsmethoden en probeerde ik nieuwe gerechten en ingrediënten. Ik ontdekte nieuwe kookboeken en recepten met gezonde voeding en ben naar hartenlust aan het experimenteren geslagen. Zo maakte ik lunchgerechten zonder brood, ontdekte ik hoe lekker ontbijt kan zijn en kwam menig vriendin graag bij me eten om alle suikervrije experimenten te proeven.

Ondersteund door alle leden van de Sugarchallenge Facebookgroep kregen mijn suikervrije leefstijl en visie steeds meer vorm. Het enige nadeel aan mijn nieuwe 'gezonde kookboeken' vond ik soms de ingewikkelde gerechten met vaak lastig verkrijgbare en veelal ook kostbare ingrediënten. Alhoewel ik nooit heb bezuinigd op mijn voeding en gezondheid, had ik toch echt geen zin om kapitalen uit te geven aan eten en al helemaal niet om urenlang in de keuken te staan. Bovendien stond ik me af en toe met mijn boodschappenlijstje in de supermarkt echt wezenloos te zoeken.

Gezond eten is goedkoper!

Naarmate ik meer in mijn suikervrije leefstijl groeide, kwam ik erachter dat het eigenlijk allemaal heel eenvoudig is én begon ik in de supermarkt geld over te houden. Bovendien spaarde ik veel tijd uit omdat ik alleen nog maar kocht wat ik nodig had en over de rest niet meer na hoefde te denken. Ik ontdekte ook dat de supermarkt wel degelijk heel veel te bieden heeft als het gaat om gezonde voeding en vond ook daarin mijn weg.

Tegenwoordig maak ik een aantal keren per jaar een stop bij de natuurvoedingswinkel om daar de benodigde basisproducten in te slaan die helaas (nog) niet verkrijgbaar zijn in de supermarkt. De rest vul ik aan met producten uit de super om de hoek.

De mythe dat gezond eten duur is en alleen maar verkrijgbaar in de biologische winkel, is voor mij echt onzin. Uit eigen ervaring weet ik inmiddels dat ik voor 90 procent van al mijn boodschappen gewoon in de supermarkt terecht kan. Gelukkig staan steeds meer supermarkten open voor de vraag van de consument naar eerlijke en gezonde producten.

Op mijn vraag aan Sugarchallenge-deelnemers waaraan ze behoefte hebben, kreeg ik steeds weer als antwoord: een kookboek voor de 'gewone' mens. Met eenvoudige en smakelijke gerechten voor iedere dag die ook goed te maken zijn als je geen keukenprinses bent en/of geen tijd hebt om uren in de keuken te staan. Recepten die bovendien betaalbaar zijn en goed te combineren zijn met een gezin en/of een drukke leefstijl. Ik heb met veel plezier aan die oproep gehoor gegeven.

Terug naar de basis

IK BEN VOOR DIT KOOKBOEK TERUGGEGAAN NAAR DE TIJD DAT VOEDING NOG GEEN 'DING' WAS EN NOG HERKENBAAR WAS ALS VOEDING. DE TIJD WAARIN SUIKER NOG EEN DELICATESSE WAS WAAR JE AF EN TOE HEERLIJK VAN KON GENIETEN EN WAARIN DRIE KEER PER DAG EEN VOEDZAME MAALTIJD EERDER REGEL WAS DAN UITZONDERING. IN DEZE TIJD WERD VEEL ZORG EN AANDACHT AAN ETEN BESTEED EN WERD ETEN NOG NIET RESPECTLOOS IN EEN BAKJE GESTOPT 'VOOR IN DE MAGNETRON'.

pruttelen op het fornuis. In deze tijd kwam diabetes type 2 alleen maar voor bij oudere mensen en was obesitas eerder een uitzondering dan een regel. Dit was de tijd van mijn oma. Mijn oma was getrouwd met een groenteman en wist dan ook oneindig veel heerlijke gerechten te maken. Ik had overigens een hele hippe oma, zo eentje die altijd vol verve iedere vernieuwing verwelkomde. Ook bij haar kwamen dus al snel de 'nieuwerwetse' voedingsgewoonten op tafel en deden de pakjes en de zakjes hun intrede. Ze is een aantal jaren geleden gestorven, aan de gevolgen van diabetes. Haar verhaal is voor mij inmiddels een oneindige inspiratie-

Voeding bestond nog niet uit prachtige verpakkingen met de meest waanzinnige kreten erop en allerlei exotische vruchtensorten. Een appel had nog wormengaatjes en stoofvlees stond nog uren te

bron geworden. Dit boek is dan ook een beetje haar boek. Eigenlijk hebben we het samen gemaakt. Haar inspiratie heeft mij geholpen om een combinatie te maken van haar keuken en de mijne. Om de kracht en gezondheid van toen te combineren met het gemak en de geneugten van nu.

Oud en nieuw, samen sterk

Hoe mooi is het dat we de aloude natuurprincipes kunnen combineren met alles wat we de afgelopen decennia hebben ontdekt en geleerd? Mijn oma zei altijd tegen me: 'Kind, verwelkom het nieuwe en behoud het goede van het oude.' Hoe wijs is dat. En ze had gelijk. Juist het oude wordt meer waard als je het verrijkt met het nieuwe.

Dit Sugarchallenge-basiskookboek helpt je daarom veel oude wijsheden te combineren met nieuwe inzichten. Naast de basisprincipes van een goed bloedsuikermanagement, ontdek je aan de hand van ruim honderd eenvoudige suikervrije recepten dat het eigenlijk heel makkelijk is om suikervrij te koken en te eten met het hele gezin. We gaan dus terug naar de basis, maar dan wel op een manier die helemaal past bij de huidige tijd.

Ik hoop dat dit boek jou net zo zal inspireren als het mij heeft gedaan en wens je ontzettend veel kookplezier!

Carola



PS ben je een lezer van een van de eerste 4 drukken van mijn eerste boek *100% Suikervrij in 30 dagen*, dan zul je in dit boek wellicht enige verschillen merken ten aanzien van de toegestane suikers tijdens de Sugarchallenge.

Dit heeft ermeê te maken dat op basis van de ervaringen van de Sugarchallenge deelnemers de regels van de Sugarchallenge zijn aangescherpt. Hierdoor is alles nog overzichtelijker en éénduidiger geworden ten aanzien van het bereiken en behouden van een gezonde bloedsuikerspiegel!

9. Recepten

Ontbijt p.84

- ★ Ontbijtkoek
- ★ Ontbijtsmoothies
- ★ Yoghurtsmoothie met havermout en framboos
- ★ Tropicalsmoothie
- ★ Avocado-sinaasappelsmoothie
- ★ Rijstepap met havermout en kaneel
- ★ Overnight oats
- ★ Griekse vanilleyoghurt met fruit en noten
- ★ Boekweitpannenkoekjes met hüttenkäse en warme bessen
- ★ Appel-notenbrood met amandelspijs
- ★ Omelet met groente
- ★ Omelet met prei en champignons
- ★ Omelet met gerookte zalm
- ★ Roerei met bieslook
- ★ Oma's groentesoep van Henry

PITTIGE ONTBIJTJES

- ★ Ontbijtrepen
- ★ Wortel-appelsalade met zonnebloempitten
- ★ Pittige koekjes

Brood p.98

ZUURDESEMBROOD

ROGGEBROOD

- ★ Zelfgebakken roggezuurdesembrood
- ★ Italiaans brood
- ★ Provençaals knoflookbrood

ROGGEVOLKORENCRACKERS

SUPER SUIKERVRIJE ONTBIJTSANDWICHES

- ★ Geroosterde desemsandwich met kruidenkaas, komkommer en gerookte zalm
- ★ Roggebrood met zachte geitenkaas, noten en fruit
- ★ Zuurdesemboterham met lauwwarme eiersalade
- ★ Crackertje met pesto, tomaat en kaas
- ★ Crackertje met avocado, rucola en rosbief

Suikervrije lunches p.104

SUIKERVRIJ BROODBELEG

- ★ Rode-kidneybonenspread
- ★ Gegrilde groente
- ★ Kruidenboter
- ★ Kruidendip met geitenkaas
- ★ Gerties heksenkaas

SALADES

- ★ Diana's sperziebonensalade
- ★ Salade met rucola, geitenkaas en noten
- ★ Kip-kerriesalade met ananas
- ★ Rodebietensalade met rivierkreeft en quinoa
- ★ Italiaanse kipsalade met pesto
- ★ Zalmcarpaccio

DRESSINGS

- ★ Basisrecept voor dressing
- ★ Groenkruiddressing
- ★ Zoete mosterd dressing
- ★ Frambozendressing
- ★ Oosterse sesamdressing
- ★ Knoflookdressing

SOEP

- ★ Groentebouillon
- ★ Courgettesoep met fetakaas
- ★ Goulashsoep met pastinaak
- ★ Mexicaanse bonensoep
- ★ Erwtensoepp
- ★ Gegrilde-paprikasoep
- ★ Bloemkool-mosterdsoep met pittig gehakt
- ★ Lydia's venkelsoep



Diner p. 116

- ★ Bea's pompoenhutspot met lamsvlees
- ★ Stampot van knolselderij, prei, appel en kipfilet
- ★ Stampot met kikkererwten, broccoli en noten
- ★ Marokkaanse stoofschotel met lamsvlees, pruimen en amandelen

HARTIGE TAART

- ★ Basisrecept voor hartige taart
- ★ Saus voor de hartige taart
- ★ Hartige taart met geroosterde paprika
- ★ Preिताart met cashewnoten
- ★ Courgettetaart met zwarte olijven
- ★ Hartige taart met champignons en prei
- ★ Gorgonzolataart met wortel en pompoen

PLAATPIZZA!

- ★ Easy pizzasaus
- ★ Pizza tomaat met geitenkaas
- ★ Pizza tomaat met groente
- ★ Pizza tomaat met vruchten en geitenkaas
- ★ Pizza tomaat met kip en spinazie
- ★ Pizza met uien en tonijn

LEKKER WOKKEN!

- ★ Spinazie met ui, knoflook, feta en noten
- ★ Groentecurry met vis
- ★ Italiaanse roerbak met kip en pesto
- ★ Sambalboontjes met cashewnoten en banaan
- ★ Bloemkoolroerbak met kerriepasta en noten

SUIKERVRIJ UIT DE OVEN

- ★ Spruitjes-kastanjeschotel met zoete aardappel en knolselderijpuree

LEKKER VOOR ERBIJ

- ★ Appelmoes
- ★ Rabarber met aardbeien
- ★ Stoofpeertjes met balsamicoazijn
- ★ Zoete aardappelfriet met kaeel en citroenmayo

Maak je maaltijd op smaak met... p. 132

- ★ Pesto
- ★ Tapenade
- ★ Verse kerrieboemboe
- ★ Gepofte knoflook
- ★ Mayonaise/knoflooksaus
- ★ Satésaus
- ★ Verse kruiden

Desserts p. 138

- ★ Hannijs luchtige chocolademousse
- ★ Fruitige yoghurtshake
- ★ Tiramisu
- ★ Apple crumble
- ★ Bananenyoghurt
- ★ Fruitsoep
- ★ Suikervrije chocolaatjes à la Annemieke

Snacks p. 143

- ★ Gehaktballetjes
- ★ Noten
- ★ Pompoenchips
- ★ Energieballetjes
- ★ Stukjes fruit met noten
- ★ Minipizza's
- ★ Augurkje met kaas
- ★ Zure haring met roggebrood
- ★ Dadel met geitenkaas
- ★ Rosbiefrolletjes met tuinkers en avocadomousse
- ★ Gekookt eitje

Feest! p. 146

BASISRECEPT VOOR SUIKERVRIJE TAART

- ★ Basisrecept deeg
- ★ Basisrecept zoete mousse
- ★ Frangipane met vruchten
- ★ Appeltaart
- ★ Frizure rabarbertaart met aardbeien
- ★ Frisse MonChou-hazelnoottaart
- ★ Choco-kokoskoekjes van Joyce
- ★ Basisrecept voor vanillecake
- ★ Appel-kaneelcake
- ★ Chocolademarmercake
- ★ Vruchtenmuffins
- ★ Chocolademuffins
- ★ Tina's dadel-sinaasappeltaart
- ★ Linda's bananen-chocoladecake

FLAPPEN EN PASTEITJES

- ★ Basisrecept deeg
- ★ Hollandse appel-kaneelflap
- ★ Tropische flap
- ★ Zoete notenflap

HARTIGE PASTEITJES

- ★ Noten-spinaziepasteitje
- ★ Pasteitje met champignons en prei
- ★ Pasteitje met pesto en fetakaas

Het 'moderne wekken' p. 156



Ontbijtsmoothies

ALS JE WEINIG TIJD HEBT OM TE ONTBIJTEN, ZIJN DEZE ONTBIJTSMOOTHIES EEN UITKOMST. JE KUNT ZE EVENTUEEL AL DE AVOND VAN TEVOREN MAKEN EN IN DE KOELKAST BEWAREN IN EEN SPECIALE THERMOBEKER DIE JE DE VOLGENDE OCHTEND ZO MEE-NEEMT IN DE AUTO. BELANGRIJK BIJ HET SAMENSTELLEN VAN EEN SMOOTHIE IS DAT JE HEM NIET TE ZOET MAAKT EN ZORGT VOOR VOLDOENDE EIWITTEN, VEZELS EN VETTEN ZODAT JE GOED EN LANG VERZADIGD BENT. PERSOONLIJK MENG IK DAAROM ALTIJD NOG EEN FLINKE HAND ZONNEBLOEMPITTEN OF HAVERMOUT DOOR MIJN SMOOTHIE.

Yoghurtsmoothie met havermout en framboos

JE HEBT NODIG

- ★ 200 ml volle yoghurt (3,5% vet)
- ★ 100 g (bevroren) frambozen
- ★ 4 el havervlokken

Doe de yoghurt samen met de frambozen in de blender. Blender tot alles goed gemengd is en voeg dan de havervlokken toe. Roer goed door elkaar en laat ongeveer 15 min. staan zodat de haver lekker zacht wordt.

TIP

DEZE SMOOTHIE KUN JE PRIMA EEN AVOND VAN TEVOREN MAKEN. DE HAVERMOUT ZAL DAN FLINKE VOCHT OPNEMEN WAARDOOR HET GEHEEL MEER CONSISTENTIE KRIJGT.



Tropicalsmoothie

Deze smoothie is heerlijk in de zomer, of als extra aanvulling op een speciaal ontbijt. Combineer 'm met een stuk notenbrood (zie pagina 92) of een gekookt eitje.

Doe alle ingrediënten bij elkaar in de blender en laat draaien totdat alles goed gemengd is.

JE HEBT NODIG

- ★ 200 ml kokoswater (let op: zonder smaakje)
- ★ 2 plakken verse ananas in grove stukken
- ★ een flinke hand basilicum
- ★ 1 el kokosolie
- ★ 3 handen verse spinazie

TIP VOEG VOOR EEN EXTRA 'BITE' EEN HANDJE GEROOSTERDE ZONNEBLOEMPITTEN TOE AAN DE SMOOTHIE.

Avocado-sinaasappelsmoothie

Roer het chiazaad door een half glas lauwwarm water en laat ongeveer 15 min. staan totdat het een papje vormt. Pers de sinaasappels uit en doe het sap samen met de avocado's en rucola in de blender. Laat draaien totdat alles goed gemengd is. Voeg tot slot het opgeloste chiazaad toe.

JE HEBT NODIG

- ★ sap van 4 sinaasappels
- ★ 2 rijpe avocado's, geschild en ontpit
- ★ 2 handen rucola (of spinazie)
- ★ 1 el chiazaad

TIP VOOR EEN TROPISCH TINTJE KUN JE ER NOG WAT GERASPTE KOKOS AAN TOEVOEGEN!

Omelet met groente

REGELMATIG ONTVANG IK NOG PANIEKREACTIES VAN MENSEN DIE BANG ZIJN DAT HUN CHOLESTEROLGEHALTE TE HOOG WORDT DOOR HET ETEN VAN EIERN. DIT IS NIET HET GEVAL. WETENSCHAPPELIJK IS ZELFS AANGETOOND DAT HET CHOLESTEROL UIT EIERN GEEN RELATIE HEEFT MET DE CHOLESTEROL IN ONS LICHAAM, MAAR JUIST HEEL GEZOND IS VOOR ONS LICHAAM. HET TEVEEL AAN CHOLESTEROL DAT IN HET LICHAAM WORDT GEVORMD, WORDT HOOFDZAKELIJK VEROORZAAKT DOOR HET ETEN VAN SNELLE KOOLHYDRATEN EN SUIKERS... DUS NEEM GERUST EEN EITJE BIJ JE ONTBIJT! BIJ ONS THUIS IS EEN OMELETJE OF GEBAKKEN EI EEN FAVORIET BEGIN VAN DE DAG. VAAK GEBRUIK IK DIT ONTBIJT OM RESTJES GROENTE IN TE VERWERKEN, MAAR SOMS DOEN WE HET OOK ZONDER.

JE HEBT NODIG

- ★ 2 eieren per persoon
- ★ scheutje koffieroom of water
- ★ handje fijngesneden verse peterselie
- ★ 1 zakje fijngesneden soepgroente (of andere groenterestjes die je fijn snippert)
- ★ scheutje olijfolie of kokosolie

Breek de eieren in een schaal en voeg de koffieroom of het water toe. Klop met een vork tot een schuimige massa en voeg zout en peper naar smaak toe. Roer tot slot de peterselie erdoor. Verwarm intussen op een matig vuur de olijfolie. Voeg de fijngesneden soepgroente toe en laat heel even bakken. Voeg vervolgens het eiermengsel toe en draai het vuur zachter zodat de omelet langzaam gaart. Doe eventueel een deksel op de pan.

Omelet is ook ideaal om mee te nemen als lunch samen met wat plakjes komkommer of kleine snoeptomaatjes.

KIES OOK EENS VOOR

- ★ **OMELET MET PREI EN CHAMPIGNONS:** met dunne preiringetjes en fijngesneden champignons, dragon en/of verse peterselie.
- ★ **OMELET MET GEROOKTE ZALM:** doe zalmsnippers in de pan en voeg direct het ei erbij; ook lekker met bieslook, mierikswortel (al door het ei mengen), peper en zout.
- ★ **ROEREI MET BIESLOOK:** doe de geklutste eieren in de pan, blijf hierin roeren zodat er kleine stukjes ei ontstaan. Voeg op het laatst de fijngesneden bieslook toe.

Oma's groentesoep van Henny

MIJN VRIENDIN HENNY IS GESPECIALISEERD IN DE CHINESE GENEESKUNDE EN IS DAAROM EEN GROOT VOORSTANDER VAN SOEP ALS ONTBIJT. IK MOET EERLIJK ZEGGEN DAT IK DAT ALTIJD MAAR EEN RAAR IETS VOND. TOTDAT ZE MIJ EEN KEERTJE OP EEN SOEPONTBIJT TRAKTEERDE. SINDSDIEN EET IK ZEKER IN DE WINTER GRAAG AF EN TOE EEN KOPJE STEVIGE RUNDVLEESSOEP VOLGENS HAAR RECEPT!

Henny: 'Net als bij onze grootmoeders is het in de Chinese geneeskunde van belang de juiste ingrediënten in het juiste jaargetijde te gebruiken. 's Winters wordt gekozen voor verwarmende voeding en de smaak zout, in de zomer gaat het juist om verkoelend en de smaak bitter. Het voorjaar is de overgang van het vette van de winter naar het magere van de zomer en staat de smaak zuur centraal, en in de herfst is het juist andersom en speelt de smaak pittig de hoofdrol. Het element aarde verbindt in het Chinese voedselproces na ieder seizoen de elementen aan elkaar met haar zoete smaak. Het klinkt misschien gek, maar ontbijten met een stevige verwarmende soep in de winter is een goed begin van de dag. Deze soep is bijzonder verwarmend, bouwt sappen op en beschermt tegen extreme koude.'

Vul een pan met water en zet deze op met de schenkel en/of mergpijp, het vlees en de bouillonblokjes. Schep, als het kookt, het schuim eraf (hiermee verminder je eventuele winderigheid). Voeg vervolgens de kruidnagels, de laurierblaadjes, wat stukjes verse gember en wat oregano toe.

Laat op een heel laag vuur het vlees minimaal 3 uur trekken. Als het langer kan is het beter. Vaak zet ik de soep 's avonds laat op en laat deze de hele nacht op het vuur staan. Doe daarna de groente erbij en laat dat nog minimaal 1 uur meetrokken. Proef en maak de soep af met wat tamarisaus en/of zout.

JE HEBT NODIG

- ★ 1 grote runderschenkel en/of 1 mergpijp
- ★ naar smaak extra rundvlees
- ★ 1 of 2 biologische groentebouillonblokjes naar smaak (echt niet meer, anders gaan ze overheersen)
- ★ 3-4 kruidnagels
- ★ 2 laurierblaadjes
- ★ verse gember naar smaak
- ★ oregano naar smaak
- ★ 1 zak (of voor een grote pan 2 zakken) boerensoepgroente (snijd je de groente zelf, neem dan lekkere winterwortelen, allerlei koolsoorten en/of bonen en erwten)
- ★ beetje tamarisaus

TIP
LEKKER MET
ZELFGEMAAKTE
MAYONAISE OF
TON'S-BELZE
MAYO!

Italiaanse kipsalade met pesto

JE HEBT NODIG

- ★ 1-2 kipfilets, in bouillon gekookt
- ★ 1 basilicumplantje
- ★ olijfolie
- ★ 1 teentje knoflook, gepeld en in kleine stukjes gesneden
- ★ 1 el pijnboompitten
- ★ 2 stengels bleekselderij, in kleine stukjes
- ★ 1 zakje rucola
- ★ zwarte olijven

Maak in de keukenmachine een pesto van de basilicum, een flinke scheut olijfolie, het teentje knoflook en de pijnboompitten. Trek ondertussen de gekookte kipfilet uit elkaar met twee vorken. Meng de kip met de pesto en de bleekselderij. Breng op smaak met peper en zout. Meng dit vervolgens door de rucolasalade en garneer met enkele zwarte olijven. Lekker met groenekruidendressing of knoflookdressing (zie pagina 111).



Zalmcarpaccio

JE HEBT NODIG

- ★ gemengde groene slasoorten zoals rucola, veldsla of verse spinazie
- ★ 1 bosuitje, in ringetjes gesneden
- ★ 1 el venkelblokjes
- ★ zwarte olijven
- ★ 100 g gerookte zalmfilet
- ★ 1 kleine ui, in ringen
- ★ kappertjes
- ★ verse dille

Maak op een bord een frisse gemengde groene salade met rucola, veldsla en verse spinazie, gesneden bosui, stukjes venkel en zwarte olijven. Leg hieroverheen de plakken gerookte zalm als een soort carpaccio. Garneer met uienringen, kappertjes en verse dille. Breng op smaak met peper, zout en een scheutje olijfolie. Lekker met groenekruidendressing of mosterddressing (zie pagina 111).



EEN GOEDE DRESSING BRENGT DE INGREDIËNTEN IN EEN SALADE BIJ ELKAAR. HELAAS BEVATTEN DE MEESTE KANT-EN-KLARE SALADEDRESSINGS VEEL SUIKER EN ANDERE CHEMISCHE TOEVOEGINGEN WAARDOOR ZE EIGENLIJK DE SALADE RUÏNEREN. BOVENDIEN SMAKEN ZE DAARDOOR ALLEMAAL HETZELFDE. GELUKKIG IS HET HEEL EENVOUDIG OM ZELF EEN DRESSING TE MAKEN VOOR JE SALADE.

Basisrecept voor dressing

Meng al deze ingrediënten door elkaar en bewaar je basisdressing in een afgesloten jampotje maximaal twee weken in de koelkast.

JE HEBT NODIG

- ★ 12 el olijfolie
- ★ 12 el zonnebloemolie
- ★ 6 el balsamicoazijn
- ★ een beetje limoensap
- ★ peper en zout naar smaak

AAN DE BASISDRESSING KUN JE VERVOLGENS VAN ALLES TOEVOEGEN

★ **GROENEKRUIDENDRESSING:** met verschillende soorten fijngesneden groene kruiden en knoflook.

★ **ZOETE MOSTERDDRESSING:** met 1 eetlepel mosterd en wat sinaasappelsap.

★ **FRAMBOZENDRESSING:** pureer 1 hand verse frambozen en meng dit door de basisdressing.

★ **OOSTERSE SESAMDRESSING:** met 1 eetlepel sesamololie en 1 eetlepel tahin.

★ **KNOFLOOKDRESSING:** pof 3 knoflookteentjes 10 min. met schil in de pan, knijp uit en voeg toe aan de basisdressing.

Stamppot van knolselderij met prei, appel en gebakken kipfilet

JE HEBT NODIG

- ★ 1 knolselderij, in blokjes
- ★ 100 g kipfilet per persoon
- ★ klontje roomboter
- ★ 2 preien, in ringen
- ★ 2 appels, geraspt
- ★ 1 hand verse peterselie, fijngesneden

Schil de knolselderij en snijd deze in blokjes. Kook de blokjes in ongeveer 20 min. gaar in water met een beetje zout. Snijd ondertussen de kipfilet in stukken en bak deze in een beetje olie bruin. Zodra de knolselderij gaar is, laat je deze goed uitlekken in een zeef. Voeg de roomboter toe en stamp het geheel tot een puree. Snijd de prei in fijne ringetjes en fruit even aan in de pan. Meng de prei door de knolselderijpuree. Rasp de appel en meng dit erdoor samen met de kipstukjes. Breng het geheel op smaak met zout, peper en verse peterselie.

Stamppot met kikkererwten, broccoli en noten

JE HEBT NODIG

- ★ naar keuze 2 blikken kikkererwten of 3 mokken gedroogde kikkererwten (denk er bij gedroogde kikkererwten aan dat je deze een dag van tevoren in de week zet)
- ★ 2 tenen knoflook, in de schil
- ★ 1 stronk broccoli, in kleine roosjes
- ★ 1 hand cashewnoten

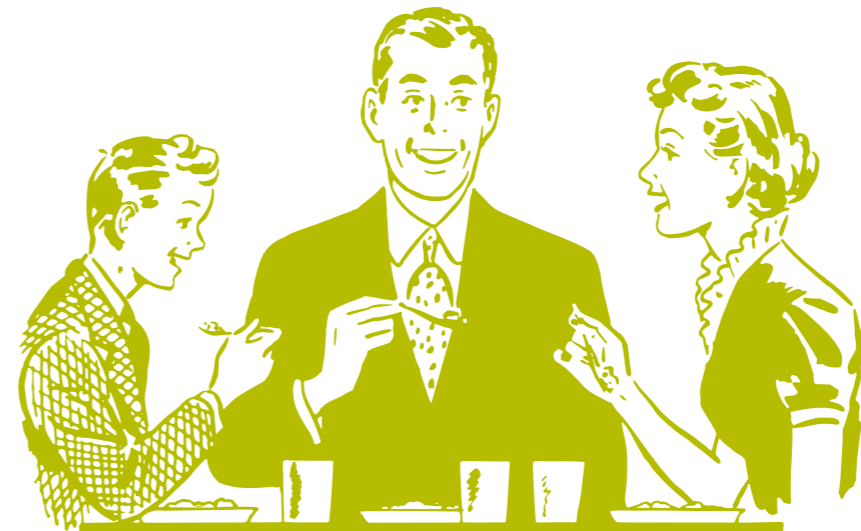
Kook de kikkererwten gaar in ruim water en voeg tijdens het koken 2 tenen knoflook toe in de schil. (Voor de gedroogde erwten geldt 1 uur kooktijd; de erwten uit blik hoeft je alleen maar warm te maken.) Blancheer de broccolirosjes kort in kokend water en rooster de cashewnoten in de koekenpan. Hak de noten grof. Giet de kikkererwten af en bewaar de knoflook. Stamp de kikkererwten en spatel de broccolirosjes plus de noten erdoorheen. Knijp de knoflook uit het vel en roer deze door de stamppot. Op smaak maken met peper, zout en eventueel kruiden.

Marokkaanse stoofschotel met lamsvlees, pruimen en amandelen

Bak het vlees aan met de ui en knoflook, peper en zout. Voeg vervolgens de wortel en bleekselderij toe en laat goed doorbakken. Voeg de overige ingrediënten toe en vul aan met een scheut water en het weekvocht van de pruimen zodanig dat het vlees net onder water staat. Laat 2 uur op zacht vuur sudderen. Roer af en toe om. Voeg indien nodig nog wat vocht toe. Lekker met een flinke snee roggebrood!

JE HEBT NODIG

- ★ 800 g lamsvlees, in grote dobbelstenen gesneden
- ★ 1 ui, gesnipperd
- ★ 2 tenen knoflook, in plakjes
- ★ 1 winterwortel, in stukjes
- ★ 4 stengels bleekselderij, in grove stukken
- ★ 1 tl verse gehakte gember
- ★ 1 bos peterselie, fijngesneden
- ★ 300 g gedroogde pruimen (deze even wellen in lauwwarm water)
- ★ 1 tl kaneel
- ★ 100 g witte amandelen



Lekker wokken!

ROERBAKKEN OF WOKKEN IS EEN IDEALE MANIER OM SNEL EEN HEERLIJKE EN GEZONDE MAALTIJD OP TAFEL TE ZETTEN.

DE WOKREGELS

- ★ Snijd vooraf alle groenten.
- ★ Blancheer eventueel heel kort de wat hardere groenten (denk hierbij aan wortel, broccoli, bloemkool, knolselderij en dergelijke).
- ★ Zorg ervoor dat het vet waarin je bakt goed heet is voordat je de groenten erin doet. Het beste kun je daarom kiezen voor kokosvet; dit kan goed verhit worden zonder dat het verandert in een giftige massa.
- ★ Voeg vervolgens de smaakmakers toe, zoals een boembloe, tamari, knoflook of andere kruiden.
- ★ Doe daarna de groenten in de pan, van hard naar zacht... Zo voorkom je dat de harde groenten nog niet gaar zijn en de zachtere groenten 'tot snot' gekookt worden.



Spinazie met ui, knoflook, feta en noten

JE HEBT NODIG

- ★ 2 handen geroosterde cashewnoten
- ★ 1 uitje, fijngesneden
- ★ 1 teentje knoflook, fijngesneden
- ★ 1 grote zak verse spinazie
- ★ 1 plak schapenfeta, in blokjes

Rooster de cashewnoten kort in een droge koekenpan tot ze lichtbruin zijn. Fruit de ui en knoflook heel kort in wat olie. Voeg de spinazie toe. Laat heel even bakken totdat de spinazie begint te slinken, niet langer. Breng op smaak met peper en zout. Doe dit roerbaksel in porties op een bord en kruimel er de feta en de noten overheen.

Groentecurry met vis

Deze groentecurry kun je maken van verschillende groenten zoals broccoli, bloemkool, wortel, courgette, paksoi, groene paprika, ui en champignons. De basis voor deze curry is de kerrieboembloe (zie pagina 134). Deze doe je in de pan en vervolgens voeg je naar smaak de verschillende groenten toe (denk eraan de hardere groentesoorten eerst kort te blancheren). Kies je favoriete vis uit, snijd deze in grove stukken en laat dit kort meegaren.

TIP
OOK LEKKER
MET
GARNALEN!

Italiaanse roerbak met kip en pesto

Snijd de kipfilet in grove stukken en bak deze kort aan in een lekkere knoflookolie, gemaakt van olijfolie met de knoflook en ui. Voeg daar de groenten aan toe. Breng het geheel op smaak met verse pesto (zie pagina 133) of verschillende Italiaanse kruiden zoals tijm, oregano en basilicum.

JE HEBT NODIG

- ★ 100 g kipfilet per persoon, in grove stukken
- ★ 2 teentjes knoflook, in plakjes
- ★ 1 uitje, gesnipperd
- ★ mediterrane groenten zoals paprika, courgette, tomaat en uien, grof gesneden
- ★ verse Italiaanse kruiden zoals tijm, oregano en basilicum
- ★ 2 el verse pesto



TIP WIL JE AUBERGINE GEBRUIKEN, BAK DEZE DAN EVEN APART ZODAT JE ZEKER WEET DAT IE GOED GEBAKKEN IS. ROER DEZE OP HET LAATST DOOR HET GROENTEMENGSSEL HEEN.