A smiling woman with red lipstick and a green top is holding a large black basket filled with fresh green vegetables. The basket contains a variety of items including cucumbers, green bell peppers, asparagus, broccoli, avocados, green beans, and leafy greens. The background is dark, making the vibrant green of the vegetables stand out.

GROEN

FABIENNE CUSTERS

OPLEIDING GEZONDHEIDSCONCULENT

**“WHEN YOU MAKE A CHOICE,
YOU CHANGE THE FUTURE”** Deepak Chopra



Eindwerk : Groen!

Voorwoord

Sinds jaar en dag probeer ik te leven naar mijn moto: een gezonde geest in een gezond lichaam. Als puber had ik al zeer veel last van gevoelige darmen en merkte ik beetje bij beetje dat wat ik in mijn mond stak heel veel invloed had op hoe mijn darmen zich voelden. En hoe beter mijn darmen zich voelden, hoe beter ik mezelf voelde. Ik wist toen nog niet in welke mate gezonde voeding bepalend kon zijn voor mijn welbevinden.

Sindsdien heb ik een heel traject afgelegd.

Mijn interesse in voeding groeide uit tot een passie die me leidde naar een opleiding aan de Hotelschool in Hasselt. Daar was ik wat koken betreft al snel en buitenbeentje. Ik kreeg een klassieke opleiding maar ik maakte buiten de school kennis met andere voedingsmethodes. Ik verdiepte mij in macrobiotiek, vegan en vegetarisch koken, gluten- en lactosevrij koken, het belang van vetten en suikers, enz.

Mijn stages liep ik in verschillende sterrenrestaurants waar ik stilaan een eigen stijl ontwikkelde. De culinaire ontdekkingen op mijn reizen naar Azië en Australië waren een hoogtepunt voor mij.

Ondertussen leid ik al 25 jaar jonge chefs, maar ook vele hobbykoks op. Van de wat meer algemene keukens evolueerden mijn cursussen, die ik allemaal zelf schreef, naar meer gespecialiseerde cursussen in hoe koken en gastronomie ook gezond kan. Ik ben er wel trots op dat er veel interesse is voor mijn cursussen en dat ook jonge koks de weg vinden naar de wat meer gedurfde keukens. Vegan en vegetarisch zijn voor deze aankomende jonge garde al lang geen onbekende begrippen meer.

Maar ook mijn ontwikkeling stopt niet. Mijn opleiding aan de Levensschool voegde een nieuwe dimensie toe. Ondanks een druk bestaan: een eigen zaak: Home Cooking, een fulltime job als leerkracht aan de Hotelschool, en de drukte van een jong gezin heeft de opleiding aan de Levensschool mij nieuwe perspectieven geboden. Er is alweer een nieuwe wereld opengegaan. Maar hoe dan ook blijft gezonde voeding mijn allergrootste passie.

Dit werk is hiervan een neerslag.



Inleiding

Groen! Waarom Groen!

Op mijn eeuwige zoektocht naar ingrediënten voor gemakkelijke, smaakvolle gerechten waar ikzelf voor de volle 100% achtersta, beland ik al snel op de groenten afdeling. Maar toch weet ik ook hoe controversieel verse groenten vandaag zijn. In kranten en tijdschriften, op radio en tv, wordt ons steeds meer aangeraden om meer groenten te eten. Maar wanneer ik rondom mij kijk aan de kassa van de supermarkt en een blik werp in de boodschappenmandjes van de jachtige papa's en mama's die snel, snel het eten willen klaarmaken voor hun kroost na een soms zware werkdag, zie ik vaak kant en klare producten en weinig verse voeding. Terwijl er toch een heel assortiment frisse groenten te wachten ligt op de bereidwillige koper. Ik zie spinazie, tomaten, broccoli en bloemkool, verse sperzieboontjes, diverse soorten sla, wortelen groot en klein om nog maar te zwijgen over de verse kruiden.

Dat is "mijn" snoepwinkel!

Maar ik besef dat dit niet voor iedereen het geval is.

Ik besef ook dat niet iedereen meteen weet wat je met al dat lekkers op tafel kan toveren en dat wortelen niet alleen maar wortelen zijn, en boontjes niet alweer maar boontjes zijn.

Mijn bedoeling met dit werk is om te laten zien hoe je gemakkelijke, smaakvolle gerechten kan bereiden op een ietwat andere wijze dan gewoon, koken of bakken. Daarenboven heb ik gekozen voor de meest opvallende kleur in de groenteafdeling: GROEN!

Jazeker, ik geef ook een stuk achtergrondinformatie over de effecten van wat we eten op ons lichaam maar deze zijn eerder als kennismaking bedoeld voor wie zich nog nooit verdiept heeft in dit onderwerp, of als reminder voor wie al wel van wanten weet maar even zijn kennis wil opfrissen. Mijn focus ligt op de GROENE groenten zelf en de lekkere recepten waarmee de lezer aan de slag kan.

Als flexitariër wil ik je dan ook graag kennis laten maken met diverse soorten gerechten al dan niet aangevuld met een gezond stukje vlees, gevogelte of vis. Liever vegetarisch of vegan? Of koken met lactose- of glutenvrije ingrediënten? Keuze te over.

Eet smakelijk.



Gezonde voeding: klare taal !

Hobbykoks!

Tijdens mijn cursussen word ik vaak bestookt met tal van vragen over wat gezond eten is. Het moet gezegd dat de hobbykoks die zich inschrijven al enigszins met gezonde voeding bezig zijn, maar bij aanvang van de eerste cursus moeten er heel veel misverstanden uit de weg geruimd worden. Sommigen denken dat ze alleen nog in de biowinkel mogen winkelen, of dat ze alle dagen hun verse groenten moeten uitsteken of plukken in de zelfoogsttuin. Als je naar de biowinkel kan, of de tijd hebt om je groenten zelf te gaan oogsten, zijn dat zeker aanraders, maar ik ben me ervan bewust dat we ook aangewezen zijn op de buurtwinkel of de nabijgelegen supermarkt. Anderen maken zich zorgen over, of de kinderen de nieuwe recepten wel gaan lusten. Er komen vragen over of ze nu alle koolhydraten uit hun menu's moeten schrappen, en of ze nu noooooit meer frietjes mogen eten! Gelukkig slaan hun onzekerheden, na enkele weken om in nieuwsgierigheid en al naargelang de cursussen vorderen, zie ik het enthousiasme voor de toch wel vele nieuwe gerechten toenemen. Aan het einde van elke cursusdag of -avond eten we samen de gerechten op, en het geeft me telkens een blij gevoel wanneer ik de talrijke "oh, dat is lekker" of "ja, dat gaan de kinderen zeker lusten" hoor.

Ik besef maar al te goed dat veranderen van (eet)gewoontes niet zo vanzelfsprekend is.

Eten is veel meer dan louter het naar binnen krijgen van voedingsstoffen.

Het is een sociale activiteit die sterk verankerd is in ons dagelijks leven.

Probeer aan je kinderen goede voedingsgewoontes mee te geven.

Hoe vroeger je ermee begint om zo gevarieerd, natuurlijk en min mogelijk bewerkt voedsel klaar te maken des te meer ze dit later zelf zullen toepassen en hier ook de vruchten van zullen plukken.

Minderen van vlees en vis in je voedingspatroon zal niet alleen het milieu maar ook je eigen gezondheid ten goede komen.

Je gaat automatisch meer groenten en fruit, peulvruchten, noten, pitten en zaden eten.

En op die manier ga je vanzelf duurzamer eten.



Chef-koks in opleiding

De behoefte aan goede opleidingen voor de professionele chefs is groot.

Zo heb ik enkele jaren geleden mogen meewerken aan een project genaamd “Vegucation.” Een opleiding in samenwerking met EVA (vegetarische organisatie) voor professionele chefs van de toekomst.

De professionele chefs krijgen vanuit hun klanten steeds meer de vraag naar goede maar ook lekkere plantaardige gerechten en dat was het uitgangspunt van het project.

Verder is de opleiding gericht naar chefs van scholen, ziekenhuizen, restaurants maar ook naar koks die koken voor kinderen tijdens een vakantiekamp enz.

Tijdens de opleiding wordt aandacht gegeven aan de samenstelling van de gerechten, het aanpassen van de menu’s aan de seizoenen, het inzicht verwerven in het gebruik van te veel suikers en te veel gluten, het omgaan met allergenen, en de rijkdom van de wereldkeuken. Ook het kennen en kunnen toepassen van een volwaardige maaltijd voor vegetariërs en veganisten.

Vegucation was een aanzet om professionelen bewuster te maken van de belangrijkheid van een gezonde keuken.

Dit zijn het soort van opleidingen waaraan ik graag meewerk.

Maar laten we beginnen met wat achtergrondinformatie.

Mijn ervaring leert me dat veel mensen maar van voedingsgewoonten veranderen wanneer ze met een gezondheidsprobleem geconfronteerd worden. Plotseling moet je “op dieet”. Indien we echter al vroeg zouden begrijpen wat de gevolgen zijn van onze ongezonde voeding dan kan de overstap misschien versnellen. Vandaar een stukje theorie.

Koolhydraten of suikers - vetten - eiwitten

KOOLHYDRATEN OF SUIKERS

Koolhydraten zijn een ingewikkelde materie. Ze bestaan in verschillende vormen en krijgen allerlei soorten namen. Fruit, groenten, granen, peulvruchten bevatten allemaal koolhydraten die we tijdens onze vertering omzetten in brandstof (energie).

Koolhydraten, suikers in het bijzonder, zijn een belangrijke factor in het verouderingsproces, omdat ze bijdragen tot het ontstaan van obesitas. En obesitas is op zijn beurt een belangrijke factor in het ontstaan van diverse welvaartsziekten zoals, hart- en vaatziekten, diabetes type 2, kanker, reumatische aandoeningen...

Overgewicht, vooral obesitas, is een van de belangrijkste uitdagingen voor de toekomst van de volksgezondheid: wereldwijd zijn 1,9 miljard volwassen mensen te zwaar.

De cijfers hiervan zijn zorgwekkend.

Enkelvoudige, snelle koolhydraten of suikers

Deze suikers komen in onze spijsvertering terecht via geraffineerde voedingsproducten, witte en bruine biet- en rietsuiker, frisdrank, ijsjes, snoep, koekjes en alcohol. Maar ook in witte meelproducten en zelfs in honing zijn ze van nature aanwezig. Ze worden snel verteerd en zijn een snelle bron van energie maar hebben de grootste impact op de bloedsuikerspiegel. Waarna je bloedsuikerspiegel snel gaat dalen. Dergelijke schommelingen kunnen leiden tot vermoeidheid, concentratieproblemen en verhogen het risico op diabetes type 2.

Meervoudige of complexe koolhydraten

Dit zijn vezelrijke koolhydraten die in het lichaam langzaam worden afgebroken en zo de bloedsuikerspiegel helpen reguleren.

Ze zijn aanwezig in zetmeelrijk voedsel zoals knol-, wortel-, en loofgroenten, granen (brood, pasta, vlokken,...) aardappelen en peulvruchten.

Om te weten welke voedingsmiddelen snel of traag worden opgenomen, raadpleeg je de glycemische index (GI). Dit is een maat die vertelt hoe sterk het voedingsmiddel de bloedsuikerspiegel doet oplopen. Het weerspiegelt de snelheid van afbraak van de koolhydraten. Hoe lager de GI-waarde, hoe trager de opname.

Complexe koolhydraten daarentegen zorgen ervoor dat er een matige stijging is van je bloedsuikerspiegel. Deze koolhydraten geven nadien een langdurige energievoorziening, waardoor je langer verzadigd blijft.

Waarom complexe koolhydraten eten?

Groenten

- ❖ Zijn rijk aan oplosbare en onoplosbare vezels waardoor ze de darm gunstig beïnvloeden en zorgen voor een betere darmtransit en betere darmflora
- ❖ Zijn een goede bron van vitaminen & mineralen
- ❖ Kunnen perfect met andere voedingsmiddelen worden gecombineerd
- ❖ Vooral groene groenten bevatten ontzettend veel vitaminen en mineralen
- ❖ Bevatten vaak koolhydraten die onze bloedsuikerspiegel laag houden en zijn bevorderlijk voor de gezondheid, vooral in het kader van diabetes en overgewicht
- ❖ Meer groenten eten houdt ons zonder twijfel gezond

Fruit

- ❖ Bestaat vooral uit natuurlijke suikers, water, vezels, vitaminen, mineralen en enzymen
- ❖ Raden we aan om elke dag te eten, maximum twee à drie stukken
- ❖ Eet je best bio en niet geschild
- ❖ Eet je best een half uur voor of twee uur na de maaltijd omwille van de verteringsproblemen die kunnen optreden

Granen

- ❖ Zijn een bron van vezels als je kiest voor volkoren granen
- ❖ Zorgen voor een verzadigend gevoel maar gebruik je best met mate omdat ze in bewerkte vorm de bloedsuikerspiegel doen stijgen
- ❖ Kunnen leiden tot verslaving en overgewicht
- ❖ Bovendien kunnen de gluten die aanwezig zijn in sommige graansoorten aanleiding geven tot intoleranties

SUIKERS

Het zoete vergif!

De overgewichtepidemie is niet de schuld van suiker alleen, maar suiker speelt wel een belangrijke rol omdat hij zo verslavend is. Geraffineerde suiker (biet) werd pas ontdekt in de 18^e eeuw.

Er bestaan geraffineerde en ongeraffineerde suikers. Geraffineerde suiker verliest door het zuiveringsproces (raffinage) alle begeleidende, nuttige niet-suikerstoffen verloren zoals vezels, vitaminen en mineralen. Met een normale suikeropname is niets mis, integendeel. Suiker wordt gebruikt als brandstof voor onze motor. Maar bij een chronisch te hoge opname van suikers kunnen wel problemen ontstaan.

Nadelen van te vaak en te veel geraffineerde suikers

- ❖ Medoorzaak van “nieuwe ziekten”: CVS, MS, ALS...
- ❖ Diabetes type 2 en kanker
- ❖ Te veel schommelingen in de bloedsuikerspiegel overbelasten de pancreas
- ❖ Een lage bloedsuikerspiegel prikkelt de bijnieren tot aanmaak van adrenaline, wat op lange termijn kan zorgen voor uitputting van deze organen en een vermoeid gevoel geeft
- ❖ De kans bestaat dat de lichaamscellen minder gevoelig worden voor insuline en minder glucose opnemen. Dit kan leiden tot een verhoogde insuline- en bloedsuikerspiegel
- ❖ Geraffineerde suikers verzwakken ons immuunsysteem. Daardoor zijn we minder bestand tegen virussen, bacteriën en schimmels. Het kan ertoe leiden dat onze immuniteit afneemt
- ❖ Een overvloed aan suikers in het lichaam wordt omgezet in vet. Insuline bevordert de groei van vetweefsel

- ❖ Bij het opnemen van geraffineerde suikers gaan we ogenschijnlijk meer energie vertonen en lijken we ons beter te voelen. Maar dat is bedrog. Al snel gaat onze bloedsuikerspiegel dalen. Onze hersenen krijgen een sein dat ons lichaam terug meer suikers nodig heeft en dus gaan we terug meer suiker willen gebruiken. Zo kom je in een vicieuze cirkel terecht
- ❖ Zorgt voor meer tandcariës
- ❖ Geeft gedragsstoornissen
- ❖ Verminderd libido
- ❖ Doet sneller verouderen

VETTEN

Er bestaat nog steeds veel verwarring over vetten en oliën in onze voeding. Veel mensen denken dat vetten ongezond zijn en vermijden deze stoffen zoveel mogelijk in hun voedingspatroon. Vetten en oliën zijn onontbeerlijk voor een gezond en goed functionerend lichaam: als energiebron maar ook als bron van essentiële vetzuren en vet oplosbare vitamines. Bij een tekort neemt niet alleen het risico op allerlei ziekten toe, de hoeveelheid en het type vet is zeer bepalend.

Er bestaan twee groepen van vetzuren, verzadigde en onverzadigde vetten. We hebben beide nodig voor een goede gezondheid.

Vetten komen in de natuur vaak samen voor met eiwitten zoals in vis, vlees, noten, zaden, pitten en zuivel. Het is alvast zeer belangrijk bij de bereiding van voedsel dat je vetten van een hoge kwaliteit en liefst niet geraffineerd gebruikt zoals olie van koude en eerste persing.

- ❖ Ze leveren ons energie
- ❖ Zorgen voor de opbouw en de communicatie tussen de lichaamscellen
- ❖ Helpen bij de opname van calcium en vet oplosbare vitamines A, D, E en K
- ❖ Vormen de bouwstenen in de aanmaak van hormonen
- ❖ Zijn belangrijk voor de werking van een goed immuunsysteem en zenuwstelsel

Welke soorten vetten gebruiken?

Niet geraffineerd kokosvet is geschikt om meerderde keren te verhitten (wokken, bakken, frituren).

Kwaliteitsboter - geklaarde boter (verzadigde vetten), extra vierge olijfolie (mono-onverzadigde vetten), avocado- en sesamolie mag je maar een keer verhitten (wokken, bakken).

Kies kwaliteitsvolle olie in donkere (glazen) flessen. Gebruik ongeraffineerde olie, van eerste koude persing of extra vierge. Eerste persing bevat nog de meeste nuttige stoffen. Koude persing is gezonder want verhitting vermindert de kwaliteit.

En bedenk: variatie is belangrijk.

Verzadigde vetten

- ❖ Dierlijke vetten met mate, vooral in kwaliteitsvolle boter en ghee om te verhitten
- ❖ Plantaardig, bijvoorbeeld niet-geraffineerd kokosvet om te verhitten
- ❖ Blijven op kamertemperatuur meestal hard (behalve kokosvet).
- ❖ Is niet per definitie ongezond maar ons organisme heeft er niet veel van nodig.

Onverzadigde vetten

- ❖ Zijn vloeibaar bij kamertemperatuur.
- ❖ Zijn hoofdzakelijk plantaardig (liefst koud gebruiken).
- ❖ Worden aangeduid als omega 3-, omega 6- of omega 9-vetzuren.
- ❖ Olijfolie van eerste koude persing kan je verhitten.

In de recepten gebruik ik regelmatig kokosolie, weliswaar een verzadigd vet maar met gezondheid bevorderende eigenschappen. Deze olie speelt een belangrijke rol in een goede werking van het zenuwstelsel, verhoogt de immuniteit en bevat veel antioxidanten. Kokosolie wordt niet opgeslagen als vet, maar zorgt juist voor een betere vetverbranding. De kwaliteit is hierbij heel belangrijk. Kies voor een ongeraffineerde, biologische kokosolie.

Te vermijden: transvetten!!!

- ❖ Alle oliën die bekomen worden door persen onder hoge temperatuur. Door verhitting ontstaan transvetzuren die zeer storend voor ons lichaam kunnen zijn.
- ❖ Alle oliën die geraffineerd, ontgeurd, ontkleurd of ontschuimd zijn.
- ❖ Alle oliën, rijk aan meervoudig onverzadigde vetzuren (maïsolie, sojaolie, zonnebloemolie, saffloerolie, lijnzaadolie, koolzaadolie, ...) die worden verhit door ze te gebruiken bij het bakken, frituren en braden.
- ❖ Alle geharde oliën bij de productie van margarines of om verwerkt te worden in diverse voedingsmiddelen zoals koekjes, gebak, sauzen, mayonaise. Hierdoor worden een deel van de goede omega 6 en omega 3 vetzuren omgezet in verzadigde vetten en ontstaan er tijdens het hardingsproces transvetzuren.
- ❖ Transvetzuren hebben een onnatuurlijke chemische structuur die ervoor zorgt dat de slechte cholesterol (LDL) stijgt en de goede cholesterol (HDL) zakt

DE BALANS TUSSEN OMEGA 3 EN OMEGA 6

We kunnen de verhouding tussen omega 3 en omega 6 in ons lichaam terug in evenwicht brengen door enerzijds de opname van omega 3-vetzuren te verhogen en de opname van omega 6-vetzuren verminderen. Vervang daardoor de omega 6-rijke oliën gedeeltelijk door omega 3-rijke voedingsmiddelen. Zoals gezegd is vette vis dé bron bij uitstek van omega 3-vetzuren. Voor mensen die geen vette vis lusten kan een supplement van omega 3-vetzuren interessant zijn. Zelfs algenolie, interessant voor mensen die vegetarisch of veganistisch eten kan deze een groot voordeel voor hun gezondheid zijn.

- ❖ Omega 3-vetzuren werken preventief tegen hart- en vaataandoeningen. Ze zijn ontsteking werend en spelen een rol in de immuniteit. Ze zijn noodzakelijk voor een goed functionerend zenuwstelsel en spelen een rol in onze hormonenbalans. Bovendien hebben ze een positieve invloed op onze hersenen.
- ❖ Omega 6 bronnen zijn maïskiem-, zonnebloem-, druivenpit-, sojaolie, tarwekiemolie, saffloerolie, ... Ze zitten verwerkt in onder andere margarine, mayonaise, koekjes, charcuterie, chips, kant-en-klaarmaaltijden en fastfood.
- ❖ Omega 3 bronnen zijn ofwel plantaardig (koudgeperste lijnzaadolie, koolzaadolie, raapzaad, walnotenolie, hennepzaad, noten, pompoenpitten, groene groenten ...) ofwel dierlijk uit vette vis (haring, sprout, forel, zalm, maatjes, heilbot, makreel, paling, sardines, ...). Je eet ze best 2 tot 3 keer per week.
- ❖ Omega 9 bronnen vind je terug in amandelen, pinda's, avocado's en olijfolie.

EIWITTEN OF PROTEINEN

Eiwitten zijn een belangrijke bouwstoffen, ze hebben verschillende functies en spelen in vrijwel elk biologisch proces een rol. De meeste eiwitten komen in de spieren voor, maar ze komen ook voor in het bloed, en in verschillende organen zoals huid, het spijsverteringsstelsel, onze hormonen en het immuunsysteem.

Ze zijn een belangrijke groep van macronutriënten, naast koolhydraten en vetten. Ze bestaan uit kleine ketens van aminozuren. Onze spijsvertering zorgt ervoor dat het eiwit afgebroken wordt tot individuele aminozuren. Deze aminozuren worden door het lichaam geabsorbeerd om nieuwe lichaamseiwitten te maken. Ons organisme kan tachtig procent van deze aminozuren zelf aanmaken, maar de overige twintig procent moet uit de voeding gehaald worden. Er zijn vierentwintig verschillende soorten aminozuren. Acht van deze aminozuren kunnen niet door het lichaam zelf aangemaakt worden en dienen daarom volledig uit de voeding gehaald te worden. Dit zijn de essentiële aminozuren.

Er bestaan twee grote groepen eiwitten: dierlijke en plantaardige. In de klassieke westerse voeding worden er over het algemeen te veel dierlijke eiwitten gebruikt.

Mensen die uitsluitend plantaardige eiwitten (vegetarisme – veganisme) gebruiken kunnen tekorten krijgen van de essentiële aminozuren.

Belangrijk is om een mooie balans tussen beide te vinden.

In een gevarieerd voedingspatroon met voldoende groenten en fruit zitten voldoende eiwitten. In ons westers voedingspatroon is een eiwittekort vrijwel ondenkbaar. Veel welvaartsziekten zoals reuma, hart- en vaatziekten en kanker worden volgens sommige deskundigen eerder in de hand gewerkt door een overconsumptie van dierlijk eiwit. Enkel in geval van extreem eenzijdige diëten, langdurige vermageringsdiëten en of strikt vegetarische of veganistische voedingspatronen kunnen er tekorten optreden.

Stress, trauma's, operaties, ouderdom of ziekte kunnen soms ook een tekort veroorzaken.

Om te weten welke voedingsmiddelen je moet eten en hoeveel om aan voldoende eiwitten te komen raadpleeg je best de tabel die je terugvindt op het internet.

www.nubel.com

Plantaardige eiwitten

- ❖ Hebben het voordeel dat ze minder verzurend op ons lichaam werken
- ❖ Bevatten vezels en andere nutriënten
- ❖ Zijn wel zelden compleet ten opzichte van de dierlijke eiwitten
- ❖ Soja is een uitzondering en een vrij compleet eiwit
- ❖ Zorg voor voldoende andere peulvruchten zodat de nadelen van soja niet overheersen
- ❖ Volle granen, noten, zaden en pitten bevatten ook eiwitten, maar nooit compleet. Quinoa bevat een vrij goed aminozuurprofiel

Dierlijke eiwitten

- ❖ Dierlijke kwaliteitsvolle eiwitten vind je terug in bio-vlees en -zuivel
- ❖ Dierlijke eiwitten zijn sterk verzurend, voeren geen vezels aan en bevatten bijna uitsluitend verzadigde vetten. Eet ze dus in beperkte mate
- ❖ Weipoeder is een zeer interessante eiwitbron, vooral voor senioren. Wei is de vloeistof die overblijft na een kaasbereiding en wordt ingedampt tot poeder

WELKE FUNCTIES HEBBEN EIWITTEN IN ONS LICHAAM?

- ❖ Eiwitten zijn belangrijke bouwstoffen voor onze spieren, botten en organen
- ❖ Vijftig procent van de droge stof van een cel bestaat uit eiwitten. Ze spelen een belangrijke rol in de groei en ontwikkeling van elke lichaamscel
- ❖ Je kan deze opbouwende eiwitten opsplitsen in creatine (een stof die belangrijk is voor de huid, haar en nagels) en collageen (een stof die een rol speelt voor het bindweefsel, de beenderen, spieren, pezen, ligamenten, organen en klieren).
- ❖ Ze regelen hormonen, zuurtegraad en de waterbalans
- ❖ We hebben eiwitten nodig als bouwstoffen voor ons zenuwstelsel
- ❖ Bij gebrek aan koolhydraten of vetten, kan ons lichaam sommige eiwitten ook gebruiken als directe energiebron voor onze spieren

ZUUR BASE EVENWICHT

Dat is het evenwicht tussen zure en basische (of alkalische) stoffen. De zuurtegraad wordt weergegeven op een schaal van pH-waarden. Bij een goed zuur-base evenwicht zijn er in het lichaam voldoende basen aanwezig om de aanvallende zuren te neutraliseren.

Een PH lager dan zeven is zuur, een PH hoger dan zeven is basisch. De lichaamsfuncties verlopen het best als de pH-waarden in de organen optimaal zijn.

Het is heel belangrijk dat de pH-waarde van het bloed binnen bepaalde grenzen blijft.

Wanneer ons bloed te zuur is, kan het lichaam een tijdelijke verzuring bufferen:

- ❖ Uitademing door de longen
- ❖ Zuuruitscheiding via de nieren of transpiratie via de huid
- ❖ De lever- en galwerking
- ❖ Absorptie in de darm
- ❖ Het onttrekken van calcium aan tanden en botten om zuur te neutraliseren

VERHOUDING MAALTIJD: 1/5 verzurend en 4/5 basisch of neutraal

Een optimale verhouding in een voedingspatroon is voor tachtig procent basevormend en voor twintig procent zuurvormend. We zeggen niet dat je geen verzurende voedingsmiddelen mag eten. Sommige zuurvormende producten zijn zelfs heel gezond. Het gaat erom je maaltijd goed samen te stellen. Bijvoorbeeld: wanneer je een stuk vlees van honderd gram eet, dan zou je daar best vierhonderd gram groenten bij eten. In de praktijk betekent dit dat je liefst veel groenten en fruit op het menu zet en het grootste deel van je eiwitten uit plantaardige voeding haalt.

WELKE VOEDING IS VERZUREND?

Het gaat niet over de zure smaak van voedsel en ook niet over de zuurtegraad van het voedsel zelf, wel over de zuurtegraad van de reststof die het voedsel achterlaat nadat onze spijsvertering er al het bruikbare heeft uitgehaald. Het duidelijkste voorbeeld is een citroen die uiteraard zuur smaakt en na vertering toch een base-overschot heeft.

Een stuk vlees daarentegen smaakt helemaal niet zuur, maar laat wel degelijk een zure reststof achter. Bij een evenwichtige voeding kan je lichaam de zure reststoffen gemakkelijk verwijderen. De balans kan verstoord worden door te veel verzurende voeding, maar ook door te veel stress of door te veel of te weinig beweging.

TEKENEN VAN VERZURING

Wanneer we niet voldoende zuren afvoeren, stoot het bloed het overschot aan zuren af naar de weefsels. De zure reststoffen stapelen zich eerst op en kunnen aanleiding geven tot allerlei klachten zoals hoofdpijn, concentratieproblemen en spierpijn. Een langdurige opstapeling van zuren kan onder andere een ontsteking van spieren en gewrichten, aantasting van het zenuwstelsel, hartinfarct of beroerte veroorzaken. Sommige studies wijzen zelfs op de link tussen verzuring en kanker.

VAN BASEVORMEND TOT VERZUREND

Basisch

- ❖ Groenten, kiemen, groentesoepen, natuurlijke groentesappen, (zoete) aardappelen, algen, zuurkool
- ❖ Fruit, natuurlijke vruchtensappen, citroen
- ❖ Gemberthee / kruidenthee
- ❖ Tofu / tempé
- ❖ Eierdooier
- ❖ Verse melk
- ❖ Wei
- ❖ Gierst, quinoa, wilde rijst
- ❖ Zeezout, soja

Vrij Neutraal

- ❖ Kwark, karnemelk, yoghurt, roomboter
- ❖ Noten, zaden, pitten
- ❖ Plantaardige vetten (kokosolie, olijfolie, hennepzaadolie,...)
- ❖ Miso, sojasaus
- ❖ Honing
- ❖ Boekweit, volkorenproducten, amarant, tarwekiemen, peulvruchten
- ❖ Granenkoffie

Verzurend

- ❖ Geraffineerde suiker (witte en bruine suiker, siroop, confituur)
- ❖ Geraffineerde graanproducten (wit brood, gewoon bruinbrood, witte pasta, witte rijst, afgeleiden bereid van wit meel zoals gebak, koekjes, sandwiches, broodjes, croissants ...)
- ❖ Haver, gerst, maïszetmeel, knäckebröd
- ❖ Bereide vleeswaren
- ❖ Frisdrank, koffie, alcoholische dranken, chocolademelk
- ❖ Vlees, gevogelte, vis, schaal- en weekdieren
- ❖ Crème fraîche, kaas, wit van ei
- ❖ Ketchup, mosterd, witte azijn, mayonaise
- ❖ Kunstmatige zoetjes, aspartaam
- ❖ Chocolade
- ❖ Zonnebloemolie, geraffineerd vet, margarine, reuzel
- ❖ Fruit uit blik, gezoet vruchtensap, onrijp fruit, zure kersen

Zuren kan je ook uitzweten door een sauna te gebruiken of een stevig wandeling buiten te maken. Compenseer het vochtverlies met water of basisch werkende dranken. Zo ontstaat al gauw terug een duidelijk gunstiger zuur-basebalans.

GLUTEN EN GLUTEN-INTOLERANTIE

Gluten is de verzamelnaam voor twee specifieke groepen eiwitten die in granen voorkomen: glutenines en gliadines. Granen zoals tarwe, spelt, rogge, gerst, kamut en bulgur bestaan niet alleen uit koolhydraten maar ook voor zo'n tiende uit eiwitten.

Vooraf de moderne tarwesoorten bevatten enorm veel gluten omdat die het deeg elasticiteit en stevigheid geven. Maar het zijn juist die gluten die het voor sommige mensen moeilijk verteerbaar maken.

Een allergische reactie op gluten (coeliakie) wordt vaak erfelijk overgedragen en blijft een levenslange aandoening. De juist oorzaak is nog onbekend. Wel is duidelijk dat erfelijkheid, je microbiom en virusinfecties in de darm een rol blijken te spelen. De meeste vormen zijn echter niet erfelijk bepaald, maar ontstaan door ontstekingen in het slijmvlies van de dunne darm. Wanneer het darmstelsel de gluten onvoldoende kan afbreken, wordt het darmslijmvlies geïrriteerd en beschadigd waardoor de nuttige voedingsstoffen niet goed kunnen opgenomen worden en er ongewenste stoffen in de bloedbaan kunnen terechtkomen. Intolerantie voor gluten geeft vaak aanleiding tot klachten als winderigheid, opgeblazen gevoel, gewichtsschommelingen, vermoeidheid enzovoort. Voedselintoleranties kunnen variëren in de loop van de tijd en zijn vaak een weerspiegeling van de huidige toestand van de darm.

De begrippen 'allergie' en 'intolerantie' worden tegenwoordig nogal snel gebruikt. Het zijn echter geen synoniemen. Bij zowel voedselallergie als voedselintolerantie reageert het lichaam ongewoon op een bepaalde, ongevaarlijke stof. Maar in het geval van een allergie wordt het immuunsysteem geactiveerd. Bij een eerste contact met het voedsel maakt het lichaam antistoffen aan, ziektebestrijders dus, soldaten die klaarstaan om gevaarlijke, lichaamsvreemde stoffen te vernietigen. Dit terwijl er helemaal geen sprake is van ziekmakende binnendringers. Het leger specifieke antistoffen staat te allen tijde paraat, dus zodra er ook maar een minimale hoeveelheid van het allergene voedsel in het lichaam komt, worden de antistoffen door het immuunsysteem losgelaten om aan te vallen, met allerlei fysieke ongemakken tot gevolg, zoals problemen met de ademhaling of spijsvertering, huiduitslag, enzovoort.

Glutenvrij

- ❖ Quinoa
- ❖ Boekweit
- ❖ Gierst en sorghum (= een Afrikaanse gierstsoort)
- ❖ Rijstsoorten
- ❖ Havermeel of haverzemelen (= glutenvrij, maar kan wel sporen van gluten bevatten)
- ❖ Teff
- ❖ Maïs (= is vaak genetisch gemanipuleerd, dus gebruik zeker biologische maïs)
- ❖ Amarant
- ❖ Kikkererwtenmeel
- ❖ Amandelmeel
- ❖ Kokosmeel

Glutenhoudend

- ❖ Tarwe: voor het bakken van brood en basis van couscous (x tarwegriesmeel).
- ❖ Spelt: wordt beter verdragen dan tarwe. Is één van de weinige granen die niet verzurend werken; spelt is volledig neutraal.
- ❖ Rogge: bevat veel minder gluten dan tarwe.
- ❖ Kamut: voor onder andere broodbereiding, couscous, koekjes, ontbijtgranen en pasta's.
- ❖ Bulgur: gepelde volle tarwe
- ❖ Couscous: geklopte tarwe
- ❖ Gerst: wordt gemengd met spelt om brood en pannenkoeken, wafels en koekjes te bakken. Gepelde gerst heet gort. Gekiemde en geroosterde gort is malt, de grondstof voor bier.

ANTIOXIDANTEN

Wat zegt de wetenschap over antioxidanten?

Vroeger wisten veel mensen niet dat roken slecht was voor de gezondheid. Pas na ruim vijftig jaar, honderdduizenden rapporten en een hele hoop onderzoekskosten verder, werd dit door de wetenschap bewezen. Ik voorspel dat dit met voeding hetzelfde zal gaan. Er wordt namelijk steeds meer onderzoek gedaan naar de effecten van voeding op onze gezondheid. De komende jaren zal hierover meer en meer bekend worden. Ondermeer over antioxidanten zijn momenteel veelbelovende onderzoeken gaande, die over enkele jaren worden afgerond. Tot nu toe wijzen deze studies op een aantal vermoedelijke voordelen voor het nuttigen van antioxidanten.

- ❖ Helpen je cellen te beschermen tegen vrije radicalen
- ❖ Zorgen voor een betere gezondheid
- ❖ Boosten je immuunsysteem
- ❖ Zorgen in de juiste hoeveelheid voor meer focus
- ❖ Houden je hart en bloedvaten in de juiste conditie
- ❖ Verbeteren de kwaliteit van sperma
- ❖ Werken stressverlagend
- ❖ Verminderen hevige hoofdpijn en migraine
- ❖ Houden de hersencellen in goede en gezonde conditie
- ❖ Gaan het verouderingsproces tegen
- ❖ Gaan ontstekingen tegen
- ❖ Hebben een bloeddrukverlagend effect

Uiteindelijk draait in de natuur alles om balans. Dat geldt ook voor vrije radicalen en antioxidanten, want we hebben beide nodig om goed te kunnen functioneren. Zowel lichaamseigen antioxidanten (aangemaakt in ons eigen lichaam bij voldoende inname van mineralen en sporenelementen zoals mangaan, ijzer, selenium, koper en zink), als de antioxidanten die we uit onze voeding halen. Streef daarom altijd naar balans in je voeding en je leven.

ONZE DARMEN

Bij welke processen zijn de darmen betrokken?

Vaak denken we dat de darmen alleen een rol spelen van mond tot kont. Ze verteren het voedsel dat we eten tot de poep die we maken. Toch zijn onze darmen voor veel meer processen belangrijk dan we denken waaronder:

❖ **Energieproductie**

De darmen sturen je mitochondriën (de energiecentrales van je cellen) aan. Vermoeidheid en een lage energie vinden hun oorsprong dan ook vaak in een verstoorde darm.

❖ **Communicatie met de hersenen**

De darmen en het brein communiceren enorm snel met elkaar via de nervus vagus. Dat is ook nodig, want zo kunnen darmbacteriën ons hersensysteem direct beïnvloeden en signaalstofjes zoals neurotransmitters en hormonen wijzigen.

❖ **Antioxidantensysteem**

De darmen beïnvloeden ons antioxidantensysteem, hoe deze tegen ze vechten of helemaal niet tegen ze vechten.

❖ **Ontstekingen**

De darmen zorgen ervoor ontstekingen zo min mogelijk aanwezig zijn en zo goed mogelijk gereguleerd worden.

❖ **Immuunsysteem**

De darmen sturen ons immuunsysteem aan. Door de aanmaak van hormonen en neurotransmitters communiceren ze via het immuunsysteem met de hersenen. Dit is echter een vrij trage communicatie, maar hij bereikt ook ons brein.

Hoe darmen onze hersenen beïnvloeden

Alles wat je eet, beïnvloedt je hersenen en darmen. Hierdoor kun je je brein met voeding beïnvloeden en aansturen. Zowel in positieve als in negatieve zin. Het voedsel dat je eet, kan je darmflora en hersenen immers gezonder maken of juist beschadigen. Het goede nieuws is dat je darmen zich snel kunnen aanpassen. De binnenste darmlaag, ook wel het epitheel genoemd, vernieuwt zichzelf elke 72 uur. Hierdoor kunnen je darmen zich snel herstellen als je je levensstijl positief verandert.

Soms zijn darmen echter te beschadigd voor een snel herstel. In dat geval is het raadzaam om advies in te winnen van een gespecialiseerd therapeut. Een beschadigde darm neemt immers minder voedingsstoffen op en leidt sneller tot fysieke en mentale klachten. Denk hierbij aan klachten als vermoeidheid, een kort lontje, hersenmist, een depressief gevoel, cognitieve achteruitgang, slecht slapen, migraine, obstipatie, diarree of een opgeblazen gevoel. Tijdens een een-op-een consult kan een therapeut jouw specifieke klachten in kaart brengen. Op basis hiervan ontvang je een op maat afgesteld darm herstellend protocol.

PRE- EN PROBIOTICA

Er zijn 2 manieren waarop we de samenstelling van het microbioom in onze darmen kunnen verbeteren: door het eten van gezonde voedingsmiddelen waarvan is aangetoond dat ze een positieve impact hebben op het microbioom van onze dikke darm, en door het consequent beoefenen van een gezonde levensstijl zoals minder stress, meer lichaamsbeweging, minder blootstelling aan giftige stoffen, een goede nachtrust... Zo worden de goede darmbacteriën ondersteund en de schadelijke bacteriën onder controle gehouden

Zonder de juiste darmbacteriën verouderen we sneller. Dat geldt ook voor je brein. Sommige voedingsmiddelen kunnen dit proces vertragen. Gefermenteerde voeding is hiervan een goed voorbeeld. Fermentatie is een proces waarbij koolhydraten worden afgebroken door bacteriën en gisten. Dit proces wordt ingezet om producten zoals zuurkool, kefir, yoghurt en kaas te maken. Onderzoeken laten zien dat bepaalde probiotische bacteriën onze psychische gezondheid stimuleren. Hierdoor kunnen mentale klachten zoals angst en depressie verminderen.

In onze darmen zitten biljoenen bacteriën die van essentieel belang zijn voor onze gezondheid. Wanneer de darmen niet optimaal functioneren, ontstaan er klachten zoals diarree, constipatie, buikpijn, winderigheid en een opgeblazen gevoel of vermindert de weerstand. Een goede darmflora zorgt voor een goede opname en aanmaak van bepaalde vitaminen en mineralen. Het is belangrijk dat de goede darmbacteriën optimaal functioneren.

Probiotica

Probiotica is een verzamelnaam voor levende micro-organismen die, wanneer ze in voldoende hoeveelheden worden ingenomen, een gezondheid bevorderend effect hebben. Je kan ze innemen als supplement of als voedingsmiddel best een paar uur na de maaltijd. Het beste resultaat geeft deze na een langere inname en liefst dagelijks. Een goed product en of voedingsmiddel bevat meerdere levensvatbare humane bacteriestammen. Niet iedereen reageert even positief hierop, alles hangt af van de persoon, soort aandoening en ernst van de darmverstoring.

Voorbeelden van probiotische voeding:

Tempeh	kombucha
kefir	miso
yoghurt	zuurkool
zuurdesem	kimchi

Prebiotica

Ook prebiotische voeding is een aanrader. Prebiotica zijn stoffen die als voeding dienen voor de goede bacteriën in je darmen. Hierdoor kunnen deze bacteriën zich vermenigvuldigen en hun werk beter doen. Prebiotica zijn oplosbare vezels die we niet kunnen verteren in de maag en de dunne darm. Ze komen in hun geheel terecht in de dikke darm en worden daar afgebroken door de aanwezige darmbacteriën. Ze zijn aanwezig in onder andere groenten, fruit en volkoren graanproducten. Door het eten van meer plantaardige vezelrijke voedingsmiddelen voed je de goede darmbacteriën.

Prebiotica en probiotica zijn complementair: prebiotica stimuleren de groei van de probiotica.

Voorbeelden van prebiotische voeding zijn:

chicoreiwortel	haver
zoete aardappel	artisjok
knoflook	aardpeer
prei	asperges

VERTEER GOED

Het begint met goed te kauwen

- ❖ Een goede spijsvertering begint met goed kauwen, zodat de nodige speekselklieren hun werk kunnen doen.
- ❖ Je eten moet kleiner gemaakt worden en dat kan het best door te kauwen. Doe je dat niet voldoende dan is het voor de rest van je spijsverteringorganen veel zwaarder te verteren en kunnen ook niet alle voedingsstoffen er goed worden uitgehaald.
- ❖ In je speeksel zitten enzymen die ervoor zorgen dat je eten wordt afgebroken. Die enzymen hebben de tijd nodig om goed in te werken, dus daarom moet je de tijd nemen om goed te kauwen.
- ❖ Door te kauwen krijgt je maag een seintje dat er voeding in aantocht is en dat er maagzuur aangemaakt moet worden.
- ❖ Door goed te kauwen en rustig te eten krijg je eerder en beter het signaal door dat je verzadigd bent.

Wat kun je doen om beter te kauwen?

- ❖ Neem de tijd om te eten en eet aan tafel zonder TV of mobiel. Met aandacht eten helpt vaak als je goed wilt kauwen.
- ❖ Eet vooraleer je zeer grote honger hebt, anders wordt het moeilijk om rustig te kauwen.
- ❖ Drink niet teveel tijdens je eten. Door het vocht verminderd de werking van enzymen en maagzuur.

BIO OF NIET-BIO?

Kiezen voor biologisch is eigenlijk heel logisch. Dankzij de aarde hebben we voeding en het zou mooi zijn om hiermee in harmonie te leven. Of je nu kiest voor bio of niet, vers fruit en verse groenten zijn altijd een betere keuze dan bewerkt voedsel.

Ik kook hoofdzakelijk met biologische groenten en ben sinds 5 jaar lid van de lokale zelfoogst-tuin. De kwaliteit is ongelooflijk goed & lekker. Ik vind het een meerwaarde om biologische producten te werken als het gaat om energie, gezondheid en vitaliteit.

Groenten en fruit worden steeds meer in onnatuurlijke omstandigheden gekweekt, zoals bij watercultuur (hydrocultuur) of op verarmde grond. Er wordt ook vaak preventief behandeld met chemische bestrijdingsmiddelen die tot diep in de plant doordringen.

Soms volstaat het niet om de groenten of fruit enkel te spoelen. Bepaalde pesticiden houden risico's in voor de gezondheid, bijvoorbeeld omdat hun structuur verwant is aan die van hormonen en zo de menselijke hormoonhuishouding kunnen verstoren.

De voordelen van bio-producten op een rij:

- ❖ Ze bevatten minder lichaamsvreemde stoffen (synthetische geur-, kleur- en smaakstoffen, conserveringsmiddelen, transvetten)
- ❖ Ze bevatten minder bestrijdingsmiddelen
- ❖ Bio is niet genetisch gemodificeerd
- ❖ Er wordt preventief geen antibiotica toegediend aan het dierenvoer
- ❖ Bio bevat van nature stoffen die de plant zelf aanmaakt om zich te beschermen tegen micro-organismen en schimmels. Deze stoffen noemt men salvestrolen die belangrijk zijn in de aanpak en preventie van kanker

De 'dirty dozen' 2022 (bevatten het meeste pesticides, gekocht in de supermarkt)

1. Aardbeien
2. Spinazie
3. Boerenkool
4. Nectarines
5. Appels
6. Druiven
7. Kersen
8. Perziken
9. Peren
10. Paprika's
11. Selder
12. Tomaten

De 'Clean fifteen' 2022 (bevatten het minste pesticides, gekocht in de supermarkt)

1. Avacodo's
2. Zoete maïs
3. Ananas
4. Uien
5. Papaya
6. Erwtjes (bevroren)
7. Auberinge
8. Asperges
9. Broccoli
10. Kiwi
11. Kool
12. Bloemkool
13. Paddenstoelen
14. Honingmeloen
15. Cantaloupe



“Op weg naar” om op een gezonde manier oud te worden

Let op je voeding

Eet gekleurd en eet meer groenten en fruit, vermijd bewerkte voeding en suikers. Eet gevarieerd en pimp je voeding op met kruiden en specerijen.

De aanbevelingen om gemiddeld 200 gr groenten en 200 gr fruit per dag te eten, zouden als een minimum moeten gelden. Wees ook alert voor te korten aan bepaalde vitamines, mineralen en sporenelementen bij het ouder worden en vul deze aan, bij voorkeur via een aangepaste voeding, maar degelijke supplementen kunnen ook zeer nuttig zijn.

Vermijd chronische stress en ontspan tijdig

Zoek een vorm van relaxatie die bij je past (mediteren, lezen, muziek,...) en focus op je innerlijke rust en waardering. Stress brengt niet alleen je darmflora in disbalans, maar zorgt ook voor ontstekingen en activeert de verkeerde hormonen.

Vermijd medicijnen (waar mogelijk)

Medicijnen kunnen je microbiom behoorlijk verstoren. Van een antibioticakuur kunnen je darmen maanden last ondervinden. Kies liever voor een natuurlijk initiatief waarmee je de darmen niet verstoort.

Maak contact met de natuur

Woel met je handen in de aarde. Tuinieren brengt je in aanraking met miljarden bacteriën die in de grond leven. Alleen daarom al is het een aanrader om tijd in de natuur door te brengen.

Loop ook zoveel mogelijk op je blote voeten. De sterkste antioxidant die er bestaat is de aarde onder onze voeten. Het aardoppervlak is negatief geladen en produceert een stroom van electronen die de vrije radicalen in ons lichaam neutraliseren.

Wandel het liefst in de bossen, bosbaden is niet alleen hip maar bevordert ook de mentale ontspanning.

Beweeg voldoende

Probeer om maximaal 3 uur per dag te zitten. Beweging helpt je om goed te functioneren. Wandelen, yoga, zwemmen en fietsen zijn goede voorbeelden van matig inspannende activiteiten die bijdragen aan een gezonder lichaam.

Respecteer je bioritme

Volgens diverse slaapexperts is slaap de fundering waar de twee andere pijlers, voeding en beweging, op rusten. Je kan teveel maar ook te weinig slapen: mensen die minder dan 6 uur of meer dan 10 uur aan één stuk slapen hebben meer last van allerlei ziekten. Ieder mens heeft een heel persoonlijk bioritme, afgestemd op de natuur. Probeer dit te het natuurlijk ritme dat bij je past te vinden.

Vast één dag per week

Of experimenteer met korte vastenperiodes in de vorm van bijvoorbeeld intermittant fasting. Vasten geeft je darmen rust, waardoor ze kunnen herstellen. Ook verlagen je ontstekingswaarden en krijg je er meer energie voor terug. Belangrijk bij intermittant fasting is wel dat je voldoende voedingsstoffen binnenkrijgt.

Drink voldoende vocht

Ongeveer twee derde van ons lichaam bestaat uit water. Water is belangrijk waarmee giftige stoffen uit ons lichaam worden verwijderd. De hoeveelheid water dat je moet drinken hangt van verschillende factoren af, je leeftijd en je lichaamsgewicht. Drink geen grote hoeveelheden in één keer; maar neem kleinere hoeveelheden per dag. Heb last van een verstoorde nachtrust door het dikwijls naar toilet gaan, drink dan niet meer later dan 18u.

Wist je dat je brein voor 80% uit water bestaat ? Water is dan ook een essentiële basisbehoefte.

Mediteer

Dit kan ervoor zorgen dat je beter met stress kan omgaan. Je zult er door ontspannen en er beter door gaan slapen. Ook bewegende meditatie zoals taichi of yoga verbetert de stressbestendigheid.

Wees positief ingesteld, dankbaar en lach veel

Wie humor heeft kan beter tegenslagen verwerken. Dankbaarheid verhoogt heel erg het geluksgevoel en besef van wat er is. Het heeft positieve effecten op allerlei reacties en systemen in het lichaam. Probeer er altijd het beste van te maken of zoals Dale Carnegie het mooi uitdrukt: 'Als het leven je citroenen geeft, kun je nog altijd limonade maken.'

Probeer je dromen waar te maken

Een grote stressfactor in onze maatschappij is niets nuttig te doen hebben, dat leidt tot een bore-out.

Gebruik je talenten om vol passie voor een doel te gaan. Het vergt veel inspanning, vooral in het begin wanneer je overstapt van een ongezonde naar een gezonde levensstijl. Volg je hart, het klopt altijd!

Tips om te vervangen

Vervang dit:

Kraanwater, bronwater uit plastic flessen →

Kraanwater dat door een goede filter is gegaan, bronwater uit glazen flessen

Vervang dit:

Keukenzout →

Keltisch, Himalayazout, zeezout of zeekraalzilt of tamari

Vervang dit:

Producten verpakt in plastic of blik →

Met mate: producten verpakt in glas of diepvries. Let op toegevoegde E-nummers, zout & suiker

Vervang dit:

Broodbeleg (charcuterie, kaas & zoet beleg) →

Zelfgemaakte smeersels op basis van groenten, eieren en/noten

Vervang dit:

Lightproducten →

Met mate: de niet-light varianten hiervan

Vervang dit:

Kant & klare kruidenmixen en smaakversterkers →

Een combinatie van gedroogde of verse kruiden & specerijen zonder toevoegingen

Vervang dit:

Gebrande, gezouten noten, zaden & pitten →

Ongebrande ongezouten noten, zaden & pitten

Vervang dit:

Bouillonblokjes van kip-vlees-vis & groenten →

Maak deze zelf of koop bouillonblokjes of poeder of pasta van deze zonder toevoegingen, gistextract en E621-glutamaat

Vervang dit:

Margarine, halvarine →

Grasboter, verse hoeve boter, ghee, kokosolie

Vervang dit:

Bakboter, zonnebloemolie, maïsolie, sojaolie om in te bakken & frituren → Kokosolie, rode palmolie, rijstkiemolie, olijfolie

Vervang dit:

Maïsolie, zonnebloemolie, kant-en-klare sauzen, dressings, mayonaise & ketchup → Zelfgemaakte dressings op basis van extra virgin olijfolie, walnotenolie, pompoenpitolie, lijnzaadolie, koolzaadolie, balsamicoazijn, appelazijn, mosterd (let op toevoegingen)

Vervang dit:

Niet bio-vlees →

Met mate: bio vlees van kip, kalkoen, runderen. Liefst van dieren die buiten hebben gelopen en natuurlijke voeding hebben gehad.

Vervang dit:

Bewerkt vlees (gepaneerd, gemarineerd, voorgekruid, worst, hamburgers, vlees uit de diepvries e.d.) →

Onbewerkt bio vlees

Vervang dit:

Vis schaal en schelpdieren →

Plantaardige bronnen van grotendeels omega-3: walnoten, hennepzaad, lijnzaad, chiazaad & perrila-olie. Zeewierproducten: zeewier, zeekraal, wild gevangen vis.

Vervang dit:

Dierlijke eiwitten (zuivel, vlees, vis) →

Plantaardige eiwitten: quinoa, hennepzaad, groenten, peulvruchten, tempé, noten, zaden, pitten, edelgistvlokken.

Met mate zuivel van geit of schaap, vlees, gevogelte

Eventueel suppletie van spirulina of plantaardige proteïnepoeder

Vervang dit:

Kant-en-klare vleesvervangers →

Tempé, met mate tofu en verder alle plantaardige eiwitten

Vervang dit:

Alle soorten eieren →

Bio-eitjes

Vervang dit:

Witte suiker, synthetische zoetstoffen, oerzoet & ruwe suiker →

Met mate; ahornsiroop klasse C, rauwe agavesiroop, kokosbloesemsuiker, steviapoeder, Stevia GROEN of druppels, steviolglycosiden E960, koudgeslingerde honing, erythritol, sukriin, tagatose

Vervang dit:

Koek, snoepgoed, kant & klare “gezonde repen” en chocolade →

Met mate zelfgemaakte koekjes, gebak, pralines..... chocolade met minstens 70 % cacao

Vervang dit:

Witte bloem van tarwe & spelt →

Een mix van glutenvrije melen zoals boekweitmeel, notenmeel, havermeel, zadenmeel, kokosmeel, teffmeel, kikkererwtenmeel, quinoameel

Vervang dit:

Aardappelen-puree →

Zoete aardappelen, aardpeer, puree van groenten en/ peulvruchten

Vervang dit:

Witte rijst →

Quinoa, zwarte/rode/volkoren/wilde rijst, amaranth

Vervang dit:

Melk, karnemelk →

Plantaardige melk van noten, zaden, pitten, haver, bruine rijst of kokos

Vervang dit:

Brood, beschuit, cräckers, toastjes van spelt of tarwe →

Met mate: zuurdesem speltbrood, groentenbrood, rijst-boekweit-quinoa wafels, zelfgebakken glutenvrij brood & cräckers

Vervang dit:

Pasta gemaakt van tarwe, spelt & kamut →

Pasta gemaakt van boekweit, quinoa, zeewier, groenten, konjac noedels

Vervang dit:

Maïzena, gelatine, allesbinder →

Agar-agar, arrowroot, kuzu, boekweitmeel, geweekt chiazaad, johannesbroodpitmeel, psyllium

Vervang dit:

Gist →

Wijnsteenbakpoeder, natriumbicarbonaat, azijn of citroensap



Recepten

Alle recepten van de “groene groenten” zijn telkens opgemaakt voor 4 personen

1. Avocado

2. Spinazie

3. Waterkers

4. Komkommer

5. Courgette

6. Spruitjes

7. Broccoli

8. Prei

9. Boerenkool

10. Zeegroenten

11. Paksoi

12. Chinese kool

13. Salades

14. Selder

15. Sperziebonen

16. Groene asperges

17. Artisjok

18. Erwtjes

19. Postelein

1. Avocado of advocaatpeer

De boter uit het bos.

Ze vallen eigenlijk in de categorie van bessen en fruit. Afhankelijk van het ras kunnen ze 7 tot 20 cm lang worden en ruim 2 kg zwaar worden. Hass is bij ons de meest voorkomende soort.

Avocado's worden hoofdzakelijk rauw gegeten, bij verhitting boven de 100°C verandert de smaak naar kinine/bitter en worden ze bruin van kleur.

Je eet ze best rijp, anders laat je ze liggen bij een appel of banaan in een papieren zakje.

Deze vrucht bevat een hoog gehalte aan gezonde omega 3-vetzuren, kalium, calcium, vit B & E, foliumzuur. Ze zijn zeer voedzaam en bestaan voor 80% uit gezonde vetten.

Ik geef het toe, avocado's zijn geweldig maar ze bevatten zeer veel vetten. Gezonde vetten zijn goed voor onze hersenfunctie, een stralende huid en ze houden je hormonen in balans.

Deze voedzame vrucht bevat ook een hoop vezels en is licht verteerbaar.



Cacaocrème van de Azteken

Ingrediënten

- 2 avocado's
- 2 rijpe bananen
- 2-3 eetlepels water
- 1 eetlepel vierge kokosolie
- ahornsiroop naar smaak
- 1 koffiekopje rauwe cacao-poeder
- verse bosbessen of frambozen om af te werken
- fleur de sel

Bereidingswijze

Reinig de avocado's en pel de bananen.

Doe deze in een blender samen met de rauwe cacao, kokosolie, water en ahornsiroop naar wens.

Mix alles zeer fijn en serveer in een mooi glaasje.

Werk af met enkele vlokjes fleur de sel en verse vruchten



Vietnamese loempia

Ingrediënten

- 2 rijpe avocado's
- ½ komkommer
- 2 geraspte wortelen
- groene sla
- 280 gr lichtjes aangebakken zalm
- 50 gr miehoen
- sriracha
- 2 el mayonaise
- verse koriander
- 8 rijst loempiavellen
- gekleurde sesamzaadjes

Bereidingswijze

Stoom of bak de zalm lichtjes aan. Kruid met wat cajunkruiden.

Snij ze dan in lange balkjes.

Zorg dat de groenten gesneden zijn en week de miehoen tot ze soepel is.

Maak een dressing van verse mayonaise en shirachasaus tot een pittig sausje.

Als alles klaarstaat kan je de loempiavellen weken in lauw water. Leg ondertussen een zuivere keukenhanddoek klaar en leg hierop het geweekt loempiavel. Dresseer de vulling in het midden, start eerst sesamzaadjes op het blad daarna met sla om je loempiavel te verstevigen. Vul daarna verder op met reepjes avocado, wortel, komkommer en zalm.

Eindig met dressing en verse koriander. Rol strak op en laat even rusten vooraleer in stukjes te snijden.



Rauwe brownies van avocado

Ingrediënten

- 50 gr geraspte kokos
- 70 gr amandelen
- 150 gr peccannoten
- 70 gr zwarte chocolade 70%
- 180 gr ontpitte Medjool dadels
- 1 thl kaneelpoeder
- zeste van ½ bio sinaasappel
- snuifje zeezout

- 600 gr rijpe avocado's
- 1,5- 2 dl limoensap
- 1 thl zestes van bio citroen
- 190 gr rauwe honing of ahornsiroop
- 1,75 dl vierge kokosolie (gesmolten)

Bereidingswijze

Maal de geroosterde noten grof, voeg overige ingrediënten toe en mix verder tot een smeuijge massa waar nog stukjes in zitten. Voeg eventueel wat extra sinaasappelsap toe voor een fijn aroma.

Doe de crunchy bodem in een vierkante vorm, bekleed met boterpapier en druk goed aan.

Maak nu de topping.

Schil en ontpit de avocado's. Mix deze in de blender met een snuifje zout, zoetstof, limoensap en kokosolie.

Schep het avocadobeslag over de crunchy bodem en zet een paar uur in de koelkast om op te stijven.

Snij deze in kleine vierkantjes en serveer.

Krokante avocado chunks met salsa van tomaten

Ingrediënten

- 2 tomaten
- ½ potje kerstomaten
- 50 gr zongedroogde tomaten
- 1 rode ui, fijngehakt
- 3 stengels lente-ui, fijngehakt
- 1 Spaanse chili, fijngehakt
- peper van de molen
- zeezout
- 1 limoen
- 1 handvol verse koriander, fijngesneden
- 2 el kappertjes, gehakt
- olijfolie
- 100 gr panko-paneermeel of glutenvrij paneermeel
- 50 gr sesamzaadjes
- 4 rijpe avocado's
- 2 eieren
- 50 gr kikkererwtenmeel

Bereidingswijze

Start met het maken van de salsa. Hak of cutter de tomaten grof en meng hieronder de fijngesneden rode ui, bosuitjes, Spaanse chili, verse koriander en kappertjes.

Smaak af met limoensap, peper en zout.

Laat de tomatensalsa minstens 30 minuten marineren.

Halveer de avocado's in de lengte en haal het vruchtvlees er met een lepel uit.

Snij het vruchtvlees in de lengte in dikke plakken van 2-3 cm.

Paneer de avocado chunks. Wentel ze eerst door het kikkererwtenmeel, daarna door de losgeklopte eieren en als laatst door een mengeling van sesamzaad en panko paneermeel.

Bak deze kort en goudkleurig in de pan met olijfolie.

Draai maar 1 keer om.

Serveer met de frisse salsa van tomaten.

2. Spinazie

Rauw, gestoomd, gewokt of gemixt in een smoothie... Deze groenten is zo veelzijdig in gebruik. Probeer de bio versie te kopen, zo beperk je de inname van chemische sproeistoffen. Er bestaan verschillende soorten. Probeer zeker eens de Nieuw-Zeelandse spinazie met zijn stevig blad en een zachtere smaak dan de gewone bladspinazie. Het is een groene bladgroente en daarom goed voor interne processen in je lichaam. Deze groente bevat niet zoveel ijzer als soms wordt beweerd, maar wel magnesium, kalium, koper, zink, fosfor, calcium en natrium. Een echte energiebooster. Ook deze groene bladgroente bevat een hoop vezels.



Verse spinaziewafeltjes

Ingrediënten

- 200 gr havermeel of amandelmeel
- 120 gr verse spinazie
- 2 eieren
- 250 ml (plantaardige) melk naar keuze (havermelk, kokosmelk, rijstmelk)
- snuifje zout en peper van de molen

- Topping zout: 2 avocado's, 1 tomaat, gerookte zalm, kimchi (recept zie Chinese kool)
verse koriander

- Topping zoet: vers fruit

Bereidingswijze

Meng het meel, de spinazie, 2 eieren en melk met peper en zout in de blender tot een beslag.

Verhit het wafelijzer en vet in met kokosolie.

Giet het beslag in het ijzer en bak de wafels goudbruin.

Snij voor de topping de tomaat en avocado's in plakjes.

Serveer er eventueel een plakje gerookte zalm en kimchi bij en werk af met verse koriander of als je ze liever zoet eet werk af met vers seizoensfruit.

“Quick diner” oven pastaschotel met spinaziesaus

Ingrediënten

- 25-tal grote pastaschelpen (kamut of zeewierpasta)
- 2 teentjes knoflook
- 250 gr ricotta
- 1 kg verse spinazie
- 35 gr pijnboompitten
- 100 gr Parmesaanse kaas
- 750 ml tomatenpassata
- 1 dikke ui
- 1 koffielepel oregano

Bereidingswijze

Maak een basis tomatensaus. Snipper de ui en stoof deze aan in een beetje olijfolie, voeg de tomatenpassata toe samen met een deciliter water, oregano, peper en zout. Laat deze op een zacht vuurtje minstens 30 minuten sudderen.

Was de spinazie en blancheer deze zeer kort in kokend water.

Giet de spinazie af en doe deze samen met de knoflook en de ricotta in een blender en mix tot een gladde saus. Smaak af met peper en zout.

Kook ondertussen de pastaschelpen al dente gaar.

Meng ze met de spinaziesaus. Doe deze in een ovenschotel.

Je kan de tomatensaus onderaan of bovenop de schelpen doen.

Zet deze schotel nog een 20-tal minuten in de oven om door te warmen.

Als je ze op voorhand maakt kan het zijn dat je ze iets langer moet laten staan totdat het gerechtje warm is.

Werk af met geraspte parmesaanse kaas en pijnboompitten.



Bastilla met spinazie, ui, rozijnen & amandelen

Ingrediënten

- 1 pakje rijstvellen of filodeeg
- 3 eetlepels gehakte peterselie
- 5 eetlepels olijfolie
- 2 eieren
- 350 gr verse spinazie
- 5 gr rozijnen
- 50 gr amandelschilfers
- 1 ui
- 2 teentjes knoflook
- 1 citroen
- 1 mespuntje komijnpoeder
- 2 mespuntjes ras el hanout
- 1 snuifje kurkuma
- 200 gr ghee (geklaarde boter)

Bereidingswijze

Ontnerf de spinazie en blancheer deze zeer kort in gezouten water.

Giet af en knijp al het vocht eruit.

Hak de spinazie grof.

Snij de uien in fijne reepjes en stoof deze aan in olijfolie tot ze mooi gekleurd zijn.

Voeg de geperste knoflook toe samen met gekleurde amandelschilfers, rozijnen & spinazie.

Breng op smaak met specerijen en verse peterselie.

Laat de vulling afkoelen en voeg daarna 1-2 eieren toe.

Week de rijstvellen en vul ze met de vulling. Plooi de bastilla's tot een driehoekje, besprenkel ze met olie en bak ze in de oven 15-20 min op 180°C.

Serveer met een kwartje citroen.

Japans spinaziesoepje met sesamzaadjes & boekweitnoedels

Ingrediënten

- 1 l basisbouillon (kip of groenten)
- 5 dl kokosmelk
- 2 stengels citroengras (alleen 5 cm van het harde voetje onderaan)
- 1 sjalot
- 500 gr verse spinazie
- 3 el sesamzaadjes
- 1 rolletje Japanse boekweitnoedels
- Enkele druppels geroosterde sesamolie
- 2 eetlepels sojasaus
- 1 cm geraspte gember
- 1 Spaanse chili

Bereidingswijze

Was de verse spinazie, de nerf mag eraan blijven.

Stoof de fijngesneden sjalot en chili in een beetje olijfolie en voeg het fijngesneden citroengras, de geraspte gember en spinazie toe.

Bevochtig met de kokosmelk en basisbouillon. Kook de soep een 10-tal minuten en mix deze zeer fijn. Om de groene kleur te accentueren kan je op het einde een bussel waterkers mee mixen.

Smaak af met sojasaus, geroosterde sesamolie en eventueel wat extra peper en zout.

Kook ondertussen de boekweitnoedels al dente gaar en verdeel deze over de soepkommetjes.

Werk de soep af met geroosterde sesamzaadjes

3. Waterkers

Behoort tot de kruisbloemige zoals rucola, boerenkool en broccoli. Deze groene plant groeit in de buurt van water. Bezoek zeker eens de waterkerskwekerij in Tongeren !

Waterkers wordt vernoemd als één van de gezondste groenten.

Ze bevat 17 nutriënten /100 gr (kalium, eiwitten, vezels, calcium, ijzer, jodium, zink, zwavel, vitamine A, B6, B12, C, D, E & K)

Waterkers heeft een bloedzuiverende en vochtafdrijvende werking. De groene blaadjes hebben bovendien een gunstige werking op ons zenuwstelsel. Dit powerfood ondersteunt de natuurlijke ontgifting in de lever.



Frisse quinoasalade met waterkers, granaatappel en groene kruiden

Ingrediënten

- 180 gr gespoelde gekookte quinoa
- 50 gr blanke rozijnen
- 100 gr gekleurde amandelen
- 2 el gekiemde zonnebloempitten
- 1 el sesamzaadjes (gekleurd in de oven)
- 1 courgette (rondjes gegrild)
- 100 gr jonge erwtjes (gaargekookt)
- 100 gr edamamé (gekookt)
- 1 bussel waterkers (gewassen en gedroogd)
- 1 granaatappel (gepeld)
- 2 teentjes geperste knoflook
- 1 zeer fijngesneden sjalot
- 1 msp currypoeder
- 2-3 el appelazijn of limoensap
- peper van de molen en zeezout
- 2 rijpe avocado's in blokjes gesneden
- 1 handvol verse koriander & munt
- olijfolie

Bereidingswijze

Haal de pitjes uit de granaatappel.

Snij de courget in rondjes en gril deze op de grilpan.

Rooster de amandelen aan in de pan met een beetje kokosolie en overstrooi met grof zeezout.

Spoel de quinoa goed af onder de kraan en gaar ze in 2 keer de hoeveelheid water onder deksel. Eerst 8-10 minuten zachtjes laten koken, daarna onder deksel op een zeer laag vuur 20 minuten laten gaarstomen.

Meng alles onder elkaar en smaak af met specerijen, verse kruiden, rozijntjes, olie en azijn.

Voeg als laatst de blokjes avocado toe, overstrooi met wat gekleurde zaden & noten.



Tofu-soldaatjes met waterkerssalade en groene Japanse mayonaise

Ingrediënten

- 1 blok tofu firm
- 200 ml hoisinsaus
- 1 thl geroosterde sesamolie
- 4 gr agar-agar poeder (Lima)
- 200 gr panko paneermeel
- 2 el witte sesamzaadjes
- zeezout
- 100 ml verse mayonaise
- 1 koffielepel wasabi-pasta
- 5 el verse koriander
- 2 bussels verse waterkers
- 75 gr veldsla
- 1 el olijfolie
- 2 el mirin
- sap van ½ limoen
- 1 teentje geperst knoflook
- rijstolie of kokosolie om te bakken
- limoen om te garneren

Bereidingswijze

Dep de tofu goed droog en snij er plakken van 1cm dikte van.

Meng de hoisin met de sesamolie en marineer hiermee de tofu aan 2 kanten.

Zet in de koelkast.

Los de agar-agar op in 3 eetlepels water. Strooi de panko paneermeel in een diep bord, meng met sesamzaad.

Mix de verse mayonaise met de koriander en een streepje wasabi. Smaak pittig af.

Was en droog de waterkers en veldsla en dresseer op een mooi bord. Roer een vinaigrette van olijfolie, mirin, geperste knoflook, limoensap, peper van de molen en zout.

Paneer de tofu staafjes in de agar-agar en haal ze door het paneermeel.

Bak ze in de pan met een beetje olie. Serveer met de salade en garneer met dressing en een partje limoen.

Waterkersmuffins met brandnetel

Ingrediënten

- 200 gr waterkers, zeer fijngesneden
- 100 gr brandnetels, gewassen en zeer fijngesneden
- 75 gr shiitakes, zeer fijngesneden
- 3 gr spirulina poeder of zeewier (geweekt)
- 100-125 gr haver-en boekweitmeel
- 40 ml olijfolie
- 6 zongedroogde tomaten, fijngehakt
- 100 gr pompoenpitten
- een flinke handvol groene kruiden
- peper
- keltisch zeezout
- 3 bio eieren
- 2 gr natriumbicarbonaat (baksoda)

Bereidingswijze

Roer alle ingrediënten, behalve de eieren en baksoda in een grote kom door elkaar.

Proef en breng op smaak met zout en peper. Verwarm de oven voor op 140 °C.

Als alles lekker smaakt voeg je de losgeklopte eieren en baksoda toe en verdeel je het beslag over 14 papieren muffinvormpjes. Zet ze voor het vullen in een muffin bakplaat zodat ze mooi stevig en recht kunnen bakken. Bak ze in 30 à 40 minuten goudkleurig en gaar. Je kan ze koud of warm eten.

Waterkerssalade met kwarteleitjes, ricotta & powerzaadjes

Ingrediënten

- 8 kwarteleitjes
- 200 gr ricotta
- 2 bussels waterkers
- 2 avocado's
- 120 gr erwtjes (geblancheerd)
- Sap van 1 citroen
- 5 el olijfolie
- Mengeling van groene kruiden (basilicum, dille, koriander)
- Mengeling van zaadjes: chiazaad, sesamzaad, pompoenpitten, zonnebloempitten, lijnzaad, hennepzaad....

Bereidingswijze

Begin met de zaadjes te roosteren in een droge pan en smaak af met Himalayazout.

Kleur ze tot ze een fijn aroma afgeven.

Versnij de avocado in lange plakjes en besprenkel met citroensap.

Pocheer de kwarteleitjes 40 seconden in water met een scheutje azijn.

Laat ze schrikken in een ijsbad.

Roer een vinaigrette van olijfolie, mosterd, citroensap, pezo.

Was de groene kruiden en waterkers en hussel ze voorzichtig onder elkaar.

Serveer in een platte schaal en werk af met lepeltjes ricotta, zadenmengeling, avocado, kwarteleitje en vinaigrette.

Serveer meteen.



4. Komkommer

Deze frisse zomergroente is een vruchtgroente net als bijvoorbeeld tomaat en aubergine en is bovendien familie van de meloenachtigen.

Komkommers zijn het hele jaar door verkrijgbaar en worden vooral rauw gegeten.

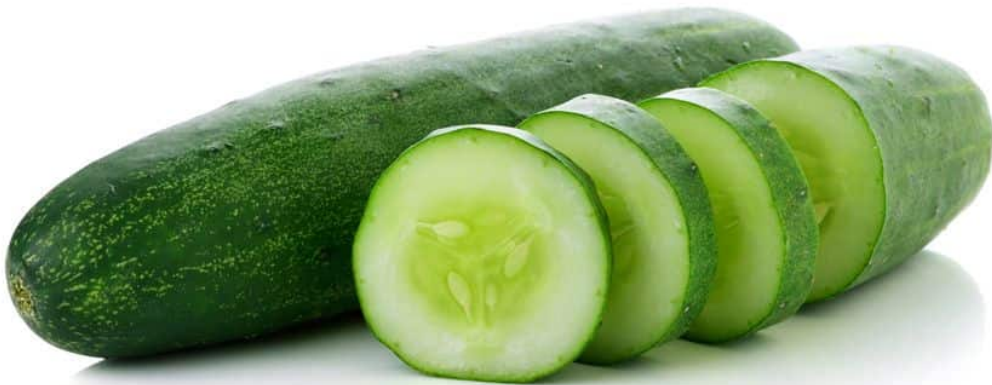
In de zomer zijn ze het lekkerst. Vroegrijpe komkommers op azijn zijn augurken.

Voedingsstoffen zoals chlorofyl, B-A en C vitaminen bevinden zich vooral in de schil.

Komkommer is een echte dorstlesser vanwege het hoge vochtgehalte. Ideaal voor mensen die lijden aan uitdroging. Bovendien is het verkoelende effect van komkommers zeer geschikt voor verjonging en vooral effectief voor het verkoelen van een hete, gestagneerde lever. Komkommersap bevat elektrolyten die je kan inzetten bij het uitfilteren van toxische afvalstoffen uit je nieren en lever.

Rauw, gewokt en zelfs in soepen komt zijn frisheid goed tot zijn recht.

Nog een groot voordeel van deze groenten is dat hij zeer weinig calorieën bevat.



Thais komkommersoepje

Ingrediënten

- 3 komkommers
- 2 uien
- 2 stengels prei
- 1 bussel bosuitjes
- Peper van de molen
- zeezout
- 2 eieren
- 3 el sojasaus
- 3 el vissaus
- 2 cm geraspte gember
- 1 el geroosterde sesamololie
- 200 gr zeewaterscampi's
- 2 liter verse groentebouillon gemaakt met 2 stengels citroengras en 3 limoenblaadjes
- 1 mespuntje trassi
- 3 Spaanse chili's

Bereidingswijze

Cutter de ruwe garnalen met 2 eieren en smaak af met peper van de molen en zeezout. Snij de bosui in zeer fijne ringetjes en meng de helft hiervan onder de garnalenfarce samen met 1 fijngesneden rood chilipepertje en enkele druppels geroosterde sesamololie. Snij 1 komkommer in de lengte in stukjes van 3 cm en lepel er een beetje van het vruchtvlees uit. Snij de rest van de komkommers in fijne stukjes en stoof ze samen met ui, 2 chili's, geraspte gember en prei aan in een beetje olijfolie. Bevochtig met de groentebouillon en kook alles in 15-20 minuten gaar. Mix de soep fijn en smaak af met trassi, vissaus en sojasaus. Vul de komkommerkuipjes met de garnalenfarce en stoom ze 10 minuten in de stoomoven of stoommand. Draai van de resterende farce balletjes en gaar ze mee in de stoomoven. Serveer de Thaise komkommersoep met de balletjes en de gevulde komkommer en werk af met sesamzaadjes, bosuitjes en verse koriander.

Gevulde komkommer met feta, Taggiasche-olijven & yoghurt-muntsaus

Ingrediënten

- 3 komkommers
- 200 gr feta
- 3 el panko
- 3 teentjes knoflook
- 200 gr Griekse yoghurt
- 50 gr pijnboompitten
- 1 bussel waterkers
- 1 citroen
- 1 Spaans chilipepertje
- olijfolie
- 2 takjes verse tijm
- 100 gr Taggiasche olijven
- handvol verse muntblaadjes
- peper
- zeezout

Bereidingswijze

Pluk de muntblaadjes, rol ze op en snij ze in zeer fijne reepjes.

Vermeng met de Griekse yoghurt, smaak af met citroensap, peper van de molen en zeezout.

Stoom de komkommers halfgaar of blancheer ze enkele minuten in gezouten water.

Verkruimel de fetakaas en meng er het paneermeel door. Voeg de geriste tijm, wat citroenrasp, geperste knoflook, 1 fijngesneden chilipepertje, olijfolie en peper toe.

Vul hiermee de komkommers op en schik ze op een ovenschaal.

Bestrooi met pijnboompitjes en kleur ze verder een 10-tal minuten in de oven op 180°C.

Werk af met de Taggiasche olijven



Pickles van komkommer met dille en radijsjes

Ingrediënten

- 1 komkommer
- 1 bussel radijsjes
- 2 takjes dille
- 1 teentje knoflook
- 4 cm verse kurkumawortel
- 1 thl venkelzaad
- 1 thl zwarte peperkorrels
- ½ el Keltisch zeezout
- 5 dl water

Bereidingswijze

Was de komkommer en radijsjes en snij ze in plakjes. Doe ze in een gesteriliseerde weckpot. Pel de knoflook en halveer. Schil de verse kurkuma en snij in fijne reepjes. Doe de knoflook, kurkuma, dille, venkelzaad, peperkorrels bij de komkommer en radijsjes in de weckpot.

Los het zout al roerend op in het water. Giet het in de gevulde weckpot tot de groenten helemaal bedekt zijn. Hou 2,5 cm onder de rand vrij. Doe het deksel op de pot, maar sluit nog niet af. Laat de pot drie dagen bij kamertemperatuur staan.

Zet hem daarna met afgesloten deksel in de koelkast.

De gepekelde groenten zijn afgesloten 1 maand houdbaar.



Amuse van komkommer met cashewroom-kruidentkaas

Ingrediënten

- 200 gr geweekte cashewnoten
- 1 el edelgistvlokken
- snuifje kurkuma
- 1 koffielepel graanmosterd
- peper
- zeezout
- 1 teentje geperste knoflook
- verse kruiden (dille, bieslook, platte peterselie)
- water
- 1 komkommer

Bereidingswijze

Was de komkommer. Trek fijne gleufjes in de komkommer als decoratie (=canneleren).

Snij in plakjes.

Spoel de geweekte cashewnoten goed af en doe deze in een blender samen met de overige ingrediënten. Mix tot een smeugige crème.

Doe er eventueel een beetje water bij als deze te dik is.

Smaak af met peper en zeezout.

Smeer deze crème royaal op de komkommerschijfjes en werk af met verse kruiden.



5. Courgette of zucchini

De courgette stamt af van de pompoenrassen. Deze makkelijk te kweken groente is de laatste jaren zeer populair geworden. De plant draagt zowel vrouwelijke als mannelijke bloemen. De vrouwelijke dragen alleen vruchten. De mannelijke bloemen worden ook gebruikt in de keuken en vooral om te vullen met diverse farces.

Courgettes vind je in verschillende vormen en kleuren: van geel, groen, gestipt tot gestreept, en van ovaal, langwerpig tot rond. Ze kunnen bijzonder groot worden maar dat bevordert de smaak niet. Meestal worden ze jong geogst, wanneer het vruchtvlees stevig is en de zaadjes nog zacht zijn.

Courgette is het hele jaar door verkrijgbaar. De groente is vrij neutraal van smaak maar zeer breed inzetbaar in de (gezonde) keuken.

De belangrijkste voedingsstoffen van de courgette zijn complexe koolhydraten, vezels, eiwitten, fosfor, ijzer, calcium, caroteen en vitamine C.

Om meer groenten te eten is het makkelijk om de graanbron te vervangen door een groentevariant. Met een paar handige hulpmiddelen in je keuken tover je van diverse groenten look-a-likes tevoorschijn. Voorbeelden hiervan zijn couscous, rijst, spaghetti, zelfs broden, cupcakes en pizzabodems.



Courgette- pistachebrownies

Ingrediënten

- 180 gr medjooldadels, ontpit of vijgen
- 100 gr pistachenoten of amandelmeel
- 120 gr kokosrasp
- 350 gr courgette
- 100 gr amandelmeel
- 50 gr cacao poeder
- 50 gr vierge kokosolie
- 5 gram gemalen kaneel
- snuifje vanillepoeder
- 3 bio eieren
- 3 gr natriumbicarbonaat (baksoda)

Bereidingswijze

Maal de pistachenoten tot poeder in de foodprocessor. Doe deze in een kom.

Was ondertussen de courgette en halveer overlans.

Schep er het zachte gedeelte met een lepel uit.

Pureer de courgette zeer fijn en duw het overtollige vocht eruit in een fijne zeef.

Doe alle ingrediënten, behalve de eieren en baksoda, in een kom.

Roer alles goed door elkaar. Klop de eieren met de mixer zeer luchtig en spatel deze met de baksoda als laatste onder het courgettemengsel.

Schep het beslag in een bakvorm bekleed met bakpapier en gaar de brownie 25-30 minuten in de oven op 175°C.

Laat de brownie afkoelen in de bakvorm en snijd ze daarna in vierkantjes.

Blini's van maïs & zucchini met guacamole

Ingrediënten

- 3 eieren / lijnzaad
- 100 gr quinoa
- kokosolie
- 1 dl soja/havermelk
- 1-2 courgette
- 1 blikje gespoelde grof gehakte kikkererwten
- 100 gr maïskorrels
- 4 el groene kruiden
- 3 el zonnebloempitten, pompoen-of pijnboompitten

Voor de guacamole

- 2 rijpe avocado's, grof gecutterd
- 3 el zure room
- 1 ui, fijngesneden
- limoensap
- peper en zout
- verse koriander, gehakt
- 1 tomaat, in blokjes gesneden
- 2 bosuien, zeer fijn gesneden
- chili en garam masala naar smaak

Bereidingswijze

Spoel de quinoa goed af en kook deze 5 minuten in een dubbele hoeveelheid gezouten water. Zet het vuur af en laat onder deksel nog 20 minuten gaarstomen.

Rasp de courgette op een grove kaasrasp en meng de courgetterasp met de maïs, kikkererwten, pitjes, eieren, plantaardige melk en quinoa.

Kruid met peper van de molen, zeezout en wat groene kruiden.

Bak hiervan kleine pannenkoekjes.

Meng alle ingrediënten voor de guacamole en smaak af met chili en garam masala.

Serveer met de pannenkoekjes.





Linguini van courgette-wortel met koningsgarnalen

Ingrediënten

- 3 courgettes
- peper en zout
- olijfolie
- 2 teentjes knoflook, geperst
- 1 rode ui
- 1 rode ui
- 1 rode gehakte chili
- 3 stengels lente-ui
- 1 handvol verse koriander
- 1 handvol verse basilicum
- cajunkruiden
- 250 gr kerstomaten in 2 gesneden
- 1 rode paprika in blokjes gesneden
- 2 dikke wortelen
- 400 gr zeewater-scampi's

Bereidingswijze

Maak eerst sliertjes van de courgette en wortel met de spiraalsnijder.

Hou de courgette in een kom apart.

Snij de koriander, basilicum en lente-ui in fijne reepjes.

Maak de scampi's schoon en halveer ze in de lengte.

Verwarm een wok, voeg een beetje olie toe en bak hierin de ui, chilipepertje, paprika en wortelsliertjes.

Voeg de scampi's toe en kruid met wat cajunkruiden.

Voeg de courgettesliertjes toe als de scampi's bijna gaar zijn.

Meng goed met wat extra olijfolie, kerstomaten en veel fijngesneden kruiden.

Smaak af met peper van de molen en zeezout.



Pittige bonenburger met verse pickles

Ingrediënten

- 200 gr gekookte rode nierbonen
- 125 gr zoete aardappel, gepureerd
- 100 gr geraspte courgette
- 1 kleine rode ui, gehakt
- 2 takjes verse koriander, fijngesneden
- 2 takjes bladpeterselie, fijngehakt
- Peper van de molen
- Zeezout
- Ongeveer 100 gr havervlokken
- 50 gr fetakaas
- ½ theelepel komijnpoeder
- ½ theelepel kurkuma
- 2 teentjes knoflook, geperst
- olijfolie
- 1 kleine rode chili, fijngehakt

Voor de pickles

- 125 gr zilveruitjes, geblancheerd
- 125 gr wortelschijfjes, geblancheerd
- 250 gr kleine bloemkoolroosjes, geblancheerd
- 1,5 dl appelazijn
- 2 dl water
- 2-3 el arrowroot
- 3 el mosterd
- 50 gr kokosbloesem-suiker
- 1 koffielepel kurkuma
- 1 rode chili, fijngehakt
- 1 el mosterdzaadjes
- 2 takjes verse dragon

Bereidingswijze

Maak de pickles bij voorkeur een week eerder klaar zodat ze een lekkere smaak kunnen afgeven aan de saus.

Zet een grote pot op het vuur met gezouten water en blancheer de opgegeven groenten. Giet af en verfris.

Verdeel ze over 1 grote of meerdere kleine glazen potten.

Kook ondertussen de saus door het water te mengen met appelazijn en kokosbloesemwater. Los het arrowroot op in een klein beetje water en bind de saus tot een smeùige dikte. Smaak de saus verder af met mosterd, kurkuma, mosterdzaadjes en het fijngesneden chilipepertje.

Verdeel de dragontakjes over de potjes en giet hierover de saus.

Vul tot aan de rand en draai goed dicht met een deksel.

Zet een weekje weg in de koelkast tot gebruik.

Verwarm een pan en voeg een beetje olijfolie toe. Doe hierin de fijngesneden ui, geperste knoflook, komijn en kurkuma.

Voeg de grof geraspte courgette toe en laat zachtjes stoven.

Plet ondertussen de bonen met een vork en meng hieronder de vorige groenten.

Kruid goed af met peper en zeezout.

Meng dit met de afgekoelde zoete aardappelpuree, groene kruiden,

2-3 eetlepels havervlokken en grove stukjes feta.

Zorg dat je een vaste massa krijgt.

Laat dit even rusten en maak er daarna burgers van.

Dip de bonenburgers langs beide zijde in de overige havermoutvlokken zodat ze makkelijker bakken in de pan met wat olijfolie.

Serveer met veldsla en de huisgemaakte pickles.

6. Spruitjes

Deze kleine wintergroente is familie van de koolsoort.

De mooie kleine kooltjes groeien in de bladoksels van de koolplant. Spruitjes worden niet altijd door iedereen naar waarde geschat.

Het is de groente waar de meeste onder ons een haat-liefde verhouding mee hebben.

Toch zijn ze wereldberoemd. Zeker de Brusselse spruitjes!

Zou de zwavelgeur zijn die vrijkomt tijdens het koken hier iets mee te maken hebben?

Roerbakken of kort stoven lost dit alvast op.

Oorspronkelijk komen spruitjes uit het Middellands Zeegebied waar ze al duizenden jaren worden geteeld. Er bestaan 2 soorten: groene en rode spruitjes.

Ik vind ze het lekkerst als ze een eerste vorst over zich heen hebben gehad. Ze smaken dan iets zoeter.

Spruitjes zijn rijk aan antioxidanten samen met een hoge dosis aan vitamine C, B en K. Ook zijn er veel mineralen in terug te vinden, alleen niet in grote hoeveelheden.

Spruitjes zijn zondermeer gezond. Het actieve stofje glucosinolaat of mosterdolie zou voor een antibacterieel en ontstekingsremmend effect kunnen zorgen en je immuunsysteem ondersteunen door je darmbiose te verbeteren. Opgelet, dit stofje lost zeer snel op in water.

Deze groente laat zich zeer creatief verwerken in verschillende gerechten.



Gevulde portobello's met spruitjes

Ingrediënten

- 4 grote portobello's
- 4 el olijfolie
- 2 teentjes knoflook (geperst)
- 150 gr quinoa
- Pezo
- 2 handvol platte peterselie
- 1 handvol munt
- 150 spruitjes (gekookt)
- 1 rode ui
- 1 sinaasappel (partjes gesneden)
- citroensap
- mespuntje ras el hanout

Bereidingswijze

Reinig de paddenstoelen door de dikke steel te verwijderen en fijn te hakken.

Leg de paddenstoelen in een ovenschotel en besprenkel ze met olijfolie, pezo en geperste knoflook.

Zet ze 15 min in de oven op 180°C.

Spoel ondertussen de quinoa en gaar deze in dubbel de hoeveelheid gezouten water.

Laat ze iets afkoelen vooraleer je de grof gehakte groene kruiden eronder mengt.

Smaak af met partjes sinaas, citroensap, olijfolie, peper en zeezout, grof gehakte spruitjes, kaneel en ras el hanout.

Vul de portobello's royaal met de quinoasalade.

Verwarm ze nog 5 minuten door in de oven en serveer als lunch of bijgerecht.

Indiase stoofpot met spruitjes en zoete aardappel

Ingrediënten

- 500 gr spruitjes
- 500 gr zoete aardappel
- 1 pastinaak
- 3 el olijfolie
- 2 uien, fijngesneden
- 2 teentjes knoflook, geperst
- 2 rode chili's, fijngehakt
- 1 el geraspte gember
- 1 theelepel gemalen kaneel
- 1,5 theelepel garam masala
- 2 theelepels gemalen koriander
- 150 gr tomatenpuree
- 500 ml kokosmelk
- peper
- sojasaus
- keltisch zeezout
- 200 gr quinoa
- 1-2 limoenen
- handvol verse koriander

Bereidingswijze

Spoel de quinoa goed af onder stromend water, gaar deze dan in 2 keer de hoeveelheid water. Maak de spruitjes schoon.

Schil de zoete aardappels en pastinaak en snij in blokjes van 3 cm groot.

Stoom deze groenten een 15 minuten beetgaar. Verhit een wok en doe daarin de kokosolie, voeg de uien, knoflook, gember en chili's toe.

Roerbak enkele seconden samen met de specerijen.

Voeg dan de tomatenpuree en de kokosmelk toe.

Smaak af met limoensap, sojasaus, peper en zeezout.

Serveer met quinoa en grof gehakte verse koriander.



Spruitjessoep met amandelen

Ingrediënten

- 2 uien
- 1 kg spruitjes
- 1 stengel prei
- 2 stengels selder
- olijfolie
- 80 gr gekleurde amandelschilfers
- 1/2 koffielepel currypoeder
- 2 dl amandelroom
- 2 l groentebouillon
- peper van de molen
- zeezout

Bereidingswijze

Reinig en versnij de prei, selder en ui.

Stoof deze aan in een kookpot met een beetje olie.

Voeg de gereinigde en gehalveerde spruitjes toe.

Hou enkele blaadjes apart om te garneren.

Kruid met currypoeder en bevochtig met groentebouillon.

Kook de soep in een 20 minuten gaar, smaak af met peper van de molen en zeezout.

Mix de soep zeer fijn.

Werk af met amandelschilfers, een scheutje amandelroom en geblancheerde blaadjes van spruitjes.

Gratin van spruitjes, witloof en zoete aardappel

Ingrediënten

- 2 zoete aardappelen
- 250 gr witloof
- 250 gr spruitjes
- 1 bio sinaasappel
- 4 dl haver- of sojaroom
- 50 gr pompoenpitten
- 400 gr bio kippengehakt
- peper van de molen
- zeezout
- enkele takjes verse tijm, afgerist
- 100 gr Parmezaanse kaas

Bereidingswijze

Schil en rasp de zoete aardappel op een grove kaasrasp of met de keukenrobot.

Reinig het witloof en snij in de lengte in reepjes.

Reinig de spruitjes en hak ze grof.

Bak het kippengehakt apart in een pan gaar met een beetje olijfolie en de geriste tijm.

Rasp ondertussen de zestes van 1/4 sinaasappel.

Doe de zestes bij de room en kruid af met peper van de molen en zeezout.

Verdeel de groenten laagje per laagje in een ovenschotel met het kippengehakt ertussen.

Giet er tenslotte de gekruide room erover. Werk af met geraspte Parmezaanse kaas.

Gaar deze ovenschotel ongeveer 40 minuten op 180°C.

Werk af met gepofte pompoenpitten.

7. Broccoli

Deze prachtige bloem heeft de laatste jaren aan populariteit gewonnen.

Broccoli kent evenals bloemkool ook andere gekleurde soorten, hoewel deze soorten minder vaak voorkomen. Zowel de bloemknoppen als de stam zijn prima te verwerken in de dagelijkse keuken.

De voedingwaarde van deze koolsoort scoort hoog.

Broccoli behoort tot de familie van de kruisbloemigen. Ze worden zo genoemd omdat hun bloemen met vier blaadjes in een kruisvorm staan. Andere kruisbloemigen zijn alle soorten kool zoals witte kool, rode kool, groene kool, spitskool, bloemkool, boerenkool en spruitjes. Ook radijs en rucola behoren bij deze familie.

Uit honderden wetenschappelijke onderzoeken blijkt dat enkel en alleen déze groentefamilie opvallend veel glucosinolaten bevat: natuurlijke gifstoffen die de plant beschermt tegen insecten en larven. Deze gifstoffen tegen insecten blijken voor ons mensen juist kankerwerende stoffen te zijn .

Glucosinolaten kunnen kankerverwekkende stoffen in ons lichaam uitschakelen doordat ze enerzijds op celniveau actief zijn en anderzijds zorgen voor een optimale werking van ons eigen natuurlijk ontgiftingssysteem. Ook bevat broccoli, naast carotenoïde luteïne, zeaxanthine en bètacaroteen, de flavonoiden kaempferol en quercitine. Een makkelijkere benaming voor deze stoffen is “ontstekingsremmend”.



Brocco-molè met zaden-cräckers

Ingrediënten

- 1 kleine broccoli
- 2 avocado's
- ½ bio- citroen
- 3 stengels bosuitjes
- Japanse chilipoeder
- Peper van de molen en zeezout
- Een paar takjes verse koriander
- 100 gr verse jonge geitenkaas

- 100 gr zonnebloempitten
- 60 gr sesamzaadjes
- 100 gr lijnzaad
- 50 gr hennepzaad
- 100 gr glutenvrij meel (amandel-haver-kikkererwtenmeel)
- Zeezout
- Water

Bereidingswijze

Verdeel de broccoli in kleine stukjes en kook of stoom de groente gaar.

Giet af en zorg en laat goed drogen.

Rasp de schil van een ½ bio-citroen en pers de vrucht uit.

Voeg dit naar smaak toe aan de broccoli. Doe de broccoli met de avocado in de blender en cutter deze smeug. Proef en kruid bij met peper, zout en eventueel wat extra citroensap.

Meng er de fijngesneden bosui door.

Gebruik deze spread als groentendip of smeer lekker dik op je boterham.

Werk af met gekruimelde geitenkaas en Japans chilipoeder.

Doe voor de cräckers alles in de blender en voeg water toe tot het beslag dun uitgesmeerd kan worden op een bakplaat met een siliconen matje.

Bestrooi met zeezout en bak een 15 -tal minuten krokant in de oven op 180°C



Zalm in Zoutkorst

Ingrediënten

- 500 gr zalm op vel
- 1 kleine broccoli, in mini roosjes verdeeld
- ½ el za'atar

voor de romesco

- 1 rood chilipepertje
- 2 tomaten, ontveld en ontpit
- 1 knoflookteentje
- 30 g licht geroosterde amandelen
- 1 el sherry-azijn
- 2 rode paprika's, gegrild en zonder vel
- olijfolie
- peper en zeezout

voor de yoghurt dip

- 2 dl Griekse of plantaardige yoghurt
- 1 fijngesneden sjalot
- 1 el rode wijnazijn
- peper van de molen en zeezout
- handvol fijngesneden bieslook

voor het zoutmengsel

- 1/2 kg grof zeezout
- 2 eiwitten
- ½ el honing
- ½ el korianderkorrels
- ½ el venkelzaad
- paar takjes fijngesneden dille

Bereidingswijze

Doe alle ingrediënten voor de romesco in een keukenrobot en mix tot een smeuijge saus. Meng alle ingrediënten voor de yoghurtsaus en smaak af met de verse kruiden, peper en zout.

Vermeng alle ingrediënten voor de zoutkorst.

Leg de zalmfilet in een ingevette ovenschotel en bedek met een dikke laag van het zoutmengsel over de velkant.

Zet een kwartiertje voor je aan tafel gaat de zalm 8 minuten in de oven op 240°C.

Haal de zalm uit de oven laat nog een 5 minuten rusten voor je de zoutkorst openbreekt.

Serveer met gestoomde broccoliroosjes, afgewerkt met za'atar en enkele druppels olijfolie.

Serveer samen met de yogurtdip.



Broccolitoast met vegan preparé

Ingrediënten

- 1 broccoli
- 4 bio eieren
- 100 g amandelmeel
- peper van de molen
- zeezout
- ½ el oregano

Voor de preparé

- 50 g oranje linzen
- 1 teentje knoflook
- 50 g zongedroogde tomaten
- 2 grote rode paprika's, geschild
- 50 g licht geroosterde cashewnoten
- 1 klein rood chilipepertje
- zeezout
- citroensap
- 1 el fijngehakte augurken
- 1 el kappertjes, gehakt
- 1 el groene olijven, fijngehakt
- olijfolie

Bereidingswijze

Snij de paprika's in 4 en besprenkel met een beetje olijfolie.

Gaar ze ongeveer 20 minuten in de oven, samen met het ongepelde teentje knoflook.

Spoel ondertussen de linzen in koud water en kook ze gaar in een dubbele hoeveelheid water.

Doe de cashewnoten, chilipeper, knoflook, paprika's en gekookte linzen in een blender en cutter tot een smeugige crème. Smaak af met zeezout en enkele druppels citroensap.

Snij de broccoli in grove stukken en cutter deze met het amandelmeel, de eieren en de kruiden tot een smeugige massa.

Smeer dit uit op een blad boterpapier tot een halve centimeter dik.

Bak dit beslag af in de oven op 180°C een gedurende 15-20 minuten.

Laat de gebakken toast afkoelen en snij er kleine stukjes van.

Besmeer royaal met de vegan preparé en werk af het mengsel van augurken, kappertjes en olijven.

Gegrilde tonijn mi-cuit, terrine van broccoli en noten met een groene kruidenolie

Ingrediënten

- 400 gr verse tonijn
- 1 portie kiemen

Kruidenolie: alles mixen in blender

- 2 handenvol groene kruiden
- ½ dl olijfolie
- citroensap
- 1el mosterd
- Zeezout
- 1 teentje geperste knoflook

Terrine van noten en broccoli

- 500 gr cashewnoten
 - 500 gr walnoten
 - 50 gr pijnboompitten
 - 50 gr kokosmeel of amandelmeel
 - 100 gr uien
 - 1 teentje knoflook
 - olijfolie
 - Zestes van 1/4 citroen
 - 2 eieren
 - 1 dl sojaroom / haverroom
 - peper
 - zeezout
-
- 250 gr broccoli, gestoomd
 - peper
 - zeezout
 - 1 ei
 - 1 bolletje buffelmozzarella, in blokjes gesneden

Bereidingswijze

Versnij de tonijn in dikke kleine porties en wentel deze door sesamzaadjes.

Kook de Quinoa gaar in groentebouillon en houd deze warm onder deksel.

Maak nu de terrine: Kleur de noten in de oven en hou er enkele opzij voor de garnituur.

Meng grof gehakte noten met het meel in een kom.

Hak de uien en stoof deze aan samen met de geperste knoflook in een beetje olijfolie.

Deel dit in 2.

Voeg bij deel 1 de noten samen met de zestes van citroen, eieren en soja/haverroom.

Kruid goed af.

Voeg bij het 2^{de} deel van de uien de gestoomde broccoli, fijngeplet met een vork, het eitje en de blokjes mozzarella. Kruid ook dit af met peper en zeezout.

Vul een vorm bekleed met boterpapier en doe dan in diverse laagjes de noten en broccolimengeling.

Zet de ovenschotel 15 à 20 minuten in de oven.

Verwarm een grillpan en grill de tonijn 2 à 3 minuten aan beide zijde.

Serveer met de gekookte quinoa en terrine van noten en broccoli.

Werk af met kruidenolie en verse kiemgroenten.

8. Prei

Prei is één van de bekendste groenten in ons land. Deze smakelijke groenten heeft een sterke en aromatische geur en een smaak die menig gerechten kunnen opheffen tot een heerlijke maaltijd.

Prei behoort tot de lookfamilie net als ui, knoflook en bosui. Prei is oorspronkelijk een wintergroente maar door het kweken van allerlei nieuwe rassen is deze in alle seizoenen verkrijgbaar. Beide delen, zowel wit als groen zijn eetbaar.

Prei is lang houdbaar. Je kan hem zowel rauw als gegaard eten. Prei bevat zeer veel flavonoïden. Deze bevinden zich vooral in het groene gedeelte van de prei. Deze stof is bijzonder heilzaam bij ziektes zoals kanker, werkt ook remmend op schimmels en ontstekingen.

Een andere stof die we net als bij ui en knoflook tegenkomen is allicine. Deze zwavelachtige stoffen zijn bovendien een natuurlijk antibioticum die zeer krachtig werken tegen bacteriën, schimmels en virussen. Deze smakelijke stengel bevat ook een vezel inuline.

Deze prèbiotica heeft een positieve werking op de darmflora.



Indische garnalen pakora's met prei

Ingrediënten

- 250 gr fijne julienne van groene groenten (prei, ui, courget, peultjes,....)
- 100 g besan (kikkererwtenmeel)
- water
- 250 g scampi, gepeld en darmkanaal verwijderd
- ½ koffielepel currypoeder
- 4 el fijngesneden koriander
- 1 komkommer
- 1 el gehakte kappertjes
- 2 el verse mayonaise
- sap van ½ citroen
- olijfolie
- zeezout
- ½ el garam masala
- 1 Spaanse chilipepertje, fijngehakt
- 2 el sesamzaad, gemengd met lijnzaad

Bereidingswijze

Cutter de scampi's tot een smeuïge massa.

Smaak af met peper van de molen, zeezout en currypoeder.

Maak ondertussen een vloeibaar deegje van meel, water en sesamzaadjes.

Kruid af met zout, chilipeper, specerijen en koriander.

Meng het deegje met de groenten en kneed er het scampivlees door.

Maak van dit mengsel met 2 lepels kleine hoopjes en bak ze in de oven op 180°C of in de pan met een beetje olijfolie.

Serveer met een frisse komkommersalade afgesmaakt met verse mayonaise, olijfolie, citroensap, gehakte kappertjes en verse koriander.

Quiche van prei met zoete aardappelen

Ingrediënten

- 2-3 zoete aardappelen
- 4 stengels verse prei
- 120 gr shiitake
- 100 gr jonge geitenkaas
- ½ el oregano
- 3 eieren
- 4 dl haverroom
- peper van de molen
- zeezout
- nootmuskaat

Bereidingswijze

Verwarm de oven op 200°C. Schil de zoete aardappelen en versnij deze in dunne plakjes. Hussel de zoete aardappelschijfjes met enkele eetlepels olijfolie.

Vet een ronde ovenschotel in met olijfolie of boterpapier en bekleed de bodem en de zijkanten van de schaal met zoete aardappel. Leg de schijfjes dakpansgewijs over elkaar. Zet 15 minuten in de oven.

Versnij ondertussen de gewassen prei in dunne ringetjes en stooft ze halfgaar in een beetje vetstof en water. Doe dit ook met de shiitake.

Laat de groenten afkoelen en leg ze dan op de bodem van zoete aardappel.

Klop de eitjes los met de haverroom en smaak af met zeezout, peper, nootmuskaat en oregano. Doe dit beslag over de groenten en verkruimel er als laatst de geitenkaas over.

Bak af in de oven op 180°C gedurende 35 à 40 minuten.



Verse groentebouillonpasta

Ingrediënten

- 250 gr prei (liefst groen)
- 200 gr knolselderij
- 250 gr wortelen
- 200 gr selder
- 50 gr zongedroogde tomaten
- 150 gr rode ui
- 3 knoflooktenen
- 100 gr peterselie
- 3-4 el gistvlokken
- 100 gr bieslook
- ½ vers rood pepertje
- 250 gr Keltisch zeezout
- 25 gr tijm
- 25 gr lavas
- 25 gr rozemarijn

Bereidingswijze

Cutter de schoongemaakte/geschilde groenten in de thermomix of zeer sterke blender.

Voeg de overige ingrediënten toe en cutter verder tot een smeuije massa.

Verdeel deze over kleine glazen gesteriliseerde potjes.

Deze krachtige bouillonpasta kan je gebruiken in soepen en sauzen. Of als basis voor een bouillonsoepje.

1 eetlepel komt overeen met 1 bouillonblokje.

Bewaar een aangebroken pot in de koelkast en je voorraad op een donkere koele plaats.

Je lever zal je dankbaar zijn voor het vele werk dat je hem uitspaart.

Bevat geen E-nummers, transvetten en glutamaten.



Groene shakshuka met prei

Ingrediënten

- 2 stengels prei, fijngesneden
- 1 theelepel komijnzaad
- 1 ingemaakte citroen
- 300 ml groentebouillon
- 200 gr spinazie, ontnerfd
- 4 bio eieren
- 100 gr feta
- 1 el melkerijboter
- 2 el olijfolie
- peper van de molen
- zeezout
- 1 el za'atar

Bereidingswijze

Doe de boter en de olijfolie in een grote sauteerpan met bijhorend deksel.

Doe de fijngesneden prei in de verhitte pan. Kruid af met peper en zout.

Voeg vervolgens de komijn, in stukjes gesneden citroen en groentebouillon toe.

Laat alles een 5 - tal minuten sudderen.

Schep de spinazie door het preimengsel en laat 1 minuut slinken.

Maak dan 4 kuiltjes in het preimengsel en breek in elk kuiltje een ei.

Bestrooi de eieren met zout, verdeel de feta rond de eieren en zet het deksel op de pan.

Laat het gerecht 4 minuten zachtjes garen tot de eiwitten gestold zijn, maar de dooiers nog vloeibaar.

Werk af met za'atar.



9. Boerenkool

Boerenkool is een van de meest gezonde groenten.

Deze koolsoort heeft het hoogste gehalte aan koolhydraten en eiwitten van alle koolsoorten.

Er zijn 2 soorten boerenkool maar van smaak gelijken ze erg op elkaar. Vooral het koolblad wordt verwerkt in de keuken. Er is ook een paarse versie maar deze komt minder voor.

Na de eerste nachtvorst verandert het zetmeel in suikers, waardoor de smaak verbetert en de groente lichter verteerbaar wordt. Boerenkool kan je stoven, koken en wokken maar ook rauw verwerken in een smoothie. Omdat boerenkool erg slinkt is het raadzaam twee keer het gewicht van de beoogde hoeveelheid te gebruiken. Boerenkool wordt traditioneel gebruikt in stampotten.

Boerenkool is een typische herfst- en wintergroente. In tegenstelling tot veel andere groenten is boerenkool alleen in de koude jaargetijden vers uit Nederland te krijgen. Het seizoen loopt van ongeveer september t.e.m. maart.

Boerenkool bevat veel actieve stoffen in de vorm van flavonoïden, onder andere kaempferol en quercetine. Deze anti-oxidanten gaan veroudering maar ook ontstekingen tegen en verminderen de kans op kankers.

Daarnaast bevat boerenkool glucosinolaten, carotenoïden in de vorm van luteïne en zeaxanthine. Deze stoffen kunnen de gezondheid van onze ogen verbeteren. Er zouden zelfs bewijzen zijn dat het drinken van boerenkoolsap de cholesterolspiegel kan verbeteren.



Runderrolletjes met boerenkool & pijnboompitten

Ingrediënten

- 400 gr zeer dunne lapjes entrecôte
- 80 gr rozijnen
- 80 gr zongedroogde tomaten
- 80 gr pijnboompitten
- 1 dikke sjalot
- 1 teentje knoflook
- olijfolie
- 1 boerenkool (6-8 stengels)
- 5 el balsamicoazijn
- 8 el olijfolie
- peper van de molen
- fleur de sel

Bereidingswijze

Reinig de boerenkool en snij deze in zeer fijne reepjes.

Hak de sjalot en pers de knoflook en stoof deze aan in een beetje olie.

Voeg de boerenkool toe en kruid met peper en zout.

Hak de zongedroogde tomaten en kleur de pijnboompitten in de oven.

Voeg de tomaten, pijnboompitten en rozijnen toe aan de gestoofde boerenkool en laat alles afkoelen.

Sla ondertussen de lapjes entrecôte zeer dun plat met een zwaar gewicht en dek het vlees af met folie, of vraag aan je slager om dikke carpaccio van het vlees te snijden.

Vul de lapjes vlees met de vulling, rol deze op en steek ze vast met een prikker.

Gril de rolletjes zeer kort op een grillpan.

Warm voor het serveren enkele minuten door in de oven op 200°C.

Het vlees moet nog rosé zijn.

Werk af met een vinaigrette van olijfolie en balsamicoazijn.

Tarka dal met boerenkool en dadels

Ingrediënten

- 1/2 ui, gesnipperd
- 2 teentjes knoflook, geperst
- Stukje geraspte gember van 1 cm
- 6-7 stelen boerenkool
- 100 gr kerstomaten in 2 gesneden
- 4 dadels, in stukjes gesneden
- ½ gemalen kurkuma
- 1 theelepel komijnzaad
- 1 theelepel garam masala
- 100 gr gele mungbonen
- 100 gr oranje linzen
- 330 ml kokosroom
- zeezout
- olijfolie
- 1 handvol verse koriander, fijngesneden
- 1 citroen
- 2-3 rode chili's, in ringetjes gesneden

Bereidingswijze

Spoel de peulvruchten grondig. Doe de gesnipperde ui, knoflook en gember in een wok met een beetje olie en stoof deze glazig.

Voeg de peulvruchten toe en bevochtig met kokosroom.

Roer af en toe en voeg de kurkuma, komijnzaad, garam masala, peper en zeezout toe.

Trek de stengel uit de boerenkool en snij het blad in fijne reepjes.

Voeg de boerenkool, dadels en in stukjes gesneden tomaat toe en laat de dal een 10 minuten zachtjes sudderen. Voeg wat extra water toe als ze te dik wordt.

Werk de gare dal af met verse koriander en chilipepertjes.

Fris eventueel wat op met citroensap

Chips van boerenkool met cajunkruiden

Ingrediënten

- 1 verse boerenkool, ontnerfd
- 3-4 el olijfolie
- ½ el oregano
- 1 el cajunkruiden
- Snufje currypoeder

Bereidingswijze

Maak een mengeling van de opgegeven kruiden en olijfolie.

Pluk kleine waaiers van de boerenkool en doe deze in een grote kom, meng hieronder de marinade.

Hussel alles goed door elkaar met je handen en spreid de stukjes boerenkool op een bakplaat bedekt met boterpapier.

Zorg dat ze niet op elkaar liggen.

Je kan er eventueel wat gistvlokken of geraspte Parmesaanse over strooien.

Droog de chips ongeveer 25 minuten in de oven op 70°C.



Boerenkool met kikkererwten, munt en lamsköfta

Ingrediënten

- 400 gr mager lamsgehakt
- 1 sjalot
- 120 gr pistachenoten
- 2 eetlepels gehakte bladpeterselie
- 1 rode Spaanse peper, gehakt
- 1 theelepel komijnpoeder
- 1 theelepel korianderpoeder
- Mespuntje ras el hanout
- Mespuntje gemalen piment
- peper
- zeezout
- 1 teentje knoflook

- 2 takjes verse munt, fijngesneden
- ½ citroen, sap
- 150 gr boerenkool, fijngesneden
- 1 eetlepel ingemaakte citroen, fijngesneden
- ¼ theelepel komijnzaad, lichtgeroosterd en gekneusd
- ¼ theelepel venkelzaad, lichtgeroosterd en gekneusd
- ¼ theelepel chilivlokken
- Olijfolie
- 180 gr gekookte kikkererwten
- Zeezout

Bereidingswijze

Maak een dressing van de olijfolie, citroensap, zaadjes, munt, chilivlokken, peper en zeezout.

Meng de kikkererwten en boerenkool in een grote kom door elkaar.

Schenk er de dressing over en bestrooi met de ingemaakte citroen.

Doe het gehakt in een kom en meng met de sjalot, pistachenoten, peterselie, chili, knoflook, peper, zeezout en specerijen.

Maak balletjes van dit gehakt en vorm er worstjes van.

Maak een grillpan goed heet en smeer de kofta's in met een beetje olijfolie.

Grill de kofta's ongeveer 2 minuten aan elke kant of tot ze gaar zijn.

Serveer met de boerenkoolsalade.



10. Zeegroenten

We zijn in onze keuken niet zo bekend met zeewieren en algen. Je kan ze verkrijgen in verse of gedroogde vorm. De meest gekende bij ons is nori. Hierin wikkel je rijst en rauwe vis tot de bekende sushi. Deze voedzame zeegroenten bevatten een hoge dosis minerale zouten, jodium, vitamine B, antioxidanten, calcium, natrium, kalium, eiwitten, vezels en wat omega 3-vetzuren. Bovendien bevatten zeegroenten meer vitaminen, mineralen en eiwitten dan eender welke plant op het land.

“Spirulina” en “chlorella” kregen de laatste jaren de stempel SUPERFOODS te zijn! Spirulina is een blauw-groene zoutwateralg met een waanzinnig voedingsprofiel. Spirulina is een ware vitaminebom en bevat 11 vitamines, 10 mineralen en 18 aminozuren. Het is rijk aan vitamine A, C, E, K en de vitamines B1, B2, B3, B6 en B11. Daarnaast bevat spirulina hoogwaardige en makkelijk opneembare en verteerbare eiwitten. Hierdoor is het een goed supplement voor vegetariërs en veganisten. Spirulina is heel mineraalrijk door het zoute water. Zo bevat het fosfor, magnesium, ijzer, kalium, zink, chroom, koper, selenium en calcium.

Chlorella is een zoetwateralg. Het bevat een uitzonderlijk hoog gehalte aan chlorofyl. Deze alg bevat enorm veel voedingsstoffen, vitaminen en mineralen. Niet gek dus dat chlorella ook gezondheidsbevorderende eigenschappen heeft. Het ondersteunt de lever, de galblaas en de nieren bij de ontgiftingsprocessen in het lichaam. Werkt als een antioxidant en de chlorofyl in algen bindt toxische stoffen. Bouw deze in kuurvorm langzaam op of laat je adviseren door een gezondheidsbegeleider.



Detox smoothie van spirulina en wilde bosbessen

Ingrediënten

- 150 gr wilde bosbessen, diepgevroren
- 40 gr verse koriander
- 1 theelepel gerstegrassap poeder, Biotona
- 1 theelepel spirulina, Marcus Rorher
- 1 eetlepel dulce, zeewier
- 250 ml vers sinaasappelsap
- 2 bananen
- eventueel water

Bereidingswijze

Alles mixen in een blender en uitlepelen.

Misosoepje met tofu, zeewier & taugé

Ingrediënten

- 100 gr tofu
- 2 el gedroogde wakamé
- 1 teentje knoflook
- 1,5 liter dashi (1 blad kombu, 2 el bonito, 6 cm gember)
- 1 dikke wortel
- 3 stengels bosui
- ½ rood chilipepertje
- 1 prei
- geroosterde sesamololie
- 2 el sesamzaadjes
- 80 gr taugé
- 2 el misopasta
- sap van 1 limoen
- verse koriander

Bereidingswijze

Start met het maken van de dashi bouillon, dit is de basis van een misosoepje.

Breng 2 liter water aan de kook met 1 blad kombu, stukjes gesneden gember en 2 eetlepels gedroogde bonitovlokken. Dit laatste is facultatief als je het liever vegan houdt.

Kook deze bouillon 20 minuten en smaak af met een beetje zeezout.

Snij de wortel in fijne blokjes en de prei in dunne schuine ringetjes.

Bewaar de ringetjes chilipeper en bosui voor garnituur.

Spoel ondertussen de taugé.

Laat de tofu goed uitlekken.

Week het zeewier circa 10 minuten in lauw water.

Pers de knoflook en stoof deze aan in een wok met enkele druppels geroosterde sesamololie.

Voeg de gesneden wortel en prei toe. Bevochtig met de dashi bouillon en laat 10 minuten zachtjes koken. Snij de tofu in blokjes en verdeel over de soepkommetjes samen met de uitgeknepen wakamé.

Los ondertussen de misopasta op met een beetje bouillon en voeg deze toe aan de soep vlak voor het serveren, samen met de taugé.

Werk de soep af met ringetjes bosui, chilipeper en verse korianderblaadjes.



Nori omeletwrap

Ingrediënten

- 6 biologische eieren
- 1 theelepel kurkuma
- zeezout en zwarte peper van de molen
- handvol fijngesneden bieslook
- handvol verse koriander
- 4 norivellen
- 4 plakjes gerookte zalm
- 2 avocado's
- wasabi
- olijfolie
- 2 el geroosterde sesamzaadjes
- Kikkoman sojasaus

Bereidingswijze

Klop de eieren los. Voeg kurkuma, zwarte peper en zeezout naar smaak toe.

Snij de verse kruiden zeer fijn en roer ze door de losgeklote eieren.

Bedek de norivellen met de gerookte zalm en smeer ze in met een beetje wasabi.

Schil de avocado's en snij ze in de lengte in plakjes.

Verwarm een kleine koekenpan met een beetje olijfolie.

Bak hierin dunne omeletjes. Leg op elk norivel een plakje zalm en een omelet.

Bestrooi met sesamzaad.

Rol de norivellen stevig op en laat ze rusten tot de vellen zacht zijn.

Snij de rollen in het midden door. Serveer er wat sojasaus en eventueel wat extra wasabi bij.



Ceviche van zeebaars met zeekraal

Benodigdheden

- 500 gr zeebaarsfilet
- 2 citroenen
- 5 el olijfolie
- 250 gr zeekraal, geblancheerd
- 2 cm geraapte gember
- 1 rode chili, in ringetjes gesneden
- 2 rijpe avocado's
- 4 takjes verse dille
- 1 rode ui
- peper van de molen
- Fleur de sel

Bereidingswijze

Versnij de zeebaars in zeer dunne plakjes en leg deze op een grote schotel op de geblancheerde zeekraal.

Maak nu de marinade door de gember te mengen met de olijfolie en citroensap.

Besprenkel hiermee de plakjes zeebaars.

Werk af met ringetjes chilipeper, plakjes avocado, plukjes dille en ringetjes van zeer fijngesneden rode ui.

Smaak af met peper van de molen en fleur de sel.

Laat minstens 30 minuten afgedekt marineren in de koelkast.



11. Paksoi

Deze kool met witte steel en donkergroen blad smaakt frisser, milder en sappiger dan Chinese kool. De belangrijkste herkomstlanden zijn China, Korea en Japan, maar ook in Nederland en België zijn ze het hele jaar door te verkrijgen.

Ze kunnen 15 à 40 cm groot worden en zijn al oogstklaar na 2 maanden. Deze groente bestaat voor bijna 95% uit water, net zoals veel andere blad-en stengelgroentes.

Het overige gedeelte zit echter bomvol met vitamines en mineralen. De voedingswaarde van paksoi is 2x zo hoog als die van witte kool. De meeste waardevolle stoffen zitten in de stengels. Je kan ze rauw, gestoomd of gewokt eten.

Van oorsprong een zeer oude cultuurgroente, vrijwel exclusief in China geteeld.



Gewokte paksoi met gado-gado en kippensaté

Ingrediënten

- 4 mini paksoi
- 4 eetlepels gado-gado (pinda's)
- 2,5 dl kokosmelk
- 1 dl water
- 1 rode chili
- 1 handvol verse koriander
- 1 à 2 limoenen
- Peper van de molen en zeezout
- 8 bosuitjes
- 400 gr kippendijenvlees
- 2 el sesamolie
- 1 teentje knoflook
- 1 el gembersiroop
- ¼ koffielepel gemalen komijn, koriander, currypoeder

Bereidingswijze

Maak eerst de marinade voor de kippensaté. Meng de sesamolie, geperste knoflook, gembersiroop, sap van 1 limoen en specerijen door elkaar. Doe hierbij de in stukjes gesneden kippendijenvlees.

Kruid met peper van de molen en zeezout.

Snijd de bosui in stukjes van 3 cm. Was de paksoi en snij deze in repen van 2cm dik.

Gebruik het wit en groen.

Kook de gado-gado op in de kokosmelk samen met het water en 1 rood fijngesneden chilipepertje. Smaak af met enkele druppels limoensap. Laat de saus even inkoken.

Rijg het kippenvlees op een satéstokje en wissel het af met een stukje bosui.

Gril deze gaar op een grillpan.

Warm de kippensaté 5 minuten op in de oven van 180°C.

Wok de paksoi kort in een hete wok met enkele druppels olie, smaak af met peper en enkele druppels sojasaus.

Serveer met de gado-gado en gegrilde kippensaté.

Werk af met verse koriander.



Visballetjes in Thaise curry met paksoi

Ingrediënten

- 12 scampi's
- 350 gr witte vis
- 2 knoflooktenen
- 2 eetlepels sojasaus
- 1 eetlepel arrowroot
- peper
- zeezout
- 1 eiwit
- 2 takjes verse koriander

- 1 liter kokosroom
- 1 limoen
- 2 eetlepels vissaus
- 1 koffielepel palmsuiker
- 3 eetlepels sojasaus
- 2 cm geraspte gember
- 1 eetlepel geroosterde sesamolie
- 1 grote of 3 mini paksoi, gesneden in stukjes van 2 cm
- 150 gr sojascheuten
- 1 gehakte sjalot
- 2 eetlepels Thaise curry-pasta (Fairtrade)

- ½ verse ananas
- verse korianderblaadjes
- verse basilicumblaadjes
- 3 bosuitjes
- 1 limoen

Bereidingswijze

Maak eerst de visballetjes door de witte vis te cutteren met sojasaus, eiwit, knoflook, koriander en arrowroot. Smaak ze af met peper en zout. Rol hiervan balletjes ter grootte van een walnoot.

Versnijdt ondertussen de ananas in kleine blokjes en de paksoi in stukjes van 2 cm breed.

Pel de scampi's en halveer ze in de lengte.

Snij de groene kruiden ondertussen fijn.

Verhit een wok zonder vetstof en voeg olie toe wanneer deze heet is.

Roerbak de curry-pasta en sjalot enkele minuten en blus met de kokosroom.

Voeg de visballetjes toe, zet het vuur iets lager en laat afgedekt een 8-tal minuten zachtjes meekoken.

Smaak de groene Thaise curry af met limoensap, vissaus, geroosterde sesamolie en palmsuiker. Voeg tenslotte de brunoise van ananas, sojascheuten, scampi's en paksoi toe.

Smaak extra af met sojasaus, palmsuiker, limoensap en eventueel peper en zout.

Serveer de groene Thaise curry in een kommetje en werk af met basilicum, koriander en ringetjes bosui.

Je kan hierbij een kommetje rijst of rijstnoedels serveren.

Rijst-wonton met paksoi & shiitake

Benodigheden

- 200 gr shiitake
- 1 grote paksoi
- 1 ui
- 2 teentjes knoflook, geperst
- 1 rood chilipepertje
- 1 prei, fijngesneden
- 3 cm geraspte gember
- 20 blaadjes rijstpapier
- 2 el mirin
- 3 el sojasaus
- 1/2 el sesamzaadjes
- 1kl geroosterde sesamolie
- 1 kaffir blaadje (zeer fijngehakt)
- 250 g rauwe zalm
- 2 el vissaus
- 1 à 2 eiwitten
- 1 el arrowroot
- 3 el gehakte koriander

Voor de dipsaus

- 6 el sojasaus
- 2 el gembersiroop
- 1 chilipepertje, in fijne ringetjes
- 1 el sesamzaadjes

Bereidingswijze

Snij de steeltjes van de shiitake en stooft deze in een hete wok met wat kokosolie.

Voeg knoflook, ui, chilipeper, prei en geraspte gember toe. Zorg dat dit zachtjes verder gaart. Smaak af met sojasaus, mirin en enkele druppels geroosterde sesamolie.

Bind het geheel lichtjes met arrowroot, opgelost in koud water. *Dit is vulling 1.*

Maak daarna *vulling 2* door de in blokjes gesneden zalm te cutteren met de eiwitten, peper, zout, kaffirblaadjes, vissaus en koriander tot een smeugige massa.

Maak alle blaadjes los van de paksoi en laat ze heel. Week ondertussen de rijstvelen in lauwwater en vul deze met de 2 soorten vullingen, plooi het rijstvelletje in vier en doe als laatste rond elk pakketje een blad paksoi. Steek vast met een cocktailprikker.

Stoom de pakketjes gaar in een bamboe stoommand of in de stoomoven voor 10 minuten. Serveer met de dipsaus.



Dan Dan noedels met paksoi

Ingrediënten

- 400 gr verse dikke ramennoedels (boekweit) of een daikonwortel
- 2 el kokosolie
- 400 gr runder-of kippengehakt of seitan, gemalen
- 2 cm geraspte gember
- 2 teentjes knoflook geperst
- 2 theelepel vijfkruidenpoeder
- 4 el rijstwijn
- 4 el hoisinsaus
- 1 el sojasaus

Voor de saus

- 4 el sesampasta of tahin
 - 2 el pindaboter
 - 4 el sojasaus
 - 2 el zwarte rijstazijn
 - 2 theelepels palmsuiker
 - 1/2 theelepel gemalen Szechuanpeper
 - 4 el guo chuon saus
-
- 100 ml groentenbouillon
 - 4 mini paksoi
 - 3 el geroosterde gehakte pindanoten
 - 4 stengels lente uitjes, fijngesneden

Bereidingswijze

Kook de noedels beetgaar. Giet ze af en bewaar een beetje kookvocht.

Spoel ze af tot ze koud zijn en zet opzij.

Wil je nog meer groenten eten kan je gerust noedels draaien van een daikon.

Maak nu de saus. Meng in een kom de sesampasta met de pindaboter, sojasaus, rijstazijn en 4 eetlepels van het kookvocht.

Blijf goed roeren tot je een smeùige saus krijgt. Voeg dan de rest van de ingrediënten toe en meng goed door.

Verwarm ondertussen een wok. Voeg een beetje kokosolie toe en laat het gehakt enkele minuten bakken, samen met de knoflook en de geraspte gember.

Voeg het Chinese vijfkruidenpoeder toe en blus met rijstwijn, hoisin en sojasaus.

Laat alles nog enkele minuten doorbakken.

Stoom ondertussen de mini paksoi gaar.

Stel dan de kommen samen. Doe in iedere kom een portie warme saus, leg hierop de warme noedels. Verdeel hierover het gehakt en leg in iedere kom een paksoi.

Werk af met fijngesneden lente-uitjes en gehakte pindanoten.



12. Chinese kool

Deze snelgroeïende langwerpige kool komt oorspronkelijk uit China. De laatste 10-tal jaren wordt deze heerlijke groente ook gekweekt in onze landen. Deze groente bestaat uit een lichtgekleurde, langwerpige krop die zo groot is als kropsla of bladkool. Hij smaakt knapperig, fris-zoet en krokant. Hij behoort tot de kruisbloemenfamilie. Waarschijnlijk is hij ontstaan door een spontane natuurlijke kruising tussen knolraap en paksoi.

Chines kool is hele jaar verkrijgbaar, maar de aanvoer is het grootste in de zomermaanden. Doordat de typische koolsmaak vrijwel geheel ontbreekt is het een bijzonder veelzijdige groente die je op verschillende manieren kunt bereiden: rauw, gestoomd, gestoofd, gewokt, gegrild of gebakken. Halveer de krop in de lengte en spoel even onder stromend water. Meer is niet nodig voor het schoonmaken. Deze kool is volledig te verwerken.

Hij bevat een ruime portie vitamine C. Voor de rest is hij gezond maar geen recordhouder. Hij bevat 95% water, amper calorieën en een bescheiden hoeveelheid voedingsvezels. Wel bevat deze groente betrekkelijk veel mineralen zoals ijzer, calcium en kalium.



O-konomiyaki met pijlinktvis

Ingrediënten

- 500 gr pijlinktvis, gemarineerd met citroensap, olijfolie, peper en grof zeezout
- 1 Chinese kool zeer dun gesneden
- 1 el arrowroot
- 1 dl dashi
- 2-3 losgeklopte eieren
- 4 el rijstmeel
- zeezout en peper van de molen
- 4 lente uitjes
- olie
- 4 el Tonkatsu (Japanse saus)
- 4 el Japanse mayonaise
- 15 gr Bonito vlokken(kezuri-bushi)
- 1 el gepekeld gemberplakjes (beni-shoga)

Bereidingswijze

Maak eerst een beslag van arrowroot, rijstmeel, dashibouillon, eieren, peper en zeezout. Meng alles goed onder elkaar.

Voeg dan de fijngesneden bosuitjes toe en beetje bij beetje de kool.

Laat het beslag even rusten.

Bak hiervan dikke ronde koeken. Draai ze 1 keer om als ze goudkleurig gebakken zijn.

Je kan ze dan verder laten garen in de oven. Ze moeten krokant vanuit zijn en zacht vanbinnen.

Werk af met Tonkatsusaus, Japanse mayonaise en garneer met gepekeld gemberplakjes en bonito vlokken.

Serveer met gegrilde pijlinktvis en een kwartje citroen.

Snelle kimchi

Ingrediënten

- 1 Chinese kool
- 4 teentjes knoflook
- 1 kleine ui
- 80 gr zeezout
- 5 cm verse gember
- 1-2 el gochujang of Sriracha saus (chilipasta)
- 2 el honing of kokosbloesemsuiker
- 50 ml appelciderazijn
- 3 el vissaus (facultatief)
- 2 el sesamzaad
- 1 dikke wortel
- 5 stengels lente-ui
- 1 el fijn zeewier, geweekt in lauw water

Bereidingswijze

Snij de Chinese kool in grove stukken en doe ze in een kom, strooi er zout over en kneed het zout met je handen stevig in de kool. Schenk er zoveel water bij dat de kool net onder staat. Dek af met een zwaar bord en laat bij kamertemperatuur minstens 1 uur, liefst 3 uur, pekelen. Doe de knoflook, gember, ui, azijn, vissaus, zeewier, chilipasta, honing of kokosbloesemsuiker in een blender en pureer tot een glad mengsel. Giet het vocht van de kool, spoel onder koud stromend water en laat de kool goed uitlekken.

Meng de kool met de reepjes wortel, lente-uitjes en knoflook-chili pasta in een kom en kneed alles goed door de saus.

Vul de gesteriliseerde weckpotten tot de rand met de kool en het vrijgekomen vocht.

Sluit de potten goed af en laat de kimchi minstens 3 uur fermenteren.

Langer kan ook, ze wordt dan alleen maar lekkerder.

Goed afgesloten potten kan je tot een maand in de koelkast bewaren.



Pekinese gyoza's van Chinese kool & shiitake

Benodigdheden

- 1 pakje wonton blaadjes
- ½ Chinese kool
- 100 g shiitake, fijngesneden
- 1 knoflookteentje, geperst
- 1 el sojasaus
- 1 el geroosterde sesamolie
- 1 lente-uitjes, fijngehakt
- 50 gr mini-maïs, in stukjes gesneden
- 1 Spaans chilipepertje, fijngehakt

- 1 tl geraspte gember
- 3 takjes verse koriander, fijngesneden

Bereidingswijze

Blancheer de Chinese kool, giet af en knijp goed uit.

Verwarm een wok, voeg een beetje kokosolie toe en fruit er de fijngesneden shiitake, samen met de geperste knoflook en mini maïs in aan.

Hak de groenten fijn en meng alles onder elkaar met de chilipeper.

Blus de vulling met 1 à 2 eetlepels sojasaus en ½ el geroosterde sesamolie.

Bind de vulling dan lichtjes met het o arrowroot, opgelost in een beetje water.

Laat de vulling afkoelen op een groot bord.

Vul de gyoza's, kleef ze dicht met een beetje water en laat even rusten.

Leg vervolgens de gyoza's in een grote antikleefpan, gevuld met met 1cm water.

Gaar ze onder deksel, laat het water verdampen en voeg 2 à 3 eetlepels olie toe.

Bak tot ze een krokant laagje hebben.

Serveer met een beetje sojasaus, gemengd met 1 el geroosterde sesamzaadjes en een beetje geraspte gember.



Zeevruchten-jambalaya met Chinese kool, gember, citroengras & limoen

Ingrediënten

- 6 teentjes knoflook
- 3 uien
- 2-3 el groene currypasta
- 2 rode geschilde paprika's (reepjes)
- 6 stengels bleekselder (reepjes)
- ½ Chinese kool (fijngesneden)
- 2 rode Spaanse chili's
- 2 el geraspte gember
- 6 limoenblaadjes
- 1 potje kerstomaten (in 4 gesneden)
- 1 l kokosmelk
- 1 kg mosselen
- 4 gamba's
- 8 zeewaterscampi's
- 1 bussel lente-uitjes
- ½ bussel verse koriander
- 2 limoenen
- 5 stengels citroengras

Bereidingswijze

Reinig en was de schaal & schelpdieren.

Verhit een gietijzeren wok, voeg olie toe.

Wok hierin de geperste knoflook, geraspte gember, gekneusd citroengras en fijngesneden uien. Na het aanbakken de groene curry meebakken. Opgelet dat de curry niet verbrand.

Blus af met 1 l kokosmelk. Laat dit enkele minuten inkoken.

Voeg de zeevruchten toe en gaar kort onder deksel, na ½ gaartijd de fijngesneden groenten toevoegen en gekneusde limoenblaadjes.

Als de vis gaar is afsmaken met vissaus, palmsuiker, vers gesneden ringetjes chili, zout en opfrissen met limoensap.

Garneer met partjes limoen, verse kruiden en kerstomaten.

13. Salades

Deze veelzijdige bladgroente is bij ons de meest gekochte groente en kan men elk seizoen toepassen in de keuken. Het is geen vitaminebom, maar door te combineren en variëren, kun je er altijd een voedzaam en lekker gerecht mee maken. Zo is een kropsla rijk aan vitamine A en ijsbergsla rijk aan vitamine C en calcium. Sla is een bron van goede voedingsvezels en bevat weinig calorieën.

Er zijn zeer veel soorten sla, die in twee groepen worden onderverdeeld. Enerzijds kropsla, eikenbladsla, veldsla, pluksla en rucola. Anderzijds de iets bittere soorten zoals frisee, krulandijvie en andijvie. Om er maar een paar op te noemen. Je vind ze terug in kropvorm, niet kropvorm, kleine of grote blaadjes. Maak ze altijd zo kort mogelijk voor serveren klaar voor het behoud van vitaminen. Snij het hart uit de sla, trek de blaadjes uit elkaar of laat water in het uitgesneden hart lopen. Was ze voorzichtig in veel water met azijn om ze krokant en insectenvrij te maken. Droog in de slazwierder en zo kan je de sla tot een week in de koelkast bewaren.

Sla bevat hoofdzakelijk veel water en ze varieëren van licht tot donkergroen en zelfs roodachtige tinten. Afhankelijk van seizoenen komt het aanbod uit diverse landen in Europa. De groente is zeer snel oogstklaar. Salade wordt hoofdzakelijk rauw gegeten maar ook verwarmd denk maar aan raddicchio, andijvie en slasoep.

De vermoedelijke wilde stamouder van de sla groeide 6000 jaar geleden al.



Frisse salade met een tartaar van makreel

Benodigheden

- 2 makreelfilets, natuur gekookt
- 1 groene appel, in blokjes gesneden
- 2 el gehakte dille

- 1 fijngesneden sjalot
- 2 lente-uitjes
- 2 zure augurken
- 2 el pompoenpitolie
- currypoeder
- citroensap
- 250 gr gemengde sla
- peper
- zeezout

- **Soyanaise**
- 1 el umeboshi-pasta
- 1 el mosterd
- 2 dl neutrale olie
- 2 dl sojamelk natuur
- peper van de molen
- currypoeder

Bereidingswijze

Trek de makreel in kleine stukjes.

Doe alle ingrediënten voor de sojanaise in een hoge smalle maatbeker en mix tot sausdikte.

Smaak af met currypoeder.

Reinig en was de sla, trek deze in kleine plukjes en leg ze op de bodem van een mooie kom.

Meng de blokjes appel, augurken, sjalot en dille door elkaar en smaak af met peper en zeezout.

Doe er tenslotte de makreel bij. Meng alles voorzichtig en serveer met sojanaise, afgesmaakt met currypoeder.



Slasoepje met microgroenten

Ingrediënten

- 2 uien
- 1 teentje knoflook
- 200 gr witte bonen
- 1-2 koffielepels bouillonpoeder (zie p....)
- 2 takjes dragon
- 2 el dulse zeewier
- 2 kroppen gewassen groene sla
- 150 gr groene erwtjes
- 2 liter water
- peper van de molen
- microgroenten
- olijfolie

Bereidingswijze

Verwarm een hoge kookpot, voeg olijfolie toe en stoof hierin de uien en knoflook.

Bevochtig met water. Doe nu de witte bonen erbij samen met de bouillon , dragon en het zeewier. Kruid met peper. Laat de soep 15 minuten koken, voeg daarna de gesneden sla toe.

Laat terug opkoken en mix de soep glad in een blender.

Smaak eventueel extra af met peper en zeezout.

Serveer met de geblancheerde erwtjes en werk af met microgoenten.

Salademengeling met gegrilde halloumi, maïs, mango en avocado

Ingrediënten

- 1 rijpe mango
- 2 rijpe avocado's
- 1 coeur de bœuf tomaat
- 250 gr gemengde sla
- 2 maïskolven, gekookt
- 2 limoenen
- olijfolie
- 300 gr halloumi kaas
- 1 rode chili
- handvol verse koriander
- ½ handvol verse muntblaadjes
- peper
- zeezout

Bereidingswijze

Grill de maïskolven op de grillpan tot ze rondom mooi geroosterd zijn.

Rasp de korrels voorzichtig van de kolf met een groot mes.

Was en droog de verschillende slasoorten.

Schil de mango en avocado's, verwijder de pitten en snij ze samen met de tomaat in stukjes.

Hussel ze in een grote kom met de geraspte schil en het sap van de limoen, 2 eetlepels olijfolie en een snufje zeezout en peper van de molen door elkaar.

Laat ze marinieren, terwijl je de halloumi in een hete grillpan roostert.

Verdeel de salade over 4 kommen, leg daarop de mango-avocado-tomatensalade en werk af met groene kruiden, ringetjes chilipeper, gegrilde maïs en halloumi.

Thaise salade met rundvlees

Ingrediënten

- 400 g rundvlees
- 1 avocado
- 1 rode paprika, geschild
- ½ komkommer
- 1 rode ui
- 1 handvol verse koriander
- 1 handvol verse munt
- sap van ½ limoen
- 2,5 el sojasaus
- 2,5 el vissaus
- 1,5 dl sweet chilisaus
- 1 el geroosterde sesamzaadjes
- mengeling van salades
- 1 teentje knoflook
- 1 rood chilipepertje

Bereidingswijze

Marineer het rundvlees met sojasaus, vissaus en geperste knoflook.

Spoel ondertussen de salades en droog ze goed.

Meng voor de dressing de chilisaus met limoensap, sojasaus.

Voeg een eetlepel sesamzaadjes toe en smaak af met enkele druppels geroosterde sesamolie.

Snij de komkommer, paprika, avocado en rode ui in kleine blokjes en meng alles onder elkaar, smaak af met peper, zeezout en een fijngesneden chilipepertje.

Verwarm een grillpan zeer heet en grill het rundvlees 3 minuten aan beide kanten.

Laat het vlees even rusten en snij het dan in zeer dunne plakjes.

Dresseer de salade in een diep bord en serveer met de blokjes van komkommer, avocado, rode paprika en ui. Werk af met de plakjes rundvlees en de chili-dressing.



14. Selder

Er zijn veel soorten selder, selderij, selderie: knolselder, groene en bleekselder. Alle familie van de schermbloemenfamilie.

Selder wordt zowel in de winter als in de zomer geteeld, afkomstig uit het middellandse zeegebied.

Bleekselder is een zeer krachtig ontstekingsremmend voedingsmiddel omdat het schadelijke bacteriën, gist, schimmel en virussen uithongert die in je lichaam aanwezig zijn, en hun toxinen en afvalstoffen uit het darmkanaal en de lever drijft. Bleekselder bevat enzymen en verhoogt het maagzuur zodat voedsel gemakkelijk wordt verteerd en niet verrot.

Selder bevat enorme hoeveelheden vezels, daarnaast ook nog de nodige vitamine A, C, K, magnesium en calcium. Daarbuiten zorgt selder ook nog voor een hydraterende functie en ondersteuning bij hart-en vaatziekten.



Groene minestrone met pistou

Ingrediënten

- olijfolie
- 2 teentjes knoflook
- 2 fijngesneden sjalotten
- 4 stengels fijngesneden selder
- 1 fijngesneden venkel
- 200 gr dopererwtjes
- 200 gr edamamé
- 250 gr groene asperges
- 1 liter groentebouillon
- 1 handje muntblaadjes
- 1 handje basilicumblaadjes
- 1 dl haverroom
- 4 eetlepels verse pistou als garnering
- peper en zeezout

Bereidingswijze

Maak eerst de verse pistou; cutter 75 gr basilicumblaadjes samen met 2 eetlepels verse platte peterselie, 3 teentjes knoflook, 25 gr parmesaanse kaas, snuifje zout en ongeveer 6-8 eetlepels olijfolie. Pistou is zonder pijnboompitjes.

Verwarm ondertussen de olijfolie in een grote pan. Laat daarin de knoflook, de sjalotten, de bleekselderij en de venkel een 10-tal minuten aanstoven.

Voeg de helft van de edamamé, de erwtjes en de asperges toe.

Laat 5 minuten al roerend mee bakken.

Bevochtig met de groentebouillon en laat alles een 20 minuten heel zachtjes koken.

Doe de andere helft van de groenten in de pan en laat nog 5 minuten doorkoken.

Voeg van het vuur af wat extra bouillon toe als je de soep te dik vindt.

Breng op smaak met haverroom wat extra peper van de molen en zeezout.

Server in een kommetje en werk af met verse munt en basilicum en doe in elke kom een eetlepel pistou.

Jus van geroosterde groenten

Ingrediënten

- 2 pastinaken
- 2 wortelen
- ½ knolselder
- 2 uien, ongepeld
- 5 groene selderstengels
- 3 teentjes knoflook
- 0,5 dl sojasaus met laag zoutgehalte
- 4 el tomatenpuree
- enkele gedroogde paddenstoelen.
- 5 takjes verse tijm
- 3 laurierblaadjes
- 2 dl rode wijn
- 1 steranijs

Bereidingswijze

Versnij de pastinaak, ui, wortel en knolselder in grove stukken en leg ze op een grote ovenschotel, besprenkel met olijfolie en rooster ze in ongeveer 40 minuten bruin in een oven van 180°C.

Zet een grote kookpot met 4 liter water op en voeg hierbij de selderstengels, tijm, knoflook, laurier en steranijs.

Bestrijk de groenten in de oven met de tomatenpuree en laat deze nog 5 à 10 minuten kleuren.

Voeg dan de geroosterde groenten bij de beginnende bouillon en breng alles aan de kook.

Blus de ovenschotel met de rode wijn, roer alles goed los en voeg bij de bouillon.

Voeg ook de gedroogde paddenstoelen en de sojasaus toe en laat de bouillon zachtjes inkoken tot deze ongeveer tot 1/3 gereduceerd is.

Zeef de bouillon.

Snipper 1 sjalot fijn en stoof ze glazig in een scheutje olijfolie, voeg 5 dl bouillon toe en laat alles inkoken tot sausdikte.

Bij deze stap kan je extra aromaten toevoegen zoals verse kruiden, truffel, port, madeira enz.

Deze bouillon van geroosterde groenten is de basis van een heerlijke bruine saus.



Seldersap met appel, citroen, peterselie, koriander & munt

Ingrediënten

- 1 hele bleekselder
- 1 bio-citroen
- 1 handje vol verse platte peterselie
- 4 Granny Smith appels
- enkele blaadjes verse munt en koriander

Bereidingswijze

Reinig de selder en snij deze in grote stukken.

Snij de appel in 4 en pers de citroen.

Doe de selder in de slowjuicer , gevolgd door stukken appel en de peterselie.

Eindig met citroensap.

Meng alles door elkaar en werk af met verse koriander en munt.



Selderijsalade met cashewnotendressing en balletjes van jonge geitenkaas

Ingrediënten

- 1 hele bleekselder
- 5 jonge worteltjes (geraspt)
- 2 eetlepels gepofte pompoenpitten
- 125 g kikkererwten
- 100 g gemengde kiemen (alfa-alfa, rode kool, broccolikiemen,...)
- 150 g jonge geitenkaas
- 80 g geroosterde sesamzaadjes
- 1 takje verse tijm

voor de cashewdressing

- 150 gr geweekte cashewnoten
- 1 tl mosterd
- 1 kl edelivlokken
- sap van 1 citroen
- ongeveer 125 ml water

Bereidingswijze

Schil de selderstengels met een dunschiller zodat de draad eruit is en snij de selder dan in lange reepjes.

Meng met de geraspte wortelen, gepofte pompoenpitten en gespoelde kikkererwten.

Rol kleine balletjes van de jonge geitenkaas en draai ze door een mengeling van sesamzaadjes en tijm.

Laat voor de dressing de cashewnoten een nachtje weken in koud water of kook ze een 25 -tal minuten bij tijdsgebrek.

Spoel de cashewnoten goed af en mix ze met de overige ingrediënten.

Smaak eventueel af met peper van de molen en zeezout.

Meng als laatste de dressing door de seldersalade samen met de kiemen.

Werk af met balletjes geitenkaas.

15. Sperziebonen

Sperziebonen worden ook wel onder de namen als prinsessenbonen, herenbonen, slabonen en Franse bonen aangeboden. Dit zijn allemaal dezelfde smakelijke frisgroene boontjes die met peul en al gegeten worden. Deze primaire groente is wereldwijd gekend.

Deze vlinderbloemigen vinden hun oorsprong uit Zuid-Amerika.

Je vindt ze vers, diepgevroren en ingemaakt. Het hoogseizoen ligt vooral in de zomermaanden. Om ze te reinigen snij of breek je de puntjes af en kook je ze gaar in veel kokend water. Stomen kan ook waardoor je de meeste voedingswaarde blijft behouden.

Zout voeg je pas achteraf toe zodat je geen taaie boontjes krijgt.

Je moet ze niet doppen, je kan ze in het geheel opeten. Je kan ze daarna ook wokken of garen in de oven. Belangrijk dat je ze niet *rauw* eet. Ze bevatten van nature een licht giftig eiwit (lectine) dat je alleen door te koken onschadelijk kan maken. Sperziebonen bevatten krachtige antioxidanten en de aanwezigheid van diverse flavonoïden maakt van sperziebonen zeer gezonde groenten.



Thaise viskoekjes met groene boontjes

Ingrediënten

- 500 gr witte vis
- 1-2 el rode currypasta (Fairtrade original)
- 1 ei
- 1 el arrowroot
- 100 g groene boontjes
- 2-3 el vissaus
- 3-4 limoenblaadjes
- snufje palmsuiker
- snufje zout

Bereidingswijze

Snij de nerven uit de limoenblaadjes en hak deze dan zeer fijn.

Maak de groene boontjes schoon en snij ze in zeer fijne ringetjes.

Snij de witte vis in grove stukjes en cutter in de keukenrobot samen met het eitje, arrowroot, vissaus, palmsuiker, zout en de currypasta tot een smeuijge farce.

Meng er de limoenblaadjes en de boontjes door.

Maak hiervan dunne platte koekjes en bak ze in olie.

Serveer met sojanaise (zie recept p. 110) aangemaakt met srirachisaus naar wens.

Chili sin carne met groene boontjes

Ingrediënten

- 100 g kidney beans, gespoeld
- 250 groene boontjes, geblancheerd
- 1 l tomatenpassata
- 150 grkikkererwten, gaar en gespoeld
- 150 g maïskorrels, gespoeld en uitgelekt
- 2 dikke uien
- 2 rode of groene paprika's
- 2 wortelen
- 2 stengels selder
- 3 teentjes knoflook, geperst
- 40 g tomatenpuree
- olijfolie
- peper van de molen
- zeezout
- 2 à 3 dl groentebouillon
- 1 à 2 rode chilipepertjes, gehakt
- 1 snufje gerookt paprikapoeder
- 1 el komijnpoeder
- 1 el oregano

om te garneren

- 1 handvol verse koriander, grof gehakt
- 150 g zure room of plantaardige 'room'
- 100% maïstortilla's (zacht of hard)
- 1 limoen, in 4 gesneden
- 1 bosje lente-uitjes, in fijne ringetjes gesneden
- 2 rijpe avocado's, in reepjes gesneden

Bereidingswijze

Snij alle groenten in reepjes van 0,5 cm dik. Verwarm een wok of tajine, voeg olijfolie toe en stoof de knoflook, chilipepertje en uien aan.

Voeg eerst de harde groenten toe en stoof de tomatenpuree even mee om de zure smaak weg te krijgen. Bevochtig met groentebouillon.

Roer regelmatig in de groentemengeling.

Voeg vervolgens de komijn, oregano en het mild (gerookt) paprikapoeder toe. Voeg tenslotte de tomatenpassata toe en laat op een zacht vuurtje 30 minuten sudderen.

Proef de chili sin carne en voeg naar smaak wat extra zout, peper en fijngesneden rode chilipeper toe. Doe nu de rode nierbonen, groene boontjes, maïskorrels en kikkererwten erbij. Laat alles nog 5 minuten doorwarmen en serveer met zure room, stukjes avocado, fijngesneden lente-uitjes, verse koriander, verwarmde maïstortilla's en een kwartje limoen.



Handgemaakte gammadoki met sperzieboontjes, rode peper en gemberdressing

Ingrediënten

- 400 gr tofu
- 2 à 3 ode chilipepertjes
- 1 el wakame
- 1 el geraspte gember
- 2 wortelen
- 50 g zwarte paddenstoelen (weken)
- 2 knoflookteentjes
- 1 sjalot
- 3 lente-uitjes
- 80 g panko paneermeel
- 2 eidooiers

- 350 g sperzieboontjes
- 1 el gembersiroop
- 1 koffielepel geraspte gember
- 3 el bouillon
- 1 el arrowroot
- 1 el sesamzaadjes
- 2 sjalotten
- ½ el geroosterde sesamolie
- peper
- zeezout

- 3 dl verse mayonaise
- ½ el geraspte gember
- peper
- zeezout
- 1 bosje bieslook
- 1 komkommer

Bereidingswijze

Maak eerst verse mayonaise en smaak deze af met verse geraspte gember, peper van de molen en zout.

Fris de dressing op met citroensap en zeer veel fijngesneden bieslook.

Snij de wortel en lente-uitjes in fijne reepjes en meng met de gehakte sjalot.

Plet de tofu in een kom samen met de eidooier en meng met de groenten en de geperste knoflook.

Smaak af met peper en zeezout, fijngehakke chili, wakame en paddenstoelen.

Snij de puntjes van de bonen.

Kook ze in gezouten water, giet af en verfris de boontjes tot ze koud zijn.

Verhit een wok, voeg een beetje olie toe en roerbak de gehakte sjalotten en geraspte gember. Voeg daarna de boontjes toe.

Smaak de boontjes af met sake, enkele druppels geroosterde sesamololie, sojasaus en verse chilipeper.

Los het arrowroot op in enkele eetlepels water en giet dit over de boontjes.

Ze zullen lichtjes glanzen.

Maak quenelles van de tofu-farce en bak ze goudgeel in de oven.

Gewokte groene boontjes uit Szechuan

Ingrediënten

- 500 g groene bonen
- 2 sjalotten, hakken
- 3 rode chilipepertjes, fijngehakt
- 3 tenen knoflook, geperst
- 2 el sojasaus
- 2 el hoisinsaus
- 4 el water
- kokosolie
- snuifje zeezout
- 1 el gemalen Szechuanpeper

Bereidingswijze

Maak de boontjes schoon. Deze mag je dan voor de helft gaarkoken in gezouten water, afgieten en verfrissen onder koud water zodat ze mooi groen blijven.

Ondertussen de wok verhitten, kokosolie toevoegen en de gehakte sjalotten, look en chilipepertjes roerbakken.

Daarna de gekookte boontjes toevoegen en op smaak brengen met de opgegeven smaakmakers.

Deze pittige boontjes zijn een heerlijk bijgerechtje.

16. Microgroenten te gebruiken als garnituur bij allerlei gerechten

Kiemgroenten bevatten een grote hoeveelheid antioxidanten. Ook zijn kiemgroenten een goede bron van veel vitaminen, mineralen, eiwitten, enzymen en vezels. Het kiemproces zorgt er ook voor dat het zaadje wordt “voorverteerd”. Hierdoor worden de vertering en de opname van voedingsstoffen in ons lichaam vergemakkelijkt na het eten van het ontkiemde plantje. Kiemgroenten ondersteunen dus de spijsvertering en zorgen ervoor dat de juiste zuurtegraag in het lichaam bereikt wordt of behouden blijft. Daarnaast versterken ze het immuunsysteem, waardoor de kans op bijvoorbeeld verkoudheid, griep en andere aandoeningen vermindert. Er bestaan diverse soorten kiemen met elk zijn eigen beschermende werking denk maar aan broccolisprouts, alfa-alfa, fenegriek enz.

Kiemen zijn de uitlopers van zaden die groeien als ze vochtig gehouden worden. Vocht doet het zaadje ontkiemen. De kiem is het nieuw leven van een plant. Zijn voeding haalt de kiem uit het zaadje en daardoor bevat hij waardevolle voedingsstoffen die voor ons makkelijk te verteren en opneembaar zijn.

In een later stadium krijgt de kiem worteltjes en wordt dan een jong plantje.

Het gebruik van kiemen als aanvulling op voeding is al duizenden jaren oud. In het Oosten werden vooral de kiemen van tarwegras en gerstegras gebruikt voor hun geneeskrachtige werking.

Broccolikiemen zijn wondertjes voor je gezondheid met de nadruk voor je hormoonbalans.

Een plus een is twee maar hier praten we over meer dan twee, zelfs twintig !

Ze zitten vol levenskracht en vitaliteit. Een plukje van 10 gram kiemen bevat net zoveel antioxidanten als zo'n 400 gram broccoli.



17. Groene asperges

Asperges bestaan voor 92% uit water. De beste kwaliteit vind je in het volle seizoen vanaf april tot 24 juni. De teelt van asperges vindt vooral plaats in Noord-Limburg. Groene asperges zijn witte asperges die boven de grond geogst worden. Deze smaken iets sterker en zoeter. Qua voedingswaarde zijn ze vergelijkbaar met de witte. Ze bevatten zeer veel mineralen en vitamine A, B,C en E. Daarnaast bevatten asperges ook het zeer krachtige antioxidant glutathion, die het lichaam kan beschermen tegen DNA-schade, waardoor ziekte op afstand kunnen blijven. Asperges zijn vocht afdrijvend en hierdoor goed voor de (bij)nieren. Ook spelen ze een belangrijke rol tijdens het reinigen van organen zoals lever, milt, alveesklieer en nieren. Asperges staan erom gekend urine een sterke geur mee te geven en dit komt omdat bepaalde stoffen in de asperge in het lichaam worden omgezet in zwavelhoudende verbindingen. Je kan ze grillen, stomen, wokken, koken en zelfs rauw eten. Nog een laatste belangrijke info is dat asperges voor een zeer alkalisch milieu in ons lichaam zorgen en zo schadelijke zuren uit het lichaam verdrijven.



Groene asperges met rijstnoedels en Japanse sesamdressing

Ingrediënten

- 125 g dunne rijstnoedels
- 500 g groene asperges
- 16 zeewatergarnalen
- 180 g sojascheuten
- 1 teentje knoflook
- 2 cm geraspte gember
- 1 rode Spaanse chilipeper in ringetjes gesneden

- 4 el sesamzaad
- 1 el rijstazijn
- 1 el sojasaus
- 1 el geroosterde sesamololie
- 2 el gembersiroop
- 2 el verse mayonaise
- peper en zout

Bereidingswijze

Reinig de groene asperges, en snij het harde voetje af.

Versnijd ze daarna in schuine plakjes van ongeveer een halve centimeter dik.

Warm een bodem olie op in een stevige kookpot of wok en frituur in kleine beetjes de noedels tot ze krokant zijn. Overstrooi met een klein beetje zout.

Pel de zeewatergarnalen en snij ze in stukjes van 1 cm.

Rooster de sesamzaadjes in een droge pan en maal ze fijn in een vijzel.

Meng het gemalen sesamzaad met de rijstazijn, sojasaus, sesamololie, gembersiroop en mayonaise tot een dressing en voeg naar smaak nog wat peper en zout toe.

Verhit een wok, voeg enkele druppels olie toe en wok de zeewatergarnalen tot ze bijna roze zien samen met de geperste knoflook, chilipeper en geraspte gember. Voeg dan de groene asperges toe. Als je wok te droog wordt kan je een klein beetje water toevoegen.

Meng er tot slot de sojascheuten door en smaak af met enkele druppels geroosterde sesamololie en sojasaus.

Serveer in een leuk kommetje, werk af met de krokante noedels en de Japanse sesamdressing.



Wortelschuim met groene asperges, kokos en curry

Ingrediënten

- 1 dikke ui
- 1 teentje knoflook
- 300 g jonge wortelen
- 30 g oranje linzen
- 1 bussel groene asperges
- 3 dl kokosmelk
- 2 l groentebouillon
- snufje currypoeder
- snufje kurkuma
- olijfolie
- peper van de molen
- zeezout
- enkele takjes dille

Bereidingswijze

Spoel de asperges en breek het onderste stukje af als het uitgedroogd is.

Versnijd ze in fijne sifletten (schuin snijden van stengelgroenten).

Maak de uien, knoflook, wortelen schoon en snij ze in fijne stukjes.

Verwarm een kookpot en stoof de groenten in olijfolie. Voeg de oranje linzen toe, roer goed om aanbranden te voorkomen.

Bevochtig met groentebouillon en kokosmelk.

Voeg de curry en de kurkuma toe en smaak af met peper van de molen en zeezout.

Kook de soep gaar in 15-20 minuten.

Mix de soep fijn en voeg op het einde de stukjes groene asperges toe.

Laat ze enkele minuten meekoken.

Serveer en werk af met gehakte dille.



Gewokte groene asperges met pijlinktvis & edamamé

Ingrediënten

- 2 bussels groene asperges
- 400 g verse pijlinktvis
- 1 sjalot, fijngesneden
- 1 rode ui, fijngesneden
- 2 teentjes knoflook, geperst
- 2 cm geraspte gember
- 200 gr edamamé
- 2 stengels selder
- 1 bosje lente-uitjes
- 2 rode chilipepertjes
- 2 el geroosterde sesamolie
- 2 el sesamzaadjes
- 4 el sojasaus
- 1-2 limoenen
- kokosolie

Bereidingswijze

Spoel de asperges en breek het onderste stukje af als het uitgedroogd is.

Snij ze dan in schuine stukjes van 2 cm.

Maak de pijlinktvis schoon en snij deze in dunne lange reepjes.

Maak een mengeling van de geroosterde sesamolie, sojasaus en het sap van de limoen.

Verhit een wok, doe hierin een beetje kokosolie, voeg de geperste knoflook, sjalot en rode ui toe. Roerbak zeer kort.

Zorg dat alles klaarstaat om vervolgens te wokken.

Voeg dan de asperges toe en na 2 minuten de inktvisreepjes en de edamamé.

Smaak af met de marinade en sesamzaadjes.

Garneer met de fijngesneden lente-uitjes en ringetjes chilipeper.

Gegrilde groene asperges met hummus, sojasaus en sesam

Ingrediënten

- 2 bussels groene asperges
- 1 handvol verse koriander
- 3 lente-uitjes
- 2 el sesamzaadjes
- 2 el ponzu
- 2 el sojasaus
- enkele druppels geroosterde sesamolie
- 1 rood chilipepertje, in fijne ringetjes gesneden

- 225 g gekookte kikkererwten, uitgelekt
- 50 à 75 ml vers citroensap
- 1 à 2 teentjes knoflook
- scheutje kookwater
- 150 gr tahin
- snufje zout
- snufje gemalen komijn
- peper van de molen
- olijfolie
- 1 el za'atar (mengeling van tijm, marjolein, sumak, sesamzaadjes)

Bereidingswijze

Pureer de warme kikkererwten met het citroensap, de knoflook en ongeveer 50 ml kookvocht of water in een blender tot een smeuijge mengsel.

Voeg zo nodig extra water toe. Voeg de tahin beetje bij beetje toe tot je de gewenste dikte krijgt. Als hij te dik is kan je altijd wat extra water of citroensap toevoegen.

Smaak ten slotte af met zeezout, komijn en peper van de molen.

Reinig ondertussen de groene asperges en stoom ze 5 minuten gaar.

Gril ze dan op de BBQ of grillpan tot ze een beetje kleur krijgen.

Schep op de bodem van een diepe schaal de humus en schik hierop de gegrilde asperges.

Werk af met een vinaigrette van sojasaus, geroosterde sesamolie en ponzu.

Strooi hierover sesamzaadjes en fijngesneden lente-uitjes en chili.

18. Artisjok

De artisjok is een vrij onbekende en onbeminde groente. Deze delicatessa heeft een zachte, licht bittere smaak. Je kunt zowel de artisjokbodems eten als de topjes van de plantbladeren. De artisjok vormt de bloem op een distelachtige plant. We eten in dit geval dus niet de vrucht maar de bloem. Net als broccoli. Artisjok is eigenlijk een veredelde distel genaamd kardoen die voorkomt uit het Middellands zeegebied. De oude Grieken kweekten deze groenten reeds in de 15^e eeuw. Verse artisjokken zijn hoofdzakelijk verkrijgbaar eind zomer. De rest van het jaar zijn ze beperkt vers verkrijgbaar uit andere warme Europese landen. Je vindt de artisjokharten ook in blik of glas.

Artisjokken behoren tot de meest voedzame groenten, ze bevatten zeer veel vezels, vitamines zoals foliumzuur, vitamine A, C, E & K. Ze bevorderen de productie van B12 en zijn zeer heilzaam voor het evenwicht in de darmen.

Ze zijn ook een behoorlijke bron van mineralen, fytonutriënten en antioxidanten. De bitterstoffen in de plant hebben een gustige werking op de urinewegen, lever- en galblaasfuncties.



Arisjok gegaard in citroenwater

Ingrediënten

- 2 verse grote artiskokken
- 1 citroen, in schijfjes gesneden

voor de dressing

- 4 el olijfolie
- sap van 1 citroen
- peper
- zeezout
- 1 el graanmosterd
- 1 kleine sjalot, gehakt
- 2 el fijngesneden bieslook

Bereidingswijze

Zet een grote kookpot op het vuur met voldoende gezouten water.

Doe hierin de schijfjes citroen.

Snij de steel van de verse artisjokken en leg de bloemknoppen in de kookpot.

Zorg dat ze onder water blijven door een kleiner maatje van bord in de kookpot te leggen.

De artisjokken zullen daardoor onder water gehouden worden.

Kook ze gaar in 40 minuten.

Maak ondertussen de dressing.

Mix de olie, graanmosterd, peper, zout en citroensap in een hoge beker tot een fijne emulsie. Werk verder af met fijngehakte bieslook en sjalotten.

Als de artisjokken gaar zijn serveer je ze in z'n geheel samen met de dressing.

Je trek de blaadjes er 1 voor 1 af en dipt ze in de saus, zo kan je het onderste gedeelte van het blaadje met je tanden eraf raspen.

De bodem krijg je als laatste te zien. Hierop zit nog wat hooiachtige haartjes, deze schep je er met een lepel af en dan hou je de verse artisjokbodem over.

Simpel en heerlijk bij een lekker mocktail op zomerse dagen.

Quinoa pizza met artisjok

Ingrediënten

- 30 g chiazaad
- 175 g ongekookte quinoa
- 70 ml olijfolie
- ½ tl bakpoeder
- zeezout
- Ssp van ½ citroen
- 30 gr gebroken lijnzaad
- 50 gr zonnebloempitten
- 3 eieren

voor de topping

- 3 verse artisjokken
- 250 g kerstomaten
- 2 sjalotten
- 1 dl water of groentebouillon
- 2 takjes basilicum
- 100 gr Parmezaanse kaas
- pezo
- rucola

Bereidingswijze

Week het chiazaad met 1 dl water in een kom een kleine 30 minuten.

Er zal een gel ontstaan.

Spoel de quinoa en kook deze met 2,5 keer de hoeveelheid water een 5-tal minuten.

Hij is nu nog half rauw. Giet de quinoa door een zeef en spoel hem af onder koud water.

Laat deze even uitlekken.

Meng de chia-gel met de quinoa in een keukenrobot samen met 1,5 dl water, de olijfolie, het bakpoeder, zout, citroensap en 3 eieren.

Laat de keukenmachine een 5-tal minuten draaien.

Je kan hiervan ook een broodje bakken in een bakvorm 1 uur bakken op 180°C.

Nu gebruiken we ze om een pizzabodem te maken.

Reinig de artisjokken en kook de verse artisjokken in 40 minuten gaar in gezouten water met enkele schijfjes citroen. Zorg dat ze onder water blijven door er een bordje of een kleinere maat van deksel op te leggen.

Bekleed een ovenplaat met bakpapier en verdeel het deeg in de vorm van een pizzabodem.

Bak deze 20 minuten voor op 180°C.

Maak ondertussen de tomatensaus van de kerstomaten met knoflook en sjalotten.
Stoof deze aan in een beetje olijfolie en bevochtig met water of groentebouillon.
Kruid met peper van de molen en zeezout.
Werk af met fijngesneden verse basilicum.
Mix na 15 minuten tot een gladde saus.

Bedek hiermee de quinoa bodem, werk af met verse artisjokbodem en geraspte
Parmezaanse kaas.
Zet de pizza terug in de oven en bak ze nog een 8-tal minuten verder.
Serveer dadelijk werk af met rucola.
Je kan de bodems ook op voorhand maken.

Turkse linzenballetjes

Ingrediënten

- 100 g groene linzen
- 100 g artisjok
- ½ l groentebouillon
- 75 g gekookte gierst
- 2 rode uien
- ½ groene chili
- olie
- ½ tl gerookte paprikapoeder
- 2-3 el tomatenpuree
- 3 el gehakte peterselie
- 3 el gehakte koriander of bieslook
- ½ el komijnpoeder
- havervlokken gemengd met sesamzaad
- 1-2 eieren

Bereidingswijze

Breng de linzen met de bouillon aan de kook en laat deze in een 10-tal minuten gaarkoken.

Voeg de laatste 8 à 10 minuten de gierst toe en roer alles goed om.

Laat dit mengsel nog 10 minuten wellen onder deksel.

Snij de uien en de chili fijn en sueer deze in een beetje olie.

Voeg de tomatenpuree toe en laat dit even ontzuren.

Meng hieronder de fijngehakte artisjok en laat ze even mee stoven.

Meng dit alles onder de linzen samen met de verse kruiden en specerijen.

Laat dit beslag opstijven in de koelkast.

Maak hiervan balletjes zo groot als een walnoot.

Paneer in havervlokken gemengd met sesamzaad.

Besprenkel met olijfolie en bak ze in de pan of oven.

Gegratineerde Franse mosselen met artisjok en gierst

Ingrediënten

- 2 kg mosselen
- 2 stengels selder, in stukjes gesneden
- 1 dikke ui, in stukjes gesneden
- 1 teentje knoflook
- 4 el bladpeterselie
- 100 g zongedroogde tomaten
- 50 g gekookte gierst
- 2 el geraspte Parmezaanse kaas
- olijfolie
- ½ el mosterd
- 1 artisjokbodem, in stukjes gesneden

Bereidingswijze

Maak de mosselen schoon en kijk ze goed na.

Stoof 1 ui met de stukjes selder en doe hierop de mosselen.

Kruid ze goed met peper van de molen.

Gaar ze onder deksel tot de schelpjes open gaan. Opgelet, dit gaat zeer snel.

Haal ze 1 voor 1 uit de schelp. Leg ze dan terug in ½ schelp.

Bedek ze met een mengeling van: gekookte gierst, geperste knoflook, gehakte bladpeterselie, mosterd, gehakte zongedroogde tomaten en artisjok.

Kruid goed met peper en zeezout en bestrooi met de Parmezaanse kaas.

Zet vlak voor het serveren nog even onder de grill of in oven op 220°C voor een lichtbruin korstje.

19. Doperwten

Doperwten zijn verse peulvruchten en groeien dus als kleine erwten in een peul. Ze zijn de vrucht van de plant. Doperwten behoren tot de vlinderbloemenfamilie, net als andere peulvruchten zoals soja, pinda's en bonen. De wilde doperwt uit Azië is hoogstwaarschijnlijk de voorloper van de doperwt zoals wij deze kennen. De populariteit van de doperwt is begonnen in Frankrijk en heeft zich zo uitgespreid over Europa. Verse doperwtjes zijn er een korte periode in het seizoen (mei-juni-juli) en komen voornamelijk uit Nederland. Hiernaast vind je ze de rest van jaar als diepvriesproduct. Erwtjes bevatten vele antioxidanten, zijn een goede bron van vezels en eiwitten.



Falafel met groene erwtjes (20 balletjes)

Ingrediënten

- 2 theelepels gemalen koriander
- 1 theelepel gemalen komijn
- ¼ theelepel gemalen karwij
- 1 theelepel zeezout

- 500 g kikkererwten, een nacht geweekt en uitgelekt
- 200 g jonge erwtjes gekookt en afgekoeld
- 3 lente-uitjes, fijngehakt
- 1 stengel bleekselder
- 3 teentjes knoflook
- handvol fijngehakte bladpeterselie
- 2 handenvol gehakte koriander
- 1 theelepel bakpoeder
- 3 el sesamzaadjes
- 1 groen Spaanse chili, gehakt
- kokosolie om in te bakken

voor de dipsaus:

- 5 el plantaardige yoghurt
- 5 el tahinpasta
- 2 el fijngesneden munt
- 2 el fijngesneden koriander
- peper van de molen
- zeezout

Bereidingswijze

Doe de kikkererwten, erwtjes, lente-ui, bleekselder, knoflook, en specerijen in de keukenrobot en cutter tot een grove massa.

Dep de groene kruiden goed droog en hak ze fijn, voeg deze toe aan het kikkererwten mengsel en meng alles goed door elkaar samen met de chili, sesamzaadjes en bakpoeder.

Laat het mengsel 15 minuten rusten.

Neem vervolgens telkens porties van ongeveer 40 gram in je hand en knijp het mengsel stevig in elkaar, zodat je er balletjes van kunt draaien of platte schijfjes van kunt maken.

Verhit de olie in een frituurpan tot 170°C. Test een balletje om te controleren of het mengsel niet uit elkaar valt. Is dat wel zo, voeg dan enkele eetlepels kikkererwtenmeel toe en laat het mengsel even rusten.

Frituur de falafels 2 à 3 minuten, tot ze mooi goudkleurig zijn.

Je kan ze ook gedurende 15 à 20 minuten garen in de oven op 180°C.

Meng alles voor de dipsaus en serveer met iceberg salade.



Mediterrane boterhammetjes met erwtjes en kiemen

Ingrediënten

- 100 g erwtjes
- 100 g boerenkool of spinazie
- 2 teentjes knoflook
- 100 g rode ui
- 200 g havervlokken
- 100 g boekweitmeel
- 2 g zeewier of algenvlokken
- 6 g gedroogde Provençaalse kruiden
- zeezout
- peper van de molen
- 4 bio eieren, losgeklopt
- 3 g natriumbicarbonaat (baksoda)
- 2-3 el olijfolie

Spread van rode bieten

- 250 g gekookte rode bieten
- 2 teentjes knoflook
- 1 handvol verse koriander
- ½ handvol bladpeterselie
- 100 g walnoten
- 2 el olijfolie
- citroensap
- peper van de molen
- keltisch zeezout
- kiemen

Bereidingswijze

Doe de havervlokken in een foodprocessor en maal zeer fijn.

Voeg dan de groenten, eieren, kruiden, baksoda, boekweitmeel, peper, zeezout, zeewier en olie toe. Maal verder tot een smeùge massa. Verwarm de oven op 175 °C.

Verdeel het mengsel over 2 bakplaten bedekt met bakpapier en gaar 20 minuten in de oven.

Cutter ondertussen alle ingrediënten voor de rode bietenspread. Smaak af.

Snij de plaatkoek tot boterhammetjes en besmeer met rode bietenspread.

Werk af met kiemen.

Socca pannenkoek met een spread van erwtjes en munt

Ingrediënten

- 300 g dorperwtjes
- 3 eetlepels tahini
- sap en zestes (schil) van 1 bio citroen
- 2 teentjes knoflook
- 1 snuifje komijnpoeder
- 3 eetlepels verse munt
- peper van de molen en zeezout

voor de socca

- 125 g besan (kikkererwtenmeel)
- 2 dl water
- 1 thl kurkumapoeder
- 1 thl curriepoeder
- 1 snuifje zeezout

Bereidingswijze

Pel de knoflook en doe deze samen met de kort geblancheerde erwtjes in een blender.

Voeg de tahin, het citroensap, de zestes, komijnpoeder, peper en zout toe.

Mix alles tot een smeuijge spread.

Mix alles voor de soccakoekjes en laat het beslag een 15 minuten rusten.

Bak hiervan een grote pannenkoek.

Zorg ervoor dat het beslag niet te dik is.

Je kan er altijd water aan toevoegen.

Smeer de erwtenspread er op uit en werk af met verse munt

Lijst van geraadpleegde bronnen

Dr. Geert Verhelst & Leon Cools **“Toegepaste voedingsleer”**

Dr. Geert Verhelst **“Studie der voedingsstoffen”**

Dr. Geert Verhelst **“Suikers & zoetstoffen”**

Rob Vaes **“Natuurvoedingsleer”**

Dr. Eric De Marteleire **“Gezond eten & gezond ouder worden “ Manteau 2019**

Opleiding

Vaes Rob, De levensschool – Academie voor integrale gezondheidszorg

“Opleiding Gezondheidsconsulent”

Boeken ter inspiratie

Het energieke vrouwen voedingscompas - Marjolein Dubbers

De voedingswijzer – Juglen Zwaan

Weten van heerlijk eten 2 – Rineke Dijinga

Voeding & gedrag – Dr. Gert Schuitemaker

Brain food/ voeding voor gezonde hersenen – Charlotte Labee

Medical Medium – Anthony William

Groentebijbel – Mari Maris

Natuurlijk! Langer gezond – Anne Marie Reuzenaar

Lekker Vitaal – Françoise Blouard

Gewoon gezond – Karolien Olaerts

Homo Energeticus – Dr. Peter Aelbrecht

Online

www.eva.be

Besluit

Met dit eindwerk als toekomstige gezondheidsconsulente deel ik graag mijn passie voor gezond eten via lekkere en haalbare recepten.

Mijn persoonlijke groei tijdens mijn 4-jarige opleiding aan de Levensschool heeft mij hier nog meer inzichten in gegeven.

Ik ben ervan overtuigd dat een gezond lichaam samengaat met een gezonde geest.

De drijfkracht om mensen bewust te maken en te ondersteunen om zich zo goed mogelijk te voelen door onder andere gezonde voeding kan ik nu nog beter toepassen na mijn opleiding.

Ik besef nu ook dat gezonde voeding een onderdeel is voor een gezonde levensstijl waar je ook werkt aan ontspanning, bewegen in de natuur, mediteren, omringen je met goede vrienden, de plaats waar je woont en je werkt speelt zeker een grote rol mee.

Het bewustmaken van de keuzes die je kan maken vind ik zeer belangrijk.

Hoe je bijdraagt aan de toekomstige jij?

Voorstel eindwerk

Naam student	Fabienne Custers
Tel.nr. + e-mail	0477/24.29.31 (fabienne@fabienecusters.be)
Titel van het eindwerk	GROEN !

Opleiding tot gezondheidsconsulent

Motivatie

Mijn motivatie is sinds jaar en dag een gezonde geest in een gezond lichaam. Dit werd dan ook tijdens mijn opleiding meer dan duidelijk. Ik ben zelf al 30 jaar bezig met voeding en had vrij vroeg begrepen dat het niet zomaar uitmaakt wat je in je mond stopt. Als puber had ik al zeer veel last van gevoelige darmen en voelde ik de effecten van gezonde voeding. Zo heb ik al zeer jonge leeftijd met veel verschillende voedingssystemen kennis leren maken. (vb macrobiotiek, vegan, vegetarisch, gluten/ lactosevrij, vetten, suikers, enz. Ik ben door mijn passie dan ook begonnen aan een opleiding aan de Hotelschool in Hasselt waar ik al snel een buitenbeentje was op gebied van koken. Mijn stages heb ik dan ook in verschillende sterrenrestaurants gelopen waar ik dan ook mijn eigen stijl heb ontwikkeld. De ontdekkingen in Azië en Australië waren dan ook een hoogtepunt voor mij. Ondertussen geef ik zelf reeds 25 jaar les in mijn vak. Superfijn en hier heb ik al zeer veel mensen anders, gezonder en bewuster door leren eten.

Er werd al jaren aan mij gevraagd of ik geen boek wou schrijven maar de tijd was er nooit en omdat ik zelf mijn eigen cursussen voor school schrijf in combinatie met een opleiding en een jong gezin en Home Cooking in bijberoep was dit allesbehalve mogelijk. Mijn doel is dan ook om makkelijke, smaakvolle gerechten te verwerken waar ikzelf 200% achter sta.

Korte omschrijving van de opzet (wat je gaat onderzoeken, uitwerken, uittesten, beschrijven, enz)

De rode draad in mijn pocket- kookboek is dat ik wil schrijven over groene producten. Ik ben er nog niet uit in hoeverre ik groen ga omschrijven, daarmee bedoel ik ook ecologisch met een kleine voetafdruk.

Ik ga veel variatie in mijn recepten aanbrenge van vegan tot gezonde dagelijkse kost gerechtjes vooral gericht op mensen die een druk leven hebben en daarmee bedoel ik waarvan zowel de mama als papa werkt maar ook snel, gezond en toch iets lekker op tafel willen toveren. Hieraan wil ik natuurlijk ook de kennis toevoegen die ik tijdens mijn opleiding gezien heb in de lessen toegepaste voedingsleer, kruidenleer, natuurvoedingsleer, voedingssystemen, voedingsstoffen enz...

Mijn doel is om een boek te maken dat zowel in de auto als in je handtas kan liggen en wat je veel opendoet om te kijken hoe zat het nu weer met broccoli of spinazie en waar was dat goed voor, in welke combinatie? Waar notities in kunnen gezet worden en natuurlijk ook van hmmm dit was een verassend lekker gerechtje, zetten we meer op ons menu.

Hoe fijn zou dat zijn als we onze medemens gezonder laten eten en hiermee kunnen helpen! Voor mij alvast geslaagd.

Vermoedelijke datum van indiening van het eindwerk:

later: geen idee ??? hopelijk

Goedkeuring jury

V: positief

Opmerkingen: We kijken ernaar uit!

INHOUDSTAFEL

EINDWERK : GROEN!	4
VOORWOORD	4
INLEIDING	6
GEZONDE VOEDING: KLARE TAAL !	8
Hobbykoks!	8
Chef-koks in opleiding	10
KOOLHYDRATEN OF SUIKERS - VETTEN - EIWITTEN	11
KOOLHYDRATEN OF SUIKERS	11
Enkelvoudige, snelle koolhydraten of suikers	11
Meervoudige of complexe koolhydraten	11
Waarom complexe koolhydraten eten?	12
SUIKERS	13
Nadelen van te vaak en te veel geraffineerde suikers	13
VETTEN	15
Welke soorten vetten gebruiken?	15
Te vermijden: transvetten!!!	16
DE BALANS TUSSEN OMEGA 3 EN OMEGA 6	17
EIWITTEN OF PROTEINEN	18
WELKE FUNCTIES HEBBEN EIWITTEN IN ONS LICHAAM?	19
ZUUR BASE EVENWICHT	20
VERHOUDING MAALTIJD:	20
WELKE VOEDING IS VERZUREND?	20
TEKENEN VAN VERZURING	21
VAN BASEVORMEND TOT VERZUREND	21

GLUTEN EN GLUTEN-INTOLERANTIE	23
Glutenvrij	24
Glutenhoudend	24
ANTIOXIDANTEN	25
ONZE DARMEN	26
Hoe darmen onze hersenen beïnvloeden	26
PRE- EN PROBIOTICA	27
VERTEER GOED	30
Het begint met goed te kauwen	30
Wat kun je doen om beter te kauwen?	30
BIO OF NIET-BIO?	31
De voordelen van bio-producten op een rij:	31
De ‘dirty dozen’ 2022 (bevatten het meeste pesticides, gekocht in de supermarkt)	32
De ‘Clean fifteen’ 2022 (bevatten het minste pesticides, gekocht in de supermarkt)	32
“OP WEG NAAR” OM OP EEN GEZONDE MANIER OUD TE WORDEN	34
TIPS OM TE VERVANGEN	37
RECEPTEN	42
1. AVOCADO OF ADVOCAATPEER	44
Cacaocrème van de Azteken	45
Vietnamese loempia	47
Rauwe brownies van avocado	49
Krokante avocado chunks met salsa van tomaten	50

2. SPINAZIE	51
Verse spinaziewafeltjes	52
“Quick diner” oven pastaschotel met spinaziesaus	53
Bastilla met spinazie, ui, rozijnen & amandelen	55
Japans spinaziesoepje met sesamzaadjes & boekweitnoedels	56
3. WATERKERS	58
Frisse quinoasalade met waterkers, granaatappel en groene kruiden	59
Tofu-soldaatjes met waterkerssalade en groene Japanse mayonaise	61
Waterkersmuffins met brandnetel	62
Waterkerssalade met kwarteleitjes, ricotta & powerzaadjes	63
4. KOMKOMMER	65
Thais komkommersoepje	66
Gevulde komkommer met feta, Taggiasche-olijven & yoghurt-muntsaus	67
Pickles van komkommer met dille en radijsjes	69
Amuse van komkommer met cashewroom-kruidenkaas	71
5. COURGETTE OF ZUCCHINI	73
Courgette- pistachebrownies	74
Blini’s van maïs & zucchini met guacamole	75
Linguini van courget-wortel met koningsgarnalen	78
Pittige bonenburger met verse pickles	80
6. SPRUITJES	83
Gevulde portobello’s met spruitjes	84
Indiase stoofpot met spruitjes en zoete aardappel	86
Spruitjessoep met amandelen	88
Gratin van spruitjes, witloof en zoete aardappel	89

7. BROCCOLI	91
Brocco-molè met zadencräckers	92
Zalm in Zoutkorst	94
Broccolitoast met vegan preparé	98
Gegrilde tonijn mi-cuit, terrine van broccoli en noten met een groene kruidenolie	99
8. PREI	101
Indische garnalen pakora's met prei	102
Quiche van prei met zoete aardappelen	103
Verse groentebouillonpasta	105
Groene shakshuka met prei	107
9. BOERENKOOL	109
Runderrolletjes met boerenkool & pijnboompitten	110
Tarka dal met boerenkool en dadels	112
Chips van boerenkool met cajunkruiden	113
Boerenkool met kikkererwten, munt en lamsköfta	115
10. ZEEGROENTEN	117
Detox smoothie van spirulina en wilde bosbessen	118
Misosoepje met tofu, zeewier & taugé	119
Nori omeletwrap	121
Ceviche van zeebaars met zeekraal	123
11. PAKSOI	126
Gewokte paksoi met gado-gado en kippensaté	127
Visballetjes in Thaise curry met paksoi	130
Rijst-wonton met paksoi & shiitake	133
Dan Dan noedels met paksoi	135

12. CHINESE KOOL	137
O-konomiyaki met pijlinktvis	138
Snelle kimchi	139
Pekinese gyoza's van Chinese kool & shiitake	141
Zeevruchten-jambalaya met Chinese kool, gember, citroengras & limoen	143
13. SALADES	144
Frisse salade met een tartaar van makreel	145
Slasoepje met microgroenten	147
Salademengeling met gegrilde halloumi, maïs, mango en avocado	148
Thaise salade met rundvlees	149
14. SELDER	151
Groene minestrone met pistou	152
Jus van geroosterde groenten	153
Seldersap met appel, citroen, peterselie, koriander & munt	155
Selderijсалade met cashewnotendressing en balletjes van jonge geitenkaas	157
15. SPERZIEBONEN	159
Thaise viskoekjes met groene boontjes	160
Chili sin carne met groene boontjes	161
Handgemaakte gammadoki met sperzieboontjes, rode peper en gemberdressing	163
Gewokte groene boontjes uit Szechuan	165
16. MICROGROENTEN TE GEBRUIKEN ALS GARNITUUR BIJ ALLERLEI GERECHTEN	166
17. GROENE ASPERGES	167
Groene asperges met rijstnoedels en Japanse sesamdressing	168
Wortelschuim met groene asperges, kokos en curry	170
Gewokte groene asperges met pijlinktvis & edamamé	172
Gegrilde groene asperges met hummus, sojasaus en sesam	173
	196

18. ARTISJOK	174
Arisjok gegaard in citroenwater	175
Quinoa pizza met artisjok	176
Turkse linzenballetjes	178
Gegratineerde Franse mosselen met artisjok en gierst	179
19. DOPERWTEN	180
Falafel met groene erwtjes (20 balletjes)	181
Mediterrane boterhammetjes met erwtjes en kiemen	183
Socca pannenkoek met een spread van erwtjes en munt	184
LIJST VAN GERAADPLEEGDE BRONNEN	186
OPLEIDING	186
BOEKEN TER INSPIRATIE	186
ONLINE	186
BESLUIT	188
VOORSTEL EINDWERK	189

