COOK'S COLLECTION

LICHT & GEZOND

Makkelijke en smakelijke recepten voor de moderne kok

PaRRagon

Bath • New York • Cologne • Melbourne • Delhi
Hong Kong • Shenzhen • Singapore

INHOUD

INLEIDING 04

ONTBIJT 06
BIJGERECHTEN EN SNACKS 42
LUNCH 80
AVOND 116
ZOETE GERECHTEN 154

REGISTER 190

INLEIDING

Als je gezond wilt eten, zou het niet moeten gaan over strikte diëten of het niet mogen eten van dingen die je eigenlijk heel lekker vindt. Het moet gaan over je goed voelen, over een positieve houding ten opzichte van eten en drinken, een gezond gewicht en energie voor de hele dag. Als je een gezond dieet met regelmatige beweging combineert, blijf je je hele leven gezond.

Tegenwoordig kan het best verwarrend zijn om te bepalen wat je wel en niet moet eten. Bijna elke dag kom je wel een nieuwe visie van voedingsdeskundigen of een nieuwe dieettrend tegen, maar de sleutel tot gezond eten is balans. Wetenschappers hebben nog steeds niet alle voedingsstoffen in elk voedingsmiddel vastgesteld, dus het eten van een grote verscheidenheid aan ingrediënten uit de belangrijkste voedselgroepen is een goede manier om ervoor te zorgen dat je een evenwichtig voedingspatroon hebt dat je gezondheid bevordert en je tegen ziekte beschermt. En het uitproberen van nieuwe ingrediënten is leuk. Niemand wil elke dag hetzelfde eten omdat het toevallig gezond is!

Een van de beste manieren om je eetpatroon zo gezond mogelijk te maken is om alles zelf met verse ingrediënten te bereiden, hoe verleidelijk kant-en-klare sauzen, soepen, dressings en jus ook zijn. Hetzelfde geldt voor kant-en-klaarmaaltijden uit de supermarkt, maar al deze voedingsmiddelen zitten vol met zout, suiker en chemische toevoegingen. En als je een ingrediënt niet kunt uitspreken, wordt het al snel een stuk minder aantrekkelijk! Als je je eigen maaltijden met verse ingrediënten bereidt, zal het je verbazen hoe weinig zout en suiker je nodig hebt. Bovendien weet je precies wat je in je gerechten stopt.

Zorg ervoor dat je veel fruit, groenten en peulvruchten eet. Het is niet zo vreemd dat de meest voedzame levensmiddelen, die superfoods worden genoemd, variërend van avocado's en blauwe bessen tot linzen en zoete aardappel, plantaardig zijn. Natuurlijke, plantaardige gerechten zijn een gemakkelijke manier om een grote verscheidenheid aan ingrediënten te eten. Het is ook leuk om wat variatie in je eetpatroon aan te brengen door af en toe voor vegetarisch

te kiezen. Zelfs het ontbijt kan een gezonde hoeveelheid fruit en groenten bevatten.

Eet één keer of twee per week vegetarisch, zodat je spijsverteringsysteem even op adem kan komen. Je zult ook ontdekken hoe lekker en veelzijdig groenten en peulvruchten kunnen zijn. Als je een verstokte vleeseter bent, doe je er goed aan om minimaal vijf porties fruit en groenten per dag te eten. Ga vooral voor groenten, want fruit bevat veel suiker.

Wees niet bang voor vet, dat wil zeggen goed vet! Vetten zijn een essentieel onderdeel van een gezond dieet, maar je moet ze wel uit noten, zaden, groenten en vette vis halen, die veel omega-3 vetzuren bevatten. Probeer de consumptie van verzadigde vetten (de slechte vetten) uit boter, kaas en vlees tot een minimum te beperken. Transvetten (ook wel gehydrogeneerde vetten genoemd) zijn veel erger dan verzadigde vetten en zitten vaak in kant-en-klaarproducten, zoals gebak, en in kant-en-klare koekjes en cake, dus lees het etiket altijd zorgvuldig. Vervang boter of olie tijdens het koken door kokosolie. Wees niet bang, de kokossmaak verdwijnt!

Eet veel onbewerkte granen, bijvoorbeeld ontbijtpap of muesli om de dag mee te beginnen. Vervang bewerkte pasta en rijst door onbewerkte varianten, want die zijn veel voedzamer en bevatten veel voedingsvezels. Eet altijd brood van onbewerkte granen met noten en zaden, in plaats van wit brood. Probeer ook eens boekweitbrood (boekweit is een zaad en geen graan) en speltbrood (spelt is een eeuwenoud graan waar weinig gluten in zitten) en maak heerlijke salades met eiwitrijke farro of quinoa en die kleine, voedzame chiazaadjes.

Let ook op wat je drinkt. Alcohol en frisdrank bevatten veel suiker en calorieën, dus drink die met mate of vervang ze door spuitwater. Drink veel water om vermoeidheid, uitdroging en hoofdpijn te voorkomen. Als je niet zo van water zonder bubbels houdt, kun je spuitwater met een beetje vruchtensap mengen, of experimenteer met kruidenthee en water waar je wat fruit aan toevoegt. Er bestaan ontzettend veel smaakcombinaties. Vervang koemelk door ongezoete amandelmelk, rijstmelk of havermelk.

De laatste jaren is suiker volksvijand nummer één geworden. Eet suiker met mate. Ook al denk je dat je dieet suikerarm is, je zou weleens versteld kunnen staan over hoeveel producten best veel suiker bevatten, onder meer soepen en hartige kant-en-klaarmaaltijden. Je kunt aan je zoetbehoefte tegemoetkomen door natuurlijke zoetstoffen te gebruiken. Maak cake en koekjes zoeter met bananen of appels, of met rozijnen, gedroogde vijgen of dadels, manukahoning of agavesiroop of een beetje stevia. De zoete tussendoortjes die in dit boek staan zijn gezonde varianten van je favoriete desserts en cake; probeer de chocoladepudding met chiazaad maar eens (zie blz. 158). Wie had gedacht dat zoet goed voor je kon zijn!

Snacken hoeft niet ongezond te zijn. Voor een snelle kick kun je energierijkere noten of zaden eten, of eet een stukje fruit in plaats van een reep chocolade of een zak chips. Als je weinig tijd hebt kun je ook de gezonde snacks maken die in dit boek staan, bijvoorbeeld kiphapjes met boerenkool en chiazaad (zie blz. 74) of wat appel-kaneelchips (zie blz. 73).

Het belangrijkste is dat je geniet van wat je eet en drinkt! Voel je niet schuldig als je jezelf af en toe verwent met iets 'ongezonds'. De overheerlijke en gezonde recepten in dit boek geven je alle inspiratie die je nodig hebt om gezond te gaan eten en je daarbij heel goed te voelen.

OPKIKKER VAN CITRUSVRUCHTEN

AANTAL PERSONEN: *4* | **VOORBEREIDING:** *20 min.* | **BEREIDING:** *geen*

INGREDIËNTEN

1 rode grapefruit
1 roze grapefruit
2 sinaasappels
1 honingmeloen, gehalveerd, zonder zaadjes, gepeld en in grove stukken gesneden
fijngeraspte schil en sap van 1 limoen
25 g verse munt, in reepjes gescheurd
2 el heldere honing

1. Snijd de schil en het wit van de beide grapefruits en de sinaasappels met een klein gekarteld mes weg. Houd een van de vruchten boven een kom en snijd de partjes tussen de vliesjes uit. Knijp het sap uit de vliesjes in de kom. Doe hetzelfde met de andere vruchten.

2. Voeg de meloen, de limoenrasp, het limoensap en de helft van de munt toe. Besprenkel met de honing en roer alles voorzichtig met een grote lepel door elkaar. Garneer met de rest van de munt en serveer.

GRANOLA MET VRUCHTEN

AANTAL PERSONEN: *2* | **VOORBEREIDING:** *25 min.* | **BEREIDING:** *35 min.*

INGREDIËNTEN

115 g havermeel
85 g havervlokken
40 g niet-geblancheerde amandelen, grof gehakt
2 el pompoenpitten
2 el zonnebloempitten
2 el gemalen lijnzaad
½ tl kaneel
3 el ahornsiroop
1 el olijfolie
25 g gojibessen

OM TE SERVEREN

sap van 1 sinaasappel
115 Griekse yoghurt
1 dessertappel, het klokhuis verwijderd en grof geraspt
115 g aardbeien, zonder kroontje en in plakjes gesneden
40 g bosbessen

1. Verwarm de oven voor op 160 °C. Doe het havermeel, de havervlokken en amandelen in een kom. Roer de pompoenpitten, zonnebloempitten en het lijnzaad erdoor. Doe de kaneel, ahornsiroop en olie erbij en roer door elkaar.

2. Schep de granola in een braadslee en verspreid hem in een gelijkmatige laag over de bodem. Bak hem 30-35 minuten in de voorverwarmde oven tot hij goudbruin is. Roer om de 5-10 minuten en meng na 15 minuten de bruinere granola die aan de rand zit door de granola in het midden.

3. Roer de gojibessen erdoor en laat afkoelen. Doe de granola in een luchtdicht bakje en bewaar hem tot vijf dagen in de koelkast.

4. Schep de granola in twee glazen of kommen, maar houd ongeveer 100 gram achter. Laat boven in de glazen of kommen wat ruimte vrij. Bevochtig de granola met het sinaasappelsap. Meng de yoghurt met de appel, schep over de granola, maak af met de aardbeien en bosbessen en bestrooi met de bewaarde granola.