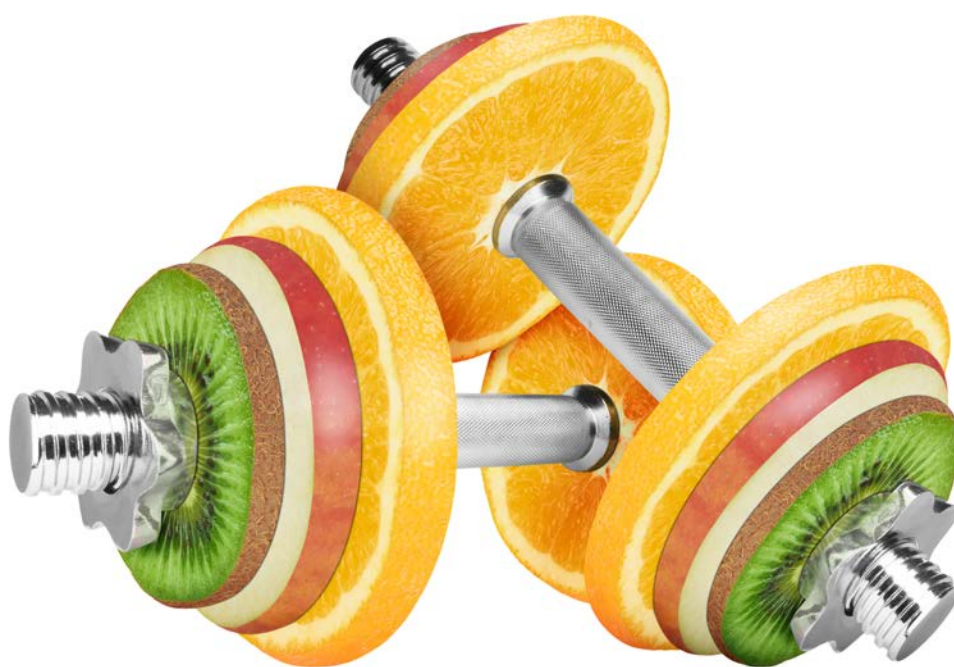


# Gemakkelijke, gezonde en goedkope recepten.

De verantwoorde maaltijd, die je gemakkelijk kunt maken.



[NLbewustgezond.nl](http://NLbewustgezond.nl)

## Contents

Inleiding.....	3
Gezonde stoffen .....	3
Complexe koolhydraten .....	4
Eiwitten .....	5
Onverzadigde vetten .....	5
Vitaminen .....	6
Mineralen .....	7
Vezels.....	7
Met mate verzadigde vetten.....	8
De recepten .....	9
De salades.....	10
Linzensalade met geitenkaas, koriander, ui en rucola .....	10
Salade met noten, avocado, ui, tomaat .....	11
Tonijnsalade, met bosui, rucola en kappertjes .....	11
Tartaar van tonijn .....	12
Rode bietensalade met peer en blauwaderkaas.....	12
De maaltijden .....	13
Kikkererwten met groenten en kippendijen uit de oven .....	13
Kip met avocado, kikkererwten en groenten.....	14
Biefstuk met paddenstoelen, broccoli en volkoren pasta.....	14
Hamburger.....	15
Kalkoen met courgette, gegrilde aubergines en quinoa .....	16
Couscous met geitenkaas, paddenstoelen, noten, munt, tomaten, courgette en uien .....	16
Portobello met kikkererwten met tomaat, geitenkaas en koriander .....	17
Lasagne van bladen van aubergine, tomatensaus, groenten en buffel mossarella (2 personen) .....	17
Ratatouille van groenten met geitenkaas en noten.....	18
Quinoa schotel met kabeljauw en spinazie.....	19
Zalm met spinazie en volkoren pasta.....	19
Vispakket met venkel en groentes .....	20
Gamba's met rode peper, limoen en broccoli.....	20
De soepen.....	21
Paprika soep .....	21

Pompoen soep voor 2 personen .....	21
Tomatensoep en saus.....	22
Uiensoep.....	22
Gezonde kruiden .....	23
Lijst van gezonde voeding .....	26
Nawoord.....	28
Bronnen .....	28

## Inleiding

*Als de verantwoordelijke van een druk gezin wil je je kinderen en jezelf toch gezond eten voorzetten. Door alle hectiek van het gezinsleven, werk, hobby's, kinderfeestjes, sportclubjes en vele andere tijd en aandacht verslindende activiteiten is het niet altijd gemakkelijk om dat doel na te streven. Met dit recepten e-boek heb je een tool in handen, dat je hierbij helpt.*

Je vindt een aantal gemakkelijke, gezonde en goedkope recepten die snel klaar zijn en lekker smaken. Althans, ik vind ze lekker en ik hoop dat jij en je kinderen er ook van kunnen genieten. Je hoeft dus geen keukenwonder te zijn en je hoeft ook niet allerlei onduidelijke ingrediënten in te kopen. De ingrediënten van deze recepten zijn gewoon te koop in de winkels waar jij altijd al komt. Wellicht liggen een paar voedingsmiddelen, uit dit e-boek, op plekken waar jij nog nooit hebt gekeken, maar dat is het dan.

Dit recepten e-boek is bedoeld om je te helpen een gezonde maaltijd te bereiden. Derhalve heb ik de gezonde stoffen, die in je eten horen voor te komen, kort voor je beschreven. Lees die op je gemak eens door. Het vergroot je kennis en je mogelijkheden en het kan je helpen bij de broodnodige variatie op tafel. Ook is een lijst toegevoegd met vele gezonde voedingsmiddelen. Je vindt in die lijst allerlei soorten groenten, fruit, kruiden, noten, zaden, pitten en nog veel meer. De meeste voedingsmiddelen van die lijst, kun je ook terug vinden in de winkels waar jij je boodschappen doet.

De meeste recepten zijn opgebouwd uit voedingsmiddelen die eiwitten, complexe koolhydraten, onverzadigde vetten en een beperkte hoeveelheid verzadigde vetten bevatten. Alle voedingsmiddelen zijn dragers van vitamines, mineralen en vezels. Ze zijn gemakkelijk te maken, gezond voor je en goedkoop te verkrijgen bij tal van winkels.

Je zult een structuur ontdekken in de opbouw van de verschillende recepten. Zo lees je eerst welke ingrediënten je nodig hebt, vervolgens wordt mis en place beschreven. De mis en place houdt eigenlijk alleen maar in dat je alle ingrediënten klaar zet voor gebruik. Vervolgens wordt de bereiding beschreven en het afmaken en presenteren van het gerecht. Het mag er best mooi uitzien, want je besteedt er zorg aan en je eet het zelf op. Een mooi gepresenteerd bord met lekker eten is een fijne traktatie.

Dit receptenboek houdt geen rekening met allergieën, dus als je ergens gevoelig voor bent, dan raad ik je aan om het betreffende ingrediënt zoveel mogelijk te vervangen voor iets dat je wel kunt eten. Tot slot bepaal je natuurlijk zelf hoeveel kruiden je wilt gebruiken. Ik ken je smaak niet. Maar goed, de een houdt van pittig, de ander van koriander en weer anderen houden van veel peper. Ook bij de verschillende ingrediënten geldt dat je zelf kunt bepalen of je er wat meer van gebruikt. Wil je liever tomaten gebruiken in plaats van de aangegeven vleestomaten, nou, doe dat dan gewoon. Wil je meer groente gebruiken, ok, knock yourself out. Het is jouw eten, dus jij bepaalt. Dit receptenboekje is bedoeld om je een tool te geven om gezonde maaltijden op tafel te zetten. Dat is uiteindelijk jouw eigen keuze. Eet smakelijk.

## Gezonde stoffen

*Wat zijn de gezonde stoffen en wat doen ze? In dit hoofdstuk worden de verschillende gezonde voedingsstoffen beschreven. Dit zijn complexe koolhydraten, eiwitten, onverzadigde vetten, vitamines, mineralen en in beperkte mate verzadigde vetten. Je leest in welke voedingsmiddelen je deze gezonde stoffen terug vindt en hoe ze kunnen bijdragen aan je gezondheid. Tipje van de sluier, je vindt ze veelal onbewerkte voedingsmiddelen, dus hele groente, fruit, onbewerkt vlees, vis en olijfolie.*

Dan nog even een notitie over het gebruik van olieën om je maaltijden mee te bereiden. Gezond kan namelijk ongezond worden. Dit is het geval indien je olijfolie gaat verhitten in een koekenpan. Olijfolie zit vol met gezonde vetten en andere stoffen die sterk bijdragen aan je gezondheid. Maar als olijfolie te heet maakt in een koekenpan, dan veranderen de gezonde stoffen helaas in giftige stoffen. Als je dus in olie wilt bakken, gebruik dan arachideolie of rijstolie. Beiden vind je in de supermarkt en beiden zijn niet duur. Beiden olieën zijn beter bestand tegen de hetere temperaturen, die veroorzaakt worden door het verhitten van de koekenpan.

## Complexe koolhydraten

*Over koolhydraten wordt veel geschreven. Zijn ze nu wel of niet gezond voor je? Er bestaan zelfs speciale diëten, die je het eten van koolhydraten verbieden. Welnu, je lichaam heeft koolhydraten nodig voor je spieren en je hersenen en flink wat andere dingen. Het is echter belangrijk om de juiste koolhydraten te kiezen. Je hebt de ongezonde enkelvoudige koolhydraten en de gezonde complexe koolhydraten.*

### Wat zijn het en wat doen ze?

Koolhydraten zijn een belangrijke energiebron voor je lichaam. Ze worden sneller opgenomen dan vetten en eiwitten. Een gram koolhydraten levert 4 calorieën op. Je lichaam verwerkt koolhydraten tot glycogeen en glucose. Glycogeen levert direct energie bij lichamelijke beweging. Glucose is weer belangrijk voor je hersenen. Er wordt een onderscheid gemaakt in enkelvoudige en complexe koolhydraten.

Enkelvoudige koolhydraten bestaan vooral uit suikers en zitten veelal in bewerkte voedingsmiddelen. Hierbij kun je denken aan koek, witte rijst, witte pasta, wit brood, afbak brood, snoep, gezoete zuiveltoetjes en zuivel drankjes, diepvriespizza's, ijs, frisdrank en sappen. Enkelvoudige koolhydraten laten je bloedsuikerspiegel snel stijgen. Hierdoor worden onder andere hongerpieken veroorzaakt, en ze verhogen het risico op aandoeningen zoals overgewicht, diabetes 2, artrose, depressies, hart- en vaatziekten, osteoporose en zelfs kanker. De enkelvoudige koolhydraten zijn niet gezond.

Complexe koolhydraten vind je in onbewerkte voedingsmiddelen. Complexe koolhydraten worden langzaam opgenomen in je bloedsuikerspiegel, ze werken verzadigend en voorkomen het gevoel van honger. Dit komt voor een belangrijk deel doordat deze koolhydraat als het ware verpakt is tussen vezels, vitamines en mineralen.

### Waar zitten ze in?

Complexe koolhydraten zitten in onbewerkte voedingsmiddelen. Denk hierbij onder andere aan groenten, fruit, knolgewassen, peulvruchten, zilvervliesrijst, volkoren pasta, volkoren brood, spelt brood en zuurdesem brood, quinoa en hele ontbijtgranen.

## Eiwitten

*Eiwitten zijn belangrijke bouwstoffen. Eiwitten zijn het fundament van al je lichaamweefsel. Hierbij kun je denken aan al je lichaamscellen die bijvoorbeeld je botten, bloed, organen, zenuwstelsel en spieren opbouwen. Ook zijn eiwitten onmisbare bestanddelen van je hormonen, enzymen en neurotransmitters, zoals adrenaline, dopamine en endorfine.*

### Wat zijn het en wat doen ze?

Je lichaam regenereert zichzelf continu. Hierbij kun je denken aan het vervangen en het herstellen van je huisweefsel, je skelet, je organen en natuurlijk de groei van je nagels en haren. Dit proces gaat als volgt; eerst breekt je lichaam het eiwit van de lichaamscel af, om het vervolgens te vervangen door nieuw eiwit. Hierdoor verwijdt je lichaam beschadigd eiwit, dat eventueel tot een verstoorde celgroei en –functie kan leiden. Ook verliest je lichaam dagelijks kleine hoeveelheden eiwit, in de vorm van haren, huidschilfers, nagels, zweet en urine. Dankzij de eiwitten wordt dit dus weer aangevuld.

Eiwitten ondersteunen ook allerlei andere processen, zoals je spijsvertering. Ook je hormonen, afweerstoffen en antistoffen bestaan uit eiwitten. Eiwitten zijn belangrijk voor je neurotransmitters. Deze zijn betrokken bij de overdracht en prikkels. Dopamine en endorfine zijn hier goede voorbeelden van. Eiwitten zorgen ook voor het transport verschillende stoffen naar je lichaamscellen. Zo zorgen eiwitten er bijvoorbeeld voor dat zuurstof door je bloed naar je spieren gaat.

### Waar zitten ze in?

Eiwitten vind je in tal van voedingsmiddelen. Er wordt onderscheid gemaakt in dierlijke en plantaardige eiwitten.

- Dierlijke eiwitten vind je in vlees, wild, gevogelte, vis, schelpdieren, eieren, zuivelproducten zoals kaas, melk, boter, yoghurt en kwark.
- Plantaardige eiwitten vind je in noten, paddenstoelen, graanproducten van tarwe, rogge, boekweit, meel, haver, rijst en bloem, aardappelen en peulvruchten.

## Onverzadigde vetten

*Lange tijd is gesteld dat alle vetten ongezond zijn. Is dat wel zo? Het blijkt dat het type vet dat je eet, van belang is bij je gezondheid. Onverzadigde vetten dragen bij aan een gezond leven. In deze paragraaf lees je over de gezonde vetten.*

### Wat zijn het en wat doen ze?

Onverzadigde vetten zijn een brandstof, bouwstof en een transportmiddel. Het grootste gedeelte van het vet dat je uit voeding binnenkrijgt, wordt door je lichaam gebruikt. Een klein gedeelte scheid je uit via je ontlasting. Als brandstof levert het veel energie. Een gram vet levert voor 9 calorieën energie. Naast brandstof is vet ook een bouwstof. Al je lichaamscellen bestaan voor een deel uit vet. Vet zorgt ook voor het transport en de opname van vitamine A, D, E en K.

Neemt de kans op allerlei aandoeningen niet toe, wanneer je vetten eet? Dit is een legitieme vraag die veel mensen stellen. Het antwoord is; ja en nee. Lange tijd werden alle vetten op een hoop gegooid en bestempeld als slecht en dikmakend. Dit was veel te kort door de bocht. De gezonde onverzadigde doen je veel goed, maar de transvetten zijn bijzonder slecht. De verzadigde vetten zitten daar tussen in. Verzadigde vetten, zijn eerder niet ongezond dan dat ze gezond zijn.

Het eten van veel verzadigde vetten laat je slechte LDL cholesterol gehalte stijgen. Hierdoor neemt de kans op hart- en vaatziekten toe. Onverzadigde vetten verbeteren de cholesterolbalans in je lichaam. Dit komt door het goede HDL cholesterol, dat zich in onverzadigde vetten bevindt. HDL is de positieve tegenhanger van het slechte LDL cholesterol. HDL cholesterol breekt het LDL cholesterol af, zodoende herstelt de cholesterolbalans. De zeer ongezonde transvetten doen juist het omgekeerde. Er geldt een simpel advies voor transvetten; vermijd ze. Onverzadigde vetten worden niet door het lichaam aangemaakt. Via je eten dien je ze dus binnen te krijgen.

### **Waar zitten ze in?**

Onverzadigde vetten zitten onder andere in plantaardige oliën zoals olijfolie, kokosolie, vis, pitten, zaden, noten en groenten als avocado.

## **Vitaminen**

*Vitaminen zijn absoluut onmisbaar voor het goed functioneren van je lichaam. Je kunt ze niet zelf aanmaken, daarom dien je ze door middel van je voeding binnen krijgen. Vitaminen betrokken bij ontelbare processen in je lichaam. Hierbij kun je denken aan je weerstand, de groei van je haar, je huid, je tandvlees en je gezichtsvermogen. Ook zijn ze betrokken bij je metabolisme, ofwel het verteren van je voeding. Door een goede werking van je spijsvertering, kunnen de eiwitten, koolhydraten en vetten op de juiste manier verwerkt worden en voorzien in de opbouw en energievoorziening van je lichaam.*

### **Wat zijn het en wat doen ze?**

Vitaminen zorgen ook voor een gezond hart- en vaatstelsel met voldoende rode bloedlichaampjes. Indien je een keer een wondje hebt, dan zorgen bepaalde vitaminen ervoor, dat je bloed stolt, op de plaats van de wond. Daarnaast zorgen vitaminen ook voor sterke botten, tanden, mooie nagels en een goede weerstand. Ook je zenuwstelsel is gebaat bij vitaminen. Dit heeft weer zijn uitwerking op je organen. Wanneer je zenuwen bepaalde prikkels niet kunnen geven, dan zullen bepaalde organen niet, of minder goed functioneren.

Vitaminen dragen ook bij aan het in stand en in balans houden van je geslachtshormonen en de aanmaak van neurotransmitters. Zo bestaat er het mannelijk hormoon testosteron, dat je wat agressiever, alerter en potenter maakt. Dit komt ten goede bij de voortplanting, of alleen het plezier ervan. Nadat je een fysieke inspanning hebt geleverd, na bijvoorbeeld een vrijpartij, of een workout, maakt je lichaam de neurotransmitters endorfine en dopamine aan. Beiden geven je een gelukkig gevoel.

Vitaminen zorgen dus voor een goede werking van je hormonenhuishouding, je neurotransmitters en je zenuwstelsel. Wanneer je te weinig vitamines binnen krijgt, dan zul je dit merken aan je gevoel. Je wordt wat lustelozer, minder zin in seks en je bent minder alert. Ook je hart- en vaatstelsel zal minder goed functioneren en mankementen gaan vertonen. Een vitaminedekort kan zelfs leiden tot diabetes 2, kanker en het kan je verouderingsproces versnellen.

#### **Waar zitten ze in?**

Je vindt vitamines in groenten, knolgewassen, vis, vlees en orgaanvlees, graanproducten, peulvruchten, volkoren producten, eieren, zuivel, fruit, plantaardige olie, noten, zaden en pitten.

## **Mineralen**

*Mineralen hebben andere functies als vitamines, maar dragen wel bij allerlei processen in je lichaam. Dagelijks heb je mineralen nodig om normaal te kunnen functioneren. Voel jij je wel eens duf, futloos of heb je wel eens pijn in je spieren of pijn in je hoofd? Dan bestaat de kans dat je te weinig mineralen binnen krijgt.*

#### **Wat zijn het en wat doen ze?**

Net als vitamines, proef en zie je mineralen niet, wanneer je ze eet. Maar dat wil niet zeggen dat ze geen belangrijke functie hebben. Mineralen hebben een essentiële functie en zijn derhalve betrokken bij min of meer dezelfde processen als vitamines. Door middel van een gevarieerde en gezonde voeding krijg je voldoende mineralen binnen. Zo zijn mineralen betrokken bij je spijsvertering, je botten, tanden, haren, huid, spieropbouw, zenuwstelsel, hormoonhuishouding, je hartslag, je bloed en je organen.

#### **Waar zitten ze in?**

Je vindt vitamines in groenten, knolgewassen, vis, vlees en orgaanvlees, graanproducten, peulvruchten, volkoren producten, eieren, zuivel, fruit, plantaardige olie, noten, zaden en pitten.

## **Vezels**

*Vezels zijn belangrijke stoffen. Vezels krijg je vooral binnen door middel van onbewerkte voedingsmiddelen, zoals onbewerkte groente, fruit en volkoren producten. Vezels houden je spijsvertering op gang en voorkomen daarmee vele aandoeningen en gezondheidsproblemen.*

#### **Wat zijn het en wat doen ze?**

Vezels leveren je geen voedingsstoffen, ze worden niet verteerd door je dunne darm, maar ze verzadigen wel. Voedingsmiddelen die vezels bevatten, zijn over het algemeen wat groter van formaat, waardoor je er langer op dient te kauwen. Hierdoor krijg je eerder een vol gevoel en zal je er minder van willen eten. Daarnaast bevatten vezelrijke voedingsmiddelen, over het algemeen, minder calorieën dan niet-vezelrijke voedingsmiddelen.



Vezels zorgen er ook voor dat je darmen niet verstopt raken. Hiermee kan een vezelrijke voeding vele gezondheidsklachten als constipatie, aambeien en uitstulpingen in de darmwanden voorkomen. Vezels hebben ook een gunstige werking op de opname van glucose in je bloed. Zo zorgen vezels ervoor dat de suikers, uit koolhydraten, minder snel in je bloedbaan komen en ook langzaam verdwijnen. Hierdoor voorkomen vezels bloedsuikerpieken en zorgen ze er dus voor dat je bloedsuikergehalte in je bloed wat constanter wordt. Hiermee staan vezels in relatie tot de preventie van overgewicht en diabetes 2.

#### **Waar zitten ze in?**

Je vindt vezels in volkoren producten, onbewerkte ontbijtgranen, fruit, groenten, knolgewassen en peulvruchten.

### **Met mate verzadigde vetten**

*Waren verzadigde vetten niet juist de vetten die je ongezond maken? Ja, ten dele is dit wel waar. Het westerse voedingspatroon bevat teveel verzadigde vetten. Hierbij kun je denken aan vlees, boter, koek en snacks. Maar vlees en (room)boter vind je ook stoffen die je in mindere mate, of helemaal niet, aantreft in andere voedingsmiddelen. Je kunt dus af en toe best een stukje vlees eten. Maar bij deze vetten geldt wel dat overdaad schaadt.*

#### **Wat zijn het en wat doen ze?**

Verzadigde vetten vind je voornamelijk in dierlijke producten. Hierbij kun je denken aan zuivelproducten zoals roomboter, kaas en melkproducten en rundvlees. Verzadigde vetten kunnen ook van sommige planten afkomen, hierbij kun je denken aan cacaoboter, palmolie en kokosvet. Meestal zijn verzadigde vetten bij kamertemperatuur hard. Dit in tegenstelling tot onverzadigde vetten, zoals olijfolie. Die zijn vloeibaar.

Verzadigde vetten verhogen het slechte LDL cholesterolgehalte in je bloed en daarmee het risico op hart- en vaatziekten. Het is dus zaak om er niet teveel van te eten. Maar, als ze ziektes kunnen veroorzaken, waarom staan ze dan bij de gezonde stoffen? Dit komt omdat vlees en volle zuivelproducten, bepaalde mineralen bevatten die in andere voedingsmiddelen minder vaak voorkomen.

Je kunt bepaalde dragers van onverzadigde vetten, met mate, opnemen in je voedingspatroon. Hoewel, opnemen... waarschijnlijk eet je ze al je hele leven. Denk hierbij aan rundvlees, volle kwark, geitenkaas en volle kaassoorten. Halfvolle en gepasteuriseerde zuivelproducten zijn af te raden.

#### **Waar zitten ze in?**

Verzadigde vetten zitten onder andere in dierlijke producten zoals vleessoorten en zuivel. Hierbij kun je denken aan roomboter, margarine in wikkel, volle zuivelproducten, maar ook in koek, gebak en taart. Deze zou je beter kunnen mijden. Je vindt verzadigde vetten ook in plantaardige producten zoals chocolade, cacaoboter, kokosvet en palmolie.

## De recepten

*De recepten zijn geschreven op basis van 1 persoon. Hierdoor kun je gemakkelijk opschalen naar meerdere personen. Bestaat jouw huishouden uit 4 personen? Dan doe je de hoeveelheid gewoon x4. Krijg je eters? Dan vermenigvuldig je de hoeveelheid van de ingrediënten gewoon met het aantal mensen dat komt eten. Natuurlijk ben je er vrij in om meer groenten, of andere ingrediënten toe te voegen. Het is immers jouw maaltijd. Je merkt wel dat er veelal gekozen is voor onbewerkte voedingsmiddelen. In dit hoofdstuk lees je welk type zout je het beste kunt gebruiken, welk soort olie het beste is om in te bakken en welke je door je salades kunt doen. Ook lees je wat AGE's zijn en wat ze met je doen.*

### Kun je afwijken?

Je kunt dus gerust afwijken van de vorm en van de hoeveelheden, zolang de nadruk maar blijft liggen op gemakkelijk, gezond en goedkoop. Zo kun je voor tomaten bijvoorbeeld trostomaten, cherry tomaten, pomodori tomaten en vlees tomaten kiezen. Of, als jij vindt dat je die dag te weinig gezonde stoffen hebt binnen gekregen, dan kun je gerust het aandeel groenten, van het recept, opvoeren.

### Het gebruik van tafelzout

Vaak wordt, bij de bereiding van eten zout gebruikt. Je ziet dit ook wel in al die TV programma's. In veel gevallen wordt daar tafelzout gebruikt. Door een gevarieerde voeding krijg je al genoeg zout binnen. Je vindt zout, ofwel het mineraal natrium, in veel voedingsmiddelen zoals spelt, volkoren en zuurdesem brood, kaas, olijven en veel ander eten. Door het toevoegen van extra zout, bij de bereiding van je eten krijg je dagelijks, veel te veel zout binnen. In Nederland eten we wel meer dan 5x de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid aan zout. Dit is ongezond. Tafelzout onttrekt namelijk vele mineralen aan je lichaam, tijdens het verteringsproces. Door teveel zout te eten, put je lichaam uit de voorraad mineralen die opgeslagen is in bijvoorbeeld je botten en andere plekken van je lichaam. Hierdoor ontstaan tekorten en dat is ongezond. Voor suiker geldt hetzelfde.

### Keltisch zeezout

Mag je dan helemaal geen zout meer? Gelukkig bestaat er keltisch zeezout. Dit komt uit Bretagne en sterrenkoks gebruiken dit ook. Zij roemen het om de smaak, maar keltisch zeezout bevat wel alle mineralen die nodig zijn. Derhalve draagt het bij aan je gezondheid. Keltisch zeezout wordt nog verder beschreven in het hoofdstuk Gezonde kruiden.

### Wat koop je en waar koop je het?

Koop je groente en fruit bij voorkeur bij de groenteboer en het liefts biologisch. Je zult begrijpen dat groente en fruit zonder bestrijdingsmiddelen, gezonder zijn dan met bestrijdingsmiddelen. Koop ook je vlees en vis bij de slager en de visboer. Ook hier geldt weer; hoe natuurlijker hoe beter.

### Arachideolie voor bakken

Dan nog een belangrijke tip voor het bakken van je vlees, vis en het wokken van je groenten. Gebruik hiervoor arachideolie. Deze olie kan veel heter worden dan extra virgen olijfolie. Waarom is dat belangrijk? Indien je olijfolie te heet maakt, dan veranderen de gezonde stoffen van de olijfolie in giftige stoffen. Een van die giftige stoffen zijn de AGE's. AGE's zijn schadelijk voor je gezondheid en ze bevorderen het verouderingsproces. De naam AGE's zijn dus erg toepasselijk.

Er zijn mensen die adviseren om in gewoon roomboter te bakken. Hiermee wordt meestal het pakje roomboter bedoeld en niet de vloeibare roomboter uit knijpflessen. Kokosolie of kokosvet wordt ook aanbevolen. Hoewel kokosolie veelal uit verzadigde vetten bestaan, zijn ze niet ongezond. Ik dien hier wel te vermelden, dat bij het bakken van eten met roomboter of kokosvet, er dus voor- en tegenstanders zijn.

Voor dressings en salades gebruik je extra virgen olijfolie. Olijfolie zit vol met gezonde omega 3 vetten en stimuleert tevens je spijsvertering. In de meeste supermarkten vind je arachideolie en olijfolie in hetzelfde gangpad. Beiden zijn niet erg duur.

## De salades

*En nu komen de recepten. We starten met salades. Lekkere en gezonde salades, in een handomdraai gemaakt. Neem ze als voorgerecht, of als bijgerecht.*

### Linzensalade met geitenkaas, koriander, ui en rucola

#### Benodigheden:

- ✓ ½ Blikje linzen
- ✓ 50 Gram geitenkaas
- ✓ 1 Bosje koriander
- ✓ 1 Ui
- ✓ 1 Tomaat
- ✓ Rucola
- ✓ Extra virgen olijfolie
- ✓ Peper of chili peper

#### Bereiding:

Open het blikje linzen en doe ze in een vergiet. Spoel ze af met koud water en laat deze vervolgens uitlekken. Doe de linzen vervolgens op een bord, of in een schaal. Snij de uit fijn, of grof, net wat je lekker vindt en strooi het over de linzen. Vervolgens doe je hetzelfde met de tomaat en de koriander. Meng het geheel en brokkel alle geitenkaas over de salade heen. Strooi de rucola over de salade heen. Schenk de olijfolie over de salade heen en voeg de peper, of de chili peper naar smaak toe.

## Salade met noten, avocado, ui, tomaat

### Benodigdheden:

- ✓ Veldsla, rucola, sla melange of eikenbladsla naar keuze
- ✓ 50 gram noten (cashew, pistache, hazelnoot) naar keuze
- ✓ 1 avocado
- ✓ 1 ui
- ✓ 1 tomaat
- ✓ Olijfolie
- ✓ Limoen
- ✓ Peper of chili

### Bereiding:

Doe de sla in een bak en snij de ui en de tomaat in partjes. Voeg deze toe aan de sla, in de bak. Snij nu, met een scherp mes, de avocado open. De avocado heeft een hele grote pit in de kern, daar snij je niet doorheen, maar omheen. Vervolgens pak je de avocado met 2 handen vast en trek je hem uit elkaar. In het ene deel blijft de pit achter. Deze kun je verwijderen door er met de scherpe kant van je mes op te slaan, zodat je mes een klein stukje doordringt in de pit. Vervolgens kun je de pit verwijderen.

Lepel de avocado leeg, je kunt dit netjes doen of grof. Als je nog reepjes, of blokjes wilt snijden, dan is het handig om het netjes te doen. Wanneer je de avocado hebt ontdaan van zijn schil, besprenkel het vruchtvlees dan met de inhoud van de limoen. Dit voorkomt dat de avocado er bruin uit gaat zien. Voeg de avocado toe in de bak en meng met je handen. Doe vervolgens de salade op je bord en voeg dan de noten toe en besprenkel het geheel met olijfolie. Voeg peper naar eigen inzicht toe.

## Tonijnsalade, met bosui, rucola en kappertjes

### Benodigdheden:

- ✓ ½ Zakje rucola
- ✓ 1 Blikje tonijn op water
- ✓ 1 Steel bosui
- ✓ 1 Tomaat
- ✓ Kappertjes
- ✓ Olijfolie
- ✓ Peper

### Bereiding:

Laat de tonijn uitlekken in een vergiet en doe het in een kom. Haal met een vork de moot uit elkaar. Snij de bosuit en de tomaat in partjes en voeg deze toe. Snijd vervolgens 4 op 5 kappertjes fijn en voeg deze ook toe. Kappertjes zijn vrij sterk van smaak, je hoeft er niet veel van te gebruiken. Voeg de rucola, of andere sla naar eigen keuze, toe en meng het geheel met je handen.

Presenteer de salade op een bord en besprek het geheel met olijfolie en voeg je peper naar smaak toe.

## Tartaar van tonijn

### Benodigheden:

- ✓ 100 Gram verse tonijn
- ✓ Lente ui of een chalotje
- ✓ Sesamzaad
- ✓ Olijfolie
- ✓ Wakame (Japans zeewier)
- ✓ Peper
- ✓ Sojasaus

### Bereiding:

Snij de verse tonijn in kleine blokjes. Je herkent verse tonijn aan de kleur, deze is rood. Doe de blokjes tonijn in een kom en snij de lente ui of het chalotje. Voeg dit eveneens toe, samen met een klein beetje sesamzaad en besprekel het geheel met olijfolie. Meng dit vervolgens door elkaar.

Leg op een bordje wat wakame en presenteer de tartaar van tonijn daar bovenop. Je kunt dit in een vormpje doen, bijvoorbeeld een rondje, maar ook nonchalant. Voeg peper naar eigen inzicht toe.

## Rode bietensalade met peer en blauwaderkaas

### Benodigheden:

- ✓ 1 Rode biet
- ✓ 1 Peer
- ✓ 50 Gram blauwaderkaas
- ✓ Een paar walnoten
- ✓ Rocola ter garnering

### Bereiding:

Snij de rode biet in dunne plakken en leg ze op een bord. Verwarm een grillpan op hoog vuur en schil de peer. Snij de geschilde peer in plakken van ongeveer een halve centimeter dik. Leg deze plakken heel even op de grillplaat, zodat er bruine randjes ontstaan. Doe dit op beide kanten.

Leg de peer op de plakken biet en brokkel hier de blauwaderkaas overheen. Kruimel ook de walnoter eroverheen en eventueel wat kleine blaadjes sla voor de kleur en de garnering.

## De maaltijden

*Lekkere en gevarieerde maaltijden, die gemakkelijk te bereiden zijn en niet duur. Wellicht zul je hier en daar wat lobbywerk dienen te verrichten bij je kinderen. Sommige voedingsmiddelen zien er een beetje anders uit en kunnen er onbekend uitzien.*

### Kikkererwten met groenten en kippendijen uit de oven

#### Benodigheden:

- ✓ 100 Gram kikkererwten
- ✓ 150 Gram kippendijen
- ✓ 1 Ui
- ✓ 1 Teen knoflook
- ✓ ½ Rode paprika
- ✓ ¼ Courget
- ✓ Arachide olie om mee te bakken
- ✓ Olijfolie
- ✓ Kurkuma of cajun kruiden
- ✓ Peper
- ✓ Koriander of peterselie naar keuze

#### Bereiding:

Maak een marinade van cajun kruiden. Dit doe je door een scheutje arachide olie in een kom te doen en daaraan voeg je de kruiden toe. Pers hier vervolgens een halve teen knoflook doorheen en meng het geheel tot een marinade. Marineer de kippendijen in de marinade en laat deze even intrekken. Stel de oven in op 225°C. Bereid een ondergrondje voor, van aluminium folie. Dit doe je door een ovenrek te bedekken met aluminiumfolie. Leg de kippendijen hier op en stop ze in de oven voor 20 minuten.

Giet de kikkererwten af en spoel ze af met water. Laat ze uitlekken en snij de ui, de paprika, de courget in plakjes. Zet een koekepan op het vuur en giet hier 1 eetlepel arachide olie in. Fuit eerst de ui, totdat deze een beetje glazig ziet, voeg dan de knoflook toe. Voeg dan de wortel, de courget en de paprika toe en zorg ervoor dat alles warm wordt. Dan voeg je de kidney bonen toe, meng het geheel voorzichtig, zodat alles warm wordt. Zet vervolgens het vuur wat zachter en snij de koriander of peterselie grof en voeg deze toe.

## Kip met avocado, kikkererwten en groenten

### Benodigheden:

- ✓ 150 Gram kipfilet
- ✓ 1 Avocado
- ✓ 50 Gram kikkererwten
- ✓ 1 Ui
- ✓ 1 Stengel bosui
- ✓ 1 Teen knoflook
- ✓ 1 Limoen
- ✓ 1 Rode paprika
- ✓ ¼ Courget
- ✓ 2 Waspeentjes
- ✓ Bosje peterselie

### Bereiding:

Snij de kipfilet en de avocado in repen en de groenten in partjes. Besprenkel de avocado met limoen, dit voorkomt dat deze er bruin uit gaat zien. Maak de partjes grof of fijn, naar eigen inzicht. Giet de kikkererwten af, door ze in een vergiet te doen en spoel ze af met water.

Zet een koekepan op het vuur, voeg de arachideolie toe en fruit de ui en de knoflook aan. Wanneer deze bleek zien, voeg je de kipfilet toe. Voeg de rode paprika, de courget en de waspeen toe, indien de kip is dichtgeschroeit en hussel een paar keer goed rond. Wanneer deze groenten warm zijn, voeg je de kikkererwten toe, zet het vuur iets zachter en roer het mengsel een paar keer goed door, zodat alles warm wordt. Voeg de peterselie en de bosui, als laatste toe en meng het geheel nog een keer.

Presenteer het gerecht op een bord en voeg de avocado toe. Maak het geheel af met peper en eventueel wat keltisch zeezout.

## Biefstuk met paddenstoelen, broccoli en volkoren pasta

### Benodigheden:

- ✓ 150 Gram biefstuk
- ✓ 100 Gram paddenstoelen
- ✓ 100 Gram broccoli
- ✓ 50 gram volkoren pasta
- ✓ 4 Cherry tomaatjes
- ✓ 1 Teen knoflook
- ✓ 1 ui
- ✓ 2 Stengels bosui
- ✓ Bieslook

### Bereiding:

Snij de groenten, de paddenstoelen en de kruiden in partjes, zo grof of fijn als je zelf wilt. De cherry tomaatjes snij je door de helft of in vier kwartjes.

Blancheer de broccoli, doe je door de broccoli een paar minuten in een pan met kokend water te doen. Haal de broccoli er uit en blus het af met koud water. Hierdoor blijft het er mooi groen uitzien. Als de pasta kookt, zet je een koekepan op een hoog vuur. Gebruik om de bakken roomboter of arachideolie.

Als de olie heet genoeg is, dit kun je checken door er een stukje ui in te gooien, dan schroei je 1 kant van de biefstuk dicht. Laat de biefstuk ongeveer 1 minuut aan 1 kant bakken. Je kunt controleren of het goed gaat, door de zijkanten van de biefstuk in de gaten te houden. De zijkanten gaan er steeds minder rauw uit zien. Na de minuut, keer je de biefstuk om. Doe dit niet met een vork, prik geen gaatjes in de biefstuk, wanneer je deze omdraait. Er lopen dan sappen uit, waardoor je biefstuk wat droger wordt.

Wanneer de biefstuk ook aan de andere kant, 1 minuut heeft gelegen, haal je de biefstuk uit de pan en leg je deze op een schone plank en dek je hem af met een stukje aluminiumfolie. Laat de biefstuk nu rusten. Gebruik, om de groenten te bakken, nieuwe olie. Fruit eerst de ui en de knoflook aan en voeg dan de paddenstoelen toe. Hussel het mengsel goed door en wanneer de paddenstoelen bijna klaar zijn, voeg je de bosui toe.

Leg de biefstuk op een vooraf verwarmd bord en verdeel de broccoli en de pasta over je bord, zodat er 3 kleuren zichtbaar worden; groen, bruin en geel-bruin. Doe de paddestoelen op de pasta en voeg daar de cherry tomaatjes en de bieslook aan toe.

## Hamburger

### Benodigheden:

- ✓ 150 Gram rundergehakt
- ✓ 1 Ei
- ✓ 1 Ui
- ✓ 1 Vleestomaat
- ✓ Een beetje sla
- ✓ 2 Spelt boterhammen
- ✓ Chilipeper
- ✓ Peper
- ✓ Verse peterselie

### Bereiding:

Doe de rundergehakt in een kom, met het eiwit en het eigeel. Voeg hier de kruiden, peper, chili en de verse peterselie aan toe en meng het geheel met je handen. Maak 2 hamburgers en leg die even op een schoon plankje. Snij vervolgens de ui in ringen en de vleestomaat in schijven.

Verhit een koekenpan, voeg de arachideolie toe en bak de hamburgers mooi bruin aan beide kanten. Voeg naar eigen smaak kruiden als peper en keltisch zeezout toe.

Leg 2 spelt boterhammen op een bord en besmeer deze rijkelijk met avocado. Doe daar vervolgens sla op, naar eigen keuze. Op de sla leg de schijven vleestomaat en daar weer bovenop leg je de hamburgers. Hierdoor ontstaat een toren. Leg de uienringen op het vlees en smullen maar.



## Kalkoen met courgette, gegrilde aubergines en quinoa

### Benodigheden:

- ✓ 150 Gram kalkoenfilet
- ✓ 1 Avocado
- ✓ ¼ Courgette
- ✓ 50 Gram quinoa
- ✓ 1 Teen knoflook
- ✓ 1 Stengel bosui
- ✓ 1 Ui
- ✓ 1 Tomaat

Voeg de quinoa toe aan het kokende water. Zorg ervoor dat de quinoa net onder water is. Je maakt het bijna hetzelfde klaar als rijst. Verhit vervolgens een koekenpan en bak in de kalkoenfilet aan. Besprenkel de aubergine met olie, knoflook, peper en keltisch zeezout. Bak de aubergines eveneens aan, in een koekenpan totdat ze een beetje bruin zien. Indien de quinoa klaar is, giet je deze af. Vervolgens doe je de quinoa weer terug in de pan en voeg je de tomaat, de ui en de bosui toe. Meng het geheel en laat dit even staan, zodat groenten warm worden.

### Bereiding:

Kruid de kalkoenfilet naar eigen inzicht met peper, keltisch zeezout, kurkuma of wat je zelf lekker vindt. Snij de aubergine in plakken, snij de tomaat, de courgette, de uit en de bosui in partjes. Dit mag grof.

Schep de quinoa met de tomaat, de ui en de bosui op een bord en leg daar de gebakken kalkoenfilet bovenop, verdeel het gelijkmatig over je bord. Dit doe je ook met de avocado. Laat echter wel een beetje ruimte over door de schijven aubergine.

## Couscous met geitenkaas, paddenstoelen, noten, munt, tomaten, courgette en uien

### Benodigheden:

- ✓ 50 Gram couscous
- ✓ 50 Gram geitenkaas
- ✓ 50 Gram paddenstoelen
- ✓ ¼ Courget
- ✓ Handje noten (cashew, pistache, walnoten)
- ✓ 1 Tomaat
- ✓ 1 Stengel bosui
- ✓ ¼ Rode paprika
- ✓ Blaadjes munt

### Bereiding:

Kook ½ liter water voor de couscous en snij alle groenten en kruiden. Dit kan naar eigen inzicht. Strooi de couscous in een kom, die afgedekt kan worden. Giet vervolgens het gekookte water over de couscous, totdat deze net een beetje onder water staat. Dek de kom af met, met bijvoorbeeld een bord en laat de couscous een minuut of 5 staan.

Vervolgens roer je de couscous even door, om er zeker van te zijn dat er geen water op de bodem van de kom is en voeg je de groenten en daarda de kruiden toe.

Prententeer het geheel op een bord en brokkel hier de geitenkaas en de blaadjes munt overheen.

## Portobello met kikkererwten met tomaat, geitenkaas en koriander

### Benodigheden:

- ✓ 1 Portobello
- ✓ 50 Gram kikkererwten
- ✓ 1 Tomaat
- ✓ 25 Gram geitenkaas
- ✓ Een paar takjes koriander
- ✓ 1 Steel bosui
- ✓ 1 Kleine uit
- ✓ 1 Teen knoflook

### Bereiding:

Snij de portobello, de tomaat, de bosui, de ui en de knoflook in partjes. Snij ook alvast de koriander. Je kunt er ook voor kiezen om bieslook of peterselie te nemen, indien je geen fan bent van koriander. Giet ook de kikkererwten af en spoel deze.

Zet een wokpan of een koekenpan op het vuur en verwarm deze. Bak met arachideolie. Fuit eerst de ui en de knoflook aan en voeg dan de stukken portobello toe. Voeg na een paar minuten de kikkererwten toe en men het geheel, zodat alles warm wordt. Vervolgens voeg je de bosui en de tomaat toe. Zet het vuur wat zachter en laat het geheel ongeveer 1 minuut staan.

Maak je bord netjes op door eerst het portobello-kikkererwtenmengsel er op te doen. Vervolgens brokkel je de geitenkaas er overheen en de gesneden koriander. Maak het geheel eventueel af met koriander en keltisch zeezout.

## Lasagne van bladen van aubergine, tomatensaus, groenten en buffel mozzarella (2 personen)

### Benodigheden:

- ✓ 2 Aubergines
- ✓ 8 Tomaten
- ✓ 2 Courgettes
- ✓ 2 Stukken mozzarella
- ✓ 2 Uien
- ✓ 2 Tenen knoflook
- ✓ 1 Paprika
- ✓ Peper
- ✓ Keltisch zeezout
- ✓ 100 Gram geraspte kaas

### Bereiding:

Snij de aubergine in de lengte in plakken. De rest van de groenten en kruiden snij je in partjes naar eigen inzicht.

Maak eerst de tomatensaus. Fruit hiervoor in een pan wat 1 ui aan en een teentje knoflook. Blus dit af met een bouillon, gemaakt van een blokje groente bouillon. Je neem hiervoor 25 cl heet water, daar roer je het bouillonblokje doorheen, totdat het is opgelost. Voeg dan de gesneden tomaten toe en roer het geheel door. Nu voeg je de bladpeterselie, peper en een snufje keltisch zeezout toe.

Zet een grillpan op hoog vuur en besprenkel de plakken aubergine met arachideolie, een beetje peper en een snufje keltisch zeezout. Leg de aubergines vervolgens op de grillplaat. Je hoort nu een sissend geluid. Laat de aubergines liggen, beweeg ze niet, er ontstaan nu krokante banen op de aubergines. Draai de aubergines om en herhaal het proces. De aubergines vormen de lasagnebladen. Wanneer ze klaar zijn beleg je de bodem van een vuurvaste ovenschaal.

Besprenkel de rest van de groenten ook met arachideolie en doe ze vervolgens op de grillplaat. Als deze groenten klaar zijn, dan beleg je de bodem van de lasagne en voeg je wat tomatensaus toe. Top deze laag af met de gegrilde aubergines. Grill de rest van de groenten in de grillpan en bouw de volgende laag op. Top deze laag af met de gegrilde aubergines, die je nog over hebt en beleg dat geheel met de mozzarella en geraspte kaas.

Plaats de overschaal in een vooraf verwarmde oven, van 200°C en laat het geheel hier 20 minuten instaan. Dek in de tussentijd de tafel, steek wat kaarsen aan en trakteer jezelf op een goed glas rode wijn. Eet smakelijk.

### Ratatouille van groenten met geitenkaas en noten

#### Benodigheden:

- ✓ 300 Gram groente naar keuze (Broccoli, courgette, wortel, champignon, selderij, sperziebonen, tomaat, kool)
- ✓ 1 Ui
- ✓ 1 Teentje knoflook
- ✓ Verse kruiden zoals koriander, peterselie, salie, selderij of bieslook
- ✓ 50 Gram geitenkaas
- ✓ 50 Gram noten naar keuze

#### Bereiding:

Snij de groenten en kruiden naar eigen inzicht. En zet een wok- of koekenpan op het vuur. Laat de arachideolie warm worden en laat de uit fruiten, gevolgd door de knoflook. Wanneer de ui wat glazig ziet, voeg je de groenten toe. Meng het geheel, zodat alles warm wordt. Voeg als laatste de verse kruiden toe en maak het geheel eventueel op smaak met peper en keltisch zeezout. Presenteer de groenten mooi op je bord en brokkel op het laatst de geitenkaas en de noten er overheen. Eet smakelijk.

## Quinoa schotel met kabeljauw en spinazie

### Benodigheden:

- ✓ 100 Gram quinoa
- ✓ 100 Gram kabeljauw
- ✓ 1 Ui
- ✓ 1 Teen knoflook
- ✓ 1 Bosje bieslook
- ✓ 1 Stengel bosui
- ✓ 100 Gram bladspinazie

Preseneer de groenten en de quinoa apart op je bord en leg de kabeljauw op de quinoa. Voeg wat peper en zout, naar eigen smaak toe. Eet smakelijk!

### Bereiding:

Snij de groenten en kruiden naar eigen inzicht in partjes, schijfjes of stukken. Quinoa kent ongeveer dezelfde bereidingswijze als zilvervliesrijst. Zet derhalve een pan, tot het eerste vingerkootje gevuld met water op het vuur en laat dit koken.

Doe de quinoa in het kokende water en doe de deksel op de pan, laat het geheel 20 minuten koken en roer er af en toe doorheen. Verhit een koekenpan en bak de groenten op. Fruit eerst de ui aan, dan de knoflook en voeg vervolgens de groente toe. Pak een andere koekenpan en bak de kabeljauw aan. Eventueel peper en zout toevoegen. Giet de quinoa af als deze klaar is en laat deze nog even nadampen. Voeg hier vervolgens de fijn gesneden kruiden aan toe.

## Zalm met spinazie en volkoren pasta

### Benodigheden:

- ✓ 100 Gram zalm
- ✓ 100 Gram spinazie
- ✓ 100 Gram volkoren pasta
- ✓ 5 Cherry tomaten
- ✓ 1 Teen knoflook
- ✓ 1 Ui

Presteneer de onbereide spinazie op je bord en schep daar de volkoren paste met pesto aan toe. Schep hieroverheen de ui, knoflook en de cherry tomaten en leg de zalm netjes op je bord. Eet smakelijk.

### Bereiding:

Zet een pan water op en breng deze aan de kook. Snij de ui, de cherry tomaten en de knoflook in partjes. Als het water kookt, voeg je de pasta toe. Zet dan ook een koekenpan op het vuur en bak de zalm aan. Als de zalm klaar is, haal je deze uit de pan en bewaar je deze voor ongeveer 5 minuten. In de tussentijd maak je de koekenpan schoon met keukenpapier en fruit je de ui en de knoflook aan, voeg hier de gesneden cherry tomaten aan toe en laat dit op een zacht vuurtje warm worden. Voeg hier eventueel de bladspinazie aan toe, zodat deze warm en een beetje slap wordt. Je kun er ook voor kiezen om de bladspinazie onbereid te presenteren op je bord. Giet de pasta af en voeg hier de groene pesto aan toe.

## Vispakket met venkel en groentes

### Benodigdheden:

- ✓ Aluminiumfolie
- ✓ 100 Gram vis  
(zalm, kabeljauw, tilapia)
- ✓ ¼ Venkel
- ✓ Broccoli
- ✓ Wortel
- ✓ Ui
- ✓ 1 Teentje knoflook
- ✓ Selderij
- ✓ 2 Cherry tomaatjes
- ✓ Een paar takjes dille
- ✓ Witte wijn
- ✓ Een barbeque

### Bereiding:

Leg de aluminiumfolie, in een vierkant, op het aanrecht. Leg in het midden de vis en snijd alle groenten en kruiden, behalve de cherry tomaatjes. Vouw de aluminiumfolie zodat er een soort mandje ontstaat. Dit doe je door de punten naar boven te halen, zodat ze elkaar aanraken. Doe de groenten in het mandje van aluminiumfolie en giet er een scheurje wijn bij. Sluit de folie nu helemaal af. Er mogen geen gaatjes inzitten.

Leg het pakketje op de barbeque, of eventueel op een grillplaat, of een gourmetstel en laat het ongeveer 10 minuten staan. Check even, voordat je wilt beginnen met eten, of de vis vanbinnen gaar is. Dit kun je eenvoudig doen door er een satéprikkertje in te steken en het stokje vervolgens tussen je lippen te plaatsen. Is het stokje warm, dan is de vis (in de regel) ook goed.

## Gamba's met rode peper, limoen en broccoli

### Benodigdheden:

- ✓ 100 Gram gamba's
- ✓ ¼ Rode peper
- ✓ 1 Limoen
- ✓ 1 Teen knoflook
- ✓ 1 Stronk broccoli
- ✓ Arachideolie

### Bereiding:

Doe de gamba's in een kom, snij de knoflook en de rode peper ook fijn en voeg deze toe, samen met een flinke scheur arachideolie. Meng dit geheel, zodat de gamba's overal besprenkeld zijn met knoflook, olie en rode peper. Zet ook een pan met water op en breng deze aan de kook. Zodra deze kookt, voeg je de broccoli toe. Als deze gaar is, giet je het af. Zet een koekenpan op een hoog vuur en laat de pan heet worden. Voeg het mengsel van gamba's toe en laat de ze mooi roze worden. Haal ze dan snel van het vuur af.

## De soepen

*Maak lekkere, gemakkelijke en gezonde soepen in een handomdraai. Wist je dat deze soepen maar een half uurtje bereidingstijd kosten? En als je wat meer maakt, dan kun je er meerdere dagen van eten.*

### Paprika soep

#### Benodigdheden:

- ✓ 3 Rode paprika's
- ✓ 1 Ui
- ✓ 1 Teen knoflook
- ✓ 1 Blokje groente bouillon

#### Bereiding:

Leg de 3 rode paprika's, door de helfd gesneden en verwijderd van zaden, in een voorverwarmde oven van 200°C. Laat ze daar 10 minuten in liggen en snij in de tussentijd de ui, de knoflook. Fruit deze in een gewone pan, met wat olie. Wanneer de ui glazig ziet, voeg je 1 deciliter water toe. Voeg daar het bouillonblokje aan toe en breng het aan de kook.

Haal de rode paprika's uit de oven en pel de buitenkant eraf, zodat het zachte vlees overblijft. Voeg dit toe aan de bouillon. Pak nu een staafmixer en mix de paprika door de bouillon. Je kunt wat verse kruiden toevoegen zoals peterselie, bladselderij en eventueel oregano. Doe dit naar eigen inzicht en smaak. Dit geldt ook voor het afmaken van de soep. Voeg naar eigen smaak keltisch zeezout (niet teveel, want in het bouillonblokje zit ook al zout) en peper toe.

### Pompoen soep voor 2 personen

#### Benodigdheden:

- ✓ 1 Pompoen
- ✓ 1 Blokje groentebouillon
- ✓ 3 Tenen knoflook
- ✓ 2 Uien
- ✓ Geitenkaas
- ✓ Verse koriander

#### Bereiding:

Snij de pompoen, de uien en de knoflook. Zet de soeppan op het vuur en voeg een scheutje olie toe. Fruit de ui en de knoflook aan en voeg er vervolgens een liter gekookt water aan toe, met het blokje groentebouillon. Voeg dan de stukken pompoen toe en laat het geheel een aantal minuten koken. Maak vervolgens, met de staafmixer de soep in zijn geheel vloeibaar. Serveer de soep met als topping geitenkaas en koriander. Eet smakelijk.

## Tomatensoep en saus

### Benodigdheden:

- ✓ 10 - 15 Pomodori tomaten
- ✓ 1 Ui
- ✓ 2 Tenen knoflook
- ✓ ½ Bos bladselderij
- ✓ ½ Bos basilicum
- ✓ Oregano
- ✓ 1 Blokje groentebouillon

## Uiensoep

### Benodigdheden:

- ✓ 8 Uien
- ✓ 1 Laurierblad
- ✓ 1 Teen knoflook
- ✓ 1 Jeneverbes
- ✓ 1 Kruidnagel
- ✓ 1 Blad foeli
- ✓ 1 Blokje groentebouillon
- ✓ Tijm

### Bereiding:

Snij de uien in grove stukken, bijvoorbeeld in ringen. Zet de soeppan op het vuur en doe daar een beetje olie in. Bak de uien op, in de soeppan, totdat ze bruin maar niet aangebakken zijn. Voeg de knoflook, de laurier en de andere kruiden toe. En een halve liter water met het bouillonblokje. Laat dit geheel 20 minuten zachtjes koken.

### Bereiding:

Breng een pan water aan de kook en snij kleine kruisjes in de onderkant van de tomaten. Snij de ui, de knoflook en de kruiden.

Fruit de ui en de knoflook in een soeppan en voeg, indien klaar een halve liter water toe, indien je soep wilt maken en een kwart liter wanneer je saus wilt maken. Doe hier ook een blokje groentebouillon in. Dompel de tomaten de andere pan, van het kokende water en haal ze er binnen 10 seconden weer uit. Je kunt nu de tomaten gemakkelijk pellen, want de kruisjes zijn een soort lipjes geworden. Haal het velletje van de tomaten af. Als je dat gedaan hebt, doe je de tomaten in zijn geheel in de bouillon en laat je de staafmixer haar werk doen. Voeg de kruiden toe en maak vervolgens op smaak met keltisch zeezout en peper.

## Gezonde kruiden

Om je eten op smaak te maken, gebruik je kruiden. Veel mensen beperken zich echter tot peper en tafelzout. Tafelzout komt niet voor in dit hoofdstuk. De kruiden en specerijen die hier beschreven worden, maken je eten smakelijk, zonder dat je zout hoeft te gebruiken. De termen kruiden en specerijen worden door elkaar heen gebruikt.

Kruiden zijn niet alleen lekker, ze zijn ook nog eens super gezond. Diverse kruiden kennen zelfs medicinale werking. De kruiden die in dit hoofdstuk worden beschreven zijn goedkoop, in ruime mate beschikbaar en gemakkelijk in je eten te verwerken en super gezond. Kruiden zijn gezond omdat ze ontstekingsremmende eigenschappen hebben en antioxidanten bevatten. Antioxidanten beschermen je lichaamscellen tegen vrije radicalen. Vrije radicalen kunnen aandoeningen als hartziekten en kanker veroorzaken. De beschreven kruiden kunnen zelfs dezelfde werking hebben als medicijnen tegen chronische ziekten zoals kanker, diabetes 2, hart- en vaatziekten, artritis, een hoog cholesterolgehalte en osteoporose.

### Knoflook

Als smaakmaker is knoflook goed bekend, maar de gezonde effecten die knoflook op je gezondheid heeft, zijn een stuk minder bekend. Knoflook heeft een gezonde uitwerking op je hart-en vaatstelsel. Het kan je bloeddruk verlagen, je bloedsomloop bevorderen en je glucose en je cholesterolgehalte in je bloed laten dalen. Hiermee kan knoflook preventief werken tegen trombose, spataderen, versnelde hartwerking en vaatkramp. Knoflook doet ook je longen en je luchtwegen goed. Het zou goed werken tegen keelpijn, kinkhoest, ontstekingen van de bijholtes, griep en zelfs bronchitis en astma. Knoflook kan ook helpen tegen bacteriële infecties en ontstekingen. Knoflook draagt voorts bij aan je immuunsysteem. Hiermee zou het preventief kunnen werken tegen bepaalde soorten kanker en ze eventueel zelfs kunnen bestrijden. Er worden zelfs onderzoeken gedaan naar de effecten van knoflook op immuunsysteemziekten als AIDS en MS.

Een nadeel van knoflook is natuurlijk dat je er een beetje door gaat geuren. Maar elk nadeel heeft zijn eigen voordeel, want muggen zijn niet dol op een lijf dat naar knoflook ruikt. Eet niet meer dan 3 tenen knoflook per dag.

### Uien

Hoewel een uien eigenlijk meer een groente is, heb ik hem toch toegevoegd in deze lijst met gezonde kruiden. Vaak gebruik je een uien namelijk om smaak aan je gerecht te geven, net als je met kruiden doet. Ook in een uien vind je behoorlijk veel gezonde stoffen. Zo bevat uien veel vitamine C en antioxidanten. Die gezonde stoffen zorgen ervoor dat het dagelijks eten van uien, bijdraagt aan je weerstand, het stimuleert je goede HDL cholesterol en het kan je bloeddruk verlagen en de kans op bloedklonten verkleinen. Daarnaast kan het eten van uien je bloedsuikerspiegel verlagen. Uien heeft dus positieve effecten op je hart- en je bloedvaten. Dit is weer gunstig ter preventie van hongerpieken met overgewicht en aandoeningen als diabetes 2, tot gevolg. Ook kent uien positieve effecten bij de behandeling van diverse longziekten zoals bronchitis en astma.

Ook de wetenschap heeft zich bezig gehouden met uien. Het bleek namelijk dat het eten van uien een preventieve werking kan hebben op het voorkomen van diverse typen kanker. Cariës, in je mond worden door uien onschadelijk gemaakt, evenals de bacteriën die je tandvlees aantasten. Uien kan zelfs bijdragen aan sterkere botten en het weefsel tussen je gewrichten. Het is goed voor je bindweefsel.



Bindweefsel zijn als het ware de verpakking van je organen, je bloedvaten, je zenuwen, je spieren en je milt. Tot slot heeft ui een positief effect op je spijsvertering en werken uien ontstekingsremmend, het zou zelfs ontstekingsreuma kunnen tegengaan, of de kans dat je het krijgt, verminderen

### **Gember**

Gember bevat veel antioxidanten en wordt geroemd om zijn medicinale werking. Vooral in Azië is men zich hiervan bewust. Tijdens een rondreis door China at ik vrijwel dagelijks een beetje gember. Gember heeft positieve effecten op je spijsvertering, het werkt zuiverend, ontspannend, ontgiftend, ontstekingsremmend en het helpt je om wat meer calorieën te verbranden. Hierdoor past gember prima bij je wanneer je wat extra kilo's kwijt wilt. Ook kan gember je adem verfrissen en slijmoplossend werken.

### **Chilipeper**

Chilipeper bevat veel vitamines C en antioxidanten en past bij ook bij afvallen. Om de chili te verwerken wordt je lichaam wat warmer. Door dit proces verbrand je extra calorieën.

### **Zwarte peper**

Je zou het wellicht niet verwachten, maar zwarte peper heeft tal van gezonde eigenschappen. Het zou de vetafbraak stimuleren, waardoor het je kan helpen bij afvallen. Zwarte peper zou je slechte LDL cholesterol in je bloed verlagen, evenals triglyceriden (ongezonde vetten) en juist het goede HDL cholesterol verhogen. Ook bevat het antioxidanten.

### **Kaneel**

Kaneel bevat het stofje cinnamaldehyde. Vandaar de naam cinnamon in het Engels. Het heeft een positief bij kwalen als misselijkheid, winderigheid, diarree, verkoudheid en het heeft een gunstige invloed op je cholesterolgehalte en je glucose spiegel.

### **Kurkuma**

Kurkuma wordt ook wel geelwortel genoemd en het kan ontstekingsremmend werken. Tevens heeft het positieve effecten op je lever, je darmen en je milt. Ook zuivert het je bloed en is het rijk aan antioxidanten waardoor het, net als vele andere kruiden, kankerwerende eigenschappen heeft. Strooi het bijvoorbeeld over je bloemkool heen.

### **Rozemarijn**

Rozemarijn bevat onder andere carnosinezuur. Deze naam kun je vergeten, maar de werking ervan is dat het kankercellen bestrijdt, zo blijkt uit onderzoek. De geur van rozemarijn blijkt zelfs een positief te werken op je geheugen te hebben. Daarnaast kent rozemarijn een ontstekingsremmende werking en zou het preventief zijn tegen hart- en vaatziekten.

### **Tijm**

Voor mensen met ademhalingsproblemen zoals bronchitis, kan tijm positieve effecten hebben. Zo helpt tijm bij keelpijn. Het is dan ook niet verwonderlijk dat veel hoestdranken een tijmsmaak hebben. Het zou zelfs bij katers kunnen helpen. Tenslotte zou tijm een positieve werking hebben op spijsvertering en zou het goed voor je tandvlees zijn.

### **Oregano**

Veel mediterrane maaltijden bevatten oregano. Ook oregano heeft een ontstekingsremmend

effect en zit vol met antioxidanten die de vrije radicalen te lijf gaan. Er zijn mensen die stellen dat oregano een vergelijkbare werking heeft als de gemiddelde antibiotica. Zover zal ik niet gaan, dit is een receptenboek, geen medische handleiding. Maar goed, oregano kent ook antibacteriële eigenschappen en dat heeft met name zijn effect op bacteriën en parasieten die door voedsel worden overgedragen.

### **Basilicum**

Basilicum bevat veel vezels en heeft een ontgiftende werking op je lever. Ook staat basilicum bekend als een kalmerend middel.

### **Peterselie**

Het is een beetje een oubollig kruid en het wordt vaak als decoratie gebruikt. Echter peterselie bevat veel gezonde stoffen. Deze stoffen zijn belangrijk voor je bloed. Derhalve kent peterselie een preventieve werking als het gaat om hart- en vaatziekten.

### **Koriander**

Mijn favouriete kruid is koriander. Je vindt dit vaak terug in Latijns Amerikaanse en Aziatische gerechten. Koriander zit vol met vezels en mineralen zoals ijzer. Het helpt je om zware metalen, die je dagelijks binnen krijgt via uitlaatgassen, pesticiden en dergelijken, af te breken.

### **Salie**

Salie bevat antioxiderende eigenschappen waarvan bewezen is dat ze helpen tegen vroegtijdige verouderingsverschijnselen. Salie heeft een goede uitwerking op je hersenen. Het heeft bijvoorbeeld een geheugenversterkend effect. Salie kan ook een remedie zijn tegen angstaanvallen en vermoeidheid.

### **Bieslook**

Bieslook heeft een positief effect op je immuunsysteem. Uit verschillende onderzoeken blijkt ook dat bieslook het risico op bepaalde typen kanker verlaagt.

### **Munt**

Tegenwoordig is muntthee erg in. Munt werkt goed tegen misselijkheid en het bevordert de ademhaling. Is er iemand in je gezin met puistjes? Probeer dan eens dagelijks 2 blaadjes munt.

### **Keltisch zeezout**

Keltisch zeezout is het meest gezonde zout dat er bestaat. Het bevat heel veel mineralen en sporenelementen. Hierbij kun je denken aan magnesium, jodium, calcium en selenium. Deze mineralen zijn erg belangrijk voor je gezondheid. Ze hebben bijvoorbeeld invloed op het goed werken van je schildklier, je immuunsysteem, je spijsvertering, je bloedaanmaak, je hormonen, je hart, je bloeddruk en nog veel meer. De samenstelling van Keltisch zeezout kun je vergelijken met de samenstelling van je bloed en van je tranen. Beroemde chefkoks gebruiken het ook en roemen het om de smaak.

## Lijst van gezonde voeding

### Groenten

#### A

Aardperen  
Alfalfa  
Amaranth  
Andijvie  
Asperges  
Artisjok  
Aubergine  
Augurk  
Avocado

#### B

Boerenkool  
Bloemkool  
Broccoli  
Bleekselderij

#### C

Champignons  
Chinese kool  
Courgette

#### E

Erwten

#### G

Gedroogde tomaat  
Groene bonen

#### K

Kappertjes  
Knolselderij  
Koolraap

Koolrabi

Komkommer

Knoflook

#### L

Lente-ui

#### O

Olijven

#### P

Paddenstoelen  
Paksoi  
Pastinaak  
Papaja  
Paprika  
Pompoen  
Prei

#### Q

Quinoa

#### R

Raap  
Raapstelen  
Radijs  
Rode biet  
Rode kool  
Roodlof  
Rammenas  
Rucola sla

#### S

Savooiekool  
Schorseneren

Selderij

Sjalotten

Sla

Snijbonen

Spinazie

Spitskool

Spruiten

#### T

Taugé

Tomaat

Tuinkers

#### U

Uien

#### V

Veldsla

Venkel

#### W

Waterkers

Witlof

Witte kool

Wortel

#### Z

Zeewiervellen (sushi)

Zeekraal

Zilvervliesrijst

Zoete aardappelen

Zuurkool

### **Fruit**

Aalbes  
Aardbeien  
Acaibessen  
Ananas  
Appels  
Bosbessen  
Bananen  
Blauwe bessen  
Bramen  
Cantaloupe  
Citrusvruchten  
Cranberry's  
Druiven  
Frambozen  
Gojibessen  
Granaatappel  
Grapefruit  
Kersen  
Kiwi's  
Meloenen  
Mandarijnen  
Mango  
Nectarine  
Papaja  
Peer  
Perzik  
Pruimen  
Rode bessen  
Sinaasappels  
Watermeloen

### **Noten**

Amandelen  
Hazelnoten  
Kokosnoot  
Pecannoten  
Pijnboompitten  
Pompoenpitten  
Walnoten  
Zonnebloempitten

### **Zaden**

Hennepzaad  
Lijnzaad

Maanzaad  
Pompoen  
Sesamzaad  
Tarwekiemen

### **Granen**

Boekweit  
Haver  
Gierst  
Gerst  
Rogge  
Spelt  
Quinoa

### **Oliën**

Avocado-olie  
Olijfolie  
Ossewit  
Palmolie

### **Peulvruchten**

Adukibonen  
Alfalfa  
Biologische sojabonen  
Kapucijners  
Erwten  
Kidneybonen  
Kikkererwten  
Linzen  
Peulen  
Sperziebonen  
Witte bonen  
Zwarte bonen

### **Vetten**

Ansjovis  
Coquilles  
Eieren uit de vrije loop  
Forel  
Garnalen  
Geitenkaas  
Gevogelte  
Haring  
Inktvis  
Kipfilet biologisch  
Kokosnoot

Koolvis  
Lamsvlees  
Makreel  
Mosselen  
Oesters  
Rundvlees  
Sardines  
Tonijn  
Wilde zalm  
Wild vlees  
Zure yoghurt

### **Kruiden**

Basilicum  
Bieslook  
Cacaopoeder  
Cayennepeper  
Chilipeper  
Citroengras  
Dille  
Gember  
Kaneel  
Kerrie  
Knoflook  
Koriander  
Komijn  
Kruidnagel  
Kurkuma  
Laurier  
Lavendel  
Marjolein  
Maggiplant  
Mierikswortel  
Mosterdzaad  
Munt  
Nootmuskaat  
Oregano  
Paprikapoeder  
Peper  
Peterselie  
Rode peper  
Rozemarijn  
Selderij  
Salie  
Tijm

## Nawoord

Ik hoop dat dit e-boek je heeft geholpen met de vraag om steeds een lekkere, gemakkelijke en gezonde maaltijd op tafel te zetten. Je hebt de tools ontvangen in de vorm van een lijst met groenten, kruiden, noten, zaden en pitten en in de vorm van recepten en in de vorm van de gezonde voedingsstoffen complexe koolhydraten, onverzadigde vetten, eiwitten, vitaminen, vezels en mineralen. Ik hoop dat je deze tools kunt gebruiken, om je gezin dagelijks te voorzien van gezonde voeding, die gemakkelijk te maken is en gemakkelijk te verkrijgen is. Zodoende hoeft gezond eten geen onmogelijke keuze te zijn en is het organiseren van een gezonde maaltijd, redelijk gemakkelijk in je bestaande dagelijkse schema in te passen. Je hebt in het kort kunnen lezen hoe gezonde voeding bijdraagt aan je gezondheid en hoe gezond eten bepaalde ziektes en de risico's op overgewicht zou kunnen voorkomen.

## Bronnen

Dr. Walter Willett, Eet, drink en blijf slank & gezond! (ISBN 90 215 4161 0)

Kris Verburgh, De Voedselzandloper (ISBN 978 90 351 3758 5)

Drs. Richard de Leth, Oersterk (ISBN 978 90 818 9902 4)

Michael Pollan, Echt Eten (ISBN 978 90 295 7397 9)

Ir. Ralph Moorman, De Boodschappen Coach (ISBN 978 90 791 4214 9)

Prof. Dr. Jaap Seidell, Tegenwicht (ISBN 978 90 351 3577 2)

Prof. Dr. Martijn Katan, Wat is nu gezond? (ISBN 978 90 351 3351 8)

Asha ten Broeke & Ronald Veldhuizen, Eet mij, de psychologie van eten, diëten en te veel eten (ISBN 978 94 9057 475 8)

Michael Moss, Zout, Suiker, Vet. Hoe de voedingsindustrie ons in zijn greep houdt (ISBN 978 90 488 1892 1)

Mia Tjioe-America, Beter met voeding (ISBN 978 90 815 9311 3)