

(H)EERLIJK

Lekkere en gemakkelijke recepten om er goed uit te zien en je geweldig te voelen

Gwyneth Paltrow
en Julia Turshen

Fotografie van Ditte Isager



KOSMOS

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen



KOSMOS

www.kosmosuitgevers.nl

- De in dit boek gebruikte eetlepels hebben een inhoud van 15 ml, de dessertlepels van 10 ml en de theelepels van 5 ml. De inhoud van Nederlandse lepels varieert; gebruik daarom bij voorkeur genormaliseerde maatlepels met een inhoud van 15, 10, 5, 2½ en 1¼ ml, die als set bij kookwinkels verkrijgbaar zijn. De in de receptuur gebruikte lepels zijn altijd afgestreken, tenzij anders is aangegeven.
- Ovens verschillen onderling in temperatuur, zelfs die van eenzelfde merk. Lees de aangegeven temperaturen en baktijden als een betrouwbare aanwijzing, maar pas ze zo nodig altijd aan je eigen oven aan.
- Gebruik verse kruiden, ongezouten boter en middelgrote eieren, tenzij anders is aangegeven. Heel oude mensen en degenen met een zwakke gezondheid, jonge kinderen en vrouwen die zwanger zijn of borstvoeding geven, kunnen beter geen gerechten eten met rauwe of zachtgekookte eieren.
- Kijk voor moeilijk verkrijgbare ingrediënten ook eens op internet. Steeds meer producten zijn online verkrijgbaar.
- In dit boek wordt kalkoenbacon (*Turkey bacon*) gebruikt. Dit is online verkrijgbaar maar kan ook worden vervangen door gerookte kipfilet.

Oorspronkelijke titel: *It's All Good: Delicious, Easy Recipes That Will Make You Look Good And Feel Great*

Oorspronkelijke uitgever Grand Central Publishing, New York

Copyright © 2013 Gwyneth Paltrow

Fotografie copyright © 2013 Ditte Isager

© 2013 Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

This edition published by arrangement with Grand Central Publishing, New York, New York, USA. All rights reserved.

Vertaling: inAksie – Ingrid Buthod-Girard en Akkie de Jong

Culinaire redactie: Lars Hamer

Omslagontwerp: 2-D'sign, Amersfoort

Vormgeving: Studio Spade, Voorthuizen

ISBN 978 90 215 5495 2

ISBN e-book 978 90 215 5523 2

NUR 440

Alle rechten voorbehouden / All rights reserved

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

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Noch de maker, noch de uitgever stelt zich echter aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave.

Ik draag dit boek op aan de prachtige mensen die me hebben geleerd dat eten heilzaam is, dat bewustzijn alles is, dat een gereinigd lichaam zorgt voor een gelukkig leven. En dat het erom draait hoe je problemen aanpakt:

dr. Habib Sadeghi, dr. Alejandro Junger, Michio Kushi,
John Kenyon, Janet Reibstein, Vicky Vlachonis,
en Lee en Darleen Gross.

• • •

Voor Chris, Apple en Moses.

Voor Whistler.

— Gwyneth





Inhoud

- 8 VOORWOORD
door dr. Habib Sadeghi
- 10 INLEIDING
Over koken, paniekaanvallen en psychosomatiek
door Gwyneth Paltrow

Hoe alles pas echt (h)eerlijk werd
door Julia Turshen
- 16 DE ICOONTJES: HOE JE DIT BOEK GEBRUIKT
- 18 DE VOORRAADKAST
- 28 'S OCHTENDS
- 54 SALADES + EEN PAAR FANTASTISCHE DRESSINGS
- 76 SOEPEN
- 94 GEVOGELTE + WAT VLEES
- 126 VIS
- 150 GROENTE
- 176 GRANEN
- 204 DRANKJES
- 222 MENU'S VOOR KIDS
- 248 ZOETIGHEID
- 270 BASISRECEPTEN

- 290 WEEKMENU'S:
een bodybuilder-week
een detox-week
een gezinsweek
een veganistische week
- 295 WE ZIJN DANK VERSCHULDIGD AAN
- 296 REGISTER

door dr. Habib Sadeghi

osteopatisch arts

Be Hive of Healing Center for Integrative Medicine

Los Angeles, Californië

Voedsel heeft vele kanten: het is noodzakelijk, voedt en heelt. Op enkele uitzonderingen na geven de media echter een totaal onjuiste en op sensatie beluste visie op voedsel. We kunnen 's avonds de televisie niet aanzetten of we zien een reportage over een bepaald product dat ooit door 'experts' als 'slecht' is afgedaan maar nu als zeer gezond wordt aangeprezen.

Passie voor eten is menselijk. Dat is ook goed, want wat is belangrijker dan de kwaliteit van de voedingsmiddelen die ons leven, gezondheid en kracht geven? Maar in plaats van te genieten van die passie maken we eten, zoals zoveel dingen, te complex, denken er te veel over na, vragen ons af of een product wel goed is voor ons en onze gezondheid. We hebben eten tot een intellectueel probleem gemaakt terwijl het dat niet is. Het is een zintuiglijke ervaring. De aarde brengt voedsel voort zoals ze ons voortbrengt. Via smaak, geur, textuur en kleur herinnert voedsel ons aan onze diepgewortelde band met de essentiële levensenergie van de aarde. Voedsel herinnert ons eraan dat we deel zijn van een groter geheel. Voedsel geeft ons levenskracht. In ruil daarvoor moeten wij goed voor de aarde zorgen om ervoor te zorgen dat deze cyclus gezond en vitaal blijft. We moeten elkaar steunen en voeden.

Voedsel is simpel, spiritueel. Om dat te begrijpen hoeven we alleen maar te kijken naar het proces waarmee we er energie uit halen: de spijsvertering. 'Spijs' is natuurlijk voedsel en 'vertering' de manier waarop we het verwerken. Voedsel heeft

voor ons twee betekenissen, twee functies. Iedereen begrijpt hoe het ons lichaam doet groeien en kracht geeft. Als we vreemden van onze instincten en voedsel te wetenschappelijk gaan benaderen, vergeten we echter dat het ook onze geest voedt. Het bouwt ons lichaam op door materie en voedt onze ziel door gevoel.

Voedsel is heilig. Veel oude culturen hadden al oog voor de tweeledigheid ervan en gaven voedsel een plek in hun spirituele beleving. Ze vierden het oogstseizoen en gebruikten eten in hun vruchtbaarheidsrituelen. Duizenden jaren lang benutte ayurveda, de oude hindoeïstische geneeskunst, de energie van levensmiddelen om de verbinding tussen lichaam en geest te verbeteren en zo genezing te bevorderen. Voedsel is iets beziels, een deel van ons. De intiemste manier waarop we één worden met de aarde is door het voedsel aan te nemen dat ze ons lichaam aanreikt. Deze heilige eenwording is verbonden met onze goddelijke spirituele kant en via gezondheid en vitaliteit ook met onze menselijke kant.

Voedsel met een goede textuur, volle smaak en geurig aroma prikkelt onze zintuigen en maakt ons gelukkig. Het brengt ons in vervoering, vrolijkt ons op en herinnert ons eraan hoe het is om ergens zielsblij van te worden. Nog rijker is de ervaring als we lekker eten delen met vrienden en familie. Het brengt ons bij elkaar en versterkt de onderlinge band. We voeden ons lichaam met eten, maar onze ziel met het genot

dat ons blij maakt. Eten dat ons genot schenkt is van essentieel belang, niet alleen voor een gezond lichaam maar ook voor een gezonde geest.

Veel mensen denken dat heerlijke smaken een bijzaak zijn als het aankomt op 'gezond' eten, maar om optimaal te voeden moet eten ook goed smaken. Eten moet een bevredigende geestelijke ervaring zijn. Die smaakpapillen hebben we niet voor niets! Dieren die voer krijgen vol voedingsstoffen maar zonder enige smaak, zullen uiteindelijk sterven door ondervoeding.* Er bestaat een duidelijk fysiologisch verband tussen smaak en gezondheid. Als we niet genieten van ons eten, of dat nu broccoli of een brownie is, nemen we minder voedingsstoffen op. Om alles uit ons eten te halen wat erin zit, moeten we er dus van genieten.

Het lijkt geen toeval dat mijn lieve vriendin Gwyneth haar veertigste verjaardag vierde met het uitbrengen van dit prachtige kookboek. In veel traditionele geloofsovertuigingen en esoterische filosofieën heeft het getal veertig een bijzondere betekenis. Het symboliseert verandering: wanneer je door ervaring verlicht uit de strijd komt. Het is de overgang naar geestelijke volwassenheid. Van oudsher was het iedereen jonger dan veertig verboden de mystieke joodse kabbala te bestuderen omdat ze te weinig levenservaring zouden hebben om die goed te begrijpen. Veertig worden is een vroege mijlpaal. Het is een moment om de geboorte te vieren van de

nieuwe persoon die in je gegroeid is, om je te verheugen in de geboorte van het lichaam én de wedergeboorte van de ziel.

We kennen allemaal wel iemand die 's avonds na het werk nog een ongelooflijke maaltijd tevoorschijn kan toveren met restjes uit de koelkast: vaak wat groente, een ei, zeezout en drie andere ingrediënten die eigenlijk niet bij elkaar passen. Uit deze losse onderdelen ontstaat een fantastisch maal dat helemaal klopt en heerlijk smaakt. Eten is spiritueel omdat het een metafoor kan zijn voor het leven. Als het een chaos is en we een enorme waslijst aan problemen hebben, kunnen we een stapje terug doen om een beter overzicht te krijgen. We kunnen dan zien hoe ingrediënten elkaar aanvullen en samen voor een intensere, rijkere ervaring zorgen. Het recept van het leven bevat geen slechte ingrediënten. Alles geeft smaak aan het eindproduct en helpt ons bij het opnemen van wat ik psychospirituele voeding noem. We kunnen zo alle ingrediënten van ons leven goed verteren en inzien dat ze perfect samenkomen en een vollere menselijke ervaring vormen. Zowel voedsel als het leven is **(h)eerlijk**.

Dr. Habib Sadeghi
Los Angeles
2012

*David, Marc, *Nourishing Wisdom: A Mind-Body Approach to Nutrition and Well-Being* New York: Crown Publishing Group, 1994.

Over koken, paniekaanvallen en psychosomatiek*

Op een zonnige lentemiddag in 2011 in Londen dacht ik, zonder al te dramatisch te willen klinken, dat ik dood zou gaan. Ik had net geluncht in de tuin. Tijdens de bereiding had ik me al niet zo lekker gevoeld maar ik kon niet goed aangeven waarom. Ik had vaag het gevoel dat ik zou flauwvallen en voelde me heel erg warrig. Onder het eten zei ik niet veel. Er waren vrienden gekomen en het was een stralende zondag, maar ik kon er niet van genieten. Ik was bang. Ik stond op om af te ruimen en merkte dat mijn rechterhand niet deed wat hij behoorde te doen en toen werd alles wazig. Ik kreeg een stekende hoofdpijn, kon niet praten en had het gevoel dat ik geen lucht kreeg. Ik dacht dat ik een beroerte had.

Mijn vriendin pakte mijn hand en praatte tegen me tot ik kalm werd. Ik bleek zware migraine en een paniekaanval te hebben. Het duurde uren voor ik weer in balans was. Ik probeerde te rusten en hoorde mijn kinderen spelen in de tuin. Meteen sloeg de angst toe dat mijn gezondheid me van hen kon scheiden, al was het maar voor een middag. De week erop ging ik langs diverse artsen voor een scala aan onderzoeken. Ik kreeg te horen dat ik een goedaardige cyste op mijn eierstok had die meteen verwijderd moest worden en een bultje op mijn bijschildklier dat voor vermoeidheid zorgde. Mijn schildklier werkte niet goed en mijn hormoonspiegel moest met meer hormonen worden bijgesteld. Het was geen mooi plaatje.

Ik had een spannend en druk jaar achter me. Ik wist dat ik vermoeid was door het gevlieg, de adrenaline en de stress. Ik realiseerde me echter niet hoe die intensieve periode van voortdurend leven onder druk mijn lichaam had uitgeput en in combinatie met veel patat en wijn zijn tol had geëist, nog afgezien van de vrij ernstig klinkende fysieke uitingen van stress. Ik moest iets doen. Het was tijd om het roer radicaal om te gooien.

* De neiging om ongeuite emoties om te zetten in fysieke symptomen.



Ik lette altijd, of meestal, op mijn gezondheid en deed detox-kuren. Ik wisselde dit gezonde leven echter af met flinke brokken heerlijke verwennerij. En kennelijk was ik het evenwicht kwijt. Ik besloot dat ik iets moest doen om mezelf weer op de rit te krijgen en maakte een afspraak bij mijn arts en goede vriend dr. Alejandro Junger. Hij liet bloed afnemen voor nog veel meer tests en toen hij me enkele dagen later belde om de uitslagen te bespreken, klonk hij verbaasd. Naast wat ze in Londen hadden gevonden bleek ik ernstige bloedarmoede en gebrek aan vitamine D te hebben, was mijn lever zwaar verstopt, waren mijn stressniveaus torenhoog (wat mijn bijniere niet ten goede kwam), zaten er veel ontstekingen en was mijn hormoonhuishouding uit balans.

Dr. Junger zei dat ik een eliminatiedieet moest volgen om mijn lijf te zuiveren, mijn ingewanden te genezen en mijn lichaam weer energie te geven met goede voedingsstoffen. Dat hield in: geen koffie, alcohol, zuivel, eieren, suiker, schaaldieren, diepzeevis, aardappels, tomaten, paprika, aubergine, mais, tarwe, vlees en soja en helemaal geen geraffineerde producten. Harde woorden voor iemand die van lekker eten houdt. Hoewel het moeilijk was en ik me vaak afvroeg wat ik in vredesnaam moest eten, volgde ik het dieet nauwgezet en drie weken later was ik volgens mijn bloedwaarden een ander mens. Dolblij dat ik de missie had volbracht vroeg ik dr. Junger of ik nu weer gewoon mocht eten. 'Ik vind het moeilijk je dit te vertellen omdat ik me er zelf niet altijd aan houd, maar dit dieet zou je de rest van je leven moeten volgen.'

De rest van mijn leven? Zonder Parmezaanse kaas, gebakken courgette, pasta, stokbrood en pinot noir? Ik zag het nut wel in van een tijdelijk dieet, maar voor altijd? Dat zou nooit lukken. Of toch wel? Zou ik de meeste dagen dit dieet

kunnen volgen, met af en toe een smokkeldag? Zou ik me ertoe kunnen zetten? Ik besloot dat ik dat kon. Ik zou het in elk geval proberen. Zo is het de afgelopen paar jaar mijn streefdieet geworden waarop ik teruggrijp en waaraan ik me strikt houd wanneer ik me te buiten ben gegaan, als ik weer krachten moet opbouwen of een detox nodig heb.

Die lente in Londen (toen ik ruw werd geconfronteerd met mijn gezondheid en welzijn) werd cruciaal voor mijn manier van koken en de gezondheid van mijn gezin. Toen ik me ging focussen op een heel zuiver, heel gezond (soms bijna ascetisch aandoend) dieet, vroeg ik me af of er gerechten waren die pasten binnen mijn nieuwe richtlijnen maar toch goed smaakten, oogden en roken zoals het eten dat ik gewend was te maken. Lekker eten met een supergezonde insteek. Heel gezonde maaltijden die me niet het gevoel gaven iets te missen (op het glas wijn na). Ik besloot mijn goede vriendin Julia Turshen te bellen.

Ik had Julia leren kennen tijdens de opnamen van een documentaire-reeks over eten die ik in 2007 maakte met Mario Batali, getiteld *Spain... On The Road Again*. Julia was een goedlachse krullenbol die van eten hield en al voor het eind van de opnamen klikte het tussen ons. Ik vroeg haar wat ze deed als ze niet in verre oorden was en ze zei dat ze kookte voor een gezin in New York. Een paar maanden later ging ik een week met mijn gezin naar NYC, was druk aan het werk en had geen tijd om te koken. Ik kreeg een idee. Ik zou Julia vragen of ze kon bijspringen. Het was het begin van een mooie vriendschap en een geweldige samenwerking. We merkten dat we graag samen kookten en dat de som van onze individuele inbreng de moeite waard was. Ik vertelde haar over een idee dat ik al heel lang koesterde, een

kookboek, *My Father's Daughter*. Julia werd mijn assistente in de keuken en de rest is geschiedenis. Ze was mijn steun en toeverlaat bij elk recept dat ik voor *My Father's Daughter* bedacht, keek mee over mijn schouder, maakte aantekeningen, berekende hoeveelheden en was het beste maatje met wie ik ooit heb gewerkt.

Toen het tijd was om over mijn volgende boek na te denken, wist ik dat ik het met Julia wilde maken, maar dan als mede-auteur, niet als mijn assistente. We besloten alle recepten samen te ontwikkelen, vanwege de magie van de som die groter is dan de delen, en om verder plezier te hebben. Als je nadenkt over supergezond comfort food zijn inspiratie en samenwerking belangrijker dan ooit. We groeiden uit tot echte partners in onze culinaire fantasieën en het werd een van de vruchtbaarste relaties die ik ooit heb gehad.

In die periode verwees dr. Junger me naar dr. Habib-Sadeghi, een arts die mijn leven heeft veranderd (en dat nog steeds doet). Dr. Sadeghi is een traditioneel opgeleid arts die ook andere holistische geneeswijzen beoefent. Hij heeft zich gestort op de bestudering van voedingsleer en osteopathische manipulatie en gebruikt technieken uit de ayurveda, Tibetaanse en antroposofische geneeswijzen, acupunctuur en energy healing. Eigenlijk was hij de arts die ik zocht. Hoewel ik de kracht van voedsel en van ontslaking begreep, had ik nooit rekening gehouden met het emotionele aspect van wat we in ons lichaam stoppen en waarom.

Dr. Sadeghi tilde mijn genezing naar een hoger plan. Hij vroeg welke onuitgesproken emoties konden bijdragen aan mijn stress en onderwierp me opnieuw aan allerlei tests, die onder meer hoge waarden aan metalen en een bloedparasiet

aan het licht brachten, zaken die vaak niet gediagnosticeerd worden en een ongelooflijk negatieve invloed hebben op ons welzijn. Mijn hele gezin werd getest op voedsel sensitiviteit en -allergieën (iets wat ik iedereen kan aanraden die zich beter wil voelen, wil afvallen enzovoort) en de uitslagen waren verhelderend. Niemand bij mij thuis verdraagt gluten, zuivel en kippeneieren en veel andere producten waarvan ik altijd had gedacht dat ze gezond waren. Wat geef je kinderen te eten als ze geen gluten verdragen en ze het liefst pasta en brood eten? Welk toetje geef je een kind dat allergisch is voor koemelk?

Ik besloot dat we dit boek moesten maken, niet alleen voor mijn gezin, maar voor iedereen die moeite heeft echt lekker eten te vinden voor zijn gezin als er op de gezondheid moet worden gelet. Dus of je nu het ontslakkingsplan van dr. Junger volgt dat draait om het eliminatiedieet, of een afslankdieet gebaseerd op eiwitten, dan wel een voedselallergie hebt waardoor je geen gluten en zuivel mag hebben of gewoon voedzamere producten wilt eten: in dit boek vind je recepten en weekmenu's. En het maakt niet uit wat je wilt of moet nalaten, om welke reden dan ook, maaltijden moeten altijd vreugdevol en geen straf zijn. Als ik iets heb geleerd, is het dat het allemaal in beweging is. 'Zondigen' tegen je dieet hoort erbij, het is geen reden om jezelf te straffen. Dit soort veranderingen heeft tijd nodig. Dan wordt alles (h)eerlijk. – **Gwyneth Paltrow**

Hoe alles pas echt (h)eerlijk werd

Dit boek, dat ik heb gemaakt met Gwyneth, heeft mijn leven veranderd. Omdat ik leerde de ingrediënten achter de recepten te waarderen en me eigen te maken is niet alleen mijn lichaam vernieuwd maar ook mijn relatie met eten en met mezelf. Kennis over gezond eten en gezond leven, die ik grotendeels dank aan mijn lieve blonde vriendin, heeft mij slanker en mijn wereld groter gemaakt.

Je kunt de reikwijdte van de verandering pas begrijpen als je weet dat ik uit een oud geslacht van emotie-eters kom. In mijn familie is eten niet alleen brandstof, het is een manier om onze liefde te tonen, om te belonen en te straffen, om elkaar op te zoeken en om te rouwen. De ouders van mijn moeder, die bijna een eeuw geleden naar Amerika trokken, hadden een bakkerij in Brooklyn. De opa van mijn vader had een graanmolen in Connecticut. Tarwebloem zit zozegzegd in mijn bloed.

Hoewel ik een mollig kind was, werd mijn gewicht pas een probleem in mijn tienertijd. En ook toen kon ik het goed verbergen. Mijn garderobe bestond uit wijde slobberblouses met knoopsluiting en een stapel donkere (slank makende) jeans. Ik maskeerde diepgewortelde onzekerheid over mijn lichaam met veel sociaal en academisch zelfvertrouwen. Als we voetballen was ik keeper en tijdens een potje honkbal catcher zodat ik niet hoefde te rennen, ik werd voorzitter van de studentenvereniging maar sloeg het eindgala over.

Toen ik naar het hoger onderwijs ging besloot ik mijn gewicht aan te pakken. Ik ging naar Weight Watchers, sloot me aan bij een groep van de plaatselijke kerk met vrouwen die allemaal zo'n dertig jaar ouder waren. Ik ging letten op de grootte van porties en pakte emotie-eten aan, ging meer groente eten en zwoer frisdrank af. Maar zodra ik alles onder controle meende te hebben, ging ik niet meer naar de bijeenkomsten.

Na school was ik zwaarder dan ooit. Mijn relatie met eten, die ooit vrij stabiel was geweest, liep nu volledig uit de hand. Ik lette er niet meer op of ik honger had of vol zat. Ik was me niet bewust van het verschil tussen wat mijn lijf nodig had en wat mijn gemoedstoestand eiste. Ik weet nog dat ik naar tv-shows keek over mensen met overgewicht en me realiseerde dat ik meer woog dan de deelnemers. Ik werd te dik voor mijn favoriete shirts en kocht nieuwe waar ik de labels uit scheurde die verraadden welke maat ik had. Ik vervreemde van mijn lichaam en maalde er niet meer om hoe ik het behandelde. Mijn gewicht bereikte een piek, maar ik een dieptepunt.

Dr. Habib Sadeghi, de arts van Gwyneth die ons voorwoord schreef, zegt dat blijvend gewichtsverlies een zaak is van liefde, niet van eten. (Hoe graag had ik dit boek gelezen toen ik in een dip zat.) Ik kwam toen tot de conclusie dat mijn lichaam geen huurappartement was. Het was het huis waarin ik altijd zou wonen. Dat keerpunt, het kwartje dat viel, had geen specifieke oorzaak. Ik kan zelfs geen specifieke tijd, dag of maand aanwijzen. Het was een geleidelijke verandering die verrassend weinig van doen had met mijn lijf en alles met een totaalgevoel van liefde voor mezelf, om met de woorden van dr. Sadeghi te spreken. Het ging om het inzicht dat mijn lichaam zou veranderen doordat ik me een gelukkiger en zelfbewuster mens zou voelen en niet andersom.

Voor mij was er geen snelle remedie. Ik wilde niet snel door adrenaline gedreven afvallen zonder een diepere emotionele verandering. Ik wilde geen doekje voor het bloeden. Ik wilde werken aan een gezondere, meer liefdevolle relatie met eten. Ik wilde voedsel respecteren. Het was in mijn leven immers de motor die mijn loopbaan en alle goede momenten had gevormd. Ik wilde niet leven met weezin tegen datgene waaraan ik constant denk en waarmee ik werk.

Maar bijna 30 kilo kwijtraken door de relatie te verbeteren met zowel voedsel als mezelf was noodzakelijkerwijs een geleidelijk proces. Ik moest letterlijk heel kleine stapjes nemen, me opwerken van een blokje-om lopen tot een paar kilometer hardlopen. Ik moest heel diep gaan, mijn persoonlijke gewichtsproblemen losmaken van erfelijke factoren, oude conflicten oplossen met mensen van wie ik hield, in mezelf gaan geloven zoals de mensen om me heen in mij leken te geloven. Ik moest leren complimenten niet weg te wuiven en hulp te aanvaarden. Ik moest aardiger zijn voor mezelf. Ik moest me ontspannen en openstaan voor spontaniteit, vertrouwen op mijn instincten en mijn eigen beslissingen. Ik moest veel dingen loslaten. Ik moest de manier aanpassen waarop ik kookte en at, elegantie bereiken door terughoudendheid, de schoonheid ontdekken van eenvoud, nieuwe ingrediënten leren kennen en ervan gaan houden.

De recepten in dit boek berusten direct op deze voedende, positieve relatie met eten, een relatie die ik dankzij Gwyneth heb ontwikkeld. Inmiddels hebben we samen honderden maaltijden bereid en ervan genoten. Deze met zoveel liefde gecreëerde verzameling recepten doet recht aan het voedsel waarin we beiden heilig geloven. De recepten hebben vooral oog voor de emotionele kracht van voedsel, maar zijn ook nog eens geweldig goed voor je. Ze bevredigen onze bijna beschamende liefde voor lekker koken en zorgen tegelijk voor ons lijf. Ze raken de goede snaren. Ze sluiten aan bij de manier waarop we dagelijks koken, en bevatten ingrediënten waar we gek op zijn. Ze zitten bovendien vol herinneringen: het maken van dit boek met Gwyneth, die meer van eten houdt dan wie ook die ik ken, was niet alleen fysiek en emotioneel zuiverend, het was ook vreselijk leuk. Het plezier spat van de bladzijden af. – **Julia Turshen**



Boven Julia vroeger; onder Julia nu

De icoontjes: hoe je dit boek gebruikt

Het maakt niet uit welk dieet je volgt – misschien is het afgestemd op je bloedgroep, doe je een zone- of paleodieet of eet je macrobiotisch, volg je het 21-dagendieet van dokter Junger of heb je helemaal geen plan en ben je alleen op zoek naar houvast – de recepten in dit boek zullen voor je zorgen. We hebben ons huiswerk gedaan en kennis verzameld over al die diëten, ontslakkings- en detoxprogramma's en hebben zelf ook de nodige geprobeerd. Bijna allemaal hebben ze enkele principes gemeen: eet gezonde producten, vooral groenten en magere eiwitten en granen. Vermijd geraffineerd meel en suiker en grote hoeveelheden zuivel. Zweer cafeïne en drank af als je er te veel van gebruikt.

In geen enkel recept in dit boek wordt suiker gebruikt. Ook zul je nauwelijks gluten vinden en de recepten met gluten hebben ook glutenvrije variaties die even goed zijn. Buiten een paar recepten waarvoor geiten- of schapenyoghurt nodig is, een licht verteerbaar en probiotisch zuivelproduct, komt zuivel in dit boek niet voor. Echt waar: geen boter, kaas of room. Geen enkel recept vraagt om een sterk bewerkt ingrediënt. Dit boek gaat over echt, gezond eten, recepten waarvan je je lichter en energiever gaat voelen, niet zwaarder. En toch is alles waanzinnig lekker: comfort food dat toevallig de regels volgt van alle gezonde diëten.

Om heel gericht naar recepten te kunnen zoeken, geven onderstaande icoontjes aan of een recept geschikt is voor een specifieke manier van eten.

-  Eliminatiedieet
-  Veganistisch
-  Eiwitrijk

Vraag, voor je begint met welk dieet dan ook, je arts eerst wat het beste is voor jou. We raden je aan je te laten testen op allergie, intolerantie en gevoeligheid voor levensmiddelen. Je zult er versteld van staan aan hoeveel kwalijke producten we blootstaan (zo is er arsenicum aangetroffen in rijst en schimmel in granen), om de zware metalen en andere gifstoffen in het milieu maar niet te noemen. Toch is er ook goed nieuws: als je je hiervan bewust bent en een goed dieet volgt, zijn allerlei klachten zowel te genezen als te voorkomen. Praat met je arts over tests naar voedselallergie en -gevoeligheid. Hoe meer je van je lichaam weet, hoe minder moeite het kost je goed te voelen.

En verder...

Omdat ik moeite had bepaalde recepten precies goed te krijgen voor het hoofdstuk over de voorraadkast in mijn eerste kookboek *My Father's Daughter*, is een aantal ervan hier opgenomen. De sauzen en bouillons in onderstaande lijst zijn de basis van veel recepten en van belang voor de smaak (cruciaal als je gezond kookt). Ook staan er een paar supergezonde juweeltjes uit *My Father's Daughter* in, naast een handvol recepten van mijn website, GOOP.com, waarop we steeds proberen recepten te bedenken voor serieuze 'gezonde eters' zonder in te boeten aan smaak.

Boekweit-banaanpannenkoeken

Lee's Vietnamese salade

Wortel-gemberdressing

Balsamico-limoenvinaigrette

Broccoli-rucolasoep (alias Universele groentesoep)

Miso-soep met waterkers

Koude avocado-komkommersoep

Kip teriyaki

Lee's gestoofde rettich

Het beste groene sapje

Bieten-wortel-appel-gembersap

Komkommer-basilicum-limoensap

Taco's met zwarte bonen + guacamole

Boerenkoolchips

Het brownierecept-dat-mag

Kippenbouillon

Groentebouillon

Supersimpele tomatensaus

Lee's srirachasaus

Lee's hoisinsaus

Supersimpele zwarte bonen

Lee's ponzusaus

BODY BUILDER -
if body builder, just a spray.

thinly sliced 10:58
by chopped
thinly sliced.

wait a minute to ...

AVO SMOOTHIE - serves 2

1 AVOCADOS
ALMOND MLK
milled hemp seeds
Cacao powder
1 spoonful raw honey.
coconut water - 8oz.

List fav MIX-INS
vegan protein
ALMOND MILK
CACA POW
ALMOND MILK

heaping spoonfuls.

keep tasting, mix in stuff as needed, like salad dressing or extra T.

Chocolate bank FOR

7pm dinner

OUR HEALTHY COOKBOOK
IT'S STORY

corn and olive salad

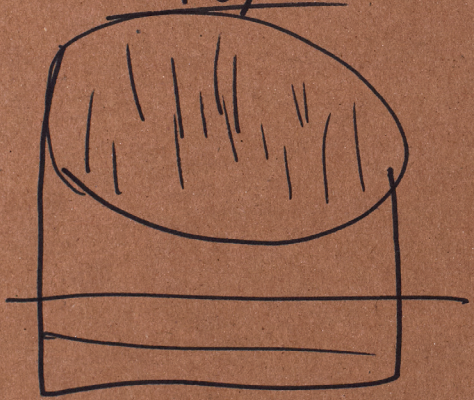
- Rosato
- Fruit plate
- beans, and pumpkin (steamed)
- chicken rice with veggies.
- Vinagar dressing (vinigret).

chopped parsley on top

ONE

Cookbook

ideas



Cakes
dinner

ELIMINATION DIET FOR DIETS / BLOOD TYPES

Elimination diet w/ exceptions -
i.e. take out banana

- space in beginning to ...
2 T. white miso
1 T. water
1 1/2 tsp. MANUKA

Joint
24 ... ed sesame oil
me juice
ned garlic

AVOCADO SMOOTHIE

1/2 avo
1 COCONUT WATER
1 spoonful coconut oil
splash ~~the~~ ROE
spoonful manuka

(A) spoonful cacao, 1 date
(B) lime juice.

-70%
syrup.

TO TEST

- TO TEST
- SMOOTHIE POWDER
- LEFT TO TEST
1. PUCK BREAKST. Works sauces
 2. ~~Apple cider vinegar dressing~~
 3. ~~Apple cider vinegar dressing~~
 4. AGUAS FRESCAS
 5. ALMOND MILK / MORGHATA
 6. BULK WHEAT PANCAKES
 7. ALMOND BUTTER
 8. ~~...~~
 9. ~~...~~
 10. CHOCOLATE PRIZZUE SAUCE
 11. MANGO / AVOCADO SALAD
 12. SUGGESTIONS FOR SWEET POTATO
 13. ~~...~~
 14. WHITE MISO GLAZED SALMON
 15. ~~...~~
 16. KID-FRIENDLY CURRY
 17. PAD THAI

DARLENE'S DESSERTS

~~...~~

~~...~~

De voorraadkast

Julia: Op een avond na een lange dag werken en reizen bevonden Gwyneth en ik ons eens met een groepje hongerige mensen in een keuken die al maanden niet was gebruikt. We zaten behoorlijk afgelegen en alle winkels waren dicht. Er stond mosterd in de koelkast en in de vriezer lag een pakje eendenbacon. In de kast vonden we olie, azijn en wat kikkererwtenmeel en als een ware schat toverde Gwyneth uit haar tas een volmaakt rijpe avocado tevoorschijn. Gewapend met een zaklamp dook ik de moestuin in. Het was juni dus was alles net opgekomen. Ik plukte handenvol rucola, een bosje bieslook en wat rozemarijn. Toen gingen we aan de slag. We lieten een gietijzeren pan in de oven heet worden en mengden het kikkererwtenmeel met water, zout en olijfolie. We goten het beslag in de hete pan, strooiden er verse rozemarijn over en zetten de pan terug in de oven. Terwijl de bacon op het vuur stond maakte Gwyneth een simpele vinaigrette vol fijngehakte bieslook. Ik waste de groente en sneed de avocado klein, waarna zij beide overgoot met de dressing en er de zoute, krokante eendenbacon over verkruimelde. Staand aan het aanrecht genoot iedereen van de salade en sneed parten van de in elkaar geflanste kikkererwtenpannenkoek. De maaltijd bewees weer eens het belang van een voorraadkast, hoe karig de inhoud ook is. Met amper een handvol ingrediënten kun je altijd en overal een echt verzadigende en gezonde maaltijd samenstellen. Alle recepten in dit boek berusten op geweldige ingrediënten. Of je nu ruimte hebt voor alle denkbare specerijen en granen of voor slechts een paar, een voorraadje goede producten is de eerste stap naar succes als thuiskok. Op de volgende bladzijden vind je de ingrediënten die we het meest gebruiken. Toen we met vragen zaten over bepaalde producten vroegen we dr. Alejandro Junger om zijn deskundige mening. Zijn inzichten zijn te vinden in de tekstjes met de titel 'Alejandro zegt'.



IN DE KOELKAST

Vers van het land!

Bessen, groene bladgroenten, prei en sjalotten, wortels en komkommers, verse chilipepers en gemberwortel, volop verse kruiden, asperges enzovoort... Ons leven zou saai zijn en ons lichaam zou zwak zijn zonder verse groenten en fruit.

Potten en flessen

Vegenaise: we kunnen eigenlijk niet zonder vegenaise, oftewel eivrije mayonaise (verkrijgbaar in de natuurvoedingswinkel) het is een beetje uit de hand gelopen. We vinden het lekkerder dan gewone mayonaise, we sjouwen het mee als we ergens heen gaan waar ze het niet verkopen, we smeren het vrijwel overal op (zie Avocado-toast op blz. 34), we gebruiken het in plaats van olie in baksels (zie het Brownierecept-dat-mag op blz. 252), we mengen het door dressings (zie Romige peterseliedressing op blz. 57 en Mexicaanse *Green Goddess*-dressing op blz. 57) en in de lege potten bewaren we dressings en zelfingelegd zuur.

Goede ahornsiroop: we gebruiken ahornsiroop voor veel meer dan pannenkoeken en wafels (al smullen we daar ook van!). Het is een van onze favoriete natuurlijke zoetstoffen en zit vol antioxidanten en zink. Ook zou deze siroop goed zijn voor de spijsvertering en zelfs voor spierherstel. Wij zoeten er altijd dressings, sauzen en gebak mee.

Mosterd: goede dijonmosterd en een lekkere grove mosterd zijn verwerkt in veel van onze dressings.

Tafelzuur en kimchi: of het nu gaat om Joods tafelzuur of om een hoopje pittige koolkimchi, gefermenteerde voedingsmiddelen geven een flinke smaakexplosie aan of bij onze gerechten. Een bijkomend voordeel is dat gefermenteerde groente onze cholesterol zou verlagen en de spijsvertering en het immuunsysteem zou stimuleren; kimchi zou zelfs goed zijn tegen kanker. Kimchi is te koop in toko's en op bijvoorbeeld www.orientalwebshop.nl. Je vindt het ook steeds meer in grote supermarkten.

Misopasta: misopasta is even heilzaam als tafelzuur en kimchi en gemaakt van gefermenteerde sojabonen. De pasta geeft extra smaak aan veel van onze dressings en sauzen (zie de Wortel-gemberdressing op blz. 65 en Lee's hoisinsaus op blz. 275). Wij gebruiken meestal zoete lichte miso en rode miso van sojabonen, maar miso's die zijn gemaakt met zilvervliesrijst en gerst smaken even goed. Probeer zelf uit welke je het lekkerst vindt, want in de koelkast kun je ze eindeloos bewaren!

Vraag over miso: *Waarom is miso goed voor ons?*

Alejandro zegt...

'Miso is een gefermenteerd voedingsmiddel en daarom erg bevorderlijk voor de gezondheid. Zo bevat het veel snel opgenomen vitaminen B, pre- en probiotica en mineralen. Kies altijd GGO-vrije miso (dat is miso zonder genetisch gemodificeerde organismen), liefst biologische.'

Kokoswater: in feite is dit een natuurlijke sportdrink. Kokoswater bevat per portie meer kalium dan een banaan en zit vol elektrolyten. Het is al geweldig op zichzelf, vooral tijdens of na een training, maar we gebruiken het ook graag in smoothies en zelfs in sommige recepten zoals Zwarte rijst met vers kokos (zie blz. 183). Als je aan verse jonge kokosnoot kunt komen en handig bent met een mes is dat dé manier. Maar vind je dat te omslachtig en te rommelig dan kun je het best biologisch kokoswater nemen, dat onder meer te koop is in natuurvoedingswinkels en online.

Amandelmelk: bijna al onze shakes en smoothies zouden minder lekker zijn zonder ons favoriete alternatief voor koemelk. Ook in veel gebak gebruiken we amandelmelk. Als we de tijd hebben maken we hem graag zelf (zie blz. 220), maar kopen is geen schande; zoek wel altijd neutrale ongezoete amandelmelk (tenzij je Bernardo's pompoentaartshake maakt, op blz. 209, waarvoor ongezoete vanille-amandelmelk nodig is).

ZUIVEL

In dit boek hebben we zuivel meestal gemeden (hoewel we geen van beiden te vertrouwen zijn als je ons een rijpe, bijna vloeibare stinkkaas voor zet...). Toch zul je soms recepten tegenkomen waarvoor neutrale volle yoghurt van schapen- of geitenmelk nodig is (onder meer te koop in natuurvoedings- en boerderijwinkels). Yoghurt van geiten- of schapenmelk is veel lichter verteerbaar en minder allergen dan die van koemelk en zit vol eiwitten, gezonde bacteriën en probiotica. Kun je aan rauwe versies van deze yoghurt komen, des te beter. Indien nodig of gewenst kun je echter ook gewone yoghurt van koemelk gebruiken.

Eiwitten

Eieren: wij gebruiken alleen biologische kippen-, eenden- en zelfs kwarteleieren, liefst van lokaal gevogelte.

Vis: waar we ook zijn, we zoeken altijd naar vis die zo dicht mogelijk bij onze keuken is gevangen. We hebben een voorkeur voor wilde zalm en filets van platvis zoals bot, schol of tong. Ook zeebaars zul je in veel recepten tegenkomen; die zwemt namelijk in de wateren nabij Gwyneths vakantiehuis, waar we veel aan het koken zijn. Kies gerust vis die in jouw buurt het best is en sluit vriendschap met je visboer; hij of zij zal je graag tips geven over de meest verse vis.

Vraag over schaaldieren: *Waarom mag je geen schaaldieren tijdens een eliminatiediet?*

Alejandro zegt...

'Schaaldieren staan op mijn lijstje van producten die je moet mijden, maar dit geldt vooral voor de 21 dagen van het Reinigingsprogramma. Dit heeft twee redenen. Ze veroorzaken veel voedselallergieën en overgevoeligheid en er zijn bovendien aanwijzingen dat ze kwik bevatten. Wel zit in schaaldieren veel minder kwik dan in grote vissen zoals tonijn. Ben je getest en kent je lichaam geen hoge kwikbelasting, dan zijn schaaldieren prima. Ze bevatten goede magere eiwitten en gunstige onverzadigde vetzuren evenals jodium, dat essentieel is voor de aanmaak van schildklierhormonen en goed is voor de stofwisseling.'

Gevogelte: biologische kip, kalkoen en eend zijn in onze koelkast te vinden in allerlei vormen: hele vogels, als gehakt, verse worstjes en soms zelfs als spek.

Rood vlees: Gwyneth eet helemaal geen rood vlees en Julia af en toe een beetje, maar allebei maken we het vaak voor andere mensen in ons leven (vooral mannen...).

Vraag over soja en tofu: *Hoe sta je tegenover soja en vooral tofu? Is het goed die met mate te eten?*

Alejandro zegt...

'Niet alle sojaproducten worden op dezelfde manier gemaakt. Dit begint al met de sojabonen zelf, die afkomstig kunnen zijn van GGO's; dit zijn planten waarvan de genen zijn veranderd en er zijn steeds meer bewijzen dat dit mogelijk gevaar oplevert voor onze gezondheid. Ik geef een voorbeeld van wat men doet met genetisch gemodificeerde planten: in de nucleus van de cel worden genen ingebracht die van de plant zelf een pesticide maken. Als insecten zulke GGO's eten gaan ze dood. Mijn verstand zegt me dat ze dus ook niet goed kunnen zijn voor mensen.

De toevoeging van conserveringsmiddelen, stoffen die de kleur, geur en textuur beïnvloeden en andere chemicaliën kan van elk product, dus ook van soja, een traagwerkend gif maken. Kies dus vooral natuurlijke producten zonder chemische toevoegingen.

Een ander probleem met soja en sojaderivaten is de aanwezigheid van fyto-oestrogenen (fyto = plant). Deze moleculen kunnen de effecten van oestrogenen in het lichaam nabootsen door zich te hechten aan oestrogeenreceptoren waardoor de hormoonbalans wordt verstoord. Dit kan onder meer fertiliteitsproblemen veroorzaken. Ik heb vaak meegemaakt dat vrouwen zwanger raakten zodra ze geen sojaproducten meer aten. Soja-isoflavonen zouden bij een lage jodiuminname de werking van de schildklier remmen; uit onderzoek blijkt dat een verminderde schildklierfunctie verbetert als alle soja wordt gemeden.

Het is belangrijk hiermee rekening te houden als je kinderen sojaproducten wilt geven in hun eerste levensjaren, waarin een verminderde schildklierwerking de groei en de ontwikkeling kan verstoren. Zelf geef ik mijn kinderen bijna geen sojaproducten en raad mensen af baby's melk op sojabasis te geven.

Toch hebben soja-isoflavonen ook enkele positieve effecten. Zo verminderen ze de kans op hormoongerelateerde vormen van kanker. Ook kan soja overgangsklachten bij vrouwen verlichten, zoals opvliegers.

Een ander heilzaam aspect is het hoge gehalte aan alfa-linoleenzuur (ALA) in sojaolie; dit is mogelijk de oorzaak dat bij Japanners zo weinig hart- en vaatziekten voorkomen. Samen met de vele vezels in soja kan dat hoge ALA-gehalte je hart gezond houden.

Dit alles is misschien wat verwarrend, dus samenvattend zou ik zeggen: wees matig met het gebruik van sojaproducten en controleer of ze niet afkomstig zijn van GGO-soja en geen giftige chemicaliën bevatten.'

IN DE VRIEZER

Glutenvrij brood: wij eten graag gierst- en rijstbrood of, als we toch wat gluten willen, tarwekiembrood. Bewaar een brood in je vriezer om toast of sandwiches te maken.

Doperwten: we gebruiken vaak diepvriesdoperwten, vooral om wat kleur te geven aan rijstgerechten zoals Risotto met doperwten + bladgroenten (zie blz. 180), Paella met kip + worst van gevogeltevlees (zie blz. 184) en Mexicaanse tomatenrijst (zie blz. 183).

IN HET KRUIDENREK

Maldon-zeezout: dit hebben we altijd bij de hand. Het is wat ons betreft het beste zout ter wereld.

Versgemalen zwarte peper: het maakt een enorm verschil of je peper uit de molen of uit een potje gebruikt.

Gedroogde chilipeper: we gebruiken vaak traditionele rode chilivlokken (die je ook ziet bij pizzeria's), vooral gebakken met knoflook en olijfolie voor er donkergroene groente bij gaat zoals cime di rape (zie Cime di rape met knoflook + rode chilipeper, blz. 154). Gochugaru, grove Koreaanse chilivlokken, zijn geweldig als je ze strooit over gerechten als Gegrilde mais op z'n Koreaans (zie blz. 158) en Avocadotoast (zie blz. 34). Ze zijn te koop in veel toko's, neem ook een kijkje op www.aziatische-ingredienten.nl.

Pimentón: dit Spaanse gerookte paprikapoeder is een van onze favorieten omdat het gerechten snel een robuuste smaak geeft alsof ze uren langzaam zijn gebakken. Er is een zoete (*dulce*) en een scherpe (*picante*) versie. Wij vinden ze even lekker maar kies zoet voor een milde smaak en scherp als je meer pit wilt.

Chinees vijfkruidenpoeder: deze mix van gemalen gember, kruidnagel, zwarte peper, kaneel en venkel (met enige variatie) is een prachtige combinatie die we graag gebruiken in tal van gerechten, vooral als er zoete aardappel in zit (zie Zoete aardappel + vijfkruidenmuffins op blz. 41 en Een simpele geroosterde zoete aardappel op blz. 152).

Old Bay-kruidenmix: deze mix van selderijzaad en paprikapoeder van McCormick is online te krijgen, waar je ook recepten vindt om hem zelf te maken. Hij behoort tot onze favorieten, vooral bij krokante vis (zie De beste glutenvrije *fish fingers* op blz. 234).

Kruidenzout: een mix van zeezout, groenten en kruiden (bijvoorbeeld Herbamare van dr. Vogel). Wij vinden het heerlijk, vooral op Avocadotoast (zie blz. 34) of op een Hardgekookt ei (zie blz. 278).

OP HET AANRECHT

Verse groenten en fruit: citroenen, limoenen, knoflook, sjalotjes, uien, zoete aardappels, appels en avocado's... wij krijgen er geen genoeg van.

Vraag over nachtschaden: *Wat is er mis met nachtschaden?*

Alejandro zegt...

'Er is niets mis met nachtschaden; ze hebben juist verrassende en heilzame eigenschappen. Ik sluit ze alleen uit van het dieet tijdens het Reinigingsprogramma omdat sommige mensen gevoelig zijn voor solanine, een alkaloïde die in nachtschaden zit en die kan leiden tot ontstekingsreacties, vooral rond de gewrichten. Als de 21 dagen van ontslakking voorbij zijn raad ik mensen aan weer te beginnen met nachtschaden, maar wel op de juiste manier (volgens de herintroductiemethode) en uit te vinden of ze al dan niet gevoelig zijn voor solanine. Wie er gevoelig voor blijkt te zijn, zou ze weinig of niet moeten eten. De meeste mensen zijn dit echter niet en zullen zelfs baat hebben bij het eten van deze geweldige groenten.'

IN DE VOORRAADKAST

Om te bakken

Universeel glutenvrij meel: meel zonder gluten van tal van merken is te koop in natuurvoedingswinkels, bij sommige molens en via diverse websites. Welk merk je ook kiest, controleer of er xanthaangom (een bindmiddel dat glutenvrije baksels meer structuur geeft) in zit. Is dit niet het geval, dan is het toevoegen van ½ theelepel xanthaangom voor elk kopje universeel glutenvrij meel een prima oplossing. Xanthaangom is online verkrijgbaar.

Amandelmeel: meel van gemalen amandelen is een geweldig alternatief voor bloem en we gebruiken het vooral graag voor een krokante topping in Crumble zonder meel (zie blz. 259). Je kunt amandelmeel kopen in de natuurvoedingswinkel of online maar ook zelf maken door blanke amandelen te malen in een krachtige blender.

Quinoavlokken: quinoavlokken zijn een geweldig glutenvrij en eiwitrijk alternatief voor havervlokken.

Zoetstof

Xylitol: xylitol is een natuurlijke zoetstof gemaakt van vruchten- en groentevezels. Het klinkt supermedisch en wetenschappelijk, maar het is echt een ongelooflijk gezond alternatief voor suiker, het spaart je tanden en je kunt er prima mee bakken. Xylitol is online verkrijgbaar.

Vraag over xylitol: *Hoe denk je over xylitol?*

Alejandro zegt...

'Xylitol smaakt veel beter dan veel andere suikervervangers. Het ziet eruit als suiker, het voelt aan als suiker en het is even goed te mengen met andere ingrediënten maar dit alles zonder de hoge glykemische index van suiker. Het kan echter maagklachten veroorzaken. Probeer het dus uit en kijk hoe je erop reageert.'

Manukahoning: manukahoning is een geweldig product dat naar verluidt barst van de geneeskrachtige, antibacteriële en antivirale eigenschappen. Hij is afkomstig van honingbijen die zich te goed doen aan manukastruiken in Nieuw-Zeeland. De smaak is sterk, dus gebruiken wij hem met mate. Je koopt deze honing in de natuurvoedingswinkel of online.

Wilde (rauwe) honing: wilde honing heeft een veel mildere smaak dan manukahoning dus gebruiken wij hem als we een gerecht een zoetje zonder een al te uitgesproken smaak willen geven. We gebruiken liever wilde dan gewone honing omdat hij absoluut niet bewerkt en gepasteuriseerd is en alkaline vormt, wat de spijsvertering bevordert. Net als manukahoning is wilde honing te koop in natuurvoedingswinkels, online en op boerenmarkten.

Vraag over de nadelen van agavesiroop: *Hoe denk je over agavesiroop? Waarom is het niet de superzoetstof die we erin zagen?*

Alejandro zegt...

'Agavesiroop is niet de natuurlijke zoetstof die de reclame ons voorspiegelde. Hij wordt bij de productie sterk geraffineerd waardoor in het eindproduct nog meer fructose zit dan in maissiroop. Hij kan ook de spijsvertering verstoren en leiden tot een opgeblazen gevoel, krampen en gasvorming.'

Bruinerijstsiroop: het beste alternatief voor maissiroop. Wij gebruiken bruinerijstsiroop in recepten die vragen om een lichtzoet bindmiddel (bijvoorbeeld de Bummer Bars op blz. 254).

Dadels: gedroogde dadels horen tot onze favoriete snacks. We gebruiken ze ook graag als natuurlijke zoetstof in gebak (zie de Banaan-dadelmuffins op blz. 46), shakes en smoothies (zoals de Amandel-boerenkoolsmoothie op blz. 207).

Granen, bonen en peulvruchten

In elke gezonde provisiekast hoort een voorraad granen, bonen en peulvruchten thuis. Wij hebben een heel scala in huis, waaronder quinoa (zowel de gewone en de rode als quinoascheuten), zilvervliesrijst (zowel kort- als langkorrelige soorten), linzen, bombarijst voor paella (online te koop), arboriorijst voor risotto, zwarte en kidneybonen en kikkererwten.

Flessen en potten

Goede extra vergine olijfolie: we zouden ons geen raad weten zonder olijfolie. Zoals onze vriend Mario Batali altijd zegt: olijfolie is even waardevol als goud.

Neutrale olie: als we wat vet nodig hebben maar die niet te sterk mag smaken, gebruiken we graag goede koolzaad-, raapzaad- en saffloerolie.

Koudgeperste kokosolie: een geliefd ingrediënt in veganistische baksels. We gebruiken ook graag kokosolie in gerechten vanwege de nootachtige, iets zoete smaak. Het is ook een goede moisturizer.

Ansjovis: we zijn zo dol op ansjovis dat het grenst aan een obsessie. Ansjovis zit vol calcium, kalium, omega 3-vetzuren en vitamine A en bevat ongelooflijk weinig kwik.

Gochujang: deze Koreaanse rodepeperpasta, ook wel 'gochujangsaus' genoemd, is gemaakt van chilipepers en rijstmeel en zit barstensvol smaak. Zie onze Koreaanse kiptaco's (blz. 116). Hij is te koop in toko's en neem een kijkje op www.aziatische-ingredienten.nl. Let erop dat hij geen ve-tsin (E-621, ook wel MSG) bevat.

Harissa en ingelegde citroenen: twee Noord-Afrikaanse producten. Harissa is een rodechilipasta met een heerlijke fruitige, pittige smaak. Ingelegde citroenen zijn gemaakt door ingesneden citroenen lang in zout te leggen tot ze een vreemd soort marmelade vormen met een gepekelde citrusmaak. Deze twee ingrediënten vormen de basis van Kip in dubbele pan met harissa, ingelegde citroenen + groene olijven (zie blz. 112). Ze zijn te koop bij Midden-Oosterse winkels en in sommige supermarkten of anders online te bestellen.

Chipotles: gerookte jalapeñopepers, soms in adobosaus. Wij gebruiken chipotles altijd wanneer er een rookmaak nodig is.

Vissaus: deze saus, gemaakt van gefermenteerde vis, is ons geheime scherpe, zoutige ingrediënt in veel recepten met een Zuidoost-Aziatische invloed. Heb je nooit eerder vissaus gebruikt, laat je dan niet afschrikken door de sterke geur; je hebt maar heel weinig nodig en de smaak is uniek.

Vraag over vissaus: Is vissaus toegestaan bij het eliminatiedieet?

Alejandro zegt...

'Niet elke vissaus wordt op dezelfde manier gemaakt. In principe kan hij geen kwaad, mits er geen giftige chemicaliën in zitten. Veel van de vissauzen in de winkel zijn echter sterk bewerkt en zitten vol chemicaliën; sommige bevatten zelfs ve-tsin (E-621, ook wel MSG). Kijk daarom goed wat erin zit voor je kant-en-klare vissaus koopt.'

Azijn: we grijpen telkens naar de azijnflēs, vooral als we dressings maken. Wittewijn-, rodewijn-, sherry-, appelcider-, bruinerijst- en gewone rijstazijn duiken het meest in onze keuken op.

Sojasaus: sojasaus, gemaakt van gefermenteerde sojabonen, geeft bijna alles een betere smaak. De meeste sojasauzen bevatten tarwe dus als je gevoelig bent voor gluten moet je zoeken naar natuurlijk gefermenteerde, glutenvrije soorten (die overal te koop zijn).

Bragg Liquid Aminos: een zoutig vloeibaar eiwitconcentraat zonder gluten. Wij gebruiken hem overal waar je sojasaus zou gebruiken (hij wordt ook van sojabonen gemaakt). Onder meer te koop via www.biobites.eu.

Sesamolie en pikante sesamolie: wij zijn dol op de robuuste nootachtige smaak van sesamolie, zowel de gewone als de pikante soort met rode chilipeper.

Amandelboter: amandelboter is een geweldige snack, gesmeerd op toast, een plakje bruinerijstcake of een appel. Het is echter ook een geweldig ingrediënt, vooral in shakes zoals de Amandel-boerenkoolsmoothie op blz. 207 en in sauzen als de Miso-amandelsaus op blz. 162.

Tomaten in blik: de basis van Supersimpele tomatensaus (zie blz. 273), Chili met kip en witte bonen (zie blz. 102) en Chili met kalkoen en zwarte bonen geserveerd met zoete aardappels (zie blz. 106). We gebruiken graag tomaten uit blik omdat ze al gepeld en kant-en-klaar zijn en een geweldige smaak hebben.

Gedroogde paddenstoelen: als ze even zijn geweekt in kokend water kun je van gedroogde paddenstoelen snel een heerlijke veganistische bouillon maken met een volle smaak (probeer eens de Plentypaddenstoelensoep op blz. 81 en Polenta met shiitakes + gebakken prei op blz. 188).

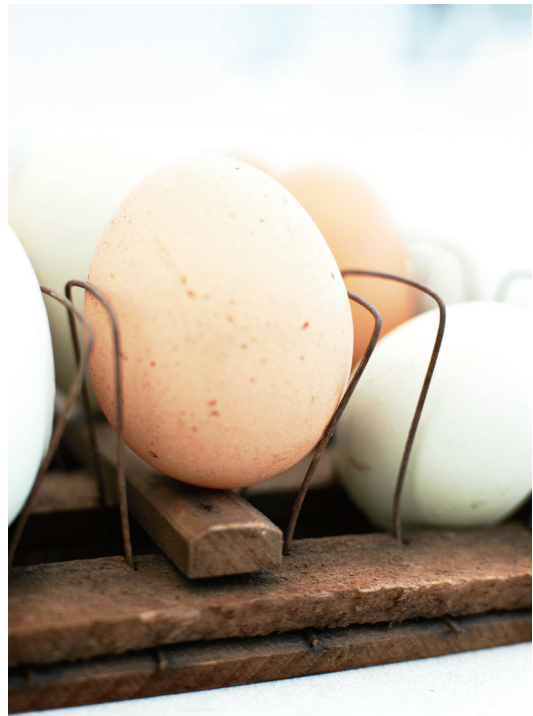
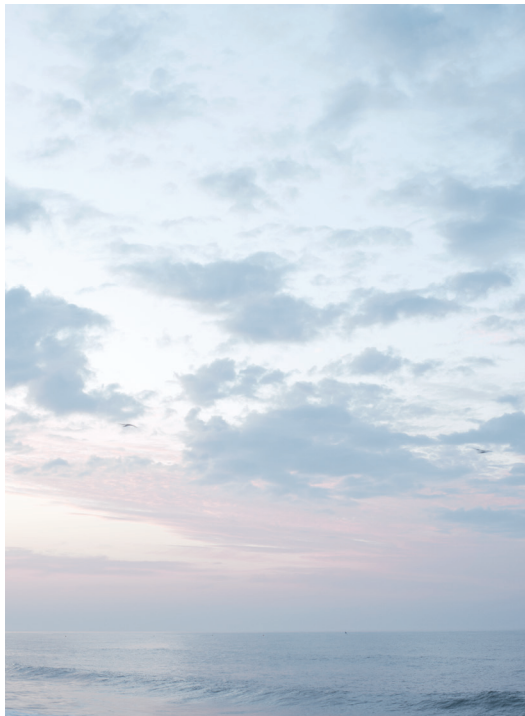
Onmisbare hulpmiddelen

Microplane-raspen: deze superscherpe raspen, vooral voor gemberwortel, knoflook en citroen- of limoenschil, zijn voor ons onmisbaar.

Vitamix-blender: investeer in de krachtigste blender die te koop is. Met de vitamix zijn onze romige shakes en smoothies gemaakt, evenals onze voluptueuze soepen waaraan geen room te pas is gekomen. Dit is wat we bedoelen met 'krachtige blender'.







QUINOA-GRANOLA MET OLIJFOLIE + AHORNSIROOP

Ik ben allergisch voor havervlokken dus is deze ontbijtgranola (die je ook los kunt eten als middagsnack) voor mij een gezond begin van de dag. Je kunt hem serveren met wat vers fruit en yoghurt van geitenmelk of amandelmelk.

Voor 10 porties

V Veganistisch **Ei** Eiwitrijk

8 el extra vergine olijfolie

8 el goede ahornsiroop

300 g quinoavlokken

grof zeezout

155 g rauwe walnoten, grof gehakt

180 g rauwe pompoenpitten, grof gehakt

150 g gedroogde vijgen (stelen verwijderd), grof gehakt

125 g ontpitte pruimen, grof gehakt

Verwarm de oven voor op 200 °C.

Klop in een grote kom de olijfolie en ahornsiroop door elkaar en voeg al roerend de quinoavlokken toe. Verdeel de quinoa gelijkmatig over een met bakpapier beklede bakplaat en strooi er een snuf zout over. Bak de vlokken onder af en toe roeren rond 25 minuten tot ze droog, knapperig en mooi goudbruin zijn. Laat het quinoamengsel geheel afkoelen en vermeng het dan met de overige ingrediënten. Blijft in een glazen pot twee weken goed.





QUINOAKLIEKJE OP TWEE MANIEREN

Het is altijd handig gekookte quinoa op voorraad te hebben, vooral 's ochtends.

BEST HARTIG

Voor 1 persoon

Ei Eiwitrijk

- 2 el extra vergine olijfolie
- 1 teen knoflook, fijngehakt
- 2 grote boerenkoolbladeren (zonder stelen),
fijngesneden
- 75 g Perfect gekookte quinoa (zie blz. 178)
- grof zeezout
- 1 Gepocheerd ei (zie blz. 278) of een In olijfolie
gebakken ei (zie blz. 278)
- 1 lente-uitje, alleen het witte en lichtgroene deel,
gesnipperd

Verhit de olie in een kleine pan en fruit de knoflook in 1 minuut zacht op halfhoog vuur. Voeg de boerenkool toe en bak onder af en toe roeren 2-3 minuten tot hij is geslonken. Voeg de quinoa toe en bak al roerend nog 2 minuten tot hij goed warm is. Breng het mengsel op smaak met zout en peper. Schep het dan in een ondiepe kom of op een bord, leg het ei erop en strooi de ui erover. Voeg desgewenst nog wat zwarte peper toe.

BEETJE ZOET

Voor 1 persoon

- E** Eliminatiedieet
- V** Veganistisch
- Ei** Eiwitrijk

120 g Perfect gekookte quinoa (zie blz. 178)

125 ml ongezoete amandelmelk

topping: geroosterde geschaafde amandelen, een scheutje ahornsiroop, een fijngehakte dadel, plakjes banaan, fijngehakte gedroogde vijgen, geroosterde walnoten, verse bosbessen, ongezoet kleingesneden kokos enzovoort.

Meng de quinoa en amandelmelk in een steelpannetje op halfhoog vuur. Verwarm al roerend gedurende 2-3 minuten. Doe het mengsel over in een kom en voeg er een topping naar keuze aan toe.

POWERHAVERMOUT

Deze haverwortel maakt de bekende pap tot een echt powerontbijt. Het zit niet alleen boordevol smaak en textuur maar de boekweit levert bovendien magnesium, het lijnzaad omega 3-vetzuren en het sesamzaad verrassend veel koper (een essentieel element dat vooral goed is voor mensen met artritis).

Voor 4 personen

V Veganistisch

50 g ouderwetse havervlokken
85 g boekweit
360 ml ongezoete amandelmelk
360 ml water
snufje zeezout
40 g gemalen lijnzaad
1 el geroosterd sesamzaad

Meng de havervlokken, boekweit en amandelmelk, het water en het zout in een pan met dikke bodem op hoog vuur. Breng aan de kook en zet het vuur dan laag. Laat 20-25 minuten zonder deksel pruttelen onder af en toe roeren tot de havervlokken heel zacht zijn. Roer het lijnzaad en sesamzaad erdoor en serveer.

AVOCADOTOAST

V Veganistisch

Echt, dit is het 'recept' dat Julia en ik allebei het vaakst maken en eten! En het is niet eens een recept. Rooster een snee van je gezonde lievelingsbrood, liefst zonder gluten. Besmeer hem royaal met veganaise (eivrije mayonaise) en leg daarop een paar plakjes rijpe avocado die je voorzichtig in het brood drukt. Bestrooi tot slot met een flinke snuf Maldon-zout of kruidenzout en wat zwarte peper. Dat is alles. Soms doen we er voor een beetje pit wat citroen of fruitige rode chilivlokken over (zoals aleppopeper of gochugaru, grove Koreaanse rode chilivlokken). Maar het is de heilige drievuldigheid van veganaise, avocado en zout die dit even betrouwbaar en gemakkelijk maakt als een favoriete spijkerbroek. Het is gewoon altijd lekker.