

VOEDZAAM & SNEL

Saladeboek



JENNIFER
&
SVEN



50 SALADES VOOR THUIS, HET WERK & ONDERWEG



KOSMOS

www.kosmosuitgevers.nl



@Kosmosuitgevers

© 2017 Kosmos Uitgevers, Utrecht
Foodfotografie: Sven & Jennifer
Foto's auteurs: Joshua Rood
Vormgeving: Femke den Hertog
ISBN 978 90 215 6545 3
ISBN e-book 978 90 215 6546 0
NUR 893

Alle rechten voorbehouden / All rights reserved

Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd 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.



8

1. INLEIDING

9

2. WAAR KOMT DE
SALADE VANDAAN?

10

3. WAAROM EEN SALADE?

Gevarieerd lunchen

Brood versus salade

Minimaal 250 gram groente per dag

Omdat het lekker is

12

4. EEN SALADE, DIE VULT
TOCH NIET?

13

5. TIPS

14

6. DRESSINGS

17

7. DE RECEPTEN

120

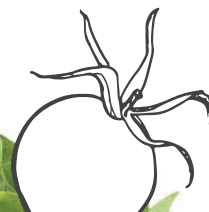
8. SALADEMIXER

123

9. OVER JENNIFER & SVEN



INHOUD









1 INLEIDING

Een salade eten als lunch is lekker en gezond. Een lichaam dat voorzien wordt van alle vitaminen en mineralen, gezonde vetten, voldoende vezels, eiwitten en complexe koolhydraten kan alle processen optimaal laten verlopen. En dat zorgt ervoor dat je lekker in je vel zit. Zo heb je voldoende energie om ook 's avonds na een drukke dag nog een wandeling te maken of te sporten. Combineer dit met een goede nachtrust, niet te veel stress en je voelt je fitter dan ooit!

Op onze website (www.voedzaamensnel.nl) zijn we al langer enthousiast promotor van de salade als lunch. En hoewel we om ons heen zien dat steeds meer mensen deze gewoonte overnemen, zien we ook dat het nog regelmatig moeilijk wordt gevonden. Er zijn veel saladerecepten te vinden, maar welke zijn handig om in een lunchtrommel mee te nemen? Vult dat dan wel goed genoeg? En kost de bereiding niet te veel tijd?

ONZE DOELSTELLING: GEVARIJEERD LUNCHEN IN NEDERLAND NORMAAL MAKEN.

In dit boek vind je vijftig gezonde, lekkere en simpele saladerecepten voor thuis, op het werk of onderweg. Met praktische recepten en handige tips willen we jou helpen om op een eenvoudige manier gevarieerd te lunchen.

Over een tijdje heb je dit boek niet meer nodig om een salade samen te stellen. Gebruik je het ook niet meer als inspiratie? Geef dit boek dan door aan iemand anders. Zo kan ook jij anderen inspireren om gevarieerder en lekkerder te lunchen!





WIST JE DAT HET IN VEEL LANDEN IN EUROPA NORMAAL IS OM 'S MIDDAGS UITGEBREID EN GEVARIIEERD TE LUNCHEN?

2. WAAR KOMT DE SALADE VANDAAN? EEN STUKJE GESCHIEDENIS

Het eten van salade is zo'n 2700 jaar geleden ontstaan in het Romeinse Rijk. Rauwe groenten werden gegeten met een dressing van azijn en olijfolie en geserveerd naast de hoofdmaaltijd. Over het moment waarop de salade gegeten diende te worden, bestond discussie. Hippocrates beweerde dat de salade voorafgaand aan de hoofdmaaltijd gegeten moest worden, omdat de licht verteerbare ingrediënten snel via onze spijsvertering werden verwerkt. Zo werd er ruimte gecreëerd voor de hoofdmaaltijd, die voornamelijk uit vlees bestond. Anderen meenden juist dat de salade na de hoofdmaaltijd gegeten moest worden omdat de azijn in de dressing de smaak van de wijn nadelig beïnvloedde.

Na de val van het Romeinse Rijk zijn salades in grote delen van Europa minder populair geworden. Het eten van rauwe groenten werd slechts om medicinale redenen toegepast. Alleen in het Byzantijnse Rijk bleven de salades onderdeel uitmaken van het standaard eetpatroon. Ook in landen waar periodiek vasten tot het eetpatroon behoorde, stonden rauwe groenten vaker op het menu.

Pas tijdens de Renaissance in de veertiende eeuw werd het gerecht *herba insalata* geherintroduceerd in delen van Europa. Letterlijk vertaald betekent dit 'gezouten kruiden'. *Sal* is het Latijnse woord voor zout.

'Salata' is in Frankrijk vertaald als 'salade'. In Nederland hebben we deze benaming overgenomen. Vermoedelijk zijn we in Nederland rond het jaar 1600 begonnen met het eten van salades.

Tegenwoordig bestaan salades niet meer alleen uit rauwe groenten. Vrijwel alle voedingsmiddelen kunnen in een salade gebruikt worden. Er zijn zelfs vele variaties te vinden waar helemaal geen rauwe groenten in gebruikt worden. De recepten in dit boek hebben allemaal een basis van rauwe groente.





7. DE RECEPTEN

- De recepten zijn voor één persoon maar je kunt de ingrediënten eenvoudig vermenigvuldigen naar het gewenste aantal personen.
- De energiebehoefte is per persoon verschillend en hangt af van je lengte, beroep en hoeveelheid beweging. Wij zijn uitgegaan van gemiddelde portiegroottes. Is een salade uit dit boek voor jou net iets te veel of te weinig, pas dan de hoeveelheid aan naar eigen behoefte.
- Was groente en fruit voordat je ze in een salade gebruikt. Dit kun je van tevoren doen of, als je de mogelijkheid hebt, op locatie.
- We zijn ervan uitgegaan dat je bij de bereiding van je salade beschikt over een mes en snijplank en een plek waar je de salade kunt bereiden. Is dit niet het geval, bijvoorbeeld omdat je onderweg bent of omdat je deze mogelijkheid niet hebt op je werk, voeg dan de voorbereiding én de bereiding uit het recept samen en bereid de hele salade thuis voor. Bewaar dressings altijd in een apart bakje en voeg deze aan je salade toe voordat je gaat eten. Vergeet niet een vork mee te nemen!
- Heb je de salade helemaal thuis voorbereid? Bewaar hem niet langer dan een dag. Het liefst in de koelkast, een koeltas of kleine koelbox. Sommige ingrediënten verkleuren snel, zoals avocado, waardoor je salade er minder smakelijk uitziet.
- We hebben alle salades, voor de foto, op een bord opgemaakt, maar ze zijn ook direct uit een lunchbox te eten.
- Alle noten zijn ongezoeten.
- Alle groenten zijn vers, tenzij anders vermeld.
- Alle peulvruchten zijn voorgekookt en direct te gebruiken.
- Onze voorkeur gaat uit naar biologische producten.
- Alle salades zijn gefotografeerd zonder dressing, per recept geven we een suggestie voor een dressing die wij lekker vinden. Natuurlijk kun je hierin variëren.
- Je kunt de gebruikte groene slasoorten gemakkelijk vervangen door andere.
- Gegrilde aubergine of pompoen zijn heerlijk en voedzaam in je salade, maar kosten meer tijd om te bereiden. Dit soort ingrediënten kom je dan ook niet tegen in dit boek. Heb je wel meer tijd? Ga dan eens naar www.voedzaamensnel.nl en kijk in de categorie 'salades'. Met salades kun je eindeloos variëren!

RUCOLA

MET PEER EN BLAUWE KAAS



DIT HEB JE NODIG

- 30 G WALNOTEN
- 45 G ZACHTE BLAUWE KAAS
- ½ KOMKOMMER (150 G)
- 1 PEER
- 25 G RUCOLA

DRESSING

- ½ EL EXTRA VERGINE
- OLIJFOLIE
- ½ EL BALSAMICOAZIJN
- GROVE PEPER



DRUIVEN

TIP:

vervang de peer door rode druiwen.

ZO MAAK JE HEM:

Voorbereiding

Doe de walnoten en blauwe kaas in een bakje, doe ze samen met de andere ingrediënten in een lunchbox.

Bereiding

Snijd de komkommer in blokjes. Snijd de peer in vieren, verwijder het klokhuis en snijd het vrucht vlees in stukken. Scheur de blauwe kaas in stukken en voeg ze samen met de andere ingrediënten. Giet de dressing eroverheen.



LUNCHBOX



WALNOTEN





BOERENKOOL

MET SINAASAPPEL, TOMAAT EN AVOCADO



DIT HEB JE NODIG

80 G BOERENKOOL
(3 STRENGEN)
2 TOMATEN
1 AVOCADO
1 SINAASAPPEL
8 G AMANDELSCHAAFSEL

DRESSING

2 EL EXTRA VERGINE OLIJFOLIE
1 EL BALSAMICOAZIJN
GROVE PEPER
ZEEZOUT

ZO MAAK JE HEM:

Voorbereiding

Leg de ingrediënten in een lunchbox, doe het amandelschaafsel in een apart bakje in de lunchbox.

Bereiding

Snijd de harde kernen uit de boerenkoolstrengen en snijd de boerenkool vervolgens in grove stukken. Snijd de tomaten in blokjes. Snijd de avocado doormidden tot aan de pit, draai de helften van elkaar en wip de pit eruit. Snijd het vrucht vlees in de schil in blokjes en lepel deze eruit. Snijd de schil van de sinaasappel en snijd het vrucht vlees in blokjes. Leg de tomaat, avocado en sinaasappel op de boerenkool, strooi er amandelschaafsel overheen en voeg de dressing toe.





MANGO *salade*

MET CASHEWNOTEN EN KIEMGROENTE



DIT HEB JE NODIG

40 G CASHEWNOTEN
1 KLEINE MANGO
½ KOMKOMMER
70 G TAUGÉ
30 G PITTIGE KIEMGROENTEN
(OP DE FOTO: RODE EN
GROENE RADIJSKIEMEN)

DRESSING

1 EL EXTRA VERGINE OLIJFOLIE
SAP VAN ½ LIMOEN
ZEEZOUT



voeg een kwart gesnipperde rode peper toe aan de dressing.

ZO MAAK JE HEM:

Vorbereiding

Doe de cashewnoten in een apart bakje en leg dit met de rest van de ingrediënten in een lunchbox.

Bereiding

Schil de mango, snijd het vruchtvlees van de pit en snijd dit in blokjes. Snijd de komkommer ook in blokjes en meng die met de mango, de cashewnoten en de taugé. Giet de dressing over de salade en voeg vervolgens de kiemgroenten toe.



LUNCHBOX

CASHEWNOTEN



NR
45




In de zomer van 2015 lag ons tweede boek, *Gezond leven doe je zo!* in de boekhandel. Dit boek bevat onze visie op gezond leven, honderd heerlijke recepten, handige boodschappenlijstjes en meer.


We kregen steeds vaker de vraag of we de recepten van onze website ook in een boek wilden uitbrengen. Dat hebben we gedaan. Niet allemaal, maar wel de honderd populairste recepten. En wat een leuk boek is dat geworden: *De 100 populairste recepten van Voedzaam & Snel*. Het is fantastisch om te zien hoe vaak recepten door jullie worden gemaakt. Sommige recepten zijn online al meer dan 200.000 keer bekeken!


Inmiddels bezoeken dagelijks ruim 15.000 mensen Voedzaam & Snel en wordt Sven vaak gevraagd als foodfotograaf. We komen tijd tekort voor alle leuke ideeën die we hebben. Er wordt ons weleens gevraagd waar we de creativiteit vandaan halen om steeds weer nieuwe recepten te bedenken. Een antwoord op die vraag hebben we eigenlijk niet. Alle positieve reacties en lieve mailtjes stimuleren ons enorm om gewoon door te gaan met het bedenken van gezonde gerechten én het schrijven van nieuwe boeken!


Ons nieuwste boek heb je nu in handen, met 50 gezonde salades voor thuis, op het werk en onderweg. En daarmee zijn we weer een stapje dichterbij ons nieuwste doel: gevarieerd lunchen in Nederland normaal maken.


Wil je ons iets vragen of een berichtje sturen? Dan kan dat via info@voedzaamensnel.nl. Maar je kunt natuurlijk ook een berichtje achterlaten bij een recept op onze website of via social media:

 [voedzaamensnel](#)

 [voedzaamensnel](#)

 [voedzaamensnel](#)

 [voedzaamensnel](#)

 [voedzaamensnel](#)





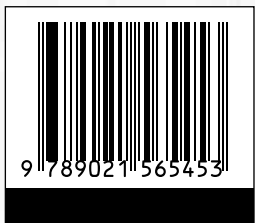
MAKKELIJKE, GEZONDE SALADES VAN VOEDZAAM & SNEL

VOOR THUIS, OP HET WERK EN ONDERWEG

Je eigen gezonde lunchsalade meenemen naar het werk is een trend. Maar elke keer dezelfde salade eten gaat op den duur vervelen. Jennifer & Sven van Voedzaam & Snel bedachten de lekkerste salades voor thuis en onderweg. Simpele en gezonde recepten met ingrediënten uit alle seizoenen, en geschikt als lunch, maaltijdsalade of bij een picknick. Makkelijk thuis voor te bereiden en mee te nemen in een broodtrommel of bakje.

Healthy on the go!

Jennifer & Sven zijn de oprichters van de populaire websitevoedzaamensnel.nl. Eerder schreven ze *Het Groene Smoothie Boek*, *Gezond Leven doe je zo!* en *De 100 populairste recepten*.



K
KOSMOS

NUR 893
Kosmos Uitgevers,
Utrecht/Antwerpen