

Julie
natuurlijk





Julie natuurlijk

verrassend vegan en raw

 JULIE'S LIFESTYLE

TEKST: JULIE VAN DEN KERCHOVE

FOTO'S: HEIKKI VERDURME

 | LANNOO

Mijn verhaal

Ik ben altijd al gefascineerd geweest door gezond en lekker eten. Als kind kon ik niet genoeg krijgen van sappige zoete mango's. Ze waren zelfs mijn favoriete snoep. Wanneer mijn moeder aan het bakken sloeg, stonden mijn zus en ik te springen om te helpen in de keuken: appelcake, wafels met slagroom en aardbeien, frambozentaart... Als het maar zoet en fruitig was!

Als jonge twintiger werd ik geconfronteerd met aanhoudende vermoeidheid en besloot ik op zoek te gaan naar de link tussen voeding, energie en gezondheid. Gluten, geraffineerde suikers en gepasteuriseerde melkproducten verdwenen uit mijn dagelijkse voeding.

Ik droomde van een levensstijl waarbij ik nooit nog calorieën hoefde te tellen. Per toeval kwam ik zo bij raw food terecht, een leuke manier om creatief aan de slag te gaan met groenten en fruit. Er ging een nieuwe wereld voor mij open van sapjes, smoothies, groentepasta's en gezonde desserts. Mijn energieniveau kreeg een enorme opkikker en ik voelde me ongelooflijk goed in mijn vel. Eindelijk kon ik 's morgens weer verfrist aan de dag beginnen en had ik genoeg energie om te genieten van het leven!

Samen met mijn partner Simon besloot ik om me verder te verdiepen in de raw foodkeuken en in Californië een opleiding te volgen tot raw foodchef. Toen is ook Julie's Lifestyle ontstaan, een blog waar wekelijks nieuwe recepten verschijnen. En nu is er dus een eerste boek, *Julie natuurlijk*.

Hoewel ik in de keuken meestal aan de slag ga met verse groenten en fruit die niet worden verhit boven de 50 °C, bevat dit boek ook warme of ovengebakken gerechten zoals brood, pannenkoekjes, falafels en zelfs frietjes van zoete aardappel. Allemaal plantaardig en vrij van gluten, geraffineerde suikers en melkproducten. Door die combinatie van rauwe en warme gerechten kun je perfect inspelen op de seizoenen en ten volle blijven genieten van je favoriete *comfort food*, zonder schuldgevoel. Het maakt het ook een stuk gemakkelijker als je kookt voor je gezin of als je gasten over de vloer hebt voor een etentje.

Ik hoop dat dit boek je zal inspireren om raw food uit te proberen en te testen welk effect het heeft op jou, je lichaam en je energie!



Ben je op zoek naar een alternatief voor confituur, zonder geraffineerde suikers of gelatine? Deze bessenconfituur op basis van dadels bevat slechts drie eenvoudige ingrediënten en heeft een aangename zure toets dankzij de bessen en het citroensap. Serveer het met sneetjes stevig ontbijtbrood (zie p. 28) of appelschijfjes en amandelpasta.

Bessenconfituur

PORTIE: 500 ML - MATERIAAL: BLENDER

INGREDIËNTEN:

2 koppen bessen, vers of bevroren en ontdooid (300 g)
2 eetlepels citroensap
1 ½ kop dadels, ontpit en minstens 10 minuten geweekt in warm water (225 g)

WERKWIJZE:

Doe de bessen, het citroensap en de dadels in de blender. Mix tot een egale confituur.

JULIE'S TIPS & TRICKS

- Deze bessenconfituur blijft luchtdicht afgesloten minstens vier dagen goed in de koelkast.
 - Je kunt deze bessenconfituur ook invriezen in aparte porties zoals ijsblokjes. Dan blijft de confituur minstens een maand goed.
-



Wil je nog weleens iets anders dan brood, havermout of chiapudding als ontbijt? Trakteer jezelf dan op dit powerontbijt met quinoa, appel en kaneel. Quinoa zal je langer een voldaan gevoel geven en je spieren versterken, kaneel zal je helpen om je bloedsuikerspiegel stabiel te houden, en walnoten zullen je concentratie verhogen dankzij de omega 3-vetten. Een echt powerontbijt!

Powerontbijt met quinoa, appel en kaneel

PORTIE: 1 PERSOON - MATERIAAL: MENGKOM

INGREDIËNTEN:

1 kop gekookte quinoa (130 g)
4 eetlepels walnootmelk (of andere plantaardige melk naar keuze)
½ koffielepel vanille-extract (of zaadjes uit een vanillestok)
¼ à ½ koffielepel kaneel (naar smaak)
Himalayazout of zeezout, naar smaak
1 grote zoete appel, in blokjes gesneden
4 eetlepels rozijnen
4 eetlepels walnoten, 8 à 12 uur geweekt en eventueel opnieuw gedroogd

WERKWIJZE:

Meng de quinoa met de walnootmelk, het vanille-extract, het kaneel en het zout.
Serveer met de appel, de rozijnen en de grof gehakte walnoten.

JULIE'S TIPS & TRICKS

- Spoel je quinoa altijd goed met koud of lauw water voor je het kookt. Quinoazaadjes zijn bedekt met saponinen, natuurlijke zeepstoffen die de plant beschermen tegen insectenvraat. Saponinen hebben een bittere smaak en zijn moeilijk te verteren. Door quinoa te spoelen, verwijder je het grootste deel van de saponinen.
 - Dit powerontbijt blijft luchtdicht afgesloten minstens twee dagen goed in de koelkast.
 - Serveer dit ontbijt eventueel met een groene detoxsmoothie (zie p. 52) of een supersnelle *green juice* (zie p. 62) voor extra energie.
-



Ben je gek op curryketchup? Dan is deze oosterse wortelsalade met kerriesaus zeker iets voor jou. De saus smaakt heerlijk zoet en pittig en bevat verschillende heilzame kruiden zoals kurkuma. De salade combineert oosterse smaken zoals walnoten, rozijnen en koriander. Lichtjes exotisch en toch toegankelijk!

Oosterse wortelsalade met kerriesaus

PORTIE: 2 PERSONEN - MATERIAAL: DUNSCHILLER, GLAZEN BOKAAL, GROTE MENGKOM

INGREDIËNTEN

KERRIESAUS:

4 eetlepels water
3 eetlepels citroensap
2 eetlepels mosterd
2 eetlepels shiro miso
1 ½ eetlepel extra vierge olijfolie
1 eetlepel ahornsiroop
1 koffielepel paprikapoeder
½ koffielepel kerrievoer
2 snufjes cayennepeper

WORTELSALADE:

3 grote wortels, in reepjes
1 kop gekookte quinoa (130 g)
2 kleine kropjes Romeinse sla, in fijne reepjes
1 kleine peer, in fijne schijfjes
2 eetlepels rozijnen, fijngehakt
2 eetlepels walnoten, 8 à 12 uur geweekt en eventueel opnieuw gedroogd tot ze krokant zijn
½ klein handvol peterselie, fijngehakt
½ klein handvol koriander, fijngehakt (optioneel)

WERKWIJZE

KERRIESAUS:

Doe alle ingrediënten in een grote glazen bokaal. Schud goed.

SALADE:

Gebruik een dunschiller of scherp mes om de wortels in reepjes te snijden. Doe de reepjes wortel, de quinoa en de Romeinse sla in een grote mengkom. Meng goed. Verdeel de salade over twee kommen of borden. Bedek met peer, rozijnen, walnoten en fijngehakte peterselie en koriander. Serveer met kerriesaus naar smaak.

JULIE'S TIPS & TRICKS

- Deze saus blijft minstens twee weken goed in een glazen bokaal in de koelkast.
 - Vervang de quinoa in dit recept eens door linzen of kikkererwten. Je kunt de quinoa ook weglaten en de wortelsalade serveren als bijgerecht bij bijvoorbeeld de falafel van zoete aardappel (zie p. 98).
-



Rode biet: je houdt ervan of je hebt er een hekel aan. Vroeger kon je me geen plezier doen door deze aardse knol aan het menu toe te voegen, maar nu heb ik het geheim ontdekt om deze groente wel aantrekkelijk en licht verteerbaar te maken. Zelfs als je geen grote fan bent van rode biet is dit recept echt de moeite waard om te proberen.

Knapperige salade van rode biet met macadamia kaascrumble

PORTIE: 4 PERSONEN - MATERIAAL: KEUKENMACHINE, RUBBEREN SPATEL, MENGKOM

INGREDIËNTEN

MACADAMIA KAASCRUMBLE:

½ kop macadamianoten (70 g)
½ kop cashews (60 g)
2 eetlepels edelgistvlokken
1 eetlepel citroensap
1 eetlepel witte shiro miso
¼ koffielepel Himalayazout of zeezout

INGREDIËNTEN

GEMARINEERDE BIET:

2 rode bieten, geschild
2 eetlepels extra vierge olijfolie (of meer naar smaak)
1 klein teentje look, geperst
zwarte peper, naar smaak
Himalayazout of zeezout, naar smaak

INGREDIËNTEN

SALADE:

1 grote rijpe avocado, ontpit en in fijne schijfjes
1 grote zoete peer, in schijfjes
1 bundel waterkers, grof gehakt
2 grote handenvol zoete salade naar keuze: Romeinse sla, baby, mesclun...
2 grote handenvol verse dille
mierikswortel, fijngehakt en naar smaak
vers geperst citroensap, naar smaak
zwarte peper uit de molen, naar smaak



Dit aardbeienijs met frambozencoulis voert me terug naar mijn kindertijd. Het is zomer, de zon schijnt en de vlinders fladderen door de blauwe lucht. Mijn kleine zus en ik springen om het hoogst door de gazonsproeier. Buiten adem vlijen we ons neer in het natte gras. Mijn moeder trakteert op een ijsje met verse aardbeien. Het leven is goed.

Aardbeienijs met frambozencoulis

PORTIE: 2 PERSONEN - MATERIAAL: KEUKENMACHINE, RUBBEREN SPATEL, BLENDER

INGREDIËNTEN

FRAMBOZENCOULIS:

- 1 kop frambozen, vers of bevroren en ontdooid (140 g)
- 1 eetlepel ahornsiroop
- 1 koffielepel vanille-extract

AARDBEINIJS:

- 2 grote rijpe bevroren bananen, grof gehakt
- 2 koppen bevroren aardbeien (300 g)
- 2 eetlepels amandelmelk
- ½ eetlepel ahornsiroop (optioneel)
- 1 koffielepel vanille-extract

WERKWIJZE

FRAMBOZENCOULIS:

Doe alle ingrediënten in de blender en mix tot een egale coulis.

AARDBEINIJS:

Hak de bevroren bananen in kleinere stukken met een groot, scherp mes.

Doe de bevroren banaan met de bevroren aardbeien, amandelmelk en ahornsiroop in een keukenmachine voorzien van een S-vormig mes. Mix tot een smeug aardbeienijs. Dit zal even duren, afhankelijk van de sterkte van je keukenmachine. Het is ook altijd handig om tussen het mixen door even langs de zijkanten van de keukenmachine te gaan met een rubberen spatel.

Als het aardbeienijs smeug genoeg is, voeg dan het vanille-extract toe.

Mix kort tot alles goed gemengd is.

Serveer het ijs met frambozencoulis, verse aardbeien of frambozen en eventueel enkele blaadjes verse munt.

JULIE'S TIPS & TRICKS

- Heb je het ijs iets te lang laten draaien? Serveer het dan als softijs of plaats het 20 à 30 minuten in de diepvries tot je er balletjes van kunt maken.
 - Probeer dit recept ook eens met andere bessen naar keuze: bosbessen, braambessen, kersen, aalbessen... Voeg indien nodig wat extra zoetstof toe.
 - De frambozencoulis blijft luchtdicht afgesloten minstens drie dagen goed in de koelkast.
-



Staat Sinterklaas bijna voor de deur? Dan is het ideale moment aangebroken om jezelf te trakteren op deze marsepeinballetjes. Ze bevatten slechts zes ingrediënten en ze zijn volledig vrij van geraffineerde suikers. Perfect om jong en oud mee te verwennen!

Marsepeinballetjes

PORTIE: 18 KLEINE BALLETTJES - MATERIAAL: KEUKENMACHINE, RUBBEREN SPATEL

INGREDIËNTEN:

1 eetlepel kokosolie
1 ½ kop amandelmeel (150 g)
½ kop dadels, ontpit en minstens
10 minuten geweekt in warm water
(75 g)
½ à 1 eetlepel ahornsiroop
1 koffielepel amandelextract
¼ koffielepel Himalayazout of zeezout
voor de afwerking: kokosbloem of
kokosrasp, om de balletjes in te rollen

WERKWIJZE:

Smelt de kokosolie tot ze vloeibaar is. Haal ze dan van het vuur.
Doe het amandelmeel, de dadels, de gesmolten kokosolie, de ahornsiroop, het amandelextract en het zout in een keukenmachine voorzien van een S-vormig mes. Mix tot een dik deeg.
Vorm kleine truffels van het marsepeindeeg.
Rol de marsepeinballetjes in kokosbloem of kokosrasp zodat het lijkt alsof ze bedekt zijn met sneeuw.
Plaats de marsepeinballetjes minstens 15 minuten in de koelkast of 5 minuten in de diepvries om ze iets harder te laten worden.

JULIE'S TIPS & TRICKS

- Deze marsepeinballetjes blijven luchtdicht afgesloten minstens een week goed in de koelkast.
 - Wist je dat amandelen de allergezondste noten zijn? Ze zijn erg rijk aan onder andere calcium, magnesium en gezonde vetten. Bovendien zijn ze een uitstekende bron van vitamine E, een krachtig antioxidant dat je spieren helpt om te groeien en sneller te herstellen na het sporten. Amandelen helpen ook je bloedsuikerspiegel onder controle te houden.
-



Wist je dat limoen boordevol antioxidanten zit die je huid laten stralen, je spijsvertering stimuleren en de pH-balans in je lichaam helpen te herstellen? Deze limoenmousse met vijgen-crumble is dus niet alleen lekker romig maar ook heel gezond. Geniet ervan als zomers dessert, als zoet tussendoortje of zelfs als zondags ontbijt.

Limoenmousse met vijgen-crumble

PORTIE: 2 PERSONEN - MATERIAAL: BLENDER, KEUKENMACHINE, RUBBEREN SPATEL

INGREDIËNTEN

LIMOENMOUSSE:

- 1 grote rijpe avocado, ontpit
- 4 eetlepels limoensap
- 2 ½ eetlepels ahornsiroop
- 1 eetlepel amandelmelk (of water)
- ½ koffielepel vanille-extract
- ½ koffielepel limoenschil

VIJGENCRUMBLE:

- ½ kop gedroogde vijgen, grof gehakt (70 g)
- 4 eetlepels amandelen, 8 à 12 uur geweekt en opnieuw gedroogd tot ze krokant zijn
- 2 eetlepels gedroogde kokosrasp
- ½ koffielepel limoensap
- ½ koffielepel limoenschil, fijngehakt of geraspt
- ½ koffielepel vanille-extract
- kardemompoeder, naar smaak
- Himalayazout of zeezout, naar smaak

WERKWIJZE

LIMOENMOUSSE:

Doe alle ingrediënten in de blender en mix tot een romige mousse. Plaats de mousse minstens 15 minuten in de koelkast of 5 minuten in de diepvries om af te koelen. Op die manier zal de mousse ook indikken. Serveer met vijgen-crumble naar smaak.

VIJGENCRUMBLE:

Doe de gedroogde vijgen, de amandelen en de gedroogde kokosrasp in een keukenmachine voorzien van een S-vormig mes. Mix ze tot een fijne crumble. Laat de keukenmachine niet te lang draaien want dan wordt de crumble te plakkerig. Voeg het limoensap, de limoenschil, het vanille-extract, de kardemom en het zout toe. Mix kort tot alles goed gemengd is.

JULIE'S TIPS & TRICKS

- De limoenmousse blijft luchtdicht afgesloten minstens twee dagen goed in de koelkast. De vijgen-crumble blijft minstens een maand goed in een glazen bokaal in de koelkast. De smaak en voedingswaarde zullen na een tijdje wel lichtjes afnemen.
 - Kardemom is een krachtig Indisch kruid uit de gemberfamilie. Het wordt in de ayurveda vaak voorgeschreven bij spijsverteringsproblemen of ijzertekort. Het zou ook zorgen voor een frisse adem en je lichaam helpen om vrije radicalen te bestrijden – ideaal voor een jonge stralende huid.
-



www.lannoo.com

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

TEKST EN RECEPTUUR: Julie Van den Kerchove en Simon Matthys, www.julieslifestyle.com

FOTOGRAFIE: Heikki Verdurme met assistentie van Sarah Wijns

VORMGEVING: Whitespray - Katrien Van De Steene

Als u opmerkingen of vragen hebt,
dan kunt u contact nemen met onze redactie:
redactielifestyle@lannoo.com.

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2015

D/2015/45/433 – NUR 440

ISBN: 978-94-014-2682-4

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.