

ECHT (W)ETEN

*Gezond koken volgens
de vijfseizoenskeuken*





02
—

basisrecepten

GRANEN

VOLLE GRANEN (DE ONGERAFFINEERDE, NIET DE WITTE) SPELEN EEN BELANGRIJKE ROL IN DIT BOEK. MET HUN TRAGE SUIKERS LEVEREN ZE IMMERS DE PERFECTE BRANDSTOF VOOR EEN STABIELE BLOEDSUIKERSPIEGEL EN DITO ENERGIELEVEL. ZO MAAK JE ZE KLAAR:

INGREDIËNTEN

1 kop volle granen
2 koppen water
een snuifje fijn wit zeezout

BEREIDING

Was de granen grondig tot hun spoelwater transparant is. Breng ze aan de kook in het koude water. Zodra het water kookt, voeg je het snuifje zout toe. Laat nog 50 minuten verder sudderen.

Bovenstaande bereiding geldt voor granen als rijst en gerst. Maar er zijn ook andere soorten – daarom even een overzichtje.

	KOOKTIJD	VERHOUDING GRAAN/WATER
volle rijst	50 minuten	1 op 2
zoete rijst	40 minuten	1 op 1 1/2
hato mugl	50 minuten	1 op 2
gierst	30 minuten	1 op 3
gerst	50 minuten	1 op 2
quinoa	20 minuten	1 op 2
kasha (boekweit)	10 minuten +10 minuten wellen	1 op 2

Als je twee granen tegelijk wilt koken, respecteer dan de kooktijd van het graan dat het langst moet koken. Merk je dat volle granen moeilijk te verteren zijn voor je? Dan kun je ervoor kiezen om ze een nachtje te weken. Giet daarna het weekwater weg en kook de granen vervolgens in vers water, zoals hierboven aangegeven.

BONEN

BONEN ZIJN EEN FANTASTISCHE BRON VAN EIWITTEN. SAMEN IN EEN MAALTIJD MET ZADEN EN VOLLE GRANEN LEVEREN ZE COMPLETE EIWITTEN, DIE DIENSTDOEN ALS BOUWSTOFFEN VOOR EEN STERK EN FLEXIBEL LICHAAM.

INGREDIËNTEN

1 kop bonen
4 cm kombu
4 koppen water
2 el shoyu

BEREIDING IN EEN GEWONE POT

Doe de gewassen bonen met de kombu in de pot en voeg het koude water toe. Breng het water aan de kook. Zodra het water kookt, laat je de bonen 10 minuten zonder deksel koken. Verwijder het schuim dat eventueel op het water komt drijven. Voeg een beetje koud water toe, totdat het water stopt met koken. Breng terug aan de kook en laat nog 30 minuten sudderen. Voeg de shoyu toe en laat nog 5 minuten sudderen.

INGREDIËNTEN

1 kop bonen
4 cm kombu
4 koppen water
2 el shoyu

BEREIDING IN EEN DRUKPAN

Doe de gewassen bonen met de kombu in de snelkookpan en voeg het koude water toe. Breng het water aan de kook. Zodra het water kookt, laat je de bonen 10 minuten zonder deksel koken. Verwijder het schuim dat eventueel op het water komt drijven. Sluit de snelkookpan. Zodra de pan onder druk komt, laat je de bonen 30 minuten stomen. Laat de druk afnemen en breng de bonen op smaak met shoyu.

Bij bonen voegen we de zoute smaak dus pas toe als ze al gaar zijn. Als je te vroeg zout toevoegt, worden de bonen nooit zacht. Bovenstaande bereiding geldt voor adukibonen. Elke boon heeft immers haar specifieke week- en kooktijd en waterverhouding. Daarom even een overzichtje.

	WEEKTIJD	KOOKTIJD	VERHOUDING BONEN/ WATER
kikkererwten	1 nacht	90 minuten	1 op 4
k' in snelkookpan	1 nacht	60 minuten	1 op 3 ½
adukibonen	1 à 2 uur	45 tot 55 minuten	1 op 4
a' in snelkookpan	1 à 2 uur	30 tot 40 minuten	1 op 4
zwarte sojabonen	1 nacht	90 minuten	1 op 4
z' in snelkookpan	1 nacht	60 minuten	1 op 3 ½
linzen	/	30 tot 35 minuten	1 op 3
spliterwten	/	60 minuten	1 op 3

GROENTEBOUILLON

TIJD: ACTIEF 10 MINUTEN –

PASSIEF 45 MINUTEN

VOOR 2 L BOUILLON

GLUTENVRIJ

INGREDIËNTEN

- 1 el olie
- 2 teentjes knoflook, gepeld en geplet
- 2 grote uien, fijngesneden
- 3 stengels selderij, fijngesneden (of knolselderij)
- 3 wortelen, fijngesneden (of pastinaak)
- 8 koppen bronwater
- 5 cm kombu
- 2 tot 3 koppen groenteresten, zoals groen van prei, harde steeltjes van shiitake, blad van selderij, schil van ui...
- 2 blaadjes laurier
- 6 peterseliesteeltjes
- 4 takjes tijm
- zout en peper of shoyu en gembersap

BEREIDING

Verwarm de olie in een grote, zware pot op een middelhoog vuur.

Voeg de knoflook, uien, selderij en wortelen toe. Sauteer tot ze zacht zijn, ongeveer 5 minuten. Roer regelmatig.

Voeg het water toe, alsook de kombu, de restjes groenten, de laurierblaadjes, de peterselie en de tijm. Laat zachtjes sudderen gedurende 45 minuten.

Giet de bouillon door een fijne zeef – de gekookte groenten mogen weg – en breng op smaak met zout en peper of shoyu en gember.

Je kunt deze bouillon 3 dagen bewaren in de koelkast.

PIKANTE SESAMOLIE

TIJD: 5 MINUTEN

VOOR 2 KOPPEN PIKANTE OLIE

GLUTENVRIJ

INGREDIËNTEN

1/2 kop chilivlokjes

een snuifje fijn wit zeezout

2 koppen sesamolie

BEREIDING

Doe de chilivlokjes en het zout in een glazen of stenen kom. Verwarm de olie in een steelpannetje op middelhoog vuur. Zorg ervoor dat ze niet begint te roken.

Giet de warme olie over de chilivlokjes en het zout.

Laat een halve dag trekken. Giet de olie daarna door een zeef. De vlokjes mogen weg.

Bewaar de pikante olie voor op je pizza of om een gerecht wat meer pit te geven.

GEMBERSAP

INGREDIËNTEN

een stuk verse gember

BEREIDING

Rasp de gember op de fijne kant van de rasp.

Knijp het sap uit de fijngeraspte gember.

Gebruik het gembersap om een soep of wokgerecht op smaak te brengen.

VEGANAISE

INGREDIËNTEN

1 tl mosterd

1/4 kop ume-su

1/2 kop ongezoete sojamelk

1 kop ontgeurde zonnebloemolie

BEREIDING

Meng de mosterd, ume-su en sojamelk in een hoge beker.

Zet er een mixer in en giet de zonnebloemolie in de beker, terwijl je op en neer gaat met de mixer.

Blijf mixen tot je vindt dat de veganaise een goede consistentie heeft.

Je kunt uiteraard ook een tikkeltje zoet (ahornsiroop), zout (kruidenzout) of scherp (peper) of welke smaak je maar wenst, toevoegen.



03



lente

DE LENTE – BOOMENERGIE

DE LEVER DOEN SCHUDDEN (= DOEN SCHATERLACHEN)

ER KAN GEEN LUIS OVER ZIJN LEVER LOPEN (= HIJ WINDT ZICH OVER HET MINSTE OP)

IETS OP JE LEVER HEBBEN (= IETS WILLEN UITEN DAT JE DWARSZIT)

ZIJN GAL SPUWEN (= ZIJN AFKEURING DUIDELIJK LATEN MERKEN)

ZWARTGALLIG ZIJN (= BITTER ZIJN)

EEN DROGE LEVER HEBBEN (= ALTIJD DORSTIG ZIJN)

DE GAL LOOPT OVER (= BOOS WORDEN)

ZIJN PEN IN GAL EN ALSEM DOPEN (= ERG NEGATIEF OF KWETSEND SCHRIJVEN)

De lente is de tijd van plotse en snelle veranderingen in de natuur. De wind waait meer uit het oosten en nieuw leven priemt uit de grond. Deze boomenergie/beweging is een rijzende, stijgende en uitzettende yinbeweging. Ze volgt op de waterenergie/beweging van de winter en zet deze yinwordende tendens in een duidelijke koers verder.

Vanaf begin februari zien we de eerste sneeuwkllokjes tevoorschijn komen, dan de krokussen, vervolgens de wilde paasbloemen en vanaf 21 maart (de lente-equinox) is de uitzettende, ontluikende energie bijzonder sterk. We zien overal groen verschijnen, de typische kleur van het plantenrijk en van deze energie. De levenssappen zoeken hun weg omhoog naar de steeds toeneemende zonne-energie en zonnewarmte. De boomenergie/beweging doet ook de atmosfeer mee uitzetten en de lucht weegt minder zwaar. Het water in de grond wordt door de zonne-energie – die yang van aard is – omgezet in damp, die dan de bodem doordringt met warme vochtigheid. Deze interactie brengt het lenteproces en het nieuwe leven op gang.

Alles wordt nieuw geboren zoals een nieuwe dageraad in het nieuwe jaar. We willen naar buiten gaan; zaaïen en planten in onze tuin; oude rommel opruimen; een en ander herordenen; huis, tuin en kleren opfrissen en als nieuw voor de dag komen.

De bomen en planten verbinden via hun wortels en met hun bladeren de aarde met de hemel. De naar het licht gekeerde bladeren zetten door fotosynthese het zonlicht om in koolhydraten waarmee de plant zich vormt, stevig en flexibel tegelijkertijd. Die koolhydraten neemt de mens op als belangrijkste voedsel.

In het leven (van de mens) heeft de boomfase duidelijk te maken met alles wat stijgt en groeit,

tevoorschijn komt, geboren wordt en in beweging gebracht wordt: geboorte, het kiemen, het starten en in actie komen, ontwikkeling, vooruitgang, activiteit. Deze typische functies worden in het lichaam beheerst en geregeld door de energie van lever en galblaas.

De lever bevindt zich aan de rechterzijde in de buikholte, boven de darmen en de galblaas en naast de maag en de twaalfvingerige darm. Hij dirigeert vele functies van het spijsverterings-, circulatie- en uitscheidingsstelsel. De lever neutraliseert de gifstoffen in het bloed, produceert en vervoert galsappen, controleert en bewaart bloedsuiker, zet koolhydraten, vetten en eiwitten om en maakt hormonen en enzymen aan. In het Oosten wordt hij daarom 'de generaal' genoemd. We kunnen letterlijk niet leven zonder lever. In het Perzisch is 'lever' dan ook een koosnaampje voor iemand die je doodgraag ziet.

Wat we eten wordt door maag, gal en pancreas klaargemaakt om door de darmen tot voedsel voor het lichaam verwerkt te worden. In de darmen worden die voedingsstoffen ook in het bloed opgenomen. Dat verse, voedselrijke bloed wordt via de poortader rechtstreeks naar de lever gestuurd. Daar wordt het van zijn onzuiverheden gereinigd vooraleer het in de grote bloedstroom opgenomen wordt. Zo kan de lever bijvoorbeeld tot 10 gram alcohol per uur neutraliseren. Maar door langdurige onevenwichtige voeding kan de lever oververmoeid raken en zwellen of hard worden.

De lever is een compact, actief en centraal gelegen orgaan en is dus meer yang van structuur. Daardoor wordt hij gemakkelijk gestoord door een overmaat aan eet- en leefgewoonten die yang van aard zijn (vlees, kaas, eieren en stress, gejaagdheid, tijdsdruk).

De galblaas concentreert de door de lever afgescheiden galsappen, is meer alkalisch en helpt vetten verteren. Ze zet de darm in beweging en zorgt voor de kleur van de stoelgang. In die zin werkt onze galblaas als de startmotor van allerlei activiteiten in ons lichaam. Ze reageert intens op vetten in de voeding, zelfs als we ze alleen nog maar ruiken. Ze is ook heel gevoelig voor extremen van vet, zoet, pikant en alcohol.

IN DE OOSTERSE TRADITIE WORDEN DE ZUIVERENDE EN OMVORMENDE VAARDIGHEDEN VAN LEVER EN GALBLAAS ONDERSTEUND MET:

Granen: gort (gerst), haver, rogge, spelt, parelgerst, hato mugi, zuurdesembrood

Bonen: groene linzen, (split)erwten, mungbonen, pinda's, tempé, natto, gerstmiso, zwartoogbonen, limabonen

Zaden en noten: alfalfa

Zeeieren: zeespaghetti, groene nori, zachte wakame

Groenten: wortel- en raaploof, broccoli, groenlof (suikerbrood), peterselie, sperzieboontjes, spruiten, jonge prei, bosui of lente-ui, bieslook, Chinese kool, paksoi, groene selderij, veldzuring

Fruit: zure pruimen, zure appel

Zure smaken: natuurlijke zuurkool, rijstazijn, citroen, limoen, gefermenteerd voedsel, umeboshi

Dranken: gerstthee, hatomugithee, gefermenteerde dranken (bier of sake)

Bereidingswijze: stomen, pekelen, kiemen

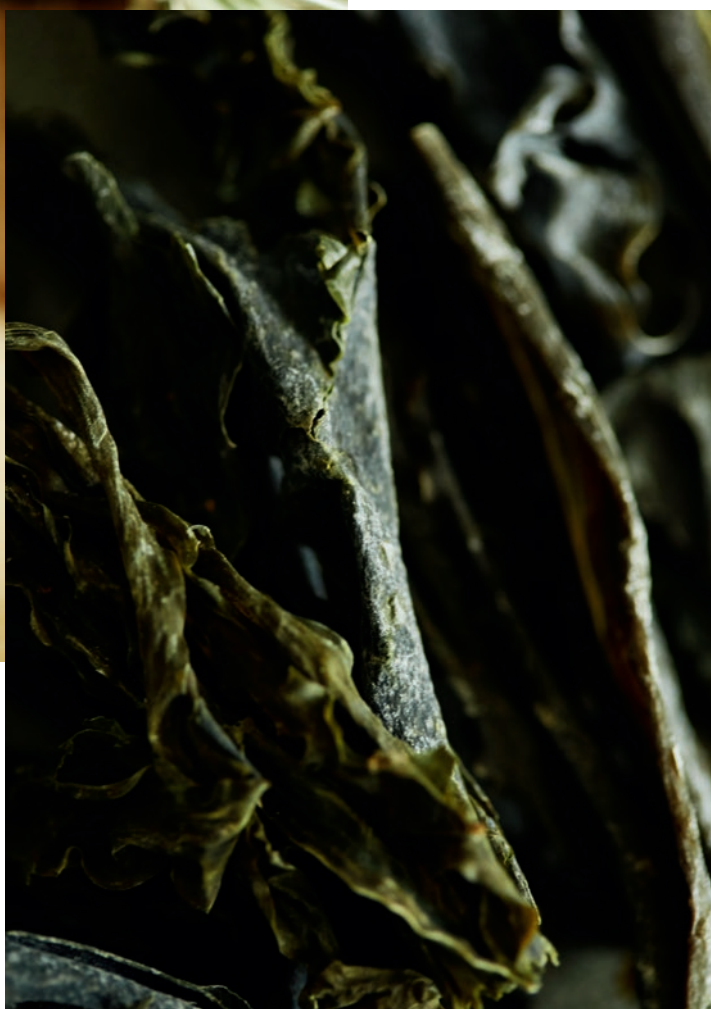
Bij een overbelasting van lever en galblaas kunnen we 's morgens niet vlot opstaan en aan onze dag beginnen. Onze ogen verdragen het licht niet zo goed en we ontwikkelen gemakkelijker problemen met ons zicht en ons traanvocht. Ook onze visie en levensoriëntatie worden minder helder. We kunnen minder goed tegen wind en krijgen gemakkelijk nekklachten. Onze spieren en pezen verstijven sneller en onze nagels kunnen groei- of vormstoornissen vertonen.

Als de rijzende boomenergie niet goed kan opstijgen, dan raken we gemakkelijker geïrriteerd en blijft frustratie langer hangen. We geven sneller blijk van ongeduld, wat zich gaat uiten in makkelijker roepen. We worden vlugger boos, en de toenemende kwaadheid manifesteert zich dan in agressie en gewelddadigheid.

Veel groene groenten eten en vaak bewegen in de groene natuur helpen ons om onze lever en galblaas weer in harmonie te brengen.

Qua geestelijke activiteit uit de boomenergie zich als het vermogen om creatief te plannen, besluiten te nemen en ervoor te gaan. We bezitten dan zowel standvastigheid als flexibiliteit, net zoals de bomen in de natuur.





WONTONSOEP

TIJD: 45 MINUTEN

VOOR 8 PERSONEN

NIET GLUTENVRIJ (TENZIJ JE GLUTENVRIJE WONTON- OF DUMPLINGDEEGJES VINDT)

DIT RECEPT IS ALS EEN CADEAUTJE DAT JE LIEVER VOOR JEZELF HOUDT, ZODAT JIJ EN JIJ ALLEEN ER STEEDS WEER MEE KUNT SCOREN. HET IS VRIJ ARBEIDSINTENSIEF, MAAR DE ENTHOUSIASTE REACTIES VAN JE GASTEN DOEN JE DAT SNEL VERGETEN!

INGREDIËNTEN

Voor de groentebouillon

- 2 el sesamolie
- 4 stengels citroengras
- 2 stengels selderij, in kleine blokjes
- 1 prei, fijngesneden
- 2 sjalotten, in fijne blokjes
- 5 cm gember, geschild en geraspt
- 3 teentjes knoflook, gepeld en geplet
- 1 kaffirlimoenblad, of zeste van 1 citroen
- 1 tl zwarte peperkorrels
- een snuifje fijn wit zeezout
- 2 liter groentebouillon *
- 1 gedroogde pruim (voor een zoete toets)

BEREIDING

Verwarm de olie in een grote soeppot. Voeg het citroengras, de selderij, de prei, de sjalotten, de gember, de knoflook, het limoenblad en de zwarte peperkorrels toe en sauteer gedurende 5 minuten.

Voeg de groentebouillon en de pruim toe. Breng aan de kook en laat 45 minuten sudderen. Giet door een zeef en druk de groenten even aan met een pollepel, om zo alle bouillon uit de groenten te halen. Breng de bouillon eventueel op smaak met een snuifje zout.

* Instant of zoals beschreven in de 'Basisrecepten' op p. 28.



INGREDIËNTEN

Voor de wontons

1 pak (25) ronde wontonvelletjes zonder ei
(diepvriesafdeling Chinese winkel)

100 g tempé, in blokjes van 1 cm

3 el geroosterde sesamololie

2 1/2 el shoyu

1 1/2 el mirin

water

100 g prei, in fijne ringetjes

10 g gember, in fijne blokjes

zeste van 1/2 limoen, enkel het groen

1 el limoensap

kruidenzout

BEREIDING

Laat de wontonvelletjes ontdooien in de ijskast. Als je daar geen tijd voor hebt, leg ze dan even (nog in hun verpakking) in warm water.

Doe de tempé in een pot en voeg de olie, shoyu en mirin toe. Voeg water toe tot alles net onderstaat. Breng aan de kook en laat sudderen tot al het vocht verdampt is.

Doe de tempé in een blender, samen met de fijne preiringetjes en de gember. Blend tot alles mooi aan elkaar kleeft.

Voeg de limoenzeste en het sap toe, en breng op smaak met kruidenzout.

Neem een wontonvelletje, bevochtig de randen en leg een kleine koffielepel van de vulling in het midden. Vouw dicht en duw alle lucht eruit. Knijp en vouw vervolgens de randen dicht. Omdat die vochtig zijn, kleven ze aan elkaar.

Herhaal deze handelingen tot alle wontonvellen en de vulling zijn opgebruikt.

Je kunt de wontons op een schotel onder een vochtige keukenhanddoek in de ijskast bewaren of je kunt ze meteen koken. Breng hiervoor een ruime hoeveelheid licht gezouten water aan de kook. Het mag niet te hard koken. Blancheer de wontons 4 tot 5 minuten in het water, tot ze gaar zijn.



INGREDIËNTEN

Voor de afwerking van de soep

4 lente-uien, fijngesneden

75 g sojascheuten

8 takjes koriander

BEREIDING

Leg per persoon 3 tot 5 gekookte wontons in een soepkommetje, samen met wat fijngesneden lente-ui en sojascheuten.

Voeg de hete bouillon toe en werk af met een paar takjes koriander.



GERST MET WORTELEN EN SELDERIJ

TIJD: 15 MINUTEN – ALS JE DE GERST NOG MOET KOKEN: 75 MINUTEN

VOOR 2 PERSONEN

GLUTENVRIJE OPTIE: VERVANG DE GERST DOOR RIJST

DE PERFECTE MANIER OM EEN RESTJE GERST OF RIJST TE VERWERKEN. GERST ONTSPANT BOVENDIEN DE LEVER EN ZO OOK DE LIJNTJES TUSSEN JE WENKBRAUWEN. DIT GERECHT HEEFT DUS EEN BOTOXEFFECT!

INGREDIËNTEN

1 el sesamolie
2 sjalotten, fijngesneden
2 wortelen, in blokjes
2 stengels witte selderij, in blokjes
1 kop gekookte gerst of gekookte gerst met rijst
(zie 'Basisrecepten' p. 26)
een scheutje water
kruidenzout

Voor het sausje

4 el appelsap
2 el appeldiksap
2 el shoyu
1/2 tl geraspte citroenschil

BEREIDING

Verwarm de olie in een pan. Voeg de sjalotten toe en sauteer gedurende 2 minuten.

Voeg de wortelen en de selderij toe. Bak nog eens 2 minuten.

Voeg de gerst en een scheutje water toe. Doe een deksel op de pan en laat 2 minuten sudderen.

Breng op smaak met kruidenzout.

Serveer met onderstaand sausje.

Meng alle ingrediënten tot een lekker sausje.

Je kunt het nog hoogstens 5 dagen bewaren in de ijskast.



PAD THAI

TIJD: 30 MINUTEN
VOOR 2 PERSONEN
GLUTENVRIJ

BEN JIJ OF KEN JIJ EEN 'IK LUST GEEN TOFOE WANT DAT SMAAKT NAAR NIETS'-PERSON, DAN STEL IK VOOR DAT JE DIT GERECHT EVEN MAAKT EN DAT WE DAN NOG EENS PRATEN. GRAAG GEDAAN!

INGREDIËNTEN

fijn wit zeezout
125 g bruine rijstnoedels of bifun
3 el sesamololie
250 g tofoe (er bestaat soepele, veerkrachtige tofoe en harde, stugge tofoe – ga op zoek naar die eerste soort in je biowinkel)
1 tl fijn wit zeezout
2 koppen (175 g) heel fijn geschaafde witte kool of spitskool
1 teentje knoflook
1 kop (75 g) lente-ui, heel fijn gesneden, wit en groen
1/2 kop (8 g) verse koriander, fijngesneden
100 g sojascheuten

Voor de saus

1 el tomatenpasta
2 1/2 el shoyu
3 el ahornsiroop
3 el mirin
een snuifje cayennepeper
2 el vers limoensap
1 el zoete chilisaus
2 el water

Voor de afwerking

1/2 kop geroosterde en gemalen sesamzaadjes
korianderblaadjes
eventueel extra limoenpartjes



DANKWOORD

It takes a village to raise a child. En bij het schrijven van een boek is dat niet anders. Er zijn veel partijen en talenten betrokken geweest om tot dit pareltje te komen. Graag willen we ze allemaal in de bloemetjes zetten.

Dankjewel aan Koen De Bouw voor het inspirerende voorwoord
Dankjewel aan onze studenten die naar een kookles, lezing of cursus komen, zodat we kunnen doen wat we het liefste doen: lesgeven en zo onze inzichten en begrip verdiepen.

Dankjewel aan onze familie, vrienden en burens voor wie onze eetgewoonten niet altijd vanzelfsprekend zijn, maar die altijd met plezier komen proeven.
Dankjewel aan Lutgard, Nancy, Belinda, Jorinde en Martine voor hun onvermoeibare werk achter de schermen, het testen van de recepten en het hart onder de riem. Jullie verdienen een plaatsje in de hemel!

Dankjewel aan Heikki en Sarah die van elke fotoshoot een feest maken!

Dankjewel aan Didier, Astrid en Catherine voor de toplocatie!

Dankjewel aan Katrien voor de weergaloze vormgeving.

Dankjewel aan Paulien, Evelien en Heidi van Lannoo voor jullie vertrouwen in ons en in dit boek!

Dankjewel aan Van Uytsel in Kontich (vanuytsel.be) voor het lenen van de toffe deco-spullen!

Dankjewel aan Bloomon.be voor de mooie bloemen!

COLOFON 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.

Recepten en tekst: Viviane Van Dyck en Rik Vermuyten

Fotografie: Heikki Verdurme met assistentie van Sarah Wijns

Vormgeving: Whitespray

www.vivianeandyck.com

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

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2016

D/2016/45/70 – NUR 440/443

ISBN: 978 94 014 3358 7

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, 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.

