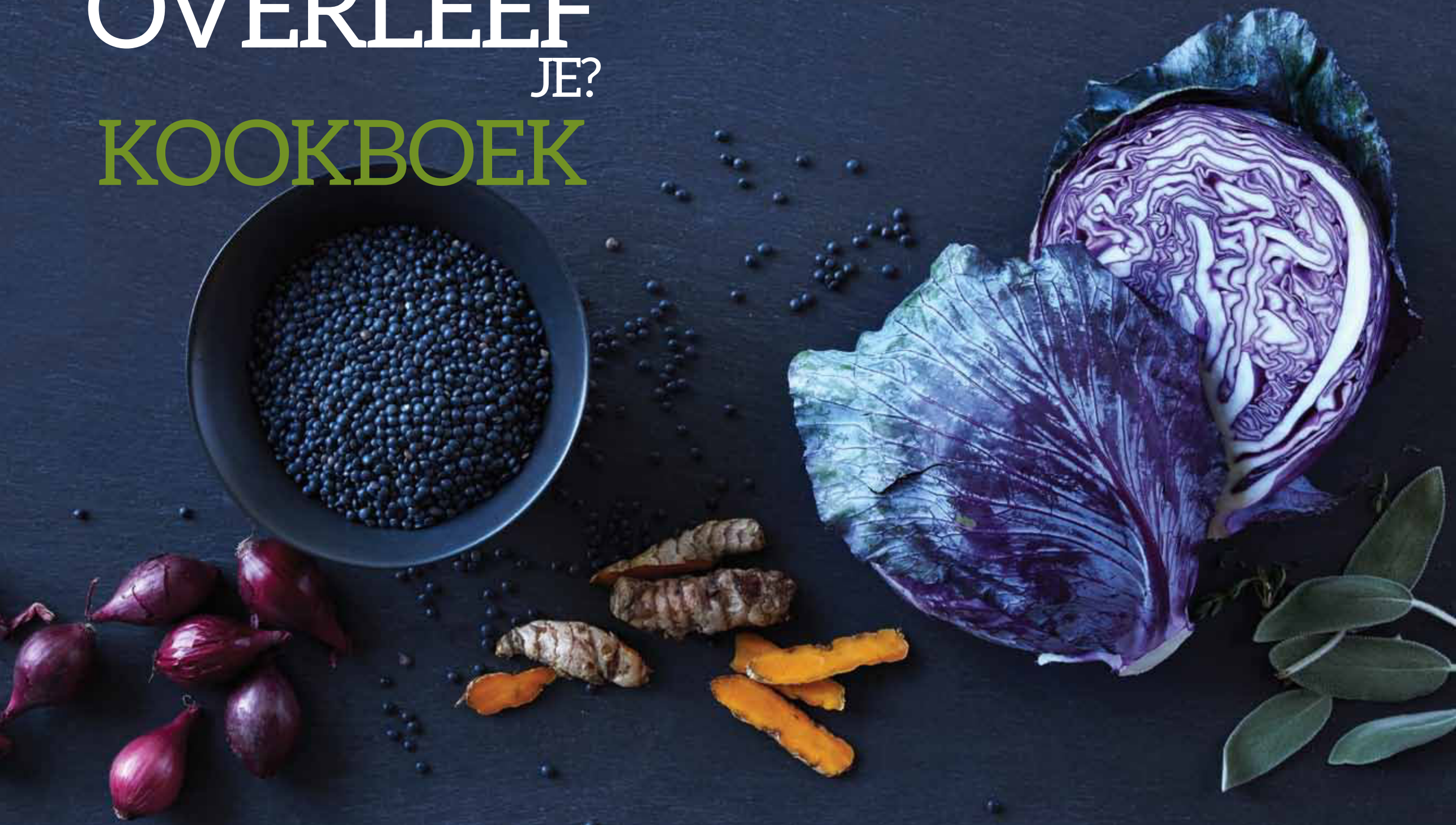


HOE
OVERLEEF
JE?
KOOKBOEK

MICHAEL GREGER, M.D., FACLM

MET Gene Stone

RECEPTEN VAN Robin Robertson





INHOUD

Inleiding viii

Het Dagelijkse Dozijn xx

EEN BASISRECEPTEN 1

TWEE ONTBIJT 10

DRIE SNACKS, DIPS EN SPREADS 28

VIER SOEPEN EN CHILIES 46

VIJF SALADES EN DRESSINGS 68

ZES BURGERS, WRAPS EN MEER 86

ZEVEN GEWELDIGE GROENTIGE HOOFDSCHOTELS 102

ACHT BONENSCHOTELS 122

NEGEN GEWELDIGE GRANEN 140

TIEN BIJGERECHTEN 162

ELF ZOETIGHEDEN 184

TWAALF DRANKEN 204

Menu's voor 14 dagen 220

Keukentechnieken 225

Inkopen en voorraadkast 227

Referenties 230

Index 237

De *Hoe overleef je?*-benadering

Diegenen die *Hoe overleef je?* nog niet gelezen hebben, raad ik aan een exemplaar te kopen. Ik heb geen persoonlijk financieel belang bij de verkoop van de boeken. Alle opbrengsten die ik ontvang uit de verkoop van al mijn boeken, dvd's en toespraken, worden gedoneerd aan een goed doel. Dus het is niet vanwege persoonlijk gewin dat ik hoop dat je mijn eerste boek gaat bekijken. Ik geloof echt dat het je kan helpen een gezonder en gelukkiger leven te leiden.

Wat hier volgt, is een zeer korte samenvatting van *Hoe overleef je?*. Deze korte samenvatting zal je helpen begrijpen waarom ik deze specifieke (en heerlijke) recepten in dit kookboek heb opgenomen - ze bevatten allemaal onbewerkte plantaardige voedingsmiddelen die zeer nuttig kunnen zijn bij het afweren van ziekten en het herstellen van de gezondheid.

• • •

Aan het eind van de jaren vijftig werd de eenenveertigjarige ingenieur Nathan Pritikin gediagnosticeerd met coronaire hartziekte. Zijn dokters vertelden hem dat hij niets anders kon doen dan veel dutjes doen, traplopen vermijden en zoveel mogelijk tijd doorbrengen met zijn gezin. Maar in plaats van te wachten op het onvermijdelijke, nam Pritikin het heft in eigen hand en verslond hij alles wat hij kon vinden over zijn ziekte. Zijn onderzoek inspireerde hem uiteindelijk om een plantaardig dieet te gaan volgen en binnen twee jaar kelderde zijn cholesterol van meer dan 7,8 tot minder dan 4,2 mmol/l. In plaats van dood te gaan aan een hartaanval, hielp Pritikin talloze anderen hun eigen hartziekte om te keren. Waaronder mijn oma, die, zoals beschreven in de biografie van Pritikin, een van zijn beroemdste succesverhalen werd.⁴

Het wonderbaarlijke herstel van mijn grootmoeder heeft mij geïnspireerd

medicijnen te gaan studeren. Toen ik op de universiteit aankwam, was ik echter verbaasd te ontdekken dat de bewijzen voor het omkeren van chronische ziekten door veranderingen in levensstijl - het openen van slagaders zonder medicijnen of chirurgie - grotendeels genegeerd werd door de reguliere geneeskunde. Als de remedie van onze belangrijkste doodsoorzaak niet naar boven komt drijven maar genegeerd wordt, welke andere informatie zou er dan nog meer in de medische literatuur begraven liggen? Ik heb er mijn levensmissie van gemaakt om daarachter te komen. Daarom ben ik NutritionFacts.org gestart en heb ik *Hoe overleef je?* geschreven.

Plantaardige voeding is het enige dieet waarvan bewezen is dat het bij de meerderheid van de patiënten de hartziekte omkeert. Als een plantaardig dieet dat kan doen, onze nummer één doodsoorzaak omkeren, zou dat dan niet het standaarddieet moeten zijn totdat het tegendeel bewezen is? Temeer omdat het ook effectief kan zijn bij het behandelen, stoppen en omkeren van enkele andere belangrijke doodsoorzaken.

In *Hoe overleef je?* behandel ik de rol die voeding kan spelen bij het voorkomen en omkeren van elk van de vijftien belangrijkste oorzaken van een vroegtijdige dood. Hier zijn ze, in volgorde, beginnend met de meest voorkomende oorzaak, en degene die mijn oma zo succesvol kon omkeren.

CORONAIRE HARTZIEKTE. Onze belangrijkste doodsoorzaak verspilt elk jaar 375.000 Amerikaanse levens.⁵ Maar zoals het China-Cornell-Oxford Project suggereerde, hoeft het niet zo te gaan. Geleid door professor Emeritus T. Colin Campbell, werd in deze uitgebreide studie de voedingsgewoonten en sterftecijfers van enkele honderdduizenden Chinese plattelanders onderzocht en later werd dit onderzoek de basis voor Dr.

Campbell's bestseller *The China Study*. Verbazingwekkend genoeg ontdekten Campbell en zijn collega's dat veel van onze westerse epidemieën van chronische ziekten, waaronder coronaire hartziekten, niet voor kwamen bij Chinese populaties die plantaardig eten.⁶ Vergelijkbare studies die aan het begin van de twintigste eeuw op het platteland van Afrika uitgevoerd werden, ontdekten hetzelfde: bevolkingsgroepen die plantaardig eten bleken aan honderd keer minder hartaanvallen te lijden vergeleken met Amerikanen van dezelfde leeftijd.⁷

Autopsies van slachtoffers van dodelijke ongelukken hebben aangetoond dat hartziekte al heel vroeg in het leven begint.⁸ In feite kunnen hartaandoeningen zelfs al in de baarmoeder ontstaan, als de moeder een hoog cholesterolgehalte heeft.⁹ In 1953 publiceerde het Journal of the American Medical Association een onderzoek naar driehonderd gesneuvelde Amerikaanse soldaten uit de Koreaanse oorlog, met een gemiddelde leeftijd van tweeëntwintig jaar. De onderzoekers ontdekten dat 77 procent van de soldaten al tekenen had van coronaire atherosclerose, en sommigen hadden zelfs slagaders die voor 90 procent of meer vernauwd waren.¹⁰ Andere onderzoeken naar slachtoffers van dodelijke ongevallen hebben aangetoond dat zogenaamde vetstrepen ('fatty streaks'), de voorloper van de opbouw van plaque, al lijken te verschijnen op de leeftijd van tien jaar, bij degenen die het standaard Amerikaanse dieet eten.¹¹

We wisten echter niet zeker of het door het eten kwam, totdat dit werd onderzocht. Dr. Dean Ornish was de eerste die in een gerandomiseerd, gecontroleerd onderzoek aantoonde dat een plantaardig dieet en andere gezonde veranderingen in levensstijl, hartziekten kunnen omkeren.¹² Dr. Caldwell Esselstyn Jr. deed een vervolgonderzoek naar het voedingsonderdeel. In 2014 publiceerde hij een onderzoek naar bijna tweehonderd patiënten met ernstige

hartaandoeningen, sommigen, zoals mijn oma, konden niet zonder te creperen van de pijn naar de brievenbus lopen. Bij aanvang van de proef vertelde Dr. Esselstyn zijn patiënten om een onbewerkt plantaardig dieet te volgen. Na het overstappen voorkwamen meer dan 99 procent van zijn patiënten, die zijn advies opvolgden, verdere belangrijke hartproblemen.¹³

LONGZIEKTEN. Longkanker, chronische obstructieve longziekte (COPD) en astma doden tezamen 296.000 Amerikanen per jaar.¹⁴ Een plantaardig dieet kan mogelijk alle drie helpen voorkomen. Hoewel de beste manier om longkanker te voorkomen niet roken is, kan een enkele stronk broccoli per dag de activiteit van ontgiftende enzymen in de lever stimuleren, waardoor longkanker veroorzakende DNA-schade op cellulair niveau kan worden voorkomen.¹⁵ Elke dagelijkse portie fruit gaat gepaard met een 24 procent lager risico op overlijden aan COPD, een aandoening waar emfyseem onder valt. Emfyseem bemoeilijkt ademen en wordt erger in de loop van de tijd. Tot slot wordt een hoge groenteconsumptie geassocieerd met de halvering van het risico op astma bij kinderen.¹⁷ Wat het behandelen van astma betreft, uit een gerandomiseerde, gecontroleerde test blijkt het eenvoudigweg toevoegen van een paar porties fruit en groente aan het dieet, astma-aanvallen met de helft te verminderen.¹⁸

HERSENZIEKTEN. De twee ernstigste hersenziekten zijn beroerte en de ziekte van Alzheimer, die elk jaar 215.000 Amerikanen doden.¹⁹ Beide heb ik van dichtbij meegemaakt: mijn moeders vader stierf aan een beroerte en haar moeder aan de ziekte van Alzheimer. Bij de meeste beroertes wordt de bloedtoevoer naar de hersenen afgesneden, waardoor de hersenen geen zuurstof meer krijgen. De gevolgen van een beroerte zijn afhankelijk

HET DAGELIJKSE DOZIJN

Velen vertelden me dat *Hoe overleef je?* hun ‘voedingsbijbel’ is.

Ik ben vereerd dat talloze mensen hun enthousiasme voor *Hoe overleef je?* met me gedeeld hebben, en dat middelbare scholieren tot afgestudeerden, zelfs hoogleraren, me verteld hebben dat ze het gebruikt hebben als bron voor artikelen en lezingen. Ja, ik citeer duizenden peer-reviewed artikelen uit de wetenschappelijke literatuur, maar ik wilde niet een gewoon naslagwerk schrijven. Ik wilde ook een praktische gids maken over het vertalen van deze berg bewijs naar gemakkelijk te nemen, dagelijkse beslissingen, en daarom creëerde ik de tweede helft van het boek. Mijn aanbevelingen draaien om een Dagelijkse Dozijn-checklist van alle dingen die ik probeer toe te voegen aan mijn dagelijkse routine en ik moedig je aan dit ook te doen.

En, ja: daar is ook een app voor. ‘Dr. Greger’s Daily Dozen’ is beschikbaar als gratis app voor Android en iPhone. De app geeft de portiegrootte aan en kan je helpen bij te houden hoe je het doet. Voor mijn gezin was de Dagelijkse Dozijn-checklist een handige geheugensteun om te proberen elke maaltijd zo gezond mogelijk te maken. Het was bemoedigend om te horen dat anderen het ook nuttig vonden. Ik heb letterlijk duizenden e-mails ontvangen van mensen die me opgewonden vertelden hoeveel vinkjes ze die dag scoorden.

‘Ik eet meer kruisbloemige groenten dan ik ooit voor mogelijk had gehouden,’ vertelde een vrouw me, ‘en ik kende het

woord kruisbloemig niet eens!’ Andere mensen vertelden dat gemalen lijnzaad nu zo’n fundamenteel onderdeel van hun leven is dat ze een bus vol meenemen als ze op reis gaan. Anderen vertelden me dat ze nog nooit met specerijen gekookt hadden totdat ze het boek lasen, maar nu ze dat wel doen, oogsten ze niet alleen de gezondheidsvoordelen van kurkuma, oregano en de rest, maar vinden ze ook dat hun maaltijden beter smaken dan ooit.

Veel mensen hebben er een spel van gemaakt. Om alle porties die ik aanbeveel binnen te krijgen, moet je 24 selectievakjes per dag aanvinken. Mensen vroegen steeds om maaltijdplannen en recepten om hen te helpen het Dagelijkse Dozijn elke dag binnen te krijgen. Ik vind het leuk alle creatieve manieren te horen waarop lezers voedingsmiddelen zoals bonen en groenten in hun ontbijt verwerken, maar er waren ook velen die zich afvroegen hoe ze die voedingsmiddelen moesten kopen, bereiden en serveren. Zij wilden graag een kookboek.

Dus hier is het dan: het *Hoe overleef je? Kookboek*. Het doel ervan is om je recepten te geven voor maaltijden die heerlijk en voedzaam zijn en, uiteraard, helpen om alle Dagelijkse Dozijn-voedingsmiddelen zo vaak mogelijk te eten.

Door je dieet op het Dagelijkse Dozijn te baseren, zou het makkelijker moeten zijn om gezond te blijven. Vergeet niet dat eten een nulsomspel is. Als je besluit om een voedingsmiddel te eten, betekent dit

dat je ervoor kiest om een ander voedingsmiddel niet te eten. Er is immers maar een bepaalde hoeveelheid dat je op een dag kunt consumeren. Dus, elke keuze heeft alternatieve kosten.

Dat betekent dat elke keer als je iets in je mond stopt, het een gemiste kans is om iets dat gezonder is te eten. Zie het op deze manier: als je € 2.000 op de bank hebt staan om aan voedsel uit te geven, hoe zou je het dan willen gebruiken? Zou je het uitgeven aan heerlijke maaltijden waarmee je de meeste voedingsmiddelen van de Dagelijkse Dozijn-lijst kunt afvinken? Of zou je het verspillen aan bakken gefrituurde kip en zakken chips? Ik zou graag willen dat als je dit boek hebt opgepakt, je voor het eerste zou kiezen. In werkelijkheid heb je slechts zo’n 2.000 calorieën om elke dag te ‘besteden’, en elke voedselkeuze bepaalt of je het uitgeeft aan iets dat je gezondheid bevordert of ondermijnt.

De recepten uit dit boek maken het mogelijk maaltijden te bereiden die jou het meest voedzame mengsel voor jouw calorie-euro bieden. Van Mango-avocado-koolsalade met gember-sesamzaad-sinaasappeldressing tot Zwarte bonensoep met quinoa & boerenkool tot Gevulde portobello’s met gekruide paddenstoelenjus. Je vindt recepten waarbij het water je in de mond loopt en die je lichaam gezond houden.

OPMERKING: *Het Dagelijkse Dozijn omvat twaalf dingen die ik onderdeel wil maken van mijn dag, elke dag. Dit betekent vijf porties gezonde drank, ten minste één portie bessen, lijnzaad, noten en zaden, en kruiden/specerijen. Aan het einde van elk recept staat een overzicht van welke onderdelen het van het Dagelijkse Dozijn bevat.*

Dr. Greger's Dagelijkse Dozijn

✓✓✓	BONEN
✓	BESSEN
✓✓✓	ANDER FRUIT
✓	KRUISBLOEMIGE GROENTE
✓✓	GROENE BLADGROENTE
✓✓	ANDERE GROENTE
✓	LIJNZAAD
✓	NOTEN/ZADEN
✓	KRUIDEN/SPECERIJEN
✓✓✓	VOLKORENGRANEN
✓✓✓✓✓	DRANKEN
✓	BEWEGING

Dit is het Dagelijkse Dozijn en het aantal porties dat ik aanbeveel.

Jarenlang hing deze lijst op een klein whiteboard op onze koelkast. Voel je vrij om deze uit te knippen (of maak een kopie) en doe hetzelfde. Het is ook handig om mee te nemen als je boodschappen gaat doen om te helpen bij de gezondste keuzes.

En onthoud, het gaat gewoon om je best doen. Er zijn tijden, vooral wanneer ik op reis ben, dat ik slechts een kwart van mijn doelen bereik. Als dat gebeurt, probeer ik het de volgende dag gewoon goed te maken. Hetzelfde geldt voor jou: als je op een dag maar een paar van deze voedingsmiddelen in je dieet krijgt, doe dan de volgende dag je best om er meer te krijgen!



ZOMERSE HAVERMOUT

SUPERFOOD-ONTBIJTBALLETJES

WENTELTEEFJES MET BESSENSTROOP

WARME PERENCOMPOTE

CHOCOLADE HAVERMOUT

GRANENPAP

BURRITO-ONTBIJT

TWEE

ONTBIJT

In dit hoofdstuk staan veel manieren om de dag goed te beginnen, zelfs voor die dagen dat je met je verkeerde been uit bed stapt. Ik maak graag granen onderdeel van mijn ochtendroutine, of het nu gaat om havermout (met bessen of chocolade) of ontbijtgranen. Als ik samen met mijn familie ontbijt, zijn onze favoriete ontbijtjes Wentelteefjes met bessenstroop, het Burrito-ontbijt en de Zoete aardappelschotel. (Als je smoothies zoekt, vind je ze in het hoofdstuk Drankjes vanaf blz. 204.)

WENTELTEEFJES MET BESSENSTROOP

VOOR: 4 PORTIES • NIVEAU: *makkelijk*

De kurkuma geeft een warme gouden kleur aan dit feestelijke ontbijt dat zes ingrediënten van de Dagelijkse Dozijn bevat in één gerecht.

BESSENSTROOP

140 g verse of ontdooide diepvries bessen naar keuze
1 à 2 el Dadelstroop (blz. 3)

WENTELTEEFJES

300 ml Amandelmelk (blz. 2)
2 el gemalen lijnzaad geblend met 60 ml warm water
1 el dadelsuiker
1 vanillestokje van 2,5 tot 4 cm, opengesneden en geschraapt (of ½ tl vanille-extract)
1 stuk verse kurkumawortel van 0,5 cm, geraspt (of ¼ tl kurkumapoeder)
¼ tl kaneelpoeder
8 sneetjes zoutvrij 100% volkorenbrood

BESSENSTROOP: Doe de bessen en de Dadelstroop in de blender en mix tot een gladde massa. Schenk in een kannetje of schaal en zet opzij.

WENTELTEEFJES: Doe de Amandelmelk, het lijnzaadmengsel, dadelsuiker, het vanillestokje, de kurkuma en de kaneel in de blender. Mix tot de ingrediënten goed gemengd zijn. Giet het beslag in een ondiepe schaal. Verwarm een koekenpan met anti-aanbaklaag of een bakplaat op middelhoog vuur. Wentel de sneetjes brood in het beslag, zodat beide kanten bedekt zijn, plaats ze in de hete koekenpan en bak tot ze goudbruin zijn aan elke kant, keer ze een keer om. Houd de gebakken wentelteefjes warm in de oven, op de laagste temperatuur, terwijl je de rest bakt. Als ze klaar zijn om te serveren, plaats de wentelteefjes op de borden en besprenkel met de bessenstroop.

Dagelijkse Dozijn Voedingsmiddelen

X BESSEN X ANDER FRUIT X LIJNZAAD X NOTEN/ZADEN X KRUIDEN/SPECERIJEN X VOLKORENKRANEN



ZWARTE BONENBURGERS

VOOR: 4 PORTIES • NIVEAU: *makkelijk*

Er kunnen nooit genoeg manieren zijn om bonen in de dagelijkse maaltijden te verwerken. Dit is een van de beste. Serveer op geroosterd 100% volkorenbrood met alles erop en eraan. Deze hamburgers kun je goed invriezen, dus overweeg het recept te verdubbelen, zodat ze klaar zijn als je er zin in krijgt.

100 g havervlokken
65 g walnoten, gehakt
1 stuk verse kurkumawortel van 0,5 cm, geraspt (of ¼ tl kurkumapoeder)
75 g gehakte rode ui
30 g gehakte paddenstoelen
250 g gekookte zwarte bonen of 1 BPA-vrij blik of Tetra Pak-verpakking, zoutvrij, uitgelekt en afgespoeld
2 el tahin of amandelboter
1 el gemalen lijnzaad
1 el edelgist
1 el gehakte verse peterselie
2 tl witte misopasta
1 tl uienpoeder
½ tl knoflookpoeder
½ tl gerookt paprikapoeder
1 tl Hartige specerijenmix (blz. 4)

Pulseer de haver, walnoten en kurkuma in de keukenmachine totdat ze fijngemalen zijn. Voeg de ui, paddenstoelen, bonen, tahin en lijnzaad toe en pulseer tot alles goed gemengd is. Voeg de resterende ingrediënten toe en pulseer om alles goed te mengen.

Neem een deel van het mengsel tussen duim en wijsvinger en wrijf om te testen of het goed samenkleeft. Als het mengsel te nat is, voeg dan meer haver toe. Als het mengsel te droog is, voeg dan een beetje water toe, 1 eetlepel per keer. Stort het mengsel op een werkoppervlak en verdeel in vier gelijke porties. Vorm burgers van ongeveer 1,5 cm dik en leg de burgers op een bord. Zet ze minstens 30 minuten in de koelkast.

Verwarm de oven voor op 190 °C.

Bekleed een bakplaat met een siliconenmat of bakpapier en leg de burgers erop. Bak ze ongeveer 25 minuten tot ze warm en lichtbruin zijn, keer ze een keer om. Warm serveren, zoals gewenst.

Dagelijkse Dozijn Voedingsmiddelen

X BONEN X ANDERE GROENTE X LIJNZAAD X NOTEN/ZADEN X KRUIDEN/SPECERIJEN X VOLKORENGRANEN





GEROOSTERDE GROENTELASAGNE

VOOR: 6 PORTIES • NIVEAU: *gemiddeld*

Het is geweldig om zelf lasagne te kunnen maken. Houd je niet van aubergine? Gebruik in plaats daarvan gesneden portobello's (zoals ik doe). Wil je nog meer ingrediënten? Voeg dan verkruimelde gestoomde tempé toe aan de tomatensaus. En overweeg, zoals gewoonlijk, er gehakte groene bladgroente aan toe te voegen – en aan al het andere!

1 bloemkool, verticaal gesneden in plakjes van 0,5 cm dik
1 courgette, gesneden in plakjes van 0,25 cm dik
1 aubergine, gesneden in plakjes van 0,25 cm dik
1 rode paprika, zaadjes verwijderd en fijngesneden
12 100% volkoren lasagnebladen
250 g gekookte cannellini bonen of 1 BPA-vrij blik of Tetra Pak-verpakking, zoutvrij, uitgelekt en afgespoeld
15 g edelgist
10 g gehakte verse peterselie
125 ml Amandelmelk (blz. 2)
1 tl gepureerde geschildte citroen (blz. 3)
1 tl witte misopasta
1 tl gedroogde oregano
1 tl gedroogde basilicum
1 tl knoflookpoeder
1 tl uienpoeder
¼ tl chilivlokken, of naar smaak
¼ tl gemalen zwarte peper
675 ml (zelfgemaakte) marinara saus
25 g Notige parmezaan (blz. 4)

Verwarm de oven voor op 225 °C. Bekleed twee grote bakplaten met siliconenmatten of bakpapier. Leg de bloemkool op een van de voorbereide bakplaten en de courgette en aubergine op de andere. Strooi de gehakte paprika over de courgette en aubergine. Plaats beide bakplaten met groenten in de oven en rooster ongeveer 20 minuten, tot de groenten gaar zijn, en keer de groenten ongeveer halverwege om.

Terwijl de groenten worden geroosterd, kook je de lasagnebladen volgens de aanwijzingen op de verpakking. Giet af en zet opzij.

Haal de geroosterde groenten uit de oven en zet opzij om af te laten koelen. Verlaag de oventemperatuur tot 175 °C.

Doe de geroosterde bloemkool in de keukenmachine en pulseer tot het fijngehakt is. Schep de bloemkool in een grote kom en voeg de resterende ingrediënten toe, behalve de marinara saus en Notige parmezaan. Roer goed.

Bedek de bodem van een ovenschaal van 23 × 32 cm met een laag marinara saus. Bedek de saus met een laag lasagnebladen. Bedek de bladen met de helft van de geroosterde groenten, met daaroverheen de helft van het bloemkoolmengsel. Voeg nog een laag lasagnebladen toe, met daaroverheen meer saus. Bedek de lasagnebladen weer met geroosterde groenten en daarna met het bloemkoolmengsel. Herhaal dit proces en eindig met een laag lasagnebladen met saus erop. Strooi Notige parmezaan er bovenop. Dek af en bak 30 tot 40 minuten, of tot het warm en borrelend is. Haal uit de oven en laat 10 minuten rusten alvorens te snijden en serveren.

Dagelijkse Dozijn Voedingsmiddelen

BONEN ANDERE GROENTE NOTEN/ZADEN KRUIDEN/SPECERIJEN VOLKORENKRANEN



SHEPHERD'S PIE MET LINZEN

VOOR: 4 PORTIES • NIVEAU: *gemiddeld*

Linzen kunnen worden omgetoverd in een heerlijke, voedzame soep die je in een handomdraai maakt. Als je ambitieuzer bent, kun je er ook een maaltijd van maken zoals deze heerlijke hartige taart.

1 kleine rode ui, gehakt
1 wortel, gehakt
175 g sperziebonen, gewassen en gesneden in stukken van 2,5 cm
1 courgette of gele (zomer) pompoen, gehakt
250 ml Groentebouillon (blz. 6)
225 g paddenstoelen, gehakt
1 el plus 1 tl witte misopasta
2 el Umamisaus (blz. 5)
1 tl fijngehakte verse tijm of ½ tl gedroogd
3 el edelgist
gemalen zwarte peper
300 g gekookte linzen
Bloemkoolpuree (blz. 175)

Stoom de ui, wortel en sperziebonen 5 minuten in een stoommand boven kokend water. Voeg de courgette toe en stoom 3 minuten, of tot de groenten gaar zijn. Giet af en zet opzij in een ondiepe ovenschaal.

Verhit de bouillon in een pan op middelhoog vuur. Voeg de paddenstoelen, miso, Umamisaus, tijm, 2 eetlepels edelgist en zwarte peper naar smaak toe. Kook en roer 5 minuten, of totdat de paddenstoelen zacht zijn. Schep in de blender of keukenmachine. Voeg 75 gram gekookte linzen toe en mix tot een gladde massa. Voeg tot 125 ml extra bouillon toe om de jus desgewenst gladder te maken. Meng de jus met de resterende 225 gram linzen, voeg het mengsel toe aan de gestoomde groenten en roer. Zet opzij.

Verwarm de oven voor op 190 °C. Roer de resterende eetlepel edelgist door de bloemkoolpuree; schep de puree dan op de linzen en groenten, bedek het hele gerecht en strijk de bovenkant glad. Bak 30 tot 40 minuten tot het goed warm is.

TIP: Om tijd te besparen, kunnen de wortel, sperziebonen en courgette vervangen worden door ongeveer 500 gram gemengde diepvries groente. Stoom ze gewoon en ga dan verder met het recept.

Dagelijkse Dozijn Voedingsmiddelen

X BONEN X KRUISBLOEMIGE GROENTE X ANDERE GROENTE X KRUIDEN/SPECERIJEN



PASTA MET RUCOLAPESTO & GEROOSTERDE GROENTE

VOOR: 4 PORTIES • NIVEAU: *makkelijk*

Je kunt om te variëren de pasta vervangen door rode, zwarte of bruine rijst of andere favoriete volkorengranen.

3 teentjes knoflook
60 g verse rucola of 90 g spinazie
30 g verse basilicumbladeren
2 el tahin
2 el witte miso
1 el bruine rijstazijn
4 sjalotten, gehalveerd of in vieren gesneden
1 grote rode of gele paprika, in grote blokjes gesneden
2 courgettes, in plakjes van 1,5 cm gesneden
8 champignons
8 kerstomaten
¼ tl uienpoeder
¼ tl knoflookpoeder
¼ tl gemalen zwarte peper
225 g volkoren pasta, bonennoedels of groentenoedels
Notige parmezaan (blz. 4)

Hak de knoflook in de keukenmachine. Voeg de rucola en basilicum toe en mix tot het fijngehakt is. Voeg de tahin, miso en azijn toe en mix tot een gladde en romige massa. Schep het mengsel in een kleine kom en zet opzij.

Verwarm de oven voor op 225 °C. Bekleed een grote bakplaat met een siliconenmat of bakpapier en zet opzij. Doe de sjalotten, paprika, courgettes, champignons en tomaten in een grote kom en bestrooi met uienpoeder, knoflookpoeder en zwarte peper en hussel om alles te bedekken. Verspreid de gekruide groenten over de voorbereide bakplaat in een enkele laag. Rooster de groenten 20 tot 25 minuten, tot ze gaar zijn, draai ze ongeveer halverwege om.

Terwijl de groenten roosteren, kook de pasta in een pan met kokend water volgens de aanwijzingen op de verpakking. Giet de pasta af en bewaar 125 ml van het kookvocht. Schep de pasta in een grote, ondiepe kom. Roer het warme kookvocht door de rucolapesto en voeg de pesto toe aan de pasta, hussel het mengsel voorzichtig om alle ingrediënten te bedekken met de pesto. Schep de geroosterde groenten erop en bestrooi met Notige Parmezaan naar smaak. Warm serveren.

Dagelijkse Dozijn Voedingsmiddelen

X GROENE BLADGROENTE X ANDERE GROENTE X NOTEN/ZADEN X KRUIDEN/SPECERIJEN X VOLKORENGRANEN

GEBAKKEN UIENRINGEN

VOOR: 4 PORTIES (VAN 5 UIENRINGEN) • NIVEAU: *gemiddeld*

Als kind was ik gek op uienringen, maar gelukkig vind ik die vette, olieachtige, gefrituurde gedrochten niet meer lekker. De uienringen uit dit recept zijn nagenoeg perfect. Probeer ze eens met Zwarte bonenburgers (blz. 88) of met Bietenburgers (blz. 98).

1 grote rode ui, in 1,5 cm dikke plakjes gesneden
65 g havermeel
30 g kikkererwtenmeel
250 ml Amandelmelk (blz. 2)
1 tl rijstazijn
50 g maïsmeel
100 g 100% volkorenbroodkruimels, zoutvrij
20 g edelgist
2 el Hartige specerijenmix (blz. 4)
1 tl gerookt paprikapoeder

Verwarm de oven voor op 225 °C. Bekleed een grote bakplaat met een siliconenmat of bakpapier en zet opzij. Haal de uienringen los van elkaar. Doe de uienringen in een kom en zet opzij.

Doe het havermeel, kikkererwtenmeel, de amandelmelk en azijn in een ondiepe kom en roer goed om alles te mengen.

Doe het maïsmeel, de broodkruimels, edelgist, Hartige specerijenmix en het paprikapoeder in een ondiepe kom.

Zet de kommen met uienringen, het beslag en het paneermengsel en de bereide bakplaat op een rij. Dip een uienring in het beslag en bedek het helemaal. Leg de uienring in het paneermengsel, hussel om de ring goed te bedekken. Bestrooi, indien nodig, de ring met het paneermengsel, doe dit met een schone, droge hand. Leg de omhulde uienring op de voorbereide bakplaat en herhaal met de resterende ingrediënten, verspreid de ringen in een enkele laag over de bakplaat. Gebruik indien nodig een tweede bakplaat. Het beslag en het paneermengsel zijn voldoende voor ongeveer twintig uienringen. Bak de ringen 10 minuten; haal ze dan uit de oven en draai ze voorzichtig om. Bak ongeveer 10 minuten, of tot ze knapperig en mooi bruin zijn. Warm serveren.

UIEN

Darmkanker begint als een poliep die in de dikke darm groeit. Uit een onderzoek uit 2006 bleek dat het zes maanden lang nuttigen van een fytonutriënt genaamd quercetine, dat voorkomt in groenten zoals rode ui, samen met curcumine, een werkzame stof van de specerij kurkuma, het aantal en de grootte van de poliepen met meer dan de helft vermindert, bij patiënten met een erfelijke vorm van darmkanker.¹³³ Het eten van ui en knoflook wordt ook in verband gebracht met een significant lager risico op prostaatvergroting (bekend als BPH).¹³⁴

Dagelijkse Dozijn Voedingsmiddelen

BONEN ANDERE GROENTE KRUIDEN/SPECERIJEN VOLKORENKRANEN





AARDBEIEN-BANANENIJS

VOOR: 4 PORTIES • NIVEAU: *makkelijk*

Ik wil ijs, jij wilt ijs, we willen allemaal aardbeien-bananenijs! Mijn gezin en ik kunnen geen genoeg krijgen van dit dessert, zowel van dit specifieke recept als van de gemakkelijk te maken, heerlijke variaties. Hier zijn vier andere favorieten:

PINDAKAAS-BANAAN: Laat de aardbeien weg en gebruik pindakaas in plaats van amandelboter.

CHOCOLADE-BANAAN: Voeg in plaats van de aardbeien cacao poeder toe voor gezond chocolade ijs, dat smaakt als een bananensplit.

KERS: Vervang de aardbeien door verse of diepvries kersen zonder pit.

MATCHA: Blend eenvoudigweg twee ingrediënten: matcha, groene theepoeder, en stukjes bevroren banaan en vries het in. (Zorg ervoor dat de matcha afkomstig is uit Japan, niet uit China, vanwege zorgen over loodverontreiniging.)

4 bevroren overrijpe bananen, in stukjes ingevroren
2 el amandelboter
150 g gesneden aardbeien
1 vanillestokje van 2,5 tot 4 cm, opengesneden en geschraapt (of ½ tl vanille-extract)

Doe de bananen en amandelboter in de keukenmachine en mix tot een gladde en romige massa. Voeg de aardbeien en vanille toe en de pulseer om alles goed te mengen, zorg dat er een paar stukjes aardbei heel blijven. Schep het mengsel in een luchtdichte verpakking en vries het 30 minuten in voor een zachte textuur of 1 tot 2 uur voor een stevigere textuur. Als het ijs te hard geworden is om eruit te scheppen, laat het dan 10 tot 15 minuten op kamertemperatuur staan alvorens te serveren.

TIP: Zorg dat er altijd een voorraad rijpe bananenstukjes in de vriezer liggen om binnen enkele minuten heerlijk ijs (en heerlijke smoothies) te maken.

Dagelijkse Dozijn Voedingsmiddelen

X BESSEN **X** ANDER FRUIT **X** NOTEN/ZADEN

BESSEN-CHOCOLADE-CHIAPUDDING

VOOR: 4 PORTIES • NIVEAU: *makkelijk*

De avocado en de amandelboter geven deze chocoladepudding een volle smaak.

½ rijpe avocado, gehalveerd en ontpit
200 g aardbeien, blauwe bessen, of andere bessen naar keuze
3 el ongezoet cacao-poeder
2 el amandelboter
125 ml Dadelstroop (blz. 3)
350 ml Amandelmelk (blz. 2)
30 g chiazaad
optioneel ter garnering: verse bessen, rauwe amandelvlokken, cacao-bonen

Schep het vruchtvlees van de avocado uit de schil en schep het in de blender of keukenmachine. Voeg de bessen, het cacao-poeder, de amandelboter, Dadelstroop en Amandelmelk toe. Mix tot het volledig glad is en schenk het vervolgens in een kom. Klop het chiazaad erdoorheen tot het gelijkmatig verdeeld is. Dek af en zet het minstens 8 uur in de koelkast. Verdeel de pudding over vier dessert-schaaltjes, garneer zoals gewenst, en zet 20 minuten in de koelkast alvorens te serveren.

Dagelijkse Dozijn Voedingsmiddelen

X BESSEN X ANDER FRUIT X NOTEN/ZADEN





BESSENTAART MET NOTEN- PITTENBODEM

VOOR: 8 PORTIES • NIVEAU: *makkelijk*

Een eenvoudige taartbodem met drie ingrediënten vormt de basis voor deze heerlijke taart met een romige vulling en verse bessen er bovenop.

TAARTBODEM

150 g pecannoten of walnoten
100 g zonnebloempitten
75 g zachte, ontpitte Medjoul dadels

VULLING

100 g cashewnoten, 3 uur geweekt
in warm water, daarna uitgelekt

2 el dadelsuiker

½ tl gepureerde geschilde citroen
(blz. 3)

1 vanillestokje van 2,5 tot 4 cm,
opengesneden en geschraapt (of ½ tl
vanille-extract)

½ rijpe banaan

175 g verse of ontdooide diepvries
bosbessen

150 g verse of ontdooide diepvries
bramen of kleine aardbeien

TAARTBODEM: Doe de drie taartbodemingrediënten in de keukenmachine en mix tot ze grof gemalen zijn. Als het mengsel niet goed samenkleeft als je het samenknijpt, voeg dan 1 tot 2 eetlepels water toe. Druk het mengsel in een taartvorm van 23 cm (eventueel bekleed met plasticfolie om de taartbodem makkelijk eruit te halen) of springvorm en zet opzij. Zet de taartbodem in de koelkast.

VULLING: Doe de uitgelekte cashewnoten, dadelsuiker, citroen en vanille in de blender en mix tot een gladde massa. Voeg de banaan en 75 gram bosbessen toe en mix tot een gladde en romige massa. Verdeel de vulling gelijkmatig over de taartbodem.

Garneer de taart met de bramen en de resterende 100 gram bosbessen in concentrische cirkels. Laat de taart 4 uur opstijven in de koelkast, alvorens te serveren. De taart smaakt het best, als je hem dezelfde dag opeet.

Dagelijkse Dozijn Voedingsmiddelen

X BESSEN X ANDER FRUIT X NOTEN/ZADEN



KERSEN-BESSENSMOOTHIE

VOOR: 1 (600) ML PORTIE • NIVEAU: *makkelijk*

Dit is een geweldige smoothie waarvan je het hele jaar door kunt genieten als je bessen in de vriezer bewaart. Mix en match de soorten bessen (of gebruik ander vers of bevroren fruit) om te variëren. Als je fruit niet zoet genoeg is, voeg dan een of twee zachte dadel(s) of een beetje Dadelstroop (blz. 3) naar smaak toe.

150 g bevroren blauwe bessen
75 g verse of bevroren ontpitte kersen
1 bevroren rijpe banaan, in stukjes gesneden voor het invriezen
1 el gemalen lijnzaad
1 el amandelboter

Doe alle ingrediënten met 250 ml water in de blender en blend tot een gladde massa. Serveer meteen.

Dagelijkse Dozijn Voedingsmiddelen

X BESSEN X ANDER FRUIT X LIJNZAAD X NOTEN/ZADEN X DRANKEN