



*Salades!*

# Salades

De salades van nu zijn een stuk spannender dan de simpele sla met tomaten en komkommer van onze moeders. Tijdens verre reizen leren we andere culinaire tradities kennen en omdat er nu zoveel exotische ingrediënten verkrijgbaar zijn, kunnen we salades uit de hele wereld namaken en nieuwe dingen uitproberen.

Salades bestaan uit verschillende texturen, bijvoorbeeld malse slablaadjes met knapperige bleekselderij, radijs, zaden en noten, en romige avocado of brie. Er worden ook vaak verschillende smaken gecombineerd, zoals zoute feta met peperige rucola of bittere radicchio met zoete, lang gerijpte balsamicoazijn.

## Het geheim van gezond eten

Volgens voedingsdeskundigen draait alles om variatie. Als u meer groente en fruit eet, voelt u zich gezonder en heeft u meer energie. Groente en fruit kunnen ook helpen bepaalde vormen van kanker te voorkomen en de kans op diabetes, hartaandoeningen en spijsverteringsproblemen verkleinen.

Aanbevolen wordt elke dag minimaal 2 ons groente en 2 stuks fruit te eten en de inname van vlees, vet en suikerhoudende producten te beperken. Meer salades eten is de ideale manier om dat te doen.

Omdat de meeste ingrediënten in een salade rauw of slechts kort bereid zijn, zitten ze boordevol voedingsstoffen. U moet meestal langer kauwen op rauwe producten en bovendien worden ze langzamer verteerd, zodat u zich langer vol voelt en minder snel geneigd bent om te veel te eten.

Salades zijn niet alleen lekker in de zomer. Als u seizoenproducten gebruikt, zoals asperges in het late voorjaar, sla in de zomer, pompoenen in het najaar en knolgroenten, kool, granen en peulvruchten in de winter, kunt u het hele jaar door gezond eten.

Salades hoeven niet per se koud te zijn; u kunt bijvoorbeeld warme granen, geroosterde groenten, reepjes gebakken vlees of geroerbakte garnalen gebruiken. Maak 's winters kruidige dressings met specerijen, geraspte gemberwortel en knoflook.

## Sla schoonmaken

Slablaadjes zijn kwetsbaar en moeten van tevoren worden gewassen. Kant-en-klare sla uit een zak hoeft u niet af te spoelen. Haal de blaadjes los, was ze voorzichtig in ruim koud water en laat ze uitlekken in een vergiet. Dep ze droog met een schone theedoek of gebruik een slacentrifuge. Eventuele niet-gebruikte sla kunt u in een afgesloten plastic bak of zak in de groentela van de koelkast bewaren. Voeg de dressing pas op het laatst toe, zodat de sla niet slap wordt.

## Soorten sla

Er zijn enorm veel soorten sla verkrijgbaar. Maar waarom zou u ze niet zelf kweken? Rucola, jonge snijbiet en mizuna gedijen goed in een bloemenperkje, pot of bloembak. Al na zes weken kunt u de eerste blaadjes oogsten.

**Amsoi** – jonge langwerpige blaadjes met een paarse rand. Amsoi wordt ook wel mosterd genoemd.

**Bindsla** – lange, smalle kroppen; de buitenste blaadjes zijn donkergroen en het hart is lichtgroen. Bindsla is vooral bekend van de klassieke caesarsalade.

**Erwtentkiemen** – zijn dankzij hun verfijnde blaadjes mooi als garnering.

**Frisee** – wordt ook wel krulandijvie genoemd en behoort tot de cichoreifamilie. De uitwaaiende gekrulde blaadjes smaken licht bitter. Frisee wordt op zichzelf gebruikt of gemengd met andere slasoorten.

**Ijsbergsla** – deze grote, compacte krop met knapperige blaadjes is lang houdbaar in de koelkast.

**Jonge snijbiet** – kleine groen-rode blaadjes met rode steeltjes. Er is ook rode snijbiet met donkerrode blaadjes en steeltjes. Probeer ook eens kleine jonge blaadjes van rode biet.

**Kropsla** – zachte, ronde blaadjes en een lichtgroen hart. Kropsla is niet lang houdbaar en kan het best binnen een dag worden gebruikt.

**Little gem** – kleine bindslasoort met zoete, knapperige blaadjes en een compact hart. Ook verkrijgbaar in een variant met rode randen.

**Mizuna** – lijkt op paardenbloemsla en heeft een verfijnde peperige smaak.

**Paardenbloemsla** – wordt ook wel molsla genoemd. Hij is zelden te koop in winkels, maar u kunt zelf jonge, donkere blaadjes plukken in de tuin; was ze goed voordat u ze gebruikt. Sommige groentespecialisten verkopen lange, smalle, gele Franse paardenbloemblaadjes (*pissenlit*).

**Radicchio** – donkerrood met witte, compacte sla die tot de cichoreifamilie behoort. Combineer deze licht bittere sla met andere ingrediënten, want de smaak is vrij sterk.

**Rode slablaadjes** – voorbeelden zijn roodlof, lollo rosso en eikenbladsla. De kleur varieert van rood tot donker roodbruin; de blaadjes dicht bij het hart zijn groener.

**Rucola** – kleine, peperige blaadjes met een gekartelde rand en een sterke smaak.

**Spinazie** – de knapperige, licht bittere blaadjes zorgen voor contrast als u ze combineert met milde sla.

**Veldsla** – geen echte sla, maar kleine bundeltjes van zachte, nootachtig smakende blaadjes. Veldsla is vooral populair in Frankrijk en Italië.

**Waterkers** – dit is de meest gebruikte kerssoort. Waterkers heeft een scherpe, peperige smaak en ronde blaadjes.

**Witlof** – lichte, knapperige, compacte, langwerpige blaadjes met lichtgroene of rode uiteinden en een bittere smaak.



## Meer dan blaadjes

**Energieverhogende groenten en fruit** – bevatten complexe koolhydraten voor langzaam vrijkomende energie en oplosbare en niet-oplosbare vezels voor een geleidelijke opname van suiker in het bloed.

**Extra eiwitten** – maak van een simpele salade een eiwitrijke maaltijd door er wat gegrilde biefstuk, kip, kalkoen, zalm, zeebaars of andere vis, of een paar geroerbakte garnalen aan toe te voegen. Probeer ook eens blokjes tofoe, feta, brie of plakjes Parmezaanse kaas. In de westerse wereld eten we meer eiwitten dan we nodig hebben, maar als u deze ingrediënten in reepjes, plakjes of blokjes snijdt, hoeft u er maar weinig van te gebruiken en kunt u kleinere porties serveren zonder dat het opvalt. Voedingsdeskundigen raden aan rood vlees in kleine porties te eten.

**Vitaminebommetjes** – meloenen met oranje vrucht-vlees, pompoenen, wortels, papaja's, mango's, donker-groene bladgroenten, tomaten en rode paprika's zijn rijk aan bètacaroteen. Bronnen van vitamine C zijn paprika's, groene bladgroenten, boerenkool, broccoli, citrusvruchten, bessen, mango's en papaja's.

*Klassieke  
vinaigrette*



*Zuivelvrije  
dressings*



*Gezonde dressings*



*Slanke dressings*



# Meloen met parmaham & pecorino

Per portie: 328 kcal 21,3 g vet 5,2 g verz. vet 17,2 g eiwit 22,7 g koolhydraten 2,2 g vezels

U kunt zich zonder schuldgevoel tegoed doen aan een grote portie van deze salade, want meloen bevat maar weinig calorieën! Met de zoutige smaak van de parmaham en pecorino en de verfrissende watermeloen is dit een perfecte lunch voor een warme dag.

## Voor 4 personen

- \* 400 g watermeloen, geschild, in dunne plakjes
- \* 400 g suikermeloen, geschild, in dunne plakjes
- \* 400 g kanteloep, geschild, in dunne plakjes
- \* 140 g plakjes parmaham
- \* 25 g geschaafde pecorino
- \* 25 g verse basilicumblaadjes

## Dressing

- \* 4 el lichte olijfolie
- \* 4 el gerijpte sherryazijn
- \* zout en peper

## Zo maakt u het

Schik de plakjes watermeloen, suikermeloen en kanteloep op een grote, platte schaal. Scheur grotere plakjes parmaham in tweeën en verdeel ze over de meloen.

Doe voor de dressing de olijfolie en sherryazijn in een schone jampot, voeg zout en peper naar smaak toe, schroef het deksel erop en schud goed. Schenk hem over de meloen en de parmaham. Strooi de pecorino en basilicumblaadjes erover en serveer meteen.

## Meloen detox

Meloen bevat weinig calorieën: afhankelijk van de soort slechts 19-31 per 100 g geschild gewicht. Hoe dieper oranje het vruchtvlees, hoe meer gunstig bètacaroteen het bevat. Samen met vitamine C, E en mineralen helpt bètacaroteen onze cellen te beschermen tegen de schadelijke effecten van oxidatie veroorzaakt door vervuiling, residu's van bestrijdingsmiddelen, roken en stress.





# Verkoelende kokosalade

Per portie: 390 kcal 25,9 g vet 22,3 g verz. vet 5,2 g eiwit 41 g koolhydraten 10,7 g vezels

Uw smaakpapillen wanen zich in Jamaica met deze tropische salade met aromatische mango, zoete, verfrissende ananas, knapperige kokosnoot en robijnrode gojibessen.

## Voor 4 personen

- \* 1 kleine kokosnoot
- \* fijngeraspte schil en sap van 1 limoen
- \* 1 kleine ananas, geschild, kern verwijderd, in blokjes
- \* 1 grote mango, gehalveerd, pit verwijderd, geschild, in blokjes
- \* 150 g komkommer, geschild, in de lengte gehalveerd, zaadjes verwijderd, in plakjes
- \* 3 el gedroogde gojibessen
- \* 50 g verse koriander, fijngesneden

## Tropische droom

Sla met een spijker een gat in een van de drie 'ogen' onder op de kokosnoot. Laat het vocht eruit lopen, zeef het en zet het opzij. Breek de kokosnoot open en breek het vruchtvlees in stukken.

Doe het kokoswater, de limoenschil en het -sap in een schaal en meng het tot een dressing. Maak met een scherp mesje het kokosvlees los van de schil en schaaft er met een dunschiller dunne flinters af, tot u 85 g heeft.

Voeg de flinters kokos, de ananas, mango, komkommer, gojibessen en koriander toe aan de dressing en schep alles lichtjes om. Schep de salade in vier kommen en serveer meteen.

## Vijf porties per dag!

Ten minste 50 procent van uw calorie-inname zou uit plantaardige voeding afkomstig moeten zijn, dus streef naar minimaal vijf porties fruit en groente per dag.







# Register

- aardappelen  
aardappelen, linzen & tonijn 61  
aardappelsalade 138  
krieltjes & zalm 57  
rundvlees met mierikswortel-  
ricottadressing 54  
aardbeien, sperziebonen, feta & munt 90  
ananas 42  
avocado, ananas & grapefruit 42  
kalkoen met fruitsalsa 123  
kokossalade 46  
artisjokken 149  
artisjok & parmaham 58  
Mediterrane wrap 149  
asperges 168  
havertaboulé 168  
miso & tofe 164  
selderijremoulade met asperges 75  
vegetarische zomercarpaccio 104  
zalm & asperges met krabdressing 129  
aubergines  
linzen met geroosterde groenten 172  
rodekool & auberginedressing 154  
avocado's 70  
avocado & amandelen 73  
avocado & mais 80  
avocado, ananas & grapefruit 42  
avocado, tomaat & mozzarella 69  
bieten 86  
bieten & spinazie met brie 93  
bietjes-komkommertzatziki 34  
geroosterde bieten & pompoen 76  
vegetarische zomercarpaccio 104  
blauwe bessen 36, 108  
bessenbonanza 108  
fris-bittere groene salade 36  
zaden-bessensalade 100  
boerenkool 103  
krieltjes & zalm 57  
tarwe & gojibessen 105  
bonen & doperwten 72, 89, 110, 134, 162  
aardbeien, sperziebonen, feta & munt  
90  
bonen & feta 134  
borlottibonen, tomaten & ei 39  
drie soorten bonen 146  
garnalen & witte bonen 89  
groene bonensalade 110  
parelgort & tuinbonen 170  
peulvruchten 78  
ratatouille met bonen 92  
salade niçoise 130  
sobanoedelsalade 162  
warme eiersalade 72  
zomerse tuinsalade 150  
broccoli 93, 142  
gado-gadosalade 158  
paarse broccoli 98  
sobanoedelsalade 162  
citrusvruchten 22  
avocado, ananas & grapefruit 42  
fruitige kool met kip 19  
zeebaars & citrus 21  
cranberry's  
kalkoen & cranberry 118  
paarse broccoli 98  
doperwten zie bonen & doperwten  
dressings 8-9  
eieren  
borlottibonen, tomaten & ei 39  
Griekse linzensalade 96  
groentefetti met omeletrolletjes 136  
salade niçoise 130  
warme eiersalade 72  
frambozen 44  
bessenbonanza 108  
sla met frambozenvinaigrette 44  
garnalen 133  
garnalen & witte bonen 89  
garnalen-tortillasalade 133  
gojibessen 105  
bessenbonanza 108  
tarwe & gojibessen 105  
granaatappels 40  
couscous met gegrilde kip 86  
wortel met gember & granaatappel 40  
kaas 33, 93  
aardbeien, sperziebonen, feta & munt 90  
avocado, tomaat & mozzarella 69  
bieten & spinazie met brie 93  
bonen & feta 134  
drie soorten bonen 146  
Griekse fetasalade 33  
meloen met parmaham & pecorino 14  
peer, bleekselderij, blauwe kaas  
& walnoten 66  
rode-linzensalade 62  
watermeloen, geitenkaas & rucola 28  
kalkoen  
kalkoen & cranberry 118  
kalkoen met fruitsalsa 123  
kalkoen met tamarinde 18  
kiem- of spruitgroenten 112  
kip 126  
Amerikaanse cobb salad 125  
caesarsalade met kip 55  
couscous met gegrilde kip 86  
fruitige kool met kip 19  
kruidige kip 121  
vezelrijke kipsalade 84  
Vietnamese kipsalade 126  
kleurrijke salade met yoghurt dressing 145  
kokossalade 46  
kool 103, 154  
exotische koolsla 102  
fruitige kool met kip 19  
paarse broccoli 98  
rodekool & auberginedressing 154  
linzen 62, 96  
aardappelen, linzen & tonijn 61  
Griekse linzensalade 96  
linzen met geroosterde groenten 172  
rode-linzensalade 62  
maïs 80  
avocado & maïs 80  
meloen  
met parmaham & pecorino 14  
watermeloen, geitenkaas & rucola 28  
noten 8, 66, 73, 146, 156  
avocado & amandelen 73  
drie soorten bonen 146  
frisee met walnotendressing 156  
peer, bleekselderij, blauwe kaas  
& walnoten 66  
paprika 30, 92  
fattoush 95  
geroosterde paprika 30  
linzen met geroosterde groenten 172  
ratatouille met bonen 92  
pasta & noedels  
geroosterde tomaten & volkorenpasta 64  
peer, bleekselderij, blauwe kaas &  
walnoten 66  
sobanoedelsalade 162  
varkensvlees & gember 50  
pompoen, geroosterde bieten & 76  
quinoa 8, 166  
groentefetti, met omeletrolletjes 136  
meergranensalade 114  
quinoa, venkel & sinaasappel 166  
rijst 84  
geroosterde bieten & pompoen 76  
kipsalade 84  
meergranensalade 114  
tonijn & rijst 128  
rundvlees 54  
gegrilde entrecote 16  
met mierikswortel-ricottadressing 54  
steak met Thousand Island dressing 120  
spinazie 141  
bieten & spinazie met brie 93  
spinazie & courgette met munt 141  
spinazie & pancetta 53  
spinazie, tomaten & knoflooktoast 107  
tarwe & gojibessen 105  
taugé 158  
gado-gadosalade 158  
miso & tofe 164  
tomaten 150, 174  
avocado, tomaat & mozzarella 69  
borlottibonen & ei 39  
gazpachosalade 174  
geroosterde tomaten & volkorenpasta 64  
Griekse fetasalade 33  
ratatouille met bonen 92  
spinazie, tomaten & knoflooktoast 107  
zomerse tuinsalade 150  
varkensvlees  
artisjok & parmaham 58  
meloen met parmaham & pecorino 14  
spinazie & pancetta 53  
varkensvlees & mie 50  
vis & zeevruchten 26, 61, 129  
aardappelen, linzen & tonijn 61  
krieltjes & zalm 57  
pittige inktvis 26  
salade niçoise 130  
tonijn & rijst 128  
zalm & asperges met krabdressing 129  
zeebaars & citrus 21  
zeevruchten 25  
wortelen 137  
wortel met gember & granaatappel 40  
zaden & pitten 8, 100, 160  
regenboogsalade met wasabidressing 160  
zaden-bessensalade 100