

Een prachtige uitstalling van verse groenten:  
tuinieren is in vrijwel elke blue zone behalve  
een belangrijk tijdsverdrrijf ook een vorm van  
bewegen.

# Blue zones EENPANS- MAALTIJDEN

100 recepten om 100 te worden

DAN BUETTNER

MET FOTO'S VAN OLIVER BARTH  
EN EXTRA AFBEELDINGEN VAN DAVID McLAIN

SPECTRUM

Kebabs van geroosterde  
groenten (blz. 108).

# INHOUD

Inleiding 6

HOOFDSTUK EEN

## Sauzen en dressings

34

HOOFDSTUK TWEE

## Ontbijt

58

HOOFDSTUK DRIE

## Snacks en bijgerechten

84

HOOFDSTUK VIER

## Soepen en salades

102

HOOFDSTUK VIJF

## Maaltijden

138

HOOFDSTUK ZES

## Drankjes en desserts

210

Blue zones-voedingsrichtlijnen 242 • Omreken tabellen 244

• Dankbetuiging 245 • Over Blue Zones 246

• Receptenregister 247



# Bananenbroodsmoothie voor het ontbijt



**BEREIDINGSTIJD: 10 MINUTEN | VOOR CIRCA 3 PERSONEN**

Bananenbrood is een recept dat heel erg vaak op internet wordt opgezocht, maar de meeste recepten bevatten veel slechte suikers en ongezond witmeel. Deze smoothie is net zo decadent, maar alle zoetigheid komt nu van de bananen en dadels. Hij is bovendien voedzaam, vullend door de eiwitrijke cashewnoten én supersimpel. Vergeet de cashewnoten alleen niet een avond van tevoren te laten weken. Om even goed wakker te worden voeg je voor het pureren nog een shotje espresso of koude koffie toe.

**150 g rauwe cashewnoten, een nacht geweekt in 500 ml water**

**6 Medjoeldadels, zonder pit**

**500 ml soja- of havermelk**

**1 banaan**

**¼ tl vanille-extract**

**¼ tl kaneel**

**½ tl gemalen kardemom**

**½ tl gemalen steranijs**

**versgeraspte nootmuskaat, ter garnering**

Giet de cashewnoten af en gooi het water weg; de noten hebben tijdens het weken al zeker 250 milliliter water opgenomen. Doe alle cashewnoten samen met de andere ingrediënten in een blender en pureer het geheel tot een glad en romig mengsel.

Giet de smoothie in glazen en rasp er een klein beetje nootmuskaat over.

► Als je een blender van professionele kwaliteit hebt, hoef je de cashewnoten niet te weken, maar voeg dan wel 120 milliliter extra plantaardige melk toe. Laat de blender eerst in ongeveer 30 seconden op snelheid komen en pureer alles dan net zo lang tot je een gladde smoothie hebt.

Als je hier vaker mee wilt ontbijten, maak dan alvast een specerijenmengsel klaar door 2 theelepels kaneel te mengen met 1 theelepel kardemom en 1 theelepel steranijs, en dit mengsel in een goed afgesloten pot te bewaren. Gebruik wel versgeraspte nootmuskaat, daar zit veel meer smaak aan.



# Blue zones-burgers

**BEREIDINGSTIJD: 20 MINUTEN, PLUS 1 UUR RUSTEN | VOOR 4 BURGERS**

Amerikanen zijn dol op hamburgers. Uit sommige onderzoeken blijkt zelfs dat de gemiddelde Amerikaan zo'n zestig hamburgers per jaar eet. Zoveel rood vlees is niet gezond, maar je kunt natuurlijk ook burgers maken van twee heel gezonde ingrediënten die veel in de blue zones worden gebruikt: peulvruchten en paarse zoete aardappels. Deze speciale blue zones-burgers smaken heerlijk op een broodje of bij een salade en dankzij de shiitakes hebben ze ook nog een lekker korstje.

- 2 el extra vergine olijfolie
- 200 g gekookte belugalinzen
- ca. 130 g paarse zoete aardappel (ca. 1 aardappel, geschild en gegaard tot hij boterzacht is)\*
- 1 tl aminos of vissaus
- 1 tl zout
- 1 tl appelciderazijn
- 1 tl gerookt paprikapoeder (zoet of scherp)
- 1 teen knoflook, geraspt
- 75 g shiitakes, steeltjes verwijderd en geraspt of fijngehakt
- 4 volkoren hamburgerbroodjes (naar keuze)

\* Op blz. 62 lees je hoe je zoete aardappels snel in de magnetron gaart.

Verwarm de oven voor op 190 °C.

Vet een bakplaat van 24 x 36 cm in met 1 eetlepel olijfolie.

Doe de rest van de ingrediënten (behalve de shiitakes en de resterende olijfolie) in een grote kom. Prak alles met een stamper tot het overgrote deel van de linzen met de zoete aardappel vermengd is en de kruiden er goed doorheen verdeeld zijn. Laat het mengsel minimaal 1 uur in de koelkast opstijven.

Vet een ringvorm met een doorsnee van 10 centimeter in en zet hem op een bakplaat. Verdeel daar 2 eetlepels van de shiitakes over. Schep hierop een kwart van het burgermengsel en smeer dat uit met een spatel, zodat je een burger van ongeveer 8 millimeter dik krijgt. Strooi er 2 eetlepels shiitakes over en druk ze voorzichtig aan, zodat ze blijven plakken. Maak op dezelfde manier nog drie burgers.

Bestrijk de bovenkant van de burgers met de resterende olijfolie en bak ze 20 minuten in de oven. Draai ze halverwege om, zodat ze aan beide kanten mooi bruin worden.

Leg met een spatel de burgers op een bord of op een broodje en geef er een saus en garnering naar keuze bij.

**Voor erbij:** serveer bijvoorbeeld met krokante kruidige ovenfriet (blz. 89), pikliz (blz. 51) en de tahin-misosaus (blz. 53).

► Je kunt het burgermengsel ook van tevoren al klaarmaken, want dit is een dag of twee in de koelkast houdbaar en in de vriezer een maand. Wil je de burgers invriezen, leg ze dan op bakpapier in de vriezer. Zodra ze diepgevroren zijn, doe je ze in een goed afsluitbare diepvrieszak.



# Gebakken ratatouille

**BEREIDINGSTIJD: 40 MINUTEN | VOOR 4 PERSONEN**

Deze Provençaalse klassieker brengt het beste van de zomeroogst samen (tomaten, paprika's, aubergine en courgette) in een hartige stoofschotel. Dit is een makkelijke versie zonder in te leveren op de smaak, en de presentatie is een knipoog naar de beroemde culinaire animatiefilm *Ratatouille*.

**2 courgettes, in plakjes van 3 mm**

**1 aubergine (of 2-3 Japanse aubergine), in plakjes van 3 mm**

**1 tl zout**

**4 el extra vergine olijfolie, plus 2 el extra**

**1 rode paprika, zonder zaadlijst en zaadjes en fijngehakt**

**½ ui, gesnipperd**

**2 romatomen, fijngehakt**

**2 tenen knoflook, fijngehakt**

**4 takjes tijm, blaadjes eraf gerist**

**4 takjes oregano, blaadjes eraf gerist en fijngehakt**

**1 takje rozemarijn, blaadjes eraf gerist en fijngehakt**

**¼ tl versgemalen zwarte peper**

Verwarm de oven voor op 190 °C.

Doe de plakjes courgette en aubergine in een kom, bestrooi ze met de helft van het zout en hussel 4 eetlepels van de olijfolie erdoor, tot ze helemaal bedekt zijn. Zet opzij.

Doe de paprika, ui, tomaten, knoflook, de helft van de kruiden, het overgebleven zout en de zwarte peper in een blender en pureer alles glad. Verdeel de helft van deze saus gelijkmatig over een brede ovenschaal.

Leg de plakjes courgette en aubergine dakpansgewijs en om en om op de saus tot alles bedekt is. Verdeel hierover gelijkmatig de andere helft van de saus en strooi de rest van de kruiden erover.

Zet de ratatouille 40 minuten in de oven, haal de hete ovenschaal er dan uit en sprenkel er 2 eetlepels olijfolie over. Laat voor het serveren de ratatouille nog 5 minuten rusten.

**Voor erbij:** nieuwerwetse aardappelpuree (blz. 100), 'risotto' met bonen en kruiden (blz. 166) of salade van spinazie en geroosterde roodlof met een pittige ahornsiroopvinaigrette (blz. 113).

► Ratatouille is de volgende dag vaak nog lekkerder, dus kun je dit gerecht goed van tevoren klaarmaken en weer even opwarmen.

# Gekaramelliseerde peren met yoghurt en muesli



BEREIDINGSTIJD: 5 MINUTEN | VOOR 4 PERSONEN

Goed rijpe peren hebben bijna een tropisch aroma dat uitstekend bij kardemom past. Kort verhit met een laagje suiker worden ze extra lekker. Geserveerd met koude yoghurt en knapperige, licht geroosterde muesli ontstaat een heerlijke voedzame traktatie.

60 g muesli (blz. 97), of uit de winkel

240 ml kokosyoghurt

¼ tl gemalen kardemom

¼ tl kaneel

2 rijpe peren, overlangs gehalveerd en zonder klokhuis

1 tl kokosbloesemsuiker

takjes verse munt, ter garnering

Zet de oven op de hoogste stand.

Neem een ondiepe, oenvaste pan die groot genoeg is voor de vier perenhelften en rooster hierin op het fornuis de muesli 3 minuten op halfhoog vuur. Doe de muesli in een kom en zet opzij.

Meng in een andere kom de yoghurt met de kruiden door elkaar en zet opzij.

Leg de perenhelften met het snijvlak naar boven in de pan en bestrooi ze met de suiker. Zet ze 3 tot 5 minuten in de gloeiendhete oven, tot de suiker gekaramelliseerd is.

Schep op elk bord een kwart van de yoghurt, leg er een halve peer op, strooi de muesli erover en garneer met een takje munt.



# Ook verkrijgbaar

Oorspronkelijke titel: *The Blue Zones Kitchen One Pot Meals: 100 Recipes to Live to 100*

Oorspronkelijke uitgave: Originally published in the United States and Canada by National Geographic Partners, LLC as *The Blue Zones Kitchen One Pot Meals: 100 Recipes to live to 100*. This translated edition published by arrangement with National Geographic Partners, LLC.

Alle foto's zijn van Oliver Barth, met uitzondering van 2-3, Alicia Bock/Stocksy; 6, Enno Kapitzka/ Agentur Focus/Redux; 9-10, David McLain; 13, Malin Fezehai/The New York Times/Redux; 16-19, David McLain; 22-31, David McLain.

Vertaling: Merel Munne  
Productie Nederlandse editie: Deul & Spanjaard, Groningen

ISBN 978 90 00 40373 8  
NUR 444

© 2025 Dan Buettner  
© 2026 Nederlandstalige uitgave:  
Uitgeverij Unieboek | Het Spectrum bv, Amsterdam

Spectrum maakt deel uit van  
Uitgeverij Unieboek | Het Spectrum bv,  
Postbus 23202  
1100 DS Amsterdam

[www.spectrumboeken.nl](http://www.spectrumboeken.nl)

 Spectrum Life  
 spectrumboeken

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd bestand, of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Tekst- en datamining van (delen van) deze uitgave is uitdrukkelijk niet toegestaan.

All rights are reserved, including those for text and data mining, AI training and similar technologies.



In dit kookboek geeft *New York Times*-bestsellerauteur Dan Buettner honderd recepten voor een lang leven. Hij bezocht hiervoor de blue zones en kwam terug met mooie verhalen en heerlijke recepten, zoals Ikariaanse stoofschotel, maismeelwafels, ceviche van palmharten, hartige rijstpap en amandelkoekjes. Vezelrijke voeding, makkelijk te maken, veel plantaardige recepten en verrassend smaakvol!



Waarom leven mensen in de blue zones langer, gezonder en gelukkiger? In dit boek keert bestsellerauteur Dan Buettner terug naar de vijf gebieden: Sardinië (Italië), Ikaria (Griekenland), Okinawa (Japan), Nicoya (Costa Rica) en Loma Linda (VS). Hij deelt zijn nieuwste inzichten over de thema's beweging, goede levenshouding, verstandig eten en verbinding, waardoor mensen in deze gebieden langer leven. Daarnaast onthult hij een zesde blue zone – Singapore – de moderne metropolis waar overheidsbeleid een grote rol heeft gespeeld in de gezondheid van zijn inwoners.