

**UIT BLIK**

voor Jacq en voor mijn studje

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Noch de auteur, noch de uitgever stelt zich echter aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in dit boek.

Een aantal van deze recepten is, al dan niet in een andere vorm, eerder verschenen in de kookrubriek van dagblad *Trouw*.

© 2023 Janine Jansen en uitgeverij Luitingh-Sijthoff bv, Amsterdam

Alle rechten voorbehouden

Tekst en receptuur Janine Jansen

Illustraties, fotografie en styling Janine Jansen

Omslagontwerp en opmaak binnenwerk Janine Jansen

ISBN 978 90 210 4027 1

NUR 440

[www.jansenjansen.com](http://www.jansenjansen.com)

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

[www.boekenwereld.com](http://www.boekenwereld.com)

Uitgeverij Luitingh-Sijthoff vindt het belangrijk om op milieuvriendelijke en verantwoorde wijze met natuurlijke bronnen om te gaan. Bij de productie van dit boek is daarom gebruikgemaakt van papier waarvan zeker is dat dit niet tot bosvernietiging heeft geleid.

JANINE JANSEN  
UIT BLIK

|.s



# INHOUD

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| Inleiding .....         | 7   |
| Wat is gezond? .....    | 13  |
| Etiketten .....         | 18  |
| Suiker .....            | 19  |
| Duurzame vis .....      | 19  |
| Uit blik .....          | 20  |
| Uit een pot .....       | 22  |
| Uit de vriezer .....    | 23  |
| Buurtsuper .....        | 24  |
| Aziatische toko .....   | 25  |
| Speciaalzaken .....     | 25  |
| Voorraad .....          | 26  |
| Keukengereedschap ..... | 27  |
| Het betere blik .....   | 28  |
| Soep .....              | 30  |
| Mezze .....             | 48  |
| Schotels .....          | 70  |
| Zoet .....              | 130 |
| Handige adressen .....  | 150 |
| Register .....          | 152 |





# INLEIDING

Blikken. Als ik ergens dol op ben, dan zijn het wel blikken en potten met etenswaren. Vooral uit het buitenland. Ik vrees dat het dan niet zo zeer om de inhoud gaat, als wel om de verpakking, de labels. Om de kleur. Typisch een gevalletje van beroepsdeformatie. De grafische vormgeving van zo'n blik, de kleuren, vind ik heel fijn. En dan met name de mediterrane exemplaren. Je waant je bij de aanblik ervan subiet in zonniger oorden.

## DE MEDITERRANE KEUKEN

Het toeval wil dat ik samen met mijn zus kookboeken over de gezonde mediterrane keuken maak. Dus gaan we ook vaak naar die contreien voor de broodnodige inspiratie. Zus (en cardioloog) Annemieke bepaalt het medische kader en ik ontwikkel de recepten, doe de vormgeving en fotografie. Samen hebben we een wekelijkse kookcolumn in dagblad *Trouw*. We hebben het dan vaak over de valkuilen van gezonder eten. Het woord 'gezond' impliceert onder meer dat er een heleboel niet mag voor wie gezond wil eten, maar dat is niet ons uitgangspunt. Wij willen graag laten zien dat er met wat kleine aanpassingen in je eetpatroon heel veel winst te behalen is.

Als cardioloog is mijn zus uitermate geïnteresseerd in de preventieve werking van de mediterrane leefstijl. Vanaf het moment dat ze in de wetenschappelijke materie dook, bleek de mediterrane keuken met stip op één te staan op de gezondheidsladder. Dat kwam ons verdraaid goed uit, moet ik bekennen, aangezien we sinds jaar en dag verzot zijn op die zuidelijke keuken. En waar zit 'm dat gezonde dan in?



# WAT IS GEZOND?

Hier leg ik summier uit hoe het nu precies in elkaar steekt, dat gezond of niet gezond. Want eigenlijk is het hartstikke simpel. De voeding die we dagelijks tot ons nemen, kun je grosso modo onderverdelen in koolhydraten, vetten en eiwitten. En zowel koolhydraten als vetten kun je onderverdelen in goede en slechte.

## KOOLHYDRATEN

De koolhydraten zijn onder te verdelen in rijke en arme koolhydraten, of trage en snelle, complexe en eenvoudige. Complexe koolhydraten worden trager door je lichaam opgenomen en geven daardoor langer een verzadigd gevoel. Je bloedsuikerspiegel maakt minder capriolen. Voedzaam en gezond dus. Gezonde koolhydraten zitten met name in volkorenproducten, peulvruchten, groente, fruit en noten.

Wat de arme koolhydraten betreft, allerlei soorten suiker en witmeelproducten – zoals gewone pasta – grossieren erin, net als onder meer witte rijst. Je lichaam zet arme koolhydraten heel snel om in glucose. Je bloedsuikerspiegel stijgt en daalt er snel door. Ze zijn binnen de kortste keren verbrand en hup, je hebt weer trek.

## VETTEN

Ook vetten zijn onder te verdelen in gezonde en ongezonde varianten. Gezond zijn de onverzadigde vetten, ongezond de verzadigde. Een belangrijke leverancier van gezonde onverzadigde vetten is olijfolie. De laatste wetenschappelijke studies geven aan dat twee eetlepels per dag



# SOEP



# MEZZE





# SCHOTTELS





# ZOET

