

Deliciously Ella



Maak met
supergezonde
ingrediënten
ongelooflijk
lekker eten

Ella
Woodward

Deliciously Ella





Deliciously Ella




Maak met
supergezonde
ingrediënten
ongelooflijk
lekker eten

Ella
Woodward

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen


KOSMOS

A glass of green smoothie is partially visible in the top right corner. A green vegetable stalk, possibly a green bean or pea, lies diagonally across the center of the page. The background is a white, textured surface with some green splatters and a dark smudge in the bottom left corner.

Dit boek draag ik op aan iedereen die via mijn blog met me heeft meegeleefd. Zonder jullie liefde, steun en enthousiasme had ik dit niet gekund. Ik hoop dat ik jullie net zoveel inspiratie kan geven als jullie mij hebben gegeven. Bedankt dat jullie dit met me hebben gedeeld, het betekent meer voor me dan ik kan uitleggen.

OPMERKINGEN BIJ DE RECEPTEN

- Eetlepels hebben in dit boek een inhoud van 15 ml, theelepels van 5 ml. De inhoud van Nederlandse lepels varieert; gebruik daarom bij voorkeur genormaliseerde maatlepels met een inhoud van 15, 10, 5, 2½ en 1¼ ml, die als set bij kookwinkels verkrijgbaar zijn. De gebruikte lepels zijn altijd afgestreken, tenzij anders is aangegeven.
- Ovens verschillen onderling in temperatuur, zelfs die van eenzelfde merk. Lees de aangegeven temperaturen en baktijden als een betrouwbare aanwijzing, maar pas ze zo nodig altijd aan je eigen oven aan.
- Gebruik verse kruiden, ongezoeten boter en middelgrote eieren, tenzij anders is aangegeven. Heel oude mensen en degenen met een zwakke gezondheid, jonge kinderen, vrouwen die zwanger zijn of borstvoeding geven, kunnen beter geen gerechten eten met rauwe of zachtgekookte eieren.



INHOUD

Mijn verhaal 7

Om te beginnen 13

Granen 29

Noten en zaden 65

Bonen en peulvruchten 97

Groenten 123

Fruit 173

Smoothies en sappen 203

Leven volgens Deliciously Ella 225

Bronnen 242

Veelgestelde vragen 244

Register 250

Dankwoord 256



MIJN VERHAAL

Tot ruim vier jaar geleden was ik een suikermonster, en dan bedoel ik ook echt compleet verslaafd. Ik was altijd al gek op zoet en als kind waren brood met hagelslag en iets wat we ‘chocoladezooi’ noemden mijn favoriete gerechten. Om het te maken struinden mijn zussen en ik alle keukenkastjes af en gooiden alle zoetigheid die we konden vinden in een kom – meestal werd het een mix van melkchocola, marshmallows, winegums, karamel, stroop en Rice Krispies – en dat smolten we in de koekenpan tot een smeuge berg chocoladezaligheid. Daarna gingen we er met een theelepeltje omheen zitten en werkten de hele kom weg! Mijn liefde voor suiker begon daar en beleefde een hoogtepunt tijdens mijn eerste jaar op de universiteit in St. Andrews, waar mijn vriendinnen en ik praktisch leefden op een kostelijk dieet van Ben & Jerry’s Cookie Dough-ijs, bergen chocola en heel veel snoep. We waren verslaafd aan supermarktetten dat barstte van de suikers en voedingswaarde stond onder aan onze prioriteitenlijst.

Het lijkt misschien idioot dat mijn dieet in een vrij korte tijd zo drastisch is veranderd, en als je door dit boek bladert, kun je vast moeilijk geloven dat ik ooit zo met eten omging. En het wordt waarschijnlijk alleen maar gekker als ik vertel dat ik helemaal geen fruit en groente lustte, maar dat was echt zo! Op bananen en mais na at ik niets wat met fruit of groente te maken had.

Dat is behoorlijk snel, en geheel onverwacht veranderd. In de zomer van 2011, vlak na mijn tweede jaar aan de universiteit, werd de zeldzame ziekte Posturale Orthostatische Tachycardie Syndroom bij me ontdekt, oftewel POTS. Het is een heel rare ziekte. Het syndroom breekt je autonome zenuwstelsel af: het systeem dat

alles in je lichaam regelt wat automatisch zou moeten gebeuren – je hartslag, je spijsvertering, je bloedsomloop, je immuunsysteem, et cetera. Je kunt je wel voorstellen dat dit mijn leven behoorlijk op z’n kop zette – ik kon letterlijk niet meer naar het eind van de straat lopen, ik sliep zestien uur per dag, ik had chronisch pijn, black-outs, hartritme stoornissen, ondraaglijke buikproblemen, voortdurende hoofdpijn en ga zo maar door. Het was allesbehalve leuk en ik was 95 procent van de tijd aan mijn bed gekluisterd. Het leven zoals ik het altijd had gekend werd in de wacht gezet.

Zo ziek zijn was een enorme uitdaging. Tot dan toe was ik altijd heel gezond geweest, ik zag het dus ook echt niet aankomen. Ik was negentien en had de zomer in Parijs doorgebracht in de hoop op een modellencarrière en ik had het vreselijk naar mijn zin gehad. Om van daar binnen een paar weken tijd in een ziekenhuisbed te belanden was zwaar, en toen de ziekenhuisbezoeken steeds langer gingen duren en de ene na andere arts zijn zoektocht naar wat er met me aan de hand was moest opgeven, stortte ik in. Er waren vier maanden in het ziekenhuis en honderden onderzoeken voor nodig voordat de diagnose eindelijk kwam, en ik herinner me nog de enorme opluchting toen mijn fantastische arts mijn ziekte een naam gaf. Toen konden mensen in elk geval niet meer zeggen dat het iets psychisch was!

Maar het feit dat mijn ziekte een naam had, maakte het allemaal niet veel beter, en zeker niet zoveel als ik had gedacht. Ik kreeg een lading medicijnen en steroïden voorgeschreven. Van sommige kreeg ik nieuwe symptomen en geen enkel medicijn hielp echt. Ik lag nog steeds vooral

in bed, wat me het gevoel gaf dat ik afgesloten was van de wereld. Ik raakte mijn zelfvertrouwen en eigenwaarde kwijt. Het voelde alsof ik mijn vriendinnen onmogelijk kon bijbenen. Deels doordat ik geen energie had en aldoor wilde slapen, maar ook door schaamte: ik wilde mensen niet vertellen wat er met me aan de hand was. Ik wilde niet dat ze me als een zieke zouden zien en ik voelde me een *alien*, zo anders dan alle anderen.

In januari 2012 besloot ik dat ik weer eens wilde proberen een 'normaal' mens te zijn en eropuit te gaan met mijn vriend. We gingen naar Marrakech, maar het reisje werd een drama en uiteindelijk moest ik half bewusteloos in een rolstoel naar huis worden gebracht. Dat was natuurlijk verre van ideaal, en toch was het eigenlijk precies wat ik nodig had om wakker geschud te worden en in te zien wat er met me gebeurde. Het drong tot me door dat het mijn eigen verantwoordelijkheid was om mijn situatie te veranderen. Ik kon mezelf niet langer afhankelijk maken van mijn artsen en moest zelf een manier vinden om mijn leven terug te krijgen. De week erna onderzocht ik een holistische, natuurlijke benadering van genezing, en dat leidde tot een verandering van mijn eetpatroon.

Na heel wat tijd op Google kwam ik ontzettend inspirerende mensen tegen, in het bijzonder een vrouw in Amerika met de naam Kris Carr, die mijn leven in één klap veranderde. Zij had door haar eetpatroon te veranderen kanker overwonnen en schreef er een geweldig boek over, dat ik meteen bestelde. Ik wist ook direct dat als zij kanker kon overwinnen, ik zéker beter moest kunnen worden. Van de ene op de andere dag begon ik een plantaardig dieet met onbewerkte voeding en stopte ik met vlees, zuivel, suiker, gluten en alles wat bewerkt is of chemische toevoegingen bevat. Je kunt je voorstellen dat dat best een lastige verandering was voor iemand die nog nooit fruit en groente had gegeten, laat staan quinoa, boekweit en chiazaad! Ik zal nooit de gezichten vergeten van mijn familieleden toen ik hun vertelde dat ik een

glutenvrije veganist was geworden – zulke verraste, verwarde mensen had ik nooit eerder gezien. Ik denk niet dat ze geloofden dat ik het één dag zou volhouden, maar ik was vastbesloten. Alleen had ik geen idee wat ik moest eten!

ETEN DAT GENEEST

Ik was helemaal klaar om met mijn gezonde eetpatroon te beginnen toen ik me realiseerde dat ik niet alleen geen idee had wat ik moest eten, maar dat ik ook niet kon koken! Oké, ik kon pasta koken en een ei bakken, maar daar hield het wel mee op. Toch wilde ik die nieuwe manier van leven echt proberen, dus de eerste drie maanden of zo at ik letterlijk elke dag hetzelfde. Mijn ontbijt bestond uit pap met banaan en bosbessen, waar ik het fruit er meteen aan het begin doorheen gooide, zodat het er helemaal mee werd vermengd (wist ik veel dat je het dan juist beter proeft). Mijn lunch was een geroosterde boekweitboterham met geprakte avocado en geroosterde tomaten: hartstikke lekker, maar wel wat eentonig als je het elke dag eet. En als avondeten at ik pasta van zilvervriesrijst met een of andere groentesaus.

Je snapt dat ik soms stikjaloers was als de mensen om me heen zaten te genieten van allerlei uitgestalde lekkernijen en ik weer eens hetzelfde at als de dag ervoor. Maar er gebeurde ook iets bijzonders: ik begon me beter te voelen! De symptomen namen af en mijn energie kwam terug – en dat voelde ongelooflijk goed. Het ging langzaam, maar het motiveerde enorm en ik werd er zo gelukkig van. Het inspireerde me om me meer bezig te houden met wat ik aan het doen was, en zo ontstond mijn blog, Deliciously Ella. Ik dacht dat als ik een blog zou beginnen en met mezelf afsprak om elke week drie nieuwe recepten te proberen, ik vanzelf van deze nieuwe manier van koken zou gaan houden, en dat gebeurde ook.

Ik kreeg best grappige reacties van mensen als ik hun vertelde dat ik een foodblog zou beginnen, meestal zoiets als: 'Maar jij kookt nooit' – wat tot

dat moment absoluut klopte. De eerste keer dat ik mijn vriend aanbood om voor hem te koken, had hij zelfs al gegeten voordat hij naar me toe kwam. Ik besloot daarom om mijn blog privé te houden, met de belofte dat ik hem aan een paar vriendinnen zou laten zien zodra ik twintig posts had geschreven, en vanaf toen ging het vanzelf. Terwijl het aantal lezers groeide, groeide ook mijn kennis en raakte ik vertrouwd met deze compleet nieuwe manier van koken. Achttien maanden later had de blog meer dan vijf miljoen hits, wat vrij onwonderlijk voelde.

Er begonnen zelfs lezers contact met me te zoeken om te vertellen hoe mijn recepten hún leven hadden veranderd, wat ik ongelofelijk inspirerend vond. Ik heb daarom een paar van mijn favoriete reacties in het boek opgenomen.

Maar goed, alsof dat allemaal nog niet spannend genoeg was, gebeurde er iets nog geweldigers – ik voelde me genezen! Mijn gezonde eetavontuur wierp z'n vruchten af en binnen twee jaar was ik van alle medicijnen af die ik eigenlijk de rest van mijn leven had moeten slikken. Het voelde als een wonder: alle symptomen waren verdwenen en ik had weer zelfvertrouwen, en dat allemaal dankzij het goede van planten. Het was bijna niet te geloven. Ik voelde me weer vrij en helemaal mezelf.

Het besluit om mijn eetpatroon te veranderen is absoluut het beste ooit. Zo kreeg ik mijn ziekte onder controle en mijn leven weer terug, en dat gaf me zo'n sterk gevoel. Het was een lange leerzame weg, en daarom wilde ik dit boek schrijven – om alles wat ik heb ontdekt met je te kunnen delen, en om van iets negatiefs iets positiefs te maken. Ik weet hoe lastig het kan zijn om gezond te eten en ik wil het makkelijk voor je maken.

GEZOND GENIETEN

Wat ik heb ontdekt, is dat je al je favoriete eten gezond en toch heerlijk kunt klaarmaken – hallo brownies, pizza en ijs. Je moet alleen even weten hoe, en ik ga je alle trucs vertellen die ik heb



geleerd. Ik wil wel even benadrukken dat ik geen professionele kok ben. Ik kook en alles is ontstaan door te experimenteren in mijn eigen keuken. Ik hoop dat het daardoor allemaal nog laagdrempeliger wordt.

Het kostte me ongeveer zes maanden om deze manier van koken onder de knie te krijgen en elke keer als ik een nieuw recept uitprobeerde, was ik blij verrast hoe goed het uitpakte. Twee dingen vielen me vooral op. Allereerst dat het allemaal zo makkelijk was. En dan bedoel ik ook echt makkelijk. Ik kon gewoon niet geloven dat niet iedereen op deze simpele manier kookte. En het andere wat me verbaasde, en waar ik vooral blij mee was, was dat het allemaal zo snel te maken was. Ik hou er niet van om uren in de keuken te staan – ik vond het altijd al idioot dat mensen vijf uur bezig konden zijn met één gerecht. Maar ik draaide in een halfuur de beste etentjes in elkaar, die al mijn vriendinnen lekker vonden. Ze waren allemaal zo onder de indruk dat ik bijna het gevoel kreeg dat ik vals speelde omdat het zo makkelijk was. Wat ik ook zo fijn vond, was dat ik doordeweeks in tien minuten een lekker maaltje voor mezelf in elkaar kon flansen. Ik vond het zo'n fijn idee dat ik een verrukkelijke en supervoedzame maaltijd kon eten

als ik aan het eind van de dag thuiskwam.

Ik weet dat er ook wat negatieve clichés aan deze gezonde, op planten gebaseerde levensstijl kleven, die ik zelf aanvankelijk ook geloofde. Had je me vijf jaar geleden verteld dat ik vandaag door het leven zou gaan als glutenvrije veganist, dan had ik je nooit geloofd. Maar ik hoop echt dat dit boek je beeld gaat veranderen, net zoals bij mij. Ik hoop dat mijn recepten je laten zien dat gezond eten zoveel meer is dan laffe rauwkost, gekookte groenten en ijsbergsla. Denk aan smeuge zoeteaardappelbrownies, worteltaart met karamelglazuur, zijdezachte chocolademousse, prachtige regenboogsalades, perfect gekruide geroosterde groenten met zelfgemaakte pesto, courgettenoedels met avococrème, frietjes van zoete aardappel en pittige kokoscurry's.

Al mijn recepten zijn glutenvrij en plantaardig, en er zit ook geen geraffineerde suiker in, maar ik beloof je dat ik dit boek absoluut niet heb geschreven met de bedoeling om je te bekeren tot het veganisme. Ik ben sowieso niet echt een fan van het woord 'veganist', omdat je ook een heel ongezonde veganist kunt zijn. Het gaat mij om onbewerkte, natuurlijke producten die je lichaam voeden. Ik wil niemand de les lezen of een schuldgevoel bezorgen, en ik verwacht ook echt niet dat je meteen helemaal op deze manier gaat eten. Dit boek moet juist flexibel toe te passen zijn, en ik wil je alleen maar laten zien hoe vreselijk makkelijk en lekker planten kunnen zijn, zodat we daar allemaal meer van kunnen genieten. En je hoeft heus niet altijd zo te eten. Doe het op een manier die bij jou past, gooi gerust kaas op je gepofte zoete aardappel, of zalm door je quinoa, of wat yoghurt in je smoothie of melk in je thee – geen probleem. Zolang jij van je planten smult, ben ik gelukkig!

EEN NIEUWE MANIER VAN ETEN

Mijn belangrijkste advies is om te beginnen met kleine veranderingen. Elke dag één nieuwe portie fruit of groente invoegen is een perfecte manier om

te beginnen. Zoeteaardappelwedges of guacamole is bijvoorbeeld heerlijk bij elke maaltijd en heel makkelijk te maken. 's Morgens een smoothie is ook een topidee, omdat je je dag dan meteen positief begint, je heel veel gezonde voedingsstoffen binnenkrijgt en je van binnenuit gaat stralen.

Wat ik ook wil benadrukken, is dat de Deliciously Ella-manier niet gaat om calorieën tellen. Het heeft niets met diëten of afzien te maken, maar ik weet dat gezond eten daar vaak mee wordt geassocieerd. Ik hoop alleen maar dat dit boek je manier van denken gaat veranderen zoals bij mij is gebeurd, zodat we met z'n allen kunnen genieten van fantastisch eten en tegelijkertijd dik tevreden met onszelf kunnen zijn. We hebben allemaal wel eens zin in zoetheid, dat is heel normaal en ik ga je echt niet vertellen dat je vanaf nu niks zoets meer mag eten. Ik wil alleen maar zeggen dat er simpele natuurlijke alternatieven zijn, die net zo lekker – zo niet lekkerder – smaken als de bewerkte, mierzoete desserts die iedereen gewend is, en waar je een veel beter gevoel van krijgt. En hopelijk kan ik meteen de mythe uit de wereld helpen dat je dik wordt van dingen als avocado's en amandelen. Alles wat je in dit boek ziet, is zo ontzettend goed voor je dat je er echt zoveel van kunt en moet eten als je maar wilt. Je lichaam is er dol op en je krijgt er meer energie van dan je je kunt voorstellen.

Ik ben zo blij met hoe ik nu eet. Het is een geweldige nieuwe levensstijl voor me geworden en ik ben oprecht gelukkiger dan ooit. Ik voel me supergoed en alles smaakt lekkerder: mijn smaakpapillen zijn veel sterker geworden en ik eet nu veel liever Zoeteaardappelbrownies dan snoep. Ik hoop dat mijn boek ervoor zorgt dat je net zo verliefd op natuurlijke voeding wordt als ik en dat je je door mijn eten klaar te maken en nieuwe dingen te proberen ook fantastisch gaat voelen.

Ella x



Deliciously Ella

Overnight Chia Oats with Coconut Yogurt



Deliciously Ella says



MacBook Air



BONEN EN PEULVRUCHTEN

voedzame krachtpatzers

DRIE SOORTEN HUMMUS

CANNELINISOEP OP TWEE MANIEREN

WRAPS VAN KIKKERERWTENMEEL

FALAFEL

SALADE MET LINZEN, COURGETTE EN MUNT

WITTE BONEN IN TOMATENSAUS

PITTIGE GEROOSTERDE KIKKERERWTEN

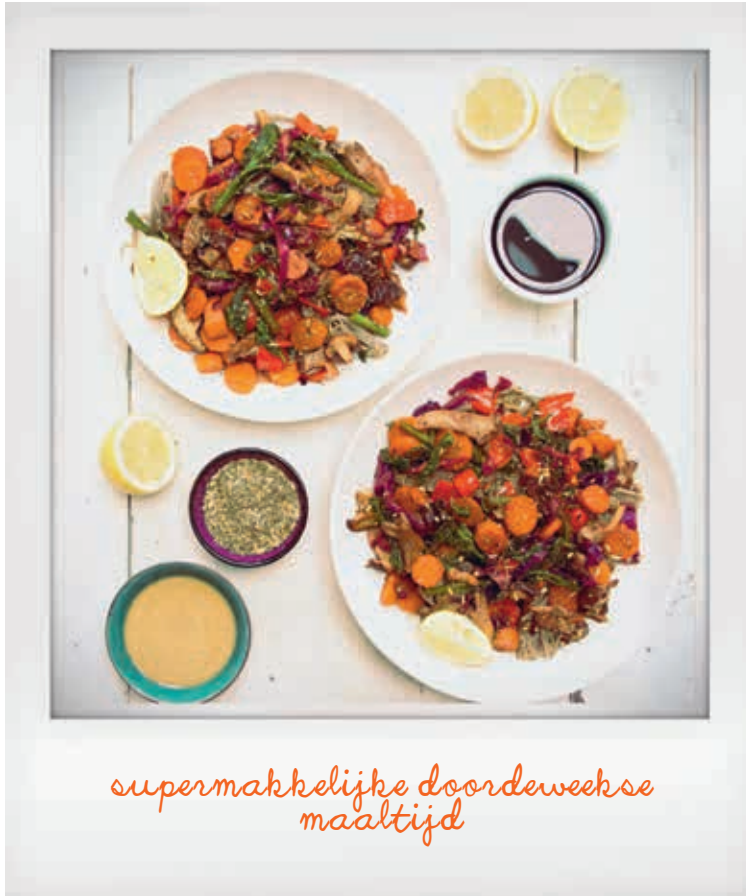
CHILI MET ZWARTE BONEN EN KIDNEYBONEN

LINZENBOLOGNESE

DHAL MET LINZEN EN FLESPOMPOEN

THAISE KOKOSCURRY MET KIKKERERWTEN





*supermakkelijke doordeweekse
maaltijd*



VERDER LEZEN?
BESTEL HET BOEK



‘Drie jaar geleden ben ik begonnen aan mijn verbazingwekkende culinaire reis. Ik veranderde mijn eetpatroon en dat veranderde mijn leven. Ik ontdekte dat heerlijk, gezond eten niet eentonig of tijdrovend hoeft te zijn, en dat planten echt een voedende, helende kracht hebben.

Je kunt er beter uitzien en je beter voelen terwijl je van fantastisch eten geniet, en ik ben ontzettend blij dat ik meer dan 100 natuurlijke, plantaardige, zuivel- en glutenvrije recepten met je mag delen.’

Ella



ISBN 978 90 215 6020 5 NUR 440



9 789021 560205

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen
Coverfoto © Clare Winfield