

# JAMIE'S SUPERFOOD

VOOR ELKE DAG



RECEPTEN VOOR EEN HEALTHIER EN HAPPIER LEVEN





## ANDERE BOEKEN VAN JAMIE OLIVER

The Naked Chef

The Naked Chef is terug

Happy Days met de Naked Chef

De basis van het koken

Jamie's Dinners

Jamie's Italië

Kook met Jamie

Thuis bij Jamie

Jamie's kookrevolutie

Jamie's Amerika

Jamie's reizen

Jamie in 30 minuten

Te gast bij Jamie

Jamie in 15 minuten

Bespaar met Jamie

Jamie's comfort food

## FOODFOTOGRAFIE

Jamie Oliver

## AANVULLENDE FOTOGRAFIE

Paul Stuart

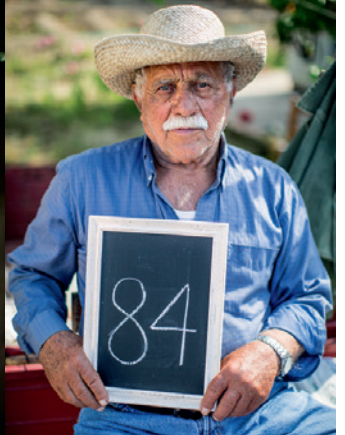
Freddie Claire

## VORMGEVING

Superfantastic

[wearesuperfantastic.com](http://wearesuperfantastic.com)







# OPDRACHT

Dit boek is opgedragen aan mijn fantastische keuken- en voedingsteams, alle receptentesters, alle geweldige artsen, wetenschappers en hoogleraren en, vanzelfsprekend, alle lieve, actieve oudjes uit de gezondste uithoeken van deze wereld, die ik op mijn ontdekkingsreis voor dit boek ontmoet heb.









# INHOUD

INLEIDING .....	8
ONTBIJT .....	14
LUNCH .....	84
DINER .....	154
SNACKS & DRANKJES .....	224
LEEF GEZOND .....	258
MIJN FILOSOFIE IN DIT BOEK	
HET UITGEBALANCEERDE GERECHT .....	260
FABULEUS: GROENTE & FRUIT .....	262
LANG LEVE GOEDE KOOLHYDRATEN .....	266
DE KRACHT VAN EIWITTEN .....	268
VET IS ONMISBAAR .....	272
OVER ZUIVEL .....	274
DRINK WATER VOOR JE WELZIJN .....	278
ALCOHOL .....	280
KIES VOOR BIOLOGISCH .....	284
REVOLUTIONAIR WINKELEN .....	286
DE BASIS VAN HET SLAPEN .....	290
WIL JE 100 WORDEN? .....	292
REGISTER .....	298





# HEALTHY & HAPPY

Ten eerste: dank je dat je dit boek opgepakt hebt en welkom in *Jamie's super food voor elke dag*. De ultieme belofte op de volgende bladzijden is dat elk recept een gezonde keuze is. Met dit boek wil ik een superveilige omgeving creëren, vol heerlijke, voedzame en maakbare gerechten die je kunnen helpen om een gezonder, gelukkiger en productiever leven te leiden.

Tegen de tijd dat je dit leest, heb ik mijn veertigste verjaardag net achter de rug. Ongeveer 18 maanden geleden realiseerde ik me ineens dat die mijlpaal steeds dichterbij kwam, en ik begon anders tegen het leven aan te kijken en ik zal eerlijk zijn: op gezondheidsgebied is het voor mij een persoonlijke ontdekkingsreis geworden. We leiden natuurlijk allemaal een totaal verschillend leven – dat van mij is nogal bijzonder en ik vind het heerlijk – maar los van persoonlijke omstandigheden denk ik dat we allemaal een gelukkig en gezond gezinsleven nastreven; optimaal willen presteren in ons werk; goede vrienden willen zijn; nieuwe dingen blijven meemaken; en bij dat alles vooral veel willen lachen. Er bestaat geen ultiem antwoord en je af en toe vergissen hoort nou eenmaal bij het leven, maar om voor jezelf optimale omstandigheden te creëren, is je gezondheid enorm belangrijk. Met dit boek wil ik je helpen om op eetgebied (meestal) de juiste keuzes te maken.

Ook al pik je maar een paar ideeën uit dit boek op,  
het zal je kijk op voedsel veranderen

Ik hoop dat dit boek leidt tot een meer duidelijke en open relatie met voedsel, en dan niet alleen op het gebied van voeden, oppeppen, opkalefateren en verzorgen, maar ook als medicijn. Ik wil je kennis en een beter begrip over voedsel bijbrengen, en je leren hoe je een uitgebalanceerde maaltijd samenstelt. Ik weet dat het een cliché is, maar kennis is in dit geval echt macht – ik hoop dat ik je dat met dit boek duidelijk kan maken. Ik zeg niet dat je er elke dag uit moet koken, en ook niet voor de rest van je leven, maar ik hoop wel dat je er de juiste keuzes mee kunt maken. Dat je een mooie balans vindt tussen deze gezonde maaltijden en zo nu en dan wat foute snacks – een duurzame, gezonde relatie met voedsel kan volgens mij niet zonder dat soort slippertjes. Zelf gebruik ik dit boek van maandag tot donderdag/vrijdag en ga ik in het weekend voor *Jamie's comfort food*.





# DINER

In dit hoofdstuk heb ik geprobeerd de perfecte balans te vinden tussen supersnelle recepten die je in no time op tafel zet, en recepten voor avonden waarop je wat meer tijd hebt. Omdat ik voor de gerechten over heel de wereld inspiratie opgedaan heb, weet je zeker dat je smaakpapillen niets te kort zullen komen. De recepten bestaan uit een mooie mix van de vijf voedselgroepen en bevatten nooit meer dan 600 calorieën per portie, dus als je wilt, kun je ze ook als lunch serveren. Neem als het even kan de tijd om aan tafel, samen met je vrienden of familie, van de maaltijd te genieten.



# CACCIATORE VAN KIP & POMPOEN CHAMPIGNONS, TOMAAT, OLIJVEN, BROOD

Dit sublieme eenpansgerecht bevat drie van de vijf dagelijks benodigde voedselgroepen. De kip levert de helft van de vitamine B12 die we nodig hebben om rode bloedlichaampjes aan te maken

VOOR 4 PERSONEN

1 ui

1 prei

4 tenen knoflook

2 plakjes gerookte pancetta

2 takjes verse rozemarijn

olijfolie

2 verse laurierblaadjes

½ flespompoen of  
zoete aardappels (600 g)

100 g kastanjechampignons

4 kippendijen, met bot

250 ml chianti of andere goede  
rode wijn

2 blikken van 400 g gepelde  
tomaten

8 zwarte olijven (met pit)

200 g volkorenbrood, met zaadjes

Verwarm de oven voor tot 190 °C/gasovenstand 5. Pel de ui en snijd hem in acht partjes. Was de prei en snijd hem samen met de gepelde tenen knoflook in plakjes. Zet een grote ovenbestendige braadpan op matig vuur. Hak de plakjes pancetta fijn, ris de rozemarijnaaldjes van de takjes, hak ze fijn en doe ze met 1 eetlepel olie en de laurierblaadjes in de pan. Blijf 2 minuten regelmatig roeren, doe er dan eerst de plakjes knoflook en vervolgens de ui en prei bij, en laat het geheel terwijl je af en toe roert 10 minuten op het vuur staan.

Snijd intussen de ongeschilde pompoen (zonder zaadjes) of zoete aardappel (wel eerst even wassen) in hapklare stukjes. Ik snijd altijd de steeltjes en onderste randjes van de champignons, omdat dat er mooier uitziet – gooi de afsnijdsels wel gewoon bij de champignons en stukjes pompoen of zoete aardappel in de pan. Verwijder het vel en leg de kippendijen in de pan. Schenk er de wijn bij, laat even inkoken, voeg dan de tomaten toe en breek ze met een houten lepel stuk. Vul de blikjes voor de helft met water, beweeg ze heen en weer, giet het water in de pan en roer goed. Verwijder de pitten en gooi de olijven bij de stoof. Breng zachtjes aan de kook, zet de pan in de oven en laat de cacciatore 1 uur stoven tot hij heerlijk dik is, de stukjes pompoen of zoete aardappel zacht zijn en de kip van het bot valt. Voeg naar smaak zeezout en zwarte peper toe en serveer er brood bij om het heerlijke vocht op te deppen.

CALORIEËN	VET	VERZ. VET	EIWIT	KOOLHYD.	SUIKER	VEZELS	1 UUR 20 MINUTEN
421 kcal	12,2 g	2,7 g	25,2 g	45,1 g	17,1 g	9,1 g	









NUR 440



9 789021 560649

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

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

[jamieoliver.com](http://jamieoliver.com)

