

A photograph of Gwyneth Paltrow in a bright, modern kitchen. She is wearing a white, long-sleeved, button-down dress and is smiling warmly at the camera. She is standing behind a white marble countertop. On the counter, there are several glass jars containing various ingredients, a wooden cutting board with garlic, and a bunch of fresh herbs. In the background, there is a large window with a grid pattern, and several copper pots are hanging from a rack above the counter. The overall atmosphere is clean, bright, and inviting.

EET

RESET

#1 NEW YORK TIMES BESTSELLER-AUTEUR
GWYNETH PALTROW

HEAL

EET JE MOOI EN VOEL JE GOED MET CLEAN EATING



**EET
RESET**

GWYNETH PALTROW

HEAL

FOTOGRAFIE DOOR DITTE ISAGER

KOSM•S

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

Opmerkingen

- De adviezen in dit boek zijn niet bedoeld om de diensten van gezondheidsdeskundigen of medisch advies te vervangen. We raden aan een arts te raadplegen over zaken die je gezondheid betreffen en vooral over zaken die een diagnose of medische aandacht vereisen.
- De in dit boek gebruikte eetlepels hebben een inhoud van 15 ml, de 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 in de receptuur gebruikte lepels zijn altijd afgestreeken, 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.
- Kijk voor moeilijk verkrijgbare ingrediënten ook eens op internet. Steeds meer producten zijn online verkrijgbaar.

KOSM • S

www.kosmosuitgevers.nl

Eerste druk, 2019

Copyright © 2018 Gwyneth Paltrow

Fotografie © 2018 Ditte Isager

Omslagontwerp en vormgeving: Shubhani Sarkar, sarkadesignstudio.com

Omslag © 2018 Hachette Book Group, Inc.

© 2019 Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen, onderdeel van VBK | media

Vertaling: Renate Hagenouw, Aniek Njokiktjien

Redactie en vormgeving: Asterisk*, Amsterdam

ISBN 978 90 215 7237 6

NUR 440

Alle rechten voorbehouden / All rights reserved

Niets uit deze uitgave mag worden vervoelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze en/of door welk ander medium ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld.

Noch de maker, noch de uitgever stelt zich echter aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave.

Kosmos Uitgevers vindt het belangrijk om op milieuvriendelijke en verantwoorde wijze met natuurlijke bronnen om te gaan. Bij de productie van het papieren boek van deze titel is daarom gebruikgemaakt van papier waarvan het zeker is dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid.

INHOUD

INLEIDING 11

KOKEN MET DIT BOEK 14

DEEL I DE RECEPTEN

Ontbijt 21

Soep 49

Salades, bowls & rolls 71

Iets vullender 113

Dranken & snacks 167

Basics 193

DANKWOORD 275

REGISTER 277

DEEL II HEALING CLEANSES

De Fat Flush 235

Zware-metalen-detox 243

Boost je bijniereen 249

Candida Reset 255

Healthy Heart 263

Veg-Friendly Ayurveda 269





INLEIDING

Het leven is een zootje. Dat hoort ook zo. Iedereen die ik ken, ikzelf ook, heeft het veel te druk. Maar we willen niks opgeven of het rustiger aan doen.

Vrienden die al veel op hun bordje hebben, hoor ik praten over nog meer projecten die ze ook nog willen doen: een schoolproject waarvoor ze zich hebben opgegeven, comités waar ze in zijn gaan zitten, doelen die ze willen steunen of nieuwe relaties waarin ze tijd investeren. Door al die bedrijvigheid en opwinding heen hoor ik het bekende liedje, dat altijd wordt genegeerd, gebagatelliseerd of simpelweg overstemd: *Ik voel me niet... geweldig.*

We hebben te veel dingen niet in de hand. Hoe kunnen we dan toch enige autonomie over onze gezondheid en ons welzijn opeisen? Wat kunnen we veranderen om ons beter te voelen? En hoe doen we dat zonder al te grote offers, zonder 'nee' te zeggen tegen dingen waar we 'ja' tegen willen zeggen, zonder ons minder in te zetten op het werk, thuis of elders?

Iedereen heeft andere tools voor optimaal welzijn. Voor mij is eten de krachtigste resetknop. Ik heb geen magische trucjes, maar clean eating komt dicht in de buurt. (Hoewel goed slapen ook hoog op mijn lijstje staat.) Ik voel me stukken beter als ik zoveel mogelijk clean eet.

Als ik 'clean' zeg, denken veel mensen dat ik alleen maar boerenkool, havermelk, kelppoeder en tarwegras

tot me neem – en wie weet wat voor andere dingen die ik nooit zou eten. Ik doe maar één keer per jaar een detoxkuur, en dat is niet om mijn lijf te straffen omdat ik de rest van het jaar hamburgers eet. Een bepaalde periode grotendeels of volledig clean eten is geen morele keuze, en het zou je ook niet het gevoel moeten geven dat je van alles mist.

Natuurlijk snap ik waarom het zo lijkt. Bij vrijwel elke detox die ik heb gedaan en die werkte (in zoverre ik er in elk geval meer energie van kreeg), eet je een tijdlang bepaalde ingrediënten niet meer. Bij de meeste kuren zijn dat bewerkte producten en suikers, gluten, zuivel, rood vlees, soja, pinda's, nachtschaden, alcohol en cafeïne. Deze voedingsmiddelen worden doorgaans het meest geassocieerd met ontstekingsreacties en spijsverteringsproblemen. Mijn vriend dr. Alejandro Junger (meer over hem op blz. 249) noemt het 'toxische triggers', die de darmwand en darmflora



kunnen beschadigen. Je hebt vast weleens van ‘lekkende darmen’ gehoord – een aandoening waarbij de darmwand is geperforeerd. Dat schijnt verband te houden met een hele hoop gezondheidsproblemen. Dr. Junger legde me uit dat de darmen het ingewikkeldste stelsel van het lichaam zijn – ze verwerken eten, absorberen voedingsstoffen, verwijderen gifstoffen, reguleren je stemming en bevatten meer dan 70 procent van het immuunsysteem en een groter zenuwstelsel dan zich in je schedel bevindt.

Het klinkt logisch: als je darmen niet goed werken, functioneert je lichaam niet optimaal. En als je je toxische triggers weglaat of in elk geval beperkt, kan het resultaat spectaculair zijn – sommige mensen merken dat hun teint beter wordt, andere voelen zich minder opgeblazen of gelijkmatiger gestemd. Maar het grootste effect van het overschakelen naar een clean eetpatroon is misschien wel dat je beter gaat aanvoelen waar je lichaam wel of geen behoefte aan heeft. Als je niet weet of je gevoelig bent voor kaas of nachtschaden, zoals aubergine, dan geeft het weglaten van de grootste ontstekings triggers voor langere tijd (21 dagen lijkt een drempel te zijn) je een schonere lei om dat uit te zoeken. Daarna kun je voedselgroepen per stuk weer uitproberen, en merk je welke invloed elk ingrediënt heeft. (Ik raad ook aan je te laten testen op voedselallergieën en -intoleranties als je je daar zorgen over maakt.)

Toegegeven, de reden dat clean eating met afzien wordt geassocieerd, is dat wat overbleef op tafel als je dingen zoals mozzarella en pasta wegliet, van oudsher nou niet bepaald opwindend was. Dat was deels de drijfveer voor mijn kookboek (*H)eerlijk* – een manier vinden om koken leuk en smaakvol te maken zonder terug te vallen op het klassieke comfortfood.

Voor *Eet, reset, heal* hebben we de uitdaging nog groter gemaakt: alles moest de basisprincipes van clean eating volgen zoals voorgeschreven door artsen, zodat bijna iedereen met een voedselgevoeligheid of tijdens wat voor detoxkuur dan ook de recepten als inspiratiebron zou kunnen gebruiken. En ze moeiteloos

zou kunnen volgen op een manier die de focus niet legde op wat er ontbrak op hun bord, maar op wat er wél op lag. Ik was vooral op zoek naar eten dat even voedzaam als gezond voelde. Iedereen heeft het tegenwoordig over goed voor jezelf zorgen en van jezelf houden, maar volgens mij zijn die gevoelens in de keuken of als we gaan zitten om te eten niet voldoende aanwezig. (Ik typ dit terwijl ik snel een restje salade achter mijn laptop voor mijn volgende meeting naar binnen werk.) Ik wil nooit iets koken of eten dat als een compromis voelt, alsof ik ‘nee’ zeg tegen waar mijn lichaam om vraagt.

Wat dit boek ook anders voor mij maakt, is dat ik recepten heb ontwikkeld voor bij zes verschillende detoxkuren van een week. Die zijn stuk voor stuk goedgekeurd door een betrouwbare gezondheidsdeskundige en bedacht om het lichaam te steunen tijdens moeilijkheden die zich in mijn leven of in dat van vrienden of familie voordeden. Ik zie deze minikuren als een manier om toegang te krijgen tot de kracht van voedzame, onbewerkte voedingsmiddelen. Na de recepten geven de artsen hun visie op het aanpakken van gewichtsproblemen, het kwijtraken van zware metalen, rust gunnen aan de bijnieren, candida resetten, een proactieve houding aannemen ten aanzien van de gezondheid van je hart en bloedvaten en gebruikmaken van de eeuwenoude wijsheid van ayurveda. (In het volgende deel lees je meer over hoe die verschillende detoxkuren zijn opgedeeld.)

Gezond en lekker sluiten elkaar niet uit. Ik vind het een uitdaging om een recept clean te maken – of ik nu thuis experimenteer, iets probeer te maken dat lijkt op iets van een fastfoodketen waar mijn gezin zo gek op is, of mijn eigen draai geef aan de gefrituurde kippenvleugels van John Legend in de testkeuken van goop. Ik hoop dat je in alle recepten hierna een beetje aantreft van dat alles – gezond, lekker en leuk.

Liefs,

GP

Gepocheerde eieren op een bedje van gebakken groenten

SNEL

Voor 2 personen

Vloeibare eidooier en gebakken groenten vormen een hemelse combinatie. Ik weet dat er mensen zijn die vinden dat je niet zonder azijn kunt als je een ei gaat pocheren, maar ik trek me daar niets van aan. Zorg gewoon dat je de waterkolk in beweging houdt door rustig maar gestaag te blijven roeren, zodat de eieren zachtjes gaar worden.

2 el olijfolie

klein handje prei, in dunne ringetjes

150 g gehakte snijbietbladeren

koosjer zout of zeezoutvlokken

2 grote eieren

versgemalen zwarte peper

Breng een grote pan water tegen de kook aan.

Verhit intussen in een middelgrote koekenpan met antiaanbaklaag de olijfolie op laag tot halfhoog vuur. Voeg de ringetjes prei toe en bak ze 3 minuten. Roer dan de snijbiet erdoor en een flinke mespunt zout.

Breek de eieren boven kleine ovenschaaltjes (ramekins) of kopjes en voeg ze één voor één toe aan het zacht borrelende water; gebruik een grote schuimspaan, zodat ze niet aan de bodem van de pan blijven kleven. Pocheer de eieren 2½ minuut, of tot het eiwit volledig gaar is maar de dooier nog zacht aanvoelt als je er zachtjes op drukt met je vingertop.

Verdeel de groenten over twee borden, leg op elk groentebedje een gepocheerd ei en bestrooi met zout en peper.





Norirolls

SNEL / VEGAN

Voor 2 personen

Ik eet deze saladerolls gevuld met kimchi (goed voor je darmen!) als lichte lunch of tussendoortje. De nori kan een beetje zompig worden, dus eet de rolls zo snel mogelijk nadat je ze hebt gemaakt. (Dat is voor mij meestal geen probleem, want ze zijn superlekker en ik verslind ze echt meteen.)

1 avocado

sap van 1 limoen

4 norivellen

50 g sla, fijngesneden

1 middelgrote wortel, julienne gesneden

75 g kimchi, fijngehakt

4 takjes munt

6 takjes koriander

Kokos-aminossaus (blz. 204), voor erbij

Prak in een kommetje de avocado met het limoensap.

Leg de norivellen plat op een snijplank. Leg op elk norivel een eetlepel van de geprakte avocado en spreid die gelijkmatig uit tot ruim 1 cm van de rand. Leg de sla, wortel, kimchi en kruiden erop.

Bevochtig de bovenrand van een norivel met een beetje water en rol het vel voorzichtig zo strak mogelijk vanaf de onderkant over de vulling heen; gebruik zo nodig meer water om de roll bij elkaar te houden. Herhaal dit met de rest van de norivellen.

Serveer de rolls met de kokos-aminossaus.





Dimsum met kip & kool

Voor 4 personen

Dit recept heeft me echt door een detoxperiode heen geloodst. Het afkicken van gluten had mijn liefde voor dumplings namelijk niet weggenomen... Gelukkig kwam deze versie voorbij: een soort kruising tussen een dimsum en een koolrolletje. Het zijn geurige pakketjes die een heerlijk verzadigd gevoel geven en ze zijn nog leuk om te maken ook. Ik maak vaak nog twee andere versies: een met vis en een met alleen groenten (in plaats van kip) – allemaal even geslaagd.

450 g biologisch kipgehakt

1 bundeltje lente-uitjes, in ringetjes

5 teentjes knoflook, in plakjes

2 el geraspte gemberwortel

1½ tl koosjer zout of zeezoutvlokken

1 groene of savooiekool

Kokos-aminossaus (blz. 204), voor erbij

Meng alle ingrediënten behalve de kool in een grote kom. Zet het mengsel in de koelkast terwijl je de koolbladeren voorbereidt.

Breng een grote pan water aan de kook. Vul daarnaast een grote kom met ijsblokjes en water.

Laat de hele kool voorzichtig in het kokende water zakken (bijvoorbeeld met een stevige keukentang) en kook hem 45-60 seconden. Haal hem er voorzichtig weer uit. Verwijder de twee of drie buitenste lagen van zacht geworden bladeren en leg ze in het ijskoude bad. Herhaal dit proces tot je 10 geblancheerde bladeren hebt. Dep de bladeren goed droog voor je de rolletjes gaat maken.

Leg een geblancheerd koolblad op je werkblad, met de steelkant naar je toe. Leg ongeveer 3 eetlepels van het kimpengsel onderaan het koolblad en vouw het op tot een mooi klein pakketje; stop de zijken onder het pakketje. Herhaal dit met de resterende koolbladeren en vulling.

Vul een pan met circa 2½ cm water en hang er een stoommandje (van bamboe of metaal) in. Bekleed de bodem van het mandje met overgebleven geblancheerde koolbladeren. Breng het water tegen de kook aan.

Leg de pakketjes in het stoommandje, met de naad naar beneden. Leg het deksel op de pan en stoom de pakketjes circa 15 minuten, zodat de vulling gaar wordt maar nog wel stevig is.

Serveer met de kokos-aminossaus.



Heerlijk eten om te herstellen, resetten en weer helemaal in balans te komen. Dit is Gwyneth Paltrows beste kookboek tot nu toe. Meer dan 100 lichte, gezonde recepten en handige, flexibele weekmenu's voor drukke werkdagen of lunches *on the go*. Plus tips en recepten voor een intensievere detox of cleanse, voor als je net dat beetje extra nodig hebt, bijvoorbeeld:

De Fat Flush
Zware-metalen-detox
Boost je bijniere
Candida Reset
Healthy Heart
Veg-Friendly Ayurveda

Samengesteld met goedkeuring van Paltrows team van voedingsdeskundigen en artsen.

'VOOR MIJ IS ETEN DE
KRACHTIGSTE
RESETKNOP. IK HEB GEEN
MAGISCHE TRUCJES,
MAAR CLEAN EATING
KOMT DICHT IN
DE BUURT.'
GWYNETH PALTROW



9 789021 572376

www.kosmosuitgevers.nl

**KOS
MOS**

Utrecht/Antwerpen
NUR 440