

# **GEZOND ETEN GEZOND OUDER WORDEN KOOKBOEK**

**MET VOEDINGSADVIES, TIPS EN WEETJES VAN  
ERIC DE MAERTELEIRE**

© 2020 Manteau | Standaard Uitgeverij nv,  
Franklin Rooseveltplaats 12, B-2060 Antwerpen

[www.standaarduitgeverij.be](http://www.standaarduitgeverij.be)  
[info@standaarduitgeverij.be](mailto:info@standaarduitgeverij.be)

Vertegenwoordiging in Nederland:  
New Book Collective, Amsterdam  
[www.newbookcollective.com](http://www.newbookcollective.com)

Recepten en samenstelling: Standaard Uitgeverij

Receptfoto's: Frank Croes (106); Shutterstock (23, 24, 26, 27, 28, 30, 34, 36, 38, 40, 41, 42, 44, 46, 48, 50, 51, 52, 54, 62, 64, 84, 100, 101, 104, 105, 112, 114, 120, 122, 124, 125, 126, 129, 130, 142, 143, 144, 147, 148, 154, 156, 158, 161, 162, 168, 170, 172, 174, 184, 185, 187, 189, 190, 193, 196, 197, 198, 202, 209, 210); Standaard Uitgeverij (61, 66, 68, 70, 72, 78, 86, 87, 92, 95, 96, 102, 116, 136, 138, 140, 182, 204, 212)

Voorwoord, inleiding, voedingsadviezen en wist-je-datjes: Eric De Maerteleire  
Omslagontwerp en vormgeving binnenwerk: Dominic Van Heupen

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnames of op welke wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Ondanks alle zorg die aan de samenstelling van de uitgave werd besteed, kan de redactie of de auteur noch de uitgever aansprakelijkheid aanvaarden voor eventuele schade die zou kunnen voortvloeien uit enige fout die in deze publicatie zou kunnen voorkomen.

*Dit kookboek is bedoeld voor gezonde personen. Wie een voedselallergie heeft, diabetespatiënt is, een darm- of een andere ziekte heeft of bepaalde medicijnen neemt, volgt het best de adviezen van zijn of haar diëtist(e) of arts.*

ISBN 978 90 223 3692 2  
NUR 440  
D/2020/0034/285

# Inhoud

---

Voorwoord.....	5
Het mediterrane dieet.....	9
Over dit kookboek.....	14
Nog enkele tips.....	15
Ontbijt.....	16
Soep.....	33
Salades.....	57
Lunch en kleine gerechtjes.....	99
Hoofdgerechten.....	132
Desserts.....	194
Register.....	215

# Voorwoord

---

Iedereen wil oud worden, maar op een gezonde manier. Het hebben van goede genen speelt een rol, maar daarnaast moeten een aantal regels worden gerespecteerd en een daarvan is gezonde voeding. Dat klinkt vanzelfsprekend, maar in de praktijk is het dat niet. Veel mensen zijn op zoek naar het juiste voedingspatroon maar worden, door de vele artikels en boeken die hierover verschijnen, in de war gebracht en geven er na een aantal pogingen de brui aan.

Om hieraan tegemoet te komen bracht ik in april 2019 een boek op de markt met als titel *Gezond eten, gezond ouder worden*. Daarin leg ik uit wat het effect is van voeding op het verouderingsproces en geef ik na ieder hoofdstuk praktische aanbevelingen voor de dagelijkse praktijk. Ik wijs ook stevast op tekorten in onze voeding en hoe we die kunnen verhelpen, ook door het nemen van gerichte supplementen. Maar er ontbrak iets aan dat werk.

Verschillende mensen maakten mij erop attent dat, hoe goed de aanbevelingen ook waren geformuleerd, men er in de keuken mee aan de slag moest en dat een aantal voorbeelden van gerechten heel welkom zouden zijn. Een kookboek zou een perfecte aanvulling zijn op dit werk. Daarom werd beslist een kookboek op de markt te brengen dat heel goed de principes van *Gezond eten, gezond ouder worden* weergeeft.

Met dat doel voor ogen werd dit kookboek samengesteld. Wie mijn boek aandachtig heeft gelezen, weet dat ik een heel grote fan ben van het mediterrane voedingspatroon, eigenlijk moeten we spreken van een mediterrane levensstijl. De recepten die in dit kookboek terug te vinden zijn, hebben daarom allemaal hun wortels in deze manier van koken en combineren.

Wat is er zo speciaal aan dit voedingspatroon? Naast een mix van rijke geschiedenis, prachtige stranden en warm blauw water hebben de landen rond de Middellandse Zee en hun mensen een geschiedenis van langer en gezonder leven. Dat kun jij ook bereiken! Door eenvoudig een medi-

terraan dieet te volgen dat rijk is aan olijfolie, noten, bonen, vis, fruit en groenten, kruiden en specerijen, kun je verschillende welvaartsziekten voorkomen en je leven verlengen. Je zult snel merken dat het aantal ontstekingen in je lichaam vermindert. Volgens veel wetenschappers – en ook ik ondersteun deze stelling ten volle – liggen chronische ontstekingen aan de basis van heel wat aandoeningen en zorgen ze voor een versneld verouderingsproces.

Het mediterrane dieet is een manier van leven en omvat veel bewegen, gezelligheid, sociale interactie, zonneschijn en natuurlijk uitstekend eten. Het voedingspatroon is jarenlang bestudeerd door wetenschappers en diëtisten en het is een van de gezondste diëten ter wereld gebleken. Wat last van te veel kilo's en krijg je die er maar niet af? Geen probleem, schakel niet over op een of ander crashdieet of een dieet dat onmogelijk op termijn is vol te houden – denk maar aan het populaire *keto-dieet* of het *paleo-dieet* – maar op het mediterrane voedingspatroon. Als je dus op zoek bent naar een manier om af te vallen zonder lekker en goed eten te hoeven missen, dan is het mediterrane dieet misschien het perfecte voedingsplan voor jou.

Het mediterrane dieet is gebaseerd op langdurig gezond, goed en lekker eten. In vergelijking met de typische diëten die calorieën tellen – hou dat maar eens vol – zullen de resultaten hiervan veel duurzamer zijn. Als je consequent deze manier van eten toepast, zal jouw lichaam zich heel gemakkelijk aanpassen en zul je niet in de val trappen van het jojo-effect.

Dit kookboek moedigt je aan om de ongezonde voedingsmiddelen in jouw dieet te vervangen door gezondere alternatieven. Maar het zullen vooral de combinaties zijn die je gezond zullen maken en houden. In de bekende 'blauwe gebieden' – zones op de wereld waar mensen heel oud worden – is de voeding afgestemd op dit patroon. Doen de inwoners van deze gebieden hier moeite voor of zijn ze er dagelijks mee bezig? Helemaal niet, ze passen deze regels spontaan toe. Dus waarom zouden wij het niet kunnen? Alleen in het begin vergt het een beetje moeite om een en ander te veranderen. Maar zodra het een gewoonte is, gaat alles vanzelf en zul je het kunnen blijven toepassen.

In mijn vorige boek had ik het ook over tekorten in de voeding van de westerse mens en de gevolgen hiervan. Die zijn niet min. Tekorten aan elementen zoals calcium, magnesium, selenium, ijzer en jodium en bepaalde vitamines zijn gemakkelijk weg te werken door het voedingspatroon aan te passen. Voor andere elementen (bijvoorbeeld vitamine D<sub>3</sub>) lukt dit niet goed via voeding en zijn supplementen aangewezen. Wat het nut is van een aantal van deze elementen voor onze gezondheid – ik behandel enkel die waarvan de grootste tekorten zijn vastgesteld –, wat de dagelijks aanbevolen opnames zijn en in welke concentraties ze in welke voedingsmiddelen terug te vinden zijn, is ook in dit boek opgenomen onder de vorm van een soort fiches. Ze zijn zeer praktisch opgevat en heel gemakkelijk toe te passen. Bij ieder recept heb ik ook nog een leuk en leerzaam weetje over een ingrediënt toegevoegd. Het is anekdotisch van aard en een mix van scheikunde, voedingsleer, geschiedenis en aardrijkskunde. Je zult vaak glimlachen en verrast opkijken... Ik hoop dat de recepten je zullen inspireren om creatiever te worden bij het bereiden van gezonde maaltijden.

Wees niet bang of terughoudend om je voedingspatroon aan te passen. Je hoeft niet meteen alles te veranderen, het moet een geleidelijk proces zijn. Het veranderen van je levensstijl is een efficiënte manier om voor je lichaam te zorgen, gewicht te verliezen en ervoor te zorgen dat je extra energie hebt om te besteden aan de dingen die er écht toe doen, zoals samen zijn met vrienden en familie, ontspanning, beweging, reizen en... onderdompeling in de natuur. De beloning zal groot zijn, want op deze manier schep je belangrijke voorwaarden voor een lang en gezond leven.

Dr. ir. Eric De Maerteleire  
Nazareth, oktober 2020



# WENTELTEEFJES MET APPEL EN BANAAN

## VOOR 4 PERSONEN

8 kleine sneetjes (oud) brood

2 eieren

2,5 dl melk

2 zakjes vanillesuiker

1 appel

1 banaan

boter

kaneel

noten naar keuze

honing (optioneel)

## WERKWIJZE

- Snijd eventueel de korsten van het brood.
- Klop de eieren los met de melk en de vanillesuiker.
- Verhit een pan met een klontje boter.
- Haal de sneetjes brood door het eiermengsel en bak ze ongeveer 2 minuten aan elke kant in één pan.
- Was de appel, verwijder het klokhuis en snijd de appel in dunne partjes. Snijd de banaan in schijfjes. Hak de noten fijn.
- Beleg de wentelteefjes met partjes appel en schijfjes banaan. Strooi wat kaneel over de appels en wat noten over de banaan. Sprengel er eventueel wat honing over.

## TIPS

- Ook lekker met gebakken appel, gebakken banaan of vers rood fruit als aardbeien, frambozen, bosbessen.
- Wentelteefjes zijn een prima manier om oud brood te verwerken, vandaar hun synoniemen 'verloren brood' of 'gewonnen brood'. Je kunt ze ook met beschuit bereiden.

## WEET JE...

... waar de uitdrukking *An apple a day keeps the doctor away* vandaan komt? Ze is afgeleid van een ouder adagium uit de jaren 1860 uit de streek Pembrokeshire in Wales dat als volgt luidde: *Eat an apple on going to bed, and you'll keep the doctor from earning his bread*. In de negentiende eeuw evolueerde dit naar het gezegde zoals we dat nu kennen.





# GEGRATINEERDE OESTERS MET GEMBER

## VOOR 4 PERSONEN

12 oesters	sojasaus
1 dl witte wijn	1,25 dl room
1 lente-uitje	50 g gemalen belegen kaas
1 stuk gember	

## WERKWIJZE

- Verwarm de ovengrill voor.
- Giet de wijn in een grote pan en leg de oesters erin. Dek af en laat 6 tot 8 minuten stomen tot de schelpen van de oesters volledig open zijn.
- Snijd het lente-uitje fijn. Schil de gember en snijd in flinterdunne plakjes.
- Laat de oesters uitlekken en breek de platte schelpen eraf.
- Leg de oesters in een ovenschaal.
- Verdeel de lente-uitjes en de plakjes gember over de oesters.
- Besprenkel de oesters met enkele druppels sojasaus.
- Schep de room op de oesters en strooi de kaas erover.
- Zet de oesters 2 tot 3 minuten onder de ovengrill tot de kaas gegratineerd is.

### TIP

Lekker met een waterkersslaasje. Was 150 g waterkers en dep droog. Verwijder de harde steeltjes. Maak een dressing van 4 eetlepels olijfolie, 1 eetlepel wittewijnazijn, 1 eetlepel gembersiroop (uit een potje gember) en 1/2 eetlepel sojasaus. Meng de waterkers met de dressing.

### WIST JE DAT ...

... gember al sinds eeuwen bekend is voor het bevorderen van de doorbloeding? Heb je veel last van koude handen en voeten, voeg dan eens wat gember toe aan je voeding of drink een paar kopjes gemberthee. Gember is ook goed tegen ochtendmisselijkheid – wat veel voorkomt bij zwangere vrouwen – en tegen reisziekte. Het woord gember komt van het Latijnse *zingiber*, dat is afgeleid van een woord uit het Sanskriet dat 'gevormd als een hertengeweï' betekent. En inderdaad, kijk maar eens naar de vorm van een verse gemberwortel!



# EIERCURRY

## VOOR 4 PERSONEN

250 g zilvervliesrijst

4 eieren

1 grote ui

1 blik tomaten in blokjes (400 g)

2 el arachideolie

1 kl garam masala

150 ml volle (Griekse) yoghurt

## WERKWIJZE

- Kook de rijst gaar volgens de aanwijzingen op de verpakking. Kook de eieren hard.
- Pel de ui en snipper hem fijn.
- Warm de olie op in een pot met dikke bodem. Doe er de garam masala bij en laat 2 minuutjes meebakken tot de aroma's vrijkomen.
- Doe de ui erbij en laat rustig glazig bakken.
- Voeg de tomaten toe, roer goed en laat 10 minuutjes pruttelen.
- Pel ondertussen de eieren en doe ze met de yoghurt bij de curry. Voeg eventueel nog wat yoghurt toe als je de curry wat te pikant vindt.
- Zet het vuur af, maar laat de pot nog even staan met het deksel erop.
- Serveer met de rijst.

### WIST JE DAT...

... rijst een van de meest geconsumeerde gewassen ter wereld is? Het is nutritioneel geweldig interessant, maar het bevat geen bètacaroteen, de voorloper van vitamine A. Dat is een probleem in gebieden in het Verre Oosten waar men veel rijst eet, maar te weinig bètacaroteenrijke groenten. Maar er is een oplossing: *Golden Rice*. Dat is rijst waarin men via genetische modificatie een gen heeft ingeplant om bètacaroteen te vormen; vandaar de 'gouden' kleur. Als gevolg hiervan kan de rijst vitamine A-tekorten bestrijden en kunnen miljoenen kinderen gered worden van blindheid, maar ook van een vroegtijdige dood.



# VIS MET VENKEL EN CITROEN

## VOOR 2 PERSONEN

4 filets van witte vis

1 venkel

1 citroen

2 kl suiker

2 teentjes knoflook

1 el venkelzaadjes

3 el olijfolie

peper en zout

## WERKWIJZE

- Verwarm de oven voor op 200 °C.
- Snijd het groen van de venkel. Snijd de venkel en de citroen in 8 partjes.
- Verwarm 1 eetlepel olijfolie in een gewone braadpan en leg de venkel en de citroen erin. Bestrooi met de suiker. Bak tot alles aan één kant mooi bruin is, draai de partjes om en bak ze aan de andere kant ook bruin.
- Pel de knoflook en snijd in plakjes
- Vet een braadslee in met de rest van de olie, leg er de vis in en kruid met peper en zout.
- Doe er de venkelzaadjes en de knoflookplakjes bij. Verdeel hierover de venkel en de citroen.
- Zet de schotel 15 minuten in de oven.

### TIP

Leg nog 2 takjes tomaten en 2 eetlepels kappertjes in de braadslee.

### WIST JE DAT...

... de stof anethol verantwoordelijk is voor de karakteristieke anijssmaak en -geur van venkel? Anethol is een fyto-oestrogeen, wat betekent dat het een hormonale werking heeft in het lichaam. Daarom zou venkel de melkproductie verhogen bij lacterende vrouwen. Mensen die behandeld worden voor een hormoongevoelige kanker eten beter geen venkel. Ook leuk om te weten: het Oudgriekse woord voor venkel is *marathon*.

# GEBAKKEN PEERTJES MET RICOTTA

## VOOR 4 PERSONEN

2 rijpe peren

100 g ricotta

kaneel

2 el vloeibare honing

8 walnoten

8 hazelnoten

## WERKWIJZE

- Verwarm de oven voor op 190 °C.
- Snijd de peren in tweeën, snijd het klokhuis eruit en leg ze in een ovenvaste schaal.
- Schep er een lepeltje ricotta op en strooi er wat kaneel over. Besprenkel met wat honing. Zet 10 minuten in de oven.
- Hak de walnoten en de hazelnoten in stukjes.
- Haal de peertjes even uit de oven, bestrooi met de walnoten en de hazelnoten en zet opnieuw 10 minuten in de oven.



## WIST JE DAT...

... alle noten gezond zijn, maar walnoten tot de top behoren? Door hun superieure gehalte aan antioxidanten zijn walnoten nuttig in de strijd tegen kanker. Ze zijn ook een goede bron van enkelvoudig onverzadigde, hartvriendelijke vetten, en studies tonen aan dat ze helpen om de slechte vorm van cholesterol (LDL) te verlagen. Ten slotte zijn ze rijk aan plantaardige omega 3-vetzuren. Gezond, maar niet echt een goed alternatief voor de omega 3-vetzuren in vette vis. DHA en EPA hebben een aparte en directere werking in het lichaam dan ALA (alfalinoleenzuur), dat in noten voorkomt. Nog een weetje: de walnotenboom komt oorspronkelijk uit Perzië en werd door de Romeinen over vrijwel heel Europa en Noord-Afrika verspreid. Ze deden dit omdat ze walnoten veel gebruikten als medicijn tegen allerlei kwalen.