



**in** GEKMAKEND LEKKER  
EN BEST GEZOND  
**sane**

**Vanja van der Leeden**  
Fotografie Remko Kraaijeveld

NIJGH & VAN DITMAR







# inhoud

<b>VOORWOORD</b>	12
<b>WAT IS NU GEZOND?</b>	16
<b>BUIK EN BREIN</b>	22
<b>RECEPTWENKEN</b>	26
<b>KEUKENBENODIGDHEDEN</b>	28
<b>INGREDIËNTEN</b>	34
<b>LENTE</b>	48
<b>ZOMER</b>	92
<b>HERFST</b>	136
<b>WINTER</b>	176
<b>JAARROND</b>	222
<b>DRANKJES</b>	260
<b>ERBIJ</b>	278
<b>LITERATUURLIJST</b>	302
<b>DANKWOORD</b>	304
<b>REGISTER</b>	310



# VOOR- woord

## WAAROM EEN BOEK OVER GEZOND ETEN EN NIET GEWOON WEER OVER DE INDISCHE KEUKEN?

**IK HEB NAMELIJK  
EEN NOGAL  
DUBBELZINNIGE  
RELATIE MET ETEN  
EN IK WEET ZEKER  
DAT IK NIET DE  
ENIGE BEN.**

Na *Indorock* en *Indostok* had er natuurlijk een *Indowok* kunnen komen – kan altijd nog trouwens. Maar voordat ik bij het grotere publiek bekend werd als Indokok, werkte ik al jaren als receptschrijver en kookte ik in verschillende restaurants. En hield ik me met allerlei keukens bezig. Bovendien wilde ik eens een kookboek voor alledag maken. Met gerechten die we thuis als gezin eten. Dat verklaart nog niet waarom er zo nodig een gezond boek moest komen. Ten eerste heb ik zendingsdrang en wil ik dat iedereen zich lekker en gezond voelt. En ik denk dat voeding daar een bijdrage aan kan leveren. Daarnaast heb ik een nogal dubbelzinnige relatie met eten en ik weet zeker dat ik niet de enige ben. Laat ik je vertellen hoe ik van een maniakale, perfectionistische boulimiapatiënt in een relaxte, gezonde eter veranderde.

‘Ik heb je verkeerd gebakken,’ zei mijn moeder altijd. Vanaf mijn geboorte heb ik last van eczeem, voedselallergieën en slecht werkende darmen. Een jarenlange zoektocht voerde me langs een rits genezers. Van een bebaarde man die me al kraaltjes in mijn onderbroek stoppend verbood ooit nog gist te eten, via darmspoelers en allergologen naar een Chinese arts met obscure kruidendrankjes. Eten kreeg zo een dubbele lading. Al op jonge leeftijd werd ik me bewust van alles wat ik in mijn mond stopte. Met bijkomende schuldgevoelens als ik iets at wat als niet gezond werd bestempeld. Toch besloot ik het advies van de bebaarde kralenmans en de strenge Chinese arts in de wind te slaan. Geen gist meer eten? Ja, doe. Ga even na waar dat

# buik en brein

**WAT LEVERT ZO'N GEZOND EETPATROON NOU HELEMAAL OP? BEHALVE BLAKENDE FITGIRLS EN -BOYS? DAAR KUN JE OVER FILOSOFEREN, MAAR ALS JE HET OVER VOEDING HEBT, DAAL JE HOE DAN OOK AF NAAR JE ONDERBUIK, JE 'GUT' IN HEDENDAAGSE GEZONDHEIDSVOERTAAL.**

In onze darmen wordt ons eten immers verteert. Er worden voedingsstoffen uit gehaald en de darm voert af wat het niet nodig heeft. Maar stel nou dat je voeding ook invloed heeft op je humeur en je mentale welzijn?

Eerder schreef ik 'als ik niet gezond eet, word ik gek'. Dat bedoel ik niet bij wijze van spreken. Als ik niet gezond en vezelrijk eet, ga ik al snel niet meer naar de wc. In eerste instantie zorgt dat voor wat fysieke ongemakken. Vaak hebben we op reis last van verstopping omdat we op andere tijden eten, andere dingen eten en misschien komt het wel net niet uit om naar de wc te gaan op het moment dat je darmen dat aangeven. Zulk soort oponthoud is te overzien. Wie echter last van chronische verstopping heeft, weet dat je al snel in een fysiek en emotioneel wrak verandert als je niet meer afgaat. Hoe dat komt, is lange tijd onduidelijk geweest.

Het gevaar van praten over gezondheid, is dat je je eigen ervaring als maatstaf neemt. Toch gebruik ik mijn verhaal om het onderwerp dichterbij te brengen. Daarom een kort klaaglied om de context te schetsen. Ik heb aangeboren eczeem, veel allergieën, slecht functionerende darmen en last van depressies gehad. Wat had ik in hemelsnaam te zeiken als rijke westerling met lieve familie om me heen en een relatief goede gezondheid? Wist ik het maar. Ik voelde me gewoon heel ongelukkig. Omdat darmonderzoek niks uitwees en dermatologen bij eczeem toch vooral aan symptoombestrijding doen met hormoonzalven, belandde ik in het alternatieve circuit. Slecht functionerende darmen kunnen tot een verstoord immuunsysteem leiden met als gevolg ziekten, allergieën en intoleranties, zo was de redenering in die kringen. Een darmspoeler vertelde me dat ik mijn emoties vasthield in mijn darmen. Ik vond het allemaal wat vaag, dit speelde zo'n 15 jaar geleden, toen er nog niet zoveel over darmen geschreven werd als nu. 'Dus mijn poep is een stuk verdriet?' Op zich zit er wat in. Denk aan uitdrukkingen als 'schijten van angst' of 'vlinders in je buik', die beschrijven duidelijk een link tussen emoties en je buik. Een 'gut feeling' gaat over een instinctief gevoel in je onderbuik dat je iets duidelijk probeert te maken. Misschien weten

**MISSCHIEN  
WETEN WE  
AL LANG WAT  
ONDERZOEK  
SINDS KORT OOK  
AANTOONT: DAT  
ONZE ONDERBUIK  
ONS VAN ALLES  
VERTELT.**



# Koolrabi chowder met zalm en jalapeño relish

— bereidingstijd: 40 minuten

Chowder is een romige soep uit New England. Het origineel werd vaak met room, scheepsbe-schuit en schelpen uit blik gemaakt. Room maakt natuurlijk een drol nog lekker, ik spreek bij wijze van. Dan vind ik het juist een uitdaging om het romig en bevredigend te maken zónder. Oordeel zelf of het gelukt is.

**1 grote witte ui**  
**3 knoflooktenen**  
**3 eetl. olijfolie**  
**paar takjes tijm, blaadjes eraf gerist**  
**2 laurierblaadjes, gekneusd**  
**3-4 koolrabi's (ca. 750 gram) \***  
**1 liter bouillon (groente- of kippen-, zie pag. 294-295, of van een bio-blokje)**  
**2 maiskolven (300 gram), of 1 blikje mais (uitlekgewicht 285 gram)**

**JALAPEÑO RELISH**  
**2 jalapeño pepers**  
**1 eetl. geraspte gember**  
**½ bos koriander (ca. 7,5 gram)**  
**2-3 eetl. wittewijnazijn**  
**1 theel. maple syrup**  
**snuf zout**  
  
**300 gram zalmfilet**  
**2 eetl. kecap manis**  
**1 eetl. neutrale olie**  
**scheutje karnemelk (optioneel)**

*\* Ik maakte chips van de bladeren van de koolrabi, superlekker! Als je er de tijd voor hebt, zou ik het je zeker aanraden. In het kader van 'hoeft niet, mag wel'.*

Snipper de ui en hak de knoflooktenen fijn. Verhit een pan en voeg de olijfolie toe. Fruit de ui tot hij zacht en zoetig is, zo'n 5 minuten. Voeg dan de knoflook toe samen met de tijmblaadjes en de laurierblaadjes en fruit nog een paar minuten. Neem de pan even van het vuur.

Schil de koolrabi's en snijd ze in blokjes. Voeg toe aan de pan samen met de bouillon en kook zo'n 15 minuten onafgedekt. Snijd de maiskorrels van de kolven en voeg ze de laatste 5 minuten toe. Haal de pan van het vuur. Zet de staafmixer erin en pulseer een paar keer. Staaf de soep niet helemaal glad, maar lekker chunky. Houd warm op laag vuur.

Terwijl de soep pruttelt, maak je de jalapeño relish. Snijd de jalapeño pepers in ringetjes. Ben je geen held wat pittig eten betreft, verwijder dan de zaadlijsten en snijd de pepers in kleinere stukjes. Hak de koriander fijn en meng in een kom met de pepers en de geraspte gember, de azijn, de maple syrup en een snuf zout en laat even trekken.

Verwarm de oven voor op 180 °C. Meng de zalm met de kecap en de neutrale olie in een oven-schaal en gaar 8 tot 10 minuten in de oven. Het is de bedoeling dat hij vanbinnen nog wat rauw is. Zo is-ie fluweelzacht en op z'n lekkerst. Als je 'm liever gortdroog hebt, zodat-ie aan je kiezen blijft plakken, gaar je 'm langer. Neem de zalm uit de oven en trek hem uit elkaar in grove stukken.

Meng eventueel de karnemelk door de warme soep en dien op met de relish en de zalm.

*Voor de koolrabibladchips: was de bladeren, dep goed droog. Meng in een kom met een 1 tot 2 eetlepels neutrale olie en een snuf zout. Spreid de bladeren op een met bakpapier beklede bakplaat en schuif zo'n 8 minuten in een op 200 °C voorverwarmde oven.*

# Watermeloengazpacho

## met gember, rokerige chipotle en dragon

— bereidingstijd: 40 minuten

In het traditionele Spaanse recept gaat komkommer. Watermeloen is familie van komkommer, dus deze gazpachovariant is zo logisch als wiskunde. En mooi rood bovendien. Maak deze koude soep alleen als het bloed- en bloedheet is. Dan is-ie op z'n goddelijkst. Ik doe alle ingrediënten al de avond tevoren in een kom en blender het de volgende dag glad. Dan kunnen de smaken alvast op elkaar in werken. Maar een ad-hoc-gazpacho kan ook hoor.

**500 gram rijpe tomaten + paar extra voor garnering**  
**1 groene paprika**  
**600 gram rijpe, knalrode watermeloen**  
**3 eetl. lekkere sherryazijn**  
**4 eetl. lekkere olijfolie + extra ter garnering**  
**1 theel. zout**

**2 knoflooktenen, gepeld**  
**4 cm gember, geschild en in plakjes**  
**40 gram brood (zeg 1 dikke snee)**  
**2 theel. chipotlepepers (ik gebruik die van Morena)**  
**2 eetl. pompoenpitten**  
**paar takjes dragon, de blaadjes**

Snijd de tomaten in grove stukken. Je hoeft de tomaten niet te ontvellen als je een goede blender of staafmixer hebt. Bovendien geven ze veel smaak. Wel belangrijk: neem echt barsrijpe tomaten, bij voorkeur van de biologische markt. Deze soep is zo simpel dat hij staat of valt bij gebruik van goede ingrediënten.

Ontdoe de paprika van de zaadlijsten. Ontpit de watermeloen indien nodig. Heeft-ie weinig kleine pitjes, dan laat ik ze gewoon zitten, dat blendert wel weg. Snijd in grove stukken.

Doe de tomaten, paprika en watermeloen in een keukenmachine of blender. Voeg de azijn, de olijfolie, het zout, de knoflook, de gember en het brood toe. Zet in de koelkast tot gebruik. Dat kan 1 nacht zijn, maar korter is ook prima.

Voeg de chipotlepeper toe en blender alles tot een gladde soep.

Rooster de pompoenpitten krokant in een droge koekenpan.

Garneer de gazpacho met pompoenpitten, lekkere olijfolie en dragonblaadjes.





## Luchtige boekweitwafels met kakicompote en cashewcrème

— bereidingstijd: 20 minuten + 30 minuten rusten

Ik heb een boekweitobsessie: boekweit heeft zo'n volle smaak, karamelachtig bijna. Omdat mijn fetisj voor boekweit net zo groot is als die voor kaki, serveer ik deze weekendwafels met een compote van kakifruit. Ander fruit, zoals pruimen of ananas, kan ook.

### VOOR ZO'N 12 WAFELS

**250 gram boekweitmeel van goede kwaliteit**  
**1 eetl. kokosbloesemsuiker of oerzoet**  
**2 theel. baking soda**  
**¼ theel. zout**  
**1 theel. kaneel + extra om te bestuiven**  
**2 eieren**  
**600 ml karnemelk \***  
**4 eetl. neutrale olie + extra om in te vetten**

### KAKICOMPOTE

**5 zeer rijpe kaki's (ga echt voor zeer rijp)**

**1 eetl. kokosbloesemsuiker of oerzoet**  
**sap van ½ citroen**  
**1 theel. rozemarijnaaldjes, fijngenhakt**

### CASHEWCRÈME

**130 gram rauwe cashewnoten**  
**130 ml water**  
**½ theel. kaneelpoeder**  
**sap van ½ citroen**

### OOK NODIG

**wafelijzer (of maak er pannenkoekjes van)**

*\* Te vervangen door plantaardige melk die je 10 minuten laat staan met 2½ eetlepels citroensap.*

Meng de droge ingrediënten voor het wafelbeslag in een kom. Voeg de eieren, de karnemelk en de olie toe en roer met een garde tot een glad beslag. Laat minstens 30 minuten rusten.

Schil de kaki's en snijd ze in stukjes. Doe in een steelpan met de kokosbloesemsuiker en het citroensap. Voeg de fijngehakte rozemarijn toe en laat 5 tot 10 minuten zachtjes smoren tot het fruit zachter is geworden. Hoelang hangt af van de rijpheid van het fruit.

Doe de cashewnoten in een hoge maatbeker met het water, kaneelpoeder en citroensap en maal fijn met de staafmixer.

Verhit een wafelijzer en vet het eventueel in met wat olie. Bak de wafels zo'n 3 tot 4 minuten tot ze licht knapperig zijn.

Ik gooi de wafels zo uit het ijzer in de monden van mijn kinderen. Dan zijn ze ook het lekkerst. Heb je disgenoten die wel kunnen wachten, houd de wafels dan warm in de oven, zet deze zo laag mogelijk.

Serveer de wafels met cashewcrème en kakicompote en eventueel nog een snuf kaneel.

# Lauwarme linzensalade

## met radicchio, sinaasappel, sesam en biet

— bereidingstijd: 1½ tot 2 uur

Voor een snelle variant kun je met gekookte bietjes werken, maar het roosteren tilt je gerecht wel naar een hoger plan. Je kunt ze ook een dag of avond van tevoren roosteren. Ik gooi de bietjes in de oven als deze toch al aanstaat voor iets anders, scheelt ook weer energie. Met de sinaasappel, linzen, sesam en radicchio wordt deze salade een mondvol knappende, romige, sappigheid.

**6-7 middelgrote bieten**  
**125 gram belugalinzen (Puy- of groene linzen kunnen ook)**  
**1 ui**  
**6 eetl. olijfolie**  
**5 eetl. balsamicoazijn**  
**rasp en sap van 1 bio-citroen**

**1 kleine knoflookteen**  
**zout en versgemalen peper**  
**5 eetl. lichte tahina (ik gebruik die van SOUQ of Har Bracha)**  
**3 bio-bloedsinaasappels (of gewone sinaasappels)**  
**¼ theel. zout**

**1 krop radicchio, grofgesneden**  
**2 eetl. kappertjes, uitgelekt en drooggedept**  
**2 eetl. geroosterde sesamzaadjes**

Verwarm de oven voor op 200 °C op de heteluchtstand. Rooster de bieten zo'n 1½ tot 2 uur totdat het vel helemaal verschrompeld is en de bieten goed zacht aanvoelen. Laat afkoelen, pel ze en snijd in partjes.

Was de linzen en laat ze uitlekken. Snipper de ui. Verhit een ruime pan, voeg 1 eetlepel olie toe en bak de ui glazig. Doe de linzen erbij en zoveel water totdat ze net onderstaan. Breng aan de kook en laat op laag vuur 25 minuten zachtjes sudderen. Ze moeten goed gaar zijn, maar niet stukgekookt. Meng intussen 3 eetlepels balsamicoazijn met het sap van een ½ citroen. Rasp met een scherpe rasp de teen knoflook erdoor, meng door elkaar en klop met 2 eetlepels olijfolie tot een dressing. Breng op smaak met zout en peper en zet apart terwijl de linzen garen.

Meng voor de sesamsaus de tahina in een kom met de rasp en het sap van de resterende ½ citroen. Rasp er ook de schil van 1 sinaasappel door en knijp het sap ervan uit boven de kom. Voeg ¼ theelepel zout toe, leng aan met 4 eetlepels water en roer tot een romige saus.

Snijd een stukje van de onderkant en de bovenkant van de overige 2 sinaasappels en zet ze op een snijplank. Verwijder de schil en het bittere wit door van boven naar onder met de bolling van de vrucht mee te snijden. Snijd de ontvelde sinaasappels vervolgens overdwars in plakken.

Giet de linzen af en meng als ze nog warm zijn door de balsamicodressing.

Verhit een ruime koekenpan, voeg 2 eetlepels olijfolie toe en roerbak de radicchio tot hij net begint te slinken. Blus af met de resterende 2 eetlepels balsamicoazijn.

Bak in een koekenpan de kappertjes in de resterende olijfolie krokant.

Schik alle ingrediënten in een ruime, platte schaal. Kloddertje sesamsaus hier, kloddertje sesamsaus daar. En nu met lekkere losse hand de kappertjes en sesamzaadjes erover strooien.

*TIP: er zijn groenteboeren die kant-en-klaar geroosterde bieten verkopen. De Lindenhoffen Crisp.nl hebben ze ook, afhankelijk van het seizoen.*

