

TIM SPECTOR

GEZONDHEIDS-
WETENSCHAPPER
& HOGLERAAR
EPIDEMIOLOGIE



Het Food for Life Kookboek

Eet jezelf gezond:
meer dan 100 makkelijke
recepten met groenten
in de hoofdrol

Inhoud

6 Inleiding

Hoe Food for Life ontstond

Bij het begin beginnen: de zes basisprincipes van Food for Life

Hoe je dit boek gebruikt

62 Dagelijks nodig

74 De ochtend

98 Maaltijden in 15 minuten

124 Kleurige salades

150 Vullende hoofdgerechten

176 Uit de voorraadkast

198 Etentjes

218 Zoetigheid

242 Snacks

260 Boost je plantenscore

272 Register

284 Dankwoord

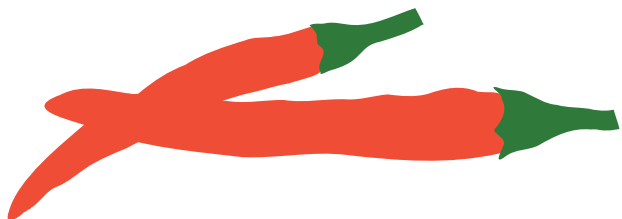


Hoe Food for Life ontstond

Eten is voor mij de perfecte combinatie van wetenschap en plezier; hoe meer ik leer, des te lekkerder het wordt. Als je ontdekt wat voor ingewikkelde dingen in je lichaam gebeuren als je een hap neemt (en weet dat triljoenen micro-organismen afhankelijk zijn van wat je eet) is dat behoorlijk indrukwekkend. Met wat je eet kun je je gezondheid en gemoedstoestand het meest beïnvloeden.

Dit weten we nu, maar pas vrij recent hebben we voedingswetenschap, kookkunst en onze gezondheid met elkaar verbonden. In dit kookboek deel ik mijn kennis en laat ik zien hoe eenvoudig het is om lekker en gezond te eten. De recepten zijn gebaseerd op de zes basisprincipes die ik in mijn boek *Food for Life* bespreek. Dat boek gaat over de nieuwste onderzoeksresultaten, en ik beschrijf wat de theorie is achter goede eetgewoontes. Dit kookboek laat zien hoe je die theorie omzet naar de praktijk. Met de briljante chef-koks en voedingsdeskundigen van ZOE, het bedrijf dat wetenschap en voedingsleer combineert en dat ik mede heb opgericht, hebben we recepten ontwikkeld die je helpen om te eten volgens de zes principes, zodat je elke dag betere eetkeuzes kunt maken, wat je vertrekpunt ook is.

Dus laten we bij het begin beginnen. Ik ben opgevoed met een waardering voor eten, maar zoals bij veel gezinnen werd eten vooral als brandstof gezien, met maar een paar specifieke voordelen. Van vis werd je slim, van vlees werd je sterk en spinazie zorgde voor ijzer en spieren. Het lijkt misschien raar, maar ik groeide niet op in een gezin van fijnproevers. Mijn moeder June (Juno voor haar Australische vrienden) is een heel nuchtere Australische. Toen we jong waren was haar keukenrepertoire heel beperkt. We hadden een heerlijke groentetuin en appelbomen en alles werd eenvoudig opgediend, meestal zonder saus, kruiden en specerijen (behalve knoflook). Ze kookte heel basic, dus we hadden veel gebakken eten, vlees en twee groenten, en vis stond niet vaak op het menu. Omdat ze in de oorlogsjaren was opgegroeid, at ze echt alles. Als we in het buitenland op vakantie waren, ging ze op zoek naar het vreemdste en meest bijzondere eten. Ik weet nog dat ik gefascineerd toekeek hoe ze babyinktvis, zwezerik en hersenen at. Door haar culinaire nieuwsgierigheid gingen mijn broer en ik ook verschillende dingen proberen.



Omdat mijn moeder parttime werkte als fysiotherapeut en mijn vader alleen 's zondags sandwiches maakte, kookte ik al jong voor mezelf – hoewel dat vaak neerkwam op een simpel eenpansgerecht of soep of ravioli uit blik opwarmen. Iets heel anders dan mijn koelkast in Londen nu, die vol staat met potjes gefermenteerd lekkers en andere dingen. Maar ik was trots op mijn onafhankelijkheid en ik at het eten waar ik blij van werd.

Elk jaar maakte mijn moeder een enorme, sticky pavlova voor mijn verjaardag, met frambozen en aardbeien. Iets heel anders dan de harde, droge pavlova die je in winkels of chique restaurants ziet; die van haar was zacht en heerlijk en smolt op je tong. Puur genieten. Ze maakte ook een heerlijke, Australische versie van lasagne. In de jaren vijftig bracht ze veel tijd door op een Vespa in Italië, dus ze wist hoe ze een goede moest maken. Ik was er gek op en bikte vaak de volgende ochtend de aangebakken kaasrandjes uit de schaal. Die geur is nog steeds verbonden met een van mijn fijnste herinneringen en ik zou het verrukkelijk vinden als dat mijn laatste maaltijd kon zijn: een iets te lang gebakken, kazige lasagne.

Wat ik toen nog niet wist, is dat deze emotionele en sociale associaties met ons favoriete eten heel belangrijk zijn. Wat we eten als kinderen (en zelfs het eten waar we in de baarmoeder aan worden blootgesteld) vormt onze voorkeuren voor de rest van ons leven. Als volwassenen proberen we nieuwe smaken, gerechten en texturen, zijn we nieuwsgierig en staan we open voor nieuwe dingen, zoals we naar nieuwe muziek luisteren of een nieuwe tv-serie kijken. Wat we eten is zoveel meer dan brandstof – en zeker meer dan een optelsom van calorieën. Als je dat inziet, heb je de eerste belangrijke stap gezet in de richting van een betere relatie met eten.

Er zijn veel onderzoeken die aantonen dat onze eetomgeving en sociale context onze eetgewoonten vormen. Als we eten in onze kinderjaren zien als een vijand of beloning, kan het moeilijk zijn die gevoelens van schaamte, schuldgevoel of beloning los te weken van dat eten. Veel mensen realiseren zich niet dat we bepaalde gerechten willen eten (of juist vermijden) door de emotionele associatie die we ermee hebben. Dat kan komen door fijne jeugdherinneringen (zoals die verbrande kaaskorst van mijn moeders lasagne) of door slimme reclames die een gerecht verbinden met een gewenst gevoel of gebeurtenis. Dit is me op de medische faculteit, waar eten alleen gezien werd als brandstof en vitamines, nooit geleerd.



Bij het begin beginnen: de zes basisprincipes van Food for Life

Het schrijven en onderzoeken voor de wetenschappelijke fundering in het boek *Food for Life* was een gigantische klus waar ik zes jaar aan heb gewerkt, vooral omdat het onderwerp zo divers en complex is. Toen ik me begroef in de mysterieuze, uitgebreide wereld van kool, noten, zaden, kruiden, paddenstoelen, vis, eieren en meer, begreep ik al snel waarom nog niemand (voor zover ik wist) zo dom was geweest het eens te proberen. Het ontrafelen van de laatste onderzoeken en wetenschappelijke inzichten van de invloed die eten op ons heeft en waarom dat zo is, is niet eenvoudig.

Hoe dieper ik groef, hoe nieuwsgieriger ik werd en ik op nieuwe, onverwachte paden terecht kwam. Het was me al duidelijk geworden dat voeding een enorme invloed heeft op onze darm- en algehele gezondheid, en dat onze keuzes daarin dus enorm belangrijk zijn, maar door het schrijven van het boek kwam ik er ook achter dat onze keuzes ook grote impact hebben op het milieu. Vanaf dat moment ging ik op zoek naar manieren waarop we onze gezondheid en tegelijkertijd de planeet konden helpen, door betere ethische keuzes te maken en dieren en andere mensen te helpen.

Tegen de tijd dat *Food for Life* verscheen, was ik uitgekomen op zes basisprincipes die me geholpen hebben om slimmer te eten, en waarvan ik hoop dat ze jou ook helpen. Ik zie ze niet als strakke regels maar meer als grove leidraden die samen een haalbare, praktische en plezierige nieuwe manier van eten vormen.

1. Eet 30 planten per week: over overvloed

In ons streven naar optimale gezondheid speelt ons darmmicrobioom een centrale rol, als een soort dirigent die de symfonie van onze lichaamsfuncties leidt. Van spijsvertering en stofwisseling tot ons immuunsysteem en zelfs beïnvloeding van onze dieetkeuzes: ons darmmicrobioom zorgt ervoor dat elke sectie van het lichaamsokeest in harmonie meespeelt. Als onderdeel van het Amerikaans-Britse team Gut Project (darmproject) vroegen mijn collega's en ik duizenden welwillende vrijwilligers ons een poepmonster te sturen. Ik kwam erachter dat de diversiteit aan plantensoorten die we eten belangrijker is voor onze darmgezondheid dan het volgen van een specifieke eetwijze (vegan, vis, vlees, enz.). Ongeveer 30 verschillende planten per week eten bleek een belangrijke strategie te zijn voor het bevorderen van een gezond darmmicrobioom en, als gevolg daarvan, een algeheel welzijn. Onze microbioomdirigent is een chemisch genie die veel verschillende soorten voedsel nodig heeft om alle melodieën en harmonieën van onze gezondheid zo mooi mogelijk te laten klinken.

De wetenschap achter 30 planten per week

Het darmmicrobioom (of de darmflora) is de naam voor de gemeenschap van microscopische organismen die in onze darmen leeft, en dan vooral in onze dikke darm. Het is een complex ecosysteem dat triljoenen micro-organismen bevat, waaronder bacteriën, virussen, bacteriofagen, schimmels en parasieten die van alles beïnvloeden, van de spijsvertering tot ons immuunsysteem. Bacteriën zijn niet de meest voorkomende, maar we kennen ze het best. Ze dienen bijvoorbeeld als mini-apotheken en maken duizenden nuttige chemische stoffen met het eten dat hen bereikt.

Een divers microbioom dat bestaat uit vele verschillende soorten, produceert ook veel verschillende soorten chemische stoffen en is sterk en veerkrachtig. Naast die diversiteit, is het ook belangrijk om zoveel mogelijk gezonde microben en zo min mogelijk ongezonde te hebben. Het voedingswetenschappelijke bedrijf ZOE, dat ik mede heb opgericht in 2017, heeft nu de grootste verzameling van gedetailleerde informatie over het darmmicrobioom ter wereld. Bij ZOE hebben we de laatste jaren meer dan 35.000 ontlastingsmonsters geanalyseerd en daarbij identificeerden we duizenden bacteriesoorten die nog nooit waren ontdekt. Eerder konden we 15 'goede' en 15 'slechte' bacteriën in verband brengen met bepaalde gezondheidstoestanden. Nu kunnen we dat met 50 'goede' en 50 'slechte' bacteriën doen. Hoewel veel van deze nieuw ontdekte bacteriën zo nieuw zijn dat ze nog geen naam hebben, zien we hoe ze sterk verbonden zijn met de gezondheid van ZOE-leden. Met deze gegevens kunnen we preciezer aangeven wat onze leden zouden moeten eten voor de specifieke bacteriën in hun microbioom.

Een dieet dat rijk is aan plantenvariëteit biedt goede bacteriën een heel buffet aan voedingsstoffen en vezels. Elke plantensoort biedt een unieke combinatie van honderden (soms duizenden) stoffen die bestaan uit vezels, polyfenolen, vitaminen en mineralen. Deze ondersteunen een divers microbioom dat op zijn beurt een hele serie gezonde stoffen aanmaakt. Niets gaat verloren in de bacteriologische mini-apotheek.

Maar waarom 30? Dat aantal is niet willekeurig gekozen. We hebben aangetoond dat mensen die ongeveer 30 verschillende plantensoorten per week eten, een diverser microbioom hebben dan mensen die er 10 eten (dat is wat de meeste mensen binnenkrijgen). Of die persoon ook zuivel, vis of vlees eet deed er niet toe: het was het aantal planten op hun bord dat telde. Deze diversiteit wordt in verband gebracht met betere gezondheid, waaronder minder ontstekingen en een verlaagd



risico op alledaagse ziekten. De veelzijdigheid aan planten die we eten zorgt ervoor dat we niet slechts een paar soorten bacteriën voeden, maar een veel breder spectrum ondersteunen, wat goed is voor veel meer dan alleen onze darmen. Een rijk microbioom kan honger en lichaamsgewicht reguleren, het risico op obesitas mogelijk verlagen, het risico op auto-immuunziekten verlagen maar het zorgt er ook voor dat het lichaam infecties kan bestrijden.

Deze eenvoudige maar grondige verschuiving in ons dieet kan vergaande gevolgen hebben voor onze gezondheid. Als we de variëteit die de natuur te bieden heeft omarmen en voorkomen dat we steeds hetzelfde eten, voeden we niet alleen ons lichaam maar dragen we ook bij aan een meer duurzame en levendige landbouw. Ik moedig het '30 planten per week'-idee nu al een tijd aan en heb gezien dat het een zeer succesvolle boodschap is. Het is een eenvoudig idee dat veel mensen aanspreekt en het heeft me geholpen om zelf ook meer verschillende planten te eten.

Meer planten eten voor een betere gezondheid is niets nieuws. Er zijn talloze onderzoeken, artikelen en boeken die de positieve gezondheidseffecten van het eten van fruit, groenten, peulvruchten, volkorengranen, noten en zaden, kruiden en specerijen bevestigen. Maar tot voor kort legde niemand de focus op de diversiteit in plaats van op de hoeveelheid planten. Nu zijn er veel onderzoeken die aantonen dat een grotere plantdiversiteit veel beter voor ons is dan de 'vijf porties per dag' die altijd werden aanbevolen: diversiteit verlaagt de kans op ziekten en verbetert de hersenfunctie, de hoeveelheid voedingsstoffen, darmgezondheid en meer.

Omdat we tot voor kort niet veel wisten over de darmflora, dachten we dat dit plantaardige eten vooral gezond was door de micronutriënten die het bevat – en dan vooral een paar vitamines waarmee heel succesvolle voedingssupplementen worden gemaakt. Jammer genoeg zijn die alleen commercieel succesvol, niet voor de gezondheid, en doen zulke hoge doses van deze individuele vitamines in supplementen meer slecht dan goed. Het eten van een grote variëteit aan planten die deze vitamines (en nog veel meer) bevatten, voorziet ons van de juiste doses en dat is een veel betere aanpak.

Een paar decennia geleden richtten onderzoekers zich op de krachtige effecten van een paar individuele stoffen die in planten voorkomen: de fytochemicaliën (phyto betekent 'plant' in het Grieks), zoals sulforafaan in broccoli en bètacaroteen in wortels. Hoewel deze fytochemicaliën een belangrijke rol spelen, zijn ze niet de enige reden dat planten een complexe en constante impact hebben op onze gezondheid. Want planten bevatten naast die 'sterren' die we al langer kenden duizenden andere stoffen die goed voor ons zijn. We beginnen nu in te zien dat het draait om de complexe combinaties en interacties van vezels, fytochemicaliën en plantaardige eiwitten die planten zo uniek maken.

Hoe je dit boek gebruikt

Met die perfecte mix van wetenschap en genieten als basis heb ik met mijn ZOE-team dit kookboek gemaakt vol recepten die precies passen bij de zes basisprincipes van Food for Life en die simpel en heerlijk zijn. Samen laten deze ruim honderd recepten zien hoe divers (en eenvoudig) de mogelijkheden zijn om op de Food for Life-manier te eten.

Je komt wat van mijn oude favorieten tegen, zoals een nieuwe versie van mijn moeders lasagne (zie Juno's lasagne op blz. 203). De mijne zit vol linzen en paddenstoelen als vleesvervangers en is perfect als je veel eters hebt. Ik kan met trots zeggen dat mijn Frans-Belgische vrouw, die altijd kritisch kijkt naar alternatieven voor vlees, dit erg lekker vond, nog een keer opschepte en zelfs een portie meenam naar haar werk de volgende dag. Wat een opluchting! Ik heb ook nieuwe versies van mijn favoriete wienerschnitzel en apfelstrudel toegevoegd; herinneringen aan toen ik als tiener in een Oostenrijkse keuken werkte (zie blz. 164 en 237).

De hoofdstukindeling is geïnspireerd op mijn eigen manier van eten en op de meest gestelde vragen van onze ZOE-leden. Als we ons eetpatroon écht willen veranderen, dan hebben we recepten nodig die passen bij ons en onze smaak, en recepten voor 's morgens, vullende hoofdgerechten, kleurige salades en zoete snacks. Je vindt hier maaltijden die je in 15 minuten in elkaar kunt draaien, ideeën voor etentjes, gerechten die je maakt met wat je in de voorraadkast hebt staan en zelfs tussendoortjes voor als je honger krijgt.

Elk recept moest zijn plekje in dit boek echt verdienen. Je herkent de Food for Life-basisprincipes erin, hoe ik nu eet en het advies dat we onze ZOE-leden geven:

- eet 30 planten per week
- eet de regenboog
- verander je eiwitten
- let op kwaliteit, niet op calorieën: zo min mogelijk UBV
- eet gefermenteerd voedsel
- probeer tijdgebonden eten

Elk recept is vezelrijk, bevat veel verschillende planten (het aantal staat erbij) en is een feestmaal voor je microbiom. Deze plantaardige aanpak maakt het eenvoudiger om aan je 30 planten per week te komen en we moedigen ook altijd aan dat je groenten toevoegt die je in huis hebt. De plantenscore is bedacht om je te helpen de vezel- en polyfenolendiversiteit in je dieet te vergroten, gebaseerd op

ons idee van hoe je het doel van 30 planten per week kunt bereiken. Elke plant met vezels en polyfenolen telt mee en we hebben ook de hoeveelheid vezels vermeld bij elk recept (afgerond op 5 gram), om je te helpen je inname te verhogen. Deze hoeveelheid is bij benadering en is afhankelijk van verschillende factoren, zoals welk merk bonen je gebruikt en zelfs welke wortel. Onthoud: de gemiddelde vezelinname is momenteel minder dan 20 gram per dag in het VK en de VS, terwijl ons doel 30-50 gram is. Onze darmbacteriën zijn gek op prebiotische plantenvezels en de recepten in dit boek doen er alles aan om ze te geven wat ze nodig hebben.

We hebben ook elk recept getest, niet alleen op smaak en maakbaarheid, maar ook voor de ZOE-score. Deze zijn berekend voor elk lid, aan de hand van de uitslagen van hun thuistest en vragenlijsten. De test analyseert cholesterol, bloedsuiker en gezondheid van de darmflora, net als dieetkwaliteit en persoonlijke gegevens en geeft een score tussen 0 en 100 om leden te helpen bij het maken van betere keuzes. Hoe hoger de score, hoe beter en met gevarieerd eten wordt de score hoger; daar komt de naam van het hoofdstuk Boost je plantenscore vandaan. De recepten in dit boek zijn samengesteld om hoog te scoren, ook voor iemand met een lage bloedsuiker en een laag cholesterolgehalte, zoals ik. Dit betekent dat je van deze maaltijden kunt genieten, of je nu ZOE-lid bent of niet, zonder je zorgen te hoeven maken over gevolgen voor de bloedsuikerspiegel en je cholesterol, en je weet dat ze goed zijn voor je darmflora.

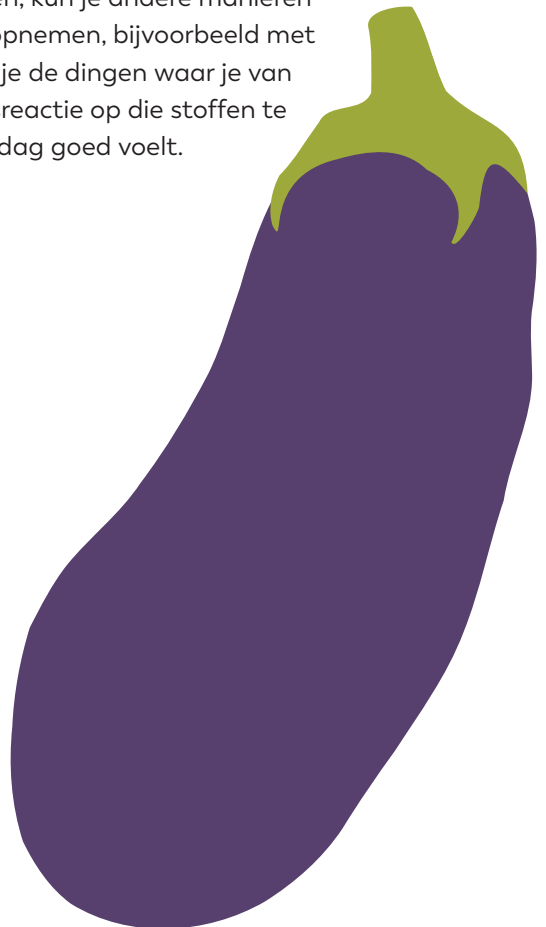
Iedereen zou deze prachtige, gezonde en lekkere recepten moeten kunnen klaarmaken, ook als je weinig kookervaring hebt, zoals ik. Het geheim? Voorbereidingen, en een goede voorraad in huis hebben. Het mooie van deze recepten is dat het grootste deel ervan gemaakt kan worden met ingrediënten die van tevoren kunnen worden gekocht en in de kast of vriezer kunnen worden bewaard. We gebruiken veel ingeblikte bonen, gekookte granen, noten, zaden, miso en tahin, die allemaal lang houdbaar zijn. Bij veel recepten heb je maar een paar verse of diepvriesgroenten en kruiden nodig omdat we je het zo gemakkelijk mogelijk willen maken. We houden rekening met het milieu en je portemonnee en zorgen voor gebalanceerde recepten met gevarieerde ingrediënten, dus je kunt vers seizoensfruit en groente gebruiken, bevroren of uit blik.

Vlees en vis zien we als eventuele extraatjes. Als jij of je tafelgenoten ervan houden, zie ze dan als een bijgerecht en groente als het hoofdgerecht. Dit betekent dat planten altijd centraal staan op je bord in plaats van andersom, wat tien jaar geleden het geval was toen ik mijn vleesinname ging verminderen. Steeds meer mensen zeggen dat ze een plantaardig dieet volgen, in plaats van dat ze strikt vegetariër of veganist zijn. Wat dit betekent is dat het overgrote deel van wat we eten gezonde planten zijn, maar dat we af en toe voor de afwisseling wat vis of vlees nemen – of voor wat extra nutriënten als vitamine B12, waar ik een tekort aan heb. Het is niet schadelijk voor je gezondheid of het milieu om af en

toe vlees of vis te eten, zo lang je verder maar genoeg gezonde planten eet. Maar de boodschap is dat we allemaal minder vlees en vis zouden moeten eten om de aarde te redden en voor onze gezondheid. Maar dat ethische vraagstuk en het dierenwelzijn zijn weer andere discussies. We dragen vegan en zuivelvrije alternatieven aan bij de recepten in dit boek zodat je de gerechten kunt veganizen als je dat wil.

Je hoeft geen dure keukenapparaten te kopen voor het maken van deze recepten; het enige dat je naast een oven en fornuis nodig hebt, zijn een keukenmachine en blender. Ben je fan van de airfryer, dan weet je dat sommige groenten daar goed en snel in garen, waarmee je tijd en geld bespaart. Ik maakte onlangs een auberginecurry en stond versteld: de airfryer roosterde de gehalveerde aubergines in 15 minuten, met alleen maar wat zout en olijfolie. Je vindt in de recepten ook andere tijdbesparende tips.

Ten slotte hoop ik dat je inmiddels hebt begrepen dat mijn eetwijze er een van overvloed is, en dat is in elk recept terug te vinden. Daarom moedig ik je aan om extra ingrediënten toe te voegen (in plaats van achterwege te laten) en dat is een leuke, bevrijdende en positieve manier van koken. In plaats van bijvoorbeeld alle chocolade en suiker uit je dieet te bannen, kun je andere manieren bedenken waarop je ze in je dieet kunt opnemen, bijvoorbeeld met veel vezels en noten. Op die manier kun je de dingen waar je van houdt blijven eten en help je je lichaamsreactie op die stoffen te beperken, waardoor je je de rest van de dag goed voelt.



Romige boerenkoolpasta

10-15 g **4**
VEZELS PLANTEN

Een goede pasta kan zo lekker zijn. Dit recept verbetert de voedingswaarde met mijn favoriete vezelrijke bonen, die de saus ook heerlijk romig maken. De extra zaadjes voegen wat knapperigs toe, en vezels, goede vetten en eiwitten.

Bereidingswijze

1. Breng twee pannen gezouten water aan de kook. Kook de pasta in 8-10 minuten al dente in de ene pan.
2. Doe de boerenkool en knoflook in de andere pan en blancheer 3 minuten. Giet af en doe in de blender met het citroensap en de boostbouillon.
3. Schenk de bonen in een zeef die op een kom staat, zodat het vocht opgevangen wordt. Schep een kwart van de bonen in de blender, schenk het opgevangen vocht erbij en pureer tot je een gladde saus hebt.
4. Giet de pasta af als hij al dente is en bewaar daarbij 2 eetlepels van het kookwater. Doe de pasta terug in de pan met de rest van de cannellini-bonen, het bewaarde kookwater en de gepureerde saus. Verwarm 1 minuut, proef, breng op smaak met zout en peper en dien op.

Vorbereiding: 5 minuten

Bereiding: 10 minuten

Ingrediënten (voor 2 personen)

90 g volkorenpasta

100 g boerenkool of palmkool,

stengels verwijderd,

blad fijngesneden

1 teen knoflook

sap van 1 citroen

2 el boostbouillon (zie blz. 264)

1 blikje van 400 g cannellini-

bonen, met vocht en al

zout en zwarte peper

Extra

zuurkool

zadenstrooisel (zie blz. 263)

Vervangen

edelgistvlokken of

Parmezaanse kaas

in plaats van boostbouillon



Aubergine parmigiana

10-15 g **7**
VEZELS PLANTEN

Was is er nu troostrijker dan een aubergine parmigiana? We hebben deze klassieker wat darmvriendelijker gemaakt met vezelrijke linzen, maar je kunt ook bonen gebruiken. Of gebruik een mix van beide, voor nog meer vezels en plantaardige eiwitten in dit gerecht, waardoor het geheel nog vollender wordt.

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor tot 200 °C. Bekleed een grote bakplaat met bakpapier en leg de aubergineplakken er in een enkele laag op. Bestrooi met zout en peper en besprenkel met 1 eetlepel olijfolie. Bak 25 minuten in de oven, tot de plakken goudkleurig en gaar zijn.
2. Zet intussen een koekenpan op matig vuur en fruit de ui 3 minuten in 1 eetlepel olijfolie, tot hij zacht is. Voeg de knoflook en chilipeper toe en bak nog 1 minuut. Schenk de tomaten en linzen erbij, vul het tomatenblikje voor de helft met water en schenk dit er ook bij. Laat 10 minuten zacht koken, tot de saus iets is ingekookt. Voeg het basilicum toe en kook nog 5 minuten. Breng op smaak met zout en peper.
3. Schep een derde van de saus op de bodem van een vierkante ovenschaal (van 20-23 cm) en leg er een laag aubergineplakken op. Herhaal dit twee keer en verdeel er als laatste de mozzarella en parmezaan over.
4. Bak 30 minuten in de oven, tot de kaas borrelt en goudbruin is. Dien op met wat gestoomde bladgroente.

Vorbereiding: 15 minuten

Bereiding: 1 uur

Ingrediënten (voor 4, met restjes)

3 aubergines,

in de lengte in plakken

van 1 cm dik gesneden

2 el olijfolie

1 ui, gesnipperd

2 tenen knoflook, *fijngesneden*

1 rode chilipeper, *fijngesneden*

1 blikje van 400 g tomatenblokjes

1 blikje van 400 g zwarte of

groene linzen, *uitgelekt*

blaadjes van 30 g basilicum,

in stukjes gescheurd en een

paar bewaard als garnering

125 g mozzarella,

in stukjes gescheurd

20 g Parmezaanse kaas,

fijngeraspt

zout en peper

Extra

kimchi

extra basilicum

Vervangen

zwarte oogbonen in plaats

van linzen

vegan kaasalternatief in plaats

van parmezaan



Chocolade- olijfoliemousse

5-10 g 3
VEZELS PLANTEN

ZOETIGHEID

Met extra vergine olijfolie en pure chocolade krijgt deze polyfenolrijke mousse een heerlijk volle, bittere smaak. Gebruik als het kan een goede, fruitige olijfolie en de mousse wordt nog lekkerder. We gebruiken hier aquafaba uit een blikje kikkererwten in plaats van eiwit; vang het vocht de volgende keer dat je kikkererwten gebruikt op en bewaar het in de vriezer voor een nagerecht als dit.

Bereidingswijze

1. Laat de chocolade smelten in een hittebestendige kom die op een pan met net kokend water staat (de kom mag het water niet raken). Haal van het vuur en roer de olijfolie, ahornsiroop en het zout erdoor.
2. Doe de aquafaba in een schone, vetvrije kom en klop ongeveer 5 minuten met de standmixer of handmixer tot er stijve pieken zijn.
3. Roer een lepel van de aquafaba door het chocolademengsel en voeg dan het chocolademengsel toe aan de opgeklopte aquafaba. Vouw met een metalen lepel door elkaar – niet kloppen, want dan klop je de lucht eruit.
4. Schep de mousse in vier glaasjes en zet die minstens 1 uur in de koelkast. Dien op met kersen, een extra scheutje olijfolie en een snufje zout.

Bereiding: 15 minuten,
plus 1 uur afkoelen

Ingrediënten (voor 4 personen)

100 g pure chocolade
(minstens 70% cacaobestand-
delen), in stukjes

2 el extra vergine olijfolie,
plus extra voor eroverheen

2 tl ahornsiroop
snufje zout

140 ml aquafaba
(vocht uit een blikje kikker-
erwten, op kamertemperatuur)

70 g hazelnoten,
geroosterd, grof gehakt

150 g kersen,
vers of uit de vriezer, ontpit

Extra

crème fraîche
gehakte hazelnoten

Vervangen

honing in plaats van
ahornsiroop



'Tims uitgangspunten voor gezond eten, vertaald naar deze overheerlijke recepten, zijn revolutionair'
– HUGH FEARNLEY-WHITTINGSTALL
auteur van *Veg!* en *30 planten per week eten*

Heerlijke en maakbare gerechten die goed zijn voor je lichaam, daar draait het om in het *Food For Life Kookboek*. Tim Spector geeft je meer dan 100 recepten die gebaseerd zijn op de meest recente wetenschappelijke basisprincipes voor eten dat goed is voor je microbiom:

- eet 30 planten per week en minder vlees;
- eet alle kleuren van de regenboog;
- ontwikkel een nieuwe kijk op eiwitten;
- investeer in goede ingrediënten en laat ultrabewerkt eten liggen;
- geef fermentatie een rol in je eetpatroon;
- probeer op vaste tijden te eten.

Van snelle lunches tot gezonde snacks, en van ontbijt tot diner: in dit kookboek vind je de weg naar een gezonder eetpatroon.

Tim Spector is hoogleraar Epidemiologie aan het King's College in Londen en bestsellerauteur van o.a. *Food for Life*. Hij is vooraanstaand wetenschapper en pionier op het gebied van onderzoek naar het microbiom.

ZOE Spector is een van de oprichters van ZOE, een gezondheidsplatform dat als doel heeft om wetenschappelijke inzichten te vertalen naar concrete voedingsadviezen.



**KOS
M•S**

NUR 440
Kosmos Uitgevers,
Utrecht/Antwerpen