

BEN JE KLAAR OM TE GENIETEN?

Dit boek is bestemd voor wie het zat is om afhankelijk te zijn van humeurschommelingen, een drang naar suiker, een gewicht dat jojoot, hongeraanvallen en het gevoel dat je de rugengraat van een regenworm hebt. Dit boek is voor wie gewicht wil verliezen en voor wie een heel normaal gewicht heeft, maar kampt met een overklaarbare vermoeidheid, innerlijke onrust of onvoldoende energie om de dag door te komen. Dit boek is ook voor wie het beu is om altijd 'op te letten' en calorieën te tellen en voor wie verlangd naar een normaal leven waarin niet alle aandacht naar de voeding gaat. Dit boek is voor wie zijn buikje vol wil eten en zonder gewetensproblemen van lekkere dingen wil genieten.

Eerst en vooral bekijken we hoe we kunnen teruggaan naar een voeding die ons lichaam kan begrijpen. Jarenlang hebben we geleerd om vetten te vermijden en ons bord vol te leggen met vetarme koolhydraten zoals brood, rijst, pasta en aardappelen. We hebben geleerd om altijd de voeding met het laagste vetgehalte te kiezen, zonder erbij stil te staan dat we dan vaak producten binnenkrijgen die meer tijd in de fabriek doorgebracht hebben dan in de natuur. Want weet je wat een voedingsproducent gebruikt als hij de hoeveelheid vet in zijn producten wil verlagen? In het beste geval water. In het slechtste geval suiker. Of kunstmatige additieven zoals de E-nummers, waar je lichaam negatief op reageert.

We hebben allemaal gezien hoe obesitas en diabetes sinds de jaren 1980 een ware epidemie geworden zijn. Dat was ongeveer hetzelfde moment waarop een voeding met minder vet en meer koolhydraten gepromoot werd. Kan daar een verband tussen zijn? Volgens mij wel.

Dit boek geeft je een inleiding tot LCHF – 'low carb, high fat'. Deze vier letters betekenen dat je voedsel eet met minder koolhydraten en meer vet. Meer vet is heel controversieel, maar je zult zelf merken dat vet vult en je een veel beter gevoel geeft dan pastasalade met een lightdressing ooit zal kunnen doen. De opzet van dit boek is om je ertoe te bewegen een stap te zetten naar een meer natuurlijke voeding. Voeding die je lichaam kan herkennen als voeding en waar het energie uit kan halen.

Zelf heb ik het grootste deel van mijn volwassen leven 'gezond' gegeten. Ik at vetarm en hield me aan de richtlijnen. Veel donker brood, bruine rijst en volkoren pasta, magere beleg en vlees met een laag vetgehalte, groenten en aardappelen. Zonder resultaat. Ik at netjes mijn drie hoofdmaaltijden en twee tot drie snacks per dag, zoals ik dat geleerd had om mijn energieniveau op peil te houden en mijn verbranding gaande te houden. Ik was slank, maar mijn gewicht was net een jojo. Ik was moe, futloos en hongerig en mijn humeur schommelde ongelooflijk. Wee mijn omgeving als het een minuut

langer dan drie uur duurde voordat ik iets te eten kreeg. Dan werd ik meteen knorrig, kreeg verschrikkelijke buikpijn, voelde me zwak en krachteloos en dacht nog maar aan één ding: ik moest iets eten en dat moest NU! Een boterham, snoep, een snack wat dan ook. Ik moest meteen iets naar binnen werken. Ik had mezelf aangeleerd om altijd iets in mijn tas te hebben voor dergelijke situaties en ik probeerde eraan te denken om iets te eten voordat ik echt honger kreeg. Ik begreep niet waarom het zo moeilijk was. Ik hield me toch netjes aan de richtlijnen?

Nu eet ik op een heel andere manier. Ik eet nog steeds heel veel groenten, maar ik eet geen graanproducten meer. Die heb ik vervangen door eiwitten uit vlees, gevogelte, vis en eieren, vet uit olie en boter, vette kaas en room en wat noten en bessen. Dat is een heel zuivere en natuurlijke voeding in vergelijking met wat ik vroeger at en ik kan zonder blozen zeggen dat ik me nog nooit zo goed gevoeld heb. Ik ben verlost van de jojo van mijn gewicht, de vermoeidheid, het opgeblazen gevoel, de drang naar suiker en de verstoorde nachten. Maar het mooiste is wel dat ik me verzadigd voel. Ik voel me tot vijf of zes uur nadat ik gegeten heb verzadigd en dan kan ik nog rustig eten maken en dat aan ta-

fel opeten. Maar waar is die furie naartoe? Waar is die vrouw die stierf van de honger en haar eten al naar binnen werkte zodra het uit de koelkast kwam? Die vrouw is in alle stilte verdwenen toen ik mijn vetarme levensstijl achterwege liet en mijn lichaam echte voeding begon te geven.

En nu zit jij hier met mijn boek in je handen en dat zegt mij dat er iets in mijn verhaal is dat je bij jezelf herkent. Ik geef je heel veel tips. Maar ik schotel je geen levensstijl voor die je gewoon naar je eigen leven kunt kopiëren, want dan wordt het een kuur die je een tijdje probeert maar niet volhoudt, omdat die niet in je leven past. Ik zal je regelmatig aanraden om dingen te proberen en dan op je lichaam te letten, en dat zal soms misschien wel op je zenuwen werken. Waarom kan ik je niet gewoon zeggen wat je moet doen en hoeveel je mag eten? Dat kan ik niet, want jij en ik zijn niet hetzelfde. En ik kan op geen enkele manier weten hoe en hoeveel jij volgende week woensdag moet eten.

Maar ik wil je wel graag wat advies geven hoe je je met een paar eenvoudige aanpassingen langer volaan, blijer en energiever kunt voelen en misschien ook nog wel gewicht kunt verliezen.

Jane Faerber

MEDISCH VOORWOORD

'Low carb, high fat' is de laatste jaren in Zweden het populairste alternatief geworden voor het vetarme, koolhydraatrijke voedingsmodel dat gezondheidsinstanties aanbevelen. In Noorwegen en Finland is dat inmiddels ook zo. Ik heb persoonlijk bijgedragen aan de introductie van LCHF in Zweden.

'LOW CARB, HIGH FAT' STEUNT OP DEZE DRIE PIJLERS:

1. Weinig koolhydraten (suiker en zetmeel) in de voeding.
2. Een hoger percentage natuurlijke vetten (geen margarine of industriële olie zoals maïsolie of zonnebloemolie).
3. Een minimum aan industriële chemische producten.

Halverwege de jaren 1980 las ik in een wetenschappelijk tijdschrift van de Zweedse artsenvereniging dat koolhydraten in het lichaam niet omgezet kunnen worden in vet. Alleen het vet uit de voeding kan in het lichaam als vet opgeslagen worden. Dat was duidelijk en toen begon voor mij mijn vetarme periode, die bijna twintig jaar duurde. Ik deed geen vetstof meer op mijn boterham en vermeed ook vet in mijn voeding. Vanaf dat moment was ik alle controle over mijn gewicht kwijt. Hoe meer ik probeerde af te vallen, hoe dikker ik werd.

In de jaren 1990 werd ik ziek. Ik kreeg onder andere PDS (prikkelbare darm-syndroom), gastro-enteritis en reflux

(brandend maagzuur). Ik had te kampen met slaapproblemen en depressieve stemmingen. Ik had onverklaarbare spierpijnen (fibromyalgie). Ik kreeg mijn werk niet meer rond en ik voelde me futloos en ellendig. Het was alsof er iets niet klopte in mijn leven, maar ik kon er de vinger niet op leggen.

In de loop der jaren heb ik alle mogelijke oplossingen geprobeerd. Ik probeerde poederkuren, die vies smaakten en me nog meer honger bezorgden. Ik probeerde de GI-methode met massa's trage suikers, maar ik had nog steeds honger en mijn gewicht wou niet naar beneden. In 2000 kwam Paleo – de voeding uit de steentijd – wat betekende dat we geen suiker of zemelen mochten eten en helemaal geen melkproducten. Ik probeerde het, maar dat hielp ook al niet.

Uiteindelijk stond ik op het punt om het op te geven. Ik had alles geprobeerd, vond ik, en niets had enig resultaat. Ik dacht dat ik gedoemd was tot een leven als zwaarlijvige.

In 2004 kwam mijn dochter, die geneeskunde studeerde, thuis en vertelde me van een test die ze gedaan hadden met voeding met weinig koolhydraten. Tot hun grote verrassing waren de mensen die weinig koolhydraten aten het meest afgevallen. Ik wou dit een kans geven en at weinig koolhydraten, vetten en calorieën. Ik had honger, maar ik hield vol en verloor ongeveer 1 kilo per week. In

dezelfde periode las ik een boek van dr. Uffe Ravnskov, die met veel passie beschreef waarom het verhaal van de gevaarlijke vetten waarmee we sinds de jaren 1980 waren gebombardeed één grote leugen was! Ik begon meer natuurlijke vetten te eten en merkte meteen dat mijn lichaam tot rust kwam en dat ik minder honger had. Na een paar maanden merkte ik dat al mijn kwaaltjes verdwenen waren. Ik verloor nog steeds elke week een kilo. Het leek wel een wonder! Toen kwam ook het verslag van de Karlshamn-studie uit. Dat was een proefproject waarbij de helft van een groep zwaarlijvige diabetici type 2 voeding met weinig koolhydraten moest eten en de andere helft de normale vetarme voeding. Al na een paar maanden was er een groot verschil tussen de groepen. De koolhydraatarme testgroep was slanker en fitter en hun bloedsuiker, bloeddruk en bloedvet waren verbeterd.

Hierna begon ik koolhydraatarme voeding aan te bevelen aan patiënten die leden aan overgewicht of diabetes. Vooral de diabetici stelden een aanzienlijke verbetering vast. Ze konden hun dosis insuline verminderen en voelden zich veel beter. De privékliniek waar ik werkte vond het echter niet leuk dat ik een voeding aanbeval die niet strookte met die van de officiële instanties en uiteindelijk vroegen ze mij om daarmee te stoppen of te vertrekken. Ik koos voor het laatste.

In de periode daarna reisde ik Zweden rond en hield ik lezingen over LCHF.

In 2005 dienden twee diëtisten een klacht tegen mij in omdat ik de gezondheid van mijn patiënten in gevaar had

gebracht door hun 'verkeerde' voeding aan te bevelen. Pas in 2008 viel in deze zaak de beslissing. Hierin werd gesteld dat mijn voedingsadvies in overeenstemming was met de wetenschap en gestaafd werd met goede onderzoeksresultaten. Het wekte veel verbazing in de media dat de 'vetdokter' gelijk had gekregen in deze zaak.

Ondertussen heb ik mijn artspraktijk weer opgenomen en werk ik in een gezondheidscentrum in Sundsvall. Bovendien verspreid ik de boodschap van LCHF verder via mijn blog, dr. Annika Dahlqvists LCHF-blog: <http://annika-dahlqvist.com>.

'Low carb, high fat' heeft zich heel snel over Zweden verspreid, ondanks verschillende wanhopige tegenacties en doemberichten, zowel in de media als van de conservatieve kant van de voedingswetenschap. De reden dat LCHF zich zo snel verspreid heeft, is gewoon omdat het werkt. LCHF werkt zowel tegen ziekte als tegen overgewicht. En op die manier verspreidt de boodschap zich heel snel.

Tegelijkertijd heeft het internet zijn rol gespeeld als reusachtige spreekbuis, omdat zowel artsen als professionals hun kennis via blogs met hun persoonlijke ervaringen hebben kunnen verspreiden. Uitgeverijen in Scandinavië hebben heel wat LCHF-boeken op de markt gebracht en die worden in honderdduizenden exemplaren verkocht.

Ik ben blij dat diezelfde beweging nu eindelijk ook in andere landen begint door te dringen.

Dr. Annika Dahlqvist

* LCHF BETEKENT VOOR MIJ DAT JE ECHT VOEDSEL EET EN GEEN VOEDSEL DAT IN EEN LABORATORIUM GEMAAKT IS EN DAT OP VOEDSEL LIJKT. WE MOETEN VOEDSEL ETEN DAT ONS LICHAAM ALS VOEDSEL KAN HERKENNEN.



WAT IS 'LOW CARB, HIGH FAT'?

Er is één vraag die veel mensen zich stellen als ze hun voedingspatroon omgeschakeld hebben naar LCHF: 'Waarom heb ik dit niet eerder gedaan?' Veel mensen ervaren namelijk voor de eerste keer dat ze hun gewicht op peil kunnen houden of zelfs kunnen afvallen zonder honger te lijden. Het geeft een ongevoelbaar goed gevoel als je niet meer kwaad op jezelf hoeft te zijn omdat je te veel gegeten hebt en je jezelf niet meer hoeft te beloven dat je morgen, maandag of volgende maand je leven zult beteren. Met LCHF krijg je de controle over je impulsen terug en kun je goede en gezonde keuzes maken voor jezelf. En wie weet, misschien heb je dan toch niet de ruggengraat van een regenworm!

LCHF is de afkorting van 'low carb, high fat' en het is een voedingsfilosofie die de laatste jaren een ware revolutie teweeggebracht heeft in de Scandinavische landen. Vooral Zweden is een koploper en naar schatting volgt een vierde van de Zweden tegenwoordig dit model. Kort samengevat betekent LCHF dat je voeding eet met minder koolhydraten en met meer vetten.

Je maaltijd wordt samengesteld uit natuurlijke grondstoffen zoals vlees, gevogelte, vis, eieren, heel veel groenten, vette zuivelproducten, natuurlijke vetten uit boter en olie, wat noten en bessen.

Graanproducten, suiker en zetmeel maken geen deel uit van LCHF. Dat zijn ingrediënten die je moet weren als je iets wilt eten waarmee je je lang voldaan voelt, dagenlang energie hebt, in een goed humeur bent, een stabiel gewicht behoudt en 's nachts goed slaapt.

O nee, niet nog een vermageringskuur met onrealistische regeltjes en beperkingen, kan ik je bijna horen denken. Nee, hoor, dat is zeker niet de bedoeling. LCHF is een levensstijl die draait rond voeding die natuurlijker is en minder geraffineerd, en voor veel mensen geeft dat het fantastische neveneffect dat ze eindelijk die overtollige kilo's kwijtraken. Maar het belangrijkste is dat je merkt hoe fantastisch het is om anders te eten dan je gewend bent. En als ze eenmaal gevoeld hebben hoe zalig het is om op die manier te eten, zijn er

WAT EET JE MET 'LOW CARB, HIGH FAT'?

Het hoeft niet moeilijk te zijn om LCHF te eten. Het enige wat je moet doen, is nadenken bij de producten die je gebruikt voor je maaltijd en hun afkomst. Als je twijfelt, kun je even bij de ingrediënten op het etiket kijken. Heb je er al eens aan gedacht dat er producten zijn die geen ingrediëntenlijstje nodig hebben? Dat zijn bijvoorbeeld groenten, want het spreekt voor zich dat de bloemkool die je in je handen houdt bestaat uit... juist, bloemkool natuurlijk!

* EET MET PLEZIER

VLEES

Alle soorten vlees. Rundvlees, varkensvlees, gevogelte, wild en ingewanden. Als het mogelijk is, kun je zeker kiezen voor biologisch vlees van dieren die op gras geleefd hebben. Vlees van loslopende dieren en dieren die op gras geleefd hebben, heeft namelijk een betere vetsamenstelling dan vlees van dieren die klassiek krachtvoer gekregen hebben op basis van soja, tarwe en mais. Zo bevat vlees van loslopende en biologische dieren bijvoorbeeld omega 3, terwijl jij misschien dacht dat je daar vis voor moest eten. Wen jezelf aan om ook het vetrandje op te eten als je dat lust. Dat heeft heel veel smaak en het vet draagt bij tot een langdurig verzadigd gevoel.

VIS EN SCHAALDIEREN

Alle soorten. Varieer zo veel mogelijk, zodat je zowel kleine vissen als de grote roofvissen eet in verband met het gehalte aan gifstoffen en zware metalen. Denk er ook aan dat de grenswaarde voor zware metalen in tonijn zo hoog is, dat kinderen en zwangere vrouwen (of vrouwen die zwanger willen worden) er maar weinig van mogen

eten. Vermijd gepaneerde vis: dat is vaak meer paneermeel dan vis.

EIEREN

Een fantastisch basisingrediënt, dat je gerust elke dag kunt eten. Kies hier indien mogelijk ook voor biologische eieren in verband met het dierenwelzijn, alsook voor het hogere gehalte aan vitamines en vetzuren. Biologische eieren kunnen namelijk een uitstekende bron van omega 3 zijn, omdat de kippen gedeeltelijk gevoederd worden met ruwvoer zoals groene planten, gras, hooi en gedeeltelijk met wormen en insecten in plaats van voer dat bestaat uit soja, tarwe en mais.

GROENTEN

Kies bij voorkeur groenten die boven de grond groeien. Bijvoorbeeld kool (bloemkool, wittekool, spitskool, rodekool, boerenkool, enz.), sla, paprika, venkel, bleekselderij, komkommer, courgette, aubergine, broccoli, paddestoelen, enzovoort. Zelf eet ik in de winter ook wortelgroenten, ook al bevatten die zetmeel. Niet elke dag, maar tussendoor.

NATUURLIJK VET

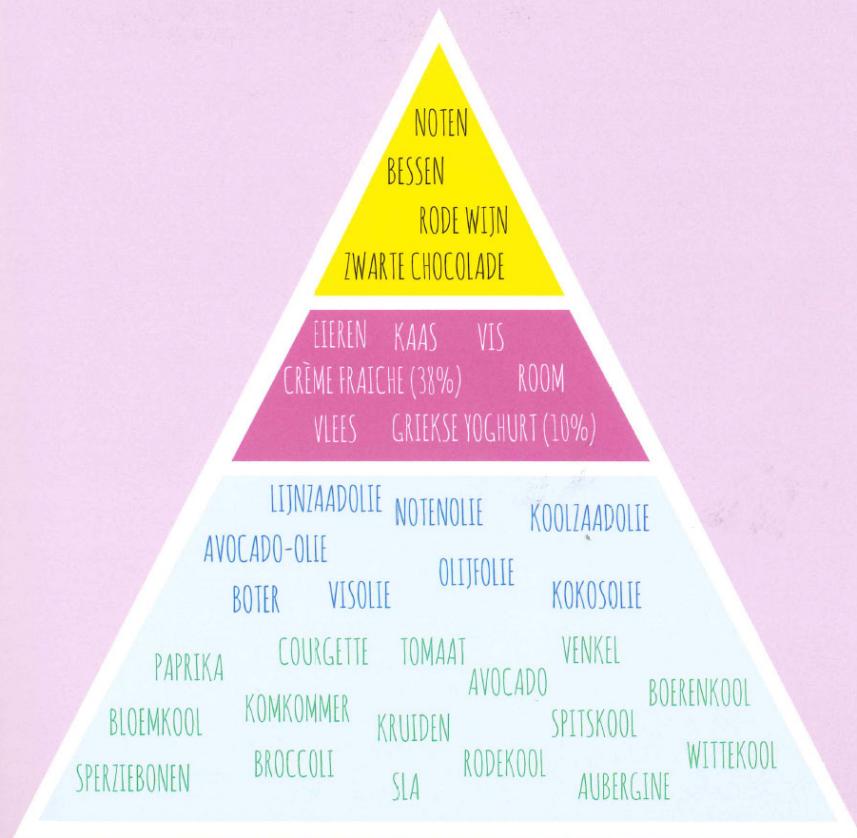
Gebruik verschillende soorten vet: goede koudgeperste oliën, zoals olijfolie, lijnzaadolie of diverse notenoliën (walnotenolie, amandelolie, enz.), maar ook goede biologische boter (geen smeerbare mengproducten en zeker geen margarine) of de goede koudgeperste kokosolie die laurinezuur bevat, wat bekendstaat om zijn sterke bacterie- en schimmelremmende eigenschappen. Kokosolie is net als boter bestand tegen heel hoge temperaturen en is daarom goed geschikt om in te bakken. Gebruik ook gerust room of vette kokosmelk in je gerechten.

ZUIVELPRODUCTEN

Kies de vetste alternatieven. Dat betekent dus volle room, roomboter, Griekse yoghurt (10% vet), crème fraîche (38% vet) en vette kazen. Wees

* VOEDSELPIRAMIDE BIJ 'LOW CARB, HIGH FAT'

Als je LCHF eet, zet je de voedselpiramide zoals wij die kennen, met vlees en vet in de top, op haar kop. In plaats daarvan eet je je vol, gezond en slank met goede eiwitten, massa's groenten, natuurlijk vet uit vlees, boter, olie en volmelkproducten, aangevuld met wat noten en bessen.



* **BASISPRODUCTEN IN
DE LCHF-KEUKEN**

EIEREN

BOTER

- goede, biologische roomboter, geen smeerbaar vervangmiddel

SLAGROOM

CRÈME FRAÎCHE (38% VET)

GRIEKSE YOGHURT (10% VET)

COTTAGECHEESE (4% VET)

ROOMKAAS

- niet light

KAAS

- bv. een goede brie, een oude cheddar of parmezaan

VLEESWAREN

- bv. goede salami, ham, worst van goede kwaliteit

ONTBIJTSPEK/BACON

- indien mogelijk biologisch spek van wege het nitrietgehalte

GROENTE

- minstens vijf verschillende soorten. Kies onder andere uit: sla, alle koolsoorten (bv. wittekool, rodekool, savooiekool en spitskool), tomaat, komkommer, ui, paprika, bloemkool, broccoli, courgette, aubergine, sperziebonen, champignons, venkel, erwten, avocado, kruiden (bv. peterselie, basilicum, munt)

CITROENEN

- graag biologische, zodat je de schil kunt gebruiken

TOMATENBLOKJES UIT BLIK

- of een pak passata

KOKOSMELK

- vette, liefst met minder dan 5 gram koolhydraten per 100 gram

VLEES

- alle soorten, maar kies liefst voor vlees van dieren die op gras gestaan hebben of die biologisch gekweekt worden

VIS EN SCHAALDIEREN

- ook diepvries of uit blik, zoals tonijn of makreel in tomatensaus. Vermijd pangasius: die vis is wel heel goedkoop, maar hij bevat aanzienlijk minder voedingsstoffen dan de andere vissen

NOTEN

- bv. amandelen, walnoten, hazelnoten, macadamianoten, pecannoten of paranoten

ZADEN EN PITTEN

- bv. zonnebloempitten, sesamzaad, pompoenpitten of lijnzaad

BESSEN/ROOD FRUIT

- bv. aardbeien, frambozen, bosbessen, aalbessen (ingevroren als het niet het seizoen is)

OLIJFOLIE

- biologisch en koudgeperst

MAYONAISE

- bij voorkeur mayonaise die gemaakt is met koolzaadolie en eieren van kippen met vrije uitloop

OLIJVEN

- alle soorten

PURE CHOCOLADE (70-85% CACAO)

- als je dat in de hand kunt houden!



* **LUXEPRODUCTEN**

KOKOSOLIE

- ik geef de voorkeur aan een variant zonder smaak. Kokosolie mag je niet verwarren met het palmvet dat je in de supermarkt vindt.

**PSYLLIUM- OF
VLOZAADVEZELS**

- er zijn fijn- of grofgemalen vezels te koop

KOKOSSUIKER

**SUKRIN, SUKRIN MELIS
EN SUKRIN GOLD**

- te koop in speciaalzaken

AMANDELMEEL

KOKOSMEEL

- bv. van de merken Amanprana of Tropicai

NOTENPASTA

- amandelpasta, hazelnootpasta, cashewnotenpasta, enzovoort

VANILLEPOEDER

- niet te verwarren met vanillesuiker

CACAOPOEDER

- van goede kwaliteit

**LEVERTRAAN OF
OMEGA 3-OLIE**

- verschillende merken verkrijgbaar (eigenlijk een voedingssupplement, maar ik vind dat iedereen dat zou moeten gebruiken)

Als je in de buurt geen reformwinkel of natuurvoedingwinkel hebt, kun je de meeste producten ook online kopen.



TIP:
ALS JE EEN ROMTIGERE
VARIANT WILT, KUN JE IN
ELK SCHAALTJE WAT ROOM DOEN
VOORDAT JE DE EIEN ERIN
DOET.

EIEREN UIT DE OVEN MET SPEK EN PARMEZAAN

Doe de eieren in een vuurvast schaalpje en bak ze samen met een paar andere ingrediënten in de oven. Ze zijn ideaal voor de brunch als vervanging voor het klassieke roerei, want het ziet er leuk uit en je kunt ze laten bakken terwijl je de gasten ontvangt.

4 PORTIES

200 g ontbijtspek of bacon
1 ui, fijngehakt
4 eieren
100 g verseraspte parmezaan
5 stengels bieslook, fijngehakt
boter of kokosolie om mee in te vetten
zout en peper uit de molen

Verwarm de oven voor op 200°C.

Snijd het spek in kleinere stukken en bak het met de ui op een middelmatig vuur tot de ui glazig wordt.

Vet vier kleine ovenschaaltjes in met kokosolie of boter, verdeel het spek en de ui over de bodem van de schaalpjes en meng de parmezaan hierdoor. Breng op smaak met peper en zout.

Breek een ei in elk schaalpje en zet de schaalpjes op een bakplaat in het midden van de oven.

Bak ze ongeveer 15 minuten of tot de eieren opgesteven zijn.

Bestrooi ze ten slotte met fijngehakt bieslook en peper uit de molen.

Dien eventueel op met lekker knäckebröd (zie blz. 169).



* KNÄCKEBRÖD
(ZIE BLZ. 169)



TIP:
VIND JE WALNOTEN BITTER?
LEG ZE EENS EEN NACHTJE IN KOUD
WATER. DE VOLGENDE DAG: DROOG DE NOTEN AF
MET EEN SCHONE THEEDOEK, LEG ZE OP EEN BAKPLAAT
MET BAKPAPIER EN ZET ZE 2-5 UUR IN DE OVEN OP
60 ° C. TO KRIJGEN DE NOTEN DE ZACHTSTE, RONDSTE,
ZALIGSTE NOTENSMAAK DIE JE KUNT VOOR-
STELLEN. BEWAAR DE NOTEN IN EEN GOED
SLUITENDE INMAAKPOT
IN DE KOELKAST.

AVOCADOSALADE

MET SPEK EN WALNOTEN

Een lekkere en voedende lunchsalade met doorgewone ingrediënten.

2 PERSONEN

200 g ontbijtspek of bacon
2 handenvol gemengde zachte
slablaadjes, bv. rucola
2 tomaten
1 rijpe avocado
1 rode ui
2 el citroensap
60 g walnoten

Bak het spek krokant in de oven of in een pan. Snijd het spek in stukjes en laat het afkoelen terwijl je de salade maakt.

Was de sla en scheur de blaadjes in hapklare stukken. Was de tomaten en snijd ze in 8 partjes. Schil en ontpit de avocado en snijd het vruchtvlies in blokjes. Pel de ui en hak hem fijn. Meng alles in een schaal met het citroensap.

Hak ten slotte de walnoten grof en strooi die erover.

WRAPS

MET WALNOTENVULLING

Koolbladeren van bijvoorbeeld spitskool zijn uitstekend geschikt om wraps te maken. Dit is een vegetarische versie die je uitstekend bij een restje vlees van de vorige avond kunt eten.

2 PERSONEN

4 grote koolbladeren

WALNOTENVULLING

150 g walnoten
80 g zongedroogde tomaten (in olie)
100 g kastanjechampignons
2 el olijfolie
1 el tamari (glutenvrije sojasaus)
1 el kokossuiker (naar keuze)
2 tl gedroogde salie of peterselie
2 el gedroogde oregano
1 msp cayennepeper

Doe alle ingrediënten voor de walnotenvulling in een keukenmachine en gebruik de pulsfunctie tot je een grove vulling krijgt.

Schep wat walnotenvulling in het midden van de koolbladeren. Rol de bladeren op en snijd de rolletjes middendoor.

MINIPIZZA'S MET KAASBODEM

Kaaspizza is een populair gerecht waarbij de pizzabodem gedeeltelijk met kaas gemaakt is. Dat geeft een knapperiger resultaat dan de pizza met bloemkoolbodem, die je elders in dit boek vindt.

4 KLEINE PIZZA'S

BODEM

300 g geraspte kaas
3 eieren
2 ei vlozaadvezels

BELEG

1 flinke handvol verse spinazieblaadjes
2-3 grote tomaten
1 kleine handvol walnoten

Verwarm de oven voor op 225°C.

Meng alle ingrediënten in een schaal en smeer het kaasdeeg in vier dunne cirkels op een bakplaat met bakpapier.

Bak ze in 10 minuten boven in de oven of tot de randen goudkleurig geworden zijn.

Spoel intussen de spinaziebladeren en zwier ze droog. Was de tomaten en snijd ze in plakjes.

Haal de pizzabodems uit de oven en verdeel de spinazieblaadjes en de plakjes tomaat erover. Strooi er dan wat walnoten over.

Zet de pizza's weer in de oven en laat ze nog 5 minuten bakken. Laat ze een beetje afkoelen voordat je ze opdiend. Serveer ze eventueel met een frisse groene salade.

* TIP: DIT RECEPT IS OOK PERFECT VOOR 1 GROTE PIZZA.





TIP: IN PLAATS VAN SPEK EN CHAMPIGNONS KUN JE OOK EEN ZEEFRUCHTENRISOTTO MAKEN MET LANGOUSTINES OF WAT JE VERDER, MAAR KIJKT BEDENKEN



RISOTTO VAN BLOEMKOOIJRIJST MET SPEK EN CHAMPIGNONS

Je kunt eenvoudig een lekkere, romige risotto maken van bloemkoolrijst. Hier hebben we een variant gemaakt met stukjes spek en champignons.

4 PERSONEN

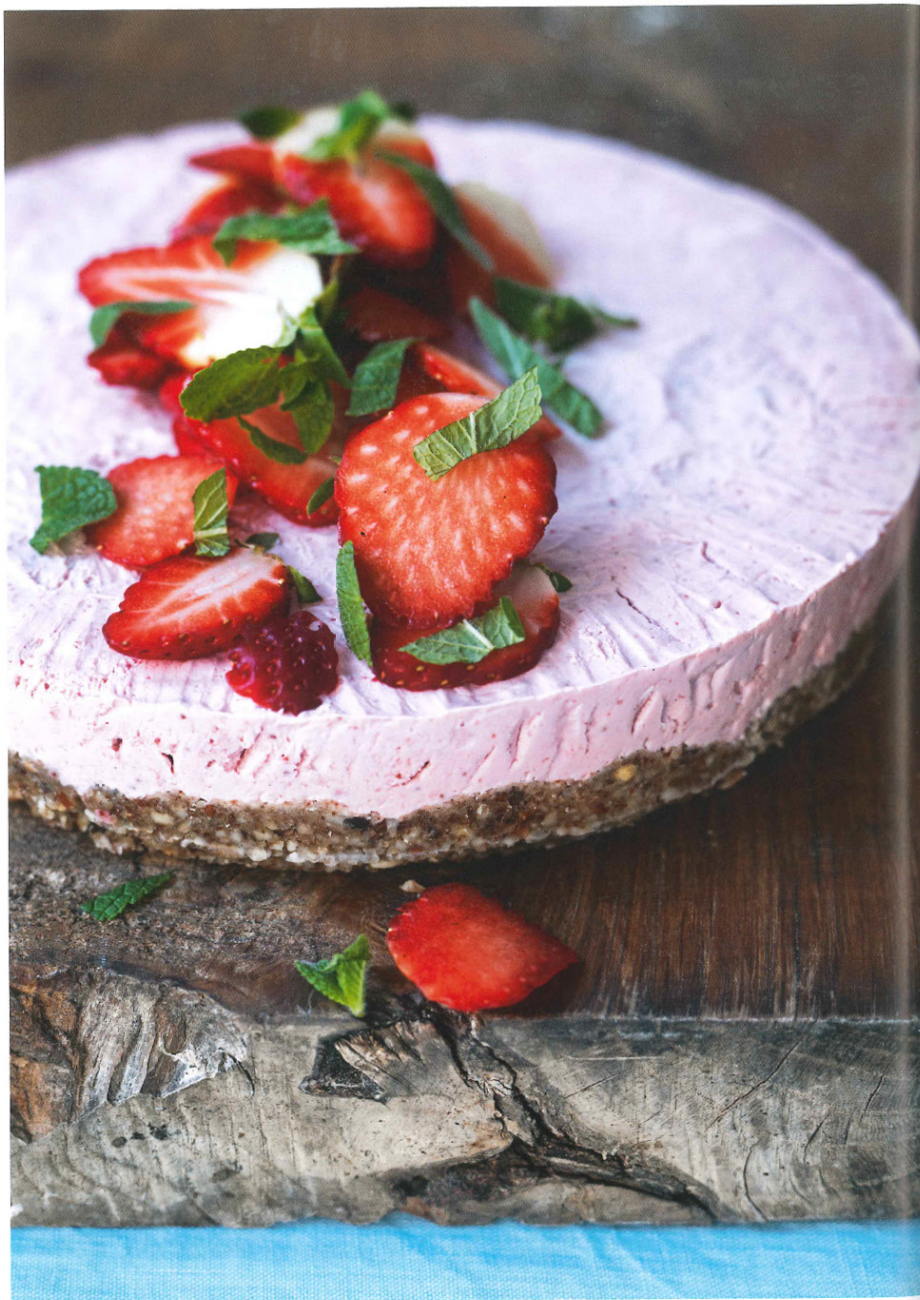
300 g ontbijtspek of bacon
200 g champignons
50 g boter
1 sjalot, fijnggehakt
1 teentje knoflook, fijngehakt
1 glas witte wijn
500 g bloemkoolrijst (zie blz. 106)
500 ml slagroom
1 eierdooier
100 g geraspte parmezaan
1 handvol gladde peterselie, grofgehakt

Snijd de spekplakjes en de champignons in stukjes. Bak het spek in een droge pan tot het wat vet afgegeven heeft en doe dan de champignons erbij. Laat alles 6-7 minuten bakken.

Verwarm de boter in een andere pan en bak de ui en knoflook daarin. Giet de witte wijn erbij, breng aan de kook en laat ongeveer 5 minuten pruttelen. Voeg de bloemkoolrijst en de helft van de room toe en laat sudderen tot de room lobbiger wordt. Voeg nu de andere helft van de room toe en laat de saus inkoken tot hij weer zo dik is als een zalige, romige risotto.

Haal de pan van het vuur en roer de eierdooier en de geraspte parmezaan erdoor. Meng de risotto met het gebakken spek en champignons en strooi er wat peterselie over. Dien meteen op.





BEVROREN CHEESECAKE MET AARDBEIEN

Je zou het bijna licht kaastaart kunnen noemen, als dat geen vervelende associaties zou oproepen. Maar dat neemt niet weg dat deze roze kaastaart een wat lichtere versie is van het originele exemplaar. De fijne smaak en het feit dat hij bevroren is maken hem perfect voor een zomeravond.

8 PERSONEN

BODEM

150 g pecannoten
150 g amandelen
130 g zachte dadels zonder pit
2 el kokosolie

VULLING

300 g aardbeien (diepvries)
1 tl vanillepoeder
5 el Sukrin Melis
sap en geraspte schil van
½ biologische citroen
250 g mascarpone
250 g Griekse yoghurt (10% vet)
2 el lecithinegranulaat (naar keuze)

AFWERKING

5-6 aardbeien in dunne plakjes
citroenmelisse, grofgehakt

BODEM

Maal de noten grof in de keukenmachine. Voeg de dadels en de kokosolie toe en ga door tot je een vet notendeeg hebt. Verdeel het deeg over een grote springvorm (22 cm) en duw het goed aan. Zet de bodem in de diepvries en maak ondertussen de vulling.

VULLING

Breng de aardbeien, het vanillepoeder, de Sukrin Melis, het citroensap en de citroenschil aan de kook en laat het mengsel helemaal afkoelen. Roer daarna tot je een egaal mengsel hebt.

Roer de mascarpone en de Griekse yoghurt door elkaar en voeg het afgekoelde aardbeienmengsel toe. Roer alles goed door elkaar. Voeg eventueel lecithinegranulaat toe om een romiger resultaat te krijgen. Verdeel het aardbeienmengsel over de bodem en strijk het mooi glad.

Zet de taart minstens 8 uur in de diepvries en garneer hem met verse aardbeien en citroenmelisse.