

INHOUD

Inleiding 7

Vlees 11

Gevogelte 41

Vis 59

Vegetarisch 75

Veganistisch 93

Bijgerechten en salades 115

Lekker zoet 127

Register 142

Dankwoord 144



INLEIDING

Na een lange (werk)dag is het vaak een hele uitdaging om een maaltijd op tafel te toveren – laat staan iets voedzaam dat bij iedereen in de smaak valt. Het is dan ook verrassend dat, van alle keukentoeestellen die ons leven gemakkelijker maken, het simpelste ook het handigste is. De oven speelt een culinaire glansrol in deze drukke tijden. Tel daar nog een mes of twee en (occasioneel) een braadpan bij, en je kunt meteen aan de slag met de recepten uit dit boek.

Dit is in de eerste plaats een boek voor ouders die hun kinderen willen laten kennismaken met échte voeding. Als voedingsdeskundige ben ik regelmatig op pad om workshops of voedingsadvies te geven, en deze manier van koken heeft me al veel tijd bespaard. Koken met een oven vergt weinig denkwerk, en je hoeft er ook niets speciaals voor te kunnen. Ik ben zelf ook geen chef-kok, dus mijn recepten zijn eenvoudig en voor iedereen haalbaar.

Doordat ik verschillende jaren mijn studies heb gecombineerd met de zorg voor mijn gezin, weet ik heel goed dat een gezinsleven en gezonde voeding niet altijd hand in hand gaan. Zodra ik mijn diploma in de voedingsleer had behaald, organiseerde ik in mijn gezondheidscentrum workshops waarin ik gezondheids- en voedingsadvies gaf. Ik richtte me daarbij op ouders, jonge atleten en mensen uit de bedrijfswereld, maar ik kwam er al snel achter dat praktische tips nog altijd beter zijn dan theoretische verhaaltjes. Eenvoudige recepten leverden de beste resultaten op.

Ik begon recepten samen te stellen voor mijn workshops en de mensen die ik adviseerde, en zo kreeg mijn praktijk onverwacht een nieuwe wending. Het duurde niet lang voordat mijn recepten de weg vonden naar grote gezondheidscampagnes van onder meer de *BBC* en *Cancer Research*, en ik kreeg ook de kans om samen te werken met enkele grote merken voor keukengerei. Het schrijven van recepten werd een echte passie. Ik heb in het verleden gewerkt met zowel scholen als sportorganisaties en individuele personen, maar ik vind het vooral leuk om gezinnen te helpen in hun zoektocht naar een gezonder voedingspatroon.

In mijn recepten probeer ik verschillende groenten te combineren en ook de andere voedselgroepen in de juiste verhoudingen aan te bieden. Dit betekent dat ik vooral aandacht heb besteed aan de juiste hoeveelheid 'goede' vetten, die ons

lichaam kan afbreken en metaboliseren, en de juiste eiwitten in hun ongewijzigde en onbewerkte vorm. Een eenvoudige maaltijd die eiwitten combineert met koolhydraten en vetten is een zegen voor ons lichaam – nu én later. Van lichte gerechten tot familieklassiekers en feestmaaltijden: dit boek biedt het allemaal.

Toen de mens vuur en de voordelen ervan ontdekte, ging er een hele nieuwe wereld aan 'culinaire' mogelijkheden open en begonnen we pas echt goed te gedijen en te overleven als soort. Vandaag kunnen we niet meer beweren dat we goed gedijen. In plaats van te overleven, bungelen we met de vingertoppen aan de klif van ons bestaan. Sommige experts stellen dat de huidige generatie kinderen hun ouders niet zal overleven, en dat is voornamelijk te wijten aan de omgeving waarin ze opgroeien. Een omgeving waarin *junkfood* voor het grijpen ligt. Met dit boek wil ik laten zien hoe eenvoudig het is om een gevarieerde en kleurrijke ovenmaaltijd op tafel te toveren. Met gerechten waar het hele gezin dol op is, kun je ook gezellig samen aan tafel. Lukt dat niet dan kun je altijd een portie warmhouden in de oven voor later. Restjes doen het ook goed in de lunchbox de volgende dag, of als vroege avondmaaltijd voor jonge kinderen.

Wat die laatste groep betreft, wil ik je nog graag meegeven dat je vooral ontspannen moet omgaan met de maaltijd van je kind. Het is geen probleem als je kind iets niet wil eten, zolang je het maar regelmatig blijft aanbieden. Je kind dwingen om zijn of haar bord leeg te eten, is nooit een goed idee. Omdat koken met de oven zo eenvoudig is, is dit ook een leuke manier om je kind te betrekken bij het bereiden van de maaltijd. Wie betrokken is bij het creëren van een maaltijd, zal ook sneller geneigd zijn ervan te eten.

Dit boek toont aan dat je helemaal geen culinair genie hoeft te zijn om een maaltijd met échte voeding te bereiden. De recepten zijn niet ingewikkeld en nemen niet te veel van je tijd in beslag. De oven doet immers het werk. Naarmate je vertrouwd raakt met deze methode, ontdek je ongetwijfeld ook de vele mogelijkheden ervan. En zo vind je gaandeweg telkens weer nieuwe manieren om kostbare tijd te besparen zonder compromissen te sluiten. Ik hoop van harte dat jij evenveel plezier zult beleven aan de eenvoud van de recepten in dit boek!

INGREDIËNTEN

Stevia Deze natuurlijke zoetstof staat vooral bekend om zijn glykemische index (GI) – die is namelijk gelijk aan nul! Dat wil zeggen dat je bloedsuikerspiegel niet omhooggaat bij het eten van stevia. Stevia in zijn pure vorm is erg zoet, en dus heb je er veel minder van nodig: 200 gram suiker komt overeen met ½ theelepel stevia.

Kokosbloesemsuiker Deze natuurlijke suiker wordt gemaakt uit het sap van de kokospalm. In tegenstelling tot geraffineerde suiker bevat kokosbloesemsuiker heel veel voedingsstoffen uit de palmboom. Het landbouwdepartement van de Filipijnse overheid heeft de glykemische index (GI) van kokosbloesemsuiker vastgelegd op 35. (Gewone tafelsuiker heeft een GI van ongeveer 65.)

Knoflookpoeder Gedroogde en gemalen knoflook geeft je recept wel de smaak, maar niet de textuur van verse knoflook.

Uienpoeder Fijngemalen gedroogde uien geven je recepten een flinke smaakboost.

Mosterdpoeder Gemalen mosterdzaad is minder scherp dan mosterd. Het is een smaakmaker voor marinades en hamburgers.

Tamari of kokosbloesemsap Tamari, een glutenvrije variant van sojasaus, is een handige manier om een puurdere vorm van sojasaus te kopen. Wil je liever helemaal geen soja in de saus, dan is kokosbloesemsap een goed alternatief.

Tempé Dit is een gefermenteerd sojaproduct. Gefermenteerde voedingsmiddelen stimuleren de aanmaak van goede bacteriën in het darmkanaal en houden je darmen gezond.

Miso Ook dit is een gefermenteerd sojaproduct. Misopasta levert gezonde bacteriën voor je darmen en geeft je

recept ook een verzadigende 'umami'-smaak.

Griekse yoghurt/kefir Griekse yoghurt en kefir bevatten probiotische bacteriën die de aanmaak van goede bacteriën in het darmkanaal stimuleren. Gezonde darmen zijn een boost voor het immuunsysteem.

Kokosyoghurt Er zijn tegenwoordig heel veel plantaardige yoghurtsoorten op basis van kokosmelk verkrijgbaar in de supermarkt. Kokosyoghurt is romig en zuivelvrij.

Ghee Dit is geklaarde boter, wat betekent dat het vocht, de proteïnen en de suikers eruit verwijderd zijn. Geklaarde boter is rijk aan vitamine A, vitamine D en K2-vetzuren.

Kokosolie De structuur van kokosolie bestaat voornamelijk uit middellange vetzuren (triglyceriden), terwijl de structuur van andere verzadigde vetten vooral steunt op lange vetzuren. Kokosolie is lichter verteerbaar.

Balsamicoglazuur Dit glazuur op basis van gekookte druivenmost en balsamico-azijn heeft een zachtere smaak dan balsamicoazijn.

Bakbanaan Deze kan niet rauw worden gegeten. Rijpe bakbananen worden in veel hartige en zoete recepten gebruikt. In dit boek vind je een recept met verse bakbanaan als dessert, en een voor kipnuggets met een krokant glutenvrij jasje van verkruimelde bakbanaanchips.

KEUKENGEREI

Tijdens het schrijven van dit boek heb ik heel wat bakplaten, ovenschalen en braadsledes uitgetest. Mijn persoonlijke voorkeur gaat naar modellen van aardewerk, roestvrijstaal of silicone omdat ze gebruiksvriendelijk zijn en de smaak optimaal bewaren. Je zult

ongetwijfeld gaandeweg wel je eigen voorkeur ontwikkelen, maar een roestvrijstaal model is veruit de goedkoopste manier om van start te gaan.

Zelf gebruik ik meestal een broodbakvorm met een inhoud van 450 g, een bakplaat van 20 x 20 cm en een grote braadslee. Daarnaast zijn een spatel, een visschep en een houten lepel essentieel.

Een keukenmachine vind ik dan weer handig om nog sneller te kunnen werken en bijvoorbeeld in een handomdraai sauzen te mengen. Ook het fijnhakken van uien, knoflook en kruiden gaat heel wat makkelijker met een keukenmachine. Dit betekent niet dat je meteen diep in de buidel moet tasten – zelfs een groentehakker die je met de hand moet bedienen, doet al wonderen. Of misschien ben je wel handig met een keukenmes en kun je ook zonder machine alles fijnsnijden!

Dit boek biedt heel wat manieren om groenten te roosteren. Onbekend maakt onbemind, en nieuwe technieken kunnen vaak zelfs de meest kieskeurige eters bekoren.

WELKE GROENTEN?

De term 'geroosterde groenten' wordt vaak geassocieerd met een mediterrane ovenschotel of een portie gebakken krieltjes. Maar je kunt nog zoveel meer groenten roosteren! Weet je niet zeker of je favoriete groente wel geroosterd kan worden? Probeer het gewoon. Mogelijk is het resultaat dan niet helemaal zoals verwacht, maar dat kom je alleen maar te weten door het te doen!

Een flinke portie goede vetten Zorg ervoor dat je fijngesneden groenten rondom helemaal bedekt zijn met olie. Goede vetten vind je in olijfolie, ghee, (gesmolten) boter en kokosolie. Voor grote aubergines heb je meer olie nodig dan voor andere groenten, omdat aubergines nu eenmaal veel olie

absorberen – maar dat is dan ook hun grote troef! De olie verbetert het bakproces en de smaak.

Een snuffje zout en peper De meeste groenten hebben baat bij een snuffje zeezout en vaak ook wat zwarte peper. Smaakmakers zoals azijn, specerijen en kruiden kunnen ook helpen.

Een aangepaste bakplaat/ovenschaal/braadslee Gebruik een bakplaat, ovenschaal of braadslee die voldoende ruim is, zodat de groenten gelijkmatig kunnen garen. Het is geen slecht idee om altijd een paar exemplaren binnen

handbereik te houden. Groenten die te dicht op elkaar liggen, zullen eerder stomen dan bakken. Dat is noch de smaak, noch de textuur die je wilt bereiken met deze techniek. Een bakplaat kun je het best bekleden met een vel bakpapier.

Een voorverwarmde oven Verwarm je oven altijd voor op de juiste temperatuur. Ik rooster mijn groenten meestal op 200°C, maar geroosterde aardappelen vragen bijvoorbeeld een hogere temperatuur.

Wanneer zijn de groenten gaar?
Gare groenten zijn zacht wanneer je met

een vork erin prikt. De randen mogen hier en daar lichtjes verbrand zijn.

Algemene oventijden voor groenten

Onderstaande oventijden gelden voor het roosteren van groenten op 200°C.

Knolgroenten: 35-45 minuten, naargelang hoe fijn je ze snijdt.

Kruisbloemige groenten: 15-25 minuten, naargelang hoe fijn je ze snijdt

Groene groenten en nachtschadegroenten: 10-30 minuten, naargelang hoe fijn je ze snijdt.

Uien: 30-45 minuten, naargelang hoe fijn je ze versnijdt en hoe krokant je ze wilt hebben.

GESCHIKTE OVENGROENTEN		GEZONDE KENMERKEN	LEKKERE SMAAKMAKERS
Groene groenten	Asperge, courgette, boerenkool	<ul style="list-style-type: none"> – Arm aan koolhydraten – Arm aan calorieën – Rijk aan nutriënten; leveren vitamine C, vitamine K en vitamine A 	Knoflookzout, citroensap, pesto, basilicum, zout, peper
Knolgroenten	Aardappel, biet, (butternut) pompoen, (witte) zoete aardappel, pastinaak, koolrabi, knolselderij, wortel	<ul style="list-style-type: none"> – Rijk aan nutriënten uit de bodem – Rijk aan vitamine C, vitamine B en bètacaroteen – Bronnen van trage koolhydraten – Bronnen van vezels 	Balsamicoazijn, knoflook, zout, peper
Kruisbloemige groenten	Broccoli, spruitjes, bloemkool, sluitkool (bv. rode- of wittekool)	<ul style="list-style-type: none"> – Bevatten antioxidanten (vooral bètacaroteen en sulforafaan) – Rijk aan vezels, vitaminen en mineralen – Bevatten indole-3-carbinol (I3C), een stof die de metabolisering van oestrogenen wijzigt en hormoongebaseerde kankers kan voorkomen – Bevatten isothiocyanaten, dit zijn fytochemische stoffen die ons lichaam stimuleren om potentieel kankerverwekkende stoffen af te breken 	Specerijen (gedroogde kurkuma, komijn, chilivlokken, nigellazaad), spek
Nachtschadegroenten	Aardappel, tomaat, paprika, peper, aubergine	<ul style="list-style-type: none"> – Bronnen van antioxidanten, vitamine C en bètacaroteen 	Oregano, marjolein, kazen als mozzarella en geitenkaas
Uienfamilie	Gele ui, rode ui, sjalot, knoflook, prei	<ul style="list-style-type: none"> – Gerelateerd aan een algemene vooruitgang van de gezondheid, variërend van een beter cholesterolgehalte tot wond- en infectiegenezing – Krachtpaters boordevol mineralen en vitaminen 	Balsamicoazijn, tijm, mosterd
Champignons		<ul style="list-style-type: none"> – Aziatische champignons bieden meestal de meeste gezondheidsvoordelen – Champignons creëren steevast een 'umami'-effect, wat betekent dat een maaltijd met champignons sneller verzadigt en je dus ook minder eet 	Knoflook, tijm, peterselie, pesto



ALLES-IN-ÉÉN ONTBIJT

Met slechts vijf ingrediënten tover je in een mum van tijd dit heerlijke ontbijt op tafel. Een originele variant op de klassieker spek met eieren, die je ongetwijfeld nog vaak zult maken!

4 portobellochampignons
2 el olijfolie
zeezout en zwarte peper uit de molen
12 plakjes parmaham of bresaola
4 eieren
1 el verse peterselie, fijngehakt

VOOR 2 PERSONEN

Verwarm de oven voor op 220°C.

Schik de portobellochampignons in een ovenschaal met opstaande rand. Besprenkel met de olijfolie en bestrooi met een snufje zout en peper.

Laat 15 minuten bakken in de voorverwarmde oven. Controleer of de champignons helemaal gaar zijn en verleng de baktijd eventueel met 5 minuten.

Voeg de parmaham of bresaola toe en breek de eieren over de inhoud van de ovenschaal.

Laat nog 7-10 minuten bakken, tot de eieren precies voldoende gegaard zijn.

Haal de schaal uit de oven en bestrooi met de verse peterselie. Dien op.

ONTBIJTKOEK

Wie bepaalt wat je wel of niet kunt eten bij het ontbijt? In sommige culturen bestaan er niet eens typische ontbijtingrediënten en wordt er geen onderscheid gemaakt tussen de maaltijden. In onze contreien worden eieren geassocieerd met het ontbijt, maar niets houdt je tegen om deze heerlijke koek op elk moment van de dag te eten!

6 eieren
2 middelgrote courgettes, geraspt
2 middelgrote wortelen, geraspt
2 uien, geraspt
5 plakjes ongerookt spek, fijngesneden
1 ½ tl gedroogde kruidenmix (naar smaak)
55 g ghee + wat extra om de ovenschaal in te vetten
55 g kokosbloem
zeezout en zwarte peper uit de molen
een ovenschaal van ca. 20 x 25 cm met opstaande rand

VOOR 2-3 PERSONEN

Verwarm de oven voor op 200°C.

Klop de eieren luchtig in een grote kom.

Voeg de geraspte groenten, het spek, de kruidenmix, de ghee, de kokosbloem en een snufje zout en peper toe en meng goed.

Giet het mengsel in de ingevette ovenschaal. Bak 45 minuten in de voorverwarmde oven, of tot de bovenkant mooi goudbruin kleurt en een vorkprik in het midden er mooi droog uitkomt. Dien meteen op.

Serveertip: combineer met gebakken champignons en plakjes avocado.

SPIEGELEIEREN MET CHORIZO, TOMATEN EN SPINAZIE

In deze lekkere combinatie van pikante chorizo en pittige tomaten leveren de eieren een flinke portie proteïnen. Het kleurrijke resultaat is een voedzame avondmaaltijd!

160 g diepgevroren spinazie (ontdooid en grof gescheurd, van het vocht ontdaan door de bladeren uit te duwen in een zeef)
4 el chorizo, grof gehakt
300 g passata
een snufje zeezout
4 eieren
een handvol babyspinazie (optioneel)

VOOR 2 PERSONEN

Verwarm de oven voor op 220°C.

Doe de spinazie, de chorizo en de passata in een kleine ovenschaal met opstaande rand. Bestrooi met een snufje zout en roer om. Maak vier kuiltjes in het mengsel en breek de eieren boven de kuiltjes.

Bak 25 minuten in de voorverwarmde oven, of tot het eiwit gaar is. Dien meteen op.

Serveertip: bestrooi de ovenschaal kort voor het opdienen met wat verse babyspinazie.

HUTSPOT VAN ZOETE AARDAPPEL EN BOERENKOOL MET SPIEGELEIEREN

Een heerlijk allegaartje van spek met eieren en boerenkool als groene krachtpatser. Afgewerkt met de uitgesproken smaak van zongedroogde tomaten en zoete aardappelen.

2 middelgrote zoete aardappelen (ongeveer 500 g zonder schil), geschild en geraspt
65 g (jonge) boerenkool, steeltjes verwijderd en fijngehakt
6 plakjes ongerookt spek, fijngesneden
1 ½ el gedroogde oregano

90 g pesto of puree van zongedroogde tomaten
1 el olijfolie
6 eieren

VOOR 2-4 PERSONEN

Verwarm de oven voor op 200°C.

Doe de zoete aardappel, de boerenkool, het spek, de oregano, de pesto (of puree) en de olijfolie in een kom en meng goed. Doe het mengsel in een ovenschaal met opstaande rand en bak 15 minuten in de voorverwarmde oven.

Maak zes kuiltjes in het groentemengsel en breek de eieren boven de kuiltjes. Laat nog 7-10 minuten bakken, tot de eieren precies voldoende gegaard zijn. Dien op.

