



JOKE BOON

# KOKEN MET KLEUR!

NWADAM



# Inhoud

<i>MATEN EN GEWICHTEN</i>	6
<i>INLEIDING</i>	7
<i>ROOD</i>	14
<i>ORANJE</i>	34
<i>GEEL</i>	80
<i>PAARS</i>	96
<i>REGENBOOG-KLEURENMIX</i>	120
<i>GOUD</i>	140
<i>ROZE</i>	146
<i>BRUIN</i>	163
<i>ZWART</i>	180
<i>WIT</i>	198
<i>REGISTER</i>	220
<i>DANK JE WEL!</i>	224

# Maten en gewichten

In dit boek is een eetlepel (el) 15 gram, een theelepel (tl) 5 gram. Het gaat, tenzij anders vermeld, om afgestreken lepels.

- Eieren: ik gebruik biologische eieren, die verschillen soms van maat. Gemiddeld gaat het om maat M.
- Vlees: ik gebruik biologisch vlees en duurzaam gevangen vis, omdat mij dat een beter gevoel geeft. Dit is echter voor iedereen een persoonlijke keus.
- Oven: ik gebruik een gewone huis-tuin-en-keukenoven. Elke oven werkt anders, gebruik daarom een oventhermometer.
- Steriliseren van potjes: kook de potjes en deksels in water met een lepel soda 10 minuten en spoel ze dan af. Laat ze op een schone theedoek uitlekken tot gebruik. Je kunt de potjes en deksels ook mee laten draaien in de vaatwasser.

Lees voor je begint altijd het recept helemaal door, dat werkt écht het best.



# Inleiding

In mijn leven speelt eten een hoofdrol. De basis daarvan ligt in mijn kindertijd. Mijn moeder had als klein kind de Hongerwinter meegemaakt en toen de oorlog voorbij was, heeft zij zich met grote stelligheid voorgenomen dat ze nooit maar dan ook nooit meer honger zou hebben. Lekker, vers en gezond eten ging een hoofdrol in haar leven spelen en dat heeft ze op mij overgebracht. Daardoor werd eten voor mij zo veel meer dan maagvulling. Eten is emotie en brengt structuur aan in je dag. Met eten kun je communiceren en je liefde of genegenheid tonen, troost bieden en zorg geven. Met eten kun je ook uiting geven aan wie je bent en waar je voor staat. Zoals in het geval van vegetarisme, veganisme of veel met eten bezig zijn. Je bent dan vegetariër, veganist of een foodie.

Natuurlijk is eten ook voeding en brandstof, het levert je energie, bouwstoffen en veel van wat nodig is om dat uit het leven te halen wat er voor jou in zit. Voor mij horen kleur en lekker eten bij elkaar. Ik hou van de oneindige variatie die je door het gebruik van kleur kunt bereiken. Zo wordt eten nooit saai maar steeds weer uitdagend. Toen ik over kleur en voeding ging lezen kwam ik

iets opmerkelijks tegen: De kleur van een voedingsmiddel hangt samen met bepaalde voedingsstoffen en hun directe effect op de gezondheid.

In landen waar mensen heel oud worden bevat hun dieet opvallend veel verse en kleurrijke producten. Uit onderzoeken naar het ontstaan van welvaartsziekten komt telkens weer naar voren dat kleurrijke en verse producten een sleutelrol spelen om gezond te blijven. Fruit en groenten, en dan vooral de meest gekleurde, bevatten een enorme hoeveelheid ziekteveroorzakende voedingsstoffen. Om mensen gezonde en vooral kleurrijke keuzes te laten maken zijn er wereldwijd verschillende programma's om mensen hiertoe aan te zetten. Zoals *5 a day the color way*, of *Eat a rainbow*, programma's opgezet door voedingscentra in de VS, Groot-Brittannië, Duitsland en Australië. In Nederland loopt sinds begin 2017 de driejarige campagne van het Nationaal Actieplan Groenten en Fruit (NAGF): 'Ga voor Kleur! Dat is niet alleen leuk maar ook heel gezond.' Door kleurrijke filmpjes en recepten wil men mensen inspireren om meer groenten en fruit te gaan eten.

De kleur van het eten op je bord is van directe invloed op en bepalend voor de beleving daarvan. Een van de charmes van uit eten gaan bijvoorbeeld, is het spel van kleur en opmaak waarmee een gerecht geserveerd wordt. Dat ervoor zorgt dat je het wilt eten. Maar los van het visuele aspect doet kleur nog meer voor en met je.

Er is vooral een onbewust aspect aan de invloed en het effect dat kleur op ons heeft. Het zien van kleuren roept bepaalde emoties en gevoelens op. Dat komt doordat kleur effect heeft op het limbisch systeem in onze hersenen. In dit gebied liggen onze gevoelens en stemmingen opgeslagen. Daardoor kan het zien van een kleur een bepaalde herinnering of gevoel oproepen.

Tijdens de fotografiedagen voor mijn eerste kookboek keek ik op een gegeven moment met iets meer afstand naar mijn gerechten. Opeens zag ik dat de kleur oranje vaak in mijn gerechten voorkomt. En dat is best bijzonder. Toen ik tien jaar was ben ik aan het begin van de zomervakantie tijdens het buitenspelen heel hard op mijn achterhoofd gevallen. Eenmaal thuis lag ik misselijk en met enorme hoofdpijn op de bank. Het was etenstijd en de rest van het gezin ging eten: worteltjes met vis. Bij het zien van de oranje worteltjes moest ik ontzettend braken, wat later bleek te komen door de zware hersenschudding die ik had. Mij werd destijds zes weken volledige bedrust in het donker voorgeschreven, een inmiddels achterhaalde behandeling. Jarenlang, tot aan de volwassen

leeftijd toe, kreeg ik hoofdpijn en een rotgevoel van oranje in het algemeen en oranje eten in het bijzonder. Ik at uit overtuiging geen oranje voedsel. Ik zei dat ik geen oranje eten lustte. Tot ik me bewust werd van de link die ik destijds blijkbaar had gelegd tussen oranje eten en knallende hoofdpijn. Inmiddels ben ik juist dol op oranje gerechten. Oranje is de kleur van het enthousiasme en past uitstekend bij mij.

### **Kleur in de natuur**

Kleur is in het planten- en dierenrijk een van de beste communicatiemiddelen. Geen ander signaal is sneller. Honden, katten, hoefdieren en varkens zouden verschillende kleuren van elkaar kunnen onderscheiden. De zogenoemde 'hogere primaten' zoals apen, mensapen en de mens beschikken over een verfijnd waarnemingsvermogen voor kleur. Planten lokken met hun heldere kleuren insecten en vogels. Bij insecten is het gevoel voor blauwe kleuren sterk ontwikkeld, vogels en vlinders worden vooral door rode kleuren aangetrokken. Er zijn bloemen die na de bestuiving van kleur veranderen: hiermee geven ze aan geen bezoek meer nodig te hebben. Ook bij het paringsgedrag van dieren speelt kleur een voornaam rol. Bij vogels pronkt het mannetje met zijn mooi gekleurde veren, terwijl het vrouwtje dezelfde onopvallende grijsbruine kleur als haar eieren heeft, waardoor ze tijdens het broeden minder opvalt. Kleuren dienen ook als waarschuwingssignaal: dit is het

duidelijkst bij de combinatie geel-zwart. Met uitzondering van de giraffe zijn dieren met deze kleuren vaak giftig of agressief, zoals wespen, bijen, tijgers, luipaarden, gifkikkers en koraalslangen.

### **Kleur en emotie**

Kleur roept associaties en emoties op. Over het algemeen reageren we positiever op felle stralende kleuren, terwijl grauwe, dofere kleuren ons eerder somber lijken te stemmen. Als je blij bent doe je bijna als vanzelf kleurrijke kleding aan, wie somber is of in de rouw kiest voor donkere, stemmige kleuren. Kleurenmagie lijkt in ons onderbewustzijn geprogrammeerd. In oude culturen en in de natuur worden macht, gezondheid en rijkdom altijd in felle kleuren uitgedrukt. Extraverte mensen reageren in het algemeen veel sterker op kleuren, zij hebben ook een voorkeur voor heldere, glanzende kleuren terwijl een introvert iemand meer neigt naar pasteltinten en discreet grijs. Ook kinderen hebben een sterke voorkeur voor felle kleuren.

Kleur is door de eeuwen heen een duidelijke informatiedrager die een grote psychische lading heeft gekregen. Zo is rood bijvoorbeeld een signaalkleur. Deze kleur roept zowel passie, vuur, snelheid als gevaar op, denk aan de roodgekleurde brandweerauto en verkeersborden. Het schijnt dat lifters die in rood gekleed gaan tweemaal sneller een lift krijgen en een serveerster die in het rood gekleed is krijgt meer fooi. Kleuren ac-

tiveren de hersenen. Koele kleuren zoals blauw activeren andere gebieden dan warme kleuren zoals geel en oranje. Kijken naar groen heeft een heel ander effect op je; groen is de meest rustgevende kleur en doet denken aan de natuur. Het kost onze ogen dan ook de minste inspanning om groen te kunnen zien. Volgens sommige theorieën is ons gezichtsvermogen zo ingesteld dat we makkelijk voedzame dingen kunnen identificeren zoals bessen, fruit en groenten. We zijn vooral efficiënt in het onderscheid maken tussen rood en groen. Waar het voeding betreft worden wij vooral geleid door de kleur van de voeding.

### **Kleur in de voedingsmiddelenindustrie**

Iedereen, zonder uitzondering, wordt door de kleuren van zijn omgeving gevormd en beïnvloed. De voedingsmiddelenindustrie maakt gretig gebruik van deze kennis. Zo is er vanuit de kleurmarketing bekend dat je eerst een kleur van een logo of verpakking ziet en onthoudt en pas daarna de vorm. Niet voor niets heeft McDonald's – toen fastfood een steeds negatiever imago kreeg – het rood in zijn logo vervangen door groen, wat een associatie met natuur heeft. De mens is genetisch zo geprogrammeerd dat we onderscheid kunnen maken tussen wat eetbaar is en wat giftig. Tegenwoordig is dat, zeker wat voeding betreft, subjectief en niet altijd juist. Dat komt doordat de moderne mens ingegrepen heeft. Het gebruik van kleur (stof) kan hierbij erg misleidend werken.

Er bestaat zelfs een term voor: levensmiddelencosmetica, om aan te duiden wat fabrikanten doen met de kennis die zij hebben over kleuren om consumenten te beïnvloeden. Zo suggereert de kleur roze in yoghurt dat er vruchten zoals aardbei of framboos in zitten, de kleur geel wekt de suggestie van banaan of ananas. Onderzoek aan de Universiteit van Oxford heeft aangetoond dat mensen bepaalde kleuren associëren met de basismaken. Zo worden rood en roze geassocieerd met zoet, groen en geel met zuur, wit met zout en zwart met bitter.

### **Kleur en smaakbeleving**

Behalve de kleur beïnvloedt ook de helderheid van die kleur de smaakbeleving. Hoe donkerder de kleur, hoe sterker je de smaak beleeft (ook in vergelijking met een lichtere variant met een identieke smaak). Bovendien denken veel mensen bij brood dat een donkerder soort ambachtelijk gemaakt is, en dus gezonder en voedzamer is. Lichter brood wordt als minder calorierijk beoordeeld. Sterk gekleurde frisdranken worden sneller als zoet ervaren. Nu de consumptie van suiker zo onder vuur ligt spelen frisdrankfabrikanten daarop in door de drank lichter van kleur te maken of zelfs kleurloos. Zo wordt de suggestie gewekt dat het om een gezonder product gaat. Maar zelfs voordat voedsel in de fabriek wordt bewerkt, wordt levensmiddelencosmetica al toegepast: kippenfokkerijen en viskwekerijen hebben staalkaarten waarop de kleur van eidooier of van het visvlees correspondeert met een

hoeveelheid kleurpigment die aan het voer toegevoegd moet worden.

### **Kleur en cultuur**

Hoe we de kleur van een voedingsmiddel ervaren hangt ook samen met de cultuur. Zo wil men in Amerika bijvoorbeeld geen eieren met een bruine schaal, terwijl in Frankrijk eieren met een witte schaal juist niet gekocht worden. Ook geven de Fransen de voorkeur aan een meer gele mayonaise dan de Amerikanen, die hebben liefst witte mayonaise. Het is voor fabrikanten slim om met de betekenis van een kleur binnen een cultuur rekening te houden. Opvallend in dit verband is de kleine wijziging die Pepsi Cola in Azië aanbracht in haar verkoopautomaten. Van donkerblauw veranderde men deze in lichtblauw, waarna de verkoop sterk daalde: de kleur lichtblauw is in Azië verbonden met dood en rouw. In Nederland staat een rode wikkel voor pure chocolade en blauw voor de melkvariant. Bij zuivel heeft karnemelk standaard een rode verpakking, blauw verbinden we met gewone melk (waarbij lichtblauw de halfvolle variant aanduidt), groen met yoghurt en geel met vla. Opvallend in dit verband is de verschuiving: aanvankelijk was bronwater met koolzuur en een rode dop Spa rood, en met een blauwe dop voor koolzuurvrij water Spa blauw. Nu geldt dit voor alle merken.

### **Kleur en gezondheid**

Kleurrijk voedsel eten heeft een directe invloed op onze gezondheid. Het kan ons li-



chaam helpen gezond te blijven en ons beschermen tegen ziektes. Daarvoor is het hele spectrum aan kleur nodig, dus elke dag alle kleuren. Rood, geel, oranje, groen, blauw: dat is het zogenaamde 'eten volgens de regenboog'. Kleurkracht is pigmentkracht. Al in 1919 werd in de VS via dierproeven het belang van kleurrijk voedsel aangetoond. Een groep ratten kreeg een geheel wit dieet, een andere groep een geel dieet. De groep met witte voeding was binnen drie maanden dood, door een gebrek aan kleuropigmenten. Pigmenten vormen voor de plant een soort sunblock: ze beschermen de plant die zich niet kan verweren tegen het felle uv-licht. Behalve dat zij de plant beschermen, doen ze dat ook bij de mens als je ze eet.

De vaak felle kleuren van groenten en fruit duiden op aanwezigheid van veel aanwezige voedingsstoffen. Elke fruit- en groentesoort bevat dan ook diverse gezonde voedingsstoffen. Een appel bevat 150 verschillende stofjes, een glas verse jus d'orange 170 en een wortel maar liefst 217. Hoe kleurrijker je eet, hoe beter. Veel van deze voedingsstoffen worden in de pigmenten aangetroffen. Van deze plantpigmenten bestaan twee hoofdgroepen: de carotenoïden, die zorgen voor een gele en rode kleur, en anthocyaan, dat zorgt voor rood-blauw. Samen zorgen deze twee voor het hele regenboogpalet. Donkergekleurd fruit en groenten bevatten meer pigmenten en vaak ook meer vitaminen. Zo bevat groene bindsla (romaine) meer vitamine B dan de bleker gekleurde

ijsbergsla. De beste manier om groenten en fruit te eten is zoals de natuur ze gemaakt heeft: onbewerkt en met schil. In de schil zit de meeste kleur, kijk maar naar blauwe bessen: onder het velletje is het vruchtvlees vaak lichtgroen. Als fruit rijpt neemt het pigment toe, daarom is het van belang om rijp fruit te eten.

In plaats van je af te vragen hoeveel calorieën, vet en koolhydraten je eten bevat kun je jezelf voortaan beter de vraag stellen: bevat mijn eten genoeg kleur en ook alle kleuren? Wie zich aangetrokken voelt tot rode, oranje en gele producten zal mogelijk behoefte hebben aan stimulans. Wie kalmering of meer evenwicht nodig heeft zal voor groene of paarsblauwe voeding kiezen. Kort gezegd geeft rode, gele en oranje voeding energie, werkt blauw en paars kalmerend en verbetert groen de hartfunctie.

Behalve voor onze gezondheid is kleurrijk eten ook voor het milieu van groot belang. Om de klimaatdoelen te behalen die in Parijs 2015 gesteld zijn, onder andere het reduceren van de uitstoot van CO<sub>2</sub>, is de overgang naar een meer plantaardige manier van eten noodzakelijk.

### **Over dit boek**

Natuurlijk zijn fruit en groenten niet het enige dat je moet eten, maar ze zouden wel het grootste deel van je dagelijkse kleurrijke dieet moeten vormen. In dit boek heb ik naast de kleuren van de regenboog ook zwart, wit, goud en mengkleuren opgenomen zoals roze

en bruin, om zo volledig mogelijk te zijn en om lekkere ingrediënten en recepten met die kleuren niet buiten te sluiten.

De recepten in dit boek zijn een afspiegeling van wat ik graag eet. Vaak net even anders, omdat ik koken en recepten bedenken als een bron van creativiteit en vooral speelse eigenzinnigheid zie. Sommige gerechten in dit boek zijn in één kleur. Ik heb er echter vaker voor gekozen om juist meerdere kleuren te gebruiken, omdat je zo meer verschillende voedingsstoffen binnenkrijgt. Ik eet graag groenten en fruit en varieer daarbij zo veel mogelijk. Ik probeer de seizoenen te volgen en als ik vlees of vis eet dan het liefst van een dier dat een prettig leven heeft gehad. Ook ben ik dol op de veelzijdige toepassingsmogelijkheden van peulvruchten en die kom je dan ook geregeld in mijn recepten tegen.

### Contact en feedback

Een kookboek schrijven is een intens proces van bedenken, creëren, uitproberen, schrijven en in beeld brengen. Dat wat ooit als een idee is ontstaan, uit te zien groeien tot een tastbaar iets is heel bijzonder. Een boek gaat daardoor voelen als een deel van jezelf. Ik heb dit boek geschreven omdat ik het gevoel had dat het geschreven móést worden. Omdat ik telkens weer merk wat het effect van kleur is en kan zijn. Als ik op een grauwe regenachtige dag begin met een kleurige ontbijt dan voel ik me toch iets vrolijker en neem ik dat gevoel mee tijdens de rest van mijn dag. Van het zien van kleurige gerechten

word ik al vrolijk. Kleurrijk eten is liefde voor het leven. Net zoals iedereen ken ik drukke periodes waarin het allemaal snel en sneller moet. Dat ik wens dat een dag meer uren heeft en dat slapen overgeslagen kan worden. Tijdens zo'n periode laat ik de boel natuurlijk weleens versloffen, krijg ik behoefte aan zoet, zout, veel en vet. Dan kom ik aan, en zit niet lekker in mijn vel. Als ik me dan afvraag wat ik kan doen om me beter te voelen dan is het antwoord: terug naar mijn basis, eet meer kleur. Al snel voel ik me dan weer de betere versie van mezelf.

Natuurlijk hoop ik dat iedereen die *Koken met kleur!* leest en gaat gebruiken er enthousiast over zal zijn en er veel uit gaat koken. Volg daarbij vooral je hart en creativiteit. Een kookboek moet een gids zijn en nooit een dwingend korset. Durf te variëren, laat af en toe een ingrediënt weg of voeg iets toe. Een kookboek is een boek om te gebruiken, dat bevlekt mag raken. Reacties, vragen en opmerkingen over *Koken met kleur!* stel ik zeer op prijs. Je kunt mij vinden op:

-  [www.boonappetit.nl](http://www.boonappetit.nl)
-  [www.twitter.com/jokeboon](https://www.twitter.com/jokeboon)
-  [www.facebook.com/joke.boon.Bonen](https://www.facebook.com/joke.boon.Bonen)
-  [www.facebook.com/Koken-met-Kleur-2066452176910861](https://www.facebook.com/Koken-met-Kleur-2066452176910861)
-  [www.instagram.com/joke\\_boon](https://www.instagram.com/joke_boon)
-  [@jokeboon@devatekst.nl](mailto:jokeboon@devatekst.nl)



# Frambozenijs/-mousse met açaiibes

voor 2 porties

· nagerecht · ontbijt · tussendoor

- 200 gram diepgevroren frambozen
- 2 rijpe bananen
- 1½ el açaiibespoeder (verkrijgbaar bij natuurvoedingswinkels en online)

*‘Simpel is vaak het lekkerst’ is een gevleugelde uitspraak van mijn moeder. In dit geval heeft ze helemaal gelijk. Slechts drie ingrediënten heb je nodig om drie verschillende versies van een gerecht te maken. Framboos, banaan en açaiibes vormen afhankelijk van de serveertemperatuur (!) frambozensoftijs, frambozenijs of frambozenmousse, alle drie met een intense smaak. Zonder overdrijven is dit het allerlekkerste frambozenijs dat ik ooit heb geproefd.*

*De açaiibes, een bes uit het Amazonegebied, heeft de status van superfood. Volgens mij is elke vorm van puur, natuurlijk en onbewerkt eten een superfood, maar uit nieuwsgierigheid kocht ik een potje. Ik was aangenaam verrast; de bes zorgt voor een volle, diep intense kleur en smaak en heeft licht bindende eigenschappen. Dat maakt het de moeite van het investeren waard. Dit recept is ont-dood ook de basis voor een favoriet ontbijt: Griekse yoghurt met daarop deze frambozenmousse en wat blauwe bessen in het midden. Eventueel nog bestrooid met gouden crunchy granola (recept op blz. 142).*

- Pureer alles in de keukenmachine tot een geheel.
- Voor softijs: eet meteen op. Voor mousse: laat het minstens een half uur of langer in de koelkast rusten. Voor ijs: doe de gepureerde massa in een diepvriesdoos en laat 2-3 uur bevriezen. Daarna kun je er met een ijslepel mooie bolletjes van maken.







# Kisir

voor 4 personen

· bijgerecht -of als onderdeel van een buffet

- 200 gram extra fijne bulgur
- ¼ tl zout
- 1 grote biologische citroen, rasp en sap
- 2 el tomatenpuree
- 3 el olijfolie
- 2 flinke el ajvar (Turkse milde paprikapasta, supermarkt)
- 3 lente-uitjes met groen, in ringetjes
- 1 grote tomaat, in kleine blokjes
- 1 bos platte peterselie, fijngehakt
- ½ ingelegde citroen, alleen de schil, fijngehakt
- 2 tl gedroogde munt, of 1 el verse fijngehakt

*Kisir is een Turkse salade op basis van bulgur en tomaat. Er zijn vele variaties van dit recept en ik vind die van mij de allerlekkerste. Het geheim is de ajvar die ik toevoeg, dat hoort eigenlijk niet, maar dat maakt het nou net zo speciaal.*

- Doe de bulgur in een kom en giet er 250 ml kokend water over. Laat 5 minuten afgedekt wellen, tot al het water is opgenomen.
- Voeg alle andere ingrediënten toe en schep alles luchtig om.
- Laat 15 minuten intrekken en serveer koud of op kamertemperatuur.





# Register

## A

aardappel 22, 33, 83, 93, 148, 154, 215  
    paarse 119  
    zoete 39, 41, 79, 83, 122, 130, 133  
aardbei 24, 28  
Aardbeienketchup 28  
abrikozen 52, 111, 144  
amandel 51, 63, 76, 79, 91, 122, 165, 169, 205  
ananas 48, 60, 62, 66, 76, 188  
Andijviestamppot 2.0 82  
appel 44, 60, 79, 111, 141, 150, 154, 156  
Appel-ananasmoes met  
    munt 60  
aubergine 103, 104  
Auberginesalade met  
    szechuanpeper 104  
avocado 63, 88, 92, 101, 117, 119, 153, 161, 193  
Avocadospread 92

## B

bananen 76, 88, 153  
Baconvink met appel 141  
BBC-taart 114  
Bessenmousse 101  
bieten, gele 66, 71, 133  
    rode 27, 33, 106, 133, 150, 160, 161  
blauwe bes 101, 113, 114, 117  
Bloemkool-kipbeignets  
    met rode peper 206  
Bloemkoolpuree met zalm  
    en zwart sesamzaad 216  
Bloemkoolrisotto met

    forel, jenever en olijven 210  
bonen 44, 86, 122, 137, 166, 169, 174, 187, 188, 201, 218  
Bontgekleurde couscous  
    van broccoli 126  
Bontgekleurde ovenschotel  
    met macadamiapesto 130  
Bontgekleurde rijstsalade  
    met wilde gans 135  
bosbessen 113, 114  
bramen 98, 106, 113, 114  
Bramentaart met kokos-  
    custard en witte chocolade  
    zonder oven 98  
broccoli 126  
bulgur 18

## C

Chinese-koolstampot  
    met mais 215  
chocolade, pure 153, 164, 168, 169  
    witte 24, 98, 106, 114, 187, 217  
Chocoladepeertjes met  
    vanillesaus 164  
Chocoladerijst met sinaas-  
    appel en mango 179  
chorizo 22, 166, 180  
Chorizotortilla met  
    rode paprika 22  
    citroenboontjes 202  
courgette, gele 124, 130  
    groene 90, 124, 130  
Courgettepasta met erwtjes,  
    spinaziepesto, kappertjes  
    en forel 91

## D

dadels 101, 187

## E

Eenvoudig zwart platbrood 184  
eieren 22, 47, 57, 65, 72, 84, 86, 154, 159, 161, 169, 173, 190, 203, 209, 212  
erwten 79, 93, 95, 124, 135, 161

## F

feta 71, 103, 195, 218  
Framboosrozerode  
    mousse 150  
frambozen 161, 169  
Frambozenijs/-mousse  
    met acaibes 16  
Fattoush van gekleurde  
    tomaat en zwart platbrood 128  
forel 90, 158, 210

## G

gamba's 195  
ganzenborstfilet 135  
geitenkaas 75, 200, 208  
Geitenkaastaart met  
    mede en vijgen 208  
Gele wortelsalade met  
    mais en zwarte olijven 69  
Geroosterde wortel met  
    vadouvan 54  
gorgonzola 117, 122  
Gouden crunchy granola 140  
Groene yoghurt 88

## H

haring 156

Haringsla met roze ui en rode biet	156	linzen	66, 71, 82, 172, 183	Pitabroodjes met zoete aardappel en maanzaad	39
havermout	114, 140, 141, 172, 173	Luchtige meringuerol met fris-romige citroen-boontjescrème	202	platbrood, Eenvoudig zwart	184
Hummus van gele biet, gele linzen en fetakaas	71			polenta	51, 72
Hummus van zwarte Beluga-linzen en zwart sesamzaad	183	<b>M</b>		Pomelosalade met rivier-kreeftjes	63
<b>I</b>		Macadamiapesto	89	pompoen	41, 44, 51
Indische eieren van Felix	65	mais	69, 72, 126, 135, 183, 188, 190, 215	Pompoen-polenta-sinaas-appelvla met gesuikerde amandel	51
<b>K</b>		makreel	26, 30, 148, 215	Pompoensoep met witte bonen en honingpepita's	44
kastanjechampignons	124	Makreel met rode pikante saus	30	<b>Q</b>	
kersen	153	mango	179	quinoa	140, 195
Kersenmousse	153	mascarpone	179	<b>R</b>	
Kerstpuree	93	Mexicaans maisbrood met jalapeño	72	radijs	126, 137
kidneybonen	169	<b>N</b>		Recept Nout Schram	106
kip	36, 154, 206	Nieuwjaarsstamppot	33	Regenboogslertjes met doperwtensaus en spek-champignons	124
Kipburgers met wortel en tahinsaus	36	nigellazaad	66	Regenboogchips	134
Kisir	41	Nout Schram, Recept	106	Reuzenbonen met tomatensaus	218
kiwi	62, 76, 113	<b>O</b>		rievierkreeftjes	63
Kiwi-ananasjam	62	Ode aan de vriendschapstaart met chocolade, kidneyboon, amandel en framboos	169	rode kool	110
Kleurige shoarmaschotel	41	olijven	52, 69, 126, 210	rode ui	21, 36, 44, 52, 55, 75, 86, 119, 122, 124, 126, 137, 148, 151, 152, 156, 183, 188, 190, 209
koffie	164, 182	Onweerstaanbaar krokante speklapjes	176	Rode kool met appel, abrikoos en walnoot	111
kokosmelk	98, 179	<b>P</b>		Romige pastinaaksoep met biet, mierikswortelhangop en makreel	148
Kruidenkaasflensjes	84	Paarse aardappel-avocado-salade met limoenmayonaise en gerookte zalm	119	Romige speculaasvla	178
Kruidige black pudding	186	Papaja-ananasjam	48	roomkaas	66, 79, 86, 124, 154, 159, 190, 203
Kruidige Indiase spinazie-spliterwtensoepp met rode peper	95	paprika	22, 32, 55, 72, 166, 188	Roulade van rode biet en forel	159
Kruidige koffiepudding	182	Paprika uit de oven	32		
Kruidige wortel-kurkumapannenkoek met tikkavis en yoghurt-tahinsaus	55	pastinaak	148, 216		
<b>L</b>		peer	164		
Langzame rode uiensoep met supersnelle kaastoast	20	Pita-aubergine met citroenyoghurt	103		
Linke soep met duivelse aardbeien	24				

Roze kippensoep met  
eiermimosa 154

Roze pannenkoek met  
avocado-munt-doperwten-  
puree 160

## S

Salade met roze ui,  
granaatappel en munt 152

saladeboontjes 174, 201

Salsasaus van salade-  
boontjes van Kesbeke 174

Sandwich blauwe bes en  
blauwe kaas 117

Sandwich met gesmoorde  
gemberbiet, gerookte  
makreel en frisse  
piccalillymayonaise 26

sinaasappel 44, 48, 51, 52, 54, 69,  
88, 188, 179, 186

Sinaasappel-abrikoossalade  
met rode-uidressing 52

sjalotjes 122

Soep van gele biet,  
gele linzen, ananas en  
nigellazaad 66

Socca met rode ui,  
kurkuma en geitenkaas 75

Spaanse bruine bonensoep  
met chorizo 166

spek 20, 86, 124, 135, 141, 176

speklapjes, Onweerstaan-  
baar krokante 176

Sperzieboon met radijs en  
rode ui 137

sperziebonen 122, 137

Spiegelei sunny side up 212

spinazie 63, 88, 90, 94, 135, 160,  
201

Supersimpel, smakelijk  
vijgenbrood 173

Supersnelle Griekse  
bonensalade met tonijn  
en tomaat 201

## T

Taart gevuld met romige  
tuinbonen en spek voor  
Karin 86

tahoe 42

Tahoe-wortelbeignets met  
oosterse dip 42

Thaise linzenballetjes 172

tonijn 122, 201

Tropisch fruitsoepje met  
kokos-amandelflakes 76

tuinbonen 86

Tzatziki van gele wortel 200

## U

uien  
rode 21, 36, 44, 52, 55, 75, 86,  
119, 122, 124, 126, 137, 148, 151,  
152, 156, 183, 188, 190, 209

## V

varkensgehakt 141

vijgen 173, 208

vijgenbrood, Supersimpel,  
smakelijk 173

Vruchtenbowl van  
bosbessen, kiwiballetjes,  
muntblaadjes en  
prosecco 113

Vruchtenreepjes/zoete  
socca 144

Vrolijke sperzieboonsalade  
met tonijn 122

## W

walnoten 110, 117, 168

Waltella 168

watermeloen 195

Witte chocoladetruffel met  
pistache en Drambuie 217

witvis 55

wortel 36, 42, 46, 54, 55, 69, 124,  
126, 135, 188, 193, 200

Wortelcake met pompoen-  
pitolie en mascarpone-  
glazuur 46

## Y

yoghurt 27, 33, 36, 51, 55, 63, 82,  
95, 103, 148, 173, 184, 200, 212

## Z

zalm 119, 193, 216

Zoetzuur rode ui met  
roze peper 151

Zomerse erwtensoep  
van etiket Oogst No. 1 79

zwarte bonen 186, 188

Zwarte bonensalade met  
chorizokruim 188

zwarte olijven 52, 69, 126, 210

Zwarte quinoasalade met  
watermeloen, feta, peper  
en gamba's 195

Zwarte rijstkoekjes met  
romige chilidip 190

Zwarte sushi 193

zwart platbrood,  
Eenvoudig 184



# Bronnen

## Literatuur

- Béliveau, Dr. Richard en Dr. Denis Gingras, *Eten tegen kanker. De rol van voeding bij het ontstaan van kanker*. Kosmos Uitgevers, 2006
- Boon, Joke, *Het mysterie van de reuk*. Inmerc, 2009
- Buettner, Dan, *De bleu zones-methode*, Kosmos Uitgevers, 2015
- Causse, Jean-Gabriel, *De verbazingwekkende invloed van kleuren*. Kosmos Uitgevers, 2014
- Joseph, James A., Daniel A. Nadeau en Anne Underwood, *The Color Code: A Revolutionary Eating Plan for Optimum Health*. Hyperion Books, 2002
- Kohn, Vardit en Galit Hahn, *Koken in kleur. Van robijnrode rijst tot gitzwarte kroketjes*. Uitgeverij Pereboom, 2006
- Lambert, Mary, *De positieve energie van kleuren ontdekken en gebruiken*. Deltas, 2013
- Ryberg, Karl, *De geheime kracht van kleuren. Kleurentherapie in de praktijk*. Uitgeverij Aeropagus, 1991
- St Clair, Kassia, *Het geheime leven van kleuren*. Meulenhoff Boekery, 2016
- Stoker, Cornalien, *Kleur je persoonlijke ontwikkeling, met hoofd en hart*. Forte Uitgevers, 2007
- Wilbrink, Felix, *Familiecepten*. Bertram + de Leeuw Uitgevers, 2015

## Krant

- *de Volkskrant*, 25-01-2017, 'Trends van 2017', Nell Westerlanden

## Online

- [www.foodlog.nl/artikel/zwart\\_voedsel\\_nieuwste\\_gezondheidsrage](http://www.foodlog.nl/artikel/zwart_voedsel_nieuwste_gezondheidsrage)
- [www.goedgezond.info](http://www.goedgezond.info)
- [www.koken.blog.nl/nieuws/nieuws-en-nieuwtjes/2007/11/26/zwart-voedsel-is-de-nieuwe-trend](http://www.koken.blog.nl/nieuws/nieuws-en-nieuwtjes/2007/11/26/zwart-voedsel-is-de-nieuwe-trend)
- [www.nrc.nl/nieuws/2014/10/01/gitzwarte-kaas-op-een-glimmend-zwart-bolletje-1424446-a289654](http://www.nrc.nl/nieuws/2014/10/01/gitzwarte-kaas-op-een-glimmend-zwart-bolletje-1424446-a289654)
- [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)



# EET JEZELF VROLIJK EN GEZOND!

‘Een perfect en uniek thuisboek voor iedereen die wel wat extra kleur in zijn leven kan gebruiken.’ Joris Bijdendijk, sterrenchef RIJKS restaurant

Gezond eten: wie weet nog wat dat is? Door natuurlijk kleurig te eten krijg je vanzelf alle voedingsstoffen binnen, zónder ingewikkelde theorieën of formules. De kleur van een voedingsmiddel houdt verband met de voedingsstoffen die het bevat: zo bevatten rood fruit en rode groenten in grote lijnen dezelfde vitamines en mineralen. In *Koken met kleur!* vind je informatie én recepten in alle kleuren van de regenboog. De ruim 100 gerechten zijn lekker, eenvoudig, origineel en perfect voor grauwe dagen.



**JOKE BOON** is journalist, kookboeken-schrijver en receptontwikkelaar voor o.a. okvlees.nl en Kesbeke tafelzuur. Van haar hand verschenen meerdere boeken, waaronder het succesvolle kookboek *Bonen!*.

## De pers over *Bonen!*:

‘Een kookboek zó bomvol inspiratie kom je zelden tegen.’ Karin Luiten, *Trouw*

‘Een vernieuwend boek, gemaakt vanuit oprechte passie voor een belangrijk maar ondergewaardeerd product.’ Juryrapport Meest Duurzame Kookboek 2016

**NWADAM**

[www.nieuwamsterdam.nl](http://www.nieuwamsterdam.nl)



9 789046 823590