



DE GEZONDE BOURGONDIËR

—><—
Jacinta Bokma

NWADAM



Voor Julius,
Meijra, Bloeme
& Floris

© 2018 Jacinta Bokma

Fotografie: Harold Pereira

Alle rechten voorbehouden

Vormgeving: bij Barbara

Kookondersteuning: Richard Jacobsen, YouChi

Bloemen: Ilona Bokma, Flowerfusion

Botanische bloemen: Mascha van der Kroon

Visagie: Clayton Leslie

Tekst, receptuur, styling & foodstyling: Jacinta Bokma

NUR 440

ISBN 978 90 468 2418 4

www.nieuwamsterdam.nl



INHOUDSOPGAVE

Voorwoord ♥ 4

Eetfilosofie: Vrolijk Voedingshart ♥ 7

Hoofdstuk 1 Een wakkere start ♥ 14

Hoofdstuk 2 Doordeweeks verrassen ♥ 38

Hoofdstuk 3 Lunchinspiratie & luie dagen ♥ 66


Hoofdstuk 4 Vrienden & feestjes ♥ 90

Hoofdstuk 5 Hapjes geluk ♥ 158

Hoofdstuk 6 Hoe dan? Heel slim ♥ 182

Register ♥ 200

Dankwoord ♥ 207



Voorwoord


In ons huis is het een komen en gaan van onverwachte gasten. Dat krijg je, wanneer je motto 'Eten is liefde' dag in dag uit met je mee danst. Laten we eerlijk zijn, ook bij ons wordt er weleens een eitje gebakken, een broodje geroosterd of een snelle pannenkoek de lucht in gegooid. Maar het hart van ons huis is de keuken, het eiland midden in onze wereld. Daar staat ze. Mijn vrouw. Moeder van vier.

Er is nooit tijd, er is altijd wat, het leven rondom bruist en borrelt als bij ieder ander en je weet nooit met hoeveel we nu weer om die grote gezellige tafel zitten. En toch. Altijd weer ontpopt ze zich als de gezonde Bourgondiër die ze in hart en nieren is. Als zij denkt, droomt, kookt en proeft, raast de tijd niet langer maar staat-ie even stil. Dan komen zelfs de doden weer tot leven en doen mee in haar fantasievolle gerechten. We hebben het maar rijk.



Wat is dat eigenlijk een gezonde Bourgondiër? Staat bourgondisch niet voor grote schalen vlees en vis, volle kruiken wijn en flink wat morsen, smakken, de buiken rond, de wangen vet? Deels. Bij mijn lief, Jacinta, is het feest volop aanwezig en smullen de gasten luidkeels, maar wat op tafel staat is andere koek. Vaak ook onbekende koek, want er komen kruiden, specerijen, combinaties, groentes en andere gezonde zaken op tafel die keer op keer uitleg behoeven. Wat is dit allemaal? En dan komt het. Het zijn de vondsten van haar leven, van haar voorouders, grootouders, vader, moeder, vrienden, liefdes en verrassend vaak ook de kinderen. Iedere smaak, iedere hap, iedere sensatie heeft een verhaal, een anekdote, een gevoel dat te herleiden is naar de schat van het geheugen. Alles smaakt naar het geluk van vroeger met de vondsten van vandaag. We eten nooit zomaar. We eten altijd dankbaar en met liefde voor het leven, dat zich heeft verpakt in een gerecht, soms heel simpel, soms ingenieus, altijd persoonlijk.

Jacinta is daarbij een mooimaker, een verleider, haar tafels verbinden generaties en kleuren, feestelijk en dag na dag. Niet gemakkelijk, want we zijn met veel en waar de zonen veelvraten zijn en soms radeloos na twee borden 'Op?' roepen (*is er echt niet meer?*), muizen de meisjes minihapje voor minihapje, met een blik die zegt: 'Ons kun je geen knollen voor citroenen verkopen, wij willen precies weten wat wij in ons mondje stoppen en o wee als ons dat niet bevalt, dan is de brandweer er niks bij.'



Jacinta staat symbool voor alle moeders, iedereen tevreden houden, en dat is een beste kunst vandaag de dag. Het is daarom zo verleidelijk om dagelijks iets snels en simpels tevoorschijn te toveren, ja hoor, weer pasta, nu met een andere saus... Máár: dat is niet heel gezond en zo zit Jacinta ook niet in elkaar. Het leven moet gevierd. Het eten is liefde. Aandacht is key. Voor iedereen.

Mensen zeggen vaak: jij hebt maar geluk met zo'n vrouw. Dat klopt. Maar wat ze bedoelen (jij krijgt elke dag een bijzonder bordje en dat is echt niet voor iedereen weggelegd) behoeft nuance. Wat Jacinta doet, is haalbaar en (dat merk ik altijd weer) extreem inspirerend. Ze houdt zich totaal niet aan de regels (heerlijk), is geen kok met een hogere wiskunde, ze jaagt gewoon haar hart achterna. Ze probeert en proeft, experimenteert en ontdekt. Is iets lekker, dan is er euforie en varieert ze er net zo lang op los tot het perfect is. Dan komt ze met dropsoep of hemelse modder, bloemkoolsteaks en smokey chili – het klinkt allemaal even exotisch als verrukkelijk, super tof voor de kids ook. Maar uiteindelijk komt het er verrassend vaak op neer dat – heel eenvoudig – aloude groenten en kruiden de kracht en de basis zijn. Jacinta kookt veelal feestelijk én bijzonder vaak plantaardig en gezond. Hoe gaaf is dat? Je tafel wordt rijk gevuld en je lijf krijgt louter gezonde zaken binnen! Als mensen dat bedoelen met dat ik geluk heb met zo'n vrouw: dat is helemaal waar.

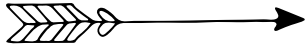
Hoe kómt ze erop? Vaak heeft het, zoals gememoreerd, te maken met herinneringen. Jacinta stelt zichzelf voortdurend die ene vraag: 'Welke smaak maakte me ooit gelukkig?' Als ze een nieuwe fruitchutney wil ontdekken, denkt ze aan haar lieve vader die vaak bij het sluiten van de markt nog even langs de stallen struint en dan altijd wel met iets uit het seizoen – mmm, een bak overrijpe aardbeien – of met iets exotisch thuis komt. Veel komt voort uit de Franse keuken, zoals haar grootmoeder driftig Fransgetinte recepten pende in haar notitieboekjes. De oosterse keuken die haar moeder hanteert, de Italiaanse invloeden van ondergetekende, ze pikt het rijkelijk mee. Haar basis is de liefde voor de natuur, nooit hebben we zo lekker en eensgezind zitten smikkelen als in de bergen van Zwitserland, rondom het familiehuisje. Bosaardbeien, bessen en frambozen in overvloed, gerijpt door de zon, daar kan ze wat mee. En altijd weer is er de nostalgische hang naar kleine hapjes (*aperitivi*), zoals 'toen in Sardinië', het schreeuwt om eindeloze variaties en herhalingen, omdat de kinderen begrijpen: hier worden we verwend, nu is het feest. Herkennen is beminnen.

En in die herkenning van al die smaken zit dus de liefde. Iedereen heeft dat wel. Die smaken van vroeger. Die je weer wilt proeven en als je het proeft, komen verhalen samen, mensen die je mist, mensen die je liefhebt, liefdevolle gebeurtenissen keren terug in je hoofd, je proeft ze, letterlijk. Dat is wat gezonde Bourgondiërs doen, dat is hoe Jacinta in elkaar steekt. In haar zit zoveel liefde en in haar liefde zit zoveel eten en zoveel leven. Ik warm me

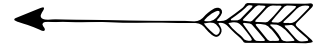
aan haar dagelijkse zon, aan haar moederlijke recepten en de van huis uit meegekregen liefde voor alles wat groen en duurzaam is en ons gezond voedt. Wij eten dagelijks vanuit een vrolijk voedingshart. Het is een feest. Je zou het iedereen gunnen. Maar het mooiste is: het is te doen. Dit boek is daarvoor de perfecte inspiratiebron. Ik kan het weten.

Robert Heukels, echtgenoot en levenspartner





Eetfilosofie
Vrolijk
Voedingshart



WIE IS DE GEZONDE BOURGONDIËR?

Op vette, gebakken aardappelpannenkoeken en massa's chocoladerepen is ze op een jaar na honderd geworden, mijn eigenzinnige, markante grootmoeder. Gul van aard had ze één kast in haar huis waar we nóóit in mochten kijken. Dat was haar magische chocoladekast, een Willy Wonka-fabriek, waar een niet-aflatende stroom aan chocoladeplakken uit kwam, voor iedere gelegenheid een reep.

Ze was, zoals de Engelsen het zouden omschrijven, *a character*. Haar hele leven roeide ze op de Hollandse plassen en wandelde ze door de bergen. Ze reisde vaak en veel, maar altijd in een rustig tempo. Tot haar vierennegentigste leefde ze de helft van het jaar in een studio met een gezellig moestuintje in Zwitserland en nog eens een paar maanden in Frankrijk. In een hotelletje, want ze hield niet alleen van verrukkelijk mediterrane koken, ze genoot er ook van om verzorgd te worden. Wat betreft eten deed ze het ook totaal anders dan elk dieet voor-



schrijft: sober de dag beginnend met een paar simpele crackertjes en de hele dag door hete koffie. Pas toen ze vrijwel al haar vrienden overleefd had en de magische grens van honderd jaar in zicht kwam, sloop heel langzaam de klad erin. Van de thuiszorg kreeg ze iedere dag een kiwi. Ze at 'm zoet op, maar ik had met haar te doen: ze vond het zo spijtig bijna niets meer te ruiken en daardoor ook niet meer te proeven. Voor een geboren Bourgondiër een beste straf, hoewel zij altijd is blijven eten met haar ogen, als een van de eerste vrouwen die naar de kunstacademie ging.

Als je naar de foto's in dit boek kijkt, hoop ik dat je ogen ook gretig eten en dat de beelden herkenning oproepen. Aan ieder bordje en kopje kleeft een verhaal. Samen met het eten leveren ze steeds weer een ander gevoel, beeld of herinnering. Misschien zelfs aan een bepaalde geur of smaak die je zal inspireren dat éne gerecht weer te willen



maken, of die je uitnodigt die nieuwe combinatie uit te proberen. Experimenteer met je smaak, eet de kleuren die je aanspreken. Ze zijn goed voor je.

‘Goed eten gaat
direct naar je hart.
Eten verbindt’

De vraag die ik mezelf nu vaak stel: **wáárdoor werd mijn grootmoeder zo oud? Wat was haar ‘geheim’** – anders dan haar goede genen – en wat heeft zij gemeen met andere tevreden en gezonde langlevenden?

We willen zo graag gezond en gelukkig leven. Maar hoe dan? Een van mijn inspiratiebronnen is het Japanse Ikigai-principe: waar kom jij ’s ochtends je bed voor uit, **wat is jouw reden van bestaan? Iedere dag een doel hebben en je passie volgen is een van de geheimen voor een lang, tevreden, gezond leven.**

Op het Japanse eiland Okinawa wonen de meeste honderdjarigen ter wereld. En ze zijn ook nog eens superfit. Wie wil dat niet! Deze mensen zijn actief, hebben geen haast (ik krijg meteen het beeld van grootmoeder op mijn netvlies), eten tachtig procent van het eten waar ze naar verlangen, omringen zich met goede vrienden, blijven bewegen, lachen, zoeken de natuur op, zijn dankbaar, leven in het nu en volgen hun hart.

We éisen zo veel: een perfect plaatje, een nóg hoger ideaalbeeld. Maar waar het écht om draait: eet, leef, deel – precies dát wie jij bent, volg jóúw ritme. Plato zegt het mooi: ‘Ontmoedig nooit iemand die al stappen maakt.’ Het gaat om zelfacceptatie, om te koken en te eten vanuit je hárt. **Eten is emotie. Het troost,**

het voedt, het viert en het verrijkt je leven. En eten is ook iets heel intiems, je neemt het letterlijk in je op.

Ik volg mijn hart en laat mij daardoor leiden. Door te proeven en te proberen, door alles wat lekker en goed is te verfijnen. Zo kwam ik via allerlei paden van het leven, door eindeloos onderzoeken en geïnspireerd door zoveel lieve mensen, uiteindelijk tot mijn ‘vrolijk voedingshart’.

Als dochter van een yogadocente en een bioloog ben ik geboren in hartje Amsterdam. Na anderhalf jaar verhuisde ons kleine gezin naar Curaçao. We woonden in een huisje op een voormalige mangoplantage. Mijn twee dierbare zusjes zijn daar geboren, **we hadden er een jeugd van zon, zorgeloosheid en vrijheid. Een echte ‘hippiejeugd’, die eerste zeven tropenjaren.** Van alles werd een feestje gemaakt, met grote vuren, vliegerfeesten aan de noordkust en met veel mango’s uit ons eigen bos.

Terug in Nederland herinner ik me goed de vele feestelijke verbouwingen van het landelijk gelegen boerderijtje dat mijn ouders bij terugkomst in de grote stad kochten om de rust van Curaçao toch maar enigszins vast te houden. Hoewel, rust... **Alles werd groots en meeslepend gevierd, met grote groepen vrienden, met een immer vrolijk kakelende Limburgse familie van moeders kant en**

natuurlijk: met eten. Samen eten. Overvloedig eten. Uit het bos, van eigen land, van mijn oma en van mijn grootmoeder, van tantes en ooms, van de vrienden die we kenden vanuit Curaçao. Dat eten was heel divers en de smaken uit mijn jeugd hebben me mede gemaakt tot wie ik nu ben. Dat is ook niet zo gek, want lekker eten gaat direct naar je hart. Eten verbindt. Als je mijn kookboek *De Snelle Vegetariër* openslaat staat er in meel geschreven: 'Eten = liefde'. En mijn huidige 'bedrijf', het kloppend hart van mijn passie voor eten – mijn kookeiland thuis – noem ik het 'Eet Liefde Lab'.

Daar, rondom het kookeiland, met uitzicht op een lange, grote tafel waaraan mij nooit genoeg familie en vrienden kunnen aanschrijven om samen te praten, te eten en te genieten, ontwikkel ik steeds meer mijn kijk op het koken. Mijn motto is altijd heel simpel geweest: eten moet gewoon lekker zijn. Maar écht lekker is het pas als je je daarna ook lekker vóelt. Ieder project dat uit mijn potten en pannen ontspruit is een zoektocht naar dat gevoel en het levert talrijke ontdekkingen op. Zoals bij het schrijven van *Puur Plantaardig*, mijn eerste kookboek, acht jaar geleden. Daar was ik tot ongelooflijk veel inzichten gekomen – en fors afgeslankt, en dat terwijl ik me fitter en frisser voelde dan ooit; ik bruiste van de energie en dat terwijl ik twee pubers en twee kleine kids om me heen had! Daar moest ik mee dóór, ik had wat te pákken.

Meer dan alle cursussen en voedingslessen die ik volgde, zorgde die ontdekkingstocht voor mij blij makende resultaten. De vraag die ik me als moeder van vier dag in, dag uit stel, is

dezelfde die alle moeders bezighoudt: wat is goed voor mijn kinderen, mijn man, mijn gasten en mezelf? Iedere dag leer ik bij. Maar iedere dag realiseer ik me ook hoe rijk en leerzaam mijn eigen jeugd is geweest...

Oorsprong

De inspiratie voor mijn manier van eten is mede gebaseerd op Kashmir yoga; een meditatieve yoga gericht op het 'voelen', op bewust waarnemen en op het loslaten van spanning. De Kashmir yoga is vanuit India naar Nederland gebracht door Jean Klein, arts en advaita vedanta leraar. Voor mijn voedingshart-zoektocht betekende dat: laat je diepste conditioneringen los. En dat is natuurlijk niet vanzelf gegaan. Mijn grote leermeester hierin is mijn moeder, Annemarie Bokma-Nissen. Denk nu niet dat ik alleen rechtsdraaiende Indiase curries eet. Welnee, als íemand me de basis van de Hollandse keuken leerde is zij het. Bijvoorbeeld een rijk gevarieerde mengeling van kaassausjes, Caribische pompoentaart in de herfst en Hollandse brandnetelsoep in de lente. Op haar 77ste geeft mijn moeder nog altijd yoga. Ze inspireert me nog iedere dag.

Dan de stem van mijn vader: 'Eet groenten van het seizoen, eet zo veel mogelijk van eigen bodem.' De liefde voor de natuur heb ik van hem. Niemand maakt ook zulke lekkere groenteprotjes. Hij liet me proeven van zuurzak en roze vruchtjes uit Colombia en hij veranderde mijn leven op mijn vijftiende met een Frans kookboek in tien lessen (les 4: pluk een eend sloeg ik toen ook al over).

Ik leerde: alles heeft een ritme. De seizoenen, de maanden, de dag. Als je het natuurlijke ritme van de natuur volgt, krijg je vanzelf ook het goede binnen. Als zelfs in de winter die mooie groene asperges in de schappen liggen, voelt dat misschien wel rijk, maar als ze eindeloze kilometers hebben afgelegd en door uitgebuite Peruviaanse arbeiders zijn geteeld? Dan kies ik liever voor producten van onze koude grond. Minstens zo lekker, met liefde geogst door de boeren uit mijn buurt. En ja, dat betekent dan wel dat je die groene asperges in de zomer eet en in de herfst weer overgaat op aardpeer, bietjes, pompoen.

Goed eten. Eten verbouwd met compassie. Want dat próéf je! Er zijn zo veel lovenswaar-

dige initiatieven op dat gebied. Zoals de groentestall op de Zuidermarkt, waar ik als buurtvrijwilliger iedere twee maanden een ochtend of middag meedraai. Met aandacht voor en met oeroude kennis van de geteelde groenten, een dag eerder geogst door de studenten van een biologisch dynamische tuinbouwschool. De allerbeste kwaliteit, Demeter-kwaliteit.

Misschien klinkt dit allemaal wat hoog gegrepen, elitair zelfs. Toch is het eenvoudig: wat jij, je ouders, je vriendinnen verbouwen in de eigen volks- of moestuin is namelijk precies hetzelfde. Maar goed, die fijne markt is er slechts één keer in de week en met al die kinderen en aanloop, ben je dan heus nog niet klaar. Hoe fijn dus dat er in de supermarkten ook een ware revolutie gaande is!

VROLIJK VOEDINGSHART = SLÍM VOEDINGSHART

voedingsmiddelen van plantaardige oorsprong,
met een gunstig effect op de gezondheid:
groenten, fruit, volle granen, (zoete)
aardappels, en ook peulvruchten, noten en
zaden, plantaardige oliën (en andere vetstoffen
rijk aan onverzadigde vetzuren).

* gebaseerd op de donkergroene zone uit de Voedingsdriehoek van het Vlaams Instituut Gezond Leven



‘Met een lekker
glaasje rood
en een klontje
boter mág.’



Vrolijk Voedingshart

Wat ik recht uit mijn hart zo graag doe, is het delen van alles wat mij zo geïnspireerd heeft. Laat mij daarom nu jou inspireren een beetje meer gezond en gelukkiger te leven.

Toen ik aan dit boek begon zat ik te broeden op een metafoor voor mijn ‘geen dieet’-methode. Na al mijn omzwervingen en vijftintig jaar recepten schrijven zocht ik naar één beeld dat alles zegt.

Mijn eureka-moment kwam met de lancering van de Voedingsdriehoek van het Vlaams Instituut Gezond Leven, het Belgische voorlichtingsmodel voor gezond eten – vergelijkbaar met de Schijf van Vijf van het Nederlands Voedingscentrum. In plaats van de bekende voedingspiramide met vooral in

het zicht wat je allemaal níét mag, is dit een omgekeerde piramide. Bovenaan zie je wat goed voor je is, steeds verder naar beneden de producten waar je minder van nodig hebt. Daarbij is de driehoek opgebouwd in overzichtelijke kleurenzones met een brede balk donkergroene voedingsmiddelen glorieus bovenaan: alle voedingsmiddelen van plantaardige oorsprong. Er staat ook nog een rode bol naast de voedingsdriehoek, met daarin producten die je beter kunt laten staan: snacks, suiker en meer van die dingen waarvan jij en ik ook wel weten dat die niet goed voor je lijf zijn en die je uiteindelijk ook niet blij maken.

Wat een fantastisch model! Wetenschappelijk onderbouwd en het sluit helemaal aan op mijn ideeën over voeding.



Maar toch, ik miste wat. Hier wilde ik nog niet m'n tanden in zetten. Er ontbrak nog iets. Het miste... *juice*. Het antwoord bleek even simpel als logisch: ik teken er een paar grappige oortjes erop en... daar was mijn Voedingshart! Een Vrolijk Voedingshart, wars van dogma's, niet te moeilijk en met gezond verstand. Want eigenlijk is er maar één klein verschil tussen de Belgische piramide en mijn Voedingshart: en dat is dat je in dit boek niets met oogjes zult vinden. Dat is puur om je uit te nodigen en te inspireren vaker plantgebaseerd te eten, uit de donkergroene zone. En nee, dit is dus niet een dieet. Ik ga je heus niet vertellen wat je wel en niet zou moeten eten. Ik wil je graag inspireren.



Het Vrolijk Voedingshart verbindt mijn liefde voor het feest van samen genieten, groots en meeslepend, en mijn zoektocht naar een gezond en gelukkig lang leven. Als foodinspirator draait alles voor mij om het bereikbaar maken van duurzaam eten. Goed zijn voor jezelf en voor de mensen van wie je houdt, je burens, de dieren, de planeet.



We hebben maar één aardbol. Je hoort en leest het zo vaak: voor de negen miljard mensen die er straks zijn hebben we wel drie werelddollen nodig om iedereen te voeden. Door daarom nu al keuzes te maken in je voedingspatroon kun je écht een verschil maken.



De vorken op jouw grote of kleine familie- en vriendentafel zijn de verleiders voor een mooiere wereld, die begint bij jezelf en die je dóór wilt geven.

Laat me je inspireren vaker plantgebaseerd te genieten. En nee, ze staan dan wel niet in de vijf vuistregels van mijn Voedingshart... maar we mogen af en toe óók die lekkere lik boter en die mooie, volle rode wijn. Eet, deel, lach, geniet met aandacht. En vergeet niet goed

voor jezelf te zorgen en dankbaar te zijn. Zelf ben ik onnoemelijk dankbaar dat jij dit boek nu in handen hebt. Eten = liefde. Laten we delen, enthousiast en compassievol zijn, genieten, lief en bewust zijn van al het moois dat de aarde ons brengt. Laten we de Bourgondiërs zijn die het leven lang, gelukkig en gezond leven!



Cardioloog Makoto Suzuki en zijn team schreven meer dan zeventienhonderd wetenschappelijke artikelen over voeding en veroudering. Vertaald naar de Gezonde Bourgondiër en het plantgebaseerde Voedingshart is dit een handig lijstje:

DE 5 VUISTREGELS VAN HET VROLIJK VOEDINGSHART:

- Eet vaker én gevarieerd plantaardig. Om eeuweling te worden heb je zomaar aan 206 verschillende levensmiddelen nodig (kruiden inbegrepen). Als je op dagelijkse basis gemiddeld 18 verschillende voedingsmiddelen eet, zit je méér dan goed.
- Eet maar 80% van de hoeveelheid die je eigenlijk had willen eten. Drink daarbij veel groene thee (ik zit zelf op 3 koppen per dag) en eet iedere dag een handje ongebrande noten. Walnoten zijn mijn favoriet, maar ook hiervoor geldt: varieer vooral.
- Eet ten minste 5-7 (!) porties groente en fruit. Dat mág – liefst in zoveel mogelijk kleuren. Zorg dat het hoofdbestanddeel van je eten bestaat uit groente, zoete en witte aardappels, peulvruchten en sojaproducten zoals tofoe. De eerlijkheid gebiedt me te zeggen dat je in dit boek best veel zuivel aan zal treffen maar... ik geef je ook (bijna) overal een alternatief.
- Gevarieerde granen zijn een goed idee. In veel Blue Zones vormen ze de basis van het dieet. Denk aan rijst, haver, boekweit- en tarwenoedels en andere volkoren producten. Boekweit is overigens een zaad en zeer aan te bevelen. Ook een eetlepel lijnzaad per dag zit er bij mij standaard in als het even kan.
- Eet zo min mogelijk suiker en probeer je zoutinname te halveren. Dit boek staat bommetjevol met slimme suikervervangers en mijn veelvuldige gebruik van kruiden zorgt er als het goed is voor dat je automatisch minder zout over je eten strooit. Het Voedingscentrum adviseert overigens 6 gram per dag.






— Hoofdstuk 1 —

EEN WAKKERE START

Voor mijn boek *De Snelle Vegetariër* (2013) bedacht ik allerlei alternatieven voor de welbekende bruine boterham (Smoothies! Granola! Balinese bananenpannenkoekjes!). In dit boek borduur ik daarop voort met originele eiergerechten en veel gezonde ontbijtcakes en -taartjes, muffins in alle soorten en maten, en met een heuse ontbijttaart. Minder zoet, bommetjevol voedende stoffen en vezels en bovenal: lekker. Taart kan wat mij betreft op elk moment van de dag, zéker bij het ontbijt.





FRAMBOZEN-KERSEN

ontbijtcrumble

INGREDIËNTEN

Voor 4 personen

100 g bevroren frambozen en
kersen (mix naar wens)
4 grote el amandelmeel (50 g)
50 g volkoren boekweitmeel
(of met gluten: een mix van
25 g boekweit en 25 g bloem)
mini-snufje zout
3 el milde olijfolie
2 el ahornsiroop
1 tl vanille-essence
(voor zelfgemaakt, zie blz. 195)
flinke snuf kaneel of koekkruiden
Griekse yoghurt of plantaardige kwark,
– hoeveelheid naar wens

Waarschuwing! Dit is verrukkelijk. Verslavend. Zó lekker. Dochterlief Bloeme is gek op de doosjes frambozen uit de supermarktvriezer. Op koude dagen wil ik zo graag dat ze zich wat warmer kleedt: ze doet al nooit haar sjaal om. Dus als het even kan verwarm ik haar liefst wat meer van binnenuit. Deze crumble is doodeenvoudig te maken en door het amandelmeel en de boekweit nét even lekkerder en voedzamer dan wanneer je gewoon volkorenmeel gebruikt.

- Verwarm de oven voor op 190 graden.
- Verdeel het fruit gelijkmatig over 4 siliconen hartvormpjes of muffinvormpjes. Roer in een kom alle ingrediënten met de bolle kant van een lepel even door en dek daarmee het fruit goed af.
- Bak 15 minuten in de oven, laat nog even staan en wip dan op bordjes.
- Eet de ontbijttaartjes warm, met een flinke dot romige Griekse yoghurt.



Ananas-banaan broodtaart

MET STERANIJS

INGREDIËNTEN

Voor 1 taart, circa 12 stukjes

- 100 ml kokosmelk
- 2 el chiazaad
- 2 el lijnzaad
- 200 g havermout
- snufje zout
- 2 steranijs
- 1 el kaneel
- 2 bananen, in plakjes
- 1 tl vanille-essence
- 4 el zonnebloemolie
- 50 ml dadelstroop, ahorn- of agavesiroop
- 1 ananas in 6 schijven
(of 6 ananasschijven uit blik)

Een van de meest gewaardeerde recepten uit mijn vorige boeken: de super ontbijtmuffins. Dit keer heb ik toch zó'n fijne vondst gedaan: met banaan en steranijs! Als kind van tien was ik de taartenbakker thuis en vaak snoepte ik 's morgens in bed – als iedereen nog sliep – stiekem van zelfgemaakt cakebeslag. Jouw kind mag hier gerust een hele bák van snoepen, want suikervrij, vol van energie en vooral verrukkelijk. En als je 'm bakt is het foefje hier dat je een omgekeerde ananastaart maakt, waardoor de fruitsappen heerlijk gaan karamelliseren.

- Roer in een kom de kokosmelk, het chiazaad en het lijnzaad door en laat even staan.
- Verwarm de oven voor op 190 graden en vijzel de anijs tot poeder.
- Meng in een andere kom alle overige ingrediënten, behalve de ananasschijven. Voeg het anijspoeder toe en pureer met de staafmixer tot een beslag. Roer vervolgens met een lepel het kokosmengsel goed door het beslag.
- Verdeel de ananasschijven over de bodem van een siliconen taartvorm. Gebruik een rechthoekige, middelgrote ovenschaal (zie foto), daar passen de ananasschijven het makkelijkst in. Verdeel het beslag erover.

Bak de ontbijtcake in het midden van de voorverwarmde oven in 25-30 minuten gaar.

Variatie

- Toen mijn havermout weer eens op was (nog maar 140 gram) vulde ik het aan met volkoren boekweitmeel. Pakte heerlijk uit!
- Spannend: vervang de steranijs door een paar kruidnagels (even goed tot poeder vermalen in de vijzel).





LUXE KRUIDIGE *broodjesmuffins*

INGREDIËNTEN

Voor 10 muffins

175 g meelmix: volkoren speltmeel,
havervlokken en notenmuesli
1 afgestreken el bakpoeder
2 el kaneel
3 kruidnagels, fijngemalen
1 des.l kurkuma
sap van 1 citroen
150 g gekookte pompoen,
even grof gestampt
225 g vanilleyoghurt
50 ml walnotenolie
3 el dadelstroop (of agavesiroop
of palmsuiker) – naar smaak

Niets maakt me zo gelukkig als wat vergeten voorradjes opmaken. Dat maakt het hoofd leeg en het hart gevuld. Deze kruidige, vullende krachtpatsers eet je zó uit het vuistje. Ze zijn ontstaan op een uiterst emotionele, chaotische, doordeweekse donderdag; deze yoghurt-pompoenmuffins met notenolie en dadelstroop. Het ingrediëntenlijstje klinkt misschien wat wonderlijk, maar als je geen ei en geen koekkruiden meer in huis hebt, en wel yoghurt, drie kruidnagels, kurkuma, kaneel, wat bakpoeder, een restje muesli, wat havermout en een achtere-loos restje meel... Tja, dan krijg je dit. En l kker dat 'dit' is!

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Meng in een grote kom eerst de droge delen en voeg dan de natte delen toe.
- Zet de staafmixer erop en maak zo in een luttele seconde het beslag. Niet te lang, er mogen nog stukjes in zitten.
- Van dit beslag kun je 10 muffins maken. Bak ze 20 minuten.
- Eet de muffins warm. De dadelstroop zit in zo'n handige knijpfles. Knijp over ieder muffinbroodje nog een vrolijke krul siroop.

Variatie

- In dit recept past ook heel goed ieder ander restje meel. Hoe vaak heb je niet achter in je keukenkastje weer zo'n restje over, uit dat ene hippe ingewikkelde recept waar je verder nooit meer wat mee doet? Precies. Dus h p, vervang de helft van het volkoren speltmeel door rijst-, kikkererwten- of ma smeel, of welke andere meelsoort dan ook. Wees alleen voorzichtig met tarwezemelen, quinoavlokken en teffmeel. Da's vast heel gezond, maar dat smaakt toch een partij muf... (Sorry Eko-, bio- en andere natuurvoedingsspecialisten ;-)) Ik begrijp overigens heus wel dat jij niet die beroepsdeformatie hebt die ik heb, met acht soorten meel die  llemaal getest moeten worden.
- Ik gebruik walnotenolie, maar een andere notenolie is ook heel lekker.