



# INTRODUCTIE

## WAT IS QUINOA?

Quinoa is een van oorsprong Zuid-Amerikaanse plant die al 5000 jaar geleden op extreme hoogtes in het Andesgebergte van Ecuador, Peru, Bolivia en Argentinië werd verbouwd door de roemruchte Inca's. De naam 'quinoa' (spreek uit: kien-wa) komt uit het Quechua, de oorspronkelijke taal van de Inca's, en betekent 'moedergraan' of 'supergraan'. Quinoa is echter geen graansoort. Het is een plant waarvan de Inca's de zaden gebruikten om te koken, zoals rijst. Zij beschouwden quinoa als hun 'heilige voeding'. Vandaag de dag wint quinoa als 'superfood' enorm aan populariteit vanwege de uitzonderlijk hoge voedingswaarden.

Quinoa is dus geen graansoort, maar het vormt een gezond en glutenvrij alternatief voor de huidige overdaad aan tarweproducten. Gezonde voeding is voeding met voldoende voedingswaarden, vitaminen en mineralen, maar gezonde voeding is ook gevarieerd. Quinoa biedt die uitzonderlijk hoge voedingswaarden, vitaminen en mineralen én ook die noodzakelijke variatie. Het wordt dus met recht een 'superfood' genoemd.

## QUINOA KOKEN EN DAARNA AFGIETEN

Je kunt quinoa ook koken zoals je pasta kookt. Kook de quinoa in voldoende water 12 minuten op middelhoog vuur. Giet het water goed af en laat de quinoa nog een paar minuten stomen met de deksel op de pan. Het resultaat is hetzelfde als de methode zonder afgieten.

## QUINOA KOKEN MET EEN RIJSTKOKER

Je kunt de quinoazaden ook koken in een rijstkoker. Volg de instructies op de rijstkoker voor het koken van witte rijst, maar onthoud dat quinoa 3 keer zo groot wordt tijdens het koken en rijst maar 2 keer. Kortom, hou wat extra ruimte over als je quinoa kookt in een rijstkoker.

## QUINOAKIEMEN

Raw food freaks opgelet! Je kunt quinoa ook kiemen! Door het zaad te kiemen blijft de quinoa rijk aan enzymen. Dit verhoogt je energielevel, reinigt het lichaam en stimuleert een optimale gezondheid. Voor deze methode is de verhouding tussen de hoeveelheid quinoa en de hoeveelheid water belangrijk. Hanteer per persoon een ½ kopje quinoa en 1 ½ kopje water.



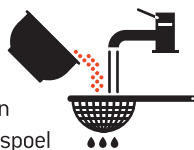
1

Week de quinoazaden op kamertemperatuur 40 minuten in een brede kom.



2

Giet de quinoazaden in een zeef af en spoel ze af onder de kraan.



3

Doe de zaden weer terug in de brede kom.



4

Dek de kom af met plasticfolie en prik een gat in het folie voor de nodige lucht.



5

Dek de kom af met een keukendoek en laat 8-10 uur rusten.



6

Eet de quinoazaden binnen 24 uur.



## DE TOEPASSINGEN VAN QUINOAZADEN

Quinoazaden zijn een lekker, gezond en glutenvrij alternatief voor rijst, couscous, pasta en aardappelen. Maar je kunt er ook heerlijke ontbijtjes mee maken. Kook de zaden bijvoorbeeld in wat vruchtensap, meng ze met vers fruit, kaneel en kokos en je hebt een waanzinnig lekker en gezond ontbijt, boordevol eiwitten en voedingsvezels. Maar je kunt ook lekkere en gezonde superfoodsalades maken met quinoazaden. Kook de zaden, spoel ze eventueel af onder koud water, meng ze met verschillende soorten sla, kies de ingrediënten erbij die jij het lekkerst vindt en maak zo de heerlijkste salades. Kortom, quinoa is enorm veelzijdig, simpel en snel klaar te maken.

## VOORGEKOOKTE QUINOA

Voor het (af)koken van voorgekookte quinoa is de verhouding tussen de hoeveelheid voorgekookte quinoa en de hoeveelheid water belangrijk. Hanteer per persoon een ½ kopje quinoa en 1 kopje water.



1

Breng het water aan de kook in een pan.



2

Voeg de quinoa toe aan het kokende water.



3

Voeg eventueel wat zout toe voor de smaak.



4

Zet het vuur uit en doe de deksel op de pan.



5

Wacht 3-5 minuten tot de quinoa al het water heeft opgenomen.



6

Roer de quinoa even goed om, en klaar is Kees.





#### VOOR 4 PERSONEN

250 g quinoameel  
250 g hüttenkäse  
4 eiwitten, opgeklopt  
1 el suiker of  
kokosbloemextract  
½ el kaneelpoeder  
snufje zout  
1 banaan, in plakjes  
1,5 dl agavesiroop  
50 g boter

#### TER GARNERING

1 tl kaneelsuiker, naar keuze  
50 g rode en blauwe bessen

#### BENODIGDHEDEN

keukenmachine  
koekenpan

## BANANENPANNENKOEKJES MET BESSEN EN AGAVESIROOP

- 1 Meng alle ingrediënten, behalve de banaan, de agavesiroop en de boter, in een keukenmachine. Voeg vervolgens de banaan toe en de helft van de agavesiroop.
- 2 Smelt de boter in een pan en schep er telkens kleine lepels van het quinoa-banaanmengsel bij. Bak de pannenkoekjes aan beide zijden goudbruin.
- 3 Dien de pannenkoekjes op met de kaneelsuiker en de bessen en schenk er tot slot de rest van de agavesiroop overheen.

De pannenkoekjes zijn heerlijk als stevig ontbijt, maar ook goed mee te nemen als snack of lunch. Net waar je zelf zin in hebt.

Kaneelsuiker is een ouderwets lekkere variatie op 'gewone' suiker en is verkrijgbaar in een grove en fijne variant.

#### VOEDINGSWAARDE PER PERSOON

energie 615 Kcal, koolhydraten 63 g, eiwit 21 g, vet 31 g, voedingsvezels 3 g





### VOOR 1 LITER SOEP

1 kg mosselen  
100 ml witte wijn  
40 g boter  
40 g quinoameel  
1 blokje kippenbouillon  
150 g waterkers,  
fijngesneden  
1 eidooier  
100 ml room  
1 el mosterd

### TER GARNERING

1 handje waterkers  
2 el gepofte quinoa

### BENODIGDHEDEN

mosselpan of een andere  
grote pan  
kookpan  
staafmixer  
garde

## WATERKERSOEP MET MOSSELEN EN MOSTERD

- 1 Was de mosselen in ruim koud water en kijk ze na; doe mosselen die kapot zijn of die licht openstaan weg.
- 2 Doe de mosselen met de witte wijn in een mosselpan en breng aan de kook. Schud de mosselen een paar keer om, tot alle schelpen open zijn en laat de mosselen in circa 10 minuten gaar worden. Giet de mosselen af boven een vergiet en bewaar het kookvocht.
- 3 Smelt de boter in een pan. Voeg al roerend het quinoameel toe en laat even binden. Voeg dan een scheutje water toe tot je een papje hebt. Laat al roerend op een zacht vuur pruttelen. Schenk het kookvocht van de mosselen erbij.

*In dit recept zorgt het quinoameel voor de binding van de soep waardoor je geen tarwebloem nodig hebt.*

- 4 Voeg het bouillonblokje toe en zoveel water dat je circa 1 liter soep hebt. Breng zachtjes aan de kook.
- 5 Pureer intussen de waterkers met een staafmixer in een hoge beker tot pulp. Houd een paar blaadjes apart voor de garnering.
- 6 Roer de eidooier los met de room en de mosterd. Schep een beetje van de soep erbij en meng door elkaar. Draai het vuur onder de soep uit en roer het mengsel door de soep.
- 7 Voeg de waterkers toe en pureer de soep nog even kort met de staafmixer.
- 8 Verdeel de soep en de mosselen over diepe borden. Garneer met een paar blaadjes waterkers en de gepofte quinoa.

### VOEDINGSWAARDE PER PERSOON


energie 535 Kcal, koolhydraten 32 g, eiwit 47 g, vet 24 g, voedingsvezels 2 g







# SALADE MET TEMPURAGARNALEN, KERRIE EN GOUDSBLOEM

- 1 Verwarm de witte wijn met de kerrie in een steelpannetje (door de kerrie in de wijn te verwarmen, komen alle smaken beter vrij). Laat het mengsel afkoelen en roer de mayonaise erdoor.
- 2 Pel de garnalen, laat het staarteinde zitten en dep ze droog. Bestrooi met zout en peper en wat van het quinoameel. Maak van de eieren, het quinoameel en wat water een beslag van yoghurt-dikte.  
 Voor meer smaak kun je het water vervangen door een scheutje bier naar keuze.
- 3 Verwarm de frituurolie of de zonnebloemolie in een diepe pan tot 180 °C.
- 4 Haal de gamba's een voor een, met een vork, door het beslag. Bak ze in 2 minuten knapperig in de hete olie en laat ze uitlekken op een vel keukenpapier. Bestrooi naar smaak met cajunkruiden.
- 5 Maak de gemengde sla aan met de olijfolie en de azijn, en breng verder op smaak met zout en peper.
- 6 Maak de borden op met de kerriemayonaise, leg hierop de sla, daarbovenop de gamba's en garneer tot slot met verse kruiden en eetbare bloemen naar keuze.

## VOEDINGSWAARDE PER PERSOON

energie 755 Kcal, koolhydraten 32 g, eiwit 55 g, vet 45 g, voedingsvezels 2 g



## VOOR 4 PERSONEN

scheutje witte wijn  
1 tl kerrie  
100 g mayonaise  
1 kg garnalen (grote met kop)  
2 eieren  
150 g quinoameel  
3 dl zonnebloem- of frituurolie  
cajunkruiden naar smaak  
100 g gemengde sla  
0,5 dl olijfolie  
2 el azijn  
zout en peper

## TER GARNERING

verse kruiden  
eetbare bloemen (bijvoorbeeld  
goudsbloem of driekleurig  
viootje)

## BENODIGDHEDEN

steelpannetje  
frituur of een diepe pan  
keukenpapier  
mengkom



## GEVULDE TURKSE PEPERS



### VOOR 4 PERSONEN

4 grote rode pepers,  
doormidden  
3 dl water  
100 g quinoa  
200 g paddenstoelenmix  
1 kleine ui, gesnipperd  
1 teentje knoflook  
1 el olijfolie  
2 middelgrote tomaten, in  
stukjes  
1 tl venkelzaad  
1 tl tijm  
zout en peper

### TER GARNERING

125 g crème fraîche

### BENODIGDHEDEN

oven  
kookpan

- 1 Verwarm de oven voor tot 225 °C.
  - 2 Rooster de rode pepers in de oven tot ze zacht zijn.
  - 3 Kook ondertussen in een kookpan de quinoa gaar in het water.
  - 4 Fruit de paddenstoelenmix met de quinoa, de ui en de knoflook in de olie. Voeg op het laatst de tomaat en het venkelzaad toe en breng het geheel op smaak met tijm, zout en peper.
  - 5 Vul de pepers met het mengsel en dien ze direct op. Serveer de crème fraîche er in een schaaltje apart bij.
- Lekker romig en het blust de hete smaak!


### VOEDINGSWAARDE PER PERSOON

energie 417 Kcal, koolhydraten 26 g, eiwit 4g, vet 33 g, voedingsvezels 2 g





## QUINOA BOLOGNESE TRADITIONALE

- 1 Bak de groenten en de ham in olijfolie lichtbruin. Laat het mengsel uitlekken in een zeef.
- 2 Veeg de pan schoon met keukenpapier en doe dan de boter in de pan. Voeg als de boter bruin begint te kleuren de tartaar en het ontbijtspek toe. Voeg zodra het vlees begint te garen de melk toe. Hou het vuur gelijkmatig tot de melk geheel is opgenomen en verdampt. Doe hetzelfde met de wijn.
- 3 Voeg het mengsel met de tomatenpuree toe aan de pan en giet de bouillon erbij. Breng aan de kook en laat de saus op een laag vuur minstens 2 uur zachtjes sudderen. Roer af en toe om.
- 4 Kook de quinoa in circa 12 minuten gaar. Maak ondertussen de bolognesesaus af; de saus is klaar als een groot deel van het vocht is ingekookt.  
 Voeg als laatste naar smaak het zout toe. Vermoedelijk heb je niet veel nodig, want zowel de ham als het spek zijn gezouten.
- 5 Maak bedjes van quinoa op de borden en schep de bolognesesaus erop. Bestrooi met de Parmezaanse kaas.

### VOEDINGSWAARDE PER PERSOON

energie 958 Kcal, koolhydraten 74 g, eiwit 44 g, vet 54 g, voedingsvezels 7 g



### VOOR 4 PERSONEN

300 g quinoa  
150 g parmaham of andere rauwe ham, fijngesneden  
150 g wortel, fijngesneden  
150 g bleekselderij, fijngesneden  
150 g ui, fijngesneden  
100 g ontbijtspek, in blokjes  
500 g rundertartaar  
2 el volle melk  
1,5 dl droge witte wijn  
6 dl runderbouillon  
140 g tomatenpuree  
4 el olijfolie  
olijfolie om in te bakken  
40 g boter  
zout en peper uit de molen

### TER GARNERING

Parmezaanse kaas, om te strooien

### BENODIGDHEDEN

koekenpan  
zeef  
keukenpapier



# DESSERTS

- 160** QUINOAPUDDING MET RODE BESSEN
- 162** KOKOSPUDDING MET MANGO
- 165** PANNENKOEKEN MET SUIKER EN HONING
- 166** SUIKERVRIJE CITROENTAART
- 168** PURE CHOCOLADEMOUSSE MET CHOCOLADESAUS
- 173** QUINOA IN VRUCHTENSAP MET KANEEL EN HONING
- 174** ROMIGE SPECULAASPUDDING
- 176** ABRIKOZENTAART MET KANEEL
- 178** WAFELROLLETJES MET VANILLE-ROOMIJS
- 181** QUINOAWAFELS MET AMARENE KERSEN





## QUINOAWAFELS MET AMARENE KERSEN

- 1** Meng alle droge ingrediënten in een kom. Voeg vervolgens de gesmolten boter toe, daarna het ei en de helft van de melk. Klop het geheel op tot een glad beslag. Voeg vervolgens de resterende melk geleidelijk en al kloppend toe.
- 2** Dek de kom af met een vochtige, schone theedoek, zet hem ongeveer 1 uur op een niet al te koude, tochtvrije plek. Roer het beslag daarna goed door.
- 3** Vet een verwarmd wafelijzer in. Giet een kleine hoeveelheid beslag hierin en verdeel het goed. Bak de wafel tot hij een goudbruine kleur heeft en leg deze op een rooster.
- 4** Serveer de wafels warm. Garneer met de amarene kersen, de gepofte quinoa en plukjes verse munt.



### VOOR 6 WAFELS

65 g quinoameel  
60 g patentbloem  
nootmuskaat naar smaak, geraspt  
½ tl instantgist  
snufje zout  
1,5 el kristalsuiker  
25 g boter, gesmolten  
½ ei, geklopt  
175 ml volle melk  
olie om in te vetten

### TER GARNERING

1 pot amarene kersen  
1 el gepofte quinoa  
1 handje munt

### BENODIGDHEDEN

mengkom  
garde  
theedoek  
wafelijzer

### VOEDINGSWAARDE PER WAFEL

energie 447 Kcal, koolhydraten 82 g, eiwit 14 g, vet 7 g, voedingsvezels 4 g



## VOOR 20 TAARTJES

### VOOR HET BOTERDEEG

450 g boter  
380 g basterdsuiker  
1 ei  
13 g citroenrasp  
4 g zout  
25 g bakpoeder  
4 g natrium-carbonaat  
(of: dubbelkoolzure soda)  
400 g patentbloem  
300 g quinoameel

### VOOR DE AMANDELVULLING

300 g amandelspijs  
100 ml vanillevla

### TER GARNERING

1 handje blauwe bessen  
1 handje mini-marshmallows

### BENODIGDHEDEN

keukenmachine  
zeef  
mengkom  
platte, ronde taartvormpjes  
spuitzak  
oven

# BOTERTAARTJES MET BLAUWE BESSEN

- 1 Meng voor het boterdeeg de boter, de basterdsuiker, het ei, het citroenrasp en het zout in een keukenmachine.
- 2 Zeef het bakpoeder en het natrium-carbonaat door de bloem en het quinoameel. Voeg beide mengsels vervolgens samen en meng ze tot een homogene massa.
- 3 Laat het deeg 24 uur rusten in de koelkast. Kneed het deeg goed door tot het weer soepel van structuur is. Rol het daarna uit tot 7 millimeter dikte. Bekleed vervolgens de taartvormpjes met het deeg.  

Maak eventueel meer deeg en vries het in; handig voor als je weinig voorbereidingstijd hebt maar wel baklust. Ingevroren is het deeg minimaal drie maanden houdbaar.
- 4 Verwarm de oven voor tot 200 °C.  

Het is nog beter de oven voor te verwarmen tot 220 °C. Door het openen van de ovendeur en de koude bakplaat daalt de temperatuur al snel. Zet de ovenstand voor het bakken dan wel terug naar 200 °C.
- 5 Voor de amandelvulling meng je het spijs met de vanillevla. Vul een spuitzak met het spijsmengsel en spuit het in de taartvormpjes tot ze voor twee derde zijn gevuld. Bak de taartjes in de oven in circa 12 minuten goudbruin en gaar.
- 6 Garneer de botertaartjes na het bakken met blauwe bessen en wat mini-marshmallows.

### VOEDINGSWAARDE PER TAARTJE

energie 447 Kcal, koolhydraten 55 g, eiwit 5 g, vet 23 g, voedingsvezels 2 g

