

E+EN ALS MEDICIJN

OVERGANG

75 recepten om energiek ouder te worden

Drs. Dorenda van Dijken
Janneke Vreugdenhil

© 2023 Dorenda van Dijken, Janneke Vreugdenhil
© 2023 Uitgeverij Carrera Culinaire, Amsterdam

Tekst	Dorenda van Dijken, Janneke Vreugdenhil
Receptuur	Janneke Vreugdenhil
Redactie	Renée Conradi
Omslag en vormgeving	Tijs Koelemeijer
Receptfotografie	Sven Benjamins
Auteursfoto's	Merlijn Doomernik
Styling	Ingrid van Kuringen
Food styling	Julie Teeken
Visagie	Caroline Lamet

ISBN 978 90 488 6801 8
ISBN 978 90 488 6802 5 (e-book)
NUR 440

www.carreraculinaire.nl
www.overamstel.com

OVERAMSTEL
uitgevers

Carrera Culinaire is een imprint van Overamstel uitgevers bv.
Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden
verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk,
fotokopie, microfilm of op welke wijze ook, zonder voorafgaande
schriftelijke toestemming van de uitgever.



INHOUD

Voorwoord	7
-----------	---

DE OVERGANG

Wat is de overgang?	10
Veranderingen en klachten	18
Gevolgen	35
Behandelingen	43
Meestgestelde vragen in de spreekkamer	48

DE OVERGANG EN VOEDING

Het mediterrane dieet	52
Aan te raden voedingsmiddelen	55
Af te raden voedingsmiddelen	64

RECEPTEN

Basis	70
Ontbijt	80
Lunch	98
Tussendoor	118
Diner	138
Zoet	194
Receptenindex	210



Wanneer je jong bent is ouder worden een abstract begrip. Als tienermeisje heb je geen idee hoe het voelt om een volwassen vrouw te zijn. Laat staan een vrouw van middelbare leeftijd of, wat zeg ik, een vrouw in de óvergang. Hè nee, daar wil je op die leeftijd nog lang niet aan denken. En natuurlijk, dat hoeft ook helemaal niet. Jonge vrouwen hebben zo hun eigen zorgen en dromen en daaraan hebben ze hun handen vol genoeg.

En toch zou het een goed idee zijn als vrouwen vroeger in hun leven worden voorbereid op de lichamelijke, mentale en emotionele veranderingen die gepaard gaan met de menopauze. 'Wat had ik dit graag eerder geweten.' Ik heb het zeker tien keer gedacht tijdens het maken van dit boek. Wat had ik graag een Dorenda gehad, die me geruststelde dat het normaal was dat zich meer vet ophoopte rond mijn middel. Dat al die extra haren in het doucheputje werden veroorzaakt door de daling van mijn hormoonspiegels. Dat ik die vervelende opvliegers had kunnen inperken door minder koffie en gemberthee te drinken en pittig eten te laten staan.

Een bekend gezegde luidt: Er bestaat een speciale plek in de hel voor vrouwen die elkaar niet steunen. Ik zou hier bij deze graag een positieve draai aan willen geven: Er is een speciale plek in de hemel voor vrouwen die elkaar steunen. En er is een nog specialere plek in de hemel voor vrouwen die open en eerlijk met elkaar praten over de overgang. Want ja, er rust nog steeds een taboe op dit onderwerp. Zelfs onder vrouwen. Ik heb een vriendin die het stevast heeft over 'de ondergang', om vervolgens zo snel mogelijk over iets anders te beginnen. En als wij hier zelf geen verandering in brengen, wie doet het dan wel?

Mocht dat speciale plekje in de hemel echt bestaan, en mochten jij en ik het geluk hebben er terecht te komen, dan gaan we er zeker Dorenda van Dijken tegenkomen. Dorenda zet zich al haar hele carrière in voor vrouwengezondheid en doet dat niet alleen met ongelofelijk veel kennis en kunde, maar ook met veel wijsheid en compassie. Ik heb veel van haar geleerd en ik hoop dat jij dat ook zo zult ervaren. Daarnaast wens ik je uiteraard heel veel kookplezier en veel baat van je nieuwe eetpatroon. In welke levensfase je je op dit moment ook bevindt, weet dat het nooit te vroeg, maar ook nooit te laat is om te beginnen met gezond eten.

Janneke Vreugdenhil

WAT IS DE OVERGANG?

Het begrip ‘overgang’ kennen we allemaal wel, maar wat is het nu precies?

De overgang is eigenlijk niets anders dan een natuurlijke tussenfase. Het is letterlijk de overgang van de vruchtbare naar de niet- vruchtbare levensfase. Elke vrouw krijgt ermee te maken en dus het is van belang dat alle vrouwen, en mannen trouwens net zo goed, er het nodige over weten.

Meestal wordt de overgang in verband gebracht met klachten, maar gelukkig hebben niet alle vrouwen die. Tegelijkertijd wordt de overgang nog veel te weinig in verband gebracht met gezond ouder worden. Terwijl het nu juist een kantelpunt is voor de algemene gezondheid van vrouwen. Hoe je voor jezelf zorgt, voor en tijdens de overgang, is van grote invloed op de kwaliteit van je leven op de lange termijn. Alleen maar denken dat het erbij hoort en wel weer overgaat is dus niet zo productief. Je kunt er veel beter op tijd mee aan de slag gaan.

Aangezien pas sinds de tweede helft van de twintigste eeuw de gemiddelde leeftijd van vrouwen is toegenomen, is dit besef nog vrij nieuw. Begin 1900 lag de gemiddelde leeftijd rond de 50 jaar, tegenwoordig is het rond de 84 jaar. We hebben dus nog niet eens zo lang met de overgang te maken. Op dit moment zijn er net zoveel vrouwen in Nederland boven de 50 jaar als onder de 50 jaar, dus kennis en aandacht voor de overgang worden steeds belangrijker. De laatste jaren is er in algemene zin steeds meer aandacht voor gezonde voeding en leefstijl. Laat die twee nou ook enorm belangrijk zijn bij de overgang – óók als je geen klachten hebt. In alle gevallen kun je dus direct aan de slag met de recepten in dit boek.

In de rest van dit hoofdstuk bespreken we de hormonen, de begrippen en cijfers, wat er verandert in je lijf, de mogelijke klachten en de mogelijke behandelingen van overgangsklachten. Het volgende hoofdstuk gaat over gezond ouder worden, de risicofactoren en wat je zelf kunt doen. Daarna komt de relatie tussen de overgang en voeding uitgebreid aan bod.

De eicellen

Laten we bij het begin beginnen. Als je als meisje in de baarmoeder zit heb je ongeveer 7 miljoen eicellen. Bij je geboorte zijn daar nog zo’n 2 miljoen van over. Die hoeveelheid neemt tot aan de puberteit nog flink af. Door een ingewikkeld samenspel van allerlei hormonen in je hersenen en in je lichaam komt de puberteit op gang en heb je als meisje tussen je 9e en 16e jaar je eerste menstruatie (menarche), waarbij je nog maar tussen de 300.000 en 500.000 eicellen over hebt. Door deze eicellen wordt meer oestrogeen afgegeven dan door de eicellen van voor je menstruatie.

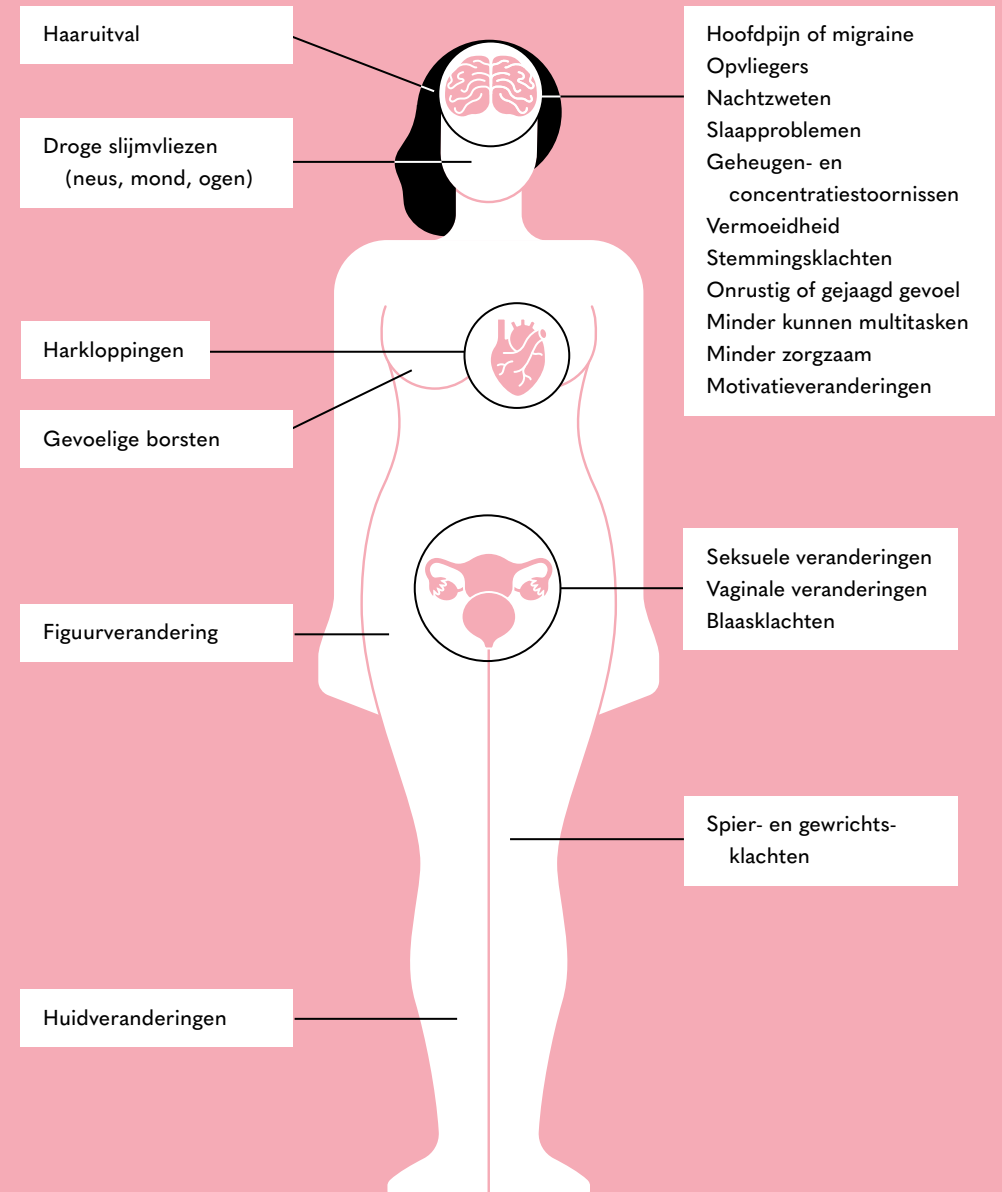
Voorafgaand aan de menarche is er gedurende ongeveer tweeënhalve jaar sprake van een groeispurt en borstontwikkeling, en ontwikkel je schaamhaar (de pubarche). De leeftijd van de menarche is grotendeels erfelijk, maar ook afhankelijk van stress, lichaamsbouw, lichamelijke activiteit én voeding. Gemiddeld is de menarche in Europa rond het 13e jaar, maar honderdvijftig jaar geleden was dat nog rond het 17e jaar. Dat heeft te maken met de toenemende welvaart en daardoor betere voedingstoestand van jonge vrouwen. Elke maand komen er per cyclus tien eicellen vrij, waarvan er maar één eikel is die tot een eisprong komt. De andere negen verdwijnen spontaan door indroging. In je vruchtbare levensfase heb je in totaal ongeveer vier- tot vijfhonderd keer een eisprong.

Vanaf je 35e jaar gaat door veroudering de kwaliteit van je eicellen, en dus je vruchtbaarheid, afnemen. Boven je 40e jaar neemt dit nog sneller af. Je kunt dat soms al merken aan een onregelmatige en/of heftigere menstruatie. Tegen je 50e jaar heb je nog maar duizend eicellen over, die ook nog eens van zeer slechte kwaliteit zijn. Daardoor is de kans op een zwangerschap kleiner en in geval van een zwangerschap is de kans op een kind met het syndroom van Down of een andere afwijking groter. Bloedingen kunnen in deze fase soms zo hevig zijn dat je bloedarmoede kunt ontwikkelen. Dit met een ijzertekort tot gevolg, wat weer klachten kan geven als duizeligheid en vermoeidheid. Sommige vrouwen verliezen zelfs zulke hoeveelheden bloed, met grote stolsels, dat ze grote maandverbanden of soms zelfs luiers (zoals na een bevalling) moeten gaan gebruiken. Overigens bestaat menstruatiebloed slechts voor de helft uit bloed, de andere helft is slijm vanuit de vagina en baarmoedermond en -holte.

VERANDERINGEN EN KLACHTEN

Wie in de overgang komt, gaat een aantal veranderingen opmerken. De meest opvallende verandering is dat je menstruatie onregelmatiger wordt en uiteindelijk stopt. Maar ook je stofwisseling gaat veranderen: deze wordt trager. Je verbranding wordt langzamer en je hebt daardoor minder calorieën nodig. Vaak heb je ook iets minder slaap nodig. Daarnaast neemt je spiermassa af, waardoor je meer zult moeten bewegen om op gewicht en in conditie te blijven. Ook je figuur verandert (meer buikvet en minder taille; je figuur gaat meer lijken op een appel dan op een peer) en je merkt het aan de kwaliteit van je huid en je haar. Je kunt dunner of brosser haar, of haarverlies krijgen en de beruchte grijze haren zullen toenemen. Je huid wordt dunner en droger en de rimpels nemen toe. Op de langere termijn kun je te maken krijgen met hart- en vaatziekten en/of botontkalking (osteoporose). Als je menopauze voor je 44e jaar was, heb je ook meer kans op dementie.

Er zijn heel veel klachten die door de overgang kunnen komen, maar gelukkig komt het zelden voor dat iemand ze allemaal heeft. We spreken in het algemeen van typische en atypische overgangsklachten. In de hierna volgende figuur en tabel vind je een overzicht van de typische en atypische overgangsklachten.



MEESTGESTELDE VRAGEN IN DE SPREEKKAMER

Kun je met bloedonderzoek zien of je in de overgang bent of hoe ver je in de overgang bent?

Helaas kan dat niet. Was het maar zo, dat zou het een stuk makkelijker maken. De waarden van de geslachtshormonen in het bloed hebben geen relatie tot de mate van klachten of hoelang je klachten nog kunnen duren. Ander bloedonderzoek naar bijvoorbeeld schildklierafwijkingen kan wel zinvol zijn. De diagnose overgang stel je echt op basis van de klachten, in combinatie met de leeftijd en eventueel het menstruatiepatroon.

Kun je overgangsklachten hebben als je nog menstrueert?

Dat kan zeker. Je oestrogeenwaarde begint al langzaam te dalen na je 40e en dan kun je dus geleidelijk aan al overgangsklachten krijgen. Vaak merk je ook wel een verandering van je menstruatiepatroon. Deze periode is het begin van de perimenopauze. Dus het feit dat je nog menstruaties hebt, sluit de overgang zeker niet uit.

Kun je al voor je 40e in de overgang komen?

Dat kan inderdaad. Bij 1 procent van alle vrouwen komt dat spontaan voor. Maar het kan ook komen door een operatie waarbij de beide eierstokken worden verwijderd, of door bepaalde medicatie of behandelingen voor kanker of een auto-immuunaandoening.

Als je de pil blijft innemen, krijg je dan geen overgangsklachten?

De pil bevat wel oestrogeen, maar in een synthetische vorm (er is een enkele uitzondering) en dit oestrogeen (ethinylestradiol) heeft minder effect op overgangsklachten dan oestradiol. Bovendien is het minder goed voor hart, vaten en botten en geeft het risico op trombose. Daarbij is de anticonceptiepil meestal gecombineerd met een sterk type progestageen, dat minder veilig is voor het borstweefsel dan de typen in hst.

Kun je van de overgang depressief worden?

Je kunt van de overgang wel depressieve stemmingsklachten krijgen. Maar een echte depressie is een psychische aandoening en daarbij is het niet waar-

schijnlijk dat dit alleen wordt veroorzaakt door de hormoonveranderingen die bij de overgang horen. Een combinatie van factoren op verschillende gebieden tegelijkertijd, waarbij de overgang er een van is, kan soms wel leiden tot een depressie. Vrouwen die een eerdere depressie hebben doorgemaakt, hebben door de overgang wel een twee tot vier keer grotere kans om opnieuw een depressie te krijgen.

Kun je van hormoontherapie (hst) borstkanker krijgen?

Het risico op borstkanker is afhankelijk van het type progestageen, je leeftijd en de duur van gebruik. Vrouwen onder de 50 jaar hebben geen verhoogd risico op borstkanker bij gebruik van hst. Boven de 50 jaar is door de leeftijd het risico minimaal verhoogd, maar is wel afhankelijk van de dosering en gebruiksduur, en vooral van andere risicofactoren zoals familiale belasting, roken, alcohol of overgewicht.

Als je stopt met hst, krijg je dan alsnog klachten?

Omdat de overgang best lang duurt (twee tot tien jaar) is het van belang om lang genoeg te behandelen. Inmiddels wordt aangehouden: zo lang als nodig is en zo laag als mogelijk is. In het verleden moesten vrouwen na zes maanden behandeling stoppen om te zien of ze nog klachten hadden. Dat was dus vrijwel altijd het geval en daar komt deze fabel dan ook vandaan. Overigens hebben studies uit Scandinavië aangetoond dat zo'n start-stopbeleid meer kans op hart- en vaataandoeningen geeft, vandaar dat de dosering tegenwoordig geleidelijk wordt verlaagd.

Wordt door de overgang je seksleven slechter?

Het vermogen tot seksuele zin en opwinding vermindert niet door de overgang. Veel overgangsklachten kunnen wel een ongunstig effect hebben op zin en opwinding. Vrouwen hebben (net als mannen) als ze ouder worden wat meer tijd en directe stimulatie nodig.

Is er een ander beleid voor vrouwen jonger dan 45 jaar?

De zogenoemde 'jonge overgangsters', dus tussen de 40 en 45 jaar, kun je vaak beschouwen als vrouwen met poi en dus net zo behandelen, zeker als ze slank zijn. Hoe jonger, hoe belangrijker een goede behandeling is.

AF TE RADEN VOEDINGSMIDDELEN

Alcohol Wanneer je alcohol drinktslaap je slechter, en als je wekelijks alcohol drinkt dan kan het maanden duren voordat dat vervelende effect weg is. Alcohol kan je bloeddruk verhogen en is slecht voor je cholesterol. Daarbij kan het dagelijks consumeren van alcohol, of meer dan 12 glazen per week, een twee keer zo groot risico op borstkanker geven. Bovendien is het een belangrijke trigger voor opvliegers en nachtzweten, iets wat je direct zult merken. Tot slot is alcohol nogal een caloriebom, dus niet goed voor je figuur en gewicht. Drink dus zo weinig mogelijk alcohol.

Cola Frisdranken zijn suiker in vloeibare vorm en dus erg ongezond. ‘Gewone’ cola versnelt het verouderingsproces en vergroot de kans op diabetes type 2. In een glas cola zit 40 milligram cafeïne, waarmee het dezelfde nadelige effecten heeft op overgangsklachten als koffie en thee. Zero- en lightvarianten bevatten kunstmatige zoetstoffen, en dus minder calorieën. Daarmee lijken ze misschien een slimme keuze, maar onderzoek heeft aangetoond dat light-dranken meer kans geven op overgewicht en een hoge bloeddruk, en zo meer kans op hart- en vaatziekten.

Drop Drop bevat glycyrrhizine, wat ervoor kan zorgen dat je meer vocht vasthoudt en het kan een bloeddrukverhogend effect hebben. Een hoge bloeddruk kan weer allerlei klachten geven zoals opvliegers, nachtzweten, hoofdpijn en hartkloppingen. Een hoge bloeddruk kan ook meer kans geven op dementie en hartfalen. Af en toe een dropje kan natuurlijk geen kwaad. Realiseer je ook dat veel kruidentheemixen zoethout en daarmee ook glycyrrhizine bevatten.

Energiedrankjes Te vergelijken met cola. Ze bevatten veel suiker, veel cafeïne en vaak ook stoffen die het effect van de cafeïne versterken. In wetenschappelijk onderzoek is nog nooit een positief effect van energiedrankjes aangetoond op je cognitieve- of sportprestaties en ook niet op je concentratie. Net als cola, koffie en thee kunnen ze klachten geven van slapeloosheid, gejaagdheid,

angst, stressgevoel, hoofdpijn en hartkloppingen. Ze kunnen ook tandbederf en overgewicht veroorzaken. Een overdosis energiedrank kan zelfs leiden tot een beroerte of een hartaanval.

Koffie Cafeïne uit koffie is niet alleen een trigger voor opvliegers en nachtzweten, maar ook voor migraine en hoge bloeddruk. Ook kun je van koffie gespannen borsten krijgen. Meer dan twee koppen koffie per dag kan al zulke klachten geven. Daarnaast bevat ongefilterde koffie (vooral koffiecupsjes en espresso) cafeïne, wat het slechte cholesterol (LDL) in je bloed verhoogt. Toch blijkt dat het drinken van twee tot drie koppen koffie per dag gezond is voor hart en bloedvaten, meer heeft een averechts effect. Vrouwen in de overgang wordt geadviseerd om maximaal twee koppen koffie te drinken voor 12.00 uur, en verder alleen cafeïnevrije koffie. Te veel koffie kan zorgen voor slaapproblemen, angst, rusteloosheid, hartkloppingen en hoofdpijn.

Pittig eten Pittig eten heeft hetzelfde effect als cafeïne en theïne: het verwijdert je bloedvaten en stimuleert je lichaam tot transpireren. Vooral capsäicine, wat in chilipepers zit, doet dit. Chilipepers zijn overigens wel goed voor je bloeddruk en cholesterol, maar dus een stuk minder gunstig voor je nachtrust en overgangsklachten. Ook gember kan opvliegers veroorzaken, reden om het (hoe lekker ook) niet te gebruiken in de recepten in dit boek.

Soja Sojaproducten (zoals tempé of tofu) bevatten veel eiwit, onverzadigd vet, ijzer en vitamine B1. Ze verlagen slecht cholesterol (LDL) en zijn daarmee goed voor hart en bloedvaten. Soja bevat isoflavonen, die een oestrogenachtige werking hebben. In theorie zou soja effectief kunnen zijn tegen overgangsklachten als opvliegers en nachtzweten, maar wetenschappelijk onderzoek heeft dat nog onvoldoende aangetoond. Wat wel bewezen is, is dat een teveel aan soja de kans op bepaalde typen kanker, zoals borst- en baarmoederkanker, kan verhogen. Bij een maximale hoeveelheid van één a twee porties per dag is dit niet het geval, maar consumeer het liever niet in enorme hoeveelheden in de hoop de opvliegers te bedwingen.

Suiker(s) Behalve slecht voor hart en bloedvaten, is suiker ook slecht voor je gebit. Als je veel suiker eet heb je tot 7x meer kans op gaatjes. Suiker en suikerhoudende producten (bijvoorbeeld frisdrank) bevatten veel calorieën

SMOOTHIEBOWL VAN BESSEN, BIET EN CACAO

Het klinkt misschien als een nogal vreemd trio, maar bessen, bieten en cacao zijn echt voor elkaar gemaakt. Deze smoothiebowl is dan ook een van mijn favoriete ontbijtjes. Hij smaakt vol en fruitig en romig, en helemaal niet bieterig, mocht je daar soms bang voor zijn. Varieer gerust met het fruit waarmee je de bowl versiert. En in plaats van voor hennepzaad kun je bijvoorbeeld ook voor chia- of lijnzaad of voor gehakte noten kiezen.

1 middelgrote gare biet (zie p. 78), in stukken
 1 grote banaan, in stukken
 150 g bos- of blauwe bessen
 1 flinke tl (liefst rauw) cacao-poeder
 150 ml ongezoete plantaardige melk

Om te garneren:
 2 à 3 el bos- of blauwe bessen
 2 à 3 el granaatappelpitten
 1 el hennepzaad
 1 el cacaonibs

verder nodig:
 blender, of keukenmachine

- 1 Doe de biet, banaan, bessen, het cacao-poeder en de melk in de blender of keukenmachine en mix tot glad.
- 2 Schenk de smoothie in 2 kommen en versier met het fruit, de zaadjes en cacaonibs.



AVOCADOTOAST MET EEN ZACHTGEKOOKT EITJE, KIEMEN EN FURIKAKE

Er is iets heel erg onweerstaanbaars aan de combinatie knapperig brood en romige avocado. Dat geldt des te meer wanneer je er ook nog een zachtgekookt eitje bij betreft. Furikake is een geweldige topping hier, maar mocht je het niet in huis hebben, dan kun je de toast ook bestrooien met geroosterde zonnebloempitten.

2 eieren
1 rijpe avocado
kneepje limoensap
snuf gemalen komijn

2 sneden (zuurdesem) volkorenbrood
2 plukjes broccolikiemen of alfalfa
furikake, naar smaak (zie p. 79)

- 1 Breng in een steelpan water aan de kook en laat de eieren met behulp van een lepel behoedzaam in het kokende water zakken. Kook ze in 4 à 5 minuten zacht.
- 2 Halveer de avocado, schep het vruchtvlees uit de schil en prak het grof met een vork. Maak op smaak met een kneepje limoensap, een snuf komijn en een snufje zout. Meng dit alles zo behoedzaam mogelijk door de avocado, zodat de puree lekker grof blijft.
- 3 Rooster het brood in een broodrooster of in een grillpan.
- 4 Laat de eieren schrikken, pel en halveer ze.
- 5 Beleg de sneetjes toast lekker dik met de geprakte avocado, verdeel er wat kiemen over en de eierhelften. Bestrooi met furikake.

Liever geen gluten? Vervang het volkorenbrood door vezelrijk glutenvrij brood.



QUINOASALADE MET BIETEN, BESSEN EN DILLE

Van dit soort lunchsalades kun je nooit genoeg recepten hebben. Ik maak ze vaak voor meerdere dagen, want ze blijven makkelijk twee à drie dagen goed in de koelkast. Vaak worden ze daar zelfs lekkerder van. Als je aan zwarte bessen kunt komen – die zijn er alleen in juni en juli, daarna is het seizoen weer voor een jaar voorbij – gebruik ze dan vooral in dit recept. De combinatie biet en zwarte bessen is echt tamelijk briljant. Maar met rode aalbessen, (diepvries) bosbessen, of blauwe bessen wordt het ook lekker.

75 g quinoa
sap van ½ citroen
½ el balsamicoazijn
2 el olijfolie
zout en peper
1 flinke, gare biet, in blokjes (zie p. 78)

¼ komkommer, in blokjes
8 à 10 radijsjes, in plakjes
60 g zwarte of rode bessen, of bosbessen
20 g dille, fijngesneden
1 lente-uitje, in ringetjes

- 1 Bereid de quinoa volgens de aanwijzingen op de verpakking. Spreid de korreltjes uit over een platte schaal zodat ze snel afkoelen.
- 2 Klop een dressing van het citroensap, de balsamicoazijn, olijfolie, zout en peper.
- 3 Doe de biet, komkommer, radijs, bessen, dille en lente-ui bij de quinoa. Voeg de dressing toe en hussel.



SALIE-CITROENTHEE

In de zomer zet ik graag thee van de kruiden die op mijn balkon groeien. Verveine is een van mijn favorieten, en munt natuurlijk, maar dat zijn dan ook vrij voor de hand liggende smaken. Salie is een stuk verrassender. Vooral gecombineerd met citroen zet je van die mooie grijsgroene blaadjes een heerlijke kruidenthee.

1 handvol verse salieblaadjes
1 citroen, schoongeboend
1 l kokend water
honing, naar smaak (optioneel)

- 1 Doe de salieblaadjes in een theepot. Snijd de citroen doormidden en knijp hem uit boven de pot. Doe ook de uitgeknepen helften in de pot.
- 2 Schenk 1 l kokend water in de theepot en laat de thee 5 minuten trekken voor je hem uitschenkt. Zoet eventueel naar smaak met honing.





Dit is het vervolg van p. 139.

- 4 Stort de uitgelekte pasta terug in de pan en voeg het kookvocht, het ricottamengsel en de spinazie toe. Warm alles al omscheppend nog 30 seconden door. Proef en maak zo nodig op smaak met extra citroensap.
- 5 Serveer de pasta met de rest van de Parmezaanse kaas apart in een kommetje.

Liever geen gluten? Kies vezelrijke glutenvrije pasta, bijvoorbeeld op basis van kikkererwten of volkorenrijst.

Liever geen zuivel? Vervang de ricotta door 200 gram haver fraïche, of een andere plantaardige room. Vervang de Parmezaanse kaas door veganistische parmezaan (let op: haver fraïche bevat gluten).

BONTE KOOLSLA

In deze salade gaat zowel witte als rode kool, maar je kunt natuurlijk ook een van de twee kiezen. De witte kool mag ook spitskool zijn. En de keuze voor broccoli of spruitjes laat ik ook aan jou. Gebruik wanneer je broccoli kiest niet alleen de roosjes, maar ook de stelen. Schil ze en hak ze fijn, of in elk geval wat fijner dan de roosjes. Doe vooral niet te zuinig met die dressing: een beetje vet, en daarmee bedoelen we gezond vet, in dit geval olijfolie, is juist hartstikke goed voor je.

200 g witte kool, in dunne reepjes
200 g rode kool, in dunne reepjes
150 g winterwortel, grof geraspt
150 g broccoli of spruitjes, middelgrof gehakt

25 g bieslook, fijngeknipt
4 el kappertjes
6 à 8 el frisse kwarkdressing (zie p. 76)

- 1 Doe de 2 soorten kool, de wortel, broccoli of spruitjes, bieslook en kappertjes in een slakom. Voeg 6 eetlepels kwarkdressing toe en hussel. Proef en maak zo nodig verder aan met nog 1 of 2 eetlepels dressing.
- 2 Laat de koolsla minimaal een uur rusten voor je hem serveert.

Liever geen zuivel? Gebruik honing-mosterd dressing (zie p. 75) in plaats van kwarkdressing.





Dit is het vervolg van p. 173.

- 3 Verwarm de rest van de olie in een koekenpan. Voeg de uienringen toe en een klein snufje zout en laat de ui 15 à 20 minuten fruiten, tot hij zacht en goudkleurig is. Draai het vuur hoog en laat de uien in een paar minuten een beetje krokant worden.
- 4 Kook de eieren zacht of hard, laat schrikken, pel en halveer ze.
- 5 Meng het grootste deel van de peterselie of koriander door de kedgere. Proef en maak hem zo nodig verder op smaak met zout en peper.
- 6 Schep de rijst in 4 diepe borden of in een schaal. Garneer met de gebakken uien, gehalveerde eieren, citroenparten en het restje peterselie of koriander.

Liever geen zuivel? Vervang de karnemelk en het water door 800 milliliter groentebouillon (zie p. 71).

SARDIENTJES VAN DE BARBECUE MET PETERSELIESALADE

Toen ik met mijn gezin ooit een paar maanden in het zuiden van Portugal woonde, roosterden we elke week wel een keer sardientjes op de barbecue. Ik geef toe, het is een beetje gedoe om ze te eten. Je roostert ze namelijk in hun geheel en pas aan tafel verwijder je de kopjes en staartjes, snijd je de buikjes open en haal je het ruggengraatje en de ingewanden eruit. Zelf houd ik heel erg van dit soort geknoei aan tafel, dus ik vind dat helemaal niet erg. Maar mocht je er tegen opzien, weet dan dat de smaak van verse, geroosterde sardientjes het dubbel en dwars waard is. Je kunt hier behalve de peterseliesalade bijvoorbeeld ook nog een simpele tomatensalade bij serveren.

1 kg verse sardines
grof zeezout
2 rode uien, in dunne halve ringen
30 g bladpeterselie, alleen de blaadjes
2 tl sumak (optioneel)

2 el olijfolie
2 citroenen, waarvan 1 in 4 parten

verder nodig:
visrooster voor de barbecue
(optioneel)

- 1 Was de sardientjes onder koud stromend water en bestrooi ze royaal met het zeezout. Laat ze zo 1 à 2 uur staan.
- 2 Maak ruim tevoren de barbecue aan zodat je vlak voor je gaat eten mooie, gelijkmatig smeulende kooltjes hebt.
- 3 Leg de uienringen op een bord en bestrooi met een snuf (fijn) zout. Laat ze zo 10 minuten liggen.
- 4 Dep de sardientjes droog. Klem ze eventueel tussen een visrooster en rooster ze in 5 à 8 minuten gaar op de barbecue. Draai ze halverwege om.
- 5 Knijp het vocht uit de uienringen en doe ze in een kom. Voeg de peterselie en sumak toe en maak de salade aan met olijfolie, citroensap (je hebt misschien niet de hele citroen nodig, zeker niet wanneer je ook sumak gebruikt) en zout en peper naar smaak.
- 6 Serveer de sardientjes met de peterseliesalade en parten citroen.

4 personen

25 minuten + 1 uur wachten

diner

recepten 183



APPEL-CRANBERRYCRUMBLE MET WALNOTEN EN KANEEL

Cranberries kunnen zeer behulpzaam zijn bij het bestrijden van een blaasontsteking. Nu heb je er in dat geval wel wat meer van nodig dan je met dit toetje binnenkrijgt, maar toch, het blijft een slim idee om voedsel je medicijn te laten zijn. Je hebt met dit recept een royaal toetje voor vier personen, of wat bescheidener porties voor zes. Mocht je iets overhouden: de crumble doet het (opgewarmd) ook uitstekend als ontbijt, helemaal met een schep koude yoghurt erbij.

3 goudreinetten, geschild, in kleine blokjes
150 g (diepvries)cranberries
60 g kokosbloesemsuiker
1 tl kaneel

75 g havervlokken
50 ml olijfolie
20 g pompoenpitten
50 g walnoten, grof gehakt
zout, naar smaak

- 1 Verwarm de oven voor op 180 °C.
- 2 Meng de appels en cranberries, 35 gram kokosbloesemsuiker en een halve theelepel kaneel.
- 3 Doe de havervlokken, de rest van de kokosbloesemsuiker, een snufje zout en de rest van de kaneel in een kom. Schenk de olijfolie erover. Wrijf de havermout tussen je vinger tot grove, onregelmatige kruimels. Meng de pompoenpitten en walnoten erdoor.
- 4 Strooi de havermoutkruimels gelijkmatig uit over het fruit. Bak de crumble 45 à 60 minuten in de oven, tot het fruit gaar is en het kruimellaagje krokant.

Liever geen gluten? Gebruik glutenvrije havervlokken.

