

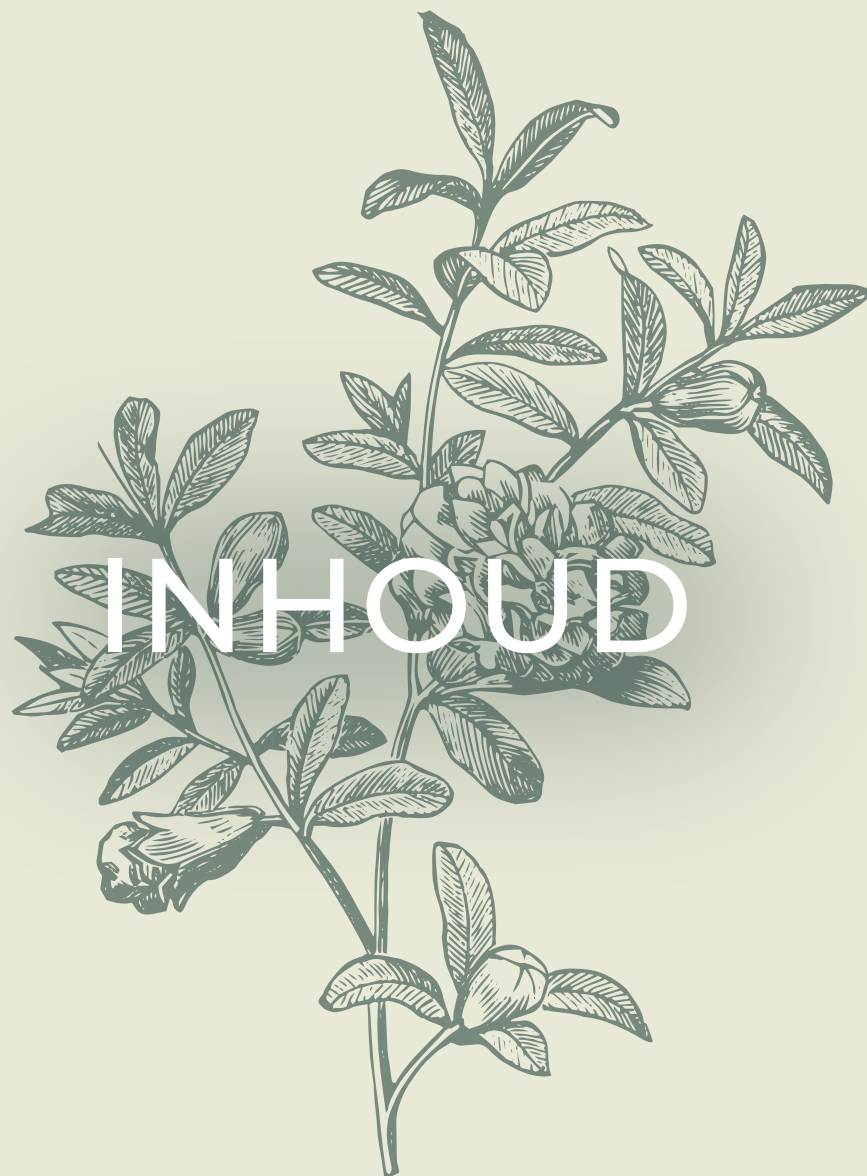


BRENDA BAS

GREEN YOURSELF

85 RECEPTEN UIT DE NATUUR
MET DE HOGESNELHEIDSBLENDER

FONTAINE UITGEVERS



INHOUD

VOORWOORD 6

INTRODUCTIE 8

Wat is vitale voeding? 12

Een goede voorbereiding 16

Geschiedenis van de hogesnelheidsblender 20

Waarom een hogesnelheidsblender? 22

TIPS 26

SMOOTHIES, BOOSTERS & BOWLS 32

SOEPEN – WARM & KOUD 52

SAUZEN 70

SNACKS, DIPS & SPREADS 84

SALADES & DRESSINGS 104

ZUIVELVRIJE MELK & ROOM 120

FAVORIETE BAKSELS 132

IJS & DESSERTS 148

KIDS FIRST 162

REGISTER 174



Voorwoord

RINEKE DIJ KINGA

AUTEUR EN ORTHOMOLECULAIR VOEDINGSTHERAPEUT

De prachtige vormgeving en foto's in dit boek van Brenda doen mij watertanden. Wat zien groente en fruit er toch lekker uit! En in een oogopslag zie je aan de recepten dat ze zowel gemakkelijk als lekker zijn. Veel en veel meer groente, op meerdere momenten van de dag is een enorme aanwinst voor je gezondheid. Om heel veel redenen, maar mag ik er twee noemen? De zuur-basebalans is zo cruciaal voor je algehele gezondheid dat iedereen er eigenlijk wel van móet weten. Een topprioriteit als het gaat om jouw gezondheid en vitaliteit. Jouw voeding moet zoveel basische voedingsstoffen bevatten dat jouw lichaam en brein optimaal fit, vitaal en gezond kunnen zijn en blijven. Veel meer groente en fruit, zeker in de vorm van snel te maken soepen, spreads en smoothies, bieden je de mogelijkheid om op een gezonde en vooral lekkere manier veel meer basisch voedsel te eten. Brenda licht dit in haar boek verder toe.

En de tweede belangrijke reden? Jouw darmbacteriën hunkeren naar voedsel dat vitaal, divers en onbewerkt is. En volop vezels bevat! Veel meer groente en fruit op een dag is de kortste klap om jouw darmbacteriën van volwaardig voedsel te voorzien. In ruil voor het

voedsel dat jij voor hen eet maken zij uit de vezels energie. Die energie gebruiken ze om jouw darmen gezond te houden, om je eten goed te verteren zodat je het optimaal kunt benutten. Een eeuwenoude spreuk van vroegere geneesheren was dan ook: "Niet wat je eet maar wat je verteert komt je gezondheid ten goede." Vers en onbewerkt voedsel biedt je spijsvertering een scala aan hulpstoffen om je eten goed te verteren. De recepten van Brenda bieden je bovendien een geweldige kans om veel meer variatie in je eetpatroon aan te brengen: elk seizoen heeft immers zijn eigen groente, fruit, kruiden en onkruiden. Gevarieerd voedsel is, net als voldoende vezels, een primaire voorwaarde voor gezonde darmen en daarmee voor jouw gezondheid en vitaliteit.

Ik zou het fantastisch vinden als je na het lezen van Brenda's boek en haar heldere uitleg en tips erin fluitend de keuken in gaat om jezelf dagelijks op heerlijke smoothies, spreads, pesto's en soepen te trakteren. Ik hoop dat je je zult verbazen over wat basische voeding en veel meer vezels en variatie voor jou kunnen betekenen. En hoe leuk het is om er creatief mee bezig te zijn. Ik wens je veel bereidings- en eetplezier met dit boek! ■



HOOFDSTUK 1

GREEN YOURSELF

Introductie

BRENDA BAS

Toen ik in 2009 begon met de aanleg van een moestuin gingen mijn ogen open voor de kracht van verse en natuurlijke voeding. Van deze gezonde, energiegevende producten wilde ik het liefst elke dag profiteren, en zo begon mijn zoektocht naar een handige manier om die krachtige voeding dagelijks binnen te krijgen. Ik herinner me een bezoek aan een van de eerste 'groene' beurzen in Nederland, waar ik kennismakte met allerlei ingrediënten en producten die nog zeker niet in mijn keukenkastje of tuinschuur stonden. Ongebrande noten, allerlei mij onbekende zaden, tuingereedschap van koper dat bijzondere effecten zou hebben in de aarde. Het werkte bijna op mijn lachspieren. Dat veranderde toen ik mijn eerste groene smoothie uit een hogesnelheidsblender proefde en nadat ik een sapje uit een slowjuicer had geprobeerd. Ik werd enthousiast. Ik zag direct de grote voordelen van de hogesnelheidsblender: snel, makkelijk, de vezels blijven behouden. En ik vond het heerlijk! Niet veel later stond er ook in mijn keuken een hogesnelheidsblender. Ik begon te experimenteren met groene smoothies, waarbij de verschillende bladgroenten uit

mijn moestuin eraan moesten geloven. De internationale bestseller *Groene Smoothie Revolutie* van Victoria Boutenko was een goede leidraad.

Na het afronden van mijn coachopleiding in 2013 startte ik de website phitality.nl. 'Een gezonde geest in een gezond lichaam' was het motto van de website. Bijna automatisch besloot ik me eerst te richten op het lichaam: ik zou mijn eigen ervaring met de kracht van verse en natuurlijke voeding delen en mensen inspireren en begeleiden om ook gezond en puur eten in hun leefstijl op te nemen. Met dit doel voor ogen begon ik met het organiseren van workshops over vitale voeding. Tijdens een bezoek aan de biologische groentekraam op de markt in Hilversum maakte ik toevallig – of was het niet toevallig? – kennis met de beheerders van De moestuin van Jagtlust, onderdeel van landgoed Jagtlust, een van de tien buitenplaatsen van 's-Graveland. De oude Moestuin van Jagtlust, gelegen aan de rand van het bos, was na jaren van verval weer prachtig gerestaureerd en in cultuur gebracht. Het was dé ideale locatie om mijn workshops te geven. ►

Samen met een vriend maakte ik een ontwerp voor een medicinale kruidentuin in De Moestuin. Daarna kwamen er GreenYourself-workshops in De Moestuin van Jagtlust. Naast een inhoudelijke presentatie staat het zelf snel en makkelijk leren bereiden van vitale voeding met de hogesnelheidsblender altijd centraal tijdens de workshops.

Zowel tijdens de GreenYourself-workshops als in dit boek richt ik me op het ervaren van natuurlijke voeding vanaf de basis. Ik besteed veel aandacht aan groene bladgroenten, want die bevatten veel bouwstoffen en belangrijke vezels. Omdat we tegenwoordig niet goed en lang genoeg kauwen en ons maagzuur niet sterk genoeg is om rauwe groente goed te verteren, is een goede hogesnelheidsblender een geweldig hulpmiddel bij het verhogen van je groente- en fruitinname. Een hogesnelheidsblender is in staat om de celwanden van bladgroenten in zeer korte tijd open te snijden. Op deze manier worden de vitale stoffen vrijgemaakt, waardoor ons lichaam die voedingsstoffen niet alleen binnenkrijgt maar ook beter kan opnemen en verwerken. Door rauwe groenten te gebruiken blijft bovendien de voedingswaarde behouden. En ook niet onbelangrijk: met de hogesnelheidsblender – en met de juiste ingrediënten – kun je de lekkerste dingen maken. Een hogesnelheidsblender is niet alleen geschikt voor bladgroenten, maar ook voor het verwerken van veel andere groenten, allerlei soorten fruit, noten en zaden en van bevroren ingrediënten. Je maakt zo heel makkelijk warme soep, sauzen, pesto's,

groentespreads, notenboters, beslag voor broden en cakes, plantaardige melk, ijs en frozen yoghurt.

Uitgangspunt van GreenYourself is het gebruik van 'whole foods, plant-based', dus plantaardige voeding en dan het hele product. Slechts een paar recepten bevatten dierlijke producten.

GreenYourself brengt de kracht van natuurlijke voeding op een makkelijke manier dichtbij. De afstand 'van grond tot mond' houd ik het liefst zo kort mogelijk, zodat een maximale hoeveelheid aan smaak en vitale bouwstoffen behouden blijft. Deze bouwstoffen worden in een handomdraai verwerkt in een en dezelfde machine: de hogesnelheidsblender.

Elke dag heb je de keuze wat je wel en wat je niet eet. Ik heb het niet voor niets *GreenYourself* genoemd. Wil je goed voor jezelf zorgen dan is het belangrijk om regelmatig je 'innerlijke arts' in te schakelen. Dat doe je door te bedenken dat alles wat je eet en drinkt communiceert met de cellen in je lichaam.

Ik hoop dat dit boek je zal inspireren om zelf aan de slag te gaan met het maken van puur en lekker eten en drinken zonder ongewenste kunstmatige toevoegingen. Wat je zelf maakt is vaak veel lekkerder en gezonder en je weet altijd precies wat je binnenkrijgt. Je lichaam is er blij mee en dat ga je voelen.

De bereiding van de recepten vergt vaak niet meer dan een paar minuten. Zo blijft er voldoende tijd over om lekker en rustig te genieten van de verse drankjes en gerechten die je gemaakt hebt.

ENJOY & GREENYOURSELF! ■





HOOFDSTUK 3

SMOOTHIES, BOOSTERS & BOWLS

Een snellere en makkelijkere manier om je gezondheid een boost te geven dan het drinken van een verse zelfgemaakte groene smoothie is er volgens mij niet. De afgelopen jaren heb ik er zóveel gemaakt tijdens de workshops en de gezonde beurzen en events waar ik aan deelnam! Omdat de smoothies veel kracht hebben vond ik het passend om ze af en toe de toevoeging 'boosters' te geven. Niet te verwarren met de 'bowls', die op zich ook een krachtige werking hebben. De bowls zijn alleen wat dikker dan de smoothieboosters waardoor je ze goed kunt eten met een lepel, bijvoorbeeld als gezond ontbijt.

Heb je een favoriete booster die je als ontbijt wilt eten? Voeg dan wat minder vocht toe en maak er je eigen ontbijtbowl van. De mogelijkheden om groente en fruit te combineren in de hogesnelheidsblender zijn eindeloos. Laat je inspireren door de recepten en maak vervolgens wat bij jou past.

In dit hoofdstuk wordt verwezen naar het groene-smoothieprogramma of het fruitsmoothieprogramma van de blenders waarmee ik werk. Heb je een

hogesnelheidsblender zonder programma's, volg dan de tijden en snelheden die ook vermeld worden in de recepten.

DE VOLGENDE VERHOUDING IS EEN ALGEMENE BASIS BIJ HET MAKEN VAN EEN GEZONDE SMOOTHIE OF ONTBIJTBOWL:

50% verse bladgroente

50% fruit

250-500 ml water of plantaardige melk

Na verloop van tijd zal je behoefte aan zoet fruit afnemen ten gunste van de bladgroente. Dat is goed! Luister naar je lichaam en pas de basis hierboven aan naar meer bladgroente en minder fruit.

Wissel de soorten bladgroente af, dit is belangrijk voor je lichaam vanwege de in bladgroente aanwezige alkaloïde. Alkaloïde is een stofje waarmee groente zichzelf in de natuur beschermt tegen indringers. In kleine hoeveelheden versterken alkaloiden het immuunsysteem, maar in grote hoeveelheden zijn ze giftig. De diverse bladgroenten bevatten uiteenlopende alkaloiden. Als je voldoende afwisselt kan zich niet één soort alkaloïde ophopen in je lichaam.

Carrot cake bowl

VOOR CA. 900 ML

Lijnzaad bevat veel gezonde omega 3-vetzuren. Door het lijnzaad pas te breken vlak voordat je het gaat verwerken blijft de gezonde werking behouden. Gebroken lijnzaad oxideert snel, wat de werkzaamheid sterk vermindert.

INGREDIËNTEN

1 eetl. lijnzaad
 2 winterwortels (ca. 250 g),
 geschraapt, in grove stukken
 ¼ verse ananas, incl. harde kern,
 geschild, in grove stukken; of 200 g
 bevroren ananas
 250 ml karnemelk of plantaardige yoghurt
 1 rijpe banaan, gepeld
 ½ theel. gemberpoeder

1 theel. kaneel, plus extra
 om te bestrooien
 ½ theel. vanillepoeder
 of 1 theel. vanille-essence

OM TE SERVEREN

plantaardige yoghurt (optioneel)
 hennepzaad

BEREIDING

Doe het lijnzaad in de blenderkan en druk een paar keer op de pulseknop zodat de zaadjes openbreken. Voeg de overige ingrediënten toe en kies het groene-smoothieprogramma of blend in 60 seconden op hoog vermogen tot een gladde massa. Let op: het kan nodig zijn om de massa met de stamper even goed naar beneden te duwen.

Schenk de inhoud van de blenderkan in een mooi schaalje, voeg naar smaak wat yoghurt toe en bestrooi met hennepzaad en een beetje kaneel.



Rodebietensoep

VOOR CA. 1 LITER

INGREDIËNTEN

500 g rode bietjes, gekookt

1 groentebouillontablet

500 ml handwarm water

1 lente-ui, in grove stukken

1 appel, met schil, klokhuis verwijderd,
in vieren

1 theel. tijm, gedroogd

1 theel. (afgestreken) gemalen komijn

1 eetl. donkere balsamicoazijn

OM TE GARNEREN
cress (optioneel)

BEREIDING

Doe alle ingrediënten in de blenderkan. Kies het soepprogramma of blend 4-6 minuten op hoog vermogen.

Voeg naar smaak zeezout en peper uit de molen toe en garneer eventueel met een verse cress.

