

ABUNDANT



Alexander Gershberg

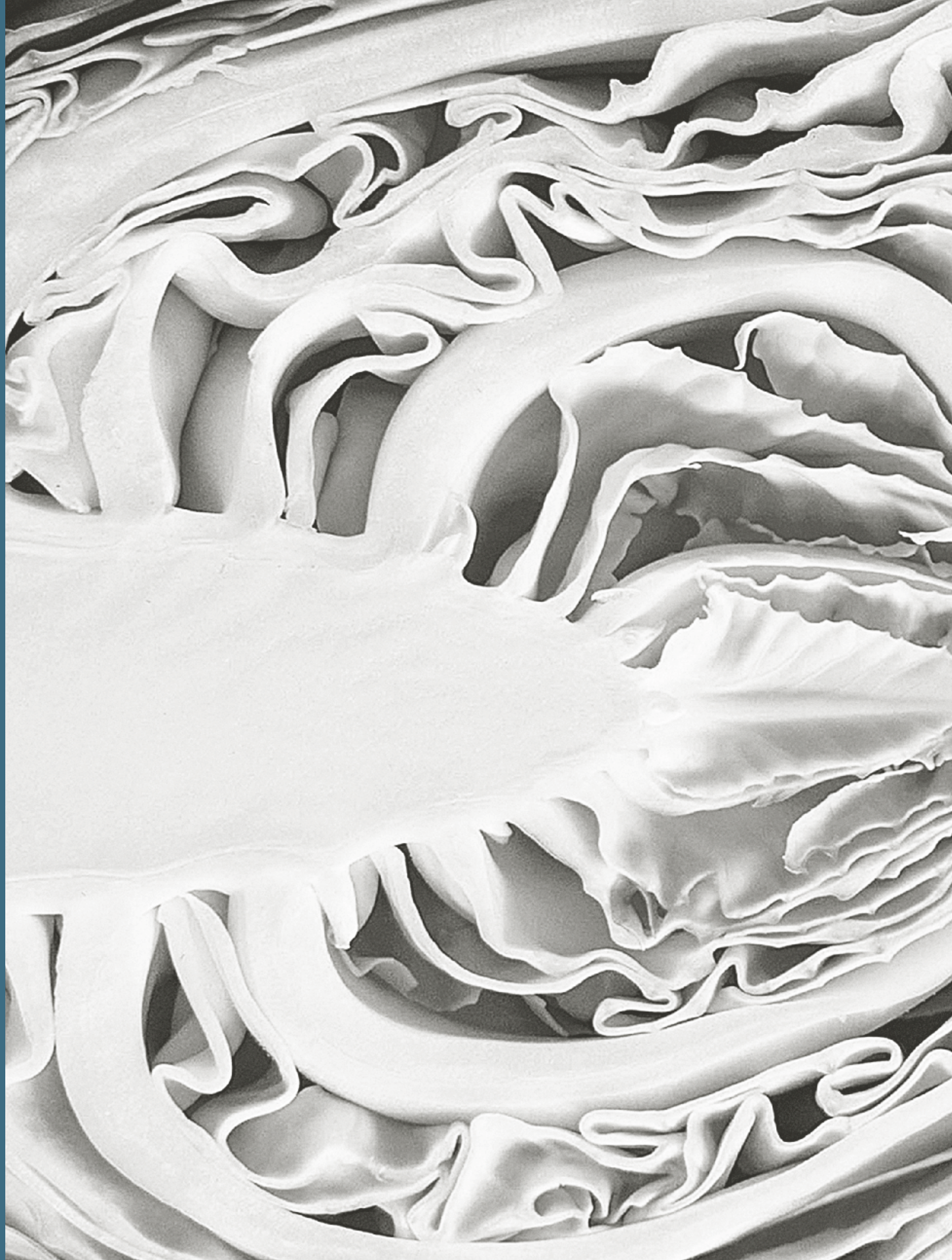
*Mrs. Dalloway said she would
buy the flowers herself.'*

— Virginia Woolf

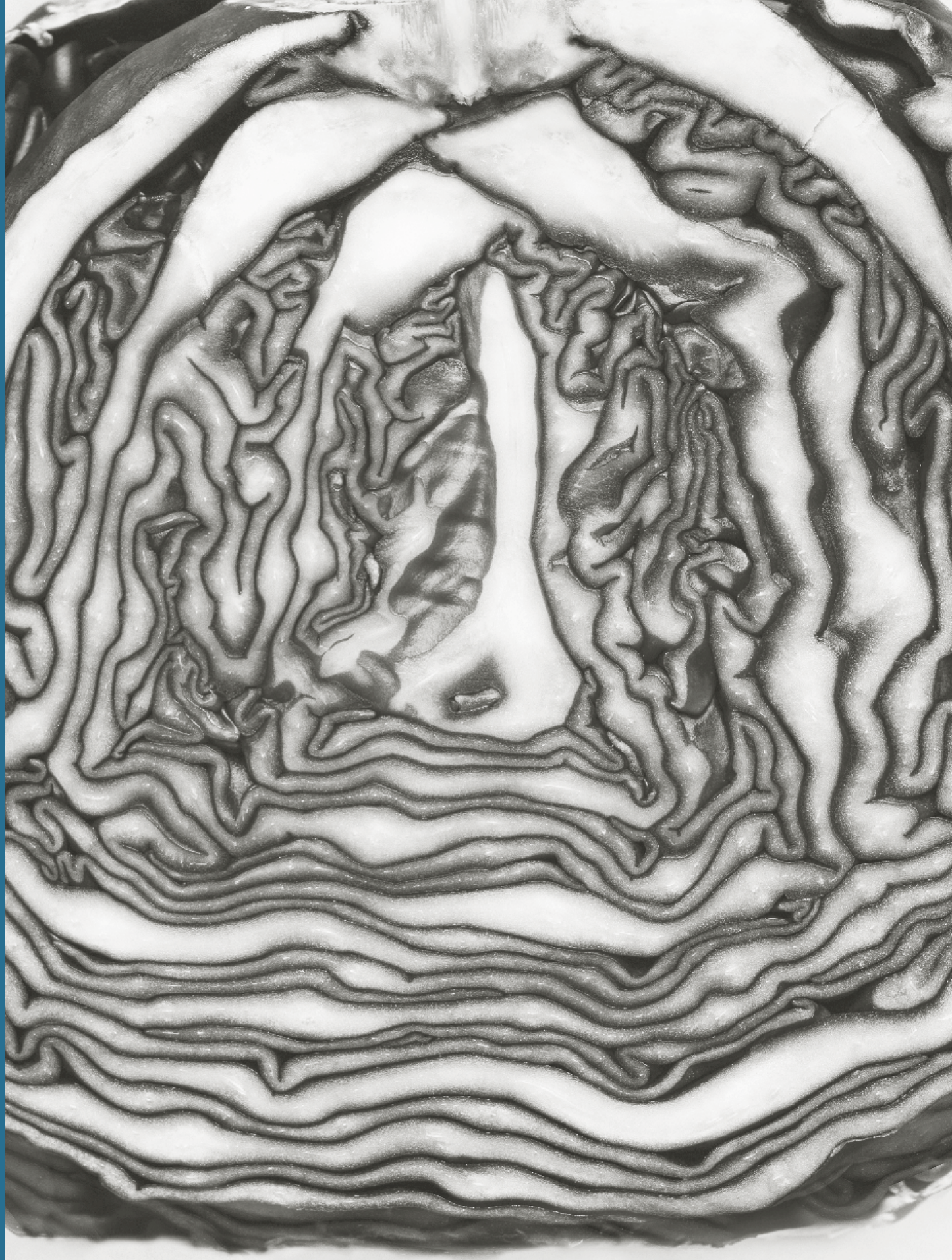
Lannoo











Proloog

Ik zag een beeld voor me. Ik liep door de straten van een mooie, rijke stad. Langs het water en door de vele parken. Onderweg lette ik op de gezichten van de mensen. De manier waarop ze bewogen. Hun stemming en hun 'energie'. En ik vroeg me af of die mensen gelukkig waren. Terwijl ik liep, besepte ik dat ik me niet kon herinneren wanneer een onbekende laatst naar me had geglimlacht of me zelfs maar had aangekeken. Laat staan me spontaan had aangesproken.

Toen ik hier voor het eerst was, viel het me op dat veel mensen rondliepen met een vage glimlach. Zo'n beetje als de Mona Lisa. Een glimlach waar je niet meteen de vinger op kunt leggen, maar die voor mij een soort innerlijke rust en geluk uitstraalde.

Maar hoe langer ik hier was, hoe meer verhalen ik hoorde over burn-out en mentale en fysieke problemen. Sterker nog, ik hoorde dat er steeds meer medicatie voor geestelijke gezondheidszorg en steeds meer illegale drugs werden gebruikt.

En ik vroeg me af: wat is er met deze mensen gebeurd?

Inleiding

Verlangens – ons innerlijke kompas

Als je ergens naar verlangt, is dat goed voor je. Biologisch zitten we zo in elkaar dat we het eten verlangen dat voedzaam voor ons is. Ons lichaam vertelt ons wat het nodig heeft.

Toen ik dat laatst zei tegen iemand die deelnam aan een van mijn kookworkshops – een man die door zijn overgewicht moest gaan zitten omdat hij niet lang rechtop kon blijven staan – antwoordde hij me bitter: 'Ja hoor..., heb je mij al eens bekeken?' En hij wees naar zijn lichaam, als bewijs voor mijn nonsens. Ik krijg vaak zulke reacties. Iemand zegt me dan: 'Wacht even, ik heb alleen zin in chocolade, chips en Coca-Cola. Hoe kan dat goed voor me zijn?'

Maar voor mij is het verlangen op zich niet het probleem. Als je zin hebt in snoep, vraagt je lichaam gewoon suikers – koolhydraten – als energie. Het echte probleem is dat de voedingsindustrie die verlangens (onze zwakke plekken) goed kent en ultrabewerkte producten heeft ontwikkeld die onze smaakpapillen manipuleren zonder echt onze diepere nutritionele behoeften te stillen. Wanneer je natuurlijke producten eet met veel complexe koolhydraten, zoals fruit en groenten, krijg je op een duurzame manier nieuwe energie. Kies je voor bewerkte voeding vol suiker, dan doe je alleen je smaakpapillen een plezier. Je speelt niet in op de werkelijke energiebehoeften van je lichaam. Suiker is oplichterij: hoe meer je ervan eet, hoe meer je vermoeid, depressief en uitgeput raakt. En omdat de echte verlangens van je lichaam onbeantwoord blijven, eet je meer en meer. Zonder het te beseffen raak je verstrikt in een vicieuze cirkel.

Ik vergelijk de moderne mens weleens met de gevangenen in Plato's grot. We denken dat wat we zien echt is, maar in werkelijkheid gaat het om niet meer dan goedkope imitaties – schaduwen van het origineel. In plaats van echte intimiteit kijken we porno, wat onze onmiddellijke seksuele verlangens bevredigt, maar

niet onze diepere behoefte aan verbinding. In plaats van persoonlijke gesprekken met vrienden gaan we op social media, waardoor we eenzamer en depressiever achterblijven dan ervoor. In plaats van van binnenuit te werken aan onze immuniteit en gezondheid, grijpen we steeds vaker naar nieuwe geneesmiddelen en chemische producten met schadelijke bijwerkingen voor onze algemene gezondheid. In plaats van ons lichaam echte voeding te geven worden we ertoe overgehaald om ultrabewerkte imitaties te eten van wat echt gezond is.

Ja, ik ben ervan overtuigd dat onze verlangens naar eten en de signalen van ons lichaam altijd juist zijn. Het probleem is dat het moderne leven ons snelle en oppervlakkige oplossingen aanreikt voor diepere lichamelijke en emotionele behoeften. Wat we nodig hebben, is een manier om die verlangens in te vullen op een duurzame manier – met volwaardige, niet schadelijke voedingsbronnen. Echte voeding bezorgt ons intense tevredenheid en een gevoel van voldoening en overvloed.

Wat ons lichaam ons zegt, is altijd juist. Je lichaam is je kompas. Met dit boek wil ik je aanmoedigen om opnieuw aansluiting te vinden bij je diepere verlangens – op voedingsvlak tenminste. De recepten helpen je om het eten te eten waarvan je houdt en waarnaar je verlangt, en tegelijk te kiezen voor volwaardige, gezonde voedingsbronnen.

Onze moderne levens- en denkwijze weerhoudt ons ervan om ons dieper te verbinden met onze gevoelens en verlangens. Sommigen onder ons hebben nooit geleerd hoe natuurlijke voldoening aanvoelt. We staan zo ver van ons eigen lichaam, onze gewaarwordingen en onze emoties dat we niet langer voelen wat voeding buiten de initiële smaak met ons doet op een dieper niveau. Welk gevoel geeft eten ons echt? Wanneer je die intuïtieve connectie met eten weer opbouwt, begin je op instinctieve en natuurlijke manier andere keuzes te maken. En al snel merk je dat je prioriteiten veranderen.

Inhoud

7	Proloog
8	Inleiding
26	Vers
50	Umami
88	Comfort
120	Overvloedig
146	Street
184	Fine
204	Zoet
239	Voorbeeldmenu's en bijpassende wijnen
246	Speciale ingrediënten
248	Winkels en onlineshops
249	Bibliografie
251	Dankwoord
252	Epiloog
254	Index
256	Colofon











VERS

ZWARTEBONENSALADE MET LECHE DE TIGRE

Hier komt de zon! Deze bonen hebben een Mexicaans tintje en een vurige kick. Een Latijns-Amerikaanse kok met wie ik heb samengewerkt, had het idee om zwarte bonen te marinieren in een traditioneel Peruaanse marinade die leche de tigre heet. Die geeft de salade en elke hap een frizure, aromatische smaak.

Bonen zijn een essentieel onderdeel van een plantaardig voedingspatroon, maar kunnen soms wat zwaar voelen – zeker in de zomer als ze in een stoofschotel geserveerd worden. Deze lichte en verfrissende salade geeft ze een verrassende draai en neemt dat zware gevoel weg.

Wanneer je de bonen in de salade mixt, kunnen ze die een donkere, minder aantrekkelijke kleur geven. Om dat te voorkomen leg ik de bonen in een laagje onderaan. Erboven leg ik dan de groenten. Dat ziet er niet alleen beter uit, de bonen zullen zo ook de smaken en het sap van de salade goed opnemen.

In dit recept gebruik ik gemiddeld pittige chili. Gebruik je een hete variant? Begin dan met de helft en proef of je meer wilt toevoegen.

INGREDIËNTEN

200 g — gedroogde zwarte bonen

Voor de leche de tigre (Peruaanse mandarijnmarijnade)

120 ml — versgeperst mandarijnsap

60 ml — versgeperst limoensap

½ theelepels — zeezout

— versgemalen zwarte peper

½ — rode chilipeper, grof gehakt

Voor de salade:

1 — grote komkommer, fijngehakt

500 g — tomaten of cherrytomaatjes, fijngehakt

2 — grote avocado's, in kleine blokjes

150 g — geroosterde hazelnoten, grof gehakt

1 — middelgrote rode ui, fijngehakt

70 g — koriander, grof gehakt

2 eetlepels — umesu (Japanse pruimenazijn)

— versgemalen zwarte peper

6 eetlepels — versgeperst limoensap

2 eetlepels — olijfolie

1 teentje — knoflook, fijngehakt

1 — rode chilipeper, zaadjes verwijderd, fijngehakt

Voor 4 personen

Bereidingstijd: 25 minuten

Wachttijd: 75 minuten

BEREIDING

Spoel de zwarte bonen in een snelkookpan door ze lichtjes met je vingers te wassen in wat water. Giet af, doe de bonen weer in de pan en voeg 700 milliliter water toe. Sluit de pan af, breng onder middelhoge druk en kook op een vlamverdelers op laag vuur gedurende 75 minuten. Laat de druk vanzelf ontsnappen. Giet de bonen af en laat ze afkoelen.

Voor de leche de tigre: meng het mandarijnsap, limoensap, zeezout, een flinke snuf zwarte peper en de chilipeper met een staafmixer tot een gladde saus. Doe de zwarte bonen samen met de leche de tigre in een mengkom, meng en laat 20 minuten marinieren.

Spread de bonen met een lepel uit over een plat bord, zodat ze een mooie basis vormen voor de overige ingrediënten. Lepel wat van de marinade over de bonen, zodat ze goed bedekt zijn.

Meng in een slakom de komkommer, tomaten, avocado, hazelnoten, ui, koriander, umesu, een flinke snuf zwarte peper, het limoensap, de olijfolie, knoflook en chilipeper. Roer goed door en schep een royale hoeveelheid van het salademengsel over de zwartebonenbasis.

Geniet van dit frisse gerecht.



SICILIAANSE SALADE MET VENKEL, SINAASAPPEL EN ZWARTE OLIJVEN

Het vraagt moed om eenvoudige gerechten te maken, want dan moet je vertrouwen op de kwaliteit van de ingrediënten, je kookvaardigheden en je gevoel voor smaakbalans. Deze salade bestaat uit slechts 5 ingrediënten. Het is een Siciliaanse klassieker die je op meerdere manieren kan bereiden. Mijn twist is de toevoeging van rozijnen en munt. Zeker niet traditioneel, dus. Ik moedig je ook aan om dapper te zijn en de verleiding te weerstaan om meer dan deze 5 ingrediënten toe te voegen.

Zelf vind ik deze salade echt fantastisch!

Voor 4 personen
Bereidingstijd: 10 minuten

BEREIDING

Meng alle ingrediënten in een grote slakom en geniet van een frisse salade.

INGREDIËNTEN

1	— venkel, in dunne plakken
4	— sinaasappels, geschild, in middelgrote stukken
100 g	— zwarte kalamata-olijven, gehalveerd
50 g	— rozijnen
handje (ca. 5 g)	— verse muntblaadjes

