

Voorwoord

Het lijkt wel alsof afvalgoeroes en topchefs tegenwoordig geen bestaansrecht meer hebben zonder een eigen kookboek geschreven te hebben. Winkels puilen uit met kookboeken gebaseerd op allerlei theorieën. Soms met een specifieke dieetachtergrond, zo nu en dan zelfs wetenschappelijk onderbouwd. De aanleiding om een kookboek te schrijven is divers: chef-koks willen de amateurkoks helpen om mooie gerechten te maken en de afvalgoeroes willen niets liever dan helpen bij het afvallen.

En met zoveel kookboeken zijn er ook gigantisch veel voorbeelden van speciale diëten te vinden. Ik noem er een paar: het Sonja Bakker dieet, het Atkins dieet, het Paleo dieet en ga zo maar door. Steeds weer worden er nieuwe bedacht die vervolgens worden gehyped. Volgers proberen het uit en zien dan dat het inderdaad werkt. Waarom? Omdat bijna alle diëten uiteindelijk hetzelfde doen: ze beperken je calorie-inname. En wanneer je minder calorieën binnenkrijgt dan dat je verbruikt dan val je af.

Maar al die diëten hebben nog een ding met elkaar gemeen: ze zijn stuk voor stuk amper vol te houden, omdat ze zo beperkend zijn. De eerste weken volg je trouw de richtlijnen van het dieet en val je af. Sowieso val je in het begin snel af, want je verliest vocht. Daarna begint het minder snel te gaan en krijg je trek in die 'verboden' dingen. Vervolgens denk je dat je dieet is verpest en laat je het dus maar varen. Conclusie: je bent terug bij af. En dat is jammer. Vooral omdat het roer helemaal niet zo drastisch om hoeft om resultaat te bereiken. Bewust eten én lekker genieten levert je op de lange termijn veel meer op.

In dit boek beschrijft Louisa mooie, eenvoudige en alledaagse recepten die zijn ontstaan uit haar passie voor gezonde voeding en een actieve leefstijl. Voeding en leefstijl gaan hand in hand. Wanneer dit in balans is leidt dit tot geleidelijk afvallen en een gezonder bestaan. Dat gaat natuurlijk niet vanzelf. Neem de tijd om je een ander eetpatroon en leefstijl eigen te maken, net zolang tot het verankerd is in je leven. Doe dat met gezonde discipline en je zult de voordelen ervaren. Ik daag de lezer uit gedurende een week de recepten uit dit boek te proberen. Je zal er beslist geen spijt van krijgen.

Han van de Steeg

Huisarts en eigenaar van Huisartsenpraktijken Medi-Mere



INHOUDSOPGAVE

2 VOORWOORD HUISARTS HAN VAN DE STEEG

4 INLEIDING LOUISA

5 GEZOND ETEN

14 CALORIE- EN KOOLHYDRATENLIJST

16 SOEP

38 GROENTE

116 SAUSJES EN DIPS

124 EI

132 BROOD

144 SAPJES EN SMOOTHIES

154 ZOET

164 INDEX

GEZOND ETEN

Het ontstaan van de recepten

Ongeveer 8 jaar geleden las ik voor het eerst over koolhydraatarm eten. Een leefstijl waarbij brood (tarwe), aardappelen, pasta, rijst en geraffineerde suikers worden geweerd uit je eetpatroon. Het had meteen mijn aandacht. Mijn echtgenoot, Richard, heeft namelijk diabetes type 2. En ook al kookte ik daardoor al bewust, we aten best veel pasta, rijst en aardappelen.

Ik verdiepte me in de materie en vroeg Richard of hij het wilde proberen: koolhydraatarm eten. Hij zou er door afvallen, met name rond zijn buik. En met het verminderen van de buikomvang, zou ook de hoeveelheid binnenwaarts vet afnemen. Dat viscerale vet, dat je organen beschermt, is belangrijk, maar een teveel zorgt ervoor dat je organen minder goed hun werk kunnen doen, waarmee ze ook minder gevoelig worden voor insuline. En daarmee liggen allerlei ziektes op de loer.

Gezonde mensen denken vaak dat dit allemaal niet zo'n vaart loopt en eten hun buik rond met koolhydraten. Maar wie wel eens last heeft van een dip gedurende de dag en ineens trek krijgt in iets zoets, zouts of hartigs, moet weten dat zijn bloedsuikergehalte een piek heeft bereikt en ineens daalt. En diabetespatiënten type 2 weten wat dit voor vervelende gevolgen kan hebben.

Voor iedereen is het dus aan te raden om zo nu en dan eens – bijvoorbeeld tijdens een medische check up - de bloedsuikerwaarde te laten nakijken. Vooral de mensen met overgewicht, die kunnen mogelijk in de risicogroep vallen.

Kun je overgewicht krijgen wanneer je (overwegend) goede voeding eet? Jazeker. Gezond eten is goed voor je, maar ook hier geldt: als je er te veel van neemt, word je dik. Lastig is echter dat mensen gewoontedieren zijn en leven volgens vaste patronen. We eten op vaste tijden en hebben zo onze voorkeuren ontwikkeld. Dat noemen we onze leefstijl. Een soort patroon waarin we vrijwel gedachteloos de dagen aaneen rijgen met al onze gewoonten en eigenaardigheden.

Verandering

Toch is het best mogelijk om zo'n leefstijl te veranderen. Maar hoe pak je dat aan?

Ga voor jezelf eerst eens na wat voor jou de definitie is van gezond leven. Want wat voor de een al jaren onder de noemer 'gezond' valt, kan voor de ander juist een 'verboden middel' zijn. Wanneer ik mensen bijvoorbeeld vertel dat ik nagenoeg suikervrij leef, dan hoor ik vaak: 'Ik ga ook bewust met suiker om.' Praten we verder, dan kom ik er al snel achter dat veel mensen onbewust nog best veel suikers binnenkrijgen. Waarom? Omdat ze dingen als brood, pasta, aardappel en 'gezonde' koeken eten. Niet wetende dat dit soort producten veel suikers bevatten.

De eerste stap naar een andere leefstijl is dus: informatie. Weet wat je eet en houd nauwlettend in de gaten welke ingrediënten er in jouw eten zitten. Wees je écht bewust van wat je binnenkrijgt. Houd daarnaast

VENKEL-PREISOEP


BEREIDEN
10 MIN.


IN DE PAN
35 MIN.


AANTAL
3+ PERSONEN

De venkel geeft deze soep zijn heerlijke, anijsachtige smaak. Het is een kruidige en verwarmende oppepper met geneeskrachtige eigenschappen.

INGREDIËNTEN AAN DE SLAG

| | |
|----------------------|---|
| 1 KG VENKEL | Snijd de uien in halve ringen en bak in de olie glazig op middelhoog vuur. |
| 500 GR PREI | Voeg peper en zout toe en laat 1 minuut meebakken. Zet dan het vuur laag totdat de uien mooi bruin fruiten. Roer zo nu en dan om. Snijd ondertussen de venkel in de lengte in tweeën. Aan de onderkant zie je een harde kern, een soort driehoekje, die je er nu makkelijk uit kan snijden. Snijd de venkel dan overdwars in fijne reepjes. Snijd de prei met het groen in ringen. En spoel dan de venkel en prei in een vergiet schoon. Houd een handje prei achter de hand. Zet het vuur weer hoger en doe de knoflook in de pan. Roer deze goed door de uien en doe venkel en prei erbij. Roer alles goed door elkaar en voeg het water toe. Zodra het gaat koken zet je het vuur laag en doe je de deksel op de pan. Laat de groenten in ongeveer 20 minuten zacht worden. Haal dan de pan van het vuur en pureer de inhoud tot een gladde, gebonden soep. Snijd de achtergehouden prei fijn en voeg toe aan de soep. Laat de soep nog 5 minuten zacht pruttelen en breng op smaak met peper en zout. |
| 2 UIEN | |
| 2 TEENTJES KNOFLOOK | |
| 2 EL OLIJFOLIE | |
| 2 TL ZOUT | |
| GEMALEN ZWARTE PEPER | |
| 500 ML WATER | |





PILAF



BEREIDEN
12 MIN.



IN DE PAN
20 MIN.



AANTAL
2 PERSONEN

Pilaf of pilav komt oorspronkelijk uit het Midden-Oosten en Centraal Azië. Eigenlijk is pilaf een combinatie van verschillende groenten met een vleessoort die je eindeloos kunt laten sudderen.

Maar omdat ik hem zonder vlees maak, duurt dat sudderen veel korter.

Ook voor dit gerecht geldt dat je naar eigen smaak veel dingen kunt toevoegen of weglaten. Het hoofdingrediënt is paprika. Gebruik bij voorkeur alle kleuren. En zijn er geen nectarines of perziken vanwege het seizoen? Gebruik dan peer. Dat is ook heerlijk!

INGREDIËNTEN

4 PAPRIKA'S IN DIVERSE KLEUREN
2 GROTE UIEN
½ RODE PEPER
125 GR CHAMPIGNONS NAAR KEUS
1 KLEINE COURGETTE OF DE HELFT VAN
EEN GROTE
½ KOMKOMMER
2 TL GEDROOGDE OREGANO
1 BLIK TOMATENSTUKJES, 400 GR
1 BLIKJE TOMATENPUREE, 140 GR
4 RIJPE NECTARINES OF PERZIKEN
2 EL OLIJFOLIE
1 DOBBELSTEENTJE ROOMBOTER
2 TL ZOUT
GEMALEN ZWARTE PEPER
1½ TOT 2 EL GEROOKTE PAPRIKAPOEDER

AAN DE SLAG

Spoel alle groenten af behalve de champignons. Wrijf die schoon met een stukje keukenpapier. Snijd dan de groenten in best wel grove stukken. Je wilt ze herkennen als ze eenmaal op je bord liggen. De paprika in grove stukken, de ui in ringen, champignons en courgette in plakken. Schil met een dunschiller de halve komkommer en snijd hem in de lengte doormidden. Met een lepel verwijder je de zaadlijsten. Snijd de komkommer ook in plakjes.

Zet een ruime pan op middelhoog vuur en laat hem warm worden. Voeg olie en boter toe en draai het vuur lager. De boter hoeft niet bruin te worden maar moet versmelten met de olie. Doe de uien en de rode peper in de pan, voeg zout en peper toe en de paprikapoeder. Houd je niet van pittig, dan laat je de peper achterwege. Roer na 5 minuten de andere groenten en de oregano door de uien en zet het vuur wat hoger zodat de groenten gaan bakken. Blijf regelmatig roeren. Voeg na 5 minuten de tomatenpuree en de tomatenstukjes toe en laat dit geheel zo'n 10 minuten pruttelen. Voeg naar smaak peper of zout toe. Schil de nectarines of perziken, snijd ze in partjes en voeg toe aan de pan. Zet de pan direct van het vuur af.

SERVEERTIP

Serveer met basmatirijst of quinoa. Of combineer de pilaf met de broccoli-blokjes van pagina 49. Maar doe vooral wat jij lekker vindt!



Focaccia



BEREIDEN
10 MIN.



IN DE OVEN
26 MIN.

Focaccia is een lekker, smakelijk brood dat zijn oorsprong kent in Ligurië in Noord-Italië. Dit platte brood doet het uitstekend bij een bord soep, maar ook zelfstandig weet de focaccia zich goed staande te houden. Als tussendoortje of zelfs als lunch.

Focaccia kun je prima in de vriezer bewaren, maar in de koelkast blijft het ook zomaar 5 dagen goed.

INGREDIËNTEN

HET BROODRECEPT VAN PAGINA 134
120 GR ZONGEDROOGDE TOMAATJES,
UITGELEKT
100 GR GROENE OLIJVEN
1 TL OLIJFOLIE
1 TAKJE VERSE ROZEMARIJN

TOPPING

EEN PAAR OLIJVEN
EEN PAAR ZONGEDROOGDE TOMAATJES

VERDER NODIG

OVENSCHAAL OF BLIK VAN ONGEVEER
25 X 25 CM

AAN DE SLAG

Verwarm de oven voor op 190 graden.

Maak het brooddeeg klaar in een schaal. Halveer de zongedroogde tomaatjes en de olijven. Haal van het takje rozemarijn 2 plukjes met blaadjes af en snijd ze fijn. Meng alles door het brooddeeg.

Leg in de ovenschaal een vel bakpapier en stort daar het deeg op. Smeer het uit met een spatel.

Het hoeft niet glad gestreken te worden want een focaccia mag er robuust uitzien. Giet wat olijfolie over het deeg en strooi er nog een paar blaadjes rozemarijn overheen.

Bak het brood in 26 minuten en verdeel de olijven en de zongedroogde tomaatjes erover zodra het uit de oven komt.

CHAMPREI MET KERRIE



Champrei is mijn eigen creatie van prei en champignons die ik graag maak als we gaan picknicken. Het is een heerlijk lunchgerecht opgerold in een slablad en dus gemakkelijk mee te nemen. Voor thuis neem je bij voorkeur een zachtere sla maar voor onderweg raad ik je een stevig blad aan, zoals ijsbergsla of Chinese kool. Maar neem vooral ook de sla of kool die jij lekker vindt.

INGREDIËNTEN AAN DE SLAG

3 PREISTENGELS
1 GELE PEPER
3 TENEN KNOFLOOK
250 GR CHAMPIGNONS
1 TL ZOUT
GEMALEN ZWARTE PEPER NAAR SMAAK
1 EL KERRIEPOEDER
50 ML WATER
4 SLABLADEREN OF CHINESE KOOL
2 EL CRÈME FRAÎCHE
1 EL OLIJFOLIE
1 EL VOLLE YOGHURT OM HET SLABLAD
MEE IN TE SMEREN

Snijd de prei in halve ringetjes, spoel af en laat uitlekken. Snijd de champignons, de gele peper en de knoflook fijn. Verhit in een koekenpan de olijfolie en bak de champignons licht aan. Voeg de gele peper en de knoflook toe en wat zout en peper. Voeg dan de prei toe.

Bestrooi met de kerrie poeder en blus af met het water. Roer alles goed door elkaar en laat 10 minuten stoven met een deksel op de pan. Spoel ondertussen de slabladeren af en dep ze droog met keukenpapier. Leg op elk bord 2 bladeren en besmeer ze met yoghurt. Laat vervolgens de groenten in een vergiet uitlekken en vul de bladeren met de *champrei*. Schep er een lepel crème fraîche op en rol het blad dicht. Eet uit de hand!

SERVEERTIP

Het is een pittig gerecht, een combinatie met bijvoorbeeld geraspte komkommer is lekker verfrissend.



CHOCOLADEMOUSSE

 BEREIDEN
6 MIN.

 IN DE PAN
2 MIN.

 AANTAL
2 PERSONEN

Voor deze mousse heb je maar 2 ingrediënten nodig: slagroom en chocola.
Lekker overzichtelijk toch?!

INGREDIËNTEN
50 ML SLAGROOM, OM TE VERWARMEN
60 GR CHOCOLADE 80 % PUUR
100 ML SLAGROOM, OM TE KLOPPEN

AAN DE SLAG
Verwarm 50 milliliter slagroom op laag vuur. Zodra je aan de randen belletjes ziet verschijnen dan haal je de pan van het vuur. Roer met een garde rustig de pure chocolade erdoorheen totdat de chocolade volledig is gesmolten. Laat afkoelen buiten de koelkast. Klop de 100 milliliter slagroom luchtig en schep het door de chocolade heen met een spatel. Laat het geheel 30 minuten in de koelkast opstijven.

