

— Jackie Hall —

RECEPTEN VOOR DRUKKE MENSEN

GEZOND · SNEL · LEKKER

— Jackie Hall —

RECEPTEN VOOR DRUKKE MENSEN

GEZOND · SNEL · LEKKER

Gezond, Snel, Lekker
Recepten voor drukke mensen

Alle recepten, tekst en fotografie: Jackie Hall 2017,
evenals de keramiek op pagina 37, 43, 55, 77, 91, 97, 99 en 101

Boek ontwerp en illustraties: Flóra Zsófia Molnár 2017 (www.zsofi.nl)

ISBN: 978-9-4021697-2-0

Alle rechten voorbehouden. Geen enkel onderdeel van deze publicatie mag in enige vorm worden gereproduceerd of gebruikt op een of andere manier elektronisch of mechanisch, met inbegrip van fotokopieën, opnames of door middel van een informatie-opslag ophaalsysteem dat nu bekend of hierna uitgevonden wordt, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

Dit boek is niet bedoeld als vervanging voor professionele medische behandeling of advies. De auteur accepteert geen aansprakelijkheid voor eventuele schade die is veroorzaakt door de inhoud van dit werk. Als u aan een medische aandoening lijdt en niet zeker bent van de geschiktheid van een van de recepten of andere informatie in dit boek, is het raadzaam om een arts te raadplegen.

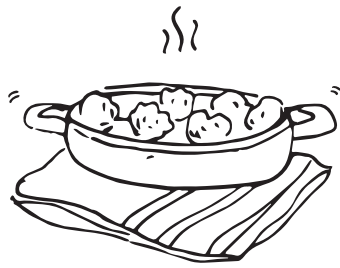
"All cooking is alchemy and transformation."

MICHAEL POLLAN

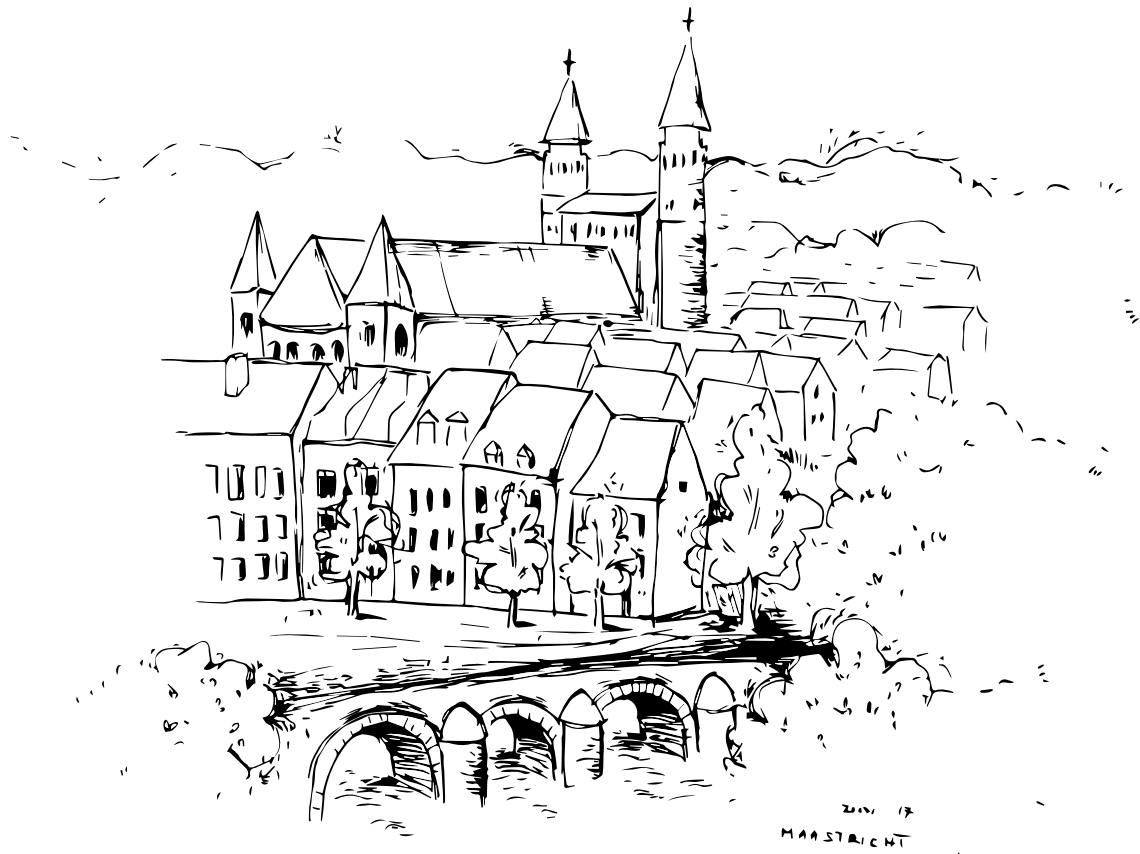


INHOUD

Introductie	8
De basisprincipes van <i>gezond, snel en lekker</i> eten voor drukke mensen	16
De recepten	28
• Ontbijt	32
• Soepen	46
• Salades	68
• Hoofdgerechten	92
• Lekkere extra's	124
• Drankjes	144
Informatie over de voedingswaarde van de ingrediënten	154
Inspiratie	168
Over de auteur	172



INTRODUCTIE



Mijn moeder gaf ons vroeger gelukkig regelmatig te eten. Helaas had ze weinig plezier in het klaarmaken ervan, het was meer een onontkoombaar deel van haar verantwoordelijkheden. Volgens mij had ze weinig vertrouwen in zichzelf als kok, en voelde de dagelijkse klus niet als iets waar ze haar creativiteit in kwijt kon. Totdat mijn broer en ik uit huis gingen om te gaan studeren bleef haar repertoire grotendeels hetzelfde.

Ik ben opgegroeid in Maastricht, in het zuiden van Nederland. De stad heeft een rijke historie en is gesticht door de Romeinen, op een plek waar ze de rivier de Maas over konden steken. Zo'n 2000 jaar later kreeg de stad enige wereldfaam door de ondertekening van het Verdrag van Maastricht in 1992, bij de start van de Europese Unie. De cultuur in de regio wordt vaak omschreven als Bourgondisch. Er zit ook inderdaad wel een (eet)café of restaurant op elke hoek in het centrum, en tegenwoordig ook meerdere sterrenrestaurants. Mijn ouders komen alletwee uit andere delen van Nederland. Mijn moeder uit Medemblik, in het, in vergelijking met Maastricht, meer calvinistische noorden van het land. Ze was een kind tijdens de Tweede Wereldoorlog, en heeft de hongerwinter meegemaakt. Na de oorlog stuurden haar ouders haar naar kostscholen met strenge nonnen waar ze heel ongelukkig is geweest, begrijp ik uit haar verhalen. Er was, kortom, weinig "joy of cooking" in haar jeugd.

Ik vind het heel jammer voor haar dat ze de kans niet heeft gekregen haar liefde voor eten en koken te ontdekken toen ze jonger was. Toen mijn broer en ik eenmaal op kamers woonden begon ze wat meer te experimenteren in de keuken. Wie weet hoe haar innerlijke chef zich onder andere omstandigheden zou hebben ontwikkeld? Ik ben haar heel dankbaar dat ze voor ons wel een aantal basisregels heeft aangehouden. We aten bijvoorbeeld elke dag iets van groente, al dan niet vers, en ze gaf ons niet teveel suiker. We kregen ook alleen bruin volkorenbrood. Omdat brood in Nederland zo'n belangrijk onderdeel is van het ontbijt

en middageten was dat een slimme keus van haar, hoewel wij het er als kinderen zeker niet mee eens waren. Ze is nu 83 en kookt nog elke dag voor zichzelf met al dan niet verse groente en weinig zout. Stoer!

De eetcultuur waar ik ben opgegroeid is waarschijnlijk een van de redenen dat ik tot op de dag van vandaag een enorme foodie ben. In augustus 1981, toen ik 9 jaar was, is Maastricht gestart met het Preuvenemint, een jaarlijks terugkerend eetfestijn op het mooie Vrijthof. Het was een plek waar restaurants en eetcafe's uit de regio zich konden presenteren. Het eten werd in kleine porties geserveerd zodat mensen veel verschillende dingen konden proeven. Daar komt de naam Preuvenemint vandaan: een combinatie van "proeven" en "evenement", met een Maastrichtse twist. Gezien de grote hoeveelheid uitstekende koks in de buurt was dit een plek waar ik heel veel lekkere nieuwe dingen kon uitproberen, ook omdat destijds de nadruk echt op het eten lag. Ik ben het Preuvenemint van de jaren 80 veel dank verschuldigd!

Ik ging in Amsterdam op kamers om te gaan studeren. Daar kon ik volop profiteren van de veel grotere beschikbaarheid biologische producten, en meer exotische invloeden vanuit bijvoorbeeld Indonesië en Suriname. Ik voelde me van nature aangetrokken tot gezond eten, waarschijnlijk ook ter compensatie van de late, soms dronken studentenavonden die toch geregeld op mijn pad kwamen. Middenin mijn allereerste sapvastenkuur ging ik op voor mijn rijbewijs. Zo grappig, de onbevangenheid van die jaren. Ik slaagde gelukkig, ongetwijfeld omdat mijn jonge lijf de stresshormonen die er doorheen gierden goed wist te gebruiken.

Ik heb nooit problemen gehad met mijn gewicht, gelukkig, maar ik heb wel het nodige te stellen gehad met mijn spijsvertering door de jaren heen. En als je spijsvertering niet goed werkt zit je over het algemeen ook minder lekker in je vel. Het is een voorwaarde voor een gezond gewicht, en voor een goede opna-

me van voedingsstoffen. In de afgelopen ruim 30 jaar heb ik veel verschillende dingen uitgeprobeerd, altijd op zoek naar nieuwe manieren om gezond en lekker te eten, en om te kijken wat mijn lichaam goed kan hebben. Vegetarisch, veganistisch, raw food, high protein, low carb, Paleo, the Zone, Primal Blueprint, South Beach Diet, de Ayurvedische keuken...ik heb het allemaal met veel enthousiasme uitgeprobeerd. Sommige dingen werkten goed, en die doe ik nu nog steeds. Andere aanpakken kostten veel tijd en soms ook frustratie, dus daar heb ik weer afscheid van genomen. Een aantal jaar geleden was ik in de ban van raw food en juicing. De avond vantevoren of 's ochtends heel vroeg maakte ik verse sappen en salades, die ik vervolgens mee naar kantoor nam. In die periode had ik een stuk meer aandacht voor mijn Versappers en Vitamix dan voor mijn man. Ik zie hem nog met een licht wanhopige blik op de bank zitten. Sorry schatje, bedankt voor je geduld!

We eten nu gezond, snel en lekker. Veel groente en fruit, vers of op de een of andere manier klaargemaakt. In de zomer, als het lekker warm is en de zon schijnt, maak ik veel rauwe salades, smoothies en sappen. In de herfst en de winter kook ik als vanzelf meer warme gerechten zoals soepen en ovensgerechten. Een paar keer per week eten we vlees of vis. Noten, eieren en kaas zijn ook een vast onderdeel van ons menu. Ik zorg dat ik altijd een basis voorraad in huis heb zodat ik nooit lang hoeft na te denken bij het plannen van maaltijden of bij het boodschappen doen.

In het dagelijks leven grijp ik steeds weer terug op een aantal gezonde, snelle en lekkere recepten. Als ik meer tijd heb in het weekend of in de vakantie verzin ik nieuwe recepten en probeer ik nieuwe dingen uit, omdat ik dat nog altijd heel erg leuk vind om te doen. Maar de basics die ik volg zijn makkelijk en kosten niet veel tijd. Daar gaat dit boek over: het delen van een gezonde, makkelijke en snelle manier om lekker te eten zoals die uit veel enthousiast experimenteren gegroeid is de afgelopen 30 jaar.

Een van de grootste lessen die ik heb geleerd is dat er geen “one size fits all” oplossing is voor gezond eten, op gewicht blijven, of optimaal voor je spijsvertering zorgen. Iedereen heeft een ander lichaam, en elk lichaam verandert continu. Stress heeft een enorme impact en beïnvloedt bijvoorbeeld de producten waar we ons toe aangetrokken voelen. Datzelfde geldt voor onze emoties; niet alles waar we tegenaan lopen in ons leven is even makkelijk te verteren. De seizoenen zijn ook van invloed. Onze behoeften wat eten betreft zijn in de winter vaak anders dan in de zomer, en er zijn ook andere producten voorhanden. Onze hormoonbalans speelt ook nog een rol, weet ik uit ervaring nu ikzelf halverwege de 40 ben. Samengevat: de aanpak in dit boek is niet een “doe het ene niet, het andere wel, drink dit etc.”-methode. Het is meer een slimme, flexibele manier van gezond eten met een ruime variatie aan voedingsstoffen, en zo weinig mogelijk stress in de winkel en in de keuken. Deze aanpak houdt me gezond en vitaal, en is een stevige basis voor alle dagelijkse drukte.

Door de jaren heen heb ik geleerd dat ik enorm baat heb bij een milde detox twee keer per jaar. Rond de start van de lente en de herfst plan ik een week waarin ik mijn agenda ervoor vrijmaak, en daarna doe ik nog 2 weken follow up terwijl ik weer aan het werk ben. Ik vast niet, maar ik eet makkelijk te verteren maaltijden en drink veel water en kruidenthee. Helemaal niks eten werkt averechts voor mijn spijsvertering; daar heb ik uiteindelijk meer last dan voordeel van. Tijdens de 3 weken gebruik ik verschillende kruiden en oliën die de lever-, darm-, nier- en blaasfunctie stimuleren en ondersteunen. Ik mediteer extra, maak wandelingen en doe yoga oefeningen die helpen bij het detoxen. Ik doe het inmiddels een flink aantal jaren en het is een vast onderdeel geworden van mijn jaarplanning. Ik vind het niet altijd leuk of makkelijk als ik er middenin zit, maar achteraf voel ik me schoon, fris, en klaar voor de volgende 6 maanden.

Het spreekt voor zich dat de tijd en energie die we steken in het plannen, inkopen en klaarmaken van eten in balans moet zijn met alle andere dingen in ons

leven waar we aandacht en tijd aan willen besteden. Een aantal van de dingen die ik heb uitgetprobeerd kostten onevenredig veel tijd en moeite. Ik moest naar verschillende fysieke en online winkels om alle ingrediënten bij elkaar te verzamelen, en vervolgens was ik uren kwijt in de keuken met voorbereiden en koken. Daar werd ik niet heel vrolijk van. Alleen al het proberen dit in te passen in de rest van mijn leven leverde extra stress op, en dat was het tegenovergestelde van wat ik wilde bereiken! Ik weet nog dat ik geregeld dacht: Als ik geen baan had en geen verdere verplichtingen zou dit heel goed kunnen werken... Kortom: ik vind gezond eten hartstikke belangrijk en lekker, maar alleen als het goed in te passen is in een anderszins vol, druk, en soms hectisch leven.

Hoe ik het nu doe is: gezond, snel en lekker eten met plezier en gemak. Zonder dat het enorm veel tijd kost. Met een beetje kennis, een paar slimme gewoontes en wat oefenen kom je al een heel eind. Maar vooral: doen wat voor jou goed werkt. Je kunt alleen zelf voelen wat je lichaam nu nodig heeft, wanneer je genoeg hebt, en aan welke gerechten je nu het meeste behoefte hebt. En mocht je vinden dat je nog een lange weg te gaan hebt om gezonder te gaan eten: doe het met beleid en neem kleine stapjes. Zorg dat je er plezier in hebt! Robert Maurer schrijft in zijn boek "The Kaizen Way": superkleine stapjes die je elke dag doet zijn DE formule voor succesvol en blijvend veranderen.

Op dit moment zijn er een aantal ongezonde trends. Mensen eten veel bewerkte en kant-en-klaar producten, en drinken gezoete frisdranken, al dan niet met cafeïne. Als gevolg daarvan krijgen steeds meer mensen te maken met de medische consequenties. De evolutie die gaande is sinds de tweede wereldoorlog op het gebied van voedsel productie en -bewerking, aangedreven door technologische ontwikkelingen, snelle bevolkingsgroei, en een zeer winstgevende voedingsmiddelen industrie, brengt de nodige uitdagingen met zich mee. De tijd en aandacht die we aan eten en koken besteden neemt af, en als we niet oppassen

verliezen we basiskennis over hoe we gezond kunnen eten en leven. Kant-en-klaar producten zijn vaak relatief goedkoop, makkelijk te krijgen, en vol met ingrediënten waar onze hersens meer, meer, meer! van willen eten. Gezond eten vereist een bewuste keuze, en iets van kennis over de effecten van wat we eten op onze fysieke gezondheid en op hoe we ons voelen. Het lijkt soms lastig voor de doorsnee drukke mens die geen voedingsdeskundige is, zeker als we van huis uit niet veel kennis op dit gebied hebben meegekregen. De Netflix documentaire serie "Cooked" (4 afleveringen) van journalist Michael Pollan is goed om te bekijken. Hij geeft op een laagdrempelige manier waardevolle informatie, en de beelden zijn zo mooi dat je bijna vanzelf in de keuken beland om iets te koken! Kijk ook eens in het laatste hoofdstuk van dit boek, daar staat een overzicht van de voedingswaarde en gezondheidsvoordelen van veel van de ingrediënten die in de recepten gebruikt worden.

Simpel, gezond en lekker eten zonder dat je je aan een strak plan moet houden kan gewoon. Maak het leuk, probeer dingen uit en doe het samen met de mensen die je lief vindt. Elke minuut die je in de keuken staat om met gezonde verse producten een simpele maaltijd te maken is een minuut die direct bijdraagt aan je gezondheid, en aan lekker in je vel zitten. Maak daar tijd voor. Koken en lekker eten kunnen een enorme bron van plezier en gezondheid zijn. Hippocrates had het helemaal goed in 431 BC toen hij zei: "Laat uw voeding uw medicijn zijn, en uw medicijn uw voeding". En daarmee bedoelde hij zeker niet: eet de inhoud van je medicijnkastje. Het betekent koken met goede, verse producten, en ze op een simpele, smakelijke manier klaarmaken met als doel je gezondheid en welzijn op de lange termijn te ondersteunen. En dat op de meeste dagen te doen. Of, zoals Michael Pollan zegt: "Eet voedsel, niet te veel, voornamelijk planten". Waar ik graag aan toe wil voegen: En geniet ervan!



DE BASISPRINCIPES VAN GEZOND, SNEL, EN LEKKER ETEN

