



# MEDITERRANNE KEUKEN 60+

*200 eenvoudige & gezonde recepten voor senioren*  
*Met wekelijkse maaltijdplannen, voedings-*  
*waarden & boodschappenlijst voor een lang, vitaal*  
*vitaal leven*

**Een liefdevol cadeau voor  
gezondheidsbewuste senioren**





## Inhoudsopgave

|                                                                                      |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------|----|
| HOOFDSTUK 1: Energiegevend Mediterraan ontbijt .....                                 | 15 |
| 1. Pittige kikkererwten- en kruidenpannenkoekjes.....                                | 15 |
| 2. Gierstpap met vijgen en pistachenoten .....                                       | 16 |
|     | 16 |
| 3. Spinazie- en feta-ei-muffins met zongedroogde tomaten .....                       | 17 |
| 4. Gebakken polenta vierkantjes met geroosterde cherrytomaatjes .....                | 18 |
|  | 18 |
| 5. Zachte roerei met gerookte zalm .....                                             | 19 |
| 6. Avocado- en wittebonentoast met citroenschil .....                                | 19 |
| 7. Mediterrane ontbijtcouscous met rozijnen .....                                    | 20 |
| 8. Ontbijtbruschetta met sardines en tomaten.....                                    | 20 |
| 9. Kaneelquinoa ontbijtkom met granaatappel.....                                     | 21 |
| 10. Warme linsensalade met gepocheerd ei en spinazie .....                           | 22 |
| 11. Gegrilde polentakoeckjes met ricotta .....                                       | 23 |
| 12. Turkse menemen met courgette en dille .....                                      | 23 |
| 13. Ontbijt hash met gerst, appel en rozemarijn .....                                | 24 |
| 14. Zachtgebakken freekeh-pap met abrikozen .....                                    | 25 |

|                                                                      |    |
|----------------------------------------------------------------------|----|
| 15. Gebakken tomaten en aubergine met gepocheerd ei .....            | 25 |
| 16. Wortel-tahin ontbijtmuffins .....                                | 26 |
| 17. Armeense bulgur en peterselie omelet.....                        | 27 |
| 18. Volkoren crêpes met dadelpasta .....                             | 28 |
| 19. Pittige pap met gebakken boerenkool .....                        | 28 |
| 20. Frittata met kruiden en eiwit en artisjokken .....               | 29 |
| HOOFDSTUK 2: Verse en aromatische salades .....                      | 30 |
| 21. Salade van erfstuktomaten en burrata .....                       | 30 |
| 22. Geroosterde bieten- en sinaasappelsalade .....                   | 31 |
| 23. Kikkererwten-komkommersalade met munt .....                      | 32 |
| 24. Gegrilde courgette- en fetasalade.....                           | 32 |
| 25. Salade van venkel, bloedsinaasappel en olijven .....             | 33 |
| 26. Rucola, peer en geitenkaassalade .....                           | 34 |
| 27. Tahinsalade met geroosterde wortelen en courgette .....          | 34 |
| 28. Watermeloen-, feta- en muntsalade .....                          | 35 |
| 29. Knapperige radicchio- en witlofsalade .....                      | 36 |
| 30. Verse tomaten-, komkommer- en kruidensalade .....                | 36 |
| 31. Gegrilde perzik-burratasalade met rucola .....                   | 37 |
| 32. Boerenkool-quinoasalade met geroosterde pompoen .....            | 38 |
| 33. Citrus avocadosalade met verse koriander .....                   | 39 |
| 34. Salade met geroosterde aubergine, cherrytomaatjes en gerst ..... | 39 |
| 35. Griekse salade met fijngesneden romaine sla en feta .....        | 40 |
| 36. Gebakken champignons en farrosalade .....                        | 40 |
| 37. Salade van geschaafde spruitjes met kappertjes .....             | 41 |
| 38. Tomaat- en witte bonensalade .....                               | 42 |
| 39. Geroosterde zoete aardappel- en zwarte olijvensalade .....       | 42 |
| 40. Mediterrane koolsalade met olijfolie .....                       | 43 |
| HOOFDSTUK 3: Lichte lunches en middagmaaltijden .....                | 44 |
| 41. Gegrilde kip met citroenkruiden.....                             | 44 |
| 42. Gebakken kabeljauw met tomaten- en kappertjesrelish.....         | 45 |
| 43. Aubergine- en kikkererwtenstoofpot.....                          | 46 |
| 44. Kalkoengehaktballetjes met lichte tomatensaus .....              | 46 |
| 45. Ei-aardappelfrittata met zongedroogde tomaten .....              | 47 |
| 46. Paprika's gevuld met bruine rijst en linzen .....                | 48 |
| 47. Gierstschotel met olijven en zongedroogde tomaten .....          | 49 |
| 48. Spaghettipompoen met basilicumpesto .....                        | 49 |
| 49. Kikkererwten- en fetaburgers met gemengde salade.....            | 50 |

|                                                                        |    |
|------------------------------------------------------------------------|----|
| 50. Gegrilde groente- en halloumi-spiesjes .....                       | 51 |
| 51. Salade met gebakken tonijn en rucola .....                         | 51 |
| 52. Wrap met geroosterde groenten en hummus .....                      | 52 |
| 53. Pitabroodjes gevuld met falafel .....                              | 53 |
| 54. Gegrilde garnalen- en avocadosalade .....                          | 53 |
| 55. Kom met geroosterde bloemkool en kikkererwten .....                | 54 |
| 56. Portobello champignons gevuld met spinazie en feta.....            | 55 |
| 57. In olijfolie gepocheerde zalm met venkel.....                      | 56 |
| 58. Gegrilde auberginerolletjes met kruidenricotta.....                | 57 |
| 59. Artisjok- en preigratin met Parmezaanse korst.....                 | 57 |
| 60. Kip- en groenteschotel.....                                        | 58 |
| HOOFDSTUK 4: Vis- en zeevruchtengerechten .....                        | 60 |
| 61. Gebakken Branzino met citroen, kruiden en gesmoorde spinazie ..... | 60 |
| 62. Kabeljauw met kurkuma en couscous.....                             | 61 |
| 63. Gegrilde octopussalade met venkel en citrusvruchten .....          | 62 |
| 64. Mediterrane zalm in papillote.....                                 | 62 |
| 65. Gebakken makreel met geroosterde aubergine .....                   | 63 |
| 66. Krokante calamari op rucola .....                                  | 64 |
| 67. Gebakken tong met kruiden-yoghurtsaus.....                         | 65 |
| 68. Gegrilde zwaardvis met tomaten-komkommersalsa .....                | 65 |
| 69. Zeevruchten- en kikkererwtentoefpot.....                           | 66 |
| 70. Gegrilde forel met walnoot-knoflookcharmoula .....                 | 67 |
| 71. Gepocheerde schelvis met tomaat en kappertjes .....                | 68 |
| 72. Kreeftenstaarten met knoflook-peterselieboter .....                | 68 |
| 73. Geroosterde heilbot met asperges.....                              | 69 |
| 74. Pasta met mosselen en venkel en witte wijn .....                   | 70 |
| 75. Gebakken rode snapper met artisjokken en gekonfijte citroen .....  | 70 |
| 76. Mosselcurry met kruidenbouillon .....                              | 71 |
| 77. Taboulehbootjes met sardines en avocado .....                      | 72 |
| 78. Gegrilde garnalenspiesjes met sumak .....                          | 72 |
| 79. Gebakken sint-jakobsschelpen op warme ratatouille .....            | 73 |
| 80. Mediterrane viskoekjes .....                                       | 74 |
| HOOFDSTUK 5: Pluimvee en mager vlees .....                             | 75 |
| 81. Gebakken kipfilet met zoete aardappel .....                        | 75 |
| 82. Courgettebootjes gevuld met mager kippengehakt .....               | 76 |
| 83. Gegrilde kalkoenspiesjes met rode paprika .....                    | 76 |
| 84. Kipstoefpot met basilicum en champignons .....                     | 77 |

|                                                             |     |
|-------------------------------------------------------------|-----|
| 85. Lams- en muntsalade .....                               | 78  |
| 86. Kip-vijgen-walnotenpan .....                            | 78  |
| 87. Kalkoen-groentemoussaka .....                           | 79  |
| 88. Kipshoarma uit de oven .....                            | 79  |
| 89. Sla wraps met citroengehakt van kalkoen .....           | 80  |
| 90. Lamsknie met munt .....                                 | 81  |
| 91. Gebakken kippendijen met kaneel en tomaten .....        | 82  |
| 92. Platbrood met kalkoen, olijven en artisjokken.....      | 82  |
| 93. Marokkaanse kiptajine .....                             | 83  |
| 94. Lamskoteletten met gestoomde sperziebonen .....         | 84  |
| 95. Kipburgers met kruiden en citroenorzo.....              | 85  |
| 96. Wijnbladeren gevuld met lamsvlees en bulgur .....       | 85  |
| 97. Gevulde kipfilet met zongedroogde tomaten .....         | 86  |
| 98. Kip Piccata met kappertjes.....                         | 87  |
| 99. Kalkoengehaktballetjes met rozemarijn en knoflook ..... | 88  |
| 100. Gegrilde kip met granaatappelglazuur .....             | 88  |
| HOOFDSTUK 6: Vegetarische en peulvruchtenmaaltijden .....   | 89  |
| 101. Warme kikkererwten- en artisjoksalade .....            | 89  |
| 102. Geroosterde aubergine- en linzenstoofpot .....         | 90  |
| 103. Griekse pan met zwarte ogenbonen en spinazie .....     | 91  |
| 104. Socca van tomaat en olijf met kruidenlabneh .....      | 92  |
| 105. Favabonenpuree met geroosterde knoflook .....          | 93  |
| 106. Geroosterde bloemkoolsteaks met kappertjes .....       | 93  |
| 107. Bulgur Pilaf Bowl met Geroosterde Rode Paprika's ..... | 94  |
| 108. Gegrilde halloumi-watermeloensalade .....              | 95  |
| 109. Griekse havermoutschotel met tomaten en feta .....     | 96  |
| 110. Gebakken reuzenbonen in tomaten-dillesaus .....        | 96  |
| 111. Gebakken zoete aardappel met harissa-hummus.....       | 97  |
| 112. Orzo ovenschotel met tomaten en kikkererwten .....     | 98  |
| 113. Caponata met aubergine en witte bonen .....            | 99  |
| 114. Gekookte broccoli, cannellini-bonen, salade.....       | 99  |
| 115. Gebakken falafel met rode linzen en olijven.....       | 100 |
| 116. Provençaalse ratatouille met witte bonenpuree.....     | 101 |
| 117. Galette met geroosterde tomaten en witte bonen .....   | 102 |
| 118. Tomaten gevuld met champignons en spinazie.....        | 102 |
| 119. Snijbiet- en aardappelstoofpot met olijfolie .....     | 103 |
| 120. Pittige komkommer-tomatengazpacho .....                | 104 |

|                                                                             |     |
|-----------------------------------------------------------------------------|-----|
| HOOFDSTUK 7: Warme en gezellige diners .....                                | 105 |
| 121. Lams- en groenteragout .....                                           | 105 |
| 122. Kalkoenpepers gevuld met kruiden .....                                 | 106 |
| 123. Gestoofd rundvlees met tomaten en olijven .....                        | 107 |
| 124. Stoofpot van saffraan, snijbiet en kikkererwten.....                   | 107 |
| 125. Gebakken zeebrasem met citroen .....                                   | 108 |
| 126. Polenta met geroosterde paprika en tomaten.....                        | 109 |
| 127. Gebakken eendenborst met vijg .....                                    | 110 |
| 128. Aubergine-tomatengratin met basilicum .....                            | 110 |
| 129. Gebakken sint-jakobsschelpen op bloemkoolpuree .....                   | 111 |
| 130. Gegrilde sardinefilets met tomaten-paprikarelish .....                 | 112 |
| 131. Geroosterde bieten- en zoete aardappelschotel .....                    | 113 |
| 132. Hartige gerst- en champignonstoofpot.....                              | 113 |
| 133. Gebakken forel met ingelegde citroen .....                             | 114 |
| 134. Geroosterde kippendijen met artisjokken .....                          | 115 |
| 135. Geroosterde kalkoenmedaillons met wortelgroenten .....                 | 115 |
| 136. Gebakken zeebaars met venkel en sinaasappel.....                       | 116 |
| 137. Gegrilde zwaardvissteaks met tomatensalsa.....                         | 117 |
| 138. Geroosterde zoete aardappel-knoflooksoep .....                         | 118 |
| 139. Gestoofde selderij en wortelen met olijven .....                       | 118 |
| 140. Pan met witte bonen en wilde paddenstoelen.....                        | 119 |
| HOOFDSTUK 8: Snacks, smeersels en kleine gerechten .....                    | 120 |
| 141. Walnoot-, kruiden- en fetadip .....                                    | 120 |
| 142. Geroosterde kikkererwten met za'atar-kruiden .....                     | 121 |
| 143. Citroen-dille-yoghurt-komkommerbootjes.....                            | 122 |
| 144. Geroosterde bloemkoolhapjes met kruiden .....                          | 122 |
| 145. Wortelharissahummus met groentedippers .....                           | 123 |
| 146. Gemarineerde artisjokharten en mozzarella spiesjes .....               | 123 |
| 147. Filodeegbakjes met geroosterde biet en geitenkaas .....                | 124 |
| 148. Baba Ghanoush met geroosterde knoflook.....                            | 125 |
| 149. Griekse mini courgette beignets .....                                  | 126 |
| 150. Sinaasappel-olijventapenade op komkommerschijfjes .....                | 126 |
| 151. Saladekopje met gerookte zalm en avocado .....                         | 127 |
| 152. Gegrilde halloumi met honing-citroendressing .....                     | 128 |
| 153. Olijven gemarineerd in citrusvruchten met knoflook en rozemarijn ..... | 129 |
| 154. Gekruide pompoenpittencrackers .....                                   | 129 |
| 155. Crostini gemaakt van geroosterde rode druiven en ricotta .....         | 130 |

|                                                             |     |
|-------------------------------------------------------------|-----|
| 156. Wortel-yoghurt dip met pitachips .....                 | 131 |
| 157. Verse vijgen- en geitenkaassnacks.....                 | 131 |
| 158. Dadel-amandel energieballen met sesam .....            | 132 |
| 159. Mini muffins met kruidenfeta en olijven .....          | 133 |
| 160. Krokante kikkererwten met paprika .....                | 133 |
| HOOFDSTUK 9: Natuurlijk zoete desserts .....                | 135 |
| 161. Energiereep met dadels en walnoten .....               | 135 |
| 162. Gekoelde citroen-munt griesmeelpudding .....           | 136 |
| 163. Polentacake met sinaasappel en olijfolie .....         | 137 |
| 164. Gebakken zoete aardappel met kaneel .....              | 137 |
| 165. Griekse yoghurt en honing-ijs op een stokje .....      | 138 |
| 166. Citrus-kardemommuffins.....                            | 139 |
| 167. Chiapudding met granaatappel .....                     | 140 |
| 168. Gebakken peren met kaneel.....                         | 140 |
| 169. Medjool dadels gevuld met vijgen en amandelen .....    | 141 |
| 170. Rijstpudding met sinaasappelbloesem en amandelen ..... | 142 |
| 171. Griekse yoghurtkom met lavendel en honing .....        | 143 |
| 172. Vijgen gevuld met amandelen en dadels .....            | 143 |
| 173. Wortel- en sinaasappelcake .....                       | 144 |
| 174. Koude meloensoep met munt .....                        | 144 |
| 175. Rijstballen met pistachenoten en rozenwater .....      | 145 |
| 176. Taartje met geroosterde amandelen en vijgen.....       | 146 |
| 177. Salade van gesneden kiwi en sinaasappel .....          | 147 |
| 178. Gebakken pruimen met honing en tijm .....              | 147 |
| 179. Witlofbladeren gevuld met walnoten en dadels .....     | 148 |
| 180. Crumble van peer en amandel .....                      | 149 |
| HOOFDSTUK 10: Verfrissende drankjes .....                   | 150 |
| 181. Komkommer-munt bruiswater .....                        | 150 |
| 182. IJsthee met hibiscus en granaatappel .....             | 151 |
| 183. Koele watermeloen-basilicumkoeler .....                | 152 |
| 184. Sinaasappelbloesem Citrus Refresher .....              | 152 |
| 185. Mediterrane tomaten- en selderijsap .....              | 153 |
| 186. Bruisende frisdrank met grapefruit en munt .....       | 154 |
| 187. Groene thee met gember en rozemarijn .....             | 154 |
| 188. Citroen-komkommer kruiden tonic .....                  | 155 |
| 189. Aardbei-rozemarijn struiksprayer.....                  | 156 |
| 190. IJsthee met kamille, honing en tijm .....              | 157 |

|                                                                                                     |     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 191. Melonen-Minze Zoetwater.....                                                                   | 158 |
| 192. Kurkuma Citrus Tonic met Olijfolie.....                                                        | 158 |
| 193. Gekoeld spijsverteringswater met venkel en appel.....                                          | 159 |
| 194. Bessenkefirsmoothie met lijnzaad .....                                                         | 159 |
| 195. Citrus-gember mousserende wijn met verse tijm.....                                             | 160 |
| 196. Dadel- en amandelmelksmoothie .....                                                            | 161 |
| 197. Lavendel-citroen ijsthee.....                                                                  | 162 |
| 198. Chia-Limette Hydratatie Elixir .....                                                           | 162 |
| 199. Drank verrijkt met rozenwater en aardbeien .....                                               | 163 |
| 200. Kruidenkoeler met gekruide peer en citroen .....                                               | 164 |
| HOOFDSTUK 10: Maaltijdplannen, boodschappenlijstjes en voedingsinformatie .....                     | 165 |
|  Menu week 2 ..... | 166 |
|  Menu week 3 ..... | 167 |
|  Menu week 4 ..... | 168 |
| Wekelijkse boodschappenlijst.....                                                                   | 169 |
| Boodschappenlijstje week 3.....                                                                     | 173 |
| Boodschappenlijstje week 4.....                                                                     | 175 |
| Seizoensgebonden voedselkalender.....                                                               | 198 |
| Hulpmiddelen die het leven makkelijker maken.....                                                   | 200 |

## **invoering**

Het mediterrane geheim van een lang leven

De bevolking van bepaalde mediterrane regio's – zoals Ikaria in Griekenland en Sardinië in Italië – behoort tot de gezondste en langstlevende mensen ter wereld. Dat is geen toeval. Hun dieet, levensstijl en sociale gewoonten zorgen ervoor dat ze tot op hoge leeftijd een sterk hart, een scherpe geest en energie hebben.

Het mediterrane dieet is geen dieet in de moderne zin van het woord. Er zijn geen calorieën te tellen, geen strikte beperkingen en geen ongebruikelijke voedingsmiddelen. Het is een dieet dat zich door de geschiedenis heen heeft bewezen – gebaseerd op groenten, volkoren granen, peulvruchten, fruit, noten, gezonde vetten (vooral olijfolie) en gematigde porties vis, magere eiwitten en zuivelproducten.

Onderzoek bevestigt dit steeds opnieuw. Uit een onderzoek uit 2018, gepubliceerd in het New England Journal of Medicine, bleek dat het mediterrane dieet het risico op hartaanvallen en beroertes bij ouderen tot wel 30% verlaagde. Uit verder onderzoek is gebleken dat het een positief effect heeft op het geheugen, de mobiliteit en zelfs de stemming.

Maar het gaat niet alleen om langer leven – het gaat ook om beter leven.

Voor mensen boven de 60 is het extra belangrijk om voeding te eten dat het hart beschermt, de hersenfunctie ondersteunt en de botten en spieren versterkt. Het mediterrane dieet voldoet aan al deze criteria. Het is lekker, makkelijk te volgen en, als je het goed doet, voelt het niet als een verplichting of een doktersvoorschrift. Het is eten waar u elke dag van geniet.

## **Voedingsbehoeften na 60**

Uw lichaam verandert naarmate u ouder wordt. De stofwisseling vertraagt. De spiermassa neemt af. Het risico op chronische ziekten neemt toe. Deze veranderingen zorgen ervoor dat uw voedingsbehoeften ook veranderen. Je hebt misschien niet zoveel calorieën nodig, maar je hebt wel meer van bepaalde voedingsstoffen nodig om sterk, energiek en scherp te blijven.

Hier is een momentopname van wat het belangrijkste is na je 60e – en hoe dit boek helpt om aan die behoeften te voldoen:

### **VOEDINGSSTOFFEN/FOCUS**

#### **WAAROM HET BELANGRIJK IS NA JE 60E**

#### **HOE DIT BOEK HELPT**

##### **Eiwit**

Behoudt spiermassa, ondersteunt mobiliteit, helpt bij regeneratie

Magere gevogelte, peulvruchten, vis en plantaardige alternatieven in elk hoofdstuk

##### **Calcium en vitamine D**

Bescherm botten, verminder het risico op botbreuken

De recepten bevatten bladgroenten, zuivelproducten en vis; ook tips over veilige blootstelling aan de zon en verrijkte voedingsmiddelen

### **Fasen**

Bevordert de spijsvertering, brengt de bloedsuikerspiegel in evenwicht en ondersteunt de gezondheid van het hart

Volkorenproducten, bonen, groenten en fruit zijn overal aanwezig

### **Gezonde vetten**

Ondersteunt de gezondheid van hart en hersenen

Focus op olijfolie, noten en vette vis

### **B-vitamines (vooral B12)**

Ondersteunt energie, hersenfunctie en rode bloedcellen

Bevat tips over bronnen zoals eieren, zuivelproducten en verrijkte voedingsmiddelen

### **Vloeistofinname**

Voorkomt vermoeidheid, verwardheid en constipatie

Lichte soepen, fruit, thee en drinkherinneringen zijn geïntegreerd in de menu's

### **Laag natriumgehalte**

Helpt de bloeddruk te reguleren

Veel recepten bevatten zoutloze kruidenideeën en versies met weinig natrium

### **Antioxidanten**

Bestrijdt ontstekingen en celveroudering

Tomaten, bessen, bladgroenten, kruiden en olijfolie spelen een centrale rol

## **Gebruik de maaltijdplannen en boodschappenlijstjes**

U zult merken dat dit boek geen 'superfoods' of trendy supplementen bevat. In plaats daarvan blijft het praktisch, vertrouwd en duurzaam. Deze gerechten kunt u bereiden zonder ingewikkelde apparatuur of dure ingrediënten – en ze zullen uw welzijn merkbaar verbeteren.

**Grote problemen zoals hartziekten, diabetes type 2, osteoporose en cognitieve achteruitgang** worden in het hele boek behandeld. Niet elke lezer zal met al deze informatie worden geconfronteerd, maar het doel is om een op voeding gerichte aanpak te bieden voor preventie, energie en welzijn, zonder dat dit ten koste gaat van de smaak.

# Hoe dit boek te gebruiken

Dit is niet zomaar een kookboek. Het is een hulpmiddel voor een gezonder en plezieriger leven. Of u nu kookt voor uzelf, uw partner of een klein huishouden: het is flexibel, gebruiksvriendelijk en ondersteunt u in uw dagelijks leven. Zo haalt u er het maximale uit:

## Kies wat je nodig hebt, wanneer je het nodig hebt

Het boek is verdeeld in 10 duidelijk gemarkeerde hoofdstukken, die elk gericht zijn op een maaltijdcategorie: ontbijt, salades, lunch, vis en zeevruchten, gevogelte, vegetarische gerechten, diner, snacks, desserts en ten slotte maaltijdplanning.

Als u vandaag gewoon zin heeft in een lichte lunch, scroll dan naar beneden naar dit gedeelte. Bij het plannen van maaltijden voor de komende week, gebruik de kant-en-klaarmaaltijden uit hoofdstuk 10 **wekelijkse maaltijdplannen en boodschappenlijstjes**.

U hoeft de hoofdstukken niet in volgorde door te nemen. Elk recept staat op zichzelf en bevat gedetailleerde voedingsinformatie en praktische bereidingsinstructies.

## Gebruik de maaltijdplannen en boodschappenlijstjes

Als u graag vooruit plant of een beetje structuur nodig heeft, is hoofdstuk 10 iets voor u. Het bevat **4 wekelijkse maaltijdplannen** Evenwichtige voedingsstoffen, smaak en variatie. Niet herhalen, tenzij dit opzettelijk is (wat restjes zijn bedoeld voor andere maaltijden).

Elk plan bevat een geschikte **boodschappenlijstje** U kunt het meenemen naar de winkel of online boodschappen bestellen. Geen stress, geen verspilling – alleen het essentiële.

## Pas recepten aan uw leven aan

Heb je een hekel aan snijden? Hier zijn tips voor het gebruik van voorgesneden groenten. Heb je geen toegang tot verse vis? Probeer eens vis uit de diepvries of uit blik (geen schande). Heeft u zacht voedsel nodig vanwege tandheelkundige redenen? Veel recepten bevatten suggesties voor het aanpassen van de textuur.

Je vindt hier ook:

- Vervanging voor veelvoorkomende voedingsbehoeften (bijv. diabetes, niervriendelijk, ondersteuning bij artritis)
- Tips voor het koken van grote hoeveelheden als u extra hoeveelheden wilt bereiden en invriezen
- Portietips bij het koken voor één of twee personen

Wij hebben ook een **Bijlage** vol met handige tools:

- A **Seizoensgebonden voedselkalender** Zo kunt u vers winkelen en geld besparen
- Tips voor het koken met **Artritis of beperkte mobiliteit**
- A **Woordenlijst met ingrediënten** als je iets onbekends tegenkomt
- Een korte **Bronnenlijst** met vertrouwde websites en boeken voor dieper lezen

## **Begin klein, maar blijf consistent**

Als het idee om uw eetgewoonten te veranderen u te veel lijkt, probeer dan niet alles in één keer te veranderen. Begin met één of twee maaltijden per dag. Kies recepten die u lekker vindt. Houd het bij de eenvoudige dingen en vind een ritme.

Kleine veranderingen leiden tot blijvende vooruitgang. Overstappen van witbrood naar volkorenbrood. Vul elke maaltijd aan met fruit of groenten. Vervang boter door olijfolie. Het zijn geen grote veranderingen, maar ze tellen wel op.

Voor je het weet, merk je het verschil: in je energie, je spijsvertering, je slaap en misschien zelfs in je humeur of geheugen.

# Een woord over genieten

In dit boek gaat het niet om beperking of verzaking. Het gaat om gezond eten. **En** Geniet van wat je eet. De mediterrane aanpak is gebaseerd op tevredenheid en niet op zelfverloochening.

Maaltijden moeten een hoogtepunt van uw dag zijn, geen checklist. Of het nu gaat om een knapperige Griekse salade, warme linzensoep, gegrilde vis met citroen en kruiden of een met fruit gezoet dessert, de recepten in dit boek brengen weer plezier in uw keuken.

Er is geen leeftijdsgrens voor goed eten. En er is geen houdbaarheidsdatum voor het welzijn van uw eigen lichaam.

U hoeft niet naar een Grieks eiland te verhuizen of uren in de keuken te staan om te genieten van de voordelen van het mediterrane dieet. Het enige wat je nodig hebt is een beetje planning, een paar goede ingrediënten en de juiste recepten.

Dit boek is uw gids voor eenvoudig, gezond koken dat u nu en in de toekomst zal ondersteunen.

Alles hier is ontworpen met eenvoud in gedachten: eenvoudige instructies, bekende ingrediënten, geen onnodige poespas. U vindt gerechten die bij uw levensstijl passen, uw gezondheid ondersteunen en bovendien ook nog eens lekker smaken.

# HOOFDSTUK 1: Energiegevend Mediterraan ontbijt

## 1. Pittige kikkererwten- en kruidenpannenkoekjes

Bereidingstijd: 10 minuten | Bereidingstijd: 12 minuten | Porties: 2

### Ingrediënten:

- 1 kopje kikkererwtenmeel (ook wel garbanzobonenmeel genoemd)
- 3/4 kopje water
- 2 eetlepels gehakte verse peterselie (of koriander)
- 1/4 kopje geraspte courgette (drooggeperst)
- 1/4 TL Kurkuma
- 1 eetlepel extra vierge olijfolie, plus extra om te koken

### Vorbereiding:

1. Doe het kikkererwtenmeel, kurkuma en water in een mengkom en roer tot een glad mengsel. Laat het 5 minuten rusten zodat de bloem kan hydrateren.
2. Voeg geraspte courgette en gehakte peterselie toe. Roer tot alles goed gemengd is.
3. Verhit een koekenpan met antiaanbaklaag op middelhoog vuur en besprenkel met wat olijfolie. Giet het beslag erin en vorm er 2-3 kleine pannenkoekjes van.
4. Bak 3-4 minuten per kant, tot het deeg goudbruin en stevig is. Herhaal dit met het resterende beslag en bestrijk de pan indien nodig nog met wat olie.

Portiegrootte: 2-3 pannenkoeken

Voedingswaarden (per portie): Calorieën: 215; Eiwit: 9 g; Vet: 9 g; Koolhydraten: 24 g; Vezels: 5 g; Natrium: 90 mg



## 2. Gierstpap met vijgen en pistachenoten

Bereidingstijd: 5 minuten | Bereidingstijd: 20 minuten | Porties: 2

### Ingrediënten:

- 1/4 kopje gierst
- 1 kopje ongezoete amandelmelk (of magere melk)
- 2 gedroogde vijgen, fijngehakt (of gebruik fijngehakte dadels)
- 1 el gepelde pistachenoten, grof gehakt
- 1/2 theelepel gemalen kaneel
- 1 theelepel oranjebloesemhoning (optioneel)

### Vorbereiding:

1. Meng de gierst en de amandelmelk in een steelpannetje. Aan de kook brengen.
2. Zet het vuur lager, doe het deksel op de pan en laat het 15–18 minuten sudderen, tot de gierst zacht en papperig is. Roer af en toe.
3. Roer er gehakte vijgen en kaneel door. Laat het geheel nog 2 minuten onafgedekt koken, tot het warm is.
4. Garneer met pistachenoten en eventueel een scheutje honing.

Portiegrootte: ongeveer 3/4 kopje

Voedingswaarden (per portie): Calorieën: 230; Eiwit: 6 g; Vet: 7 g; Koolhydraten: 35 g; Vezels: 4 g; Natrium: 55 mg



### . 3. Spinazie- en feta-ei-muffins met zongedroogde tomaten

Bereidingstijd: 10 minuten | Bereidingstijd: 18 minuten | Porties: 3

#### **Ingrediënten:**

- 4 grote eieren
- 1/2 kopje gehakte verse spinazie (of jonge boerenkool)
- 1/4 kopje verkruidde fetakaas
- 2 eetlepels gehakte zongedroogde tomaten (geconserveerd in olie, uitgelekt)
- 1 eetlepel extra vierge olijfolie
- 1/4 theelepel gedroogde oregano

#### **Vorbereiding:**

1. Verwarm de oven voor op 175°C. Vet een muffinvorm voor 6 muffins licht in met olijfolie.
2. Klop de eieren, oregano en een snufje zwarte peper in een middelgrote kom los. Voeg spinazie, zongedroogde tomaten en feta toe. Vul de muffinvormpjes gelijkmatig.
3. Bak gedurende 16-18 minuten, tot de muffins bol en stevig zijn. Laat het iets afkoelen voordat u het serveert.

Portiegrootte: 2 muffins

Voedingswaarden (per portie): Calorieën: 165; Eiwit: 11 g; Vet: 12 g; Koolhydraten: 3 g; Vezels: 1 g; Natrium: 280 mg



## 4. Gebakken polenta vierkantjes met geroosterde cherrytomaatjes

Bereidingstijd: 10 minuten | Bereidingstijd: 20 minuten | Porties: 4

### Ingrediënten:

- 1 kopje instant polenta (maïzena)
- 3 kopjes natriumarme groentebouillon (of water)
- 1 pint cherrytomaten, gehalveerd
- 2 eetlepels extra vierge olijfolie, verdeeld
- 1 tl gedroogde oregano (of verse indien beschikbaar)
- Zout en versgemalen zwarte peper naar smaak

### Vorbereiding:

1. Verwarm de oven voor op 200 °C. Meng de cherrytomaten met 1 eetlepel olijfolie, oregano, zout en peper en verdeel het mengsel over een bakplaat.
2. Rooster 15-20 minuten, tot ze zacht en licht gekarameliseerd zijn.
3. Breng ondertussen de bouillon in een pan aan de kook. Roer geleidelijk de polenta erdoor, zet het vuur lager en laat de saus 5 minuten indikken. Roer regelmatig.
4. Giet de polenta in een ingevette ovenschaal van 20x20 cm, strijk de bovenkant glad en bak onafgedekt gedurende 10 minuten, tot de polenta stevig aanvoelt.
5. Snijd de polenta in vierkantjes en serveer met geroosterde cherrytomaatjes en de resterende olijfolie.

Portiegrootte: 1 polenta vierkant met tomaten

Voedingswaarden (per portie): Calorieën: 200; Eiwit: 5 g; Vet: 7 g; Koolhydraten: 28 g; Vezels: 3 g; Natrium: 180 mg



## 5. Zachte roerei met gerookte zalm

Bereidingstijd: 5 minuten | Bereidingstijd: 10 minuten | Porties: 2

### Ingrediënten:

- 4 grote eieren
- 55–60 g gerookte zalm, in stukjes
- 1 el extra vierge olijfolie of ongezoeten boter
- 1 el gehakte verse bieslook (of lente-uitjes)
- Zout en versgemalen zwarte peper naar smaak

### Vorbereiding:

1. Klop de eieren in een kom met zout en peper tot een glad mengsel.
2. Verhit olijfolie of boter in een koekenpan met antiaanbaklaag op laag vuur. Voeg de eieren toe en laat het geheel circa 5 tot 7 minuten zachtjes koken. Blijf roeren met een spatel tot het mengsel romig en licht stevig is.
3. Voeg de fijngesneden gerookte zalm en bieslook toe en roer voorzichtig tot alles goed gemengd is. Haal het uit de pan en serveer direct.

Portiegrootte: de helft van het roerei

Voedingswaarden (per portie): Calorieën: 230; Eiwit: 18 g; Vet: 17 g; Koolhydraten: 1 g; Vezels: 0 g; Natrium: 380 mg

## 6. Avocado- en wittebonentost met citroenschil

Bereidingstijd: 10 minuten | Bereidingstijd: 0 minuten | Porties: 2

### Ingrediënten:

- 1 rijpe avocado
- 1/3 kopje witte bonen uit blik (uitgelekt en afgespoeld; witte bonen of cannellini-bonen)
- 2 sneetjes volkoren- of kiembrood
- 1/2 theelepel citroenschil
- 1 el gehakte verse bieslook (of lente-uitjes)
- 1 theelepel extra vierge olijfolie

### Vorbereiding:

1. Prak de avocado en de witte bonen in een kom met een vork tot een glad mengsel dat nog wat structuur heeft.
2. Roer er het citroenschil, de olijfolie en de helft van de bieslook door. Bestrooien met zout en peper.

3. Rooster het brood tot het goudbruin en knapperig is en bestrijk het vervolgens met het avocadomengsel.
4. Bestrooi met de rest van de bieslook en eventueel met een beetje olijfolie. Direct serveren.

Portiegrootte: 1 sneetje toast met topping

Voedingswaarden (per portie): Calorieën: 245; Eiwit: 8 g; Vet: 14 g; Koolhydraten: 23 g; Vezels: 7 g; Natrium: 160 mg

## 7. Mediterrane ontbijtcouscous met rozijnen

Bereidingstijd: 5 minuten | Bereidingstijd: 5 minuten | Porties: 2

Ingrediënten:

- 1/2 kopje volkoren couscous
- 3/4 kopje kokend water
- 1/4 kopje gouden rozijnen (of gehakte gedroogde abrikozen)
- 1/4 theelepel gemalen kaneel
- 1 el gehakte walnoten (of amandelschaafsel)
- 1 theelepel honing (optioneel)

Vorbereiding:

1. Meng de couscous, rozijnen en kaneel in een hittebestendige kom. Giet er kokend water over en dek af met een bord. Laat het 5 minuten trekken.
2. Maak de couscous los met een vork, zodat de korrels loskomen. Roer de walnoten erdoor en besprenkel het geheel eventueel met honing.
3. Serveer warm of op kamertemperatuur, eventueel met een scheutje warme melk of amandelmelk.

Portiegrootte: ongeveer 3/4 kopje

Voedingswaarden (per portie): Calorieën: 230; Eiwit: 6 g; Vet: 6 g; Koolhydraten: 38 g; Vezels: 4 g; Natrium: 15 mg

## 8. Ontbijtbruschetta met sardines en tomaten

Bereidingstijd: 10 minuten | Bereidingstijd: 5 minuten | Porties: 2

Ingrediënten:

- 1 blikje (100 g) sardines in olijfolie, uitgelekt
- 2 sneetjes volkorenbrood of zuurdesembrood
- 1/2 kopje cherrytomaatjes, gehalveerd

- 1 el gehakte verse basilicum (of 1/2 tl gedroogde basilicum)
- 1/2 eetlepel extra vierge olijfolie
- 1/8 theelepel zwarte peper

Vorbereiding:

1. Rooster de sneetjes brood in een broodrooster of koekenpan tot ze knapperig en goudbruin zijn.
2. Prak de sardines in een kommetje voorzichtig met een vork. Houd een paar stukjes apart voor de textuur.
3. Verdeel de sardines gelijkmatig over het geroosterde brood, leg er gehalveerde cherrytomaatjes bovenop en bestrooi met zwarte peper.
4. Besprenkel met olijfolie en garneer met gehakte basilicum. Direct serveren.

Portiegrootte: 1 sneetje toast

Voedingswaarden (per portie): Calorieën: 230; Eiwit: 13 g; Vet: 13 g; Koolhydraten: 17 g; Vezels: 3 g; Natrium: 260 mg



## 9. Kaneelquinoa ontbijtkom met granaatappel

Bereidingstijd: 5 minuten | Bereidingstijd: 15 minuten | Porties: 2

Ingrediënten:

- 1/2 kopje droge quinoa, afgespoeld
- 1 kopje ongezoete amandelmelk (of magere melk)
- 1/4 kopje granaatappelpitjes (of gehakte verse aardbeien)
- 1/4 theelepel gemalen kaneel
- 1 theelepel honing (optioneel)
- 1 el gehakte walnoten (of amandelschaafsel)

Vorbereiding: