

HET GROTE ONTSTEKINGSREMMENDE THERMOMIX® KOOKBOEK

100 eenvoudige recepten voor meer energie,
gezondheid en welzijn – met foto's



INHOUDSOPGAVE

Hoofdstuk 1: De basis van ontstekingsremmend koken met de Thermomix®

Helpt deze maaltijd mijn lichaam zich ondersteund, stabiel en goed gevoed te voelen?.....	9
<i>Wat is een Thermomix® precies?.....</i>	9
<i>Wat betekent ontstekingsremmend koken?.....</i>	16
<i>Voedingsmiddelen die je beter kunt beperken.....</i>	19

Hoofdstuk 2: Ontbijt voor meer energie.....26

1. Zwitserse Bircher-muesli met noten en bessen.....	27
2. Mediterrane ei-hapjes met spinazie en feta.....	27
3. Warme ontbijtkom met zoete aardappel, kaneel en pecannoten.....	28
4. Romig quinoa-perenontbijt met sinaasappel.....	28
5. Ontbijtcustard met abrikoos en vanille.....	29
6. Kaneel-appelpannenkoekjes met hüttenkäse.....	29
7. Grieks yoghurtparfait met vijgen en pistachenoten.....	30
8. Muffincups met rode paprika, feta en zalm.....	30
9. Ontbijtcrêpes met blauwe bessen en amandelen.....	31
10. Ontbijtbread van spelt met banaan en walnoten.....	31
11. Hartige ontbijtgerst met champignons en tijm.....	32
12. Spaanse ontbijthash met kikkererwten en tofu.....	32
13. Romige overnight oats met framboos en cacao.....	33
14. Volkoren toast met romige erwten, munt, ricotta en radijs.....	33
15. Ontbijtwafels met wortel, gember en kaneel.....	34
16. Ontbijtomelet met courgette, kruiden en rode paprika.....	34

Hoofdstuk 3: Smoothies, dranken & kleine gezondheidsboosters.....35

1. Watermeloen-aardbei-muntslush.....	36
2. Citroen-blauwebessen-yoghurtshot met lijnzaad.....	36
3. Abrikoos-vanille-amandelsmoothie.....	37
4. Smoothie met granaatappel, bessen en zaden.....	37
5. Warme haverdrink met kurkuma en honing.....	38
6. Romige groene milkshake met appel en spinazie.....	38
7. Romige bramen-avocadosmoothie.....	39
8. Framboos-bieten-yoghurtsmoothie.....	39
9. Frisse groene komkommer-munt drank.....	40
10. Ontbijt-lassibowl met perzik en gember.....	40

Hoofdstuk 4: Verwarmende soepen & stoofgerechten.....41

1. Klassieke groentesoep met kruidenknoddele.....	42
2. Mediterrane visstoofpot.....	42
3. Broccoli-cheddarsoep met witte bonen.....	43
4. Kippen-rijstsoep met citroen en peterselie.....	43
5. Rode-linzen-tomatensoep met wortel.....	44
6. Rundvleesstoofpot met parelgort en groenten.....	44
7. Romige zalm-aardappelsoep.....	45
8. Milde stoofpot met kip en pompoen.....	45
9. Romige bloemkool-preisoep.....	46
10. Minestrone met bonen en groene groenten.....	46

Hoofdstuk 5: Salades, bowls & lichte lunches.....47

1. Lunchsalade met kip, pesto en aardappelen.....	48
2. Graanbowl met kalkoen, rode biet en feta.....	48
3. Slabootjes met avocado en kikkererwten.....	49
4. Varkensgehaktballetjes met tomatenorzo.....	49
5. Quinoalunch met geroosterde groenten.....	50
6. Marokkaanse wraps met kip en wortel.....	50
7. Volkoren pastasalade met sardines, citroen en kruiden.....	51
8. Noodle bowl met garnalen en courgette.....	51

9. Kabeljauw-aardappelkoekjes met erwtencrème.....	52
10. Volkoren flatbread met magere runderkofta.....	52
11. Varkenshaas met appel-koolsalade.....	53
12. Lunchsalade met makreel, appel en rode biet.....	53
13. Caesarwraps met kip en yoghurt-knoflooksaus.....	54
14. Slacups met garnalen, mango en rode en witte kool.....	54

Hoofdstuk 6: Vegetarische hoofdgerechten.....55

1. Couscousbowl met halloumi en groenten.....	56
2. Pastabowl met tomaat, mozzarella en pesto.....	56
3. Vegetarische cottage pie met bonen, groenten en zoete aardappel.....	57
4. Tikka masala met bloemkool en kikkererwten.....	57
5. Tomaten-basilicumgnocchi met wittebonencrème.....	58
6. Macaronischotel met flespompoen en salie.....	58
7. Gebakken rijst met groenten en ei en sesam-gemmersaus.....	59
8. Champignon-walnootbolognese met volkoren pasta.....	59
9. Groentelasagne met linzen-tomatensaus.....	60
10. Erwten-muntrisotto met Parmezaanse kaas en citroen.....	60
11. Wortel-linzenkofta met munt-yoghurtsaus.....	61
12. Romige kikkererwten-spinaziecurry.....	61

Hoofdstuk 7: Vis, gevogelte & eiwitrijke gerechten.....62

1. Kabeljauw met walnoot-kruidenkorst.....	63
2. Kalfsfilet met appel-saliecompote.....	63
3. Kip-kikkererwtencrumble met harissa.....	64
4. Kalkoenrolletjes met spinazie en ricotta.....	64
5. Aziatische slacups met kip, sesam en noedels.....	65
6. Milde rundergoulash met paprika en karwijwortels.....	65
7. Lamspilaf met abrikozen en amandelen.....	66
8. Kabeljauw met kokos en gestoofde groenten.....	66
9. Schelvis Florentine met romige spinazie en ricotta.....	67
10. Mediterrane koolrolletjes gevuld met kalkoen.....	67
11. Kipsaté met amandel en kleurrijke groenten.....	68
12. Gevulde portobello's met rundvlees en kruidenquinoa.....	68
13. Zalmfilet met sinaasappel-wortel-kruidensalsa.....	69
14. Varkenshaas met pruimen-balsamicochutney.....	69

Hoofdstuk 8: Gezonde bijgerechten & groenterecepten.....70

1. Gestoomde venkel met peer.....	71
2. Groene asperges met zacht ei mimosa.....	71
3. Wortellinten met sinaasappel-gemberglazuur.....	72
4. Krieltjes met knoflook en rozemarijn.....	72
5. Warme rodekool met appel en kaneel.....	73
6. Bloemkoolcouscous met abrikozen en pistachenoten.....	73
7. Pastinaak met honing-mosterdglazuur en tijm.....	74
8. Parten rode biet met limoen-walnoottopping.....	74
9. Spruitjes met kastanje-kruidencrumble.....	75
10. Koolrabi-appelsalade met zonnebloempitten.....	75

Hoofdstuk 9: Gezonde snacks, dips & desserts.....76

1. Romige flespompoencrème met kaneel.....	77
2. Havermout-crumblerepen met zwarte bessen.....	77
3. Bevroren yoghurtbark met peer en gember.....	78
4. Pittige wortel-rodelinzendip.....	78
5. Mini-cakejes met courgette en citroen.....	79
6. Bevroren yoghurtbites met kersen en amandelen.....	79
7. Appelnacho's met amandel-cacaosaus.....	80
8. Gekruide aubergine-sesamdip.....	80
9. Havercustard met frambozen.....	81
10. Broccoli-cheddardip met volkoren toastreepjes.....	81
11. Ricottamousse met blauwe bessen en citroen.....	82
12. Knapperige kaascrackers met zaden.....	82
13. Zoeteaardappel-browniebites.....	83
14. Chia-pudding met mango en limoen.....	83

BONUSMATERIAAL.....86

VOORWOORD

Voeding kan het dagelijks leven makkelijker of juist moeilijker maken. Vaak merk je dat eerst aan kleine dingen. Een zware lunch waardoor je moe wordt. Een gehaast avondmaal dat voelt als alweer een taak die moet worden afgewerkt. Een koelkast vol ingrediënten, maar zonder duidelijk plan.

Ontstekingsremmend koken draait niet om het volgen van strenge regels. Het gaat erom maaltijden samen te stellen die je helpen je stabiel, meer verzadigd en minder uitgeput door alle keuzes rond voeding te voelen. Dit kookboek biedt je een praktische manier om dat te doen met je **Thermomix®**: duidelijke recepten, vertrouwde ingrediënten en maaltijden die passen in het echte dagelijks leven.

Zie dit als je praktische keukenintroductie voordat je begint. Je hoeft geen voedingsleer uit je hoofd te leren voordat je gaat koken. Wat je wél nodig hebt, is inzicht in hoe dit boek werkt, wat het je kan helpen veranderen en hoe je het kunt gebruiken zonder dat gezond eten ingewikkeld aanvoelt.

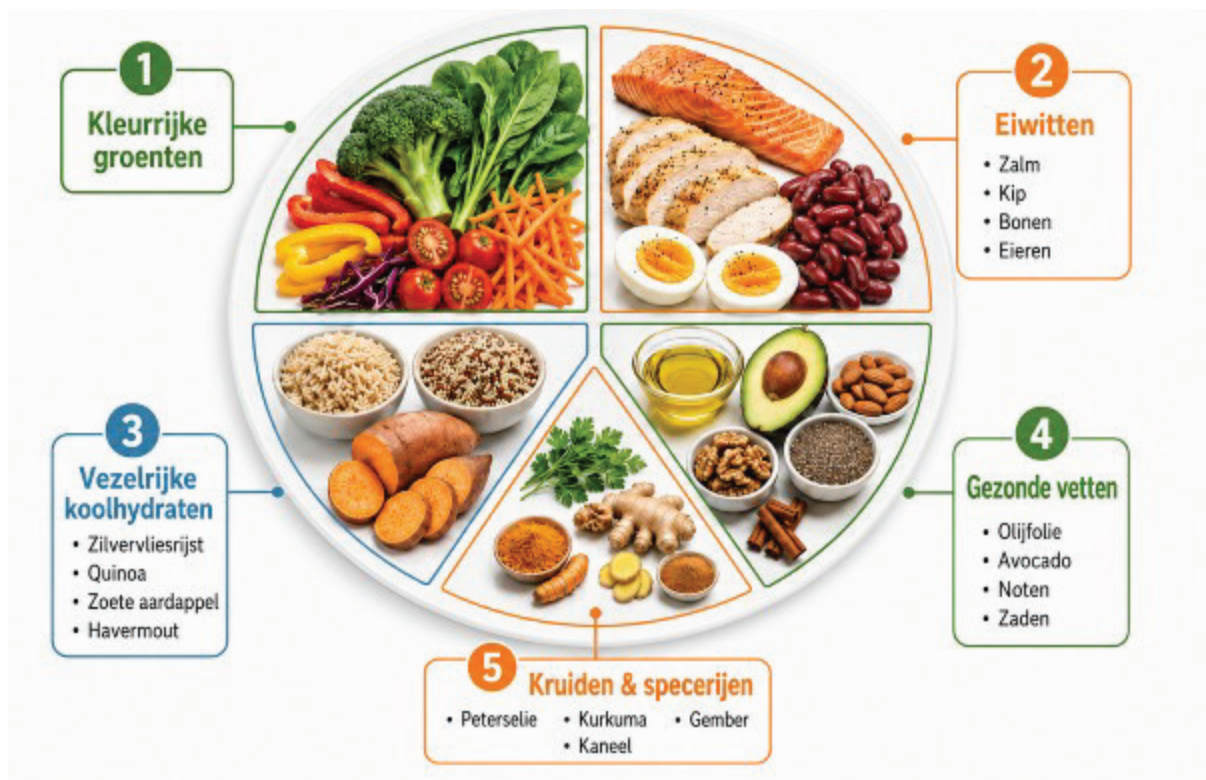
Waarom ontstekingsremmend eten zo waardevol is in het dagelijks leven

Ontstekingsremmend eten werkt het best wanneer het onderdeel wordt van gewone maaltijden. Geen speciale maaltijden. Geen perfecte maaltijden. Gewoon betere dagelijkse keuzes, vaak genoeg herhaald om echt verschil te maken.

Veel mensen denken dat gezond koken betekent dat je comfort, smaak en favoriete familiegerechten moet opgeven. Dat is niet de aanpak van dit boek. De recepten zijn opgebouwd rond kleur, textuur, eiwitten, vezels, gezonde vetten, kruiden en specerijen. Ze zijn bedoeld om te smaken als écht lekker eten, niet als een straf omdat je je beter wilt voelen.

Je zult zien dat groenten royaal worden gebruikt. Daarnaast komen ook bonen, linzen, vis, gevogelte, volkoren granen, noten, zaden, fruit, yoghurt, olijfolie en verwarmende specerijen veelvuldig aan bod. Met deze ingrediënten maak je maaltijden die compleet en bevredigend aanvoelen. Een goede ontstekingsremmende maaltijd hoort er niet voor te zorgen dat je een uur later alweer in de voorraadkast op zoek bent naar iets te eten.

De voordelen zijn bovendien heel praktisch. Wanneer je maaltijden goed in balans zijn, hoef je minder vaak last-minute keuzes te maken. Je bent minder afhankelijk van sterk bewerkte producten. En je hebt meer gerechten die je ook kunt gebruiken als lunch, als restjesmaaltijd of als snel avondeten.



Hoe de Thermomix® gezond koken ondersteunt

De Thermomix® is zo handig omdat hij veel werk uit handen neemt. Hij hakt, kookt, stoomt, pureert, verwarmt, mengt, emulgeert en maalt, met minder afwas en minder giswerk. Dat maakt een groot verschil wanneer je gezond wilt koken, maar geen zin hebt in een gootsteen vol pannen.

In plaats van de Thermomix® te behandelen als een blender die ergens in een hoek staat, wordt hij in dit boek gebruikt als het belangrijkste kooktoestel. Je gebruikt hem om soepen glad te pureren, vis en groenten te stomen, dressings te bereiden, granen te koken, kruiden fijn te hakken, beslag te mengen en sauzen te maken die eenvoudige ingrediënten omtoveren tot een volwaardige maaltijd.

Gezond koken loopt vaak spaak door tijdgebrek, niet door een gebrek aan goede bedoelingen. Misschien heb je prima ingrediënten in huis, maar niet de energie om er een maaltijd van te maken. De Thermomix® helpt die kloof te overbruggen. Hij neemt het repetitieve werk van je over, zodat jij je kunt richten op het kiezen van goede ingrediënten en het serveren van maaltijden die bij jouw huishouden passen.

Ook zorgt hij voor meer consistentie. Zodra je het ritme van een recept onder de knie hebt, kun je het met minder moeite steeds opnieuw maken. Dezelfde mengbeker. Dezelfde instellingen. Hetzelfde betrouwbare resultaat.

Voor wie is dit kookboek bedoeld?

Dit boek is geschreven voor drukke huiskoks die maaltijden willen bereiden die de gezondheid ondersteunen, maar nog steeds gewoon op de familietafel thuishoren. Misschien kook je voor jezelf, je partner, kinderen, oudere familieleden of voor mensen met uiteenlopende voorkeuren. De recepten zijn bewust toegankelijk en niet onnodig ingewikkeld.

Je vindt zowel milde als uitgesproken smaken. Sommige maaltijden zijn licht, andere warm en vullend. Sommige staan snel op tafel, terwijl andere juist ideaal zijn voor het weekend. Wat ze allemaal gemeen hebben, is balans.

Dit boek is vooral geschikt voor jou als je op zoek bent naar:

1. Thermomix®-recepten die het apparaat optimaal benutten.
2. Ontstekingsremmende maaltijden die toch heerlijk en verzadigend zijn.
3. Gezinsvriendelijke porties en ingrediënten die gemakkelijk verkrijgbaar zijn.
4. Duidelijke instructies zonder vage of onduidelijke stappen.
5. Een verzameling recepten waar je ook tijdens gewone doordeweekse weken gemakkelijk uit kunt koken.

De recepten in dit boek zijn niet bedoeld als vervanging voor medisch advies. Heb je een vastgestelde aandoening, allergieën, spijsverteringsproblemen of volg je een voorgeschreven dieet, gebruik dit boek dan in combinatie met het advies van je arts of andere zorgverlener.

Hoe je dit boek het beste gebruikt

Begin met de recepten die passen bij hoe je leven er deze week werkelijk uit ziet. Zijn de ochtenden gehaast, begin dan met ontbijtgerechten of smoothies. Zijn vooral de avondmaaltijden lastig, kies dan voor soepen, stoofgerechten of eiwitrijke hoofdgerechten. Zijn tussendoortjes je zwakke plek, ga dan meteen naar de dips, repen en kleine zoete snacks.

Probeer niet alles tegelijk te maken. Kies eerst een eenvoudig ritme dat voor jou werkt.

Een praktische eerste week kan er bijvoorbeeld zo uitzien:

1. Kies twee hoofdgerechten.
2. Kies één soep of stoofgerecht.
3. Kies één ontbijt.
4. Kies één tussendoortje of dip.
5. Maak eerst gebruik van restjes voordat je nieuwe recepten toevoegt.

Gebruik de foto's als snelle keuzehulp. Houd rekening met de aangegeven bereidingstijden, zodat je realistisch kunt plannen. Lees het volledige recept één keer door voordat je begint, vooral wanneer je de Varoma gebruikt om te stomen, granen kookt of sauzen in verschillende stappen bereidt.



Maar bovenal: kook op een manier die je kunt volhouden en herhalen. De beste resultaten bereik je met maaltijden die zo lekker en praktisch zijn dat je ze graag opnieuw maakt. Dit boek biedt je 100 mogelijkheden om dat ritme op te bouwen, met telkens één praktisch Thermomix®-recept.

Hoofdstuk 1: De basis van ontstekingsremmend koken met de Thermomix®

Ontstekingsremmend koken klinkt misschien ingewikkeld, maar in de keuken komt het eigenlijk neer op één eenvoudige vraag:

Helpt deze maaltijd mijn lichaam zich ondersteund, stabiel en goed gevoed te voelen?

Dat is het praktische uitgangspunt.

Je kookt niet op basis van een medisch schema. Je kookt thuis, met echte agenda's, echte honger en echte mensen die nog steeds willen dat eten lekker smaakt. Ontstekingsremmend koken werkt het best wanneer het makkelijk te herhalen is. Het moet je helpen om gericht boodschappen te doen, je Thermomix® met meer vertrouwen te gebruiken en kleurrijke, verzadigende maaltijden te bereiden die niet vol zitten met sterk bewerkte ingrediënten.

Wat is een Thermomix® precies?

Een Thermomix® is een slim alles-in-één-keukenapparaat dat verschillende keukentaken in één toestel combineert. Het kan hakken, wegen, malen, mixen, koken, stomen, roeren, kneden, emulgeren, verwarmen, sudderen en nog veel meer. Het **TM6-model** beschikt bovendien over begeleide kookfuncties en toegang tot Cookidoo® via het scherm, zodat je gestructureerde recepten gemakkelijker stap voor stap kunt volgen.

Voor dit kookboek kun je de Thermomix® zien als je mengkom, kookpan, stoomapparaat, blender, weegschaal, sausmaker en keukenassistent in één.

Dat betekent niet dat hij elk ander hulpmiddel in je keuken vervangt. Voor sommige recepten gebruik je nog steeds een oven, ovenschaal, bakplaat, wafelijzer of serveerschaal wanneer dat een beter resultaat oplevert. Maar waar het logisch is, neemt de Thermomix® het grootste deel van het werk voor zijn rekening.

Bij ontstekingsremmend koken is dat bijzonder handig, omdat veel gezonde maaltijden bestaan uit kleine, terugkerende taken. Groenten hakken. Granen koken. Soepen pureren. Vis stomen. Zaden malen. Dressings maken. Sauzen verwarmen. Beslag mengen. Dips bereiden.

Wanneer je al die stappen afzonderlijk moet uitvoeren, kunnen ze al snel vermoeiend aanvoelen. De Thermomix® vermindert die inspanning en maakt het makkelijker om gezonde, lekkere maaltijden vaker opnieuw te bereiden.