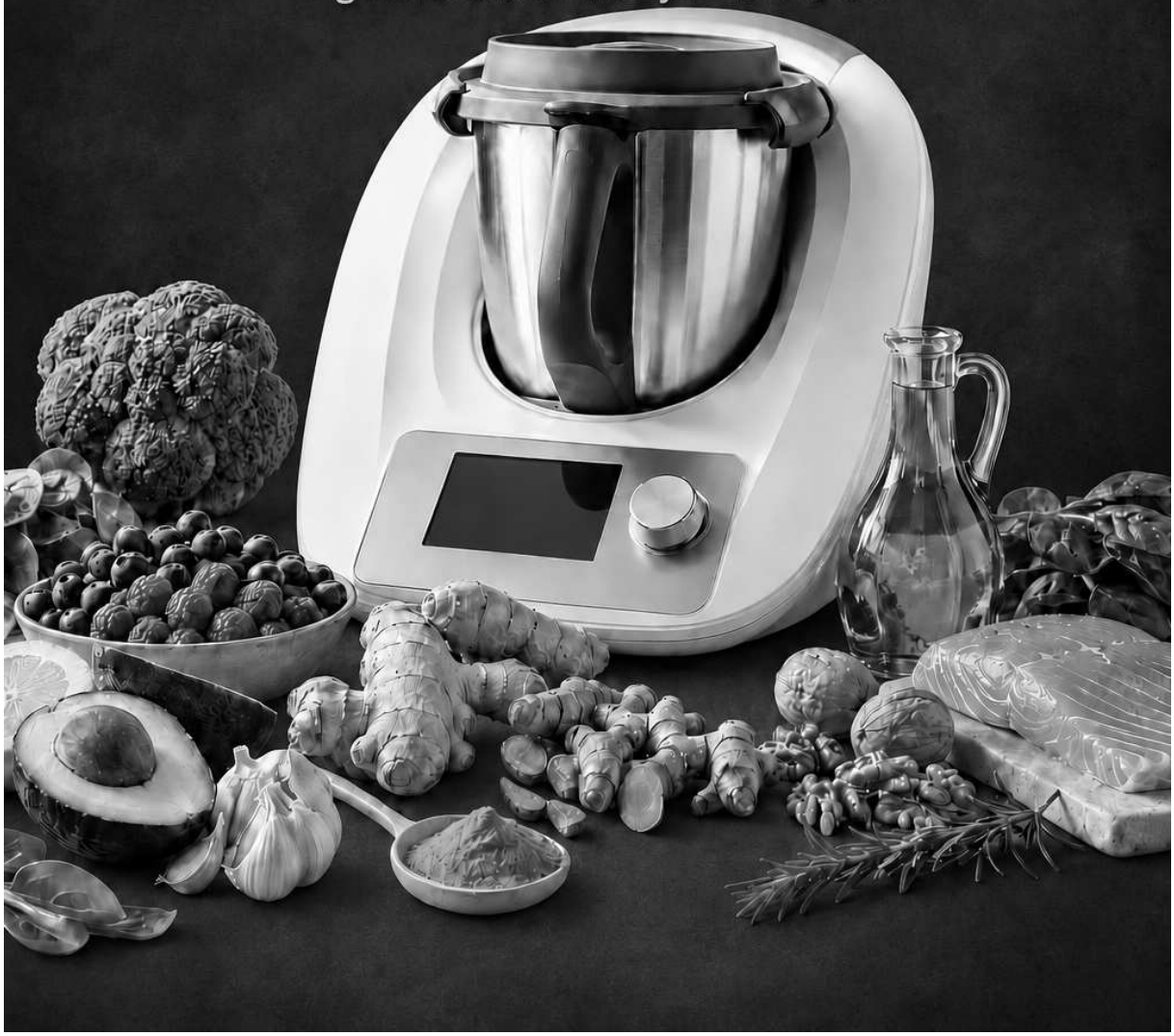
HET GROTE ONTSTEKINGSREMMENDE THERMOMIX® KOOKBOEK

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?

Wat is een Thermomix® precies?

Wat betekent ontstekingsremmend koken?

Voedingsmiddelen die je beter kunt beperken

Hoofdstuk 2: Ontbijt voor meer energie

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

Hoofdstuk 3: Smoothies, dranken & kleine gezondheidsboosters

1. Watermeloen-aardbei-muntslush
2. Citroen-blauwebessen-yoghurtshot met lijnzaad
3. Abrikoos-vanille-amandelsmoothie
4. Smoothie met granaatappel, bessen en zaden
5. Warme haverdrink met kurkuma en honing
6. Romige groene milkshake met appel en spinazie
7. Romige bramen-avocadosmoothie
8. Framboos-bieten-yoghurtsmoothie

9. Frisse groene komkommer-muntdrank
10. Ontbijt-lassibowl met perzik en gember
Hoofdstuk 4: Verwarmende soepen & stoofgerechten
1. Klassieke groentesoep met kruidenknoedels
2. Mediterrane visstoofpot
3. Broccoli-cheddarsoep met witte bonen
4. Kippen-rijstsoep met citroen en peterselie
5. Rode-linzen-tomatensoep met wortel
6. Rundvleesstoofpot met parelgort en groenten
7. Romige zalm-aardappelsoep
8. Milde stoofpot met kip en pompoen
9. Romige bloemkool-preisoep
10. Minestrone met bonen en groene groenten
Hoofdstuk 5: Salades, bowls & lichte lunches
1. Lunchsalade met kip, pesto en aardappelen
2. Graanbowl met kalkoen, rode biet en feta
3. Slabootjes met avocado en kikkererwten
4. Varkensgehaktballetjes met tomatenorzo
5. Quinoalunch met geroosterde groenten
6. Marokkaanse wraps met kip en wortel
7. Volkoren pastasalade met sardines, citroen en kruiden
8. Noodle bowl met garnalen en courgette
9. Kabeljauw-aardappelkoekjes met erwtencrème
10. Volkoren flatbread met magere runderkofta
11. Varkenshaas met appel-koolsalade
12. Lunchsalade met makreel, appel en rode biet
13. Caesarwraps met kip en yoghurt-knoflooksaus
14. Slacups met garnalen, mango en rode en witte kool
Hoofdstuk 6: Vegetarische hoofdgerechten
1. Couscousbowl met halloumi en groenten
2. Pastabowl met tomaat, mozzarella en pesto
3. Vegetarische cottage pie met bonen, groenten en zoete aardappel
4. Tikka masala met bloemkool en kikkererwten
5. Tomaten-basilicumgnocchi met wittebonencrème

6. Macaronischotel met flespompoen en salie
7. Gebakken rijst met groenten en ei en sesam-gembersaus
8. Champignon-walnootbolognese met volkoren pasta
9. Groentelasagne met linzen-tomatensaus
10. Erwten-muntrisotto met Parmezaanse kaas en citroen
11. Wortel-linzenkofta met munt-yoghurtsaus
12. Romige kikkererwten-spinaziecurry

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

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

Hoofdstuk 9: Gezonde snacks, dips & desserts

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

BONUSMATERIAAL

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 stabieler, 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.

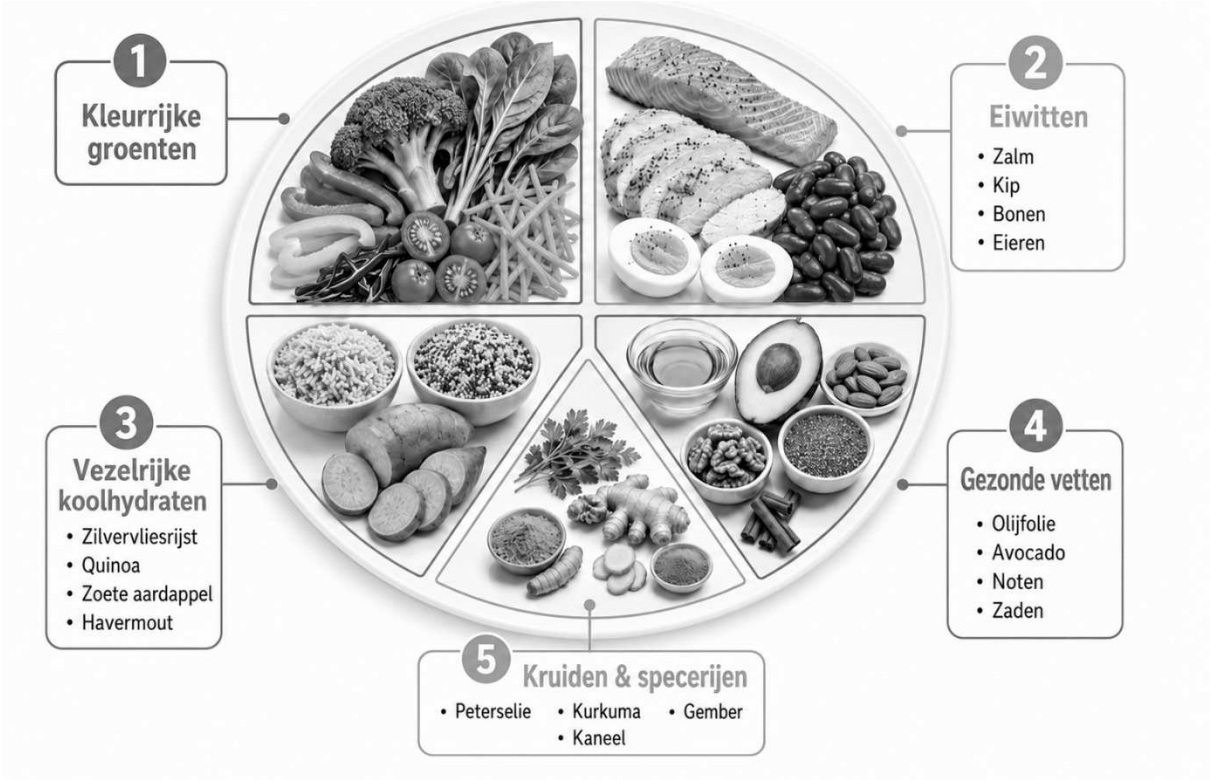
Waarom ontstekingsremmend eten zo waardevol is in het dagelijks leven

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 thuiskoks 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 uitziet. 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 gerichter 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.


Hakken
Stomen
Koken
Wegen
Pureren
Mengen
Malen
Emulgeren

Thermomix®-functies die in dit boek worden gebruikt

In de recepten zul je verschillende Thermomix®-functies regelmatig terugzien. Zodra je begrijpt wat elke functie doet, worden de receptstappen veel eenvoudiger om te volgen.

Thermomix®-functie	**Wat dit in dit boek betekent**	**Waarvoor je deze functie gebruikt**
Hakken	Snijdt groenten, kruiden, noten, fruit, knoflook of uien snel fijn	Soepen, rauwkostsalades, sauzen, toppings
Fruiten / sauteren	Verhit aromatische ingrediënten en groenten voordat vloeistof wordt toegevoegd	Stoofgerechten, curry's, sauzen, vullingen
Koken	Gebruikt gecontroleerde warmte in de mengbeker	Soepen, granen, sauzen, custards
Stomen / Varoma	Gebruikt stoom om voedsel in de Varoma-schaal of -tray te garen	Vis, kip, garnalen, groenten, rolletjes
Linksom roeren	Roert voorzichtig terwijl de structuur van de ingrediënten behouden blijft	Bonen, pasta, granen, garnalen, groenten
Pureren / blenden	Maakt ingrediënten glad of romig	Soepen, dips, smoothies, crèmes
Mengen	Combineert ingrediënten zonder ze volledig fijn te malen	Beslag, vullingen, dressings
Kneden	Kneedt deeg met de deegfunctie	Crackers, brood, dumplings
Emulgeren	Mengt olie met citroensap, azijn, mosterd of yoghurt tot een glad geheel	Dressings, glazuren, sauzen
Malen	Maalt noten, zaden, havermout, granen of kaas fijn	Meel, toppings, gemalen zaden, Parmezaanse kaas

De Thermomix® kan vlees, kruiden, groenten en nog veel meer in enkele seconden hakken. Door de snelheid en tijd aan te passen, bepaal je hoe grof of fijn het resultaat wordt. Dat is belangrijk voor de textuur. Drie seconden hakken kan bijvoorbeeld een grove salade opleveren, terwijl langer hakken van dezelfde ingrediënten al snel een pasta of puree kan maken.

Hetzelfde geldt voor pureren en blenden. Voor gladde soepen zijn hogere snelheden nodig. Grove vullingen hebben juist baat bij linksom roeren en lagere snelheden. De machine is krachtig, waardoor korte, gecontroleerde stappen vaak een beter eindresultaat geven.

De Thermomix® heeft ook een ingebouwde weegschaal. Dat is handig voor bakken, sauzen, granen en voor een consistente samenstelling van recepten. De weegschaal van de TM6 wordt beschreven als nauwkeurig tot op 1 gram, wat helpt bij precies afwegen wanneer een recept betrouwbare verhoudingen vereist.

Basisprincipes voor veiligheid, textuur en timing met de Thermomix®

De Thermomix® werkt efficiënt, maar moet nog steeds zorgvuldig worden gebruikt. Een goede techniek beschermt zowel het gerecht als degene die kookt.

Veilig werken met de Varoma

Bij gebruik van de Varoma is de stoom zeer heet. Til het Varoma-deksel altijd van je af, zodat de stoom veilig van je weg kan ontsnappen. Deze formulering komt niet voor niets terug in de recepten. Ze is duidelijker en veiliger dan alleen te zeggen: “verwijder het deksel”.

Zorg bij het stomen voor voldoende water in de mengbeker. Voor langere stoomtijden is meer water nodig. Laat de machine nooit droogkoken.

Laat kleine openingen tussen de ingrediënten in de Varoma-schaal of -tray. De stoom heeft ruimte nodig om goed te kunnen circuleren. Als kip, vis, garnalen, rolletjes of groenten te dicht op elkaar liggen, kunnen ze ongelijkmatig garen.

Controle over de textuur

Ook gezonde gerechten kunnen minder lekker zijn wanneer de textuur niet goed is. De Thermomix® kan ingrediënten zeer snel glad maken, dus de timing is belangrijk.

Gebruik korte haktijden voor groenten die zichtbaar en stevig moeten blijven. Kool voor een rauwkostsalade, courgette voor een stoofgerecht of paprika voor een ovengerecht heeft meestal maar enkele seconden nodig.

Gebruik **linksom roeren** wanneer ingrediënten heel moeten blijven of alleen voorzichtig gemengd moeten worden. Bonen, gekookte pasta, rijst, linzen, garnalen, aardappelen en stukken vis kunnen uit elkaar vallen wanneer ze te krachtig worden geroerd.

Gebruik de spatel wanneer dat nodig is, maar uitsluitend volgens de aanwijzingen en alleen via de opening in het deksel wanneer de machine draait. Door tussen de stappen door de zijkanten van de mengbeker schoon te schrapen, worden de ingrediënten gelijkmatiger gemengd.



Sauteren en vocht

Wanneer je ui, knoflook, champignons, courgette, spinazie of paprika sauteert, helpt het om de maatbeker te verwijderen zodat overtollig vocht kan ontsnappen. Dit voorkomt waterige sauzen en zorgt voor een intensere smaak.

Bij soepen, stoofgerechten en sauzen helpt het kookmandje op het deksel om spatten te verminderen, terwijl de stoom toch kan ontsnappen. Daarom wordt het in veel recepten gebruikt in plaats van de maatbeker.

Warme gerechten pureren

Warme soepen en sauzen moeten voorzichtig worden gepureerd. Begin op een middelmatige snelheid en verhoog deze daarna geleidelijk. Zo krijg je een gladdere textuur en houd je meer controle.

Haast je nooit bij het pureren van warme gerechten. Laat dikke mengsels even tot rust komen voordat je gaat pureren als de mengbeker erg vol lijkt of het mengsel bijzonder zwaar is.

Kruiden en timing

Nauwkeurig afgemeten kruiden en smaakmakers zijn belangrijk. Als fijn zeezout in de bereidingswijze wordt genoemd, hoort het ook in de ingrediëntenlijst te staan. Voeg het bovendien toe op het moment waarop het het hele gerecht het best op smaak brengt: in de saus, vulling, dressing, glaze of bij de eiwitbron.

De bereidingstijd hangt af van de grootte van de ingrediënten. Een wortel die in stukken van 4 cm is gesneden, gaart anders dan dunne wortellinten. Een dikke visfilet heeft meer tijd nodig

dan een dunne. Daarom worden in de receptinstructies specifieke formaten genoemd, zodat de aangegeven bereidingstijden logisch en betrouwbaar zijn.

Onderhouds- en schoonmaakgewoonten die het koken makkelijker maken

Schoonmaken hoort bij koken. Als de mengbeker tussen verschillende stappen niet goed wordt gereinigd, kunnen smaken achterblijven. Knoflook in een fruitmousse is nu niet bepaald een verrassing waar iemand op zit te wachten.

De TM6 beschikt over voorreinigingsopties voor verschillende soorten resten, waaronder deeg, algemene reiniging, vet en karamel, en aanbaksels. Deze opties zijn handig na plakkerig beslag, vette sauzen, gesmolten kaas of mengsels met sterke smaken.

Maak voor dagelijks gebruik een gewoonte van het volgende:

1. **Spoel de mengbeker om na sterke smaken.** Knoflook, ui, vis, currykruiden en verse kruiden kunnen aan de mengbeker blijven hangen.
2. **Droog de mengbeker bij het hakken of malen van droge ingrediënten.** Noten, paneermeel, havermout, zaden en meel worden beter verwerkt in een droge mengbeker.
3. **Maak ook de onderkant van het deksel en de afdichting schoon.** Sauzen, yoghurt, deeg en soep kunnen zich daar ophopen.
4. **Was de onderdelen na het stomen.** Het stoomwater kan geuren van voedsel opnemen, vooral na vis, kip of kool.
5. **Controleer het gebied rond de messen voor de volgende stap.** Dikke dips, deeg en notenmengsels kunnen zich onder en rond de messen ophopen.
6. **Gebruik de voorreinigingsfunctie als de mengbeker plakkerig is.** Dat bespaart schrobwerk en helpt voorkomen dat smaken in het volgende recept terechtkomen.

Onderhoud draait er niet om dat de machine er voortdurend vlekkeloos uitziet. Het gaat erom dat je soepeler kunt koken, smaken zuiver blijven en je recepten betrouwbaarder lukken.

Zodra je begrijpt wat de Thermomix® doet, hoe de verschillende functies de textuur beïnvloeden en hoe je het apparaat veilig gebruikt, voelen recepten minder technisch aan. Ze worden een reeks duidelijke handelingen in de keuken: hakken, koken, stomen, pureren, proeven en serveren.

Wat betekent ontstekingsremmend koken?

Ontstekingsremmend koken betekent dat je ingrediënten en bereidingsmethoden kiest die de natuurlijke balans van je lichaam ondersteunen.

Het betekent niet dat elke maaltijd rauw, vetvrij, suikervrij of ingewikkeld moet zijn. Het betekent dat je maaltijden opbouwt rond voedingsmiddelen die vezels, kleur, gezonde vetten, eiwitten, kruiden, specerijen en langdurige energie leveren.

Ontsteking is op zichzelf niet altijd slecht. Je lichaam gebruikt ontstekingsreacties om te herstellen van verwondingen, infecties te bestrijden en te herstellen. Het wordt vooral een probleem wanneer je dagelijkse gewoonten je lichaam langdurig onder druk zetten.

Voeding is één van de dagelijkse factoren die je zelf kunt aanpassen.

Een ontstekingsremmende manier van koken bestaat meestal uit:

1. Meer groenten, fruit, kruiden, specerijen, bonen, linzen, vis, noten, zaden, volkoren granen en extra vierge olijfolie.
2. Minder afhankelijkheid van geraffineerde granen, sterk bewerkte snacks, suikerhoudende dranken, gefrituurd voedsel en bewerkt vlees.
3. Maaltijden die helpen de bloedsuikerspiegel stabieler te houden door eiwitten, vezels en gezonde vetten te combineren.
4. Bereidingsmethoden die smaak behouden zonder dat je zware sauzen, te veel zout of voortdurend bakken en frituren nodig hebt.

In dit boek wordt ontstekingsremmend koken niet behandeld als een streng dieet met vaste regels. Het wordt gezien als een praktische manier van koken.

Je vindt nog steeds heerlijke comfortgerechten. Ook kaas komt in redelijke hoeveelheden aan bod. En je zult nog steeds aardappelen, pasta, rijst en gezinsgerechten tegenkomen. Het verschil zit in de balans: meer groenten en fruit, betere vetten, meer vezels, zorgvuldig gekozen eiwitbronnen en volop smaak uit kruiden en specerijen.



Stille ontsteking wordt vaak besproken alsof één wonderingrediënt het probleem kan oplossen. In de dagelijkse keuken is variatie echter een veel sterkere aanpak.

Het gaat om een voedingspatroon waarin bepaalde voedingsmiddelen gedurende de week steeds terugkomen. Eén kom bessen is prima, maar bessen in combinatie met bladgroenten, bonen, olijfolie, vis en specerijen verspreid over meerdere maaltijden is veel waardevoller.

Richt je eerst op deze voedingsgroepen:

1. Kleurrijke groenten: Broccoli, spinazie, boerenkool, paprika, wortels, rode biet, courgette, aubergine, tomaten, kool, venkel, asperges en bloemkool leveren allemaal kleur en vezels. Verschillende kleuren betekenen meestal ook verschillende plantaardige stoffen.

2. Vezelrijk fruit: Bessen, appels, peren, sinaasappels, pruimen, abrikozen, kersen, mango’s, zwarte bessen en granaatappel zorgen voor natuurlijke zoetheid, vitamines en plantaardige stoffen. Hele vruchten zijn voor dagelijks gebruik meestal een betere keuze dan vruchtensap.

3. Bonen, linzen en kikkererwten: Deze zijn waardevol vanwege hun vezels, plantaardige eiwitten en betaalbaarheid. Ze maken soepen, dips, stoofgerechten, bowls en pastasauzen bovendien vullender.

4. Vis en zeevruchten: Zalm, sardines, makreel, kabeljauw, schelvis, garnalen en andere zeevruchten leveren eiwitten. Vette vis bevat daarnaast omega 3-vetzuren.

5. Noten en zaden: Walnoten, amandelen, pistachenoten, pompoenpitten, zonnebloempitten, chiazaad, lijnzaad en sesamzaad leveren gezonde vetten, textuur en mineralen.

6. Kruiden en specerijen: Kurkuma, gember, kaneel, knoflook, peterselie, basilicum, tijm, rozemarijn, oregano, munt, dille, komijn, paprikapoeder en zwarte peper kunnen eenvoudige ingrediënten een volwaardige smaak geven.

De Thermomix® helpt je om deze voedingsmiddelen vaker te gebruiken doordat hij de lastigere taken uit handen neemt: hakken, pureren, stomen, mengen, malen en dressings maken.

Voedingsmiddelen die je beter kunt beperken

Beperken betekent niet verbieden. Een praktische keuken vraagt om flexibiliteit. Het doel is om deze voedingsmiddelen minder dominant te maken, niet om van elke keuze een regel te maken.

Voedingsmiddel om te beperken	Waarom beperken?	Beter alternatief voor elke dag
Suikerhoudende dranken	Gemakkelijk te veel van te drinken en bevatten weinig vezels	Water, fruit-slush, smoothies op basis van yoghurt
Producten van geraffineerde witte bloem	Minder vezels en minder verzadigend	Volkoren spelt, havermeel, volkorenbrood
Gefrituurd voedsel	Vaak rijk aan minder gunstige vetten en zout	Stomen, bakken in de oven, licht sauteren, olijfolie gebruiken
Bewerkt vlees	Vaak rijk aan zout en toevoegingen	Kip, kalkoen, vis, bonen, linzen
Zoete verpakte snacks	Vaak rijk aan suiker en geraffineerde oliën	Fruit, yoghurtbark, havermoutrepen, snacks op basis van noten
Zware roomsauzen	Kunnen groenten en vezels uit de maaltijd verdringen	Wittebonencrème, ricotta, yoghurt, haverdrink
Overmatig alcoholgebruik	Kan invloed hebben op energie, slaap en eetkeuzes	Bruiswater met citrusvruchten of munt

Je hoeft niet elk gemaksproduct uit je keuken te bannen. Begin met het verminderen van de producten waarop je het vaakst terugvalt. Dat levert meestal de meeste winst op met de minste stress.

Gezonde vetten, kruiden en specerijen

Vet is niet de vijand van ontstekingsremmend koken. Het soort vet en de hoeveelheid zijn wel belangrijk.

Gezonde vetten zorgen ervoor dat maaltijden compleet en smaakvol aanvoelen. Ze helpen je lichaam bovendien bepaalde voedingsstoffen uit groenten op te nemen. In dit kookboek zul je vaak extra vierge olijfolie, noten, zaden, avocado, vette vis, yoghurt, ricotta, feta en gematigde hoeveelheden kaas tegenkomen.

Kruiden en specerijen zijn minstens zo belangrijk. Ze geven gerechten veel smaak zonder dat je alleen hoeft te vertrouwen op zout, boter, room of bewerkte sauzen.

Ingrediënt	Beste toepassing	Thermomix®-tip
Extra vierge olijfolie	Dressings, licht sauteren, afwerking	Voeg na het pureren toe voor gladdere sauzen
Walnoten	Korsten, kruimellagen, toppings	Hak kort zodat er textuur behouden blijft
Chiazaad	Puddings, smoothies, havermengsels	Meng linksom om de textuur te behouden
Lijnzaad	Smoothies, yoghurtshots	Maal vlak voor gebruik
Kurkuma	Soepen, curry's, warme dranken	Combineer met zwarte peper en vet
Gember	Smoothies, sauzen, soepen	Hak eerst fijn voor een gelijkmatige smaak
Kaneel	Ontbijtgerechten, desserts, fruit	Combineer met haver, appels, pompoen en yoghurt
Knoflook	Soepen, sauzen, dips, stoofgerechten	Hak vóór het sauteren
Verse kruiden	Dressings, sauzen, toppings	Hak kort om kneuzen te voorkomen

Zout heeft nog steeds een plaats in de keuken. Eten moet lekker genoeg zijn om opnieuw te willen maken. Gebruik afgemeten fijn zeezout wanneer een hartig gerecht dat nodig heeft. Laat extra zout alleen weg als het recept al zoute ingrediënten bevat, zoals feta, halloumi, Parmezaanse kaas, olijven, kappertjes, gerookte vis, tamari, miso of zoute bouillon.

Thermomix®-tips voor snel en gezond koken

Je Thermomix® kan tijd besparen, maar vooral wanneer je hem met een duidelijk plan gebruikt. Met deze tips kook je sneller zonder textuur of smaak te verliezen.

1. **Hak in korte intervallen.** Gebruik 3 tot 5 seconden voor groenten wanneer je textuur wilt behouden. Langer hakken kan groenten snel papperig maken.
2. **Gebruik linksom voor kwetsbare ingrediënten.** Linksom roeren helpt bonen, pasta, stukken vis, garnalen, groenten en gekookte granen heel te houden.
3. **Verwijder de maatbeker wanneer vocht moet verdampen.** Bij het sauteren van champignons, ui, courgette of spinazie helpt het verwijderen van de maatbeker om stoom te laten ontsnappen.
4. **Gebruik het kookmandje op het deksel.** Dit helpt spatten te verminderen terwijl sauzen, soepen en stoofgerechten koken.
5. **Stoom eiwitrijke ingrediënten apart wanneer textuur belangrijk is.** Vis, garnalen, kip, kalkoenrolletjes en gehaktballetjes garen vaak beter in de Varoma terwijl er onderin een saus wordt bereid.
6. **Pureer in stappen.** Begin voor gladde soepen op een middelmatige snelheid en verhoog daarna geleidelijk. Dat geeft een betere textuur en meer controle.
7. **Breng op de juiste plek op smaak.** Voeg fijn zeezout toe aan de hoofdsaus, vulling, glaze of dressing, zodat de smaak zich gelijkmatig verspreidt.

8. **Gebruik de Thermomix® voor dressings.** Citroensap, olijfolie, kruiden, mosterd, yoghurt en specerijen worden gladder en gelijkmatiger wanneer ze worden geëmulgeerd.
9. **Bereid ingrediënten niet onnodig vooraf.** Laat de Thermomix® hakken, raspen, pureren of mengen wanneer hij dat werk goed kan uitvoeren.
10. **Lees eerst het volledige recept.** Sommige recepten gebruiken de mengbeker in verschillende fasen. Als je vooraf weet wanneer je moet spoelen, iets apart moet houden of ingrediënten moet overbrengen, voorkom je fouten.

Voorraadkastfavorieten voor ontstekingsremmende recepten

Dit gedeelte is geen herhaling van de belangrijkste ingrediëntenlijst. Zie deze producten als handige basisvoorraad. Ze helpen je om verse ingrediënten snel om te zetten in complete maaltijden.

Voorraadproduct	Waarom in huis hebben?	Waarvoor gebruiken?
Groentebouillon met minder zout	Geeft smaak zonder de hoeveelheid zout van gewone bouillon	Soepen, stoofgerechten, risotto, sauzen
Kippen- of visbouillon met minder zout	Handig voor gerechten met vis of vlees	Smoor- en stoofgerechten, chowders, rijstgerechten
Tomatenblokjes	Snelle basis voor sauzen en stoofgerechten	Curry, bolognesesaus, soep, goulash
Gekookte bonen uit pot of blik	Snelle bron van vezels en eiwitten	Dips, bowls, stoofgerechten, romige sauzen
Havervlokken	Betaalbare bron van vezels	Ontbijtgerechten, repen, crumbletoppings
Volkoren speltmeel	Voedzamere bakoptie dan geraffineerde bloem	Cakes, brood, crackers
Havermeel	Handig voor bakrecepten met minder tarwe	Pannenkoeken, muffins, kleine hapjes
Ongezoete haverdrink	Praktisch plantaardig alternatief dat goed verkrijgbaar is in Europa	Sauzen, smoothies, custards
Ongezoete amandeldrink	Licht plantaardig alternatief	Smoothies, puddings, beslag
Dijonmosterd	Geeft pit en extra diepte aan gerechten	Dressings, glazuren, yoghurtsauzen
Appelciderazijn	Geeft frisheid en zuur	Rauwkostsalades, koolgerechten, dressings
Rauw cacaopoeder	Geeft een rijke chocoladesmaak zonder chocoladerepen te gebruiken	Brownies, smoothies, mousse

Houd etiketten eenvoudig. Kies bij voorkeur ongezoete plantaardige dranken, bouillons met minder zout en producten met ingrediëntenlijsten die je gemakkelijk begrijpt.

Maaltijden voorbereiden zonder gedoe

Mealpreppen hoeft niet te betekenen dat je op zondag twintig bakjes vult. Een kleiner systeem is makkelijker vol te houden. Gebruik de Thermomix® om onderdelen van maaltijden voor te bereiden, en niet alleen complete gerechten.

1. **Kook één graansoort.** Bereid quinoa, zilvervliesrijst, gerst of pasta. Laat afkoelen en bewaar voor bowls, soepen en lunches.
2. **Stoom één groente.** Kies bijvoorbeeld broccoli, wortels, zoete aardappel, bloemkool, kool of asperges.

3. **Maak één saus of dressing.** Denk aan yoghurtsaus met knoflook, citroen-kruidendressing, basilicumpesto, wittebonencrème of een dressing met gember en sesam.
4. **Bereid één eiwitbron.** Stoom kip, kook linzen, maak gehaktballetjes, bereid vis of verwerk bonen in een saus.
5. **Bewaar ingrediënten waar mogelijk apart.** Dressings, gekookte granen, groenten en eiwitbronnen blijven vaak beter wanneer ze niet te vroeg met elkaar worden gemengd.
6. **Geef aan wat het eerst op moet.** Zet de meest kwetsbare producten op ooghoogte in de koelkast.

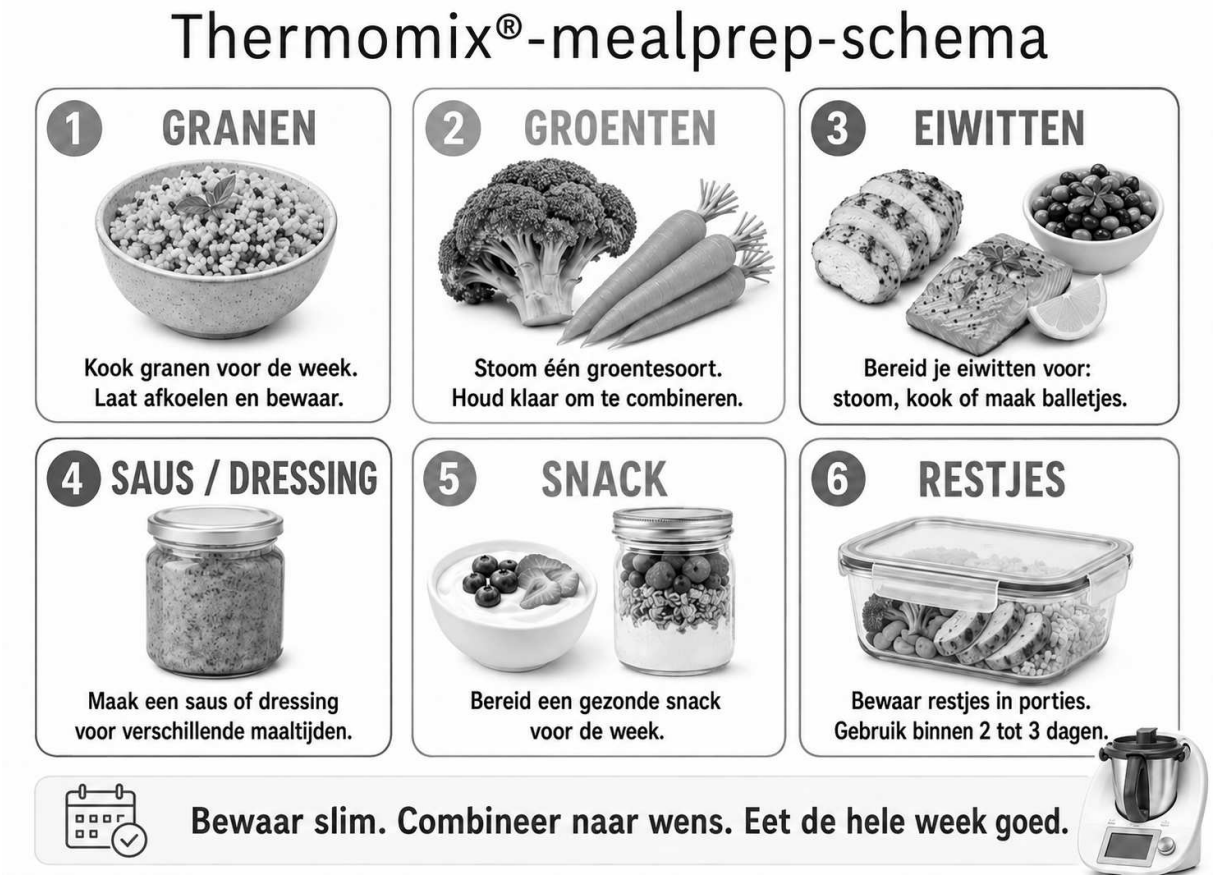
Weekplanning voor meer energie

Energie draait niet alleen om wat je eet. Het gaat ook om het aantal beslissingen dat je moet nemen wanneer je moe bent. Een realistische weekplanning geeft structuur zonder dat elke maaltijd in een strak schema vastligt.

Probeer deze aanpak:

1. **Bekijk eerst je week.** Let op de drukste avonden, hectische ochtenden en dagen waarop restjes goed van pas komen.
2. **Kies twee basismaaltijden.** Dit zijn gerechten waarvan je voldoende maakt voor restjes, zoals soep, stoofpot, pastaschotel, curry of een vulling voor graanbowls.
3. **Kies één snelle, verse maaltijd.** Bijvoorbeeld een saladebowl, wrap, smoothiebowl of gestoomde vis met groenten.
4. **Kies één ontbijt dat je kunt herhalen.** Een paar dagen hetzelfde ontbijt eten vermindert het aantal keuzes in de ochtend.
5. **Kies één tussendoortje of dip.** Een gezonde dip, yoghurtbark, havermoutreep of kleine pudding kan helpen om gedachteloos snacken te verminderen.
6. **Bouw maaltijden rond wat je al in huis hebt.** Heb je wortels, gebruik ze dan bijvoorbeeld in soep, rauwkostsalade, curry of als bijgerecht. Heb je yoghurt, gebruik die dan voor sauzen, snacks en ontbijtgerechten.

Een week heeft geen tien nieuwe recepten nodig. Je hebt vooral genoeg goede maaltijden nodig om te voorkomen dat de gebruikelijke lege momenten uitmonden in gehaaste keuzes.



Voedingswaarden begrijpen

Voedingswaarden helpen je om maaltijden met elkaar te vergelijken, maar ze vertellen niet het hele verhaal.

Gebruik ze als richtlijn, niet als oordeel. Een recept met meer calorieën kan bijvoorbeeld ook meer eiwitten, vezels en gezonde vetten bevatten. Een caloriearmer recept vult mogelijk minder goed wanneer juist die onderdelen ontbreken.

Zo kun je de belangrijkste waarden lezen:

Calorieën geven aan hoeveel energie een gerecht levert. Ze zijn nuttig om inzicht te krijgen in portiegrootte, maar zeggen op zichzelf niets over de kwaliteit van een maaltijd.

Eiwitten dragen bij aan verzadiging en herstel. Maaltijden met vis, kip, kalkoen, eieren, yoghurt, bonen, linzen, tofu of mager vlees zorgen doorgaans voor een langduriger verzadigd gevoel.

Vet is niet automatisch ongezond. Kijk vooral naar de bron. Olijfolie, noten, zaden, avocado, vette vis, yoghurt, ricotta en gematigde hoeveelheden kaas passen allemaal binnen de aanpak van dit boek.

Totale koolhydraten omvatten zetmeel, suikers en vezels. Koolhydraten uit haver, bonen, volkoren granen, aardappelen, fruit en groenten hebben een andere plaats in een evenwichtige voeding dan geraffineerde zoetigheden of suikerhoudende dranken.