

Sam Lowman

Happy recipe

Feelgood recepten voor lichaam en geest



THEMA

Uitgeverij van Schouten & Nelissen



Inhoud

VOORWOORD	11
EVEN VOORSTELLEN	12
VOORBEREIDING	14
BOODSCHAPPENLIJSTJE	15
EEN LESJE GEZOND ETEN	20
VOOR JE BEGINT	26
INGREDIËNTEN INFORMATIE	232
HET SCHRIJVEN VAN JE EIGEN HAPPY RECIPE	238
RECEPTENINDEX	240





Recepten

BUSY WEEKDAYS	29
SNELLE RECEPTEN VOOR EEN DRUKKE WERKWEEK	
SLOW WEEKENDS	67
RECEPTEN OM OP TE LADEN	
BRAIN FOOD	103
POWERRECEPTEN VOOR EEN STRESSVOLLE STUDIE- OF WERKWEEK	
GUILTY PLEASURES	139
#2.0	
COMFORT FOOD	175
TROOSTRECEPTEN OM BLIJ VAN TE WORDEN	
THE BASICS	215
BASISRECEPTEN	





Voorwoord

Helaas bestaat er geen recept voor instant happiness. Ieder lichaam en elke geest is anders. De een wordt blij van veel mensen om zich heen, de ander vindt het heerlijk om alleen te zijn. Misschien word jij energiek van voeding met veel eiwitten, terwijl je partner juist extra koolhydraten nodig heeft om fit de dag door te komen. Het recept voor geluk of blijheid zul je dus zelf moeten schrijven.

Stel jezelf vragen, zoals: Wat heb ik nodig om gelukkig te zijn? Waar word ik blij van? Wat zou ik heel graag vaker willen doen? Van welk soort eten krijg ik energie en waarvan voel ik me vermoeid? Weet je het antwoord nog niet? Dat geeft niet, het komt vanzelf als je bezig bent met de recepten in dit boek. Experimenteer, varieer, vul aan en schrijf je ervaringen op in een mooi receptenboek. Welke ingrediënten heb jij nodig en hoe pas je ze het beste toe in je dagelijks leven? Je zult zien dat je beter tegen stress kan, makkelijker kunt relativeren en loslaten, vanzelf gezonder gaat eten en daardoor uiteindelijk een betere balans krijgt.

Veel succes en vooral plezier tijdens het maken van je eigen persoonlijke recept. Onthoud: niets moet, behalve goed voor jezelf zorgen. Je hoeft niet altijd positief en gelukkig te zijn, een baaldag mag ook. Dus nestel je op de bank met een lekkere kom *comfort soup* of kleurrijke *smoothie bowl* en geniet van dit kleine gelukje!



Even voorstellen

Superleuk dat je mijn boek voor je hebt! Ik ben Sam, illustrator, auteur en vormgeefster van beroep. Ik heb vanaf jonge leeftijd pech met mijn gezondheid, waardoor mijn interesse in geneeskunde en voeding is ontstaan. Tijdens mijn masterstudie deed ik onderzoek naar medische illustratie, ik las heel veel artikelen en boeken en volgde de opleiding tot voedingsdeskundige, natuurvoedingsadviseur en orthomoleculaire suppletie. Nu verwacht je misschien een succesverhaal dat ik door een ander voedingspatroon ben genezen en dat jij dit aan de hand van dit boek ook kunt bereiken. Helaas. Ik ben nog steeds ziek*. Ik neem gewoon elke dag mijn medicatie en zie gezonde voeding als ondersteuning voor mijn weerstand.

Waarom dan toch een boek? Als tegenreactie op al die succesverhalen? Misschien wel. Gezond leven is belangrijk, maar geen wondermiddel tegen ziekten. De een kan jarenlang ongezond leven en nooit ziek zijn, de ander doet alles volgens het boekje en wordt toch ziek. Aanleg, geluk en omstandigheden hebben net zo'n groot aandeel. Ieder lichaam is anders en dat wil ik je graag door middel van dit boek duidelijk maken. Volg niet de meute maar je eigen weg. Alle tips en recepten in dit boek mag je volgen, maar geef er vooral je eigen draai aan!

x Sam

* Ik heb secundaire bijnierschorsinsufficiëntie, mijn lichaam maakt het stresshormoon cortisol niet aan. Hierdoor ben ik gevoeliger voor stress en ontstekingen. Rust, regelmaat en gezonde voeding is voor mij heel belangrijk, hierdoor hoef ik minder medicatie bij te slikken waardoor ik ernstige bijwerkingen op lange termijn kan voorkomen.

PS 1: Het zal je opvallen dat veel van de recepten in dit boek glutenvrij, eivrij, koemelkvrij, notenvrij, vegetarisch en vegan zijn. Dat is niet per se omdat dit gezonder zou zijn, maar omdat ik voedselovergevoeligheid heb en niet alles kan eten. Niet kunnen proeven tijdens het ontwikkelen van een recept is een handicap, dus ik heb zo veel mogelijk gerechten gemaakt die ik met een gerust hart kon eten. Doordat ik al vanaf de puberteit alles zelf bereid, is mijn smaak anders. Iets uit de fabriek smaakt voor mij heel zoet of zout. Pas gerust de recepten aan en voeg wat meer zoet, dressing of saus toe, maar probeer het ook eens met minder. Het duurt even om eraan te wennen, maar uiteindelijk weet je niet beter. Bonus: wat minder suiker, zout of verzadigd vet is een stuk gezonder.

PS 2: Geef niet op! Bij mij gaat er ook weleens iets mis: aangebrande mulberries, koekjes die nergens naar smaken, mousse die niet opstijft. Ik zie het als een leermoment en het maakt me creatief. De koekjes roerde ik door het ijs, de mousse probeerde ik meerdere keren uit totdat deze perfect was, en de mulberries moest ik niet de hele oventijd erbij doen maar de laatste drie minuten. Kortom: falen mag, daar komen juist verrassende smaken en gerechten uit.



Gezonde voeding

Lange wandelingen maken met
Border Collie Skyeler



Mijn Happy recipe

De vorm
van sterren



Illustreren en fotograferen

Dagdromen

Vroeg opstaan

Ijsjes

Boeken

Koken

Nieuwe plekken ontdekken en dat hoeft niet
altijd ver weg te zijn. Zelfs in je eigen tuin
kun je elke keer iets nieuws ontdekken.

Pastelkleuren: mint, zand, lichtgrijs,
oud roze, perzik ...

Vorbereiding

Toen ik bezig was met het concept voor dit boek kwam ik steeds uit op het woord 'moeten'. We moeten een goede partner/vriend/ouder zijn, afvallen, overal aan mee doen, carrière maken, op vakantie, de nieuwste film hebben gezien en zo meer. Moeten geeft stress. Van stress krijg je trek in zoetigheid. En van stress en ongezonde voeding krijg je allerlei klachten waardoor je nog slechter in je vel gaat zitten.

Wat gebeurt er als je 'moeten' uit je dagelijks leven weghaalt? Het antwoord kreeg ik tijdens een zeer trieste gebeurtenis. Ik zat in de trein en was net begonnen aan de aantekeningen voor dit boek toen de trein een noodstop maakte. Een 'aanrijding met een persoon', werd ons medegedeeld. Zat een minuut geleden nog iedereen op zijn eigen eilandje, bezig met wat ze die dag moesten doen, nu gingen de oortjes uit, telefoons werden in jaszakken gestopt en kreeg men oog voor elkaar. Mensen begonnen te praten, er was empathie voor de nabestaanden en machinist, sommige staarden uit het raam of liepen een rondje door de trein. Niemand was meer bezig met straks, we moesten even helemaal niets behalve wachten. Er heerste een soort verbintenis en complete rust die, zodra we na een paar uur op het station aankwamen, meteen wegviel. Iedereen begon te rennen, te bellen en te appen. Het moeten was weer begonnen ...

Rust, verbintenis en moeten, of eigenlijk niets moeten, werden de uitgangspunten voor dit boek.

RUST: Zonder rust in je hoofd en lichaam kun je niet functioneren. Tijdens je slaap herstelt je lichaam zich, maar ook de kleine oplaadpunten gedurende de dag zijn heel belangrijk om te zorgen dat je gezond blijft (lichaam) en cognitief (geestelijk) kunt presteren.

VERBINTENIS: Kijk eens om je heen. Vraag oprecht hoe het met iemand gaat en neem de tijd om te luisteren. Aandacht en ons verhaal kwijt kunnen, doen ons goed. Je stressniveau daalt en door het contact maken we het gelukshormoon oxytocine aan en daar worden we weer blij van. Maak ook eens contact met de natuur. Ga wandelen, staar naar buiten, aai een dier, bereid je eten met aandacht en proef wat er op je bord ligt. Allemaal simpele dingen die makkelijk tussendoor kunnen, en helpen om je energiepeil weer op te laden.

NIETS MOETEN: Je moet niets, behalve goed voor jezelf zorgen. En dat goed voor jezelf zorgen daar wil ik je graag bij helpen. Dit boek bevat recepten om je dagelijks leven makkelijker te maken waardoor je uiteindelijk minder stress ervaart en beter in staat bent om gezonde keuzes te maken. Je hoeft geen speciale voorbereiding te treffen. Het is de bedoeling dat je elke keer een recept uitprobeert en eventueel aanpast aan wat jij prettig of lekker vindt. Aan het eind van het boek zul je een aantal favoriete oefeningen en recepten op maat hebben waar jij blij van wordt.

Boodschappenlijstje

Ik schreef net dat er geen speciale voorbereiding nodig is, maar een klein beetje kan toch geen kwaad. Voorbereiding is het halve werk en geeft rust tijdens een drukke (werk)week. Bovendien bespaart het tijd waardoor je dat halfuurtje extra weer kunt besteden aan jezelf. Lees een boek, ga bewegen of verveel je!

PREPPEN

Gezond eten schiet er nog weleens bij in als je druk en moe bent. Even snel een zak of pak opentrekken is dan veel aantrekkelijker dan de keuken in te duiken. Maar al deze kant-en-klare voedingsmiddelen bevatten vaak veel toevoegingen en weinig vitamines en mineralen. Leg daarom je eigen voorraad gezonde tussendoortjes aan en maak alvast de basis voor een saus of soep die je invriest.

WAT KUN JE ZOAL VOORBEREIDEN

Probeer minimaal één keer per week wat tijd te reserveren voor prepping. Je zult misschien denken dat je daar geen tijd voor hebt, maar geloof me: dit levert juist tijd op! Doordat een groot deel al klaar is, hoef je niet na te denken over wat je gaat eten en je bent ook nog eens sneller klaar omdat de basis er al is.

★ Kook in één keer een pak quinoa, zilvervliesrijst of boekweit en vries het in per portie. Zo heb je altijd een basis voor een snelle salade of bowl. Op warme dagen is dit ook ideaal om je salade langer koel te houden. Ik meng vaak

verse groenten zoals sla, een lente-ui, komkommer, tomaatjes en bonen door elkaar en voeg hier bevroren stukjes avocado en quinoa aan toe. Tegen de tijd dat ik het opeet is het ontdooid en de salade nog koel en knapperig.

- ★ Maak een grote pan soep en vries hem (in porties) in. Ook handig om mee te nemen als lunch. Zowel een koude als warme soep kun je meenemen in een thermosfles.
- ★ **Bespaartip:** Koop op het eind van de dag op de markt een grote hoeveelheid tomaten. Maak er pastasaus van door ze te koken met knoflook en kruiden zoals oregano en basilicum. Laat de smaken goed intrekken, pureer de saus en vries in. Zo heb je een goede basis voor pasta of een ovengerecht en hoef je alleen nog wat verse groenten, pasta en eventueel vlees of kaas toe te voegen.
- ★ Muffins en brood kun je invriezen. Deze blijven zeker twee tot drie weken goed. Daarna gaat de smaak achteruit.
- ★ Granola maak je voor één tot twee weken en bewaar je in een afgesloten pot.
- ★ Doe droge voedingsmiddelen die je vaak samen gebruikt in potten en zet deze naast elkaar. Zo voorkom je eindeloos gezoek of heen en weer geloop tussen verschillende kasten. Enkele voorbeelden: noten, zaden, pitten, haver-

Een lesje gezond eten

Ben je tevreden met je eet- en leefstijl? Prima, niets moet en doe het vooral op je eigen manier. Kun je wel wat tips gebruiken, dan heb ik er een paar voor je op een rij gezet.

LES 1 GEZOND ETEN HOEFT NIET DUUR TE ZIJN

Over het algemeen geldt: hoe meer ingrediënten, hoe goedkoper het product. Helaas maakt deze lange lijst aan toevoegingen het voedingsmiddel er niet gezonder op. Ik verbaas me nog steeds over het feit dat gezonde voedingsmiddelen duurder zijn dan ongezonde. Dat zou niet zo moeten zijn, maar gelukkig zijn er wel een aantal dingen waar je op kunt letten:

- ★ Glutenvrij meel is duurder dan bijvoorbeeld tarwemeel. Verdraag je gluten goed, dan kun je gerust voor tarwe-, spelt of roggemeel kiezen. Kies wel voor de volkoren variant. Toch liever glutenvrij? Boekweit-, mais-, haver- en bruine rijstmeel zijn de goedkoopste. Teff-, quinoa-, bananen- en amandelmeel het duurste.
- ★ Een goedkoper alternatief voor maple syrup (ahornsiroop) is honing, appelstroop of agavesiroop.
- ★ Een goedkoper alternatief voor noten zijn zonnebloempitten, sesamzaadjes, lijnzaad en chiazaad. Deze zijn te verkrijgen bij de supermarkt, natuurwinkel of (biologische) markt.
- ★ Ga aan het eind van de dag naar de markt. Groenten en fruit worden meestal verkocht voor een fractie van de prijs. Sla groot in en maak er sauzen of soepen van. Snijd fruit in stukjes en stop ze in bakjes als basis voor sorbetijs.
- ★ Voorgesneden groenten en fruit is vaak een stuk duurder. Snijd die appel, kool of sla dus zelf. Zie het niet als tijdverspilling, maar als mindfulness. Even een moment van rust. Zo ga je ook rustiger aan tafel.
- ★ Kijk in de winkel naar de houdbaarheidsdatum, meestal krijg je korting als iets nog maar kort houdbaar is.
- ★ Koop groenten en fruit van het seizoen. Beter voor het milieu en goedkoper!
- ★ Superfoods zoals spirulina, chlorella, açai-bessen, incabessen en rauwe cacao zijn de laatste jaren hot. Ze zouden nóg beter zijn voor je gezondheid, maar ze zijn helaas niet zo goed voor je portemonnee. Ik gebruik superfoods niet omdat ze gezonder zouden zijn, maar ter afwisseling in smaak en voedingsstoffen. ‘Gewone’ groenten en fruit zoals boerenkool, spinazie, blauwe bessen, uien en tomaten zitten net zo goed vol voedingsstoffen. Zie ook Les 5 over variatie.



Busy weekdays

Snelle recepten voor een drukke werkweek

MAKEN

MAGIC MANGO
APPEL-CITROEN GRANOLA
ONTBIJTBALLETJES
KERSEN-KRUIJEL REPEN
CRISPY KAPUCIJNERS
GRIEKSE SALADE MET TZATSIKI
ZOETE AARDAPPEL-LINZEN MUFFINS
VEGAN FRITTATA
QUINOABURGERS
LUPINESALADE
PASTA HUMMUS
KOOLRABI, KOMKOMMER EN KIEMEN
SOBA SNIJBONEN
BIETENSALADE

DOEN

ROLMODEL
VOEL EN LUISTER
PAUZE
PIEKEREN
MULTITASKING
SIMPEL
RESERVE-ENERGIE
MOETEN
STA EERDER OP
RUIM OP
REGELMAAT
COMFORTZONE
DOE AAN PREPPING
SOCIAL MEDIA
HAPPY RECIPE

Eerst even dit:

VOEDING EN JE STRESSSYSTEEM

HPA-AS (HYPOTHALAMUS-HYPOFYSE-BIJNIER-AS)

De HPA-as is onderdeel van het hormoonstelsel en speelt de grootste rol bij stress. Gedurende de dag geeft het beetje hormoon af zodat je optimaal kunt presteren, genoeg energie hebt en goed slaapt. In stressvolle situaties (overlijden van een dierbare, werkstress, pijn, ziekte, koorts/infectie e.d.) heeft je lichaam niet genoeg aan deze hoeveelheid en gaat het dus meer produceren. De hypothalamus, gelegen in het midden van je hersenen, krijgt een seintje dat er stress aanwezig is en maakt het CRH-hormoon aan. Dit hormoon stimuleert de hypofyse, een kleine klier die net achter je ogen ligt, om een ander hormoon, genaamd ACTH, aan te maken. ACTH geeft vervolgens je bijniere, twee kleine klieren gelegen op je nieren, de opdracht om het stresshormoon cortisol aan te maken. Zit er genoeg cortisol in je lichaam om de stress aan te kunnen, dan geeft het een seintje aan je hersenen om de aanmaak van CRH en ACTH te remmen. Nu komt je stressstelsel weer tot rust. Maar wat gebeurt er als je continu stress hebt? Krijg je dan bijniereuitputting?

BIJNIERUITPUTTING

De laatste jaren wordt een burn-out veelal in één adem genoemd met bijniereuitputting. Deze 'aandoening' werd in 1998 geïntroduceerd door James L. Wilson in zijn boek *Adrenal Fatigue*. Volgens Wilson kunnen

de bijniere als gevolg van langdurige stress uitgeput raken. Hierdoor produceert het lichaam weinig tot geen cortisol, voel je je opgebrand en heb je andere klachten, zoals slaperigheid, depressies en angsten. Het klinkt logisch, maar heb je weleens gehoord van een uitgeputte lever of long? Bijniere kunnen niet uitputten en als je weinig cortisol aanmaakt ben je echt heel ziek.

Ik heb bijnierschorsinsufficiëntie, mijn lichaam maakt geen cortisol aan, en ik ben volledig afhankelijk van medicatie. In stressvolle situaties zoals bij ziekte/koorts, operaties of overlijden van een dierbare moet ik extra cortisol nemen. Doe ik dit niet, dan kan ik in shock raken en overlijden. Gelukkig is dit een zeldzame ziekte, maar het illustreert dat het stresshormoon cortisol van levensbelang is. Het is dan ook belangrijk om goed voor je stressstelsel te zorgen. Dit kun je doen door op tijd rust te nemen, het liefst een paar keer per dag om je HPA-as tot rust te brengen. Plan regelmatig een halve of hele dag zonder prikkels (social media, drukte en verplichtingen) om echt stressvrij te zijn. Op deze manier komt je HPA-as (na een drukke, stressvolle week) weer in balans en blijft hij goed functioneren. Naast rust is het ook goed om gezond en gevarieerd te eten. Er zijn veel voedingsmiddelen die je kunt eten om je bijniere te ondersteunen. Goed voor je bijniere zijn:

B-complex

Alle B-vitaminen werken onderling samen, dus het is belangrijk om van alles genoeg binnen te krijgen.

Appel-citroen granola

GRANOLA IS LEKKER OP ELK MOMENT VAN DE DAG. ALS ONTBIJT MET KOKOSYOGHURT EN VERS FRUIT, ALS SNACK TUSSENDOOR (TIP: NEEM EEN BEETJE MEE IN EEN BAKJE VOOR ONDERWEG) OF ALS TOETJE MET SORBETIJS OF MOUSSE.

Bereidingstijd: 10 minuten

Oventijd: 20-25 minuten

Voor 1 pot

Ingrediënten:

100 g boekweitgrutten

100 g havervlokken

25 g gepofte quinoa

rasp van een biologische citroen

1 el citroensap

2 el gesmolten kokosolie

3 el appelstroop

1 tl vanillepoeder

1 tl kaneel

mespunt zout

50 g gedroogde cranberries

50 g rozijnen

50 g mulberries

1. Verwarm de oven voor op 190 graden en bekleed een bakplaat met bakpapier.

Doe alle droge ingrediënten, behalve de mulberries, rozijnen en cranberries in een kom. Roer de gesmolten kokosolie door de granola en voeg de appelstroop toe, meng goed door elkaar.
- 2.
3. Spreid de granola uit over de bakplaat. Bak 10 minuten, schep alles om en bak nog eens 10 minuten. Laat afkoelen, voeg het gedroogde fruit toe en bewaar in een afgesloten pot of trommel. De granola blijft ongeveer drie weken goed.

TIP: Deze granola is lekker met peer en kaneel. Snijd een peer in stukjes. Doe in een ovenbestendige kom. Bestrooi met kaneel en zet hem 10 minuten in de oven op 180 graden. Strooi de granola erover en top af met een dot kokosslagroom (zie pagina 218).



Ontbijtballetjes

MOET JIJ JE 'S MORGENS ALTIJD HAASTEN EN SCHIET EEN ONTBIJT ER WELEENS BIJ IN? DEZE ONTBIJT-BALLETJES ZIJN MAKKELIJK MEE TE NEMEN EN BEVATTEN GENOEG ENERGIE OM DE DAG TE STARTEN.

Bereidingstijd: 10 minuten

Oventijd: 20 minuten

Voor 10 stuks

Ingrediënten:

6 in stukjes gesneden abrikozen
vers of uit een pot op appelsap
40 g havervlokken
10 g gepofte quinoa
3 el kokosnippers
1 el honing
1 el citroensap
1,5 el kokosolie
1 el chiazaad
1 el sesamzaad

1. Verwarm de oven voor op 180 graden en bekleed een bakplaat met bakpapier. Snijd de abrikozen in kleine stukjes.

Doe alle ingrediënten in een kom en meng goed totdat er een beetje plakkerig deeg ontstaat. Je kunt het eventueel ook in de keukenmachine mengen. Rol er kleine balletjes van en leg ze op de bakplaat.
- 2.
3. Bak de balletjes 10 minuten, keer ze om en bak nog eens 10 minuten. Zijn de balletjes knapperig vanbuiten dan zijn ze klaar. Zo niet draai ze nog een keer om en bak nog 5 minuten.

TIP: De ontbijtballetjes zijn heerlijk als ze net uit de oven komen, lekker crunchy vanbuiten en chewy aan de binnenkant.

