



TEKST EN FOTO'S

ZOÉ ARMBRUSTER

HAPPY FOOD

EEN GEZONDE
GEEST IN EEN
GEZOND LICHAAM

80 RECEPTEN

VOOR ELK MOMENT VAN DE DAG





HOE ZIT HET MET **SUPERFOOD?**

Superfood is de laatste tendens in de culinaire en gezonde keuken. Er bestaat geen enkele wetenschappelijke definitie om te bepalen welke voedingsmiddelen nu precies onder deze categorie vallen, maar ze zouden een grote rijkdom aan voedingswaarden bezitten. Zo dragen ze bij aan het bestrijden van bepaalde ziekten, gaan ze veroudering van cellen tegen en verzorgen ze ons hele lichaam. Waarom zouden we er dus geen gebruik van maken? Onder superfood vallen: blauwe bessen, chiazaad, granaatappel, gojibessen, açai, kaneel, quinoa, matcha, kool (boerenkool of Chinese kool), abrikozen, piment en gember.

Superfoods zijn over het algemeen plantaardig. Ze zijn steeds gemakkelijker te vinden, maar chiazaad en gojibessen bijvoorbeeld zijn nog niet zo lang algemeen bekend. Niettemin worden er wonderbaarlijke eigenschappen aan toegeschreven! Superfoods zijn echter geen wondermiddelen. Ze komen niet altijd uit exotische landen, dus geef de voorkeur aan lokale producten, die ook heel goed in staat zijn je op een natuurlijke en efficiënte manier een boost te geven.

WAT BETEKEN DETOX?

De term 'detox' is momenteel ook heel erg in de mode. Helaas wordt detoxen vaak in verband gebracht met een streng dieet met als doel gewicht te verliezen. Toch is het principe van detox vooral gericht op het zuiveren van het lichaam en het afdrijven van gifstoffen die zich hebben opgehoopt als gevolg van een te rijk dieet, een zittend leven, stress of omgevingsfactoren zoals vervuiling. Detox hoeft niet gelijk te staan aan onthouding of soberheid. Het is voldoende om uit de voedingsmiddelen die je lekker vindt die producten te kiezen die in staat zijn het lichaam te reinigen en het een hernieuwde energie te geven. Verschillende detox-voedingsmiddelen kunnen worden gecombineerd in één recept voor een maximaal effect en een dubbele smaakbeleving!

WIE BEN IK?

Ik ben van oorsprong Frans-Amerikaans en heb de Franse gastronomische opleiding Ferrandi in Parijs gevolgd. Daarna heb ik gereisd om de smaken van de wereld te leren kennen, waarna ik mij acht jaar geleden in San Francisco heb gevestigd.

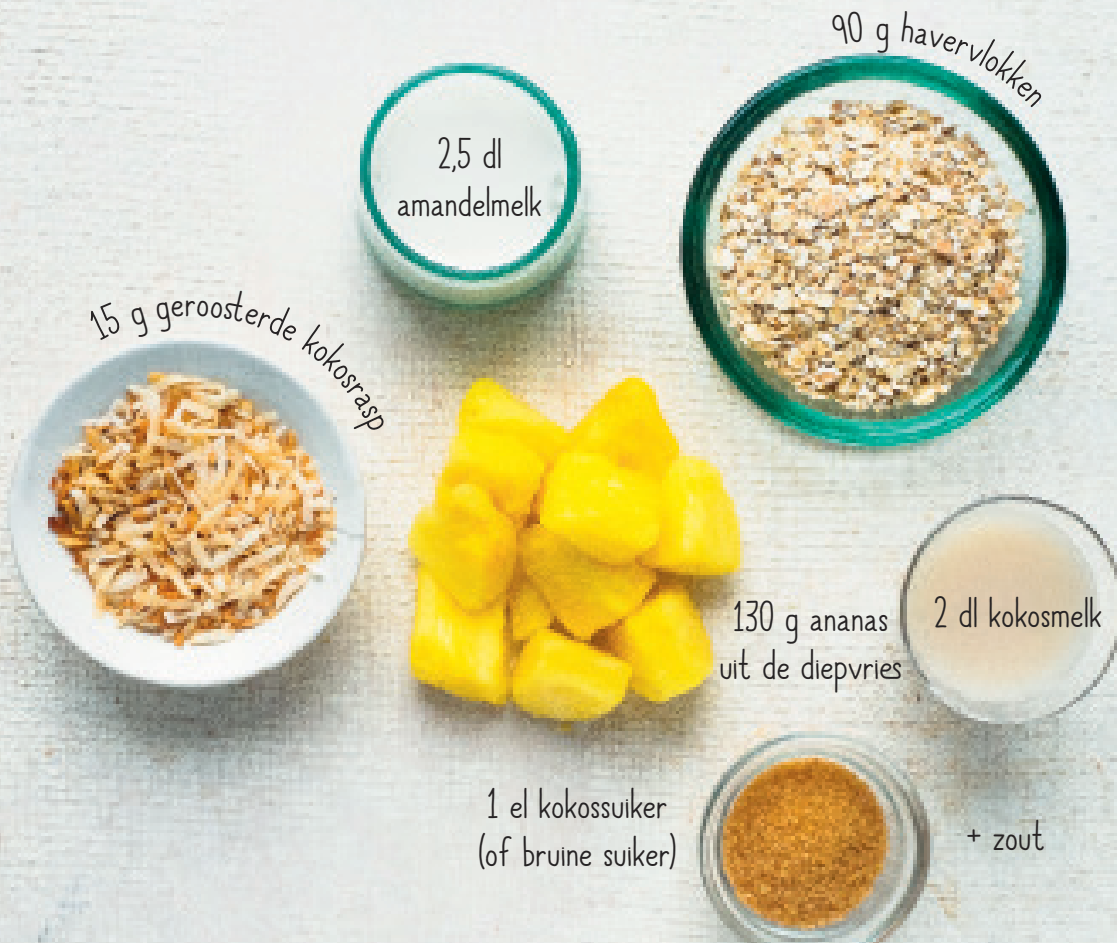
Geïnspireerd door de trends van de *healthy kitchen* die uit Californië komen heb ik mijn eigen recepten gemaakt, gebaseerd op het idee van een gezonde en zuiverende levensstijl, maar zonder uit het oog te verliezen dat eten vooral lekker moet zijn. Ik stel ze op een culinaire stijlvolle manier op en fotografeer ze voor mijn site www.livingjoybyzoe.com en de sociale netwerken @joybyzoe.



PORRIDGE ANANAS

VOORBEREIDING: 5 MIN.
BEREIDING: 10 MIN.

EN KOKOS



VOEDINGSWAARDEN

Ananas bevat mangaan, dat onmisbaar is voor gezonde botten, maar ook bromelaine (enzym), die tegen kanker werkt en een ontstekingsremmer is tegen brandend maagzuur en een opgeblazen gevoel.

Kokosnoot zit vol goede eigenschappen. Hij is rijk aan kalium, magnesium, fosfor en vezels.

VOOR 2 PERSONEN

• Doe de havervlokken en beide soorten melk in een pan en breng aan de kook. Laat 5-7 minuten doorkoken.

• Doe de suiker en een snuf zout erbij en meng goed. Laat nog 2-3 minuten zachtjes koken en doe het mengsel in twee kommen. Garneer met stukjes ananas en kokosrasp.

ZWARTE-SESAMGRANOLA

EN KROKANTE QUINOA

VOORBEREIDING: 5 MIN.
BEREIDING: 50 MIN.



VOEDINGSWAARDEN

Sesam werkt tegen celveroudering en heeft een pijnstillend en ontstekingsremmend effect. Sesamzaadjes voorkomen hart- en vaatziekten en bepaalde vormen van kanker, dankzij hun vitamine E-gehalte.

Quinoa levert veel vezels en voorkomt hart- en vaatziekten.

VOOR 4 PERSONEN

• Verwarm de oven voor op 180 °C. Kook de quinoa volgens de aanwijzingen op de verpakking. Laat uitlekken.

• Meng in een kom de quinoa met de cashewnoten, de sesamzaden en de havervlokken.

• Giet de honing en de kokosolie erbij, breng op smaak met een snuf zout en meng goed.

• Verspreid het mengsel op een bakplaat en bak 40 minuten in de oven. Roer het om de 10-15 minuten goed door. Eet de granola koud.

HAVERVLOKKEN,

PURE CHOCOLADE

EN GRANAATAPPEL

VOORBEREIDING: 5 MIN.
BEREIDING: 20 MIN.



VOEDINGSWAARDEN

Havervlokken zijn rijk aan koolhydraten en proteïnen. Vergeleken met de meeste granen bezitten ze koolhydraten met een lage glykemische index, wat betekent dat de glucose langer als energiebron kan dienen.

Granaatappel is rijk aan vezels en is goed voor de spijsvertering en helpt tegen een opgeblazen gevoel, dankzij zijn ontstekingsremmende en antibacteriële werking.

VOOR 6 PERSONEN

- Verwarm de oven voor op 200 °C.
- Smelt de kokosolie in een pannetje en giet hem dan in een grote schaal.
- Doe de havervlokken, de gepofte rijst, de ahornsiroop en een snuf zout erbij. Meng goed en spreid het mengsel op een bakplaat uit. Bak het 20 minuten in de oven. Roer het om de 5 minuten om.
- Verdeel in kleine schaaltes en versier met de chocolade en de granaatappelpitten.

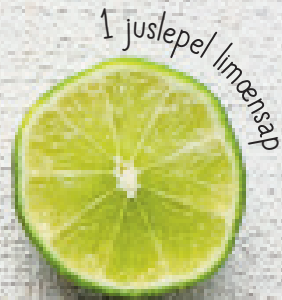


CASHEWNOTEN- BANANENYOGHURT

BEREIDING: 5 MIN.
RUSTEN: 1 NACHT



140 g
cashewnoten



1 juslepel limensap

+ snuf zout

1,6 dl kokoswater



2 rijpe bananen



VOEDINGSWAARDEN

Cashewnoten zijn rijk aan vezels die de stoelgang bevorderen en bevatten de vitaminen B, E en K, naast een grote hoeveelheid koolhydraten met een lage glykemische index, die pieken in de bloedsuikerspiegel helpen voorkomen, die leiden tot vermoeidheid, vreetbuien en een neiging tot verstopping.

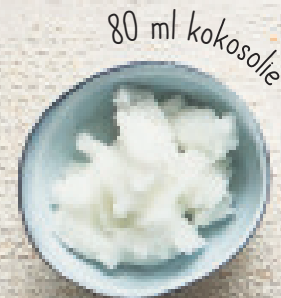
Kokoswater heeft antivirale, antibacteriële, ontstekingsremmende en antioxidante eigenschappen.

VOOR 4 PERSONEN

- Laat de cashewnoten een nacht weken in het kokoswater. Spoel ze af en laat ze uitlekken.
- Meng alle ingrediënten in een blender tot je een gladde, smeulige massa hebt.
- Serveer direct.

NOTENREPEN MET DADELS, HAVER EN AMANDELEN

VOORBEREIDING: 5 MIN.
BEREIDING: 30 MIN.



80 ml kokosolie



6 dadels



150 g amandelen

180 g havervlokken



14 dl honing



70 g kokosvlokken



VOEDINGSWAARDEN

Dadels zijn een goede bron van voedingsvezels. Het hoge gehalte koolhydraten maakt ze een zeer energierijke vrucht, ideaal voor intensieve sportactiviteiten. Bovendien bevatten ze een hoge concentratie antioxidanten. De **amandel** is een zeer complete oliehoudende noot. Je komt zelden zoveel verschillende voedingswaarden tegen in een enkele voedingsstof: proteïnen, vezels en vitamine E.

VOOR 10 STUKKEN

- Verwarm de oven voor op 180 °C.
- Doe de kokosolie en de honing in een kleine pan en laat al roerend op laag vuur 3 minuten koken.
- Doe de havervlokken, de kokosvlokken en de grof gehakte dadels en amandelen in een grote kom. Voeg het kokos-honingmengsel toe en meng goed.
- Giet in een met olie bestreken en met bakpapier beklede vorm en druk aan met de achterkant van een lepel.
- Zet 25 minuten in de oven, tot het goudgeel is.
- Laat afkoelen en snijd er 10 repen van.