

BOSH!

HEALTHY VEGAN

HENRY FIRTH EN IAN THEASBY

FONTAINE UITGEVERS

INHOUD

4	VOORWOORD DOOR DR. RUPY AUJLA
7	WELKOM
11	WAAROM VEGAN?
23	EEN GOED LEVEN
39	GEZOND ETEN
60	HEERLIJK ETEN VOOR IEDEREEN
65	LICHTER
95	GROENER
123	STEVIGER
189	LEKKERS
209	ONTBIJT
234	REGISTER



WELKOM

Wij van BOSH! willen meer plantaardigs op je bord leggen, meer smaak aan je eten geven en je plezier in eten vergroten. We willen je graag een lang, gelukkig en gezond leven geven. In dit boek delen we alles wat we over gezond eten en de kracht van planten weten.

Vier jaar geleden waren we vleeseters met een licht overgewicht. We stapten over op een vegan eetpatroon en merkten dat we ons beter begonnen te voelen. We vielen af, sliepen beter en kregen meer energie. Enkele jaren later echter was er alweer een ommekeer gaande. We kookten en aten vaak wel vijf maaltijden per dag tijdens het testen van de recepten voor onze kookboeken, hadden nog maar weinig aandacht voor onze gezondheid en ons welbevinden en aten veel te veel witte, bewerkte koolhydraten – klassiek vegan junkfood! Heerlijk, maar niet goed voor onze gezondheid.

Daarom besloten we het anders te gaan doen en een nieuwe leefstijl aan te wennen. We vonden een evenwicht tussen junkfood en gezond eten. Wij hebben het zware werk al voor je gedaan en daarbij allerlei fouten gemaakt; je krijgt het dus op een presenteerblaadje aangereikt! Dit boek bevat naast ruim tachtig gezonde recepten ook menu's en al het advies dat je nodig hebt om een gelukkigere, gezondere en slankere versie van jezelf te worden, of je nu helemaal aan dit patroon houdt of gewoon regelmatig een gezonde maaltijd eet.

Dit is geen dieetboek. Wij houden ons niet bezig met crashdiëten en valse beloften. Als iets te mooi klinkt om waar te zijn, is dat ook zo. Met de nieuwste modediëten val je op korte termijn vaak af, maar dat gaat meestal ten koste van je toekomstige gezondheid.

Crashdiëten kunnen tot ongezonde eetgewoontes leiden, een negatief zelfbeeld veroorzaken en je stofwisseling blijvend veranderen. Vrijwel altijd verval je na een dieet weer in je oude eetpatroon en raak je al snel alle behaalde voordelen kwijt. Iedereen kent dit verschijnsel!

We gaan je laten zien hoe het eten van planten voorgoed je welzijn kan verbeteren. Door een kleine verandering in je eetpatroon ga je je goed en gezond voelen. En weet je wat het leukste is? Het eten is ook nog eens ontzettend lekker.

Zodra we overstapten op dit vegan eetpatroon kregen we meer energie, sliepen we weer beter, ging de training beter en lachten we meer. En hopelijk leven we ook langer en gezonder.

Dit boek is voor iedereen, wat je eetpatroon ook is. Of je nu vegetariër, veganist, flexitariër, pescotariër of vleeseter bent: dit is een boek voor jou. We laten je zien hoe je 'de regenboog' kunt eten en het maakt niet uit of je wilt afvallen, wilt trainen of gewoon zo gezond mogelijk wilt worden. Het gaat erom een evenwicht te vinden dat bij je past en om een vegan eetpatroon een zo groot mogelijke plaats in je leven te geven.

Een vegan eetpatroon is een van de beste manieren om af te vallen, slanker te worden en in vorm te komen. Door de juiste planten te eten houdt je langer een vol gevoel, waardoor afvallen gemakkelijker gaat (zie blz. 54).

Ook voor spieropbouw ben je hier aan het juiste adres. Kleurige planten zitten barstensvol eiwitten en essentiële voedingsstoffen, zodat je optimaal kunt presteren, en ze zorgen voor een snel herstel na de training. We leggen uit hoe een vegan voeding kan bijdragen aan lichamelijke fitheid en spieropbouw (zie blz. 57).

Ook als je gewoon gezonder wilt worden, is dit boek echt iets voor jou. We willen iedereen helpen optimaal gezond te worden. De recepten bevorderen je spijsvertering, bloedsomloop, hartfunctie en immuunsysteem.

Onze gerechten zijn heerlijk, gemakkelijk te maken en zitten boordevol voedingsstoffen. Ze zijn samengesteld op basis van de laatste medische inzichten op het gebied van een vegan eetpatroon en volgen de richtlijnen van het voedingscentrum. Om ervoor te zorgen dat onze gerechten evenwichtig, gezond en in proportie zijn, hebben we samengewerkt met een voedingsdeskundige.

In de recepten volgen we de principes van het eten van alle kleuren van de regenboog. De kleurige planten die we gebruiken, bevatten allemaal hun eigen unieke gezonde fytonutriënten. De gerechten zitten vol voedingsvezels, goede koolhydraten, eiwitten en vetten en bevatten verder weinig zout, suikers en verzadigde vetten (verzadigde vetten worden gelinkt aan een verhoogde cholesterolspiegel, hartkwalen en beroertes, daarom is het goed als je eetpatroon daar weinig van bevat).

Alle recepten zijn voorzien van een voedingswaardeoverzicht. Onder elk recept staat aangegeven of het gerecht rijk is aan eiwitten en/of vezels en of het vet- en/of suikerarm is. Tevens staat het aantal calorieën per portie vermeld.

We zullen je laten zien waarom vegan eten goed is voor je gezondheid. Je leert hoe je planten op de juiste manier bereidt en ontdekt ondertussen heerlijke nieuwe gerechten. We leggen uit hoe je de regels wat minder strikt kunt maken, zodat je van een aangename balans in je leven kunt genieten. We hebben tenslotte allemaal zo nu en dan een beloning nodig.

We helpen ook om de andere aspecten van je leven te verbeteren – slaap, beweging, routine en leefstijl –, waardoor je beter in staat bent om blijvende positieve veranderingen te realiseren.

We laten je zien hoe je gezond kunt leven en eten. Je zult snel ontdekken hoe goed je je voelt als je plantaardig eet. En vergeet niet dat dit nog steeds BOSH!-food is: stevig, verwarmend en lekker, maar met minder calorieën, minder suiker en minder vet.

We vertellen je alles wat we hebben ontdekt en helpen je om de beste versie van jezelf te worden. Deze veranderingen kun je levenslang volhouden. Gaandeweg zullen we een aantal van onze lekkerste en meest aansprekende recepten met je delen.

We vinden het geweldig dat je besloten hebt om mee te gaan op onze gezonde vegan reis.

Henry en Ian x

DE 5 GOUDEN REGELS

Je hoeft geen voedingsdeskundige te zijn om te weten hoe je goed moet eten; iedereen kan gezond eten. We hebben onze 'eet gezond'-regels teruggebracht tot vijf gemakkelijk te onthouden regels.

1. De regenboogverhouding: 50/25/25

2. Zorg voor variatie

3. Eet groen(ten)

4. Streef naar 80/20

5. Neem je vitamines

Volg deze vijf basisregels voor een levenslang gezond vegan eetpatroon.





ULTIEME VEGAN TACO'S

VOOR 4 PERSONEN

GEROOSTERDE PAPRIKA'S

1 rode ui
2 oranje paprika's
1 eetl. olijfolie
zout en versgemalen
zwarte peper

GEROOSTERDE MAIS

1 blikje mais van 200 g
½ theel. geroosterde-
paprikapoeder
½ eetl. olijfolie

ZWARTE BONEN

2 teentjes knoflook
1 blik zwarte bonen van
400 g
1 eetl. olijfolie
½ theel. kaneel
½ theel. gemalen
komijnzaad

EENVOUDIGE SALSA

50 g kerstomaatjes
1 lente-ui
5 g verse koriander
¼ theel. chilipoeder
sap van ½ limoen

FRISSE AVOCADO

1 rijpe avocado
sap van 1 limoen

SERVEREN

½ verse groene chilipeper
2 limoenen
8 kleine maistortilla's
10 g verse koriander

Deze taco's zien er fantastisch uit! We genieten van de prachtige combinatie van kleuren, texturen en smaken; dit gerecht heeft alles wat je maar kunt wensen. De eenvoudige salsa en frisse avocado passen ook heel goed bij allerlei andere gerechten en salades.

VERWARM DE OVEN VOOR OP 180 °C | BEKLEED 2 BAKPLATEN MET BAKPAPIER | RASP | KLEINE PAN

Geroosterde paprika's | Halveer de rode ui en snijd hem in reepjes van 5 mm breed | Verwijder de zaadlijsten en snijd de paprika's in repen van 5 mm breed | Doe de ui en paprika in een kom, druppel de olijfolie erover, voeg wat zout en peper toe en schep alles door elkaar | Verdeel het mengsel over een van de beklede bakplaten en bak het 25-30 minuten in de oven

Geroosterde mais | Spoel de maiskorrels af en laat ze uitlekken; dep ze droog met keukenpapier en meng ze met het paprikapoeder in een kom | Bestrooi met zout en peper en verdeel de mais over de tweede bakplaat; rooster de mais 30 minuten en schep halverwege om | Haal beide bakplaten uit de oven en druppel de olie over de mais

Zwarte bonen | Rasp de knoflook | Spoel de bonen af en laat ze uitlekken | Doe ze in een kom en prak ze fijn | Verhit de olijfolie in een kleine pan op matig vuur | Roerbak de knoflook 30 seconden | Roer de kaneel en de komijn erdoor | Schep de zwarte bonen erdoor en verdun alles met wat water | Voeg zout en peper naar smaak toe

Eenvoudige salsa | Snijd de tomaatjes in vieren | Snijd de lente-ui in dunne ringetjes | Hak de koriander grof | Roer het chilipoeder en limoensap in een kom door elkaar | Meng de tomaat, lente-ui en koriander erdoor

Frisse avocado | Halveer de avocado en verwijder de pit | Halveer de limoen | Schep het avocadvlees in een kom, voeg het limoensap toe en prak alles met een vork tot een grove, romige puree

Zet alle ingrediënten voor de taco's op tafel | Spoel de chilipeper af en snijd hem in ringetjes | Snijd de limoenen in parten | Schep een laag bonen en geroosterde paprika op elke tortilla | Verdeel wat frisse avocado en eenvoudige salsa erover | Bestrooi met wat geroosterde mais, garneer met de koriander en chilipeper, knijp er wat limoensap over uit en serveer