

Gezond eten,
zonder regeltjes.
Gewoon lekker gezond eten.
Voedzaam genieten,
zonder restricties.
Dat heb ik in petto voor jou.

Welkom in Karola's Kitchen.

Liefs
Karolien



Karola's Kitchen
Het kookboek

Karolien Olaerts

—HORIZON—



INHOUD

Eten is een feest	10
Groenten zijn geweldig	10
Karola's Kitchen	12
Zo ziet mijn eetpatroon eruit	17
Aan tafel!	20
Nieuwe smaken ontdekken	20
Iedereen eet (hopelijk) mee	20
Over mijn recepten	23
Plantaardig	23
Leve de seizoenen	23
Een overvloed aan kruiden	24
Maatlepeltjes <i>to the rescue</i>	24
Het gebruik van... ..	28
Hoe gebruik je dit boek	34
De indeling	34
De opbouw van mijn recepten	34
Vers versus voorraad	35
Grote porties	37
De symbolen bij de recepten	37
Ontbijt	38
Lunch	52
Snack	70
Apero	87
Diner	104
Feest	155
Dessert	187
Voedselverspilling vermijden	202
De harde feiten	202
Je nieuwe beste vrienden: index en zoekfunctie	202
Bewaartips	203
Restjessoep	207
Hier begint het pas	209
Dank je wel	210
Bronnen	212
Index	213

RECEPTEN

ONTBIJT

Chunky cacao-kokosgranola 40

Ontbijtcake 43

Quinoapap met peer, kardemom
en gebakken noten 44

Karolasmacks 47

Overnight carrot cake oats 48

Kruidige appelpancakes 50

LUNCH

Spaghetti met ricotta, tijm en
gebakken noten 54

Halloumi op tomaat en komkommer 57

Salade van geroosterde pompoen
met feta 58

Frittata met rode biet, groene asperges
en feta 61

Salade met boontjes, krieltjes
en rucolapesto 62

Pastinaak, rode biet, witloof en linzen 65

Groen-gele salade met buffelmozzarella 66

Watermeloenlensalade 68

SNACK

Zachte sinaas-haverreepjes 73

Kokos-banaanrotsjes 74

Knapperige pindakoekjes 77

Verse kaas met passievrucht en kokos 78

Broodpudding met citroen, blauwe bessen
en maanzaad 80

Banaanpannenkoeken 83

Chocoladerocky's 84

APERRO

Sweet & salty pompelmoestonic 88

Komkommerhapje met kruidenkaas 91

Fresh spring rolls met pindasaus 92

Mocktail met komkommer, meloen
en munt 97

Lepelhapje met avocado, appel en
garnaaltjes 98

Norirolletjes 101

Virgin gembermojito 102

DINER

- Kokoscurrynoedelsoep 106
- Fusilli met geroosterde bloemkool en wortelsaus 109
- Vol-au-veg 110
- Bedriegt den boer 113
- Midden-Oosters gekruide groenten met linzen 116
- Loaded sweet potatoes met zachte prei en yoghurtsaus 119
- Groene shakshuka 120
- Pappardelle met champignons in een geitenkaassausje 123
- Tortiglioni met tomatensaus, pompoen en cottagecheese 124
- Regenboogwok met pindasaus 127
- Ovenschotel met knolselderij, raapjes en geitenkaas 128
- Hutsepotcurry 131
- Traybake met pompoen, witte kool en zalm 132
- Groentebomramen 134
- Broccoli en bloemkool met ei en feta 139
- Courgettebootjes met spinazie en ricotta 140
- Currygroenten met yoghurtsaus en couscous 143
- Grieks stoofpotje met aubergine en orzo 144
- Vis met prei en worteltjes en peterselie-citroentapenade 147
- Spaghetti met citroenige parmezaansaus en broccoli 148
- Met aubergine gevulde tomaat en paprika met kruidenquinoa 151
- Jambalaya 152

FEEST

- Tuinfeest 156**
- Aziatische koolrolletjes met zalm 158
- Tomaten-balsamicosalade 162
- Broccoli-avocadosalade 163
- Krieltjessalade 164
- Midden-Oosterse mezzetafel 166**
- Zoete-aardappelfalafel met yoghurt-kruidensaus 168
- Wittebonenhummmus 171
- Geroosterde wortelen met citroen 172
- Auberginemakmoor 175
- Geroosterde bloemkool met tahin 176
- Burgerfestijn 178**
- Black bean burgers met guacamole 180
- Koolsla 183
- Sweet potato wedges 184

DESSERT

- Trifle van aardbei, munt-limoenyoghurt en speculaas 188
- Fruittaartjes 191
- Pruimen uit de oven met gemberyoghurt 194
- Banaansoufflé met een vleugje chocolade 197
- Notencrumble 198
- Cheesecake in een potje 201

ETEN IS EEN FEEST

GROENTEN ZIJN GEWELDIG

‘Echt, wat een ontdekking, je blog. Eindelijk iemand die met veel groenten werkt en waarbij ik verzadigd van tafel ga.’ – Ans

Ik zou uren kunnen praten over de filosofie achter mijn recepten, over waar ik inspiratie vandaan haal en wat mijn kijk is op een gezond eetpatroon. Maar Ans weet in een reactie op mijn website de essentie behoorlijk goed in één zin te vatten.

Karola’s Kitchen draait om groenten en fruit, verwerkt in evenwichtige en voedzame gerechten. Maar Karola’s Kitchen draait minstens evenveel om smaak, beleving, ontdekken en genieten. Heel wat gezondheidskookboeken en *healthy chefs* hebben het al gezegd: gezond eten hoeft niet saai te zijn. Akkoord. Maar ik ben helemaal niet tevreden met ‘niet saai’. Ik wil je laten zien dat gezond eten een feest kan zijn. Een boeiend en plezierig feest, dat je uitermate veel voldoening geeft, zowel fysiek als mentaal. Ontbijten met de *Chunky cacao-kokosgranola* (p. 40), de verzadigende en verrassende *Pastinaak, rode biet, witloof en linzen* als lunch (p. 65) of de kleurrijke, rijkgevulde schalen vol *Midden-Oosterse mezze* doorgeven tijdens een etentje met vrienden (p. 166). Ik ben ervan overtuigd dat je me gelijk zult geven: gezond eten is een feest.

In Karola’s Kitchen is niets verboden. Je zult in dit boek mayonaise en ketchup voorbij zien komen, alsook (echte!) frietjes en (stel je voor) suiker. En ook brood, pasta en aardappelen. In een gezond eetpatroon is er namelijk plaats voor al die zaken. Meer zelfs: één enkele maaltijd kan nog steeds voedzaam zijn als er een van deze als ‘on gezond’ bestempelde producten in voorkomt. Dankzij groenten in de hoofdrol.

Groenten en fruit zijn geweldig. Ze vormen de basis van gezonde eetgewoontes, dankzij de vele vitaminen, mineralen en vezels en de weinige calorieën die ze bevatten. Onderzoek toont aan dat mensen die veel groenten en fruit eten een lager risico op hartziekten en beroertes hebben. Een groenterijk eetpatroon hangt samen met een kleinere kans op darmkanker. Het regelmatig eten van groene bladgroenten wordt in verband gebracht met een lager risico op diabetes type 2 en longkanker. Uit studies blijkt dat het risico op vroegtijdige sterfte door kanker en hart- en vaatziekten

> 65



> 166

al afneemt vanaf drie porties groenten en fruit per dag en dat vanaf zeven porties per dag de kans op kanker met een kwart en die op hartziektes met meer dan dertig procent vermindert.

Hoe groenten en fruit hun werk doen en welke stoffen precies beschermen tegen chronische ziektes is vaak niet helemaal duidelijk, ook al beweren krantenkoppen regelmatig het tegendeel. Het maakt ook niet uit. Groenten en fruit – en bij uitbreiding andere voedzame producten – herleiden tot leveranciers van stof X, Y of Z en daar een gezondheidsclaim op plakken maakt misschien wel indruk, in de praktijk is zo'n reductionistische kijk op voeding eenvoudigweg onjuist.

Voedsel is zoveel meer dan de som der delen. Het is de ongrijpbare combinatie van de verschillende vitaminen en mineralen in groenten en fruit, samen met de voedingsvezels en andere bioactieve stoffen zoals carotenoiden en fytoosterolen, die heilzaam is. Iets wat nooit of te nimmer te vangen valt in een vitaminepil of shake, wat een charlatan je ook probeert te doen geloven. De kracht valt ook niet te vatten in sappige onliners. Quotes als 'Tomaten bevatten veel lycopene en verlagen dus de kans op prostaatkanker' vind je in vrijwel elk (kook)boek over gezond eten. Mensen lezen zulke dingen graag, dus auteurs schrijven ze. Ook al kloppen ze niet. Want het is niet omdat tomaten lycopene bevatten en omdat onderzoek aantoont dat lycopene de groei van prostaatkankercellen verhindert, dat tomaten eten de kans op prostaatkanker verlaagt. Daarvoor is de concentratie aan lycopene in een tomaat veel te laag. Bovendien wordt het lycopene in een rauwe tomaat niet zo makkelijk opgenomen door ons lichaam. En tot slot – geen detail – zijn wij mensen en geen petrischaaltjes of laboratoriumratten. Ben je nog mee?

Doe vooral geen moeite om je hoofd erover te breken. Het tomatenvoorbeeld dient enkel om aan te tonen dat zulke beweringen niet alleen zeer ongenueanceerd zijn, maar dat ze ons ook nog eens afleiden van het grotere plaatje. Ze doen ons focussen op details, terwijl het net belangrijk is om uit te zoomen en ons eetpatroon in zijn geheel te bekijken. Dat brengt ons namelijk een stuk dichterbij dat doel: gezondheid.

Laat ons dus stoppen met ontleden. Laat ons groenten en fruit vieren. Échte producten, niet enkel hun voedingsstoffen. Groenten en fruit in al hun glorie, met al hun kleuren- en smakenpracht. In Karola's Kitchen neem ik je alvast met plezier mee op ontdekking.

KAROLA'S KITCHEN

Wat begon als een Facebookpagina, werd heel snel een blog. Die blog werd uiteindelijk een voltijdse job, een eigen bedrijf en – bij deze – een derde boek. Het openlijk delen van de persoonlijke reis die ik heb afgelegd met mijn lichaam en met eten, de focus op een gewoon gezond en groenterijk eetpatroon en mijn expertise als biomedische wetenschapper met specialisatie in voeding hebben tot Karola's Kitchen geleid.

In de loop der jaren is alles voorbijgekomen: anorexia nervosa toen ik een tiener was, overgewicht aan het einde van mijn studententijd, gevolgd door jaren van diëten en jojoën, om vervolgens over te gaan tot een eetpatroon waarin ik mezelf uit angst allerlei restricties oplegde. Angst. Voor eten. Nu vind ik het vreemd klinken, maar het is heel lang mijn realiteit geweest. En voor heel wat mensen is het dat helaas nog steeds. Maar het kán dus echt ook anders.

Ik dacht een paar jaar terug oprecht dat ik mijn lichaam ongezonder maakte als ik een bord pasta at. Ik werd onrustig als er een citytrip op de planning stond: enkele dagen niet precies kunnen eten zoals ik dacht dat goed was. Ik gooide mezelf gemene verwensingen toe en legde mezelf strenge straffen op, omdat ik twee keer frietjes had opgescheept tijdens een restaurantbezoek. De stress die ik ervaarde door voortdurend met eten en niet-eten bezig te zijn, was zonder enige twijfel duizend keer ongezonder dan alle frietjes van de wereld samen.

Het pijnlijke besef drong tot mij door dat je geen eetstoornis (meer) hoeft te hebben om er toch een heel verstoorde relatie met eten op na te houden. En – als ik even brutaal eerlijk mag zijn – het huidige aanbod aan zogezegd 'gezonde' (kook)boeken helpt je niet meteen om een gezonde relatie met eten en je lichaam op te bouwen. Die gaan namelijk maar al te vaak – al dan niet gecamoufleerd – over kilo's en hoe die te verliezen. Doorgaans gepaard gaand met het demoniseren van bepaalde producten of met regeltjes als 'Gij zult maximaal één keer per week koolhydraten eten'. Dat soort diëten is in mijn leven volop de revue gepasseerd en na me zevenentwintig keer te stoten aan dezelfde dieetsteen weet ik het intussen wel: tuurlijk verlies je op die manier kilo's! En dat geeft een kick. Maar het is slechts een kwestie van tijd voor je ze opnieuw verzamelt.

Jezelf bepaalde voeding ontzeggen of je lichaam opzadelen met een chronisch energietekort is op lange termijn niet vol te houden. Ons lichaam heeft ontzettend veel ingebouwde fysiologische en hormonale mechanismen om

zich tegen uithongering – want dat is het – te beschermen. Voor heel veel mensen (onder wie ikzelf) ontaardt zo'n restrictief eetpatroon dan ook in eetbuien en het jojoën van het gewicht. Beide zijn erg belastend voor ons lichaam. Daarbovenop creëren restricties en diëten vaak een zeer verstoorde, stressvolle relatie met eten en met je lichaam. Kortom: uiterst ongezond.

Op een dag was het klaar. Gewoon gedaan. Ik besloot stellig om me niet langer in te laten met de visie van dieetgoeroes, niet via boeken, noch via (sociale) media. Mijn kennis, gezond verstand en de signalen van mijn lichaam werden mijn leidraad. En eten werd gelukkig beetje bij beetje opnieuw plezierig. Met tijd en boterhammen. En nieuwsgierigheid. Nieuwsgierigheid in plaats van angst. Het was een actieve oefening om de ene emotie door de andere te vervangen, maar het lukte, met vallen en opstaan. Een reis die ik uitgebreid beschrijf in mijn eerste twee boeken.

Ook mijn recepten veranderden in de loop der jaren wat, naarmate mijn angsten afnamen en ik de meerwaarde van bepaalde producten opnieuw ontdekte. Ik leerde hoeveel nuance er in voldoening zit. Zo kan een maaltijd arm aan energieleveranciers (zoals vetten en/of koolhydraten) me wel een vol gevoel geven, terwijl mijn lichaam toch niet gekregen heeft wat het nodig had. Met als gevolg een duik in de koelkast en het verstouwen van een hoop eten, enkele uren na een te licht maal.

Ik ontdekte ook dat smaak veel gedaantes kent. Zo ondervond ik dat ik wél van ovengerosterde krieltjes houd, maar dat gekookte aardappelen me koud laten. Dat ik pure couscous met wat olijfolie, peper en zout een overheerlijk bijgerecht vind, terwijl hij me bedolven onder saus echt niet kan bekoren. En dat een bladerdeegkuipje bij *Vol-au-veg* (p. 110) voor mij helemaal niet hoeft, terwijl frietjes een absolute must zijn!

Het resultaat van die ontdekkingsreis is niet alleen dat ik zoveel beter voor mezelf zorg, geen problematische eetbuien meer heb en me beduidend energiever voel, maar ook dat ik opnieuw veel en uitsluitend plezier beleef aan eten. Van angst en stress is hoegenaamd geen sprake meer en er bestaan niet genoeg woorden om te omschrijven hoe gezond dat voelt. Voor de volle honderd procent genieten van een vijfgangenmenu tijdens een date met mijn man, zonder schuldgevoelens een tweede keer bijnemen van de *Fusilli met geroosterde bloemkool en wortelsaus* (p. 109) als ik voel dat ik daar behoefte aan heb, zorgeloos uitkijken naar alle culturele en culinaire nieuwigheden tijdens een volgend reisje. De vrijgekomen mentale ruimte is enorm en ik heb het gevoel eindelijk ten volle te kunnen leven.

> 110



> 109

Karola's Kitchen draait niet om diëten of afvallen. En ook niet om het uitsluiten van voedingsmiddelen of hele voedselgroepen. Karola's Kitchen draait om het opbouwen en omarmen van een gezond en evenwichtig eetpatroon voor jezelf. Om plezier beleven aan lekkere maaltijden, die toevallig ook nog stuk voor stuk voedzaam zijn. Om het (her)ontdekken van voedingsmiddelen en het loslaten van vooroordelen over of angsten rond eten. Karola's Kitchen gaat niet over mij, het gaat over jÓú. Experimenteer met nieuwe groenten, schakel geleidelijk aan meer plantaardige producten in, ontdek welke voeding jou verzadigt en welke niet, waar je van geniet en wat je minder kan bekoren.

Misschien wil je het wel, kilo's verliezen. Dat is een menselijke wens gezien de constante druk van onze maatschappij om er slank uit te zien. Wij mensen zijn groepsdieren en we willen dus zo veel mogelijk aan de heersende norm voldoen. Ook al is die heersende norm voor velen onnatuurlijk en bijgevolg onmogelijk op een gezonde manier te bereiken. Bovendien is het een diepgewortelde misvatting dat slank gelijkstaat aan gezond.

Of je zult vermageren als je Karola's Kitchen-gerechten eet, kan ik je niet vertellen. Als jouw vroegere eetpatroon meer aanbracht dan je lichaam nodig had, dan hoogstwaarschijnlijk wel. Als je lichaam daarentegen ondervoed is door strikte diëten, gaat het zich herstellen. Ook al verliezen mensen vaak kilo's dankzij mijn recepten, Karola's Kitchen draait niet, NIET om vermageren. Het draait om iets veel belangrijkers: gezondheid.

WHEN YOU INTRODUCE HEALTHIER EATING HABITS, BUT YOU DON'T LOSE WEIGHT, YOU STILL GOT HEALTHIER

@DRJOSHUAWOLRICH

Ik hoop dat ik het plezier dat ik beleef aan gezond eten op jou kan overbrengen, of je nu wel of geen moeilijke relatie met eten hebt, of je nu een beginnende kok of een ervaren foodie bent, of je nu al verzot bent op groenten of net niet. Ik hoop dat dit kookboek voor lekkere belevingen, nieuwe ontdekkingen en veel gezellig samenzijn mag zorgen. Gezond eten is een feest.



ZO ZIET MIJN EETPATTERN ERUIT

PLANT-BASED

Plantaardige ingrediënten vormen de basis van mijn recepten. Groenten krijgen steeds de hoofdrol, aangevuld met noten, zaden, peulvruchten, graanproducten en plantaardige olie en in mindere mate met eieren, zuivel en vis. Helemaal in lijn met de aanbevelingen van onze voedingsdriehoek dus.

VERS, VOEDZAAM EN HANDIG

Verse producten zijn de standaard: kleurrijke groenten en fruit en smaakvolle verse kruiden, rijk aan vezels, vitaminen, mineralen en antioxidanten. Daarnaast komen ook matig bewerkte ingrediënten aan bod zoals groente- en peulvruchtenconserven, volkorengraanproducten en kaas. Producten die niet alleen heel voedzaam, maar ook erg handig in gebruik zijn.

GEVARIEERD

Ons lichaam heeft koolhydraten, eiwitten, vetten en een hele reeks vitaminen en mineralen nodig om goed te functioneren en op lange termijn gezond te blijven. Elk voedingsmiddel heeft zijn eigen unieke en waardevolle waaier aan nutriënten. Door verschillende soorten groenten en fruit af te wisselen en ook te variëren in eiwit- en koolhydraatbronnen voorzie ik mijn lichaam van alle nodige stoffen. Ik eet dus uit alle voedselgroepen en sluit geen enkele categorie uit.

VOLGENS MIJN BUIKGEVOEL

Groenten zijn overvloedig aanwezig in al mijn bereidingen. Eiwitleveranciers, koolhydraatbronnen en vetrijke producten gebruik ik om een maaltijd compleet te maken, aangepast aan de behoeftes van mijn lichaam. Dit betekent niet dat ik calorieën tel of dat ik mezelf honger laat lijden, maar wel dat ik luister naar de signalen van mijn lichaam. (En een grollende maag is een duidelijk signaal!) De behoeftes van een lichaam kunnen van dag tot dag erg verschillen. Werken met lijstjes, punten of calorieën gaat eenvoudigweg tegen die natuur in.

LEKKER

Ik eet en drink waar ik me goed bij voel. Iets lekker vinden is voor mij een essentieel onderdeel van dat goed voelen. Nooit ofte nimmer zal ik dus iets eten of drinken enkel en alleen omdat het zogezegd 'gezond' is. Ik ontdekte dat als ik een maaltijd niet smaakvol vind, ik onvoldaan van tafel ga, ongeacht hoe vol mijn maag zit. Genieten van eten is dus niet alleen fijn op het moment zelf, het zorgt er ook voor dat ik naderhand vaak geen behoefte meer voel om te snoepen. Twee vliegen in één klap.

Als het op eten aankomt, werkt het *one size fits all*-principe niet. We zijn allemaal unieke wezens, dus ons eetpatroon hoort dat ook te zijn, aangepast aan ons lichaam, ons leven en onze verwachtingen. Als je aan de slag gaat met bovenstaande richtingaanwijzers, pas ze dan aan zodat ze voor jou werken. En onthoud daarbij dat je een en hetzelfde lijf niet voor altijd op dezelfde manier kunt voeden. Het is dus maar logisch dat je je eetpatroon af en toe eens van een afstand bekijkt en bijstuurt waar nodig.

In een gezond eetpatroon is er ruimte voor traktaties en maaltijden die niet echt voedzaam zijn. Als gezond eten de norm is, creëer je een stevige basis die tegen een stootje kan. Je hoeft dus niet altijd perfect te eten (wat dat ook moge betekenen) om toch een gezond eetpatroon te hebben. Ik eet bijvoorbeeld af en toe een beker ijs leeg, terwijl ik naar mijn favoriete tv-programma kijk. In de (na)zomer wil ik minstens een paar keer mosselen met friet eten op een zonnig terras. En elke dag neem ik een chocolaatje bij mijn koffie. Deze voorkeuren doen niets af aan het feit dat mijn eetpatroon gezond is. Dankzij de gewoonte om dag in dag uit veel groenten en fruit te eten, net als waardevolle eiwitten, volle graanproducten, noten en zaden en door matig te zijn met dierlijke voeding, helt de balans voor mij nog steeds overduidelijk naar de gezonde kant. Als je je eigen eetpatroon beoordeelt, is het dus essentieel om uit te zoomen en jezelf niet vast te rijden in negatieve gedachten als: ik heb gisteren te veel chips gegeten en nu is alles om zeep. Bekijk het ruimere plaatje. Hoe zien jouw eetgewoontes eruit? Waar is er ruimte voor gezondere keuzes? Waar zit het goed?

Maak haalbare voornemens die vertrekken vanuit jóúw realiteit, niet vanuit de realiteit van een voedings- of dieetgoeroe. Vermijd woorden als 'nooit meer' en 'altijd'. Je hoeft namelijk niet 'nooit meer' chips te eten om toch een gezond eetpatroon te hebben. Net zomin als je 'altijd' groenten bij een maaltijd moet eten. Zoom uit. Onze gezondheid wordt niet bepaald door details. Je hoeft je dus ook niet druk te maken om bijzaken. Focus op hoofdzaken. En probeer ervoor te zorgen dat je plezier beleeft aan je nieuwe voornemens. Het is een stuk makkelijker om er dan ook echt gewoontes van te maken.

AAN TAFEL!

NIEUWE SMAKEN ONTDEKKEN

Vastgeroeste overtuigingen als ‘ik lust geen venkel’ kunnen ervoor zorgen dat je een hele wereld aan smaken zomaar aan je voorbij laat gaan. Vaak onterecht. Ik nodig je dus uit om een open blik aan te nemen en te ontdekken dat groenten heel anders kunnen smaken naargelang de bereidingstechniek en de combinaties met andere groenten en kruiden.

Je kunt zo bijvoorbeeld bij je besluit blijven dat je geen rauwe venkel lust, maar dat je de groente wél lekker vindt wanneer hij boterzacht en zalig zoet wordt door die te roosteren in de oven.

Start met een schone lei en laat idee-fixen, die soms zelfs uit je kindertijd stammen, je niet in de weg staan om heerlijke nieuwe ervaringen op te doen. Zoals Petra die me over de *Currygroenten met yoghurtsaus en couscous* (p. 143) schreef: ‘Superlekker! Zelfs de venkel die wij normaal niet eten omwille van de anijssmaak.’ Dit soort berichtjes over nieuwe groenteliefdes verschijnen regelmatig op mijn website en ik word er elke keer opnieuw helemaal blij van.

IEDEREEN EET (HOPELIJK) MEE

Het is niet altijd makkelijk om je met zorg en liefde bereide maaltijden, boordevol groenten, verkocht te krijgen aan je partner en/of kroost. Groenten worden vaak niet hoog aangeschreven als het op smakelijkheid aankomt. Daarnaast zijn velen er nog steeds van overtuigd dat een bord zonder vlees konijnenvoer is. Die denkpatronen zul je niet op een-twee-drie kunnen veranderen. Maar ik heb wel een aantal tips voor je om je gezin en/of gasten stap voor stap zo goed mogelijk mee te krijgen in het verhaal.

- Eerst en vooral: vertel geen verhaal. Moeilijke eters worden doorgaans niet overtuigd door een pleidooi over gezondheid en hoe belangrijk groenten wel zijn. Of over het klimaat en hoe impactvol minder vlees eten is. En in alle eerbijheid: ik snap de moeilijke eter in dit geval wel. Eten – voedzaam of minder voedzaam – moet gewoon lekker zijn.
- Plak geen etiket als ‘gezond’ of ‘vegetarisch’ op het gerecht als er gevraagd wordt wat de pot schaft of als je het eten op tafel zet. Deze brengen met een vooroordelen met zich mee, die de smaakbeleving vaak onder nul doen starten.

> 143



> 113

- Overtuig de smaakpapillen van de moeilijke eters door recepten uit te kiezen waarvan je de kans hoog acht dat ze zullen scoren. Houdt je kroost van pasta? Maak dan *Tortiglioni met tomatensaus, pompoen en cottagecheese* (p. 124). Doet een klassieke Vlaamse schotel met gehakt en puree het wel goed? Zet dan *Bedriegt den boer* (p. 113) op tafel. Is je tiener gek op hippe ramenbowls, ga dan voor *Groentebomramen* (p. 134). Je zou er weleens versteld van kunnen staan hoeveel de moeilijke eters naar binnen spelen zonder op te merken dat de maaltijd propvol groenten zit.
- Pas recepten aan om ze meer naar de smaak van jou en/of je tafelgenoten te maken. Bijvoorbeeld door tóch wat vlees, extra kaas of meer aardappelen toe te voegen. Het gaat er in de eerste plaats namelijk om de eters met plezier meer groenten te laten eten. Máák dus frietjes bij die *Vol-au-veg* (p. 110). Bak een stukje kip bij *Currygroenten met yoghurtsaus en couscous* (p. 143). Mijn recepten zijn evenwichtig en doordacht qua voedingswaarden, dus aanvullingen zijn vanuit dat oogpunt niet nodig, maar doe vooral wat je moet doen om de kans op een succeservaring zo groot mogelijk te maken. Eten hoort leuk en lekker te zijn.
- Een maaltijd is pas geslaagd als de eters voldaan zijn. Menselijke lichamen en hun behoeftes zijn heel verschillend. Zo heb ik genoeg aan een portie *Groene shakshuka* (p. 120) zonder meer, terwijl mijn man Pieterjan daar absoluut brood bij nodig heeft. En als ik de *Midden-Oosters gekruide groenten met linzen* (p. 116) maak, steek ik voor hem altijd wat kant-en-klare falafelballetjes in de oven. Als je twijfelt over de behoeftes van jouw tafelgenoten, vraag er dan gewoon naar, bijvoorbeeld wanneer een maaltijd niet goed onthaald werd: ‘Wat zou er voor jou bij of weg moeten?’ Behoeftes zijn trouwens ontzettend veranderlijk, denk aan opgroeiende kinderen, puberende jongeren, jijzelf en/of je partner die van job veranderen of voortaan met de fiets in plaats van met de auto naar het werk gaan. Voel je dus niet in het minst schuldig als je dat inspelen op behoeftes nog niet helemaal onder de knie hebt. Het vraagt wat tijd.

Eten hoort ook voor jou, de kok, plezierig te zijn. Als je al dit bovenstaande denkwerk niet leuk vindt, laat het dan. Onthoud dat jij helemaal niets hoeft. Als je af en toe jezelf en je gezin van een zelfgemaakte maaltijd voorziet, verdien je al een staande ovatie, of ze die nu lusten of niet. Doe gewoon wat haalbaar is voor jou en waar je je comfortabel bij voelt. Dat is ongetwijfeld al meer dan goed genoeg. Geef jezelf en je gezin de tijd om stap voor stap tot een gezonder en evenwichtiger eetpatroon te komen.



OVER MIJN RECEPTEN

PLANTAARDIG

Ik ben geen veganist en ook geen echte vegetariër, aangezien ik nog regelmatig vis eet. Vlees en gevogelte zul je in dit boek echter niet voorbij zien komen. Niet vanwege een verbod of restrictie, maar eenvoudigweg omdat het voor mij de normaalste zaak van de wereld is om vleesloos te eten. Op mijn elfde besloot ik worst en preparé vaarwel te zeggen. Mijn ouders lieten me begaan, ervan overtuigd dat ik na twee weken wel weer aan de salami zou zitten. Ze kregen ongelijk. We zijn nu zesentwintig jaar later en ik eet nog steeds geen vlees.

Voor mij mag het dan wel de normaalste zaak zijn om nagenoeg vegetarisch te eten, voor jou is het dat misschien niet. Neem je tijd om te experimenteren met veggie eten. Zie het niet als een taak of verplichting. En voel je vooral vrij om mijn recepten te voorzien van een stukje vlees als je daar zin in hebt. Ik ben er vrij zeker van dat je snel zult ontdekken dat vlees niet altijd een must is. Ik kan namelijk een schriftje vullen met reacties van (partners van) vleeseters die melden dat ze zowel fysiek als mentaal helemaal voldaan zijn na een Karola's Kitchen-maaltijd. Pieterjan – wel een vleeseter – is mijn beste proefkonijn.

Mijn man ondersteunt de keuze om hier thuis geen vlees te bereiden om zo onze impact op het klimaat te verkleinen. Zuivel eten draagt echter ook sterk bij aan het vergroten van je ecologische voetafdruk. Daarom gebruik ik plantaardige alternatieven voor zuivel, wanneer ik deze vervangers evenwaardig vind qua smaak, textuur en voedingswaarde. Zo gebruik ik stevast een plantaardige variant voor room en melk. Doe ook hier vooral wat voor jou werkt.

LEVE DE SEIZOENEN

Groenten en fruit zijn rijker aan vitamines en mineralen als je ze volgens de seizoenen eet, omdat ze dan niet bewaard worden. Daardoor bevatten ze ook veel meer smaak. Als je in september een appel eet die amper tijd nodig had om van het veld in je hand te belanden, is dat een heel andere beleving dan in juni in een exemplaar te bijten dat al een hele tijd in een koelcel ligt. Dat proef je niet alleen, dat ruik je zelfs! Koken volgens de seizoenen maakt

je gerechten eenvoudigweg lekkerder. En het scheelt bovendien ook een stuk in de prijs.

Door seizoensgebonden producten te kopen verminder je de invloed van je eetpatroon op het klimaat. In hun seizoen komen producten uit eigen land of van minder ver, waardoor de impact van het transport minder groot is. Zo kun je vanaf juli zongerijpte Belgische in plaats van Spaanse paprika's eten. En in januari zijn er kiwi's uit Italië in plaats van Nieuw-Zeeland. Doordat er geen koel- en bewaarcellen of verwarmde serres nodig zijn wanneer je groenten en fruit volgens de seizoenen eet, wordt er opnieuw CO₂ bespaard.

Op de volgende bladzijden vind je een groente- en fruitkalender, ter inspiratie, om je te helpen tijdens de beste periode de lekkerste recepten uit te kiezen.

EEN OVERVLOED AAN KRUIDEN

Koken met groenten in de hoofdrol en liefst ook een beetje met de seizoenen mee, zorgt ervoor dat je al eens in herhaling dreigt te vallen. Verse en gedroogde kruiden, specerijen en bereidingstechnieken maken echter een wereld van verschil voor de smaak van groenten. Ik gebruik kruiden en smaakmakers dan ook in veelvoud. Ze maken gerechten onvoorstelbaar veel lekkerder, interessanter en bevredigender. En – ook mooi meegenomen – voedzamer!

De veelheid aan kruiden zorgt ervoor dat mijn recepten soms een relatief lange ingrediëntenlijst hebben, die op het eerste gezicht wat intimiderend lijkt. Je kunt alles echter in de betere supermarkt vinden. Heen en weer hollen naar speciaalzaken is dus niet nodig. Bovendien zijn het vaak dezelfde zaken die terugkomen, in verschillende verhoudingen en combinaties. (Zie p. 35-36 voor mijn voorraadkastingrediënten.)

MAATLEPELTJES TO THE RESCUE

Omdat ik smaakmakers zo essentieel vind voor het slagen van een gerecht, gebruik ik in mijn recepten stevast maatlepeltjes om hoeveelheden aan te geven. Wij Vlamingen krijgen het gebruik van kruiden namelijk niet echt met de paplepel ingegeven. Verder dan een toefje peterselie als garnituur komt het vaak niet in onze traditionele keuken.

Vage beschrijvingen over de te gebruiken hoeveelheden smaakmakers leidden tijdens mijn kookworkshops soms tot fletse resultaten, omdat we nu eenmaal de neiging hebben voorzichtig te zijn met ingrediënten die we nog niet zo goed kennen. Het gebruik van maatlepeltjes biedt je de garantie dat de smaak van een gerecht steeds goed zit, zonder dat je veel hoeft te proeven, beoordelen en aanpassen tussendoor.

Ook voor het toevoegen van olie gebruik ik eet- en theelepels. Plantaardige vetten zijn een belangrijk onderdeel van een gezond eetpatroon, maar ze brengen ook veel calorieën aan. De hoeveelheden die ik aangeef in mijn recepten zorgen voor een vlotte bereiding en optimale smaak, zonder je maaltijd nodeloos calorierijker te maken.

