

Comfort Food

Voor elk moment van de dag

Comfort Food

Voor elk moment
van de dag

As cooked
by Ginger

Laurence
Bemelmans

Inhoud

VOORWOORD	9	LUNCH: SOEP EN SALADES	59
INLEIDING	11	Romige kippensoep met rijst	60
HOE (H)EET IK?	11	Zoete aardappelsoep met rode curry	63
WIE LOOPT DAAR IN MIJN KEUKEN?	12	Groentesoep met patatjes en gehakt	65
WAT STAAT ER IN MIJN KEUKEN?	14	Krokante caesarsalade	66
Vorraadkast	14	Komkommersalade met yoghurt en pinda	69
MIJN LIEFDE VOOR GROENTEN EN FRUIT	17	Salade van gebakken appel en rode bes	71
GINGER LEGT UIT	20	Tomatensalade met kikkererwten	72
Havermout	20	Broccolisalade met bosbes en ranchdressing	74
Suiker en rijsmiddelen	21	Tortellinisalade	77
Varia	22	Crunchy quinoasalade met scampi en aardbei	79
MIJN KEUKENTOOLS	24	Mexicaanse salade	81
Mijn basics	24	AVONDETEN	83
Wat je moet weten over meten	26	VEGGIE	85
ADEM IN, ADEM UIT	27	Veggie spaghetti bolognese	86
Let op met zoet!	27	Hartige galette met venkel	88
Plezier in de keuken	28	Curry van zoete aardappel en kikkererwten	91
10 X POSITIEVE SELFTALK OVER ETEN	29	Ovenschotel met aardappel, courgette en kaas	92
RECEPTEN	31	Gebakken rijst met erwten en nori	95
ONTBIJT EN BRUNCH	33	Rigatoni met pikante paprikasaus	97
Verloren brood met kardemom en mascarpone	35	Halloumikroketjes met gerstsalade	98
Granolakoekjes met koffie	36	Winterse wok	101
Ricotta pancakes	38	Pizza met brie en veenbessen	102
S'mores scones	41	Gefrituurde feta met zoetzure jam	104
PB&J gebakken havermout	42	Orzosalade met pestoaubergine en tomaat	107
Gezonde bosbessenmuffins	44	Geplette krieltjes met feta en verse kruiden	109
Biscuits met Kinderchocolade	47	Penne drie kazen met spinazie	111
Ovenpannenkoek met rood fruit	48		
Cappuccino havermout	51		
Spiegelei met muntyoghurt en chorizo	52		
Ontbijtburrito	54		
Haverpannenkoekentaart	57		

VLEES	113
Kippenbillen met bosbessensaus	114
Gehaktballen met harissa tomatensaus	117
Sticky aubergine met lamsvlees	119
Bestie's pasta	120
Kip cobbler	122
Zoetzure kotelet met sinaas-venkelsalade	124
Kip carbonara met brood	127
Mini gehaktballetjes met bruine saus	129
Husband's spaghetti	130
Loaded Pringles	132
Gelakte kipspiesjes met koolsla	135
Poutine met spek	136
Juicy Lucy	138
Gevulde butternut	140
VIS	143
Romige noedelsoep met scampi en inktvis	145
Cajunpasta met zalm	147
Noedels met vis, broccoli en courgette	148
Zalmburgers met mangosalsa	151
Puree met gekruide scampi en olijven	153
Groene curry met kabeljauw	154
Venusschelpensoep met chorizo	156
Orzo met scampi, spek en verse kruiden	159
Rijstbowl met zalm en nori	160
Risotto met butternut, champignons en coquilles	162

GEBAK, SNACKS EN DESSERT	165
Haverblondies met aardbei en witte chocolade	166
Chocolate crinkle cookies	168
Appeltjes uit de oven met speculaas	171
Crackersnacks	172
Chocolademuffins met peer	175
Galette met appel en karamel	177
Gingers rijstpap	178
Puppy chow	180
Sticky buns	183
Healthy-ish brownies	187
Pretzelkoekjes	188
Poffertjestiramisu	190
Warme fruitsla	193
Rabarbercheesecake	195
Pindakaaskoekjes	196

GINGERS FAVORIETJES WANNEER...	198
... het snel moet gaan	198
... het feest is	198
... het eten voor de tv is	199
... het romantisch is	200
... het ook voor de kindjes is	200
... het formeel is	201
... het food for one is	202
... het onder kameraden is	203

DANKWOORD	204
------------------	------------

INDEX	206
--------------	------------



Voorwoord

Wat voelt het goed om terug te zijn. En dat bedoel ik op twee manieren. Als eerste voelt het geweldig om na een periode van twee jaar in de States weer in België te wonen. Als tweede, en misschien nog leuker, voelt het fantastisch om mijn tweede boek aan jullie voor te stellen. Een toppertje, al zeg ik het zelf. Eentje met een mix van alle invloeden die ik de afgelopen jaren opdeed en met een knipoog naar mijn tijd in Amerika.

Ik kijk met veel liefde terug naar mijn eerste boek, *Comfortfood zonder schuldgevoel*. Daar stak ik mijn hart en ziel in. Ik leerde zoveel tijdens het maken ervan. Van de leerprocessen die ik doorstond, neem ik de resultaten nu mee in mijn tweede boek.

Voor wie me nog niet kent. Ik ben Laurence, aka *Ginger*, en ik ben ondertussen al acht fijne jaren eigenares van *As cooked by Ginger*: een foodblog boordevol *happy vibes*, lekker gebalanceerd eten en kleine gelukjes. Ik heb de afgelopen twee jaar in Cleveland, Ohio gewoond met mijn man en twee kindjes. We hebben intense maar prachtige tijden als expat meegemaakt en we verlieten Amerika met mooie herinneringen en heel veel nieuwe culinaire inspiratie.

Ik ben iemand die sterk gelooft in de kracht van positiviteit en in jezelf geloven. Met andere woorden: vallen, maar toch altijd blijven opstaan. Zo had ik vroeger bijvoorbeeld twee linkerhanden in de keuken, maar ik wilde zo graag lekker kunnen koken dat ik in mezelf ben blijven geloven. Ik las kookboeken alsof het romans waren, ik keek tv-programma's en maakte notities, volgde cursussen en oefende heel veel. En nu... nu heb ik een succesvolle kookblog en breng ik mijn tweede kookboek uit. *If you can dream it, you can do it!*

Maar mijn allergrootste trots die uit dat alles gekomen is, is niet mijn eerste boek, ook niet mijn tweede, niet het tv-programma dat ik enkele jaren mocht doen, niet alle geweldige samenwerkingen en buitenkansen die ik kreeg de afgelopen jaren. Nee, mijn grootste trots, dat zijn jullie. De community die ik opgebouwd heb rondom mij. Toffe mensen op Instagram, Pinterest, mijn website en TikTok die elke dag enthousiast volgen wat er allemaal in mijn leven gebeurt. **Jullie, die de moeite nemen om mijn boek vast te nemen.**

De wereld wordt toch zoveel schoner wanneer we elkaar alles gunnen en aanmoedigen en gewoon lief zijn voor elkaar.

En dat begint met lief zijn voor jezelf, met lief zijn voor je lijf. En dat, lieve mensen, begint met het **te voeden zoals het écht verdient, op elk moment van de dag**. Zonder schuldgevoel en zonder restricties. Eerder met liefde en bewondering voor wat je lijf allemaal kan. Niet door het uit te hongeren of nooit groenten en fruit te geven of door koolhydraten te schrappen alsof het miniduiveltjes zijn.

Nee, lief zijn voor je lijf betekent beseffen dat jij helemaal voor jezelf kan beslissen wat jij nodig hebt. Wat jouw mentale en fysieke welzijn wel en niet kan gebruiken. En daar vinden groenten en fruit en volkorenproducten hun plek in. Maar zeker ook chocolade, een glaasje wijn en pasta met volle room en lekker veel olijfolie.

Elke maaltijd verdient het om comfortfood te zijn. Want comfortfood, dat is eten waar je gelukkig van wordt. Dat je gezellig alleen kan opeten of kan delen met mensen die je graag ziet. Dat een plezier is om te maken én op te eten. Het is eten dat een glimlach op je gezicht tovert...

Welkom bij *Comfortfood, voor elk moment van de dag*.

Liefs,
Laurence



Inleiding

HOE (H)EET IK?

Ik ben Laurence, maar ga ook wel door het leven als *Ginger* of 'de die van *As cooked by Ginger*'. Ik ben 32 jaar, getrouwd met Pieter, naar wie ook weleens verwezen wordt als *husband*. Wij hebben samen twee ge-wel-dige kindjes, Julien en Lily.

Hoe ik eet? Dat kan ik gemakkelijk samenvatten in één woord: **buikgevoel!** Na jarenlang niet op mijn eigen lijf te vertrouwen en me te laten vertellen wat wel en niet goed voor me is, heb ik na de geboorte van mijn eerste kindje een klik gemaakt. Ik had plots grootsere dingen aan mijn hoofd dan op mijn lijn te letten, zoals een kind in leven houden bijvoorbeeld. Dat doet namelijk nogal iets met een mens. Ik besloot gewoon te eten waarvan ik het gevoel had dat ik het nodig had. Na een korte nacht met een slechte slaper waren dat frietjes met mayonaise, maar de volgende dag had ik dan weer heel veel nood aan een grote kom soep en extra groentjes. **Ik besepte plots dat ik wél op mijn lijf kon vertrouwen** en beetje bij beetje werd ik rustiger bij het eten van dingen die als ongezond worden gezien. Het voelde niet aan als iets waarvoor ik me schuldig moest voelen, maar iets dat gewoon bij een normaal en gezond eetpatroon hoort.

Waar ik vroeger een strenge calorieënteller was en me met periodes – zeker tijdens de examenperiodes op de universiteit – echt kon uithongeren, veranderde ik op korte tijd in iemand die rustig van haar eten kon genieten en altijd met bijzonder veel smaak en zonder schuldgevoel kon eten.

(Voedsel)vrijheid = blijheid. En ik gun het iedereen. We vergeten al snel dat we er helemaal niet moeten uitzien zoals 'de boekskes' ons willen doen geloven of zoals social media het ons voorschrijft. Dat velen van ons om genetische en zoveel andere redenen helemaal niet gemaakt zijn om met een maatje XS door het leven te gaan, altijd en overal een bruin tintje te hebben en een coupe te hebben die altijd goed ligt. We zijn helemaal niet gemaakt om onszelf uit te hongeren of om bepaalde voedingsgroepen volledig uit te sluiten.

Extreem bezig zijn met je eten zorgt ervoor dat er minder tijd overblijft om te genieten van het leven. En dat zijn minuten, uren, dagen en jaren die je niet meer terugkrijgt.

Dus misschien kunnen we met zijn allen beetje per beetje en dag per dag proberen de focus te verschuiven van gewicht en calorieën naar luisteren naar ons lichaam. Van restricties naar plezier. Van afgewogen maaltijden naar comfortfood. Want genieten, dat verdient toch iedereen.

WIE LOOPT DAAR IN MIJN KEUKEN?

Ik ben thuis de baas in de keuken. We gaan het zeggen zoals het is. Ik werk elke week het weekmenu uit, doe alle boodschappen en zorg voor een mooi gebalanceerd menu waar iedereen vrolijk van kan worden. Ik ben dan wel de enige in de keuken – op *husband* zijn tweemaandelijks *moment of spaghetti-fame* (zie p. 130 voor zijn geheime recept) na – maar ik ben niet de enige aan tafel. *Husband* en mijn twee kindjes eten ook mee. De een al gretiger dan de ander, want wij zitten met een heuse *picky eater* aan tafel.

Onze dochter Lily heeft het niet gemakkelijk op eetvlak en dat maakt het voor ons allemaal vermoeiend, maar we blijven doorzetten en we blijven aanbieden. En op een dag, gaat ze haar tanden in die mooie broccoli op haar bord zetten. We blijven positief en geloven erin!

Julien – Julienke voor de vrienden – eet wel gewoon zoals elke vijfjarige. Soms met veel goesting en soms dik tegen zijn goesting. Maar hem mee laten koken en babbelen over eten doet hem vaak toch een keertje proeven van dingen die hij denkt niet lekker te vinden.

En *husband* is zo'n beetje de gemakkelijkste eter van de wereld, wat het voor mij heerlijk maakt om te koken. Ik kan letterlijk alles op tafel toveren en mijn man is enthousiast. Is het een keertje totaal niet lekker? *No big deal!* Het kan niet elke dag er boenk op zijn, hé.

Over het algemeen is koken voor mijn gezin dus best een plezier en hopen we dat de jongste telg van het gezin binnenkort onze foodiekriebels overneemt.

Verder kook ik regelmatig voor vrienden, maar vind ik voor grote groepen koken soms wel uitdagend en niet zo gemakkelijk. Ik bak ook supergraag en daar profiteert iedereen van mee. Van vrienden en familie tot burens en leerkrachten van de kinderen. Wie het wil, kan het krijgen!



WAT STAAT ER IN MIJN KEUKEN?

Vorraadkast

Ik heb een heel uitgebreide voorraadkast. Amerika was een voorraadkast *heaven!* We gingen er elk kwartaal uitgebreide boodschappen doen in een winkel waar je alles in bulk kan kopen. *Mac 'n cheese*-pakketten van 12 kilogram, bloem van 15 kilogram, chipszakken groter dan mijn dochter en taarten om een heel leger mee eten te geven. Je bedenkt het zo zot niet of het was er. Door die winkel werd ik nog beter in het onderhouden van een uitgebreide voorraadkast. Een zegen als je er een druk leven op nahoudt en graag snel iets bij de hand hebt voor de kindjes.

Wat heb ik altijd in huis?

Mijn voorraadkast staat uitgebreid beschreven in mijn eerste boek, *Comfortfood zonder schuldgevoel*, maar voor degenen die voor het eerst een boek van mij in handen hebben, zet ik het hier nog eens mooi op een rijtje.

Granen en co	Pasta in al zijn vormen, vastkokende en bloemige aardappelen, zoete aardappelen, bruine, witte en wilde rijst, quinoa, rijst-, udon- en sobanoedels, bulgur, tarwekorrels, gierst, couscous en parelcouscous, pitabroodjes, flatbread, burgerbroodjes, tortillavellen, brood.
De helden van de koelkast	Melk, light- en volle room, feta, mayonaise, mosterd, ketchup, kappertjes, augurken, patisserieboter, roomkaas, yoghurt en eieren.
De 'standaard in huis' groenten en fruit	Tomaten, kerstomaten, courgettes, wortelen, rode paprika, komkommer, gemengde sla, lente-ui, sinaasappel, appel, bananen, citroen, limoen.

De aanvullers	Tomaten in blik, tomatenpuree, passata, kikkererwten, linzen, verschillende soorten bonen uit blik, tonijn, makreel en zalm uit blik, kokosmelk, pesto, maïs, pindakaas, tahin, groente-, vlees-, vis- en kipbouillon-blokjes.
De sauzekeskast	Sojasaus, oestersaus, vissaus, rode currypasta, pad thai pasta, geroosterde sesamolie, hoisinsaus, sriracha, tabasco, balsamicoazijn, balsamicocrème, witte balsamicoazijn, wittewijnazijn en rodwijnazijn.
De final touches	Alle noten, zaden en pitten die je je kan bedenken: amandelen, hazelnoten, pecannoten, walnoten, pijnboompitten, pompoenpitten, zonnebloempitten, sesamzaadjes, pindanoten, chiazaad, (gebroken) lijnzaad.
De diepgevroren redders in nood	Erwtjes, tuinbonen, rode vruchten, rode pepers, citroengras, enkele verse kruiden (salie, bieslook...), spinazie, paprika, pompoenpuree, brood en broodtypen zoals hamburgerbroodjes, pitabroodjes, Turks brood.
De zin-in-zoetjes	Patisseriebloem, volkoren bloem, havervlokken (zie p. 20 voor meer informatie over havervlokken), alle soorten suiker, bakpoeder, bakingsoda, amandelmeel, ahornsiroop, honing, witte, pure en melkchocolade, <i>chocolate chips</i> , petit-beurrekoekjes, speculaaskoekjes, rozijnen en gedroogde veenbessen, cacaopoeder, vanillesuiker en vanille-extract, amandelextract.
De kruidenkast	Peper en zout, paprikapoeder, gerookt paprikapoeder, currypoeder, gemberpoeder, kurkuma, kaneel, oregano, basilicum, tijm, rozemarijn, komijn, kardemom, chilipoeder, nootmuskaat, cayennepeper, lookpoeder.



MIJN LIEFDE VOOR GROENTEN EN FRUIT

Dat ik graag bak, taartjes eet en af en toe geniet van een glaasje wijn en frietjes van de frituur, dat staat als een paal boven water. Maar de liefde die ik heb voor groenten en fruit... Die is groot, heel groot.

Ze zijn gewoon zo ontzettend lekker en **multifunctioneel**. Neem een courgette bijvoorbeeld. Je kan er soep van maken, grillen, spiraliseren en in je salade doen, je kan er brownies mee maken of een lekkere pastasaus en groentepuree. Met aardbeien kan je je haverhout afwerken voor een heerlijk ontbijt, je kan er smoothies, ijsjes en confituur mee maken. Je kan ze onder je yoghurt draaien of gewoon puur natuur eten.

Aubergines, pompoenen, aardappelen, avocado's, bosbessen, bananen, sla, verse kruiden... Wanneer mijn koelkast vol groenten en fruit ligt, ben ik een gelukkig mens. Ze maken me vrolijk, ze zijn goed voor mijn lijf en ze zijn zo'n plezier om mee te koken. Kleurrijk, lekker en je kan er alle kanten mee uit.

Er zijn weinig dingen die ik liever doe dan experimenteren met groentjes en fruit. Ik zet dus met veel plezier mijn favoriete groenten en fruit even op een rijtje. Per seizoen weliswaar, want dat is iets waar ik graag op let: dat ik de seizoenen een beetje volg. Dat is als receptontwikkelaar niet altijd mogelijk, aangezien je vaak in de winter al met de lente- en zomerrecepten bezig bent en andersom, maar we doen zoveel mogelijk ons best.

PS: Dit zijn niet alle seizoensgroenten en -fruit, maar mijn favorietjes. De groenten en fruit waar in dit boek en op mijn blog het meeste mee gewerkt wordt.

HERFST	WINTER
Aubergine, bloemkool, broccoli, courgette, knolselder, champignon, pompoen, paprika, venkel, veldsla, witloof, wortel, witte kool, rodekool	Knolselder, champignon, pompoen, veldsla, witloof, wortel, witte kool, spruiten, pastinaak, rodekool
Appel, banaan, druiven, braambes, mandarijn, kiwi, mango, meloen, peer, sinaasappel	Appel, banaan, mandarijn, kiwi, peer, pompelmoes, sinaasappel, wijnsinaasappel
LENTE	ZOMER
Bloemkool, asperge, doperwtjes, knolselder, champignon, spinazie, witte kool, wortel, radijzen	Artisjok, aubergine, bloemkool, broccoli, courgette, doperwtjes, champignon, prinsessenbonen, radijzen, spinazie, tomaat, venkel, wortel, paprika, komkommer, maïs, rodekool
Mango, pompelmoes, sinaasappel, rabarber, aardbei	Aardbei, abrikoos, framboos, kers, nectarine, perzik, rode bessen, sinaasappel, bosbessen



GINGER LEGT UIT

Havermout

Ik gebruik veel havervlokken in mijn boek, zeker bij 'Ontbijt en brunch'. Dus we gaan er even kort op in, want ik krijg regelmatig de vraag: 'Welke havervlokken moet ik kopen?' Het antwoord daarop is dat dat vooral je eigen keuze is en dat je het best uitzoekt waar je zelf het liefst mee werkt en wat je het liefste eet. Qua smaak zit er minder verschil op dan qua structuur, kooktijd...

Let me *Gingersplain*. Havervlokken komen van haver, een graan. Als je haver proper maakt en alles wat oneetbaar is, verwijdert dan houd je havergrutten over. Die worden vervolgens ofwel geplet of gesneden of gerold. Respectievelijk resulterend in geplette of Schotse havermout, met staal gesneden havervlokken of *steelcut oats* en traditionele en instant gerolde havervlokken.

De volgende zijn de havervlokken die ik het meest gebruik en die je ook het gemakkelijkst in de winkel kan vinden.

Traditionele gerolde havervlokken of *old fashioned rolled oats*

Dit zijn havergrutten die vooraf gestoomd werden en dan gerold tot vlokken, waardoor ze een snellere kooktijd krijgen.

Instant gerolde havervlokken of *instant rolled oats*

Dit werkt met hetzelfde proces als de traditionele gerolde vlokken, maar ze werden langer gestoomd en dunner gerold. Ze zijn van uitzicht dus kleiner en hebben een heel korte kooktijd. Ze nemen snel vocht op en garen snel. Het zijn de havervlokken waarmee je op 1,5 minuut in de microgolf een lekkere havermoutpap kan maken. In de winkel staat er vaak gewoon 'havermout' op de doos.

Wanneer ik rauwe gebakjes maak, zoals de granolakoekjes met koffie op p. 36, kies ik voor instant gerolde havervlokken, want die worden gemakkelijker zacht en worden minder taai dan de grotere traditionele gerolde havervlokken. In gebakjes die de oven in gaan, zoals de gezonde bosbessenmuffins op p. 44, kies ik voor traditionele gerolde havervlokken omdat die een fijnere structuur geven aan mijn gebak.

Wanneer ik havermoutpap maak, zoals de cappuccino havermout op p. 51 ga ik graag voor de helft traditionele en de helft instant gerolde havervlokken om een smeuiige en romige textuur te bekomen die toch nog een beetje bite heeft.

In conclusie zal het er vooral op neerkomen dat je zelf wat uittest wat je graag hebt en waar je het liefste mee werkt. Je kan voor al de gerechten met havervlokken in dit boek zelf de keuze maken. Ik ben benieuwd welke de voorkeur draagt!

Suiker en rijsmiddelen

Ik bak graag. Heel graag. Ik bak al jaren zoveel dat ik soms vergeet dat niet iedereen dat evenveel doet als ik en ik ervan uitga dat iedereen dezelfde bakkennis heeft als ik. Zoals wanneer het over suiker en rijsmiddelen gaat. Ik krijg vaak dezelfde vragen, dus ik zet mijn meest gebruikte suikers en rijsmiddelen even op een rijtje om duidelijkheid te scheppen.

Suiker

Wanneer ik over suiker spreek, gaat het over gewone, fijne kristalsuiker. Binnen die categorie vallen ook poedersuiker/bloemsuiker en rietsuiker, maar dat zal altijd duidelijk aangegeven zijn.

Basterdsuiker

Dit is bruine suiker die opgedeeld wordt in lichtbruine of donkerbruine suiker. Aan beide wordt een lichte of donkere suikerstroop of kandijstroop toegevoegd. In de donkerbruine variant zit ook karamel.

Vanillesuiker

Kristalsuiker met vanillearoma. Die suiker kan je altijd vervangen door vanille-extract.

Bakpoeder

Dit is een samengesteld product dat bestaat uit een carbonaat, een zuur en zetmeel als stabilisator. Het doet je gebak rijzen.

Bakingsoda

Dit is een natuurlijke stof, een carbonaat. Het doet je gebak rijzen, maar werkt alleen als er een zuur – zoals karnemelk, yoghurt, citroenzeste- of sap – in je gebak zit. Aangezien er in bakpoeder ook een zuur zit, kan dat de bakingsoda ook activeren wanneer je ze samen gebruikt. Bakingsoda heeft een sterkere werking dan bakpoeder. Het zorgt vaak voor een heel licht en fluffy resultaat.

Gist

De drie meest gebruikte zijn verse gist, instant gist en droge gist. Je kan ze door elkaar vervangen, maar ze hebben wel een verschillende werking. Je moet dus de werkingswijze aanpassen naargelang de gist die je gebruikt.

- **Verse gist:** kan je oplossen in lauwwarm water of verbrokkelen en rechtstreeks onder je deeg doen. Je moet het in de koelkast bewaren en het blijft maar veertien dagen goed.
- **Instant gist:** de meest gebruikte variant die vaak in kleine zakjes verkocht wordt. Je hoeft het niet te activeren in lauwwarm water en je kan het meteen onder je deeg vermengen.
- **Droge gist:** deze gist moet je altijd eerst activeren in lauwwarm water. Wanneer het begint te bruisen, kan het geheel onder je deeg.

Varia

Andere producten waar verwarring over kan ontstaan, die ik graag wil verduidelijken:

Roomkaas

Met roomkaas bedoel ik een volle natuur smeerkaas, type Philadelphia.

Karnemelk

Dit is botermelk die je in de koelafdeling in de buurt van de boter, zure room enzovoort kan terugvinden. Het is een geweldig product om gebak mee te maken.

Pindakaas

Je kan kiezen welke pindakaas je gebruikt, tenzij anders aangegeven. Wanneer het om lopende of *creamy* pindakaas gaat, staat dat aangegeven. Dit kan je tegenwoordig in de meeste gewone winkels vinden en staat op de pot aangegeven.

Yoghurt

Er zal altijd aangegeven staan welke yoghurt je dient te gebruiken. Griekse yoghurt kan je vervangen door skyr. Volle natuuryoghurt kan je in de meeste gevallen in gebak vervangen door sojayoghurt.

Fond vs. bouillon

Wanneer ik spreek over bouillon, heb ik het over water waar ik een bouillonblokje aan heb toegevoegd. Als ik het heb over fond, bedoel ik de fond uit pot of brik die je in alle winkels kan kopen. Deze draagt de voorkeur wanneer je bijvoorbeeld risotto of een vissoep maakt.

Cajunkruiden

Een kruidenmengeling die je in alle gewone winkels kan vinden. Het is een kruidenmengeling bestaande uit knoflookpoeder, uienpoeder, gerookt paprikapoeder, cayennepeper, oregano, tijm, zwarte peper, witte peper en zout.

Noedels

Je hebt udonnoedels die dikker zijn en op basis van tarwe gemaakt zijn. Je hebt sobanoedels die wat dunner zijn, op basis van boekweit. Rijstnoedels op basis van rijst die in verschillende formaten bestaan. Glasnoedels worden gemaakt op basis van zetmeel van de mungboon of aardappel. Ze zijn doorzichtig en plakkerig. Mienoedels zijn gemaakt op basis van tarwe en eiernoedels zijn mienoedels waarbij ook ei aan het deeg werd toegevoegd.

Havermeel

Dit kan je zo kopen in de winkel, maar als je havervlokken in huis hebt kan je het gewoon zelf maken door de havervlokken te mixen tot een fijn meel.

Maïszetmeel

In de volksmond ook wel maïzena genoemd. Het is een bindmiddel dat vervangen kan worden door een ander bindmiddel zoals aardappelzetmeel.

MIJN KEUKENTOOLS

Mijn basics

Ik ben de laatste jaren nogal van keuken naar keuken gehopt. De ene keuken was al kleiner dan de andere en ik roei altijd met de riemen die ik heb. In mijn keuken in Cleveland had ik aanzienlijk minder keukengerief dan in België, aangezien ik niets had kunnen meenemen en voor een verblijf van twee jaar sommige zaken de investering niet waard waren. Onze espressomachine en mijn keukenrobot niet meegerekend – daar kan ik officieel niet zonder!

Wat ik wil zeggen, is dat je zeker geen duizend-en-een verschillende keukentools, bakvormen of potten en pannen nodig hebt om uit mijn boek te kunnen koken. Dit zijn de voornaamste toestellen waar ik niet zonder kan in mijn keuken.

Keukenrobot of keukenmachine

Als je graag bakt, kan je jezelf geen mooier cadeau doen dan een kwaliteitsvolle keukenrobot. Eiwitten of room opkloppen, brooddeeg kneden, cake in een handomdraai maken. Het is zo'n behulpzaam en multifunctioneel ding.

Foodprocessor

Pannenkoekendeeg maken, smoothies, havermeel maken van havervlokken, falafel, burgers, notenboter... Ik zou niet zonder een foodprocessor kunnen.

Handmixer

Dit kan eventueel een goedkoper alternatief voor een keukenrobot zijn. Het kan niet alles dat een keukenrobot kan, maar doet toch al veel, zoals suiker en boter samen opkloppen, eiwitten opkloppen...

Mixer

Een gewone mixer om soep en sauzen te mixen. Heel belangrijk in de keuken!

Bakvormen

Een vierkanten bakvorm, een langwerpige, een cirkelvormige springvorm van 22 en 24 centimeter en een muffinplaat. Daar kom je al heel ver mee!



Kwaliteitsvolle potten en pannen

Pannen met een antikleeflaag zijn een must, vind ik persoonlijk. Een pan met hoge randen en deksel, een steelpan, een goede braadpan en een wokpan kunnen ook niet ontbreken.

Bakpapier

Bakpapier vliegt er razendsnel door in mijn keuken. Ik leg het bijna altijd op mijn bakplaten en op de bodem van mijn bakvormen om het ontvormen van gebak te vergemakkelijken. Ik gebruik het ook om gebakjes, brood of vlees dat tegen elkaar zou plakken mee in te vriezen. Tussen elk exemplaar een klein stukje bakpapier, *et voilà*. Een must-have in de keuken!

Wat je moet weten over meten

Om te wegen en meten gebruik ik twee heel belangrijke dingen. Ik raad aan om ze in huis te halen wanneer je met mijn boeken kookt.

Een keukenweegschaal

Alles in dit boek is heel erg goed afgewogen om het koken zo vlot en juist mogelijk te laten verlopen. Mijn doel is om mijn recepten zo duidelijk mogelijk te maken waardoor de kans dat ze mislukken, verkleint. Hierdoor is een keukenweegschaal onmisbaar!

Amerikaanse maatlepeltjes

Wanneer ik spreek over theelepels of halve theelepels, dan is dat altijd een afgestreden maatlepeltje zoals op de foto. Dat geldt zowel voor de kruiden als voor bakpoeder enzovoort bij het bakken. Wanneer je hiermee werkt, ga je de lekkerste resultaten krijgen.

Deegblender

De deegblender is een relatief ongekend toestel in de Belgische keuken. Het is nochtans een goedkoop en handig ding! Je gebruikt het wanneer je brood of gebak maakt dat *'flakey'* moet zijn, zoals de s'mores scones op p. 41 of de biscuits met kinderchocolade op p. 47. Maar je kan het ook gebruiken voor de korst van de hartige galette op p. 88.

Wanneer een recept (ook buiten mijn boek) aangeeft dat je de boter in je bloem moet 'snijden', dan gebruik je de deegblender, maar geen nood wanneer je die niet hebt: je kan de boter ook met een mes in de bloem snijden – al zat dat wat langer duren – of je snijdt de boter erin met de foodprocessor, zoals ik ook in mijn recepten aangeef. Ikzelf vind dat je het beste resultaat krijgt met de deegblender en ben blij dat ik die keukentool in Amerika heb leren kennen.

ADEM IN, ADEM UIT

Heb je een van de ingrediënten of keukentoeestellen van een gerecht dat je wil maken niet in huis? 'Nie flippe', zoals we in Limburg zeggen. Ook dan kan je met mijn gerechten gerust aan de slag. Probeer creatief te zijn met vervangers. Geen verse peterselie in huis? Ga dan voor het potje gedroogde peterselie of basilicum dat in de kruidenkast staat. Geen kipfilet in huis, maar wel nog een kalfslapje in de diepvriezer? Check! Geen rijstnoedels meer? Andere noedels smaken ook altijd! Geen keukenmachine, met de hand zal ook wel lukken (mits wat extra power).

Wat ik hiermee wil zeggen, is: experimenteer gerust met de gerechten. Jij kent je kookkunsten het beste. Ben je een beginner, houd je dan aan de gerechten totdat je weet wat wel en niet werkt. Ben je een echte hobbykok, *go nuts!* De enige regel: als je van alles verandert, mag je niet bij mij komen klagen dat het niet lekker was, haha.

Let op met zoet!

Met gebak is er minder ruimte om te experimenteren. Een paar lepeltjes meer of minder van iets kunnen voor een wereld van verschil zorgen. Verander bijvoorbeeld niet zomaar patisseriebloem door amandelmeel en bakpoeder door bakingsoda. De gerechten zijn zeer precies samengesteld om het mislukken van een gebak maximaal te voorkomen.

Plezier in de keuken

Met een uitgebreide voorraadkast, een goed-in-je velgevoel waarbij je eet op buikgevoel en gemakkelijke, maar lekkere recepten die door iedereen gemaakt én gesmaakt kunnen worden, kan het niet anders dan dat je veel plezier in de keuken zal beleven.

En dát is waar As cooked by Ginger voor staat: plezier in de keuken, op elk moment van de dag!

Ik hoop dan ook met heel mijn hart dat ik met mijn gerechten een glimlach op jullie gezicht kan toveren op de momenten dat jullie in de keuken staan én aan tafel zitten. Ik hoop dat mijn eten deel mag uitmaken van gezellige zondagochtenden, romantische dates, lunchkes met je bestie, lekkere vieruurtjes na school, momentjes voor de tv met de kinderen of snelle redders in nood na een drukke werkdag.

Dat mijn boek een keukentool mag zijn, waarmee ten volle geëxperimenteerd wordt en waarmee de foto's op papier omgetoverd worden tot heerlijke gerechtjes op tafel. Haaa, wat ben ik blij dat je mijn boek in handen hebt. Dat het in no time vol spetters olijfolie mag hangen!



10 X POSITIEVE SELFTALK OVER ETEN

Wat kunnen we soms toch hard zijn voor onszelf. Zo mild we voor anderen zijn, zo streng kunnen we voor onszelf zijn. Over ons lijf, ons eten... Ik daag jullie uit om meer aan positieve *selftalk* te doen en ik help jullie een handje met deze tien positieve affirmaties. Succes!

1. Honger moet ik respecteren, niet negeren.
2. Voedsel is mijn vriend, niet mijn vijand. Voedsel is leuk, lekker en gezellig.
3. Ik voel me niet schuldig over eten dat me smaakt.
4. Tijd en ruimte maken om te eten is belangrijk.
5. Ik luister naar mijn buikgevoel, niet naar restrictieve regels.
6. Mijn lichaam iets ontzeggen, helpt me niet op de lange termijn.
7. Ik wil een voorbeeld zijn voor mijn kinderen en/of voor anderen die ik graag zie.
8. Ik moet mijn eten niet verdienen. Ik mag gewoon eten omdat ik honger of zin heb.
9. Ik beweeg om mij goed te voelen, niet om mezelf te straffen.
10. Mijn lichaam is zoals het moet zijn. Ik ben niemand een ander lichaam verschuldigd.

Blijf ze regelmatig opnieuw lezen of hardop zeggen. Neem er een foto van en zet die in je favorietenfolder, zodat je die kan boven halen wanneer je baalt of wanneer je weer te streng bent voor jezelf. We zijn allemaal maar gewoon mensen. Gelukkig in alle kleuren, maten en soorten persoonlijkheden van de regenboog.



RECEPTEN



ONTBIJT EN BRUNCH

Ontbijt, de maaltijd die het vaakst wordt overgeslagen en iets waar ik mezelf met de regelmaat van de klok schuldig aan maak. Maar als ik er tijd voor maak, dan word ik er telkens weer aan herinnerd hoeveel energie ik ervan krijg en hoe goed die eerste maaltijd van de dag kan smaken. Ook 's morgens verdient ons lichaam een potje comfortfood.

Ik zet voor jullie mijn favorietjes op een rij. Je kan ze ook perfect serveren bij een uitgebreide brunch.



Verloren brood

met kardemom en mascarpone

Het perfecte gerecht om het startschot van dit boek mee te geven. Een heerlijk ontbijt dat een glimlach op je gezicht zal toveren. Geef toe, is er iets beter dan de combinatie brood of gebak met mascarpone en rood fruit? Nope! Voeg daar nog een snuffe kardemom aan toe en we hebben een geweldig lekker ontbijt op tafel getoverd.

BENODIGDHEDEN VOOR 2 PERSONEN

Voor de bosbessenjam:

- 150 g bosbessen
- ½ tl kaneel
- ¼ tl kardemom
- 1 tl vanille-extract
- ½ sinaasappel

Voor de mascarpone room:

- 100 g mascarpone
- 100 ml volle room
- 20 g bloedsuiker

Voor het verloren brood:

- 2 eieren
- 160 ml melk
- 1 tl vanille-extract
- ½ tl kaneel
- ¼ tl kardemom
- 6 sneden briochebrood
- boter

Voor de afwerking:

- 40 g amandelschilfers, geroosterd
- ahornsiroop

BEREIDING

- Verwarm de oven voor op 180 °C.
- Doe de bosbessen in een ovenschaal en voeg er de kaneel, de kardemom, het vanille-extract en het sap van de halve sinaasappel aan toe en meng.
- Zet 30 minuten in de oven.
- Schep om, laat afkoelen en zet een uurtje in de koelkast of totdat de jam volledig koud is.
- Klop de mascarpone, volle room en bloedsuiker samen op tot zachte pieken met de elektrische garde of in de keukenmachine. Zet in de koelkast.
- Meng voor het verloren brood de eieren met de melk. Voeg vervolgens het vanille-extract, de kaneel en de kardemom toe. Meng alles.
- Smelt een klontje boter in een grote pan, haal de sneden briochebrood door de melkmengeling en bak op een middelhoog vuur goudbruin langs beide kanten. Bak een drietal minuten aan elke kant.
- Houd de boterhammen eventueel warm in de oven. Wanneer ze allemaal gebakken zijn, serveer ze op een grote schotel en spatel er de mascarpone room, bosbessenjam en geroosterde amandelschilfers over. Werk af met ahornsiroop.

TIPS

Ik vind briochebrood persoonlijk het lekkerst om verloren brood mee te maken, maar gebruik gerust brood dat je nog hebt liggen.

De bosbessenjam maak je het best de dag voordien, als je dit gerecht meteen bij het ontbijt wil serveren. Als je overschot hebt, kan je het perfect gebruiken voor in je yoghurt de dag erna.