

**LEKKER
DUURZAAM**



I LOVE ECO

closer to nature

▶ — ACADEMY — ◀

I Love Eco wil de natuur dichterbij jou en jou dichterbij de natuur brengen. Via blogberichten, boeken en andere publicaties, offline en online cursussen (her)ontdek je wat de kracht van de natuur in jouw leven kan betekenen.

Voor alle wereldverbeteraars:
onze planeet heeft geen handvol mensen nodig
die het perfect doen.
Wel miljoenen mensen
die het niet perfect doen.

Barbara

INHOUD

Welkom!

- 7** Hey! Ik ben Barbara
- 9** Verbeter de wereld, begin in je keuken
- 12** Hoe wij eten

Wat achtergrond

- 14** Eetpatronen vergeleken
- 16** Mijn voorraadkast
- 19** De kunst van het 'food-preppen'

Recepten

- 23** ONTBIJT
- 24** Overnight oats
- 26** Haverpannenkoek
- 26** TIP: een zalige mix van noten, pitten en zaden
- 27** TIP: Zelf notenmelk maken
- 28** TIP: smoothies
- 29** Rode smoothie
- 30** Groene smoothie
- 31** LUNCH & ONDERWEG
- 32** Verwarmende linzensoep
- 33** Pompoensoep
- 34** Tomaten-linzensoep
- 35** Bloemkoolsoep
- 36** Zilte kikkererwtensoepp
- 38** TIP: Buddha-bowls
- 39** Buddha-bowls per seizoen
- 40** Kimchi
- 43** TIP: brood & beleg
- 44** Panzanella
- 45** Hummus met tomaat
- 46** Cashewkaas

- 47 Citroencrème
- 48 Pompoenbeleg
- 49 Wraps met linzen
- 50 Wraps met oesterzwammen
- 51 Courgettebrood
- 52 Naan-broodjes
- 53 AVONDETEN
- 54 Polenta met groenten
- 55 Risotto met paddenstoelen
- 56 TIP: risotto
- 57 TIP: de lekkerste pasta
- 58 Pasta met kikkererwten en broccolini
- 59 Spirelli al ragù
- 60 Pasta met pompoen en witlof
- 61 Pasta pesto moestuin
- 62 Lasagne met verstopte groenten
- 63 Winterse ovenschotel
- 65 TIP: vleesvervangers
- 66 Kikkererwtenburger
- 67 Chili sin carne (1)
- 68 Chili sin carne (2)
- 69 Veggie au vent
- 70 Nasi met tofu
- 71 Stoofpotje met seitan
- 72 Groentecurry
- 73 Kneusjescurry
- 74 Noedels met warmoes
- 75 Gevulde pompoen
- 76 Gegrilde wortels met dadelsaus
- 77 Dampende dal
- 78 TIP: bbq
- 79 Chutney van peer
- 80 Bbq-kikkererwten
- 81 TUSSENDOORTJES
- 82 Energieballen
- 83 Haverkoeken
- 84 Geroosterde noten
- 85 Pruiementaart
- 86 Koekje van simpel deeg
- 87 Fruitmuffins
- 88 Pumpkin pie
- 89 Bananenbrood
- 91 Tot slot
- 92 Verder lezen?



Welkom!

Hey! Ik ben Barbara

Hey! Ik ben Barbara. Ik vind het super spannend dat jij dit boek gekocht hebt. Dat ik je mag meenemen in mijn moestuin en mijn keuken en mag vertellen wat ik de voorbije jaren geleerd heb over duurzame voeding.

Voor die *switch* naar duurzame voeding hebben wij onze tijd genomen. Negentien jaar geleden kochten we een oud huis, met daarbij een moestuin en een kleine boomgaard. Eigenlijk werden we verliefd op een bloeiende appelboom in de tuin en besloten we het huis dan ook maar te kopen. De appelboom en moestuin leerden ons leven op het ritme van de seizoenen.

Mijn opa had ook een grote moestuin. Ik herinner me zijn zure rabarber, zijn zoete aardbeien en hoe hij het op het einde van de zomer altijd druk had met inmaken. Jammer genoeg was hij er niet meer toen ik met duizend moestuin vragen zat. Daarom sloot ik me aan bij Velt, de vereniging voor ecologisch leven, koken en tuinieren. Van de Velt-opa's en oma's, samenkomsten en publicaties leerde ik de basis, daarna ging ik experimenteren, verdiepen, nog meer lezen, nog meer experimenteren.

Leven op het ritme van de seizoenen en dicht bij de natuur leerde me ook dat ik de gezondheidsproblemen waarmee ik al sinds mijn prille jeugd kampte, anders kon en wou aanpakken. Al heel mijn leven staat mijn lichaam in ontstekingsmodus, met gewrichts- en spierpijnen tot gevolg. Op mijn dertigste besloot ik in overleg met mijn huisarts om gezonde voeding een kans te geven en met klassieke medicatie te stoppen. Ik werd gezonder en gezonder en leerde mijn lichaam door en door kennen. Het maakt me boos en opstandig dat onze gezondheidswerkers hier zo weinig opleiding over krijgen en dat wie zoekt naar een natuurlijke manier van genezen, zelf maar alles moet uitzoeken (en betalen).

Het Zuid-Afrikaanse woord voor duurzaam is 'volhoudbaar'. Dat geeft me een zalig inzicht. In dit boek gebruik ik ingrediënten die 'volhoudbaar' zijn binnen de grenzen van onze planeet, zodat ook de toekomstige generaties er nog van kunnen genieten. Het zijn mijn vijftig favoriete recepten, die intussen ingebakken zijn in een gewoonte die 'volhoudbaar' is. Een gewoonte waarvoor ik op zondag het eten voor een drukke week voorbereid. Waarvoor ik maar één keer per maand grote inkopen doe. En waarvoor ik in de zomer en de herfst mijn voorraadschappen vul met wat het seizoen ons biedt, om daar in de winter en de lente van te genieten.

Ik wens je van harte zulke volhoudbare gewoontes toe.



Verbeter de wereld, begin in je keuken

In feesten en tradities rond belangrijke kantelpunten in ons leven staat eten altijd centraal. Tijdens de feestdagen nemen we de tijd om uitgebreid te koken, te tafelen en vooral: daarvan te genieten. Geen communie-, lente- of trouwfeest zonder een moment om samen te eten en het glas te heffen.

Hoe komt het toch dat we dan in ons dagelijks leven geen tijd meer lijken te hebben (of maken) voor die drie belangrijke momenten per dag: de tijd om ons eten te malen (*maaltijden*)? We weten dat de tijd die je investeert in goed eten, zich dubbel en dik terugbetaalt in de vorm van een betere gezondheid en een sterkere mentale weerstand. In onze perceptie dat we geen tijd hebben om te koken, speelt de voedingsindustrie een gemene, maar cruciale rol. Met hun marketing doen ze ons immers geloven dat ultrabewerkt voedsel ons tijdsgebrek op een gezonde manier zal oplossen. En dat is een leugen. Want een bakje kant-en-klare lasagne opwarmen in de oven kost even veel tijd als een pot pasta koken en wat groenten in een pan stoven. Om over de nefaste gezondheidseffecten van al dat ultrabewerkt voedsel nog maar te zwijgen.

Maar de discussie gaat eigenlijk verder dan dat. Ik zie veel (jonge) gezinnen vastlopen in de *rat race*, hopeloos op zoek naar rust in hun leven en hun gezin. Ze rennen zich te pletter van school naar de opvang, naar werk en hobby's. Tussendoor is er nauwelijks tijd om te koken, laat staan om te genieten van dat eten. Voor mij dringt de vraag zich op of we echt moeten werken tot we erbij neervallen. Want als we ervan uitgaan dat minder meer is, komen we terecht in een verlossende spiraal van oplossingen. Als we de honger naar altijd maar meer stillen, komt er tijd om weer met voeding bezig te zijn en er samen aan tafel van te genieten. Misschien komt er zelfs tijd voor groene vingers om minstens een deel van onze voeding zelf te kweken. Om van elkaar te leren hoe je de lekkerste gerechten op tafel tovert met een minimum aan ingrediënten. Om elke laatste korst van ons brood te benutten en zo in te zien dat minder ingrediënten én minder voedsel effectief tot meer genot, meer gezondheid en meer rust leiden.

Overal in onze samenleving voel ik de nood om het geweer van schouder te veranderen. De ene zomer overstromen onze dorpen, de andere baart de droogte en de hitte ons zorgen. De verhoudingen zijn uit evenwicht, zowel in de natuur als tussen de mensen en dat laat zich voelen. In het begin van de coronapandemie voelde ik het optimisme dat het na de crisis anders zou en moest zijn. Maar nu we ons leven terug op kruissnelheid hernomen hebben, blijkt het tempo even hoog te liggen als ervoor en zie ik aan allerlei signalen dat we een kans gemist hebben.

