

**ELKE DAG
GEWOON
GEZOND**

Karolien Olaerts

KAROLA'S KITCHEN
—HORIZON—



INHOUD

ELKE DAG GEWOON GEZOND

Gezond is geen fase 6

Even ventileren 7

Details zijn details 9

Oefening baart kunst 11

Dit boek 14

Eco-friendly 14

De recepten 15

EEN EVENWICHTIGE MAALTIJD ONTLEED

Groenten 21

Eet de regenboog 21

Blijde darmbacteriën 23

Kwistig met kruiden 30

Zo pak je het aan 31

Eiwitbronnen 48

*De voorkeur: plantaardige
eiwitten* 48

Zo pak je het aan 54

De klassiekers: dierlijke eiwitten 66

Dierlijke eiwitten: biologisch please 72

*Zijn plantaardige eiwitten even
voedzaam als dierlijke?* 82

Zo pak je het aan 84

Vetten 85

Vetrijke voeding 85

Verzadigde en onverzadigde vetten 86

Zo pak je het aan 89

Vetten verwarmen 92

Maat houden 92

Koolhydraten 96

Geen zorgen, ze zijn overal 96

Suiker 97

Fruit 98

Zo pak je het aan 101

Weekmenu-inspiratie 108

VLOT DOOR DE SUPERMARKT

Tien algemene richtlijnen voor
gezonde boodschappen 112

Ingrediëntenlijsten en
voedingswaardetabellen 118

De ingrediëntenlijst 119

De voedingswaardetabel 120

*Uitgelicht: veggieburgers en
vegan kaas* 123

Slimmer dan de supermarkt 125

PRAKTISCH IN DE KEUKEN

Vorbereidend koken 128

Tips voor een geslaagde
voorbereiding 130

Het ontbijt 132

In je lunchbox 146

De veggiebowl: een maaltijd in
drie minuten 160

De avondmaaltijd 172

Tussendoor 184

Mijn wekelijkse voorbereidingen 196

Nood breekt wet 201

GOED BEWAREN

Bewaartips voor groenten 202

Vertrouw op je zintuigen 204

Redder in nood 205

Zo vermijd je voedselverspilling 214

MET JE EETVOORKEUREN DE DEUR UIT

De uitdagingen buitenshuis 218

Vorbereid de deur uit 221

Etentjes met vrienden 223

Denkoefeningen 226

Budgetbeheer 227

Heb ik genoeg aan eentje? 228

Jouw trek versus valse trek 230

EEN BEETJE VERDIKT ...

De realiteit 232

Aandacht voor je hoofd 239

De spiegel 240

Dankbaarheid 243

De kreupele hond 244

De sociale media-schoonmaak 246

Nieuwe uitdagingen 248

Bronnen 250

De voedingsdriehoek 252

Dankwoord 255

RECEPTEN

ONTBIJT

Banana bread [142](#)

Overnight oats op drie manieren:

met kaneel, peer en bessen [102](#)

tropische oats [104](#)

met pinda en aardbei [105](#)

Fruit uit een potje:

Rabarber-vanillecompote [138](#)

Kaneelappeltjes [138](#)

Bessen-chiajam [138](#)

Gebakken speculaasnoten [136](#)

Koffiesquares [140](#)

Pompoenbollen [144](#)

Verloren brood met
gestoofde pruimen en
gember-kaneelroom [208](#)

DRANKJES

Aardbeilimonade [194](#)

Gember-citroenijsthee [192](#)

SOEP

Pompoen-currysoep [150](#)

Prei-mosterdsoep [148](#)

BASIS

Basislinzen [174](#)

Basistomatensaus [175](#)

Gefermenteerde groenten [166](#)

Gebakken tofu op twee
manieren [170](#)

Kleurrijke geroosterde
groenten [152](#)

Kruidige peulvruchten:

Citroenlinzen met verse kruiden [168](#)

Geroosterde kikkererwten
en kerstomaatjes [168](#)

Midden-Oosterse
wortelhumus en frisse
broccoli-erwtenspread [186](#)

SALADES

Bloemkooltaboulé [38](#)

Broccolisalade met avocado
en feta [158](#)

**Drie lunchsalades
met geroosterde groenten:**
met volkorenpasta en
zongedroogde tomaat [154](#)
met feta en kerstomaatjes [156](#)
met linzen en olijven [157](#)

Supersimpele toasts met
cottagecheese of avocado [44](#)

WARM

Auberginesandwich deluxe 94

Courgettepannenkoekjes met
radijsjestartaar 42

Courgettepizzabootjes 178

Falafel uit de oven met wortel
en venkel 106

Geroosterde bloemkool
met amandelsausje 60

Geroosterde pompoen met
feta en granaatappel 26

Groenteomelet 210

Groentespaghetti met
linzenbolognese 176

Lasagne met ricotta
en spinazie 40

Linzencurry 28

Oveneitjes met prei
en boerenkool 74

Ovenschotel met
broccoli, champignons
en mozzarella 182

Rode kool met geroosterde
pastinaak en mosterdsaus 62

Scrambled tofu met
kurkumagroenten 58

Shakshuka 46

Thaise tom kha met vis 80

Tomaten uit de oven met
cottagecheese en kruiden 78

ZOET

Gebakken ricotta
met bessen 76

Nice cream tropical 212

Silky chocolade 64

Zachte peer-kardemom-
koekjes 188

De recepten zijn steeds
voor 2 personen.

1 tl = 1 theelepel = 5 ml

1 el = 1 eetlepel = 15 ml

ELKE DAG GEWOON GEZOND

GEZOND IS GEEN FASE

Er is al zoveel gezegd en geschreven over gezonde voeding. Boeken, televisieprogramma's en artikelen vertellen ons hoe we moeten eten en geven duizenden recepten om dat ultieme doel te bereiken: levenslange gezondheid en als het even kan ineens ook een fit en slank lijf. Of de informatie inhoudelijk nu waardevol is of niet, de voedingsgoeroes, journalisten en receptontwikkelaars lijken stuk voor stuk één essentieel punt te vergeten: de realiteit. Het leven is hectisch, jobs zijn veeleisend, kinderen luid, files eindeloos vermoeiend en we moeten al zo ontzettend veel. Wie heeft er nog tijd en energie over om elke dag drie gezonde recepten uit een kookboek op tafel te toveren? En wie beschikt er over de bovenmenselijke wilskracht om zich voortdurend te verzetten tegen al de verleidingen waarmee onze dikmakende maatschappij ons vierentwintig uur per dag confronteert? Er zijn zóveel kansen om het onszelf wat makkelijker te maken of te trakteren op een welverdiende eet- of drinkbeloning. Want die veeleisende baan en luide kinderen, je weet wel.

Toch is een gezond eetpatroon wel degelijk een realistisch streven. Maar er is meer nodig dan een bundel voedzame recepten en een boodschappenlijstje voor het vullen van je koelkast om van elke dag gezond eten een gewoonte te maken. Via mijn blog en sociale media geef ik al jarenlang tips en trucs om gezonde keuzes te maken en om te gaan met het aanlokkelijke suiker- en vetrijke eten dat dagelijks op ons pad komt. En met eenvoudige recepten met makkelijk verkrijgbare ingrediënten probeer ik iedereen die van gezond de norm wil maken te ondersteunen. Met dit boek wil ik hetzelfde doen en meer. Ik wil je een naslagwerk bieden om vast te pakken, een handleiding om mee aan de slag te gaan in de supermarkt, in de keuken, tijdens etentjes en op moeilijke momenten, uiteraard

met een uitgebreide reeks recepten die makkelijk, toegankelijk en echt lekker zijn. Zodat gezond eten een vanzelfsprekendheid wordt, elke dag.

Durf dit boek gerust aan de kant leggen als je het gevoel hebt goed op dreef te zijn. Je kunt er altijd weer naar teruggrijpen wanneer je hulp of een peptalk nodig hebt. Gezond eten is namelijk een levensstijl, geen fase die voorbijgaat. Het blijft een boeiende, fijne en verrassende tocht om jezelf en je lichaam, dat gedurende de jaren geleidelijk verandert, te ondersteunen en de best mogelijke brand- en bouwstoffen te geven.

Naast objectieve wetenschappelijke kennis geef ik je adviezen gebaseerd op mijn ervaring. Ik beweer zeker niet alle wijsheid in pacht te hebben. Elk lichaam en elk leven is uniek. En daarnaast is eten zoveel meer dan rationaliteit. Het is ook cultuur, geloof, trek en plezier – zaken waar we allemaal wat anders tegen aankijken. Eten is bovendien emotie: stress, verdriet, verving ... Die gevoelens kunnen ons eetpatroon (en ons lichaam) danig beïnvloeden. Ik doe eerlijk uit de doeken hoe ik met zulke uitdagingen omga. Wat ik je vertel, werkt voor mij. Mijn aanpak zorgt ervoor dat ik er al jarenlang in slaag om evenwichtig te eten, met een sterk en energiek lichaam en een blijde geest als resultaat. En geloof me, ik heb geen ijzeren wilskracht. De magische sleutel zit in het efficiënt en slim omgaan met je omgeving, zowel binnenshuis als buitenshuis. Zo wordt een gezond eetpatroon de norm.

EVEN VENTILEREN

Open een paar websites of (kook)boeken over gezond eten of diëten en je ziet door de bomen het bos niet meer. De regels over wat we moeten en vooral niet mogen eten zijn niet alleen eindeloos, ze zijn meer dan eens tegenstrijdig. Waar we fit, energiek en slank van zullen worden ... Wat ons allerlei enge ziekten zal opleveren of dik zal maken ... Niemand kan je echter ooit vertellen of de zeer beloftevolle en onheilspellende uitspraken meningen of gefundeerde wetenschap zijn. Bronvermeldingen zijn vaag of zelfs afwezig. En

het lijkt wel alsof men er ook niet zoveel meer om geeft. We nemen informatie vaak zomaar voor waar aan, zelfs als de betrouwbaarheid van de bron enigszins tot een wenkbrauwnfrons leidt. Niemand neemt blindelings medisch advies aan van een bakker, maar raad over gezonde voeding slikken we zonder problemen, waar het ook vandaan komt. Elke bekende Vlaming die een paar kilo verloor of nieuwe levensenergie vond, legt dit vast in een kookboek alsof hij of zij die heilige graal eindelijk in handen heeft. Terwijl een voedingswetenschapper zo'n 'studie' met steekproefgrootte $n=1$ als totaal onbetrouwbaar beschouwt.

Het spijt me, ik kan het niet verbergen: als biomedische wetenschapper met specialisatie voedingswetenschappen erger ik me hier behoorlijk aan. Maar dat is niet waarom ik vijf jaar geleden met mijn blog Karola's Kitchen begon, noch waarom ik mijn eerste boek schreef en nu dit tweede schrijf. De enorme focus op gezond eten, in combinatie met alle onjuiste en onvolledige informatie die ons omringt, zorgt ervoor dat veel mensen vol goede bedoelingen, maar helaas vaak tevergeefs hun eetpatroon drastisch omgooien, allerlei zaken die ze heerlijk vinden uit hun menu schrappen en zichzelf in bochten wringen om die groene smoothie naar binnen te werken of de nieuwste superfoods een plaats in hun dieet te geven. Dat vind ik ontzettend jammer. Ik weet namelijk hoe het voelt om altijd maar je best te doen, vol goede moed aan al die nieuwe voornemens te beginnen, doelen te stellen en daar een inspanning voor te leveren, terwijl de beloning – dat ultieme, gedroomde, energieke lichaam – uitblijft. Dankzij mijn universitaire studie beschikte ik over alle nodige kennis betreffende een gezond eetpatroon, maar toch slaagde ik er niet in deze in de praktijk om te zetten. Jaren worstelde ik met overgewicht en voelde ik me lusteloos en diep ongelukkig. Alsof ik niet mezelf was, zonder te weten wie die 'zelf' dan wel moest zijn. En ook ik, de kritische geest, getraind om de zin van de onzin te onderscheiden, liet me tijdens die periode keer op keer meeslepen met de nieuwste dieethypes en energieboosttips, ook al kwamen ze uit een vrouwenmagazine of stonden ze op de verpakking van een duur product. Zelfs van een onbekende die naast me bij de kapper zat, nam ik advies aan. Zo graag wilde ik het. Hij moest toch ergens zijn, die sleutel tot dat gezonde, fitte en slanke lichaam?

En ik vond 'm, die sleutel. Hij ziet er een stuk minder spectaculair uit dan alle dieetboeken me hadden doen geloven. Gewoon gezond eten, zonder stress en extremen, en luisteren naar je eigen buikgevoel: dát is de sleutel. Het kostte me veel tijd en tranen, maar ik vond een heel toegankelijk en haalbaar eetpatroon dat me alles geeft wat ik nodig heb om me sterk, gezond, zelfverzekerd en gelukkig te voelen. Die zoektocht en de conclusie over de zin en onzin van gezond eten, beschreef ik in mijn eerste boek *Gewoon gezond*. Nu wil ik nog een stapje verder gaan. Want weten wat gezond eten inhoudt, is één ding. Het ook in de praktijk omzetten is iets anders. En met 'de praktijk' bedoel ik elke dag, week in week uit, voor altijd. Gezond eten is namelijk pas gezond als het iets is wat je zeer regelmatig doet. Eén keer een gezond gerecht op je menu zetten zal geen enkele verandering teweegbrengen in je lichaam of energieniveau. Net zoals je na één rondje lopen ook niet plotseling de conditie hebt van een atleet. Om de vruchten te plukken van voedzame ingrediënten en maaltijden plan je ze het best zo vaak mogelijk in. Regelmaat is essentieel. En dat is alleen haalbaar als je een manier van voorbereiden, winkelen en koken vindt die eenvoudig en laagdrempelig is: een methode om gezond eten te combineren met de hectiek en drukte van het dagelijkse leven. Met *Karola's Kitchen* wil ik je hierbij helpen.

DETAILS ZIJN DETAILS

Als het op levensstijl aankomt, hangt onze gezondheid niet af van details. Onze gezondheid wordt beïnvloed door patronen, door de gewoontes die we erop nahouden: een ijsje tijdens de film, een week zonder sporten, een bakje friet op een festival, enkele dagen te veel op een stoel gezeten of een glas wijn tijdens een etentje ... Als het maar af en toe gebeurt, zijn het details die geen impact hebben op een gezond lichaam. Laat staan dat ze er echt schade aan zouden toebrengen. Een gezond lichaam is een wonderbaarlijke, sterke machine die niet maalt om een klein hobbeltje op de weg. Als we ons willen toeleggen op een gezond eetpatroon, hoeven we ons dus ook geen zorgen te maken om details. Gewoon gezond eten is al ontzettend waardevol. Daar heb je geen moeilijk verkrijgbare

Ingrediënten of dure superfoods voor nodig. Perfectie hoeft niet. Je verdiepen in de details van evenwichtig en optimaal eten kan, als dat je interesseert en je er de tijd voor hebt. Maar het is niet nodig.

Toch klinkt gezond eten voor velen moeilijk en groots, zelfs al eet je 'gewoon'. Daarom houden we ons graag bezig met details. Het doet er echter weinig toe dat je bananen vermijdt omdat ze te veel suiker zouden bevatten terwijl je eetpatroon bol staat van regelmatige hapjes koek en chocola. Of dat je 's ochtends een lepel chiazaad en een handvol blauwe bessen eet om 's avonds een fles wijn achterover te slaan. Doordat magazines en onlinemediën zo vaak inzoomen op details van ons eetpatroon ('bananen maken je dik', 'chiazaad is goed voor je', 'blauwe bessen zitten boordevol antioxidanten'), zijn velen van ons het grotere plaatje wat uit het oog verloren.

Tijdens een van mijn lezingen stelde een iets oudere man me een vraag over biologische voeding. Eigenlijk was het geen vraag, het was eerder zijn visie die hij deelde, waarna hij me uitdaagde tot een discussie. De man was fervent aanhanger van de biologisch-dynamische landbouw, volgens hem waren alle heil én onheil in het kader van onze gezondheid daar te zoeken. Hij begreep dan ook niet waarom ik daar tijdens mijn lezing geen punt van maakte. Ik vertelde hem dat ik helemaal achter de holistische en respectvolle benadering van de biodynamische aanpak sta, maar dat wetenschappelijke studies momenteel nog geen beduidend positief effect van biologische producten op onze gezondheid kunnen aantonen en dat ik hierover daarom een afwachtende, zij het ruimdenkende houding aannam. De man wist echter van geen ophouden en besloot dat ik onmogelijk iets zinnigs te vertellen kon hebben over gezondheid als dat mijn standpunt was. Ieder zijn mening uiteraard.

Na afloop van mijn lezing kwam de dochter van de man zich verontschuldigen voor zijn hevige betoog. Ze kon het niet laten me daarbij te vertellen dat haar vader al ongeveer zijn hele volwassen leven een pakje sigaretten per dag rookte.

OEFENING BAART KUNST

Enkel kennis vergaren is niet de sleutel om te komen tot een evenwichtig eetpatroon. Dat heb ik zelf maar al te goed ervaren: mijn studie was níét de oplossing voor mijn overgewicht, mijn lage zelfbeeld en mijn gezondheidskwaaltjes. Een natuurlijke gezonde eter word je niet door wat boeken te lezen. Je wordt het door aan de slag te gaan. Met potten en pannen, maar ook met allerlei trucjes om je omgeving optimaal in te richten.

Het komt er dus op aan om jezelf te trainen in gezond eten. Want laten we wel wezen, er is nog nooit een topvoetballer opgestaan na het lezen van een boek of het bijwonen van een presentatie over voetbal. Niemand zal dus een set gezonde eetgewoontes in de schoot geworpen krijgen na wat informatie te hebben doorgenomen over eiwitten en koolhydraten of door te scrollen door Instagramaccounts propvol smakelijke, voedzame maaltijden. Het gekke is echter dat we dat tóch van onszelf verwachten. Iedere voetballer, muzikant en loodgieter in spe traint, repeteert en knutselt zich te pletter om goed, beter of de beste te worden. Dat vinden we doodnormaal. Bovendien maken die voetballers, muzikanten en loodgieters tijdens hun training fouten. En nog meer fouten. Ook dat vinden we normaal. Maar als het op gezond eten aankomt, blijven onze verwachtingen van het opnemen van kennis en kijken naar plaatjes torenhoog en bovenal totaal onrealistisch. Met frustraties en teleurstellingen tot gevolg als we er niet onmiddellijk in slagen ons aan dat nieuwe eetpatroon te houden. En we wijzen maar één schuldige aan voor dat falen: onszelf.

Tijd om te aanvaarden dat enkel lezen en plaatjes kijken niet de sleutel tot succes zijn. Oefening baart kunst: je wordt uitsluitend goed of beter in iets als je oefent. Verwacht geen instant transformatie van jezelf, gewoon omdat je dit (of een ander) boek gelezen hebt. Dat zou alleen maar leiden tot ontgoocheling (die zich hoogstwaarschijnlijk uit in het verorberen van een doos koekjes of een zak chips). Meer dan eens ben ik woedend geweest op mezelf omdat ik voornemens niet kon volhouden. Dat verwachtte ik wel, zomaar, gewoon omdat ik het had besloten. Alsof je besluit om

de Mount Everest te beklimmen en er meteen heen trekt met je wandelschoentjes aan.

Als je gewoontes wilt veranderen, oogst je het beste langetermijn-succes door het geleidelijk te doen, stap voor stap. Maak het jezelf makkelijk. Vergeet alle motiverende quotes over hoge latten leggen. Leg de lat laag! Zo is de kans dat je je voornemen waarmaakt veel groter, wat dan weer leidt tot gevoelens van succes en controle, die je vervolgens het zelfvertrouwen geven om een nieuw stapje te zetten. Je zult zien dat het steeds makkelijker wordt. Je zult ontdekken wat voor jou werkt en natuurlijk aanvoelt en wat niet. En je zult merken dat sommige dingen na een tijdje vanzelf zullen veranderen, zonder dat je er echt bij stilstaat. Geef jezelf de tijd om steeds beter te worden in gezond eten. Zo zal het een deel van jou worden, een tweede natuur, waardoor je woorden als 'volhouden' en 'wilskracht' voorgoed uit je eetvocabulaire kunt schrappen. Vergelijk jezelf bovendien niet met anderen tijdens je zoektocht naar een beter eetpatroon. Ook niet met mij. Niet alleen omdat jouw optimale eetpatroon uniek is en dus onmogelijk hetzelfde kan zijn als dat van iemand anders, maar ook omdat een ander niet op hetzelfde punt in zijn of haar reis is als jij.

Het was het begin van een nieuw academiejaar en de Universiteit Gent had me gevraagd een kotproof kookdemonstratie te geven voor alle eerstejaarsstudenten. Mijn opdracht bestond erin hen te behoeden voor een studentenleven vol pizza en hamburgers. Met enkele eenvoudige, goedkope, lekkere en toch gezonde recepten (en proeverijtjes uiteraard) wilde ik hen ervan overtuigen dat gewoon gezond eten best makkelijk, goedkoop en allesbehalve saai kan zijn. Het publiek was divers: meisjes en jongens, sommige trouwe volgers van mijn blog en sociale media en andere beginnelingen als het op koken – en zeker gezond koken – aankomt. Wie zonder enige schroom voor haar onervarenheid uitkwam, was Anouk. Met een grote bak friet met stoofvlees en gebakken uitjes kwam ze in het publiek zitten. Ze had zo'n onmenselijk drukke dag gehad dat ze geen tijd meer vond om nog iets te eten tussen de lessen en de kookdemonstratie door, vertelde ze.


Van zoiets word ik oprecht gelukkig: de vanzelfsprekendheid waarmee Anouk de friet rijmde met haar voornemens om voedzamer en evenwichtiger te leren koken. Enthousiaste, meer ervaren medestudenten stelden me heel gespecialiseerde vragen over een zo optimaal mogelijk, gezonde voeding, maar Anouk liet zich helemaal niet ontmoedigen. Ze zat daar met dezelfde bedoeling als ieder ander: zichzelf de komende tijd (enigszins) voedzame maaltijden leren voorzetten. En alle proeverijtjes die ik haar voorzette, gingen in elk geval vlot naar binnen.

**DON'T COMPARE
YOUR BEGINNING
TO SOMEONE
ELSE'S MIDDLE.**

DIT BOEK

Ik ben ervan overtuigd dat wat mij helpt om elke dag gewoon gezond te eten ook kan werken voor anderen. Dat hebben de vele reacties die ik kreeg op mijn eerste boek *Gewoon gezond* en de berichtjes die ik nog dagelijks ontvang via mijn sociale media me wel geleerd. Neem dus mee wat voor jou interessant en haalbaar lijkt en laat de dingen die niet bij je passen of (momenteel) onmogelijk lijken, aan je voorbijgaan. Verlies niet uit het oog dat de gewoontes die ik er vandaag op nahoud het resultaat zijn van vele kleine stapjes. Wat voor mij nu vanzelfsprekend is, was dat enkele jaren geleden zeker niet. Laat je dus niet ontmoedigen als bepaalde zaken heel ver weg lijken. Blijf je focussen op jouw reis. En stapje voor stapje zullen je eetpatroon en levensstijl steeds meer evolueren naar iets wat helemaal op jouw lijf geschreven is.

Eco-friendly

Het leeft bij steeds meer mensen en ook de omgekeerde voedingsdriehoek – het officiële Belgische voedingsvoorlichtingsmodel sinds september 2017 – laat er geen twijfel over bestaan: het is een goede zaak om oog te hebben voor onze planeet wanneer we eetkeuzes maken (zie p. 252). In dit boek vind je ook hierover informatie en tips, steeds aangeduid met het symbool: 

Ik moet bekennen dat ik me nog maar sinds twee of drie jaar echt bewust ben van de impact van mijn eetpatroon op het klimaat en ons milieu, maar het is iets wat ik nu niet meer wil negeren. Ik probeer waar ik kan verpakkingen te vermijden, de seizoenen te volgen, te kiezen voor lokale producten, creatief te zijn met plantaardige voeding en zuinig met dierlijke. We doen hier thuis wat we kunnen en wat comfortabel voelt. En soms moet ecologie het onderspit delven ten gunste van tijdswinst en handigheid, dat geef ik eerlijk toe. De omschakeling naar meer milieuvriendelijkheid gebeurt voor mij net zoals dat met een gezonde levensstijl ging: in stapjes. Het is een proces waarin ik mezelf de tijd geef om te groeien.



Misschien kies je ervoor om alle fragmenten met  over te slaan of misschien ben je geboeid door de informatie en geprikkeld om zelf aan de slag te gaan. Hoe dan ook, er is geen foute keuze. Ook dit is jouw reis.

De recepten

Je kunt het niet hebben over eten zonder smakelijke recepten. Die vind je dan ook door het hele boek, steeds bij aansluitende thema's. Zo zie je meteen hoe je theorie in praktijk kunt omzetten. Een meer klassieke onderverdeling van de recepten in ontbijt, drankjes, soep, salades en dergelijke vind je in de inhoud op p. 4-5. Zo kun je alles steeds makkelijk terugvinden.

Zoals je in het volgende hoofdstuk zult lezen, hecht ik veel belang aan het gebruik van verse en gedroogde kruiden, zowel om gezondheidsredenen als om de smaak. Wanneer er gedroogde kruiden nodig zijn in een recept, staat de hoeveelheid steeds in lepelformaat vermeld: 1 tl = 1 theelepel = 5 ml, en 1 el = 1 eetlepel = 15 ml. Hiervoor worden standaardmaatlepeltjes gebruikt, te vinden in bak- en kookwinkels. Ook de hoeveelheid bereidingsvetten wordt bepaald met deze lepeltjes.

De gedroogde kruiden, smaakmakers en vetstoffen die het vaakst aan bod komen in *Karola's Kitchen*-recepten (zowel in dit boek als op de blog), vind je hieronder. Als je deze producten in huis hebt, kun je meteen aan de slag. In de ingrediëntenlijst van de recepten staan nooit peper en zout vermeld, omdat ik ervan uitga dat deze altijd klaarstaan in je keuken. Ik gebruik steeds versgemalen zwarte peper en grof zeezout.

GEDROOGDE KRUIDEN EN SPECERIJEN

Basilicum, gedroogd
Currypoeder, mild
Garam masala
Gember, gemalen
Kaneel, gemalen
Kardemom, gemalen
Komijn, gemalen
Kurkuma, gemalen
Oregano, gedroogd
Paprikapoeder, pikant
Paprikapoeder, gerookt
Rozemarijn, gedroogd
Speculaaskruiden

SMAAKMAKERS IN DE VOORRAADKAST

Appelciderazijn (bij voorkeur
troebele, niet-gepasteuriseerde)
Balsamicoazijn
Bouillonblokjes of -poeder
Harissa
Honing (of rijstsiroop als je
vegan bent)
Mosterd
Sojasaus (of tamari als je
glutenintolerant bent)
Steviapoeder
Tabasco
Thaise vissaus

VERSE SMAAKMAKERS

Citroen
Limoen
Gember
Knoflook

OLIE

Olijfolie, extra vierge
Rijstolie
Kokosolie
Sesamolie, geroosterd

Garam masala is een geroosterd mengsel van specerijen, afkomstig uit de Indiase keuken. Je vindt het onder meer in Turkse kruidenierszaken en bij de betere supermarkt. Het is uniek en gelaagd van smaak. Als je het niet in huis hebt, kun je het eventueel vervangen door half zoveel gemalen komijn.

Let er bij de aankoop van kruidenmixen op dat ze geen toegevoegd zetmeel of suiker bevatten. Fabrikanten gebruiken dit soms om op een goedkope manier extra volume te creëren.

Als het op zoet en zout aankomt, verschillen menselijke voorkeuren enorm. Ik ontwikkelde de recepten allemaal volgens mijn persoonlijke smaak. Pas de hoeveelheden zoetmaker en zout gerust aan naar jouw voorkeuren.

Stevia doet de bloedsuikerspiegel niet stijgen. Het bevat ook geen calorieën en veroorzaakt geen tandbederf. Daarom gebruik ik het graag. Als je er niet van houdt, vervang de stevia in de recepten dan door een ander zoetmiddel, zoals kokosbloesemsuiker. Gebruik in dat geval een dubbele hoeveelheid. Stevia heeft namelijk een twee keer zo sterke zoetkracht als andere zoetmakers.

De recepten in dit boek zijn steeds voor twee personen, tenzij anders vermeld. Alle maaltijden zijn voedzaam en uitgebalanceerd met het oog op een matig actieve levensstijl. Voel je helemaal vrij om zaken naar jouw behoeften aan te passen, bijvoorbeeld als je een fervent sporter bent of een arbeidsintensieve baan hebt. Nuttige informatie hierover lees je in het volgende hoofdstuk.

DE SYMBOLEN BIJ DE RECEPTEN:



GLUTENVRIJ
OF MAKKELIJK
GLUTENVRIJ
TE MAKEN



LACTOSEVRIJ
OF MAKKELIJK
LACTOSEVRIJ
TE MAKEN



VEGANISTISCH
OF MAKKELIJK
VEGAN
TE MAKEN



**KUN JE
INVRIEZEN**



VRAAGT MINDER DAN 30 MINUTEN
OVEN- EN/OF KOELTIJD NIET MEEGEREKEND

EEN EVENWICHTIGE MAALTIJD ONTLEED

Het omschrijven van een evenwichtige maaltijd vraagt wat uitleg. Met die basiskennis en een beetje gezond verstand zul je zelf snel kunnen besluiten of jouw eetpatroon evenwichtig en voedzaam is. Vervolgens kun je stap voor stap aanpassingen doen, zodat jouw levensstijl en lichaam evolueren in een door jou gewenste richting. Gezond koken gaat echter niet om exacte wetenschap. Je lichaam is een wonderbaarlijk ingenieus systeem dat tekorten van de ene dag kan compenseren met overschotten van een andere dag. Het is dus helemaal niet erg als niet elke maaltijd perfect is; het gaat om het patroon. En een gevarieerd en evenwichtig eetpatroon geeft je alles wat je nodig hebt.

Een gezond eetpatroon bevat:

- **Groenten:** wees gulzig met groenten en ga voor variatie. Zorg ervoor dat je hoofdmaaltijd voor minstens de helft uit groenten bestaat en vul ook je lunch en snackmomenten aan met groenten.
- **Eiwitten:** maak van plantaardige eiwitbronnen je eerste keuze en wees gematigder met dierlijke producten.
- **Vetten:** gebruik bereidingsvetten niet in overvloed en kies zo vaak mogelijk voor plantaardige, onverzadigde vetstoffen, zoals olijfolie.
- **Koolhydraten:** vul je maaltijden aan met extra koolhydraatleveranciers als je lichaam en levensstijl hierom vragen.
- **Echte voeding:** eet echt eten en zo weinig mogelijk ultrabewerkte producten, zoals industriële sauzen, snoep, chips, koekjes, fastfood en bewerkt vlees.

**REAL FOOD
DOESN'T HAVE
INGREDIENTS,
REAL FOOD
IS AN
INGREDIENT.**



In wat volgt, leer je meer over het kiezen van voedzame groenten, eiwitten, vetten en koolhydraten. De theorie wordt telkens gevolgd door een opsomming van concrete **ZO PAK JE HET AAN**-tips. Het volgende hoofdstuk start met een samenvattende boodschap-pengids. Dat is meteen ook het begin van alle praktische thema's.

Als jij al een groente-expert bent en/of al jarenlang plantaardig eet, kun je gerust al je aandacht aan de vetten en koolhydraten besteden. Sta je eerder aan de start van gezond eten, dan raad ik je aan om stapsgewijs gedragsveranderingen aan te brengen en daarbij de volgorde aan te houden die ik gebruik: eerst focussen op groenten, dan eiwitten, vervolgens vetten en tot slot koolhydraten. En als je even geen zin hebt in theorie, kun je ook gewoon meteen naar de praktische hoofdstukken gaan.

Ik vind het heel belangrijk om nog even te benadrukken dat je helemaal niets moet. Wat ik je meegeef, zijn richtlijnen en zeker geen regels. Je móét vermoedelijk al meer dan genoeg in je leven. Ik ben wel de laatste om dat lijstje uit te breiden. Zie de richtlijnen voor het bouwen aan een gezond eetpatroon dus als een houvast en zet ze in afhankelijk van wat jouw wensen en doelen zijn.

GROENTEN

Eet de regenboog

Groenten zijn bronnen van voedingsvezels, vitaminen en mineralen. Ze bevatten in meerdere of mindere mate snelle en trage koolhydraten en bescheiden hoeveelheden eiwitten. Toch bestaan ze voor het overgrote deel uit water, variërend van 75 procent in een pastinaak tot 95 procent in een komkommer. Groenten leveren ons ook bioactieve stoffen die helpen om alle celprocessen vlot te laten verlopen en ons beschermen tegen schadelijke stoffen. De kleur van groenten hangt in zekere mate af van de bioactieve stoffen die ze bevatten. Gele paprika's en wortelen bevatten veel bètacaroteen, rode tomaten voornamelijk lycopen, boerenkool en spinazie luteïne en zeaxanthine en rode kool en bramen zijn rijk aan anthocyanen. Dat zijn allemaal stoffen met een – al dan niet stevig

onderbouwd – gezondheidsbevorderend effect. Je kunt dit lijstje moeilijke woorden uit je hoofd leren om indruk te maken op tafelgenoten, maar de moraal van dit verhaal is: varieer. Eet de regenboog! Door allerlei verschillende soorten en kleuren groenten te kiezen, zorg je ervoor dat je alle nodige bioactieve stoffen binnenkrijgt.

Wissel ook de bereidingswijze af: rooster, stoom, kook, bak of laat je groente rauw en combineer verschillende technieken gerust op één bord. Maak je niet druk om een verlies aan vitamines en mineralen wanneer je groenten verhit of onderdompelt in water. Het klopt dat een deel van de aanwezige vitamines stukgaan bij hoge temperaturen en dat mineralen oplossen in kookwater, maar de eindbalans van een groenterijk eetpatroon zal altijd positief zijn. Bovendien vragen sommige bioactieve stoffen juist om bewerking. Door groenten te garen of te pureren maak je de cellen stuk, waardoor de bioactieve stoffen vrijkomen en je lichaam ze beter kan opnemen. Enkel rauwkost eten is dus geen goed idee.

Als zogenaamde healthy food influencer gebeurt het regelmatig dat voedingsproducenten me ervan proberen te overtuigen dat ik hun koopwaar moet delen op mijn blog of sociale media. Dat doe ik alleen als de producten deel zouden kunnen uitmaken van mijn eetpatroon. En daarvoor moeten ze een streng selectieproces doorstaan.

Op een evenement waar allerlei handelaren hun product etaleerden aan bloggers, journalisten en influencers, werd ik vastgeklampt door een enthousiaste verkoper. Hij wilde me zijn kant-en-klare buddha bowl laten zien, verkrijgbaar op de versafdeling van supermarkten, een lunchalternatief voor de klassieke, vaak inspiratieloze slaatjes. De man vertelde me dat zijn buddha bowl heel gezond en lekker was en een ideale lunch voor elke millennial. Wie termen als millennial naar mijn hoofd slingert, maakt bij mij altijd een beetje een valse start, maar de man was erg sympathiek dus ik ging in op zijn uitnodiging tot een gesprekje.

Ik moest de verkoper helaas teleurstellen: ik zou zijn bowls nooit kopen. De man begreep er niets van. Elke gezonde foodie wordt toch wild van zoete aardappel, hummus en quinoa? 'Er zitten geen groenten in', zei ik. 'Hoezo?! Deze slaatjes zitten vol groenten!' probeerde hij opnieuw. Hij begon alle bestanddelen van de drie verschillende kant-en-klare lunches op te sommen: erwten, kidneybonen, quinoa, hummus, nog een andere hummus, zoete aardappel, mais, linzen ... Allemaal heel voedzame ingrediënten, maar geen groenten. De enige groente-component, was de pluk rucola erbovenop. Hij beloofde mijn feedback mee te nemen naar zijn volgende vergadering.

Blijde darmbacteriën

Het is al vaak en onomstotelijk aangetoond dat veel groenten eten het risico op allerlei chronische ziekten vermindert. Je hoeft echter niet op zoek te gaan naar dé gezondste groente, want die is er niet. Ze zijn stuk voor stuk geweldig en hebben een positief effect op je gezondheid, zolang je zorgt voor voldoende afwisseling en kwantiteit. En het zijn beslist niet alleen de vitaminen, mineralen en bioactieve stoffen die je gezondheid een boost geven. Het gunstige effect van voedingsvezels, die groenten in grote hoeveelheden bevatten, staat buiten kijf. Vezels zijn onverteerbare koolhydraten, aanwezig in plantaardig materiaal. Het eten van voldoende vezels vermindert het risico op hart- en vaatziekten, verkleint de kans op diabetes type 2 en verlaagt het risico op darmkanker. Bovendien zorgen ze voor verzadiging en een vlotte stoelgang. En het goede nieuws stopt niet: hoe meer vezels, hoe groter die positieve effecten. Het lijkt er bovendien op dat deze heuglijke feiten enkel het topje van de ijsberg zijn als het gaat over de gunstige invloed van een vezelrijk dieet. Onderzoek hiernaar draait momenteel op volle toeren.

Groentesapjes

Groentesapjes zijn tegenwoordig ontzettend populair. De lekkere, al dan niet versgemaakte drankjes beloven vaak een ware boost voor je gezondheid of energieniveau. Het klopt dat ze een mooie hoeveelheid vitaminen en mineralen bevatten, maar helaas ging er een uiterst waardevol onderdeel van de groenten verloren tijdens het bereidingsproces: de vezels. Bovendien wordt er aan de meeste groentesappen ook (veel) fruit toegevoegd, wat het suikergehalte drastisch opstuwt. Groenten eten in plaats van drinken is en blijft dus bij uitstek de beste keuze.

We kunnen voedingsvezels niet verteren, maar dat maakt ze des te interessanter voor onze goede darmbacteriën, ook wel darmflora of microbiom genoemd. Ongeveer 70 procent van de vezels wordt door onze darmbacteriën omgezet in stoffen die van zwaar onderschatte waarde zijn voor het reguleren van allerlei processen in ons lichaam. Het onderzoek naar deze effecten is nog maar sinds enkele jaren goed op gang gekomen, maar de resultaten zijn nu reeds onvoorstelbaar interessant en veelbelovend. Niet alleen ons afweersysteem en onze algehele lichamelijke gezondheid blijken samen te hangen met onze darmbacteriën, maar er zijn ook duidelijke verbanden te leggen met onder meer obesitas en depressie. Met andere woorden: het is een goed idee om je darmbacteriën in topvorm te houden en ze te geven wat ze nodig hebben: vezels!

De Hoge Gezondheidsraad adviseert ons om 25 gram voedingsvezels per dag te eten, de hoeveelheid die door onderzoek is aangetoond als het kantelpunt vanaf waar de gezondheidseffecten duidelijk zijn. Uit de meest recente Voedselconsumptiepeiling (2014) blijkt dat slechts 16 procent van de Belgen deze aanbeveling haalt; de gemiddelde Belgische vezelconsumptie bedraagt 18 gram per dag. Het is echter geen onmogelijke opdracht, integendeel. Even ter illustratie: als je kiest voor de Overnight oats met appel en kaneel als ontbijt (12,4 gram vezels, zie p. 102), de Geroosterde pompoen met feta en granaatappel als lunch (10,8 gram vezels, zie p. 26) en de Linzencurry als avondmaal (24,8 gram vezels, zie p. 28), krijg je maar liefst 48 gram vezels binnen!

Ik eet graag. En ik eet graag veel. Dat heeft heel lang tegen me gewerkt. Als prille twintiger was mijn BMI te hoog en ik voelde me jarenlang slecht in mijn vel en te dik. Na tevergeefs duizend-en-een diëten en voorgeschreven voedingsstijlen te hebben uitgeprobeerd en nog meer teleurstellingstranen te hebben weggepinkt, kon iedere voedingsgoeroe mijn rug op. Ik zou zelf mijn weg wel vinden.

Tijdens mijn zoektocht naar een eigen, uniek eetpatroon, helemaal op maat van mijn lichaam, leven en verwachtingen, was één ding heel duidelijk: hongerlijden was geen optie. Meer nog, ik was niet van plan te vechten tegen mijn voorkeur voor grote porties. De oplossing lag voor de hand: groenten! Door rijkelijk groenten te gebruiken kon ik volume creëren zonder beduidende hoeveelheden calorieën toe te voegen. Door hun hoge percentage water en vezels (die beide geen energie leveren) zijn groenten caloriearm, terwijl ze toch een heilzame werking hebben en verzadigend zijn. Bovendien krijg ik zo ruim voldoende bioactieve stoffen binnen én zijn mijn darmbacteriën hypergelukkig met het aangeboden festijn aan voedingsvezels. Ik eet nog steeds heel graag én heel veel, maar de impact op mijn lichaam is tegenwoordig alleen maar positief!



GEROOSTERDE POMPOEN MET FETA EN GRANAATAPPEL

Deze salade kun je warm of koud eten. Ik maak altijd opzettelijk te veel zodat ik ineens een lunch klaar heb voor de volgende dag.

INGREDIËNTEN

- 1 kleine butternut-pompoen, ongeschild
- 2 kleine courgettes
- 2 el rijstolie (of een andere olie die tegen hoge temperaturen kan)
- ½ tl gemalen komijn
- 1 tl komijnzaad (of ½ tl gemalen komijn extra)
- ½ tl pikant paprikapoeder
- enkele stelen boerenkool
- 2 tl appelciderazijn
- een duimdik bosje bieslook, fijngehakt
- 100 g feta (lactosevrije feta bij intolerantie)
- 3 el granaatappelpitjes
- 30 g pecannoten

Verwarm de oven voor op 220 °C.

Schrob de pompoen schoon, snijd hem doormidden, verwijder de zaden en snijd beide helften in stukken. Snijd de courgettes in halvemaantjes. Schep de pompoen- en courgettestukken om met de rijstolie, de gemalen komijn, het komijnzaad, het paprikapoeder, versgemalen zwarte peper en grof zeezout en plaats 25 minuten in de oven.

Trek de boerenkoolbladeren van de steel af, spoel en droog ze grondig. Scheur te grote bladeren in stukken. Schep de geroosterde groenten na 25 minuten om en verspreid de boerenkool eroverheen. Zet alles nog 3 à 5 minuten in de oven (let op dat de boerenkool niet verbrandt).

Schep de geroosterde groenten om met de appelazijn en het grootste deel van de bieslook. Verkruiemel er de feta overheen en bestrooi met de granaatappelpitjes, pecannoten en de rest van de bieslook.

TIP

Ik geef absoluut de voorkeur aan boerenkool in deze salade, maar buiten het seizoen is spinazie een waardige vervanger.

