

INHOUDSOPGAVE

VOORWOORD	4
DE LEVENSTIJL VAN ROBERTA PAGNIER	6
DE LEVENSTIJL VAN DANNY JANSEN	10
WEEKMENU'S	14
ONTBIJT	64
LUNCH	72
TUSSENDOORTJES	86
DRANKJES	100
WEEKEND-DINER	108
REGISTER	134



A bunch of fresh green dill is shown against a white background with a black grid pattern. The dill has many thin, feathery fronds. A small red flower is visible at the top of the stem. A white circular callout with a dashed yellow border is positioned on the left side of the image, containing text about drinking vegetables.

DRINK GROENTEN

90% van de kinderen en meer dan de helft van de volwassenen eet volgens de richtlijnen voor aanbevolen hoeveelheden voedingsmiddelen te weinig groente. Groentesappen (eventueel gemengd met wat fruit) zijn een handige manier om je dagelijkse dosis te verhogen. Groente eten, en dus ook drinken, helpt je sterk en gezond te blijven.



VOORWOORD

Zeker in januari, maar eigenlijk gewoon het hele jaar door hebben we ze: goede voornemens. Enthousiast en vol zelfvertrouwen heb je besloten de dingen he-le-maal anders te gaan doen: beter, gezonder, fitter, gelukkiger, sportiever, socialer, relaxter, bewuster. Het roer gaat om. Je gaat ervoor. En dat lukt ook. Even. En dan... verval je weer in je oude patroon. Wegens tijdgebrek laat je maar weer pizza bezorgen, ren je weer van hot naar haar en sla je toch maar die sportles over omdat je zo lekker op de bank zit. Kortom, je bent weer terug bij af. Althans, zo zou je het kunnen zien. Maar dat hoeft niet. Ontspan. Het is nog niet verloren. Je was immers lekker bezig. De stap was gezet. En een keer zondigen? Dat is helemaal niet erg. Niet te streng zijn voor jezelf. Maar ook weer niet te soft. Pak gewoon de draad weer op. Je had die goede voornemens toch niet voor niks?

Een gezonde levensstijl kan je helpen overeind te blijven in een wereld die soms best overweldigend en druk is. Zie goed eten, lekker slapen, bewegen en leuke sociale dingen doen als een beloning voor jezelf.

In dit boek staan geen regels of wetten voor hoe het precies moet, maar wel veel tips en weetjes om je te informeren. We hebben makkelijk te maken weekmenu's en wat uitgebreidere weekend-diners voor je samengesteld. En er zijn hoofdstukken met ontbijtrecepten, recepten voor de lunch, tussendoortjes en drankjes.

Ook vertellen 24Kitchen-chefs Danny Jansen en Roberta Pagnier over de keuzes die zij maken met betrekking tot voeding, beweging en ontspanning.

Met dit boek wil 24Kitchen jou inspireren je voedingspatroon blijvend te optimaliseren. Ook als je bewust leeft, kun je genieten van lekker eten. Maak het verschil tussen een kortstondig goed voornemen en een duurzame verandering in levensstijl. Maak een frisse start met 24Kitchen!





DE LEVENSTIJL VAN ROBERTA PAGNIER

De Amsterdamse 24Kitchen-chef Roberta Pagnier (1979) heeft Italiaanse wortels. Ze studeerde Europese studies aan de Universiteit van Amsterdam, maar koos daarna voor een culinaire carrière. Roberta haalt positieve energie uit koken voor vrienden en uit muziek. Ze maakt en eet graag (veel) pasta. Roberta houdt van de stad, maar trekt steeds vaker ook graag de natuur in.

HOE BLIJF JE OVEREIND ALS JE LANGE DAGEN MOET MAKEN?

"Ik zorg dat ik goed slaap. Best moeilijk in tijden van stress, terwijl je dan juist fit wilt zijn. Net als bij kinderen werkt een naar-bed-gaanritueel voor mij ook geweldig goed. Geen heftige prikkels meer 's avonds en ik zet om 22.00 uur mijn computer echt uit, neem een douche en lig dan rond 23.00 uur in mijn bed. Zo slaap ik ook veel beter en kan ik er de volgende dag weer fris tegenaan."

MIJN WERKDAG BEGINT...

"Om 7.00 uur. Dan maak ik ontbijt en een gezellige lunchtrommel met stukjes kaas of een gekookt ei en iets als fruitspiesjes voor mijn dochter Anna. Zelf start ik op met fruit of yoghurt met muesli."

LIEVELINGSWEEKMOMENT

"De zaterdagochtend met Anna. Dan ontbijten we uitgebreid in bed. Met een lekker sapje, fruit, eitjes, pannenkoekjes."

SPORTIEF?

"Ja heel! Maar ik heb wat tegenslag gehad. Ik ben geblesseerd en kan momenteel helaas niet sporten. Daar baal ik van,

want zeker in drukke periodes is sport een geweldige uitlaatklep. Goed voor lichaam en geest. Je voelt je fitter, mooier, relaxter en je slaapt beter."

IK VOEL ME SCHULDIG ...

"Dat ik soms te veel eet. Door stress ga ik eten. Niet per se ongezonde dingen, maar gewoon méér. Dat gaat in fases. In zo'n vreetfase mag alles. Maar als ik daarna de knop weer weet om te zetten, ben ik heel gedisciplineerd en dan volgt er weer een super gezonde periode."

WAT ZIJN JOUW GUILTY PLEASURES?

"Chocolade en karamel. Heerlijk! Ben ook ontzettend gek op pasta, honderd gram is mij niet genoeg hoor. Ik neem vaak twee borden."

HOE MOTIVEER JIJ JEZELF?

"Lekker, goed klaargemaakt eten is heilig voor mij en daar eet ik dus soms te veel van. Ik vind ook dat een tv-chef best een 'spekje' mag hebben. Maar aan de andere kant ben ik ook best ijdel en wil ik er voor de camera goed uitzien natuurlijk. Dus ja, dat ijdele is wel een goede motivatie om me te beheersen."

VOOR WIE KOOK JIJ GRAAG?

"Ik kook graag voor vrienden, want ik eet helemaal niet graag alleen."

BEWEEG JE REGELMATIG?

"Zeker! Alles op de fiets in Amsterdam. En ik heb geen kantoorbaan, ik sta en loop meer dan gemiddeld."

WAT MAAKT JOU RELAXT?

"Toen ik twintiger was, kicke ik op de prikkels van de stad. Ik hou nog van de stad en woon er ook, maar ik merk dat de natuur en buiten de stad zijn in de frisse lucht me tegenwoordig erg goed doet. Dat heb ik van mijn ouders meegekregen en daar grijp ik nu dus zelf ook naar terug. Kaplaarzen aan en samen met mijn dochter naar onze adoptie-eend in Abcoude vind ik ultieme ontspanning."

HOE ZIET JOUW FRISSE START ERUIT? WAT ZOU JE (EVENTUEEL) AAN JOUW LEVENSTIJL WILLEN VERANDEREN?

"Vaker de natuur in. Geen stedentrips maken, maar juist nieuwe natuurgebieden ontdekken."

TIP

Slechte slaper? Volg een naar-bed-gaan-ritueel dat voor jou prettig is. Bijvoorbeeld zo: beeldschermen uit, een boekje lezen, badderen met rustgevende badolie, slaaptheetje drinken. Op je gemak lekker moe worden en dan heerlijk slapen. Bij aanhoudende slaapproblemen kun je een slaapcoach in de arm nemen.

DE LEVENSTIJL VAN ROBERTA PAGNIER



DE LEVENSTIJL VAN DANNY JANSEN

24Kitchen-chef Danny Jansen (1979) heeft een grote liefde voor patisserie en desserts, verzamelt antieke kookboeken, houdt heel erg van werken, maar is ook een echte familieman. Danny noemt zichzelf een BOURGONDIËR in hoofdletters van de B tot en met de R. Lekker eten gaat wat hem betreft niet over sterrenrestaurants, kreeft of kaviaar. Eten samen met familie, daarvan geniet Danny het allermeest.

MIJN WERKDAG BEGINT...

"Rond 6.00 uur, want dan wordt onze dochter Jones wakker. Dus kindje uit bed halen, dan nieuws kijken en ontbijten. Ik ontbeet graag met boterhammen met roomboter en smeerworst of paté, maar die heb ik onlangs vervangen door crackers met hüttenkäse en gerookte zalm of kip. Of ik neem een banaantje met kwark en cruesli. Ik probeer wat bewuster te eten."

ALS IK VRIJ BEN...

"Dan hap ik graag in een vers croissantje. Op zondag ontbijten we standaard lekker uitgebreid met eitjes, vers geperste jus, croissants dus, vers brood en een royale keuze aan beleg."

SPORTIEF?

"Ik speel heel graag badminton, al zo'n 25 jaar! Maar dat is eigenlijk niet genoeg. Dus om mijn sportiviteit enigszins op te voeren, heb ik een personal trainer in de arm genomen. Die beult mij af: ik hang in touwen, trek aan gewichten en doe iets met een ladder. Lekker? Mwah... ik weet

dat het goed voor me is en ik hoop er ook wat kilo'tjes mee kwijt te raken."

IK VOEL ME SCHULDIG...

"Als ik me vergrijp aan allerlei gefrituurde lekkernijen of worstenbroodjes. Ik ben gek op snacks en kan geen maat houden. Als ik zwicht, dan denk ik: 'morgen weer een nieuwe dag' en ga vervolgens lekker los op de bitterballen."

HOE SCHUD JIJ STRESS VAN JE AF?

"Ik ontspan van mijn hobby, antieke kookboeken en manuscripten verzamelen. Ik ben bezig er eentje te herschrijven, daar ben ik uren zoet mee. En ik ga graag naar antieke kookboekenbeurzen. Het klinkt misschien een beetje suf, maar ik kom tot rust bij muziek van Simon & Garfunkel en ook van rommelen in de schuur. Andere relaxmomenten voor mij: uit eten gaan of een filmpje pakken."

HOE MOTIVEER JIJ JEZELF?

"Doordat zo'n personal trainer behoorlijk wat geld kost, houd ik het vol. Anders zou alles voor niks zijn, terwijl ik juist graag



efficiënt bezig ben. En omdat de trainer een leuke meid is, met wie ik veel lol heb tijdens het trainen. Dat maakt het verschil, want het is absoluut niet mijn hobby om me zo in het zweet te werken. Ook leuk: als je resultaat ziet. Een kilo eraf motiveert mij wel om door te zetten.”

HOE ZIET JOUW FRISSE START ERUIT?

“Ik wil wel wat fitter zijn. Mijn conditie kan beter en mijn buikje kan minder. Als mijn conditie weer op peil is, kan ik nog vaker winnen met badmintonnen.”

TRAP OF LIFT?

“Ik neem wat het efficiëntst is. Is de trap sneller? Dan pak ik die.”

WAT MAAKT JOU BLIJ?

“Mijn gezin maakt me blij en ik ben ook close met mijn familie. Ik houd van gezelligheid. Gelukkig eten we regelmatig met z’n allen.”

TIP

Zoek een sport die bij je past. Zoek een sportmaatje als je jezelf moeilijk kunt motiveren. Doe een teamsport als je met z’n allen gezelliger vindt dan alleen. Of ga in je uppie rennen of fietsen als je juist even een momentje voor jezelf nodig hebt.



DE LEVENSTIJL VAN DANNY JANSEN





WEEKMENU'S

Bedenken wat te eten is niet altijd eenvoudig. Sterker nog: het is soms enorm stressvol. Waar houden je huisgenoten van? Is dat lekkere recept wel gezond genoeg? Haal je na het koken die afspraak nog wel? Terwijl koken eigenlijk wel een fijn rustmoment in de dag kan zijn. Een beetje snijden, hakken en kneden kan je ook ontspanning brengen. Het is echter wel fijn om een plan te hebben.

In dit hoofdstuk hebben we vier door-de-weekmenu's voor je samengesteld, met gerechten als kruidige gestoofde kip, vegetarische paella, romige zalmragout, en saffraanrijst met mosselen. Je hoeft dus even niet na te denken of op zoek te gaan naar recepten; je hoeft alleen maar het boodschappenlijstje te downloaden van de 24Kitchen-website. De gerechten zijn niet ingewikkeld, hebben geen ellenlange ingrediëntenlijst en zijn klaar binnen een half uur. In elk menu is een vegetarisch, vlees- en ook visgerecht opgenomen, uiteraard voorzien van een royale portie groenten. Zo eet je onbewust juist heel bewust en houd je energie over om lekker fit de week door te komen. En voor je het weet denk je: het is vrijdag, weekend!



TIP

DAGELIJKS DAGLICHT

Ook in de winter is het belangrijk een dagelijkse portie daglicht tot je te nemen. Ga minstens een kwartier naar buiten en dan liefst tussen 11.00 en 15.00 uur. Stel je huid bloot aan daglicht, zodat je lichaam vitamine D kan aanmaken. Vitamine D is belangrijk voor sterke botten en tanden en voor de weerstand. Is er weinig (zon) licht buiten? Neem dan eventueel een vitamine D-supplement.





- Weekmenu voor het hele gezin
- Doe de boodschappen in 1x
- Op elkaar afgestemde gerechten: gebruik alles!
- Binnen een half uur op tafel
- Print de boodschappenlijst per weekmenu op 24kitchen.nl/frissestart

MAANDAG: GEPRAKTE WORTELS MET QUINOA EN SAUCIJSJES

DINSDAG: GEGRATINEERDE BOERENKOOL

WOENSDAG: PASTINAAKHUTSPOT MET DADEL-APPELSTROOPSAUS

DONDERDAG: GEGRATINEERDE WITLOF MET KABELJAUW

VRIJDAG: GEGRILDE BIEFSTUK MET BEARNAISESAUS



GEPRAKTE WORTELS MET QUINOA EN SAUCIJSJES

WEEKMENU 1

MAANDAG

Hoofdgerecht 4 personen
Bereiden ca. 30 minuten

INGREDIËNTEN

300 g quinoa
4 rundersaucijsjes
olijfolie om in te bakken
1 ui
1 teentje knoflook
200 ml druivensap
25 g koude boter
5 winterwortels
2 el zwarte olijven
3 takjes munt

EXTRA NODIG

pureestamper,
keukenpapier

BEREIDING

Kook de quinoa volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking. Wel de saucijsjes circa 5 minuten in kokend water en dep ze droog met keukenpapier. Verhit een scheut olie in een koekenpan en bak de saucijsjes in circa 5 minuten rondom goudbruin. Pel en snipper de ui. Pel de knoflook en snijd hem fijn.

Voeg de ui en knoflook toe aan de pan met saucijsjes en bak ze circa 2 minuten mee. Schenk het druivensap erbij en laat de saucijsjes met een deksel op de pan circa 6 minuten garen. Roer de boter met een garde door het druivensap.

Schil de wortels, snijd ze in stukjes en kook ze in een pan met water en een beetje zout in circa 8 minuten beetgaar. Snijd de olijven in ringetjes. Pluk de blaadjes munt en snijd ze fijn. Giet de wortels af en prak ze fijn met een pureestamper. Meng de olijven en de munt erdoor en breng op smaak met versgemalen peper.

SERVEREN

Schep de geprakte wortels en quinoa op borden en leg de saucijsjes erbij.

