Beste Koker,

Welkom in mijn 3e boek met heel veel overheerlijke en gezonde recepten voor het hele jaar. In dit boek nemen groenten een belangrijke plaats in. Ze zijn niet alleen heel erg gezond voor je maar je kunt er ook nog eens fantastisch lekkere gerechten mee maken. In dit boek zijn de recepten voor het gemak onderverdeeld in seizoenen. Wil je jezelf en je gezin ook graag een verantwoorde maaltijd voorschotelen maar weet je niet hoe dat precies kan of heb je soms gebrek aan inspiratie?
Ga dan aan de slag met mijn recepten en ontdek het zelf ook: Groente is Cool!
Al een paar jaar eet ik volgens 'de Voedselzandloper', het inmiddels beroemde boek van Kris Verburgh. Eten volgens de Voedselzandloper is niet alleen lekker en gevarieerd maar ook gezond en slank. Van groenten kun je bijvoorbeeld niet gauw teveel eten. Ze houden je lijf in vorm en verkleinen de kans op sommige ziektes.

Eet jezelf gezond!
Hoe kun je gezond eten? Kook zelf je maaltijden, zo weet je altijd wat je binnen krijgt. Laat alle pakjes en zakjes en kant en klare maaltijden/salades voor wat ze zijn. Maak ze gewoon zelf. Zorg dat je altijd verse groenten in huis hebt, waarmee je aan de slag kunt. Eet in plaats van kant en klare snacks zelfgemaakte soep, smoothies, salades en omeletten.
Gezond koken en eten doe je niet alleen voor jezelf maar natuurlijk ook voor je partner, je kinderen en je vrienden. En ontdek hoe leuk, lekker en gezond dat is.

Voor alle recepten geldt:
- Ze bevatten geen aardappels, rijst , tarwe, geraffineerde suikers, rood vlees, melk en yoghurt
- Daarnaast is een groot deel van de recepten glutenvrij.

Gezonde groet,

MARGRIET VONK

VZL ETEN MET GROENTEN IN DE HOOFDROL, HOE PAK JE DAT AAN?

Eten zonder pasta, rijst, aardappelen, melk, yoghurt en geraffineerde suikers klinkt misschien ingewikkeld maar met een goede voorbereiding en goede alternatieven in de voorraadkast zal je merken dat het heel goed te doen is. Welke producten moet je zoal in huis hebben? Uiteraard zoete aardappel. Deze is het hele jaar verkrijgbaar. Het is een goed alternatief voor de gewone aardappel. De zoete aardappel vult goed en je kunt er oneindig mee variëren. Ook is het heel handig om havermout, boekweit(meel), amandelmeel, kikkererwtenmeel, quinoa, peulvruchten, blikjes vis en bouillonpoeder in de keukenkast te hebben staan. Ook plantaardige melk staat standaard in je koelkast en op het aanrecht staan evenals eieren, olijfolie en kokosvet voor het grijpen.

De producten hiernaast vormen de basis maar groenten spelen natuurlijk de hoofdrol. Ieder jaargetijde kent groenten waarvan het aanbod seizoensgebonden is. De seizoenen lopen geleidelijk in elkaar over en het aanbod van groenten kun je ook niet heel strikt scheiden. In veel supermarkten zijn zelfs heel veel groenten het hele jaar te koop! Toch maak ik per seizoen een grove indeling zodat je een idee hebt wat er in de verschillende jaargetijden vers wordt aangeboden.

De recepten in dit boek worden voor een groot deel ook met deze groenten bereid. Met iedere week een paar van deze groenten in je kelder of koelkast kun je dus altijd aan de slag met de recepten. Kip en vis kun je ook op voorraad hebben in je diepvries.

Daarnaast is het ook handig om knoflook, ui en gember, wortels en tomaten in huis te hebben. Je kunt dan altijd heel gemakkelijk soep of salade maken. En wortels zijn heel vullend, je kunt ze op veel manieren bereiden en ze zijn een goed alternatief voor aardappelen.

VEEL GEBRUIKTE KRUIDEN

- Alle verse kruiden
- Kerrie
- Kurkuma
- Kaneel
- Ras el hanout (kruidenmengsel)
- Vadouvan kruiden

Altijd in je voorraadkast:

Bijna al deze ingrediënten kun je gewoon in de supermarkt kopen!

Havermout

Amandelmeel

Boekweit (meel)

Bouillonpoeder

Eieren

Kikkererwtenmeel

Kokosvet

Peulvruchten

Plantaardige melk

Blikjes vis

Olijfolie

Quinoa

WAT IS DE VOEDSEL ZANDLOPER?

De Voedselzandloper is een model waarin de Belgische arts Kris Verburg in zijn boek 'De Voedselzandloper'*) aangeeft hoe je gezonder kunt leven. Volgens Verburgh kan je de kans op ziektes als hartaanvallen en diabetes verminderen door een aantal ongezonde producten in je eetpatroon te vervangen door gezonde producten. Verburgh heeft het niet over een dieet maar doelt vooral op een gezondere eetwijze. Calorieën tellen is hierbij overbodig. Het positieve neveneffect van deze eetwijze volgens de Voedselzandloper is dat je ook flink wat overtollige kilo's kunt kwijtraken. Bovendien vertraag je met deze eetwijze je verouderingsproces.

In grote lijnen komt het boek van Verburgh hier op neer:
Vermijd zoveel mogelijk het eten van brood, aardappelen, pasta en rijst. Vervang ook alle geraffineerde suikers door natuurlijke zoetmakers. Door dit te doen vermijd je hoge suikerpieken in je bloedsuikerspiegel. Suikerpieken veroorzaken vermoeidheid en verhogen je behoefte aan nog meer suiker.

Wil je meer weten, lees dan het boek 'De Voedselzandloper' van Kris Verburgh.

Groenten zijn de basis van de Voedselzandloper en dan in de eerste plaats groene bladgroenten. Deze kun je aanvullen met andere groenten. Daarnaast ook fruit, peulvruchten, havermout, boekweitmeel en quinoa. Dit is maar een beperkte opsomming van wat je gezond kunt eten. Maak je geen zorgen. Er blijft genoeg lekkers over voor iedere dag. Dit boek geeft je alvast heel veel recepten!

**Kris Verburgh, De Voedselzandloper, over afvallen en langer jong blijven, Amsterdam 2012.*

MARGRIETS VZL weetjes

Kokosvet

Waarom zou je kokosvet gebruiken? Kokosvet bevat veel verzadigd vet en daar zijn we heel bang voor gemaakt. De helft van kokosvet bestaat echter uit laurinezuur. Dit zuur komt ook voor in moedermelk en heeft een gunstig effect op de cholesterol- HDL- ratio. In kokosvet kun je heel goed bakken en braden omdat het hittestabiel is en het heeft als voordeel dat het minder schadelijke bijproducten oplevert. Bedenk, veel mensen kiezen voor een margarinesoort maar daarin komen E-nummers voor. Margarine bevat bovendien evenveel calorieën als roomboter. Wil je geen kokosvet gebruiken, kies dan voor olijfolie.

Vervangers voor tarwe

Gelukkig bestaan er heel wat meelsoorten die je als alternatief voor tarwe kunt gebruiken: amandelmeel, boekweitmeel, kikkererwtenmeel, kokosmeel, en quinoameel.

Let op: kokosmeel kun je niet zomaar in de plaats van een ander meel gebruiken. Kokosmeel vraagt om heel veel extra vocht.

Quinoa

Quinoa is uitgeroepen tot hét voedselproduct van 2013 en dat is niet voor niets. Quinoa bevat zeer veel gezonde voedingsstoffen. De korrels van quinoa lijken op graankorrels maar dat zijn ze niet; quinoa komt uit een zaad en is rijk aan eiwitten, vitamine B2 en E en mineralen (ijzer, fosfor, koper en magnesium). Quinoa bevat bovendien geen gluten, bevordert de spijsvertering en zorgt voor een verzadigingsgevoel en helpt bij het voorkomen van diabetes type 2. Je kunt het eten in plaats van rijst; quinoa kun je heel goed aan salades toevoegen en er ook risotto mee maken. Spoel quinoa wel altijd heel goed af!

recept paella van quinoa zie pag 37

Boekweit

Boekweit is gelukkig geen graan maar een zaad met heel veel goede eigenschappen: Boekweit remt ontstekingen en zorgt voor een goede doorstroming van het bloed; het beschermt je tegen hart- en vaatziekten. Boekweit bevat veel mangaan, magnesium, fosfor, ijzer, zink, koper en vitamine B. Boekweit veroorzaakt geen bloedsuikerpieken en verlaagt de kans op diabetes. Het bevat ook nog eens vezels.

Na het eten van een boekweitpannenkoek heb je de eerste uren geen trek!

recept geroosterde zoete aardappel zie pag. 2

Zoete aardappel

Zoete aardappel ligt in de schappen naast andere aardappels maar is er niet direct familie van, hoewel de naam anders doet vermoeden. Je kunt zoete aardappel beschouwen als een groente. Het bevat een hoge concentratie aan complexe koolhydraten en heeft een lage glycemische index. Dat betekent dat je van zoete aardappel geen snelle bloedsuikerpieken krijgt. Zoete aardappel bevat veel vezels, veel vitamines, denk aan beta-caroteen, vitamine C en vitamine B6. Dit zijn anti-oxidanten die kunnen bijdragen aan het voorkomen van kanker. Zoete aardappel is ook heel geschikt voor mensen met diabetes type 2. Bovendien is zoete aardappel heel erg lekker en goed te combineren met veel groenten! Behalve zoete aardappel zijn er nog meer prima aardappelvervangers: knolselderij, koolraap en pompoen.

Havermout

Havermout is weliswaar een graan maar het geeft een langdurende voldoening en veroorzaakt geen hoge bloedsuikerpieken. Met havermout kun je oneindig veel ontbijtjes bereiden. In dit boek wordt havermout ook gebruikt om er gezonde hartige taarten mee te maken.

Kwark en kaas

In zijn boek 'De Voedselzandloper' legt Kris Verburgh uit waarom je beter geen zuivelproducten kunt eten/drinken zoals melk, vla en yoghurt. Gelukkig zijn er ook zuivelproducten die je wel kunt eten/drinken. Het betreft gefermenteerde zuivelproducten zoals kwark en kaas. In plaats van melk kun je plantaardige melkproducten gebruiken: amandelmelk, sojamelk en havermelk.

Typische voorjaarsgroenten zijn broccoli, asperges, rabarber, rucola, sla, meirapen, verse tuinbonen, kapucijners, doperwten, venkel, spinazie, raapstelen en romanesco. Veel van deze groenten lenen zich heel goed voor een gezonde groentesoep, voor een gevulde omelet en een lekkere salade, aangevuld met peulvruchten, vis, ei en/ of appel.
Ook het voorjaar kent zijn eigen 'vergeten groenten'. Want wie weet nog hoe verse tuinbonen, doperwten en jonge kapucijners eruit zien. Het zijn wel allemaal bonen die je zelf moet doppen.

MARGRIETS VZL voorjaar

NEEM DE GROENTEN VAN HET SEIZOEN:

- broccoli
- asperges
- rabarber
- rucola
- sla
- meirapen
- verse tuinbonen
- kapucijners
- doperwten
- venkel
- spinazie
- raapstelen
- romanesco

WORTEL-VENKELSOEP

MET SINAASAPPELSAP EN GEMBER

2 knoflooktenen
½ rode ui
½ duim gember
½ venkel
3 bospenen
½ sinaasappel
2 koffielepels bouillonpoeder
verse koriander
olijfolie
2 koffielepels bouillonpoeder
zout
peper
kerrie
kurkuma

Zo maak je 750 ml soep:

Snijd de knoflooktenen fijn. Snipper de ui. Schil de gember en snijd deze heel fijn. Snijd de harde kern uit de venkel en snijd hem in stukken. Snijd de bospenen in stukken.

Fruit de knoflook, ui en gember in wat olijfolie in een soeppannetje. Voeg het bouillonpoeder toe, met wat zout, peper, kerrie en kurkuma. Voeg driekwart liter kokend water toe. Breng de soep aan de kook en laat de soep 20 minuten zachtjes garen.

Pers de sinaasappel uit. Snijd wat blaadjes koriander fijn. Haal de soep van het vuur en maak er met een staafmixer een gladde soep van. Giet het sinaasappelsap door de soep. Voeg zo nodig nog wat extra kokend water toe. Meng wat fijn gesneden koriander door de soep.

Lekker!