



VEGADUTCHIE

VERLEIDELIJKE RECEPTEN VOOR EEN PUUR & GEZOND LEVEN



NWA'DAM

VEGADUTCHIE



INHOUD

6	mijn verhaal
8	in de keukenkastjes
17	ontbijt
45	smoothies & drankjes
73	lunch
105	avondeten
133	toetjes & snacks
163	bodyrecepten
167	met dank aan
168	index

BOEKWEITCRÈME MET SINAASAPPELSAP EN BOSBESSENSAUS

 2 personen

120 g boekweit, 1 nacht geweekt
2 medjouldadels, 1 nacht geweekt
60 ml vers sinaasappelsap
(ongeveer 2 sinaasappels)
60 ml amandelmelk
1 el kokosolie, gesmolten
1 el chiazaad
½ tl vanillepoeder
snuf zout
70 g bosbessen + een handje,
eventueel uit de vriezer en ontdooid

Als ik boekweit en dadels voor het slapen gaan in de week zet, kijk ik watertandend uit naar de volgende ochtend. Ik kook bijna altijd glutenvrij en gebruik daarom vaak boekweit als basis voor mijn gerechten. Gluten kun je zien als een soort lijm waardoor gerechten steviger en flexibel worden, maar het kleeft ook aan je darmen waardoor je last van je buik kunt krijgen. Boekweit – eigenlijk fruitzaad, geen graan – bevordert de spijsvertering juist. Het heeft een specifieke smaak, maar met dit ontbijtje heb ik al heel wat haters weten te overtuigen.

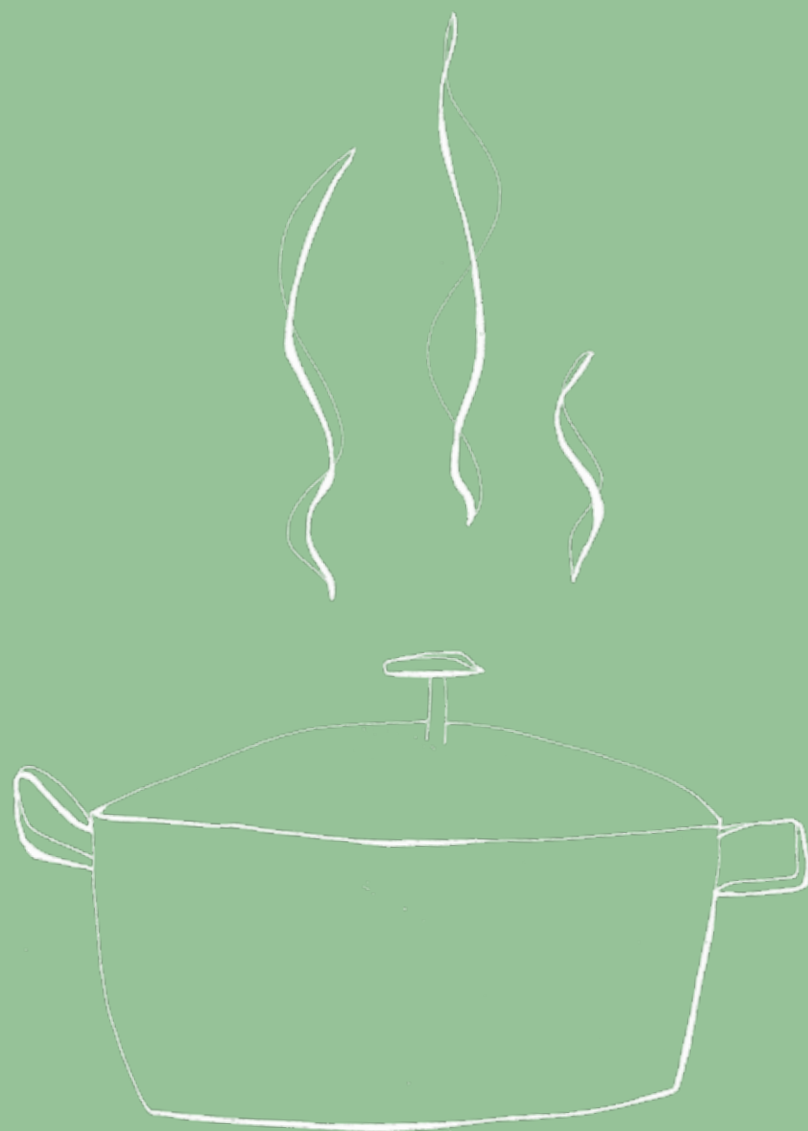
Spoel boekweit en dadels goed af in een vergiet. Doe alle ingrediënten behalve de bosbessen in de keukenmachine. Laat draaien tot ze een egale mousse vormen.

Prak de bosbessen met een vork in een kommetje. Verdeel de bosbessensaus over twee glazen en schep de boekweitcrème eroverheen. Garneer met het handje bosbessen.

Alles is beter met chocola

Vervang de bosbessensaus door verse chocoladesaus. Smelt een eetlepel kokosolie en roer er een eetlepel raw cacao poeder en een scheutje ahornsiroop doorheen. Zodra je mengsel niet te bitter en niet te zoet is, is deze klaar om door de boekweitcrème geroerd te worden.





AVONDETEN

— VEGADUTCHIE —

Het avondeten is voor mij de gezelligste maaltijd. Kaarsen op tafel, muziekje erbij en tijd voor een goed gesprek. Bij lunch of ontbijt staat de voeding centraal, maar het diner is ook een sociale aangelegenheid. Meer nog dan van het koken zelf, hou ik ervan samen te genieten van eten.

Maar het is niet elke dag feest en meestal wil je na je werk waarschijnlijk niet te lang in de keuken staan. Ik vind het ook heel fijn om 's avonds de koelkast open te trekken en met de spullen die ik in huis heb een simpele maaltijd te bereiden. Over het algemeen ben ik niet meer dan een halfuurtje bezig. Een pasta met avocadosaus of een lekkere curry zijn gerechten die ik geblinddoekt kan maken.

Hier een tip voor mensen die zeggen dat ze niet goed kunnen koken of het lastig vinden om telkens iets nieuws te verzinnen! Mijn moeder houdt erg van lekker eten, maar steekt — zoals wel meer mensen — niet graag heel veel tijd in koken. Zij heeft een handvol recepten die ze graag maakt en haar nasi is echt verrukkelijk. Dat is het geheim: zorg ervoor dat je twee of drie simpele recepten volledig beheerst. Dan hoef je al veel minder vaak terug te grijpen naar afhaal- of kant-en-klaarmaaltijden, die vaak veel zout, suiker en slechte vetten bevatten.

Koken is een kwestie van voorbereiden en daaronder valt ook goed inkopen. Probeer niet te vaak boodschappen te doen, liefst een of twee keer per week. Zo word je niet te vaak verleid door de loerende producten in de supermarkt en bespaar je geld.

In dit boek vind je aparte hoofdstukken voor lunch en avondeten. De lunchrecepten kun je echter ook prima 's avonds maken, en andersom. Het belangrijkste verschil tussen de twee hoofdstukken is dat de lunchrecepten over het algemeen iets minder vullen en makkelijker te maken zijn.

Je lichaam heeft 's avonds niet meer zo veel energie nodig, dus zorg ervoor dat je niet te grote porties eet. Als je te veel hebt gekookt bewaar het dan om een dag later als lunch op te eten.



 2 personen

2 kleine pompoenen
3 el olijfolie
2 rode uien, fijngesneden
1 teen knoflook, fijngesneden
2 el pijnboompitten
1 el oregano
200 g spinazie, fijngesneden
180 g gekookte zilvervriesrijst
volle hand verse dille, fijngehakt
2 el edelgistvlokken
zout & peper

GEVULDE POMPOEN MET DILLERIJS

Herfst en pompoen zijn voor mij onlosmakelijk met elkaar verbonden. Zodra de pompoenen weer in grote aantallen op de markt liggen is voor mij het nieuwe seizoen aangebroken. Ik koop meestal een paar verschillende soorten en stal ze dan uit in de woonkamer. Je haalt er lekker veel kleur mee in huis! Hou je erg van snoepen? Dan is het slim om veel zoete groenten te eten, zoals zoete aardappel, pastinaak, wortel en pompoen. Ze stillen je zoete trek, waardoor je minder snel naar suikerrijke snacks grijpt.

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snijd de kapjes van de pompoen en schep de pitten eruit. Verdeel met je vingers een eetlepel olijfolie over de binnenkant van de pompoenen. Wrijf het goed in.

Verhit een pan met een eetlepel olijfolie en fruit de ui, knoflook, pijnboompitten en oregano 5 minuten. Voeg de spinazie toe en verwarm het geheel nog 2 minuten. Schep de rijst, dille, edelgistvlokken en resterende eetlepel olijfolie erdoor en breng op smaak met zout en peper. Vul de pompoenen met het rijstmengsel.

Zet de pompoenen op een bakplaat en doe ze 30-40 minuten in de oven. De pompoenen zijn klaar als je heel makkelijk in het vruchtvlees kunt prikken.

Breng eventueel op smaak met extra edelgistvlokken, zout en peper.

Herfstupgrade

Dit is al een superherfstgerecht, maar je kunt het nog een energie-upgrade geven door de rijst te vervangen door bruine linzen.



6 ijsjes

400 ml kokosmelk

1 rijpe banaan

100 ml vers sinaasappelsap
(ongeveer 3 sinaasappels)

1 tl vanillepoeder

1 el ahornsiroop

100 g kersen, uit de vriezer

ijsvormpjes

KERSEN & SINAASAPPELIJSJES

Als het ijsjesweer is, is dat reden voor een feestje. Dat kan met deze frisse en romige ijsjes op basis van kokosmelk. Het was echt een eyeopener dat je zulke lekkere ijsjes kunt maken op basis van fruit. Normaal gesproken ben ik niet de grootste waterijsliefhebber, maar van deze ijsjes snoep ik vaak zelfs twee. En alleen al van de kleur word je vrolijk! Je kunt natuurlijk allerlei kleuren maken als je de kersen vervangt door bijvoorbeeld kiwi, mango of blauwe bessens.

Mix in de blender alle ingrediënten, behalve de kersen. Giet de helft van ieder ijsvormpje vol met het ijsmengsel. Zet die 45 minuten in de vriezer. Voeg de kersen toe aan de rest van het mengsel en zet de blender weer aan. Verdeel na 45 minuten het kersenmengsel over de ijsvormpjes en steek de stokjes erin. Laat minimaal 6 uur opstijven.

Stukjes fruit in je ijsje

Snijd een paar stukjes banaan en kers in kleine blokjes en voeg die toe aan het mengsel voor een spannender ijsje.



EEN KEUKEN VOL BODYPRODUCTEN

choco & koffiemasker

Een masker om op te eten! Probeer de neiging te onderdrukken om je eigen gezicht af te likken. De gemalen koffie zorgt voor een licht scrubeffect, de rauwe cacaopoeder voor het geluksgevoel.

voor 1 masker

1 tl gemalen koffie
1 tl rauwe cacaopoeder
1 tl amandelmelk

Meng in een klein schaalkje de ingrediënten door elkaar. Verdeel met je vingers over je gezicht.

kurkumamasker

Kurkuma werkt antibacterieel en zuiverend. Het wordt al eeuwenlang als beautyproduct en medicijn gebruikt in oosterse culturen. Het wordt daar ook vaak ingezet tegen rode bultjes of acne. Met dit masker krijg je gegarandeerd een zachte huid.

voor 1 masker

1 tl kokoscrème 
1 tl rijststroop
2 tl kurkuma

 Koop een blik volvette kokosmelk zonder guargom.

Meng in een klein schaalkje de ingrediënten door elkaar. Verdeel met je vingers over je gezicht en laat 20 minuten intrekken. Spoel af met lauwwarm water.

Kurkuma wordt ook gebruikt om te verven, maar in principe laat het geen sporen achter op je huid. Breng het masker voor de zekerheid 's avonds op. Kleurt het je huid iets dan zie je er 's ochtends zeker niets meer van. En pas goed op je kleren!

massageolie

In Thailand zeggen ze: 'A massage a day keeps the doctor away.' Ik kan niet anders dan het daarmee eens zijn. Organiseer een massageavond met vriendinnen of je lief, maar probeer ook vooral eens vaker jezelf te masseren. Het bevordert een mooie huid, een goede bloedsomloop en zorgt voor ontspanning.

voor 1 klein flesje

100 ml amandelolie
paar druppels essentiële olie, zoals cacao, sinaasappel, lavendel of jasmijn

Meng in een glazen pot de amandelolie en essentiële olie door elkaar. Gebruik hoeveel je nodig hebt en bewaar met de deksel op de pot maximaal een paar maanden.

deo

Ik werd geïnspireerd om deze deo te maken door een te gekke vriendin, Lidewij. Ze is yogalares, en maakt haar eigen beautyproducten. Ik was in eerste instantie sceptisch of het wel goed zou werken, maar tegenwoordig staat er standaard een potje deo in mijn badkamerkastje.

voor 1 klein potje

6 el kokosolie
4 el baksoda
4 el maïzena
paar druppels van je favoriete essentiële olie

Smelt de kokosolie en roer de baksoda, maïzena en een paar druppels van je favoriete essentiële olie erdoor. Giet en bewaar in een glazen potje met deksel erop. Smeer iedere dag een beetje van de deo onder je oksels en je bent zweetproef! Hou in je achterhoofd dat de kokosolie in de winter hard blijft. Het kan dan handig zijn om het potje een paar minuten op de verwarming te zetten.

limoenscrub

Een scrubsessie verwijdt de dode huidcellen en stimuleert de bloedsomloop. Deze scrub ruikt lekker fris met een vleugje karamel van de suiker. De olie zorgt ervoor dat je huid niet uitdroogt.

voor 1 portie bodyscrub

3 el bruine suiker
½ sappige limoen
1 tl olijfolie

Meng in een klein schaalkje de suiker, het limoensap en de olie door elkaar. Scrub je lichaam met de limoenscrub en spoel af met lauwwarm water.

kokosbodylotion

Het leukste recept om te maken. In een paar minuten ontstaat de meeste luchtige, fluffy bodycrème die je ooit hebt gezien. Je huid wordt er fluweelzacht van!

voor 1 klein flesje

1 kopje kokosolie, niet gesmolten
eventueel paar druppels essentiële olie

Doe de kokosolie in een kom en klop met een elektrische handmixer op tot er een romige substantie ontstaat. Dit duurt tussen de 5-8 minuten. Bewaar in een glazen pot op kamertemperatuur (onder de 23 graden). Als het te warm is, bewaar je de crème in de koelkast.

