

GEZOND AAN TAFEL



Nanneke

Schreurs

KOKEN, ETEN
EN LEVEN MET
DE SEIZOENEN



Inhoud

Voorwoord	7
Koken met de seizoenen	13
Back to basics	15
Het optimale dieet	19
Keukenbenodigdheden	22

LENTE	24	ZOMER	106
Bio(logisch)	27	Zon	109
Bloedsuikerspiegel en gezondheid	30	Zout	111
Ochtendritueel	33	KIP IN ZOUTKORST	114
Kiemen	35	De Mason Jar	116
Sappen en smoothies	38	GRIEKSE SALADE	118
Granen	44	Spanje	120
OATHIE MET MAKREEL	49	Vis, schaal- en schelpdieren	121
ZES LEKKERE DIPS	50	SPAANSE RECEPTEN	123
Kokos	53	Mola Mola	130
BOUNTY	56	RECEPTEN VAN MOLA MOLA	131
Lichaamsverzorging	58	Eko Town Festival	146
De witte motor	60	SMOOTHIES	148
Nuchter bewegen	63	<i>Pannenkoekendag</i>	150
ONTBIJTMIX	64	Gezond zwanger	151
BIRCHER MUESLI	67	ZOMERRECEPTEN	154
Water	68		
Zoet	72		
Vet gezond	74		
LENTERECEPTEN	80		

GEZOND FASTFOOD

Tip: ben je al vroeg op pad en heb je geen tijd of zin om vroeg te ontbijten? Maak de avond van tevoren alvast je groene smoothie klaar en bewaar deze in een thermosfles.

De volgende dag kun je je ontbijt meenemen om onderweg in de auto, de trein, de bus of op de plek van bestemming van te genieten. Ook lekker voor tijdens een picknick.

AFWISSELING

Probeer zo veel mogelijk verschillende soorten bladgroenten uit en maak elke keer weer andere combinaties. Op die manier blijft het leuk, maar ook om andere redenen is het goed om af te wisselen. Zo is bijvoorbeeld elke dag een smoothie met spinazie of alleen maar sap van rauwe biet geen goed idee. In spinazie en rode biet, maar ook in snijbiet, rabarber en bijvoorbeeld spruitjes, zit oxaalzuur. Oxaalzuur is een anti-nutriënt dat, net als fytinezuur, vitamines en mineralen aan zich kan binden, waardoor ze minder goed worden opgenomen.

Koken kan een oplossing zijn. Wanneer je oxaalrijke groenten kookt verdwijnt een gedeelte van het oxaalzuur. Maar hoeveel er dan verdwijnt is niet helemaal duidelijk. En laten we eerlijk zijn; rauwe spinazie in een sap of smoothie is toch veel lekkerder en makkelijker dan gekookte?

Door rauwe en gekookte groenten af te wisselen profiteer je elke keer op een andere manier van bepaalde eigenschappen. Veel groenten bevatten vitamines en mineralen die je beter opneemt als je ze rauw eet; andere stoffen worden juist beter opgenomen na verhitting. Afwisseling en variatie zijn ook hier van belang.

Door je sappen en smoothies mee te laten draai-

en in het ritme van de seizoenen varieer je vanzelf. In de zomer is het heerlijk om zomerfruit te gebruiken terwijl je in de winter kan variëren met echte winterkost zoals boerenkool.

CHLOROFYL

Chlorofyl is de groene kleurstof in planten, grassoorten en veel groentesoorten. Het zorgt ervoor dat planten licht kunnen opvangen en weer om kunnen zetten in energie. Dit proces noemen we fotosynthese.

Chlorofyl is een stukje zonne-energie en heeft heel veel geneeskrachtige kwaliteiten en ontgiftende eigenschappen. Het bindt bijvoorbeeld gifstoffen die we binnenkrijgen en helpt het lichaam te reinigen. Daarnaast stimuleert chlorofyl de aanmaak van rode bloedcellen, zorgt het voor meer energie en wordt het al jaren gebruikt ter voorkoming van onaangename lichaamsgeuren. En dat zijn nog maar een paar voorbeelden van alle mooie eigenschappen van deze bijzondere genezer.

Een goede manier om veel van deze fantastische stof binnen te krijgen is het drinken van groene smoothies of sappen. Veel groene bladgroente aan je dagelijkse menu toevoegen is een goede manier om je gezondheid te behouden of te verbeteren.

BLENDER OF SLOWJUICER?

Zowel een blender als een slowjuicer heeft zo zijn eigen voordelen. Een slowjuicer perst sap op een langzame snelheid waardoor voedingsstoffen beter bewaard blijven. Doordat een slowjuicer het sap van de pulp scheidt krijg je een makkelijk drinkbaar sapje met een lekkere smaak.

Met een slowjuicer heb je een hele hoge



opbrengst, er blijft maar een klein beetje pulp over, en je kunt er eigenlijk alles mee persen. Ook tarwegras kun je alleen met een slowjuicer persen.

Vind je het zonde om de pulp weg te gooien en wil je profiteren van de vezels die daarin zitten? Dan kun je iets van de pulp terugdoen in het sap. Zo heb je nog steeds een makkelijk drinkbaar sapje, maar met meer vezels. Je kunt de pulp ook gebruiken in andere gerechten. Zo gebruik ik de pulp van wortelsap weer in worteltaart, van rodebietenpulp kun je koekjes maken (zie recept blz. 103) en pulp van gemengde groenten is een goede basis voor groenteburgers (zie recept blz. 95) of pannenkoeken (zie recept blz. 236). Weggooien hoeft zeker niet; mogelijkheden genoeg om alles te gebruiken.

Een blender verpulvert of vermaalt de producten die je er in doet. Ideaal om cacaoshakes of smoothies van zacht fruit zoals banaan of bosbessen mee te maken. Het resultaat is een smoothie met een dikkere substantie. Hier zitten nog wel alle vezels in, maar het is iets minder makkelijk drinkbaar dan een sapje. Om het te verdunnen kun je het aanlengen met water, sap of een beetje kokoswater.

OATHIE

Bakker Eric Nijkamp van 'Het IJs van Columbus' ontwierp in samenwerking met Kris Verburgh (bekend van het boek *De Voedselzandloper*) een alternatief voor brood: de oathie. Deze broodvervanger bevat geen meel of tarwe, maar is gemaakt van ruwe havermoutvlokken, sojabonen, bessen, lijnzaad en noten en bevat veel vezels die onder andere afkomstig zijn uit appels, peren en perzik.

Dit 'brood' veroorzaakt veel minder hoge bloedsuikerpieken dan gewoon brood en is glutenvrij.

Toen wij dit brood bij Rendez Vous op de kaart zetten, was het vanaf de eerste dag een groot succes. Mensen waren zelfs zo enthousiast dat ze bij de plaatselijke natuurvoedingswinkel gingen vragen of het te koop was, wat dus inmiddels het geval is. Het is heel compact en voedzaam; als je er één gegeten hebt, ben je helemaal verzadigd.

In Rendez Vous beleggen we de oathie heel rijkelijk met verschillende soorten tapenades, smeer-seltjes en beleg.

Een voorbeeld van hoe wij de oathie 'aankleden' bij Rendez Vous vind je op de volgende pagina.



Een andere toevoeging van keukenzout is anti-klontermiddel. Eigenlijk heeft dit zout dus niks meer met het natuurproduct zout te maken. Het is dan ook zonde dat zout in zo'n kwaad daglicht staat. Want als je eenmaal echt zout geproefd hebt wil je niet meer anders. En bovendien bevatten natuurlijke zouten nog natuurlijke mineralen en sporenelementen die juist goed zijn voor ons.

Himalayazout en Keltisch zeezout zijn zouten die goed verkrijgbaar zijn. Ze bevatten veel waardevolle stoffen en er zit veel meer smaak aan dan aan het geraffineerde keukenzout. Het zeezout dat in de supermarkten ligt, is meestal geen echt zeezout, maar grof keukenzout. Dus kijk goed op de etiketten en let erop dat je een goede onge raffineerde kwaliteit koopt.

Wist je trouwens dat zout vroeger heel kostbaar was? Voordat er munten en bankbiljetten bestonden was het eerste echte betaalmiddel dat gebruikt werd zout. Zout was een kostbaar product omdat er levensmiddelen in bewaard konden worden. In het Romeinse Rijk werden de soldaten dan ook uitbetaald in 'sal', het Latijnse woord voor 'zout'. Hier komt het woord salaris vandaan.

OP BEZOEK BIJ DE ZOUTKAMER

Expert op het gebied van zout is Jeroen van Wieren, eigenaar van 'Salsamentum, de Zoutkamer', de eerste en enige echte zoutwinkel in Nederland.

Op een zondagmiddag was ik samen met Frans en de kinderen te gast bij Jeroen. Een middag lang vertelde hij over de geschiedenis van zout, hoe alle verschillende soorten gewonnen worden en kregen we uiteraard heel veel zout te proeven.

Nu was ik wel bekend met een aantal soorten en heb ik ook in mijn keuken wel verschillende zouten staan. Maar ik had bijvoorbeeld nog nooit piramidevormige zoutkorrels gezien, laat staan geproefd. Nooit geweten dat er zoveel verschillende soorten zout met zoveel verschillende smaken bestonden.

En elk zout heeft zo weer zijn eigen verhaal.

Tijdens die middag leerden we van Jeroen hoe je gevogelte in zoutkorst maakt. We gebruikten daarvoor een Hollandse Blauwhoender.

De kinderen vonden het geweldig om de hoender te bedekken met een dikke laag zeezout en genoten ervan om hem uiteindelijk, toen hij weer uit de oven kwam, van zijn 'zoutjasje' te ontdoen en op te eten.



Mola Mola

In een klein steegje in het oude centrum van Calpe zit ons favoriete restaurant Mola Mola. Eigenaar en chef-kok Wout Sassen is van origine Belg en reisde in zijn leven de hele wereld over. Na vele omzwervingen en na overall inspiratie opgedaan te hebben streek hij neer in Spanje. Daar ontmoette hij de Spaanse Elizabeth. Samen runnen zij nu restaurant Mola Mola. Wout in de keuken; Elizabeth als gastvrouw. De vele reiservaringen van Wout proef je terug in zijn gerechten: creatief en verrassend met zowel Spaanse als Aziatische invloeden. Wout, Elizabeth en hun twee kinderen zijn inmiddels goede vrienden van ons geworden en elke zomer is het weer fijn ze terug te zien. Zij

hebben onze kinderen in al die jaren zien opgroeien en wij die van hun.

Heel erg trots en vereerd ben ik dan ook dat ik een aantal van de recepten van Wout in dit boek mag delen. Voor ons zijn de gerechten van Wout puur genieten en iets waar we elk jaar naar uitkijken. Hopelijk kan ik op deze manier iets van het Mola Mola gevoel overdragen. Maar voor de echte smaken en de ervaring raad ik je zeker aan om, als je ooit in de buurt van Calpe bent, een bezoek te brengen aan dit unieke restaurant.

Restaurante Mola Mola, Carrer de la Justicia, 6, 03710 Calpe, Alicante, Spanje.



CASA MOLA MOLA

Alioli van Wout

Glutenvrij, lactosevrij, vegetarisch,
zonder suiker, geen noten

Benodigdheden

- 2 eierdooiers
- 4 tenen knoflook
- 150 ml olijfolie
- 1 grote aardappel

Bereiding

- Aardappel schillen, gaar koken en vervolgens pletten met 40 ml olijfolie.
- Voor het bekomen van aardappelcrème opzij zetten en laten afkoelen.
- Teentjes look met 80 ml olijfolie en 1 eierdooier samen mixen met een staafmixer en opzijzetten.
- Tweede eierdooier opkloppen met overige olijfolie (zoals bij mayonaise). Vervolgens de lookmix er geleidelijk onderkloppen.
- Als laatste de aardappelcrème toevoegen en op smaak brengen met peper en zout.

In Spanje krijg je in bijna alle restaurants bij je maaltijd een mandje brood met aliolo. En ik ben GEK op aliolo...! Deze knoflookdip smaakt overal weer anders en ik was dan ook heel erg benieuwd naar het recept van Wout. Met mijn boek als goed excuus kon ik nu eindelijk het recept vragen.



Warme geitenkaas met mispels, amandelschilfers en 'sechuan'peper

Vegetarisch

Benodigdheden

VOOR DE DRESSING

100 ml balsamico-azijn Modena 12 jaar
150 ml moscatelazijn
2 el suiker of honing

VOOR DE GEITENKAAS

1 kleine rol geitenkaas (voor 8 stuks)
2 sneden speltbrood
1 el amandelschilfers
1 tl 'sechuan'peper
4 mispels vers of in siroop

138

Bereiding

VOOR DE DRESSING

- Balsamico-azijn en moscatelazijn met suiker of honing op een laag vuur laten inkoken tot siroop.

VOOR DE GEITENKAAS

- De rol geitenkaas in 8 schijven snijden van ongeveer 1,5 cm dik.
- Uit het speltbrood 8 cirkels halen met ongeveer dezelfde diameter als de geitenkaas.
- De broodschijven in een voorverwarmde oven van 185 gr. toasten.
- De mispels van vel ontdoen, halveren en ontpitten. Bewaren in aan de kook gebracht water met weinig suiker en in partjes gesneden citroen. Bij gebruik van mispels in siroop gewoon halveren.

VOOR DE AFWERKING

- De geitenkaas op de toast plaatsen met vervolgens een halve mispel per kaasje en toppen met amandelschilfers.
- Op een ovenplaatje 3 tot 5 minuten in een voorverwarmde oven van 185 gr. plaatsen.
- Als garnering de 'sechuan'peper en de siroop verdelen over de kaasjes.

