



de kok en de kanker



Immetje mengt de bietjes met yoghurt en munt

de kok en de kanker

Disclaimers:

“Never eat more than you can lift.” -- Miss Piggy

“Health food makes me sick” -- Calvin Trillin (Amerikaanse columnist)

uitgave ongecorrigeerd prototype: juni 2006

Wies Sanders

VOORWOORD VAN DANK

Dit kookboek is tot stand gekomen dankzij de website www.kanker-actueel.nl van Kees Braam. Een enorme verzameling recepten over gezonde voeding in relatie tot kanker is voor en door leden van de site verzameld. Het idee was om de verzameling te structureren en toegankelijker te maken voor niet-leden van de website en daaruit is dit kookboek voortgekomen. Gedurende een halfjaar heeft een kookpanel tientallen recepten beproeft, geproeft en gefotografeerd. Een selectie daarvan is in dit kookboek opgenomen. De recepten zijn per werkzame stof geordend. In tegenstelling tot andere kookboeken wordt slechts een beperkt aantal, veelal minder bekende, ingrediënten eruit gelicht, zoals rode bieten en tahoe. Hiervoor worden meerdere, de meest smakelijke recepten gegeven volgens de regels van gezonde voeding. Daartussendoor zijn enkele interviews weergegeven die wat licht schijnen op zaken rond koken tegen kanker.

Het kookboek is opgedragen aan allen die graag koken, wensen gezond te zijn en daarbij onder alle omstandigheden blijven zoeken naar een positieve beïnvloeding van beide.

Veel dank aan alle mensen die zo positief meewerkten aan het boek. Hopelijk wordt het nog eens in fysieke vorm uitgegeven.

dank aan de begeleidingscommissie
Kees Braam van de website [kanker-actueel](http://www.kanker-actueel.nl)
Albert Hagedoorn van de bijbehorende stichting [gezondheid-actueel](http://www.gezondheid-actueel.nl)
Neel Buijs van de stichting Nationaal Fonds tegen Kanker

met medewerking van:
Josée Kramer en Laura Neutenboom van het VU-ziekenhuis
Jannie van der Voort en Joke van der Hoek van inloophuis de Boei
Hidde Oenema van het publiciteitscentrum biologische voeding
Jannie Veenema, kookdocent Moermanvereniging
fotocommunity voor de foto's van de ingrediënten

schatplichtig aan:
Ineke Schwartz (1963-2004) die de meeste recepten voor de website bij elkaar sprokkelde, dit boek is een voortzetting van haar verzamelwoede.
Dr. Johan Bolhuis van de site www.natuurarts.nl, waar actuele en precieze voedingsadviezen worden bijgehouden
Dr. Moerman, dr. Houtsmuller, dr. Valstar en Jan Dries die de orthomoleculaire voedingsleer ontwikkelen tegen wil en dank.
De Moermanvereniging, die enthousiast tegenover het idee van een populair kookboek staat
De vele wetenschappelijke onderzoeken die proberen de relatie tussen voeding, gezondheid en kanker duidelijker en werkbaarder te krijgen.

dank aan de werkvloer = het kookpanel:
Ton&Carla, Neel, Corine, Yvonne, Hella, Riet, Willemijn, Maud&Leo, Nell, Manon, Joan, Tom en Tejo. Zij hebben de recepten kritisch getest, waarvoor dank.

Wies Sanders
juni 2006

INLEIDING

Er zijn vele onduidelijkheden over de relatie tussen voeding en kanker en over gezonde voeding in het algemeen, onderzoeken zijn in volle gang en spreken elkaar vaak tegen. Bij de totstandkoming van dit kookboek was dat een groot probleem, het onderwerp is niet alleen in beweging, het is ook een wespennest. Je kunt beter een kookboek schrijven over streekproducten of afslanken, dan enige suggestie doen in de richting van een gezondheidsclaim. Dit boek bundelt beproefde recepten rond mogelijk werkzame stoffen. Er zijn geen garanties tegen kanker, maar onwetendheid over voeding heeft ook geen zin. Wij willen met het kookboek een eerste bewustzijn over orthomoleculaire voeding van het lichaam combineren met een lichte, nieuwsgierige omgang met voeding en kanker.

De orthomoleculaire voedingsleer is internationaal een dynamisch wereld: discussies worden gevoerd en onderzoeken gedaan over bijvoorbeeld de heilzame werking van bèta-caroteen in vergelijking tot andere carotenen. In dit kookboek wordt daar tamelijk simplistisch mee omgegaan:

1 bètacaroteen is mogelijk heilzaam

2 wortel bevat veel bètacaroteen

3 hier zijn goed bereide recepten met wortel.

Het gaat vooral om het bekend worden met lekker en gezond koken en eten, want de stofwisseling van een mens en ieder individu zit veel ingewikkelder in elkaar. In dit kookboek wordt naast een mogelijk specifieke heilzame werking ter voorkoming of terugdringen van kanker, aandacht besteed aan het vergroten van de immuniteit, het ondersteunen van een gezonde spijsvertering en het belang van een sociaal samenzijn. Al die dingen, samen met voldoende beweging, zijn van essentieel belang voor een gezond leven.

INHOUD

- Gezond eten	7
Bèta-caroteen: Pompoen en wortel	11
Sulforafaan: Kool en broccoli	17
- Biologische voeding	22
Fyto-oestrogenen: Tahoe en bonen	25
Poly-sacchariden: Shii-take	31
- Moermankookcursus	36
Omega-3: Zalm	39
Etherische oliën: Knoflook en uien	45
- Inloophuis de Boei	48
Anthocyaninen: Rode biet	51
Chlorofyl: Spinazie en raapstelen	55
- Eten in het ziekenhuis	58
Lycopen: Tomaat	61
Vitamine C: Bessen en ander fruit	65
Goed in de puree	69



GEZOND ETEN

Benodigde bouwstoffen

Welke bouwstoffen we nodig hebben voor een gezond lichaam is redelijkerwijs bekend. Wat zo ingewikkeld is, is het proces om die stoffen in ons lichaam opgenomen en werkzaam te krijgen.

- Hoogwaardige eiwitten: bonen, amandelen, cashewnoten, kapucijners, kidneybonen, paranoten, pistachenoten en spliterwt
- Gezonde koolhydraten (ongeraffineerd): Abrikozen, bonen, dadels, kapucijners, pruimen, rozijnen, roggebrood, volkorenbrood, vijgen
- Voedingsvezels: tarwe, rogge en volkorenbrood, knäckebröd, aardappelen, groenten, peulvruchten, hard fruit, noten en zidvruchten
- Essentiële vetzuren: enkelvoudige en meervoudige onverzadigde vetzuren: plantaardige oliën. Omega-3 vetzuren in vette vis en visolie.
- Zuiver water
- Zout, vitamines en mineralen.

Algemeen advies voor gezond eten van het Voedingscentrum:

- eet per dag 200 gram groente
- eet per dag twee stuks fruit
- eet gevarieerd
- wees matig met alcohol
- voorkom overgewicht.

Dit kookboek gaat van deze basisprincipes uit, maar biedt nog meer. Er is immers meer bekend over de heilzame werking van specifieke kankerremmende of kankervoorkomende stoffen, zoals antioxidanten. Dit kookboek geeft daarover informatie met daarop gerichte recepten. De basis van de recepten wordt gevormd door een mengvorm van de Japanse, Mediterrane en vegetarische keuken.

Adviezen voor gezonde voeding

Dr. Bolhuis en dr. Valstar hebben een praktische lijst van voedingsadviezen. Tussen haakjes zijn specifiek de adviezen van de Moerman voedingswijze vermeld.

- 1 Veel verse groenten en fruit, (biologisch), minimaal 200 gr. p/d (min. 500 gr p/d) en met name citrusvruchten, grapefruit, wortelen, tomaten, ananas, broccoli, spinazie, avocado en waterkers.
- 2 Volkoren tarwepasta en zilvervliesrijst. Soms wordt in dit boek voor risotto of toetjes noodgedwongen witte ronde rijst gebruikt.
- 3 Peulvruchten, met name soja.
- 4 Veel vette vis volgens de lijst, 2x per week, liever niet gerookt
- 5 Volkoren brood en -meel zonder toevoeging van extra vet, liefst zuurdesembrood en speltbrood. Geen witmeelproducten.
- 6 Magere zure zuivel, evt. met Lactobacillus Casei, 0,5 l p/d: karnemelk, Vifit zonder suiker of biogarde, beperk melk vanwege de vetten en vervang room door sojaraam. Soms wordt in dit kookboek crème fraîche of zure room voorgesteld, dit kan vervangen worden door bovenstaande producten.
- 7 Niet teveel kaas vanwege de vetten en beperk schimmelkaas of alleen met zure zuivel. Kaas, met name geitenkaas wordt wel in dit kookboek gebruikt, gebruik zo mager mogelijke kaas.
- 8 Geen vlees, behalve zwezerik of lever (geen vlees). In dit boek staan geen vleesrecepten omdat de schrijver lever vies vindt.
- 9 Enkele noten per dag, maar geen pinda's of mais, vooral pompoenpitten, amandelen en lijnzaad.
- 10 Paddestoelen, maar niet rauw, met name shii-take, maitake en reishi (matig)
- 11 Geen zonnebloemolie of margarine maar olijfolie, lijnzaadolie, pompoenpittenolie, sesamolie ivm omega-3 vetzuren. Geen of weinig roomboter, geen frituur. Er wordt het e.e.a. gebakken in dit kookboek: gebruik altijd een anti-aanbaklaag, dan is echt minder olie nodig. Verhit de olie nooit teveel, dan verbrandt het (de olie rookt dan). Dit punt verschilt per olie en per pan en is alleen door ervaring te leren.
- 12 Specerijen, veel knoflook, kurkuma en rozemarijn. Ook karwijzaad, saffraan en gember.

- 13 Geen extra suiker - desnoods rietsuiker, oerzoet of honing, complexe koolhydraten. Fruitsappen aanlengen met water ivm vele suikers. Bij de toetjes is soms suiker toegevoegd.
- 14 Groene thee, zoethoutthee of rooibosthee, zeker 3 koppen verdeeld over de dag.
- 15 Max. twee koppen koffie per dag. Geen cafeïnevrije koffie.
- 16 Max. 1 consumptie alcohol per dag, bij voorkeur dan rode wijn.
- 17 Beperkt zout maar sojasaus, tamari of Herbamare kruidenzout. Dit is overigens vaak ook lekkerder.
- 18 Voorkom 'onzichtbaar' suiker en zout: eet onbewerkt voedsel.

Hoeveelheden en termen

De recepten zijn voor 2 personen, maar dat is tijdens het koken heel sterk afhankelijk gebleken van uw eigen portie-gevoel. Houd bij twijfel de regels van 'benodigde bouwstoffen' aan op de vorige pagina. Met de serveersuggesties is dat vaak wel het geval, maar dat is niet voldoende gecontroleerd. De tijd van bereiding is altijd korter dan 45 minuten, exclusief wacht-week en marinadetijden.

el = eetlepel

tl = theelepel

dl = deciliter

Check de keukenuitrusting op:

- Stoommand/zeef
- Oven
- Anti-aanbakpan
- Keukenmachine
- Blender

Bewaring

Koel producten zoveel mogelijk af en bewaar ze zo kort mogelijk. Beperk het snijden van groenten en fruit. Was eerst voor het snijden. Laat voedsel niet in water staan, zeker niet gesneden. Kook voedsel niet te lang. Opgewarmd voedsel heeft veel minder vitamine C. Laat ingevroren voedsel rustig ontdooien.

Kanker en voeding

De vereniging tegen kanker heeft een overzichtelijk stuk geschreven over kanker en orthomoleculaire processen. Dat is hier overgenomen.

Wat is kanker eigenlijk?

Ons lichaam bestaat uit miljarden cellen. Dagelijks sterven er cellen af en komen er, door celdeling, nieuwe cellen bij. Wanneer bij een van deze cellen een verkeerde celdeling optreedt kan dit het begin zijn van kanker. Als de beschadigde cel zich opdeelt en zich in snel tempo vermenigvuldigt is er sprake van ongeremde celdeling. Als zich na enige tijd een knobbel van cellen vormt, spreken we van een tumor. Als niet bijtijds wordt ingegrepen kan de tumor gaan drukken op een vitaal orgaan, of daar zelfs in binnendringen. De werking van dat orgaan wordt dan verstoord en dat kan uiteindelijk zelfs fataal zijn.

Vrije radicalen

Een stabiel molecuul is een deeltje met een kern en om die kern zweven elektronen. Door zonlicht, (röntgen)straling, ademhaling, chemische stoffen en zware metalen bijvoorbeeld kan een elektron uit zijn baan raken, waardoor het molecuul een elektron mist. Dat is een vrije radicaal. Zo'n vrije radicaal is een zeer onstabiel molecuul geworden en zal er echt alles aan doen om weer een elektron te pakken. In de chemie wordt het pakken van een elektron ook wel aangeduid met de term: oxidatie. Op het moment dat een vrije radicaal een elektron pakt van een andere molecuul, dan is dit andere molecuul weer een vrije radicaal geworden, en zo kunnen er hele kettingreacties in het lichaam ontstaan. Zo'n kettingreactie kan schade aan cellen veroorzaken als bijvoorbeeld het DNA in uw cellen aangevallen wordt. Wanneer het DNA is beschadigd kan een verkeerde celdeling ontstaan, wat het begin kan zijn van kanker.

Antioxidanten

Een vrije radicaal wordt pas onschadelijk gemaakt als hij een antioxidant tegenkomt (een stof die oxidatie dus tegengaat). Een goede antioxidant is een stof die zo veel elektronen om zich heen heeft dat hij er makkelijk eentje kan missen. Deze antioxidant wordt daarmee wel een vrije radicaal, maar eentje die veel minder agressief is en die vervolgens weer een elektron van een andere antioxidant kan krijgen. Zo kunnen antioxidanten elkaar steunen in hun werk. Vitamines en mineralen in de strijd tegen kanker

Vitamines en mineralen zijn in het lichaam werkzaam als antioxidant. Vanwege die belangrijke eigenschap staan ze zeer in de belangstelling bij de strijd tegen kanker. Het eten van veel groente en fruit, waarin veel vitamines en mineralen voorkomen en dus veel antioxidanten, biedt daarom bescherming tegen kanker. Evenals het slikken van voedingssupplementen. Melatonine, selenium, vitamine C en E, bètacaroteen en lycopene zijn bekende en sterke antioxidanten.

Andere preventieve methoden

Naast het gebruik van antioxidanten zijn er nog vijf natuurlijke methoden die een arts kan toepassen om de groei van kankercellen te remmen en het ontstaan van nieuwe kankercellen te voorkomen.

Deze preventieve methoden zijn:

- 1) Stimulering van de apoptose
- 2) Remming van de neo-angiogenese (de vorming van nieuwe bloedvaatjes)
- 3) Remming van stimulerende hormonen
- 4) Stimulering van het immuunsysteem
- 5) Verzwakking van de kankercel

Hieronder leggen we kort uit hoe de vijf methoden werken en welke stoffen daarbij van invloed zijn.

1) Stimulering van de apoptose

Apoptose betekent geprogrammeerde celdood. Normaal gesproken deelt een cel en daarmee ontstaat een nieuwe cel. De oude gaat dood en de nieuwe, die een exact kopie is van de oude, gaat verder. We zien bij kanker echter vaak dat ook de oude cel door blijft groeien en delen. Om dat te verhinderen of te stoppen wil je dus in feite kankercellen 'leren' om dood te gaan: cellen programmeren. Stoffen die invloed zouden hebben op de geprogrammeerde celdood zijn: melatonine, zink, vitamine E, soja (genisteine), knoflook, lycopene en milk thistle (silymarin).

2) Remming van de neo-angiogenese

Remming van de neo-angiogenese of vorming van nieuwe vaatjes betekent dat de kankercellen minder voeding krijgen. Muizen genezen zelfs op deze manier van kanker. Voor mensen is er nog geen goed regulier middel gevonden. Natuurlijke stoffen die de vorming van nieuwe bloedvaten remmen zijn o.a.: soja (genisteine), groene thee, vitamine D, vitamine A, milk thistle (silymarin), haaienkraakbeen, acetylcysteïne, maretak (iscador) en mogelijk ook

ksm-itake en melatonine.

3) Remming van stimulerende hormonen

Bij hormoongevoelige tumoren als borstkanker en prostaatkanker kun je de invloed van de stimulerende hormonen beperken door stoffen toe te dienen die lijken op een hormoon, maar niet hetzelfde werken als een hormoon. Soja (genisteine) is een stof die zo de groei van borstkankercellen en prostaatkanker kan remmen.

4) Stimulering van het immuunsysteem (de afweer versterken)

Door chirurgie, bestraling en chemotherapie kan een groot deel van de kankercellen aangepakt worden. Echter, vaak zien we dat niet alle kankercellen worden opgeruimd. In principe is dit de taak van het afweersysteem. Als er bijvoorbeeld 1 kubieke millimeter cellen over is gebleven na een operatie, dan gaat het toch nog om zo'n 1 miljoen kankercellen. Versterking van het afweersysteem betekent een grotere kans dat uw lichaam dit 'restant' zelf opruimt. Chemotherapie en vooral bestraling hebben echter een sterk immuun verlagend effect. Stoffen die het immuunsysteem helpen versterken zijn: melatonine, vitamine C, vitamine E, zink, selenium, een goede multivitaminen, knoflook en groene thee. Ook ontspanning, meditatie en psychotherapie kunnen enorm helpen uw afweer te versterken.

5) De kankercel zwakker maken

Kankercellen reageren anders en hebben een andere stofwisseling dan normale cellen. Stoffen als DHEA, pao pereira, visolie of lijnzaadolie, wei-poeder en acetylcysteïne kunnen de gewone cel sterker maken en de kankercel verzwakken. Mogelijk zijn enzymen van groot belang om kankercellen kwetsbaarder te maken. Ook het vermijden van vlees en suiker kan mogelijk helpen om het de kankercellen moeilijker te maken.

Een natuurarts zal bij de behandeling van kanker gebruikmaken van stoffen die een of meerdere van bovengenoemde werkingen hebben.



BÈTA-CAROTEEN

Werkzame stof

Bèta caroteen is de grondstof van vitamine A (pro-vitamine A). Het geeft de oranje-rode kleur aan de wortel, pompoen, abrikoos, perzik en papaja. Opvallend veel werkzame stoffen geven letterlijk kleur aan een groente, en dus aan de maaltijd. Het wordt in het lichaam tot vitamine A omgezet en is een antioxidant die veroudering van de cellen tegengaat. Daarom wordt het vaak gebruikt in zonnebrandcrèmes.

De pompoen culinair:

Gebruik een uitgeholde pompoen als eenmalige kom voor het serveren van pompoensoep of gemengde sla.

Gouden combi: pompoen met korianderzaad en/of rode peper
De pompoen is er van augustus tot en met november

De wortel culinair:

Wortel is voedsel voor beeldhouwers: serveer rauwe wortel in de vorm van een totempaal of vrouwelijk schoon, leuk als cadeau.

Gouden combi: wortel met geitenkaas of wortel met sinaasappel
De winterwortel en de bospeen is er van oktober tot februari.

DE ENIGE ECHTE GOEDE POMPOENSOEP

2 personen (als volledige maaltijd)

Uit: de vegetarische keuken, bijgewerkt door Tejo en Neel

Ingrediënten:

- 1 el olijfolie
- 1,5 el geraspte verse gember
- 1 tl nootmuskaat
- 1 el gemalen korianderzaad
- 1 kleine ui, gehakt
- 1 winterwortel, in kleine stukjes
- 1 bosje selderijblad
- 1 pompoen van 700-900 gram, geschild, ontpit en in stukken
- 1 liter groentebouillon
- verse koriander, grof gehakt
- verse rode peper, ontdaan van zaadlijsten en fijn gesnipperd
- zout en peper

Bereiding:

Gebruik een grote pan met een dikke bodem en fruit de ui, gember, nootmuskaat en koriander 4 minuten heel zachtjes, want aanbakken is zo gebeurd. Voeg de fijngehakte pompoen en wortel toe en roer alles goed door elkaar. Laat 20 minuten sudderen totdat de pompoen smeltzacht is, roer af en toe om, om aanbakken te voorkomen. Voeg 5 dl bouillon toe, breng op smaak met zout, peper en citroensap en laat opnieuw 20 minuten sudderen totdat de pompoen helemaal gaar is. Doe het in de keukenmixer en pureer tot een glad mengsel. Giet bouillon erbij totdat de soep een dikte heeft naar wens.

Fruit of grill de rode peper en meng met de verse koriander door de soep. Op smaak brengen met zout en peper en eventueel serveren met een schep crème fraîche.

Serveer met bruin stokbrood of plakken meergrenenbrood en salade, dan is het een volledige maaltijd.

KRUIDIGE POMPOEN MET PADDESTOELEN

2 personen (samen met pasta en tomatensalade)

Naar een recept van Alma Huisken (AD)

Ingrediënten:

- 1 grote oranje pompoen (ca. 1 kg.)
- 10 jeneverbessen, fijngemalen en 16 jeneverbessen, plat geplet met een zwaar mes
- 2 tl gedroogde salie, verkruimeld
- 4 el roomboter zonder zout
- 50 gram shii-takes, heel fijngesneden
- 1-1,5 wijnglas halfdroge witte wijn
- wat vers gemalen peper
- Pasta naar keuze voor vier personen.
- Extra: bakpapier voor de oven

Bereiding:

Verwarm de oven voor op 200 graden Celsius. Hak de ongeschilde, maar wel goed gewassen pompoen in vier stukken. Verwijder de zaden en keep het vruchtvlees 6-8 keer in.

Roer de gemalen jeneverbessen en salie door de roomboter en wrijf dit mengsel stevig in de inkepingen en bestrijk de pompoenstukken (vruchtvleeszijde) met de resterende boter. Verpak nu de stukken pompoen in ingevet bakpapier en bak deze 40-45 minuten in de voorverwarmde oven totdat ze goed gaar zijn.

Meng de fijngesneden shii-take met de geplette jeneverbessen en kook deze in de wijn met toevoeging van de versgemalen peper en laat alles een minuut of 30 pruttelen op laag vuur. Open de pakketjes met de pompoen en lepel de paddestoelensaus over de schijven pompoen. Serveer met de pasta bestrooid met wat geraspte Emmentalerkaas en een tomatensalade.

COUSCOUS MET POMPOEN EN PADDESTOELEN

voor 2 personen

Ingrediënten:

25 gram blanke amandelen
150 gram couscous
40 gram (gele) rozijnen
1 eetlepel olijfolie
1 teen knoflook, geperst
1 eetlepel rozemarijn (gedroogd of vers)
200 gram pompoen, in blokjes gesneden
1 dl groentebouillon (zelfgemaakt of van blokje)
225 gram paddestoelen (champignons, shii-take, en/of nog andere soorten), grote exemplaren gehalveerd of in vieren
halve eetlepel sesampasta (tahin)
zout
versgemalen peper

Bereiding:

Rooster de amandelen al omscheppend in een droge koekenpan goudbruin. Snij ze grof en hou ze apart.

Meng couscous en rozijnen in een kom, schenk er 2,5 dl kokend water op, laat het mengsel ca 5 minuten wellen en daarna uitlekken in een zeef.

Verhit de olie in wok of braadpan en roerbak hierin de knoflook en rozemarijn ca 2 minuten. Voeg de pompoen toe en bak die al omscheppend ca 3 minuten mee. Schenk de bouillon bij de pompoen en laat deze al omscheppend ca 5 minuten stoven tot al het vocht verdampt is. Voeg de paddestoelen toe en bak die al omscheppend ca 5 minuten mee. Voeg tenslotte de gewelde couscous met rozijnen en amandelen toe en warm het gerecht goed door. Maak op smaak af: roer de sesampasta erdoor en eventueel peper en zout.

WORTELSALADE MET ORANJEBLOESEMWATER

bijgerecht
Kookpunt, Rotterdam

Ingrediënten:

500 gr wortel, geraspt
2 sappige sinaasappels
sap van 3 sinaasappels
sap van 1 citroen
3 el oranjebloesemwater (in Turkse winkel)
3 el honing
peper, zout
1 tl gemalen kaneel

Bereiding:

Pel de 2 sinaasappels dik en snijdt het vruchtvlees tussen de velletjes uit. Voeg bij de geraspte wortel. Meng sinaasappelsap met oranjebloesemwater, honing, zout en peper en giet het mengsel over de wortel en sinaasappel. Dek af met plasticfolie en zet tot gebruik in de koelkast. Voor het opdienen bestrooien met kaneel.



Mexicaanse pompoenschotel bij Yvonne op tafel

MEXICAANSE POMPOENSCHOTEL

voor 2 personen

Ingrediënten:

- 3 el olie
- 2 el sojasaus
- 1 tl honing
- 1 laurierblad
- 1/4 pak tofu, in blokjes
- 200 gr pompoen, geschild en in blokjes
- 1,5 dl groentebouillon
- 200 gram kikkererwten uit een potje/blikje
- 1 kleine ui, gesnipperd
- 2 tenen knoflook, gesnipperd
- 1/2 rode Spaanse peper, fijngehakt
- 1,5 tl paprikapoeder (mild)
- halve el komijnzaad
- 1 tl oregano
- 1/2 rode paprika, in blokjes

1 vleestomaat, in blokjes
 half bosje peterselie of halve bos koriander,
 fijngehakt

Bereiding:

Maak een marinade van 1 eetlepel olie, 1 eetlepel sojasaus, het laurierblaadje en de honing. Marineer hierin de blokjes tofu een uur of langer. Laat de blokjes uitlekken, dep ze wat droog met keukenpapier. Bak de blokjes in een (antiaanbak)koekenpan in een eetlepel olijfolie. Kook de blokjes pompoen beetgaar (hoe lang het duurt hangt af van de soort pompoen, waarschijnlijk 10-15 minuten) in gezouten water. Verhit in een pan met dikke bodem een eetlepel olijfolie. Bak hierin de gesnipperde ui, knoflook en het pepertje enkele minuten. Voeg paprikapoeder, komijn en oregano toe en bak enkele minuten mee. Doe er de blokjes



paprika en tomaat bij, bak weer enkele minuten. Doe dan de pompoen, de kikkererwten en de verse kruiden erbij en schenk er bouillon bij. Zorg echter dat de pompoenschotel niet te nat wordt. Laat alles door en door warm worden.

Lekker met groene salade en met sneetjes geroosterd knoflookbrood.

WORTELSOUFFLEE MET WATERKERSSAUS

voor 3 à 4 personen

Ingrediënten:

500 gr winterwortel, gewassen en in plakjes gesneden
 kerrie
 zout
 2 kleine uien, gesnipperd
 70 gram roomboter
 1 zakje waterkers à 75 gram gewassen (evt. spinazie of postelein)
 half kruidenbouillontablet

2,5 dl volle melk
 2 tl ketoembar / korianderzaad
 1 teentje knoflook, uitgeperst
 4 el volkorenbloem
 peper
 1 tl nootmuskaat
 4 eieren
 2 bekertjes zure room van 125 ml
 1 dl Biogardeyoghurt
 6 soufflévormpjes van 2,5 dl of 1 grote

Bereiding souffleetjes:

Wortelplakjes in weinig water in 10 minuten gaarkoken. Wortels samen met 1,5 dl melk en wat kerrie pureren. Oven voorverwarmen op 200 graden. Soufflévormpjes invetten met olie. In braadpan 20 gram boter verhitten. Eén ui en ketoembar toevoegen, knoflook erboven persen en 2 minuten fruiten. Bloem met 1 dl melk gladroeren. Al roerende aan wortelmengsel

toevoegen. Pittig op smaak brengen met zout, peper en nootmuskaat. De eieren splitsen. Dooiers door de wortelsaus roeren. Eiwitten goed stijf kloppen en luchtig door de wortelsaus spatelen. Mengsel in vorm(pjes) scheppen, niet meer dan tot 2/3 vullen. In midden van de oven ca 15 minuten laten rijzen en goudbruin bakken.

Bereiding waterkerssaus:

50 gr boter verhitten en 1 ui 3 minuten zachtjes fruiten. Waterkers toevoegen en in 3 minuten laten slinken. 1 dl water met het halve bouillonblok toevoegen en 3 minuten doorkoken. Af laten koelen en in (schoongemaakte) keukenmachine pureren. Aan waterkersmengsel zure room toevoegen en al roerende verwarmen. Yoghurt erdoor roeren, niet laten koken. Op smaak brengen met zout en peper.

Soufflés direct serveren met geroosterd brood of zilvervliesrijst en de waterkerssaus apart erbij doen in een sauskom.

WORTELBURGERS

Als snack of als hoofdgerecht voor 1 met komkommersalade en vis uit: AllerHande 3-2004

Ingrediënten:

2 winterpenen, geraspt
2 vastkokende aardappels, geschild en geraspt
1 bosje verse koriander (15 gr)
3 el volkorenbloem
2 tl korianderzaad
3 eieren, losgeklopt
peper en minimaal 1,5 tl zout
olijfolie

Bereiding:

Wortel met aardappels mengen en met zout bestrooien. In vergiet 15 min. laten uitlekken en zo veel mogelijk vocht eruit drukken. In kom wortelmengsel met bloem, koriander, losgeklopt ei, zout en peper toevoegen. In koekenpan met antiaanbaklaag olie verhitten. Opscheplepel vullen met wortelmengsel, in pan doen en stevig aandrukken zodat een schijf ontstaat. Nog 2

of 3 keer herhalen. Na 3 minuten goudbruin bakken voorzichtig omdraaien en de andere zijde nog 1 minuut bakken. Herhalen tot mengsel op is. Wortelburgers serveren met komkommersalade.

WORTELGROENTEN MET GEMBER/KRUIDEN

*Uit resp. het groot vegetarisch kookboek en Delilah's kookboek
Groentegerecht*

Ingrediënten:

150 gram zoete bataat, in grove stukken
1 aardappel, in grove stukken
1 wortel, in grove stukken
1 pastinaak, in grove stukken
1 raap (meiraap, koolraap), in grove stukken
2 el olijfolie
50 gram boter
2 el honing
1 el geraspte verse gember
0,5 dl water

Bereiding:

Verwarm de oven voor op 210 graden. Doe de groenten in een kom en meng het goed met de olijfolie. Bekleed de ovenplaat met bakpapier, stort de groenten op de plaat en bak het in 15 minuten goudgeel. Smelt de boter in een kleine pan. Voeg honing toe en laat die zachtjes oplossen. Roer geraspte gember en het water erdoor. Breng aan de kook en laat het zonder deksel 5 minuten indikken tot een karamel. Giet het over de groenten en laat het nog 5 minuten in de oven. Direct serveren.

Kruidenvariant

In plaats van gember en boter gebruik een handvol rozemarijn en tijm, verse peper en kruidenzout

Vermeng de groenten in een kom met de olijfolie en rozemarijn en tijm, peper en zout. Bekleed de ovenplaat met bakpapier, stort de groenten op de plaat en bak het in 20 minuten goudgeel.



SULFORAFAAN



De portobello's bij Ton en Carla op tafel

Werkzame stof

Indolen, isothiocyanaten en zwavelhoudende stoffen (sulforafaan), zitten in de Brassica-familie: kool, spruitjes en broccoli. Sulforafanen produceren zuiverende enzymen in de darmen. Wetenschappelijk onderzoek wordt gedaan omdat men denkt dat sulforafaan glucosinolaat (SGS) het lichaamseigen antioxidantensysteem activeert, waaronder de fase-2 ontgiftingsenzymen die een langdurige antioxidantactiviteit in het lichaam bevorderen. Om die reden wordt op dit moment een superbroccoli gekweekt waar drie- tot viermaal zoveel sulforafaan in voorkomt.

MET KOOL GEVULDE PORTOBELLO'S

Ingrediënten:

- 300 gram zilvervliesrijst
- olijfolie
- 600 gram groene kool, fijngesneden
- 2 uien, klein gesneden
- 3 tenen knoflook, geperst
- 4 tomaten, ontpit en in stukjes gesneden
- 2 eetlepels rode of groene pesto

- 4-6 grote portobello's, schoongeboend
- 4 eetlepels peterselie, fijngesneden

Bereiding:

Kook de rijst gaar in kruidenbouillon. Roerbak de groene kool in de olijfolie ongeveer 3 minuten. Voeg de uien en knoflook toe en bak het geheel nog een minuut of drie. Voeg daarbij de stukgesneden tomaten en bak nog 3 minuten op matig vuur.

Bak in aparte pan de portobello's in olijfolie ongeveer 8 minuten op matig vuur.

Roer de rijst door het groenekoolmengsel en vul de portobello's hiermee.

Bestrooi met kleine stukjes tomaat en peterselie en serveer met de rest van de vulling als groente erbij.

Serveer extra een salade van veldsla.



De boerenkool bij Yvonne op het aanrecht

BOERENKOOL MET INDISCH TINTJE

Ingrediënten:

500 gram gesneden boerenkool
1,5 kg Aardappelen (lieft biologisch)
2 uien
stuk verse gemberwortel (2-3 cm)
blik ananas op eigen sap of verse ananas
3 tenen knoflook
2 el kerriepoeder (mild)
2 el tamari of shoyu
80 gram gemalen kokos
1 pakje gehakt tofu
olijfolie
100 gram geraspte jonge kaas

Bereiding:

Kook de aardappelen in water (niet te veel) met daarop de boerenkool in 30 minuten gaar in een gesloten pan. Voeg zo nodig later iets water toe.

Fruit de gesnipperde ui, met de knoflook en gember en kerriepoeder in de olijfolie. Voeg later de gehakt tofu toe met twee eetlepels tamari of shoyu. Daarna toevoegen ananas met een klein beetje sap en laat het geheel 15 minuten sudderen. Voeg de helft van de kokos toe en roer alles goed door elkaar en zet het vuur uit.

Giet de aardappelen af en stamp deze met de boerenkool tot stampot.

Schep de stampot in een ovenschaal (licht invetten met klontje roomboter). Leg daarop het tofumengsel. Strooi de rest van de kokos eroverheen en de geraspte jonge kaas en verwarm de schotel in een voorverwarmde oven tot er een goudkleurig korst op de schotel komt.

Serveren met paar plakken verse ananas of fruitsalade naar eigen smaak.



De paksoirolletjes bij Willemijn op het aanrecht

PAKSOIPAKKETJES

Ingrediënten:

2 struiken paksoi
 2 sjalotjes gesnipperd
 2 teentjes knoflook gesnipperd
 olijfolie (extra vierge, zie uitgangspunten Houtsmullerdieet)
 3 cm. gemberwortel geschild en geraspt
 200 gram basmatirijst
 6 dl. kruidenbouillon van 1 tablet of zelf getrokken
 75 gram gedroogde abrikozen in stukjes gesneden
 40 gram cashewnoten, gehakt
 4 eetlepels peterselie fijngesneden
 2 theelepels citroenrasp
 1/2 rode paprika gesnipperd

Bereiding:

Fruit de sjalotjes glazig in de olijfolie. Voeg knoflook en gember toe en bak deze een minuutje mee. Voeg nu de rijst toe en roerbak het geheel een minuut of vijf zachtjes glazig. Voeg nu de bouillon en abrikozen toe en breng aan de kook. Kook zolang totdat de rijst gaar is.

Rooster de amandelen in koekenpan al omschuddend goudbruin en haal ze direct uit de pan. Schep de gare rijst om met de peterselie, citroenschil, paprika en amandelen en hou de rijst warm.

Blancheer ondertussen de paksoibladeren in ruim kokend water, neem vooral de grote niet beschadigde bladeren. Laat ze in een vergiet uitlekken. Verdeel het rijstmengsel over de bladeren en steek die vast met een cocktailprikker. Serveer de pakketjes, 2 à 3 per persoon is meestal voldoende.

Serveer met een tropische vruchtensalade.



RODE KOOL MET KARWIJZAAD

Uit: TIP 12-97 kerstrecepten

Ingrediënten:

olijfolie

1 tl karwijzaad

1 laurierblad

2 tenen knoflook, fijngesneden

3 sjalotjes, fijngesneden

1 grote zure appel, in blokjes

1 kg rode kool, fijngeschaafd

2 el rode bessengelei of aardbeienjam
(suikervrij)

5 el azijn

zout en peper

Bereiding:

In grote pan olie verhitten en karwijzaad, laurier, knoflook en sjalotjes 5 minuten fruiten. Appel en kool toevoegen en 3 minuten meebakken.

Bessengelei, azijn, 3 dl water, zout en peper toevoegen en kool afgedekt 1 uur laten stoven.

Ingevet aluminiumfolie met de vette kant op kool leggen en pan met deksel afdekken.

Mengsel tijdens het stoven af en toe omroeren.

Op smaak brengen met zout en peper.

Serveren met een quiche van geitenkaas

TWO COLOR CABBAGE SALADE

uit: AH 1-98 (New York special)

Ingrediënten:

1 dl olijfolie

3 el appelsap

3 el azijn

2 el honing

zout, peper

300 gram gesneden rode kool

200 gram gesneden groene kool

1 el sesamzaad

half bosje koriander

Bereiding:

In steelpan olie met appelsap, azijn en honing aan de kook brengen. Ca 1 minuut laten oplossen en op smaak brengen met zout en peper.

In schaal kool door elkaar mengen. Hete dressing over kool schenken en door elkaar scheppen.

In koekenpan met anti-aanbaklaag sesamzaad lichtbruin roosteren.

Koriander boven kool fijnknippen en sesamzaad erover strooien. Lekker met een vegetarische hamburger van volkorenbrood, sla en tomaat, gebakken tofuburger en tomatenketchup.

BOERENKOOLSOEP (CALDO VERDE)

voor 2 personen

AH 1-92

Ingrediënten:

500 gram kruimige aardappelen, geschild en in plakjes

1/2 potje zongedroogde tomaatjes, in stukjes

1 liter bouillon

1 dl olijfolie

150 gram panklare boerenkool

naar smaak een gedroogd pepertje, gesnipperd
zout en peper

Bereiding:

Bouillon aan de kook brengen, aardappelplakjes toevoegen en ca 25 min. koken. Olie en vrij veel peper erdoor roeren. Met staafmixer

aardappelsoep pureren. Boerenkool en tomaatjes toevoegen en nog 8 minuten doorkoken. Op smaak brengen met zout en peper en evt het gedroogd pepertje. Lekker met boeren volkorenbrood.

BROCCOLI MET SINAASAPPELKRUIM

Voor 2 personen
Uit: AH 12-2000

Ingrediënten:

2 sneden oud bruinbrood
rasp van 1 sinaasappel
1 el oregano (liefst vers)
300 gr broccoli, in roosjes

Bereiding:

Brood in keukenmachine tot kruim vermalen. Kruim mengen met sinaasappelrasp en verse oregano. In olie mengsel bruin bakken en op keukenpapier uitlekken. Broccoli gaarkoken in gezouten water in ca 5 minuten, in schaal scheppen en bestrooien met peper en sinaasappelkruim.

BROCCOLI MET AMANDEL

Uit: het groot vegetarisch kookboek

Ingrediënten:

1 tl korianderzaad/poeder
500 gr broccoli, in roosjes
3 el olijfolie
2 el geschaafde amandelen
1 teentje knoflook, uit de pers
1 tl geraspte verse gember
2 el azijn
1 el sojasaus
2 tl sesamololie
1 tl geroosterd sesamzaad

Bereiding:

Verhit de olie in een wok, voeg korianderzaad en amandelen toe en fruit 1 min op hoog vuur, de amandelen moeten goudgeel zijn. Voeg

knoflook, gember en broccoli toe en roerbak op hoog vuur ca 5 minuten. Haal van het vuur en giet azijn, sojasaus en olie in de pan, schep om tot broccoli goed bedekt is. Bestrooien met geroosterd sesamzaad, direct serveren.

FARFALLE MET BROCCOLI EN ANSJOVIS

Ingrediënten:

2 struiken broccoli, in roosjes
1 grote teen knoflook, fijngehakt
15 ansjovisfilets, goed afgespoeld
2-3 gedroogde rode pepertjes, verkruimeld
olijfolie
zout en zwarte peper
500 gr farfalle
1 handvol pijnboompitten, licht geroosterd


Bereiding:

Smoor in een pan met het deksel erop de knoflook, de ansjovis, de pepertjes en de broccoli in een flinke scheut olijfolie 15 minuten lang op een laag vuur. Doe er als het nodig is wat water bij. Je kunt een deel van de broccoli fijnprakken, zodat je een halfgepureerde saus krijgt. Breng de saus op smaak met zout en peper. Kook de farfalle in gezouten kokend water al dente. Meng de uitgelekte pasta met de saus en voeg waar nodig wat kookvocht toe om het gerecht smeug te maken. Strooi er vlak voor opdienen de pijnboompitten erover.

BIOLOGISCHE VOEDING

interview met Hidde Oenema van het publiciteitscentrum Biologische Voeding





Meer en meer komt er in de westerse wereld aandacht voor biologische landbouw en biologische dynamische geteelde voeding. Hidde Oenema, klinisch analist milieutechnologie en moleculaire wetenschap, voelt zich al vanaf zijn vroege jeugd geboeid door een eerlijke en nuttige manier van landbouw bedrijven plus de waarde van gezonde voeding. Hij startte enkele jaren geleden op eigen initiatief een website www.biologisch.nl met bijbehorende knipselkrant teneinde een onafhankelijke informatiebron te creëren over biologische landbouw en voeding en daarmee biologische voeding te stimuleren.

Biologische landbouw en biologisch geteelde voeding hebben een aantal belangrijke voordelen. De voedingswaarde van biologisch geteelde voeding, en dan vooral de vitamines en mineralen in de groenten en fruit is nog altijd bewezen groter dan in standaard geteelde voeding. Helaas loopt ook de voedingswaarde van biologisch geteelde gewassen drastisch terug, blijkt uit verschillende grote onderzoeken. De landbouwgronden blijken sterk verarmd in vergelijking met enkele decennia geleden. Biologisch geteelde groenten en fruit smaken vaak niet alleen veel beter, ze missen chemicaliën en gifstoffen welke vaak schadelijk kunnen zijn voor onze gezondheid. Vooral kinderen en ouderen zijn extra vatbaar voor de negatieve effecten van chemicaliën en gifstoffen in voedsel. En tenslotte is bij biologische landbouw het pad tussen de bron en verwerking van het product helder en traceerbaar; iets wat met de reguliere industriële processen vaak zelfs geheel onmogelijk is geworden.

60% van de Nederlandse bevolking koopt incidenteel wel eens biologisch geteelde voeding, 3 tot 5% eet en drinkt alle dagen volledig biologisch geteeld voedsel.

De paradoxale voeding van de Westerse mens houdt in dat er teveel van onnodige energie binnenkomt en te weinig benodigde bouwstoffen. Sinds enkele jaren zijn daarom voedingssupplementen populair geworden. Ondanks de reguliere adviezen dat bij een normale gezonde voeding een mens geen supplementen nodig heeft, kan niemand meten of de benodigde bouwstoffen ook werkelijk in ons kropje sla zitten en of ze uiteindelijk ook in ons lichaam hun werk kunnen doen.

Naast de tendens om via biologische landbouw op de klassieke wijze de bouwstoffen in ons voedsel te brengen, zijn er steeds vaker technologische oplossingen. Sommigen van ons zijn al dagelijks onderworpen aan energiedranken, supplementen en voedingrijke prutjes, zoals kosmonauten, topsporters en zieken: een toekomst die vele kook-haters graag zullen omarmen.

Maar sommige technologische ontwikkelingen geven ons kokers ook nog een functie. Functional Foods is een ander woord voor verrijkte levensmiddelen met een toegevoegde waarde voor gezondheid (WUR). Denk aan melk waar extra calcium is toegevoegd, sinaasappelsap met extra vitamine C en het klassieke tafalzout met jodium. Op dit moment wordt de regelgeving rond gezondheidsclaims aangepast, aangezien het natuurlijk niet mogelijk moet zijn om allerlei voordelen te claimen zonder dat er enige grondslag voor is. In mei 2006 is een label in het leven geroepen om 'gezonde producten' te onderscheiden van reguliere producten.

interview nabewerkt met actuele informatie



FYTO-OESTROGENEN

Werkzame stof

Soja en in mindere mate andere peulvruchten, kennen een scala aan kankerremmende stoffen zoals fyto-oestrogenen, maar vooral genisteïne. Genisteïne is één van de drie belangrijkste isoflavonen uit de sojaboon. Genisteïne wordt gebruikt bij overgangsverschijnselen. Isoflavonen zorgen o.a. voor behoud van gezonde lichaamscellen, sterke botten en een goed cholesterolgehalte. Daarnaast heeft soja een rijk eiwitgehalte en komen ook vitamines van het B-complex en het mineraal ijzer in ruime mate voor in sojabonen en sojaproducten. Dit maakt het zo'n goede vleesvervanger.

DUIVELSE TAHOE

Bewerkt van Allerhande

Ingrediënten:

Blok tahoe, in plakken gesneden
3 el mosterd
1 ui, gesnipperd
3 tenen knoflook, geperst
1 el sambal manis
3 el olijfolie
2 el sojasaus
2 el citroensap
2 el gebakken uitjes (potje)
4 takjes peterselie

Bereiding:

Dep de tahoe droog en inwrijven met mosterd. 1 uur op een koele plek laten intrekken. Ui, knoflook, in een koekenpan olie verhitten. Tahoeplakken rondom bruin bakken. Ui, sambal en knoflook toevoegen en al roerende meebakken. Toevoegen: sojasaus, citroensap en 1 el water. Nog 10-20 minuten doorbakken, maar tahoe mag niet uit elkaar vallen. Tahoe op een warme schaal leggen, oliekruidenmengsel erover gieten. Uitjes en peterselie erover strooien.

Serveren met zilvervliesrijst, komkommersalade en gebakken banaan

NOEDELSOEP MET TAHOE

voor 2 personen

Ingrediënten:

100 gr tahoe, in blokjes
1/4 struik paksoi, in reepjes
1/2 (gele) paprika, in reepjes
1 bosuitje, in ringetjes
50 gr peultjes
50 gr kastanjechampignons, grote gehalveerd
10 gr gedroogde shii-take
3 eetlepels sojasaus
stukje verse gember van ca 2 cm, in dikke plakken
1 eetlepel miso
versgemalen peper
1 klein pakje volkorenmie

Bereiding:

Meng de tahoe in een kom met de sojasaus. Breng 1,5 liter water aan de kook met miso en de plakken gember en laat dit 10 minuten staan. Haal de gember uit de soep en doe de tahoe erbij.

Kook ondertussen de mie volgens de gebruiksaanwijzing. Kook nu de paksoi, peultjes, paprika en champignons in de bouillon in ongeveer 5 minuten beetgaar. Doe er peper bij, proef en voeg zo nodig nog wat zout bij. Verdeel de mie over twee grote kommen, schep de soep over de noedels strooi de bosui erover. Heerlijk is ook een stukje zalm erin, dat wordt met de groenten meegekookt.



pad thai met garnalen

PAD THAI

voor 2 personen

Ingrediënten:

rijstnoedels
 3 el olijfolie
 3 el water
 3 el rijstazijn
 1/2 el honing
 scheutje limoensap
 mespuntje paprikapoeder
 mespuntje cayennepeper
 1 à 2 ons taugé
 1/3 blok tofu, in kleine blokjes
 2 tenen knoflook, fijngehakt
 1 ei, geklutst
 2 sjalotten
 1 eetlepel gehakte cashewnoten
 1 limoen in partjes
 gehakte koriander

Bereiding:

Week de rijstnoedels en maak ze klaar zoals op het pak staat aangegeven (sommige moeten lang, andere kort weken; sommige moeten koken, andere niet). Laat ze uitlekken.

Meng water, honing, limoensap, rijstazijn, paprika- en cayennepeper in een kom.

Verhit olijfolie in een wok of flinke koekenpan met dikke bodem, roerbak hierin de sjalotten en de knoflook goudbruin. Voeg de tofu toe, bak even mee, roer goed. Voeg de taugé toe, schep goed om en bak even mee. Voeg dan het specerijenmengsel uit de kom toe, sudder even al omscheppend, en doe tenslotte de uitgelekte noedels erbij. Meng goed.

Maak een kuiltje in het midden van de pan.

Breek daarin het geklutste ei en roer het tot roerei; schep dat zodra het ei gestold is door het noedelmengsel. Voeg dan de lente-ui en de cashewnoten toe. Mix alles goed.

Bestrooi naar wens met gehakte koriander. Dien onmiddellijk op met schijfjes limoen los erbij.

Met gebakken grote garnalen smaakt de Pad Thai extra goed.

SPAGHETTI-AUBERGINESCHOTEL

Naar een recept van Willemien, 2 personen

Ingrediënten:

Meergranenspaghetti
250 gram champignons, in plakjes gesneden
1 aubergine, in blokjes gesneden
3 (vlees)tomaten
1 ui, gesnipperd
3 teentjes knoflook, fijngesneden
1 klein blikje tomatenpuree
scheutje rode wijn
provençaalse kruiden
3 eieren
geraspte kaas
1 dl. kwark
1 dl. zure room
250 gram tofugehakt
olijfolie

Bereiding:

Spaghetti koken volgens gebruiksaanwijzing.
Aubergineblokjes op hoog vuur rondom lichtbruin bakken. Ui fruiten in wat olijfolie.
Tofugehakt toevoegen en meebakken.
Tomatenpuree erbij en afblussen met rode wijn.
Kruiden toevoegen.

In licht ingevette schaal eerst spaghetti, dan tofugehakt, aubergines en champignons erop leggen.

Saus maken:

ca. 1 dl. zure room, 1 dl. kwark, ca. 3 eieren en geraspte kaas door elkaar mengen en over de ovenschotel schenken. Afdekken met plakken tomaat en in voorverwarmde oven op 200 graden in ca. 25 min. goudgeel bakken.

Geef er een tomatensalade bij.

TOFULASAGNA MET GROENTEN

Voor twee personen

Ingrediënten:

Olijfolie met klontje boter voor bakken
400 gram tofu, in zes langwerpige plakken
1 rode paprika, in stukjes gesneden
1 gele paprika, in stukjes gesneden
1 struik paksoi, in repen gesneden
1 eetlepel sesamolie
2 theelepels sambal brandal
2 teentjes knoflook
1 rode ui, gesnipperd
tamari of shoyu

Bereiding:

Roer de sambal in kom los met 1,5 eetlepel olijfolie en bestrijk daarmee de tofuplakken. Laat deze dan een half uurtje staan om in te trekken.

Meng 1/2 eetlepel olijfolie met 1/2 eetlepel sesamolie en fruit in een wok de ui en knoflook. Voeg daarna de paksoi toe en laat op matig/ hoog vuur het geheel slinken. Leg dit mengsel even weg op een voorverwarmd bord en houdt de groenten warm (afdekken). Roerbak nu in dezelfde wok met weer een mix van olijfolie en sesamolie (ieder halve eetlepel) de paprika beetgaar in ongeveer drie minuten. Ondertussen in een aparte koekenpan met anti-aanbaklaag de gemarineerde tofuplakken in ca. 4 minuten om en om bruin bakken.

Serveer nu op een bord gestapeld: plak tofu, paksoimengsel, plak tofu, paprikamengsel, en afdekken met weer een plak tofu.

Druppel wat tamari of shoyu eroverheen en serveer met een warm naanbrood en een komkommersalade erbij.

ITALIAANSE OVENSCHOTEL MET PEER

Ingrediënten:

Farfalle (of andere pasta) voor vier personen
olijfolie
2 rode paprika's, in stukjes gesneden
3 rijpe peren, in blokjes gesneden
100 gram jonge geraspte kaas
2 uien fijn gesnipperd
250 gram tofugehakt
2 fijngeperste knoflookteentjes
blik gepelde tomaten
tamari of shoyu

Bereiding:

Kook pasta volgens gebruiksaanwijzing.
Fruit uien en knoflook in de olijfolie en bak daarna de tofugehakt mee op matig vuur.
Voeg tomaten toe en laat geheel even pruttelen.
Breng op smaak met tamari of shoyu en peper.

Vet een ovenschaal licht in en doe de gare pasta erin. Vermeng deze met de stukjes rauwe paprika en bedek de pasta met de stukjes peer en daaroverheen de tofu/tomatensaus.
Licht bestrooien met geraspte jonge kaas.

Bak de schotel ongeveer 40 minuten in een voorverwarmde oven van 225 graden. Eventueel afdekken met aluminiumfolie om verbranding van de schotel te voorkomen.

Servere met een veldslasalade.

LIMABONEN GEGRATINEERD

Aangepast recept uit Vandaag geen vlees

Ingrediënten:

2 uien, kleingesneden
2 stengels bleekselderij, in ringen gesneden
olijfolie
2-3 teentjes knoflook, geperst
2 blikken tomatenblokjes op sap
2 dl droge witte wijn
tl tijm
3-4 blikken limabonen (400 gram per blik)
tamari of shoyu
300 gram zachte geitenkaas
5 eetlepels broodkruim (volkoren)

Bereiding:

Fruit de groenten en de knoflook in de olijfolie op niet al te hoog vuur.
Voeg de tomaten met het vocht, de wijn en de tijm toe en kook dit ongeveer 10 minuten tot een deel van het vocht is verdampt.

Laat de bonen uitlekken.

Schep de bonen door de saus en breng op smaak met tamari of shoyu.

Doe het bonenmengsel in een ovenschaal, verkruimel de geitenkaas over de schotel en strooi het broodkruim er over.

Verhit de schotel in een voorverwarmde oven (200 graden) tot de kaas is gesmolten en er een licht bruin korstje opkomt.

Servere met veldslasalade.

PIKANTIKA FASOLIA (WITTE BONEN OP GRIEKSE WIJZE)

voor 2 personen

Ingrediënten:

100 gr snij- of sperziebonen, in stukjes
zout
1 potje witte bonen (200-250 gram)
1 ui, gesnipperd
30 gram rucola, grof gehakt
2 el olijfolie
300 gram spinazie, gewassen
1 teen knoflook
2 tomaten, ontveld en in blokjes
versgemalen zwarte peper
paar takjes verse dille, fijngehakt (facultatief)

Bereiding:

Breng in een ruime pan water met zout aan de kook, doe als het kookt de sperzie- of snijbonen erin en blancheer ze in ca 5 minuten net niet gaar. Laat uitlekken in zeef of vergiet. Spoel de witte bonen af in een zeef en laat ze uitlekken.

Fruit in een grote pan of wok met dikke bodem de ui zachtjes in 1 eetlepel olijfolie ca 5 minuten. Voeg de spinazie toe, pers de knoflook erboven uit en roerbak tot de spinazie geslonken is. Doe de witte bonen, de sperzie- of snijbonen en de tomatenblokjes erbij. Sudder zachtjes ca 5 minuten, breng op smaak met wat zout en versgemalen peper. Doe op het laatst de rucola en 1 eetlepel olijfolie erbij, warm door, strooi de dille erover en dien op.

Lekker met rijst of aardappels en feta.

LINZENSOEP

uit de vegetarische keuken

Ingrediënten:

100 gr rode linzen
1 el olijfolie
1 ui, fijngehakt
0,5 tl chilipoeder
1 cm verse gember, geschild en in stukken
0,5 tl nootmuskaat
2 rode paprika's, zonder zaad en in stukjes
(min.) 5 dl groentebouillon
5 dl kokosmelk
zout, peper

Bereiding:

Week de linzen 10 minuten in heet water. Verhit de olie in een soeppan met dikke bodem en fruit ui met kruiden zachtjes 4 minuten. Voeg paprika's en linzen toe, roer een paar minuten goed door om aanbakken te voorkomen. Giet de bouillon erbij, breng aan de kook en laat 10 minuten zacht koken. Doe de kokosmelk erbij en laat de soep 35-40 minuten zacht doorkoken. Doe de soep in de blender en maak er een gladde soep van.



POLY-SACCHARIDEN

Werkzame stof

Poly-sacchariden zijn "Sugars that heal" zoals arts Emil Mondo dat noemt. In zijn boek wordt het belang van zogenaamde essentiële suikers aangetoond. Deze functionele suikers zijn de bouwstenen van polysacchariden. In tegenstelling tot vetzuren of aminozuren kun je niet slechts op één of enkele manieren deze moleculen met elkaar verbinden maar op talloze manieren. In paddestoelen, en met name in de shii-take komen poly-sacchariden voor. Van nature komt de shii-take voor in vochtige loofhoutbossen van Zuid-Oost Azië. In Nederland wordt de paddestoel, afgezien van enkele verwilderde exemplaren, gekweekt op boomstammen of zaagsel. Van oudsher wordt de paddestoel al als medicijn beschouwd en het onderzoek naar de kankerremmende werking is in volle gang.

PADDESTOELENRISOTTO

Een recept van Willemien

Ingrediënten:

500 gr. gemengde paddestoelen (grotchampignons, shii-take, platte champignons, weidechampignons enz.), in plakjes.
4 eetlepels olijfolie
2 tenen knoflook, uitgeperst
2 eetlepels peterselie, fijngehakt
1 ui, fijngehakt
175 arborio of andere kort-korrelige rijst
1 1/2 liter hete groentebouillon
75 gr. kaas, geraspt
1 eetlepel verse dragon, fijngehakt
foelie, gemalen
tamari en versgemalen peper

Bereiding:

Bak de paddestoelen een paar minuten op matig vuur in 2 eetlepels olijfolie en voeg knoflook en peterselie toe zodra het vocht vrijkomt. Haal de pan van het vuur en houd de paddestoelen afgedekt apart.

Fruit de ui in de rest van de olie op laag vuur afgedekt in 6-7 minuten zacht. Voeg de rijst toe en roer tot alle korrels met olie bedekt zijn. Voeg een soeplepel bouillon toe en laat het vocht al roerend pruttelen tot het is op-

genomen. Doe er dan een volgende soeplepel bouillon bij en laat het vocht weer pruttelen tot het is opgenomen. Verwerk op die manier alle bouillon en laat de rijst gaar worden. Roer de kaas, dragon, foelie, tamari en peper erdoor, spatel er de paddestoelen met hun vocht door en dien het gerecht op.

Serveer er een groenebladsalade bij met kappertjesvinaigrette en citroen.

TAGLIATELLI MET PADDESTOELEN

Ingrediënten:

2 uien
1 bakje oesterzwammen
1 bakje shii-take
1 bakje champignons
tagliatelle (groene) voor 4 personen
olijfolie
2 zakjes waterkers
200 ml zure room
150 gram jonge geraspte kaas
peper
tamari of shoyu

Bereiding:

Gesnipperde uien 2 minuten zachtjes fruiten. Van waterkers 2 toefjes achterhouden, de rest toevoegen bij de uien en al omscheppend laten slinken. Zure room toevoegen en geheel met staafmixer pureren tot gladde saus. Geraspte kaas toevoegen en al roerend op laag vuur laten smelten. Op smaak brengen met tamari of shoyu en beetje peper.

Ondertussen tagliatelle in ruim water gaar koken. In koekenpan olijfolie verhitten en klein gesneden paddenstoelen in ca. 3 minuten bruin bakken en vocht laten verdampen.

Op smaak brengen met tamari of shoyu en wat peper Pasta afgieten en over borden verdelen. Waterkerssaus erover verdelen en paddestoelen hierover heen scheppen. Garneer met waterkers.



de bapao vooraf aan het stomen

BROODJES BAPAO

uit: Verantwoord en gezond

Ingrediënten voor het broodje zelf:

250 gram volkoren bloem
 1 zakje instant gist (11 gr.)
 1 ei
 beetje zeezout
 lauw water

Ingrediënten voor de vulling:

10 shiitakepaddestoelen, geboend en in kleine

stukjes gesneden

2 stengels bosui, gesnipperd

2 teentjes knoflook, gesnipperd

1 stukje verse gember, gesnipperd

1 rode peper, gesnipperd

2 eetlepels Tamari of Shoyu

1 eetlepel oestersaus

1 eetlepel sesamololie

paar stengels paksoi

snuffje versgemalen peper

olijfolie om in te bakken

stoommand waar 8 bolletjes in passen.

Bereiding:

Meng bloem, zout en gist in een beslagkom. Doe het ei erbij en wat water en begin te kneden. Voeg onder kneden steeds wat water toe tot er een stevig maar wel soepel deeg ontstaat. Laat het deeg 30 minuten staan onder een theedoek.

Verhit de olijfolie en fruit de gember, ui, peper en knoflook en roerbak daarna de paddestoelen.

Maak een bolletje deeg zo groot als een walnoot, rol dat uit tot een plat stukje deeg van zo'n 12 cm. doorsnee en vul die met een eetlepel van het champignonvulling. Herhaal tot het deeg of de vulling op is.

Bekleed de stoommand met paksoibladeren. Vouw het bolletje zoveel mogelijk dicht en leg dit met de onderkant op een blad paksoi. Breng bouillon aan de kook in de stoompan, de stoommand erin en stoom de broodjes bapao in ca. tien minuten gaar.

PADDESTOELENSTRUDEL MET NOTENSAUS

voor vier personen

Ingrediënten :

8 vellen fillodeeg (diepvries)
4 sjalotten in ringetjes gesneden
3 eetlepels olijfolie
500 gram paddestoelen waaronder shii-take en oesterzwammen, in reepjes gesneden
tamari of shoyu
80 gram pecannoten, fijngehakt
4 eetlepels walnoot- of truffelolie
2 zongedroogde tomaten, in dunne reepjes gesneden
snufje peper uit de molen
Springvorm (ca. 22 cm. doorsnee)
Schone theedoek

Bereiding:

Fillodeeg in verpakking in 2 uur bij kamertemperatuur laten ontdooien. Oven voorverwarmen op 200 graden.

In wok sjalotjes in olijfolie zachtjes goudbruin bakken. Paddestoelen toevoegen en op hoog vuur roerbakken. Tomaatreepjes er door mengen en geheel op smaak brengen met tamari of shoyu. Dit mengsel laten afkoelen.

Fillodeeg voorzichtig uit verpakking nemen, openvouwen en op snijplank leggen. Afdekken met vochtige theedoek want fillodeeg droogt snel uit.

Bovenste vel inkwasten met walnootolie en met ingevette kant naar boven in springvorm leggen. Punten van deeg over rand van vorm laten hangen. Bestrooien met beetje pecannoten. Zo nog drie ingevette fillovelen in deegvorm leggen, waarbij punten verspringen. Steeds met pecannoten bestrooien. Paddestoelenmengsel over deegbodem verdelen, overhangend deeg over vulling vouwen.

De rest van de deegvellen een voor een met walnootolie insmeren, op vulling leggen en bestrooien opnieuw met pecannoten. Laatste twee fillovelen wat kreukelig bovenop leggen. Strudel middenin oven in ca. 30 minuten goudbruin en knapperig bakken.

Server met salade naar keuze en portie gestoomde groente bijv. broccoli.



shii-takes uit de gezonde winkel

SPRUITJES MET SHIITAKE

voor 2 personen

Ingrediënten:

- 500 gram spruitjes, gepeld
- 1 bakje shii-take schoongeboend en in stukken
- 2 sjalotten, gesnipperd
- 2 tenen knoflook, gesnipperd
- 2 eetlepels olijfolie

Bereiding:

Breng water aan de kook en kook de spruitjes daarin beetgaar; hoe lang het duurt ligt aan hoe groot de spruiten zijn, vooral niet te lang, proef een spruit na 10 minuten.

Fruit de sjalotten en 1 teen grof gehakte knoflook zachtjes in de olie, schep af en toe om. Zet het vuur hoog en voeg de shii-take toe. Schep goed om. Draai er peper boven uit, wat zout en pers een teen knoflook erbovenuit. Laat een minuut of twee stoven.

Laat de beetgare spruiten uitlekken, bewaar wat kookvocht. Doe de spruiten bij de champignons,

warm nog even door en voeg wat kookvocht toe.

Eet met een gekookte aardappel of puree.

PADDESTOELEN-PATÉ

www.lekkerplantaardig.net

Ingrediënten voor een ovenschaal van +/- 0,8 liter:

300 g paddestoelen (bijv. 100 g cantharellen + 200 g shii-takes)

200 g gekookte aardappel (van een dag tevoren)

150 g winterpeen, geraspt

75 g cashewnoten, fijngehakt

1 fijngehakte ui (+/- 50 g)

6 el olijfolie

1 el tarwebloem

1 snee oud brood, verkruimeld

1 el gedroogde gistvlokken

2 tl tijm

eventueel gomasio (geroosterd sesamzaad)

peper

Bereiding:

Verwarm de oven voor op 220° C.

Borstel de paddestoelen goed schoon en snij ze in grove stukken. Bak ze kort (+/- 3 min) in wat hete olie. Op het laatst de ui meebakken. Laat de pan even zonder deksel staan. Giet goed het vocht af van de paddestoelen en uien.

Meng nu alle andere ingrediënten behalve de olie en bloem goed door elkaar. Strooi de bloem erdoor en roer dan de olijfolie door het mengsel. Breng het mengsel op smaak met wat peper. Doe alles in de keukenmachine en meng totdat het mengsel de dikte van een stevige stampot krijgt.

Vul een ovenschaal van +/- 0,8 liter met het mengsel. Strooi eventueel wat gomasio over het mengsel voor een lekker korstje op de paté. Dek de ovenschaal af (als je geen deksel hebt,

gebruik dan aluminiumfolie). Zet de schaal 30 minuten in de oven waarvan de laatste 10 minuten zonder deksel/afdekking voor het korstje.

Laat de paté goed afkoelen en gebruik 'm pas na een nacht in de koelkast zodat de smaak van de paddestoelen goed kan doortrekken in de overige ingrediënten.

WARME PADDESTOELENSALADE

Ingrediënten:

500 gram paddestoelen, bijv. kastanjechampignons en shii-takes, in plakjes gesneden

3 teentjes knoflook

2 grote uien, gesnipperd

2 tomaten, in blokjes gesneden

4 eieren, hardgekookt en in plakken gesneden

halve komkommer, in plakjes gesneden

2 zakjes gemengde salade naar keuze

olijfolie en eventueel wat sesamolie

verse basilicum

oregano en Toscaanse kruiden

versgemalen peper

Bereiding:

Bak de champignons in de olijfolie tot ze goudbruin zijn. Giet het kookvocht af zodat alleen de champignons overblijven. Pers de knoflook boven het mengsel en voeg de u toe. Breng dit mengsel op smaak met peper en oregano en voeg wat olijfolie of sesamolie toe.

Bak de tomaten in de olijfolie op hoog vuur kort aan. Mag geen papperige massa worden, dus kort op het vuur en voeg toe aan het champignonmengsel.

Verdeel de gemengde sla over de borden, leg de eieren en komkommer langs de randen van de borden. Schep op elk bord het warme champignonmengsel en bestrooi dit met Toscaanse kruiden zoals oregano, tijm, basilicum enz.

Serveer met meergranenbrood.

MOERMAN KOOKCURSUS

een middag koken met Jannie Veenema



kookcursus in het inloophuis de Vruchtenberg

De remmende kracht van de voorsprong, daar heeft de Moerman voedingswijze last van. Revolutionair voor de jaren 70, maar inmiddels zijn vele regels van de leer gemeengoed geworden. En ondertussen probeert de Moermanvereniging met man en macht het achterhaalde imago van 'het vieze dieet voor doodzieke kankerpatiënten' uit de hoofden van mensen te krijgen.

Jannie Veenema is kookdocent en geeft cursussen in het koken volgens de voedingswijze van Moerman. Dat begint met de bewustwording van wat we eten. Een van de opdrachten is om thuis het keukenkastje uit te ruimen en de verpakkingen eens goed te lezen. Het meeste voedsel dat je in de supermarkt koopt staat stijf van de toevoegingen. Ik bak zelf mijn eigen brood en eet zoveel mogelijk biologisch. Ze vindt het niet alleen leuk om mensen het een en ander bij te brengen, maar wil vooral ook laten zien hoe lekker dat kan zijn. De Moerman voedingswijze is een feest. Jannie besteedt veel aandacht aan de rituelen rond het eten: het voorbereiden, het wassen van de handen, het dekken van de tafel, het zijn allemaal elementen die de maaltijd tot een bijzonder en aangenaam samenzijn maken. Met het wassen en schoonmaken van de groenten stop je al een stuk liefde in het eten, en dat mis je in gemakvoeding. Wij nemen bewust de tijd om te eten en zitten rustig een uur aan tafel. Dat moet ook wel, want we eten veel rauwkost, mooi op kleur gerangschikt op grote pizzaborden, dat schuif je niet zomaar naar binnen.

Mijn drive is vooral dat ik preventie heel belangrijk vind en dat ik daarom mensen bewust wil maken van het effect van voeding op hun gezondheid. Je moet niet wachten met gezond eten tot je kanker krijgt. Je moet het voor zijn en daarbij is de Moerman voedingswijze een prima instrument. Het is goed voor heel veel zaken, van afvallen tot diabetes en je voelt je er gewoon beter bij.

In het maandblad Uitzicht staan iedere keer recepten die aan de Moerman voedingswijze voldoen. De meeste recepten in dit kookboek voldoen eraan. De Moerman voedingswijzer geeft meer informatie is opvraagbaar bij de Moermanvereniging. Deze geeft ook een dagschema aan voor een regelmatig voedingspatroon.

interview eerder verschenen in Uitzicht 4-2005

Een belangrijke basis is om iedere ochtend het Budwigpapje met vers fruit te eten.

BUDWIGPAPJE (what's in a name..)

Ingrediënten:

100 gr magere kwark

2 el lijnzaadolie

1 el lecithine (om de olie makkelijker te mengen)

1 el gistpoeder of gistvlokken

2 el tarwekiemen

honing of diksap naar smaak

evt. verdunnen met karnemelk

evt. garneren met lijnzaad

Bereiding:

Lecithine door de olie roeren en daarna goed door de kwark mengen, daarna pas de rest toevoegen.



OMEGA-3 VETZUREN

Werkzame stof

Omega-3 is een groep meervoudige onverzadigde vetzuren. Aan omega-3-vetzuren worden positieve eigenschappen toegeschreven in het voorkomen van hart- en vaatziekten, artritis en depressies. Omega-3 verlaagt het cholesterolgehalte in het bloed. De onderzoeken naar een positieve werking tegen kanker zijn nog volop gaande. Naast voedingssupplementen (het traditionele levertraan bv.) is omega-3 ook via vette vis binnen te krijgen.

Lijst met vette vis (uit: 'tijd voor vis')

botervis (16 gr/ons)
dorade gris (4,6 gr/ons)
forel (4,9 gr.ons, kweek)
haring (18,5 gr/ons wv 1,8 gr omega-3 en van half mei t/m juni)
makreel (16,1 gr/ons wv 1,8 gr omega-3)
paling (22 gr/ons)
pijlinktvis (15 gr/ons)
rode poon (6 gr/ons wv 1 gr omega-3 en van juli-dec)
sardines (9,2 gr/ons, zomermaanden)
sepia/inktvisringen (16 gr/ons, sept-maart)
st. Jacobsschelpen (5 gr/ons en sept-maart)
sprot (6,7 gr/ons, moeilijk vers verkrijgbaar)
tonijn (15 gr/ons)
zalm (16 gr/ons wv 1,8 gr omega-3)
zwaardvis (4 gr/ons wv 0,6 gr omega-3)

ZALM LASAGNASCHOTEL

Voor 2 personen

Ingrediënten:

Olijfolie
2 verse zalmmoten
200 gram champignons
1 prei, kleingesneden
4 dl magere melk
1 eetlepel zure room
50 gram tarwebloem
1 eetlepel geschrapte mierikswortel
tamari of shoyu
2 takjes verse dille, kleingesneden
1 citroen
lasagna voor twee personen (4-6 vellen)

Bereiding:

Pocheer de zalmmoten in bijna kokend water en haal daarna de graten eruit en doe de zalm in een aparte kom. Stoof de kleingesneden champignons een minuut of drie in de olijfolie met klontje roomboter op matig vuur, voeg de prei toe en laat nog een minuut of vijf stoven.

Maak de saus door een klontje roomboter te smelten, voeg de tarwebloem toe en roerend de melk tot een dikke saus ontstaat. Voeg nu de zure room en mierikswortel toe. Doe de champignons/prei, de zalm en de dille bij elkaar en laat afkoelen. Kook nu de (groene) lasagnavellen volgens gebruiksaanwijzing. Vul een licht ingevette ovenschaal in laagjes met achtereenvolgens de saus, een vel lasagna, het zalmmengsel en herhaal dit een aantal keren. Eindig met de saus. Gaar alles in een voorverwarmde oven van 200 graden (ca. 20 minuten).

Serveren met tomatensalade en olijven

COURGETTE-TAGLIATELLI MET ZALMSNIPPERS IN KNOFLOOKSAUS

Een recept van Schiermonnikoog, 2 personen

Ingrediënten:

olijfolie
verse bieslook
tagliatelli of andere pasta
1 courgette
300 gram zalmsnippers
2 teentjes knoflook
6 tomaten
tamari of shoyu

Bereiding:

Kook de tagliatelli volgens gebruiksaanwijzing gaar in ongeveer 8 minuten. Meng de kleingesneden bieslook met 4 eetlepels olijfolie in een aparte kom.

Halveer de courgette (goed wassen vooraf). Haal zaadjes eruit met theelepels en schaf de courgette met raps in lange dunne slierten. Hoe dunner hoe beter. Schep de courgetteslierten door de kokende pasta en laat nog 1 minuut meekoken. Daarna afgieten en warm bewaren (afgedekt in handdoek bijv.)

In de olijfolie de zalmsnippers roerbakken (een minuut of twee/drie) samen met de knoflook. Op smaak brengen met wat peper en tamari of shoyu. Daarna van vuur af de klein geknipte bieslook erdoor roeren.

Bak in een aparte pan de grof tomaten op matig vuur in de olijfolie met een knoflookteentje geperst erbij tot de tomaten zacht zijn. Serveer de tagliatelli met daaroverheen een lekkere schep zalm saus en ernaast de warm gebakken tomaten.

KOUDE ZALM MET AVOCADO EN BASILICUMDRESSING

voorgerecht voor 4 personen

Ingrediënten zalm:

200 gram gerookte zalmsnippers

400 gram zalmfilet

teentje knoflook, fijngeperst

3 sjalotjes, zeer fijn gehakt

1,5 el citroensap

snufje zwarte peper en cayennepeper

enkele druppels worcestersaus

2 avocado's (rijp)

zakje veldsla en schijfjes tomaat als garnering

bakvorm/ring van 9 cm doorsnede

Ingrediënten dressing:

50 ml olijfolie

1 el citroensap

2 ontvelde tomaten en in blokjes gesneden

8 blaadjes verse basilicum, fijn gesneden

snufje zwarte peper

Bereiding:

Doe de gerookte en verse zalm in een mengkom. Meng deze goed door elkaar met de knoflook, sjalotten, 1 eetlepel citroensap, de peper en worcestersaus.

Schil en halveer de avocado's, verwijder de pit.

Snij de avocado's in dunne plakken en vermeng deze met het overgebleven citroensap.

Leg een taartvormpje of ring van 9 cm doorsnee op elk groot plat bord. Verdeel de helft van het zalmmengsel over alle borden en vormen. Strijk de bovenkant iets af en bedek deze met een schijfje avocado en daar weer bovenop de rest van het zalmmengsel. Weer afstrijken.

Haal nu de vorm weg en garneer de

'zalmtaartjes' met blaadjes sla en tomaat.

Roer de ingrediënten voor de dressing door elkaar en giet over de veldsla.

Serveer met warm knoflookbrood.

ZALM MET MISO EN LIMOEN

voor 2 personen

Ingrediënten:

750 gram zalmfilet

1 dl Japanse sake (rijstwijjn)

75 gram (rijst) miso

2 el heldere honing

1 teentje knoflook, fijngeperst

2 limoenen, 1 uitgeperst en 1 in vieren gesneden

broccoli voor 2 personen

zilvervliesrijst voor 2 personen

Bereiding:

Snijdt de zalmfilet in ongeveer 12 stukken

Meng sake, miso, honing, knoflook en limoensap door elkaar.

Leg de schijfjes zalm dakpansgewijs in een platte schaal en begiet ze met de helft van de marinade

Dek de schotel af met folie en laat de vis zo lang

mogelijk marineren (mag tot 24 uur).

Blancheer de broccoli tot beetgaar en kook de zilervliesrijst volgens gebruiksaanwijzing.

Laat de gemarineerde vis uitdruipen en bak deze kort (ca. 2 minuten) op een verhitte bakplaat of in een braadpan.

Serveer de zalm naast de rijst en de broccoli en giet de rest van de marinade over de zalm.

Serveer er een tropische vruchtensalade bij met bijv. mango, mandarijnen en ananas.

ZALMFILET MET ROMIGE SINAASAPPELSAUS

Bewerkt naar Allerhande van AH

Ingrediënten:

1 ui, gesnipperd

olijfolie

1 sinaasappel

1,5 dl droge witte wijn

halve pot visfond

1 pakje koksroom

takjes tijm

peper

zwarte olijven (zonder pit)

3 stuks zalmfilet (per stuk ongeveer 150 gram)

Bereiding:

Ui in olijfolie fruiten.

Sinaasappel goed wassen (schoonboenen) en schil dun eraf raspen. Sinaasappel uitpersen.

Sinaasappelsap en helft van sinaasappelrasp met wijn en visfond aan de ui toevoegen. Aan de kook brengen en op hoog vuur tot circa 1 dl laten inkoken.

Saus boven kom door zeef gieten en terugdoen in de pan en opnieuw aan de kook brengen.

Room en rest van sinaasappelrasp toevoegen en de blaadjes tijm erbij doen. Op hoog vuur inkoken tot gebonden saus ontstaat (circa 4 minuten). Op smaak brengen met peper en eventueel wat zout.

In koekenpan rest van olijfolie verhitten en zalmfilets rondom bruin en gaar bakken (circa drie minuten een elke kant)

Zalmfilets op borden leggen, saus eromheen schenken en het geheel garneren met olijven en rest van de tijm.

ZUURKOOL MET ZALM

Uit de omgeving van Straatsburg, voor 2 personen

500 gram (wijn)zuurkool

1,5 dl. witte wijn (liefst Riesling, Pinot Gris of andere Elzas wijn) of cider of appelsap

bloemige aardappelen naar smaak (zoals

Eigenheimers of Resonant, 200 gram, ca 4 stuks)

6 jeneverbessen

versgemalen peper (grof)

1 el olijfolie

1 teen knoflook, grof gehakt

zout

250 gram zalm, liefst met huid

(evt.) beetje zure room

Bereiding:

Schil de aardappels en snij ze in de lengte in plakken. Doe ze in een pan, daarop de zuurkool, jeneverbessen en versgemalen peper. Giet de wijn/cider/appelsap erover. Deksel op de pan en zachtjes laten sudderen tot de aardappels bijna gaar zijn. Check af en toe of er nog voldoende vocht in de pan is; vul zo nodig aan.

Snij de zalm in vier repen, strooi er versgemalen peper over. Leg twee repen op de zuurkool in de pan en laat met het deksel op de pan zachtjes garen.

Verhit intussen in een koekenpan 1 eetlepel olijfolie. Bak daarin de twee overige moten zalm met de knoflook op de huid tot de zalm net gaar is. Strooi er dan versgemalen peper en wat zout over.

Haal de meegestoomde zalm uit de pan met zuurkool zodra hij net gaar is. Stamp zuurkool en aardappelen, voeg versgemalen peper en een beetje zout toe, leng zo nodig het vocht aan met wat wijn, cider of appelsap. Er kan een beetje zure room door, maar dat hoeft niet. Serveer de zuurkool met de twee soorten zalm ernaast.

GESTOOMDE ZALM IN KOOLBLADEREN

voor 2 personen

Ingrediënten:

200 gram zalmfilet

1 el sojasaus

1 el droge sherry

1 vingerkootje gember, geschild en fijngehakt

1 teen knoflook, geperst

1 tl honing

2 grote, hele bladen Chinese kool

1 lente-uitje

zout

versgemalen peper

1 el citroensap

stoommand

Bereiding:

Snij de zalmfilet in twee stukken en doe in een schaal. Meng in een kom sojasaus, sherry, gember, knoflook en honing. Giet over de vis, dek af met deksel of plastic folie en laat een half uur (of meer) marinieren in de ijskast.

Breng in een flinke pan water aan de kook en blancheer daarin de koolbladeren ca 30 seconden. Haal ze uit de pan en spoel ze onmiddellijk af met zo koud mogelijk water. Laat de koolbladeren uitlekken.

Haal de vis uit de marinade. Leg op de nerf van elk koolblad een stuk zalm. Bestrooi met lente-
ui, zout en peper. Vouw het koolblad rond de zalm tot een pakketje; steek zo nodig vast met een cocktailprikker.

Breng water aan de kook in een stoompan

of andere pan, waar een stoommandje boven gehangen kan worden. Leg de vispakketjes op stoomrooster of in stoommandje. Stoom 10-12 minuten. Serveer met partjes citroen, aardappels of rijst en groente.

ZALM MET VENKEL EN AVOCADO

voor 2 personen

Ingrediënten:

2 moten zalm

1 dikke venkelknol, doorgesneden en vervolgens in repen gesneden

zout

peper

1 avocado, geschild en ontdaan van de pit

1 klein teentje knoflook

1 lente-uitje

1 limoen

zout

tabasco

dessertlepel Biogarde

stoommand

Bereiding:

Gebruik een stoompan, een stoommandje of een stalen vergiet boven een pan kokend water, die afgedekt kan worden met een deksel. Leg de venkel in het mandje. Bestrooi de zalm met zout en versgemalen peper en leg ze op de venkel. Stoom 15 minuten.

Prak intussen de avocado met een snufje zout, versgemalen peper, een klein teentje geperste knoflook, een drupje tabasco, een dessertlepel Biogarde en wat limoensap (begin met het sap van de helft van de limoen, voeg de rest zo nodig toe, de saus mag niet te zuur worden). Dien de zalm en venkel op met deze koude saus en pasta of couscous.

ZALM IN MIERIKSWORTELJASJE EN BIESLOOK-LIMOENSAUS

van: smulweb

Ingrediënten:

750 gr verse zalmfilet in 4 gelijke stukken
zout en peper
1 el bloem
2 el geraspte mierikswortel (potje),
1 eidooier
50-75 gr broodkruim
1 el fijngesneden peterselie
1 el fijngesneden kervel
1 el boter
1 el olijfolie
sprietjes bieslook.

Voor de saus:

2,5 dl soja cuisine
2 tl grove mosterd
1 tl mierikswortel
1 el limoensap
zout
1 el fijngesneden bieslook

Bereiding saus:

Sojaroom aan de kook brengen en ca. 2 min. laten koken. Van vuur af mosterd, mierikswortel, limoensap en zout erdoor roeren. Saus warm houden en voor serveren bieslook erdoor mengen.

Bereiding vis:

Oven voorverwarmen op 180 graden. Vis aan beide kanten met zout en peper bestrooien en aan de velzijde met een beetje bloem. Mierikswortel en eidooier mengen en de velzijde van de visfilets ermee bestrijken. Broodkruim mengen met peterselie en kervel en over bovenkant van vis verdelen, stevig aandrukken. Boter en olie verhitten en vis hierin met kruidenkant naar onderen ca. 3 min. bakken op middelmatig vuur. Vis met kruidenkant naar

boven op bakplaat leggen en in oven nog ca. 5 min. bakken. Vis met saus serveren en garneren met lange bieslooksprietjes. Serveren met gekookte worteltjes en aardappeltjes.

ZALMFILET MET LINZEN EN YOGHURT

voor 2 personen

Ingrediënten:

125 gram bruine linzen
stuk zalmfilet van ca 4 ons
zout
versgemalen peper
2 eetlepels olijfolie
sap van een halve citroen
1 handvol verse kruiden, zo mogelijk een mix van peterselie, basilicum en mint, grof gehakt
1 grote hand vol spinazie, gehakt
1 kopje yoghurt, met wat zout, peper en paprikapoeder erdoor geroerd

Bereiding:

Verwarm de oven zo nodig voor op 220 graden. Doe de linzen in een pan, spoel ze schoon als ze stoffig zijn, doe er zoveel water bij dat ze een vingerkootje onder staan. Breng aan de kook en sudder tot de linzen gaar zijn (dat duurt ongeveer een half uur).

Leg de zalm in een ovenschaal, maal er peper over en druppel er een eetlepel olijfolie over. Bak ca 10 minuten in de oven.

Giet de linzen af, bewaar het vocht. Zet de linzen terug op het vuur, roer er zout, peper, citroensap, een beetje kookvocht en een eetlepel olijfolie door. Voeg vervolgens de gehakte kruiden en de spinazie toe. Roer goed door, laat opnieuw heet worden en laat de spinazie even slinken; het 'rauwe' moet van de spinazie af zijn, dat duurt een paar minuten. Dien dan direct op met de yoghurtdressing.



ETHERISCHE OLIE

Werkzame stof

Knoflook is zeer gezond, het bevat vitamines A, B en C en mineralen, het is goed voor het hart- en vaatstelsel, het verlaagt de bloeddruk en cholesterol, het vermindert de neiging tot klonteren van het bloed, het is goed voor de luchtwegen en het heeft een sterk antibacteriële werking. Het gaat infecties tegen, maar misschien is dat omdat niemand in de buurt wil komen...

Omdat knoflook vooral bekend is van de penetrante geur en smaak, leggen we hier de nadruk op de etherische oliën in de knoflook: een complete aroma- en smaaktherapie. Dan komen de culinaire en medische kwaliteiten van de knoflook samen tot hun recht.

Etherische oliën zijn vluchtige, olie-achtige bestanddelen van bloemen, bladeren, struiken, bomen, vruchten, wortels, zaden of harsen. Deze oliën zijn verantwoordelijk voor de stofwisseling van een plant en ze worden dan ook beschouwd als de levenskracht ervan. Een etherische olie is het meest essentiële en tegelijkertijd het meest subtiele deel van een plant. Het heeft de eigenschap de levensenergie van de mens te vergroten door zijn specifieke therapeutische eigenschappen.

Twee gouden Chinese knoflookspreuken:

Een wijs man eet (veel) knoflook **ALTIJD** met de partner waar hij de nacht mee doorbrengt.

Een wijs man eet **NOOIT** knoflook als hij de volgende dag een vergadering geeft.

Knoflook vermindert in geur als de hele teen wordt gestoofd voordat het verder verwerkt wordt. De lichaamsgeur na het eten is te verminderen door het eten van rauwe groene groenten als peterselie of het zuigen op een koffieboon.

LINZEN MET KNOFLOOK EN TOMATEN

van smulweb, boek Afrika kookt

Ingrediënten:

5 el olijfolie
6 tenen knoflook, fijngesneden
250 g tomaten, ontveld en kleingesneden
200 g linzen, schoongespoeld
1 tl zout
1 tl zwarte peper
stukje gemberwortel, geschild en fijngesneden
2 verse groene chilipepers, zaadjes verwijderd

2 eetlepels vers citroensap
1 liter hete bouillon

Bereiding:

Verhit de olie in een zwarte pan en bak de knoflook tot hij lichtbruin kleurt. Voeg de tomaten toe en laat ze 5 minuten sudderen. Voeg de linzen toe en laat ze kort meesudderen. Voeg zout, peper, gember, chilipepers en citroensap toe. Voeg de hete bouillon toe. Schep alles om en laat de linzen afgedekt in 1 uur zachtjes gaarkoken.

Serveer hierbij Injera, pita of ander brood en groene salade.

RISOTTO MET GEPOFTE KNOFLOOK

Jamie Oliver en Irene's kookboek, 2 personen

Ingrediënten knoflook:

2 bollen verse of gedroogde knoflook
2 eetlepels (olijf)olie
1/2 theelepel (zee)zout
paar druppels rode pepersaus (tabasco of chilisaus)

Ingrediënten risotto:

1 liter bouillon
1 el olijfolie
3 sjalotjes, fijngesneden
2 tenen knoflook, fijngesneden
1/2 struik bleekselderij, fijngesneden
400 gr risottorijst
1 dl witte vermouth (evt. droge witte wijn)
zeezout en peper
75 gr boter
125 gr verse parmezaanse kaas

Bereiding knoflook:

Verwarm de oven voor op 160 graden. Indien u verse knoflook gebruikt, dan dient u de bovenkant van de bol eraf te snijden tot u de topjes van de knoflookteentjes ziet zitten. Gebruikt u gedroogde knoflook, dan verwijderd u de dunne velletjes van de bovenzijde van de bol, zodat de teentjes zichtbaar worden,

maar u laat de bol heel. Plaats de bollen in een ovenvast schaalje, giet de olie over de bollen, strooi het zout erover en schenk twee eetlepels water in het schaalje. Plaats een deksel over het schaalje of gebruik aluminiumfolie om de schaal af te dekken. Bak de knoflook een uur in het midden van de oven gaar. Laat de bollen iets afkoelen.

U kunt de knoflook op twee manieren serveren. De hele bollen worden op een bord geplaatst, waarbij een ieder telkens de gepofte knoflook uit een teentjes drukt en met een mes op brood smeert. Ook kunt u de teentjes vooraf uitknippen in een schaalje, mengen met de olie en water uit de ovenschaal en enkele druppels pepersaus toevoegen. De laatste manier is wat gemakkelijker eten. Deze puree heeft een zachte smaak en smaakt heerlijk op knapperig (stok)brood.

Bereiding risotto:

Verhit de bouillon. Verhit in een andere pan de olijfolie. Doe de sjalotjes, knoflook en bleekselderij erbij en bak dit ongeveer 4 minuten op een laag vuur. Wanneer de groenten zacht zijn mag de rijst erbij en moet het gas hoog gezet worden.

De rijst begint nu te bakken, dus blijf roeren. Na een minuut worden de rijstkorrels glazig. Doe dan de vermouthe erbij en blijf roeren.

Als de vermouthe in de rijst is getrokken, dan kan de eerste schep bouillon erbij met een snuf zout. Zet het vuur lager, zodat de rijst pruttelt maar niet te snel aan de buitenkant gaar wordt (en van binnen niet). Ga rustig door met bouillon toevoegen tot alles wordt opgenomen door de rijstkorrels, het wordt een romige massa. Dit duurt zeker 15 minuten. Proef de rijst of het gaar is en breng op smaak met zout en peper.

Servere met de gepofte knoflook en eventueel wat geroosterde amandelen en croutons.

GESTOOMDE GROENTEN MET AIOLI

van smulweb

Ingrediënten:

1 venkelknol, in dunne repen gesneden
2 jonge koolrabi, in dunne schijven
250 g dunne wortelen, in de lengte gehalveerd
2 middelgrote aardappelen, in vieren
250 g haricots verts, heel
1/2 l groentebouillon
1 takje tijm
4 hardgekookte eieren

Ingrediënten aioli:

1 snee toastbrood
6 el (soja)melk
5 knoflookteentjes
1 eierdooier
125 ml olijfolie
2 el yoghurt
een beetje citroensap
peper en zout

Bereiding groenten:

Breng de bouillon met de tijm aan de kook. Laat de groenten in een zeef of stoommandje hierin beetgaar stomen.

Pel de eieren en halveer ze en schik op een schotel samen met de groenten. Bestrooi met versgesneden groen van de koolrabi en venkel. Geef de aioli er apart bij.

Bereiding Aioli:

Snij de korsten van het brood en laat het brood 5 min weken in de melk en druk goed uit. Schil de knoflook en pers bij het brood en vermeng goed met de eierdooier. Roer beetje bij beetje de olijfolie erdoor tot een vaste mayonaise ontstaat. Schep de yoghurt erdoor en breng op smaak met wat citroensap, peper en zout.

Aioli, of knoflookmayonaise gaat altijd om de verhouding olie-eidooier-knoflook. De toevoeging van yoghurt, brood of citroen is voor het binden en een frissere smaak.

HARICOTS VERTS UIT EEN PAKJE

uit: SLA 5-2000

Ingrediënten:

300 gram haricots verts, schoongemaakt
2 tl gedroogde oregano
4 tl olijfolie
16 ontpitte zwarte olijven, in ringen gesneden
4 teentjes knoflook, in schijfjes gesneden
versgemalen zeezout en zwarte peper
bakpapier

Bereiding:

Verwarm de oven voor op 200 graden. Leg een vierde deel van de haricots verts op een vel bakpapier. (Bakpapier moet zo groot zijn dat er een grote toffee van gemaakt kan worden) Zorg ervoor dat ze netjes dezelfde kant op wijzen.

Verdeel 1 tl oregano, 1 tl olijfolie, 4 olijven in ringen en 1 teen knoflook in plakjes erover.

Maal er zout en peper overheen.

Sla boven en onderkant van het papier over de boontjes en draai de zijkanten tot een toffee.

Herhaal dit vier keer.

Leg ze op de bakplaat in de oven en laat ze in ruim 30 minuten gaar worden.

Serveren met rijst en roergebakken groenten met noten.

THAISE GROENE CURRY

Jamie Oliver

Ingrediënten:

5-6 lenteuitjes
3 stengels citroengras zonder harde kern
3 knoflooktenen, gepeld
1 el verse gember, geschild
sap van 3 limoenen
4 groene pepers
3 bosjes koriander
1 bosje basilicum
3 el korianderzaad
olijfolie
zout en peper

blik kokosmelk

vis, tahoe of wokgroenten naar keuze

Bereiding:

Tot de streep alle ingrediënten in de keukenmachine fijnmaken. Vis of tahoe minstens 20 minuten marineren in de curry. Olie in de wok doen en vis, tahoe of groenten roerbakken. Alle currypasta erbij doen en het blik kokosmelk toevoegen. Alles op hoog vuur gaar laten worden.

Garneren met pistachenootjes en koriander, serveren met gestoomde rijst.

PASTA MET KNOFLOOK EN CHILIPEPER

het knoflookboekje/Jamie Oliver

Ingrediënten:

400 gr gedroogde volkoren spaghetti
1 dl extra vierge olijfolie
4 tl gedroogde chilivlokken (fijngehakte pili-pili of gedroogde lomboks van de toko)
6 grote tenen knoflook, fijngehakt
1 el fijngehakte verse munt
1 el fijngehakte verse peterselie
zout en zwarte peper

Bereiding:

Kook de spaghetti in ca 8 minuten in licht gezouten kokend water al dente. Verwarm de olijfolie in een grote pan en voeg de chilivlokken toe, bak ze 2-3 minuten op een heel laag vuur en hang niet dicht boven de pan i.v.m. de scherpe lucht die vrijkomt. Bak de knoflook onder af en toe roeren 2 minuten mee maar laat het niet bruin worden. Haal de pan van het vuur en voeg de munt toe.

Giet de pasta af en voeg het toe aan het olijfolie-knoflookmengsel. Voeg peterselie en munt toe en breng op smaak met zout en peper. Hussel alles goed door elkaar en doe het over in een voorverwarmde schaal.

Serveren met gevulde tomaten

INLOOPHUIS DE BOEI

interview met Jannie van der Voort en Joke van der Hoek



koffie in inloophuis de Boei

Inloophuis de Boei in Rotterdam doet denken aan een gezellig dorpscafé, compleet met biljarttafel en sterke drankflessen op de bar. En dat is ook precies de bedoeling. Twee subtiele verschillen: de flessen drank bevatten geen drank en de cafégasten hebben allemaal kanker (gehad).

Nadat iemand kanker heeft overleefd en uitbehandeld is, wordt de aandacht vanuit de omgeving minder, maar komt juist de ruimte en rust om alles wat gebeurd is en nog komen gaat de revue te laten passeren. Kanker moet dan immers nog een plaats in je leven krijgen. Een inloophuis biedt de mogelijkheid om met lotgenoten in contact te komen. Inloophuis de Boei kiest er bewust voor om sociale contacten te bevorderen en vooral geen informatie te geven, geen therapeutische doelen te hebben of leefstijladviezen te geven. “De gasten komen niet voor informatie, ze komen voor elkaar” zegt Jannie treffend. Het inloophuis wordt gerund door gastvrouwen zonder speciale opleiding. Wel bieden zij onderdak aan het spreekuur van de patiëntenvereniging. De workshops, activiteiten en thema-avonden zijn daardoor prettig laagdrempelig, de bezoekers van het inloophuis zijn zo divers als Rotterdam-Zuid zelf.

Omdat de Boei bewust niet therapeutisch werkt, waren we nieuwsgierig naar de lunches die zij twee maal per week klaarmaken. Acht koks koken op toerbeurt in duo's voor gemiddeld 18 personen. De recepten zijn verzameld in een kleine publicatie en geen schoolvoorbeeld van gezond koken. De keuze van het eten wordt vooral bepaald door de smaak van de gasten, beschikbare tijd en geld van de koks en de gezelligheid. Een gezellig samenzijn met smaakvol eten werkt nu eenmaal heilzaam en legt geen therapeutische toon op het eten. Dat een lekkere smaak natuurlijk prima gecombineerd kan worden met gezond eten is een bewijs dat dit kookboek probeert te leveren.

Hierbij een echt ongezond maar superlekker en gezellig recept van De Boei, want dit is wel goed voor de smaakpapillen.

CITROENSIROOPTAART

Voor 8 personen

Ingrediënten taart:

125 gram bloem
3/4 tl bakpoeder
1/4 dubbelkoolzure soda
snuf zout
50 gr ongezoeten boter
125 gr poedersuiker
2 eieren
80 ml melk
3 el gemalen amandelen
2 el geraspte citroenschil

Ingrediënten siroop:

100 gram poedersuiker
80 ml vers citroensap

Bereiding:

Over voorverwarmen op 180 graden. Springvorm van 20 cm invetten. Bloem, bakpoeder, soda en zout zeven boven een kom.

In een andere kom boter, suiker en eieren kloppen tot een soepel en romig beslag. Het bloemmengsel, melk, amandelen en citroenschil erdoor roeren. In de vorm doen en 35 minuten bakken, controleer of het beslag droog is. Prik gaatjes in de bovenkant van de taart.

Doe suiker en citroensap in een pan en verwarm dit op laag vuur totdat het stroperig is. Houdt het warm.

De siroop over de taart gieten en in de vorm laten afkoelen op een rooster. Daarna uit de vorm halen en opdienen.



ANTHOCYANINEN

Werkzame stof

De Zwitserse pionier van de biologische landbouw, dr. Hugo Brandenberger ontwikkelde een bietensap die op zijn voedzaamst te conserveren is voor de behandeling van leukemie. De rode kleurstof (anthocyaninen) zou namelijk anticarcinogene stoffen bevatten. Daarnaast verhogen bieten de opname van zuurstof door cellen met zo'n 400%. Bietengroen, in Nederland alleen te koop in de natuurvoedingwinkel, bevat daarnaast bètacaroteen, foliumzuur en vitamine C. (Caratenoiden en Anthocyaninen) Vers bietensap werkt bloedzuiverend, helpt bij bloedarmoede en werk versterkend. Daarnaast werkt het tegen verstoppingen en stimuleert het de lever.

De rode biet is de zoetste knol die er is en een van de weinige groenten die ook voorgedroogd en meestal zonder toevoegingen te koop is.

Gouden combinaties zijn: met zuivel als yoghurt, hüttenkase en kwark, met mierikswortel of geitenkaas, met vette vis

BONEN/BIETENSOEP

Recept uit SLA 1-2001

Ingrediënten:

300 gram cannellini bonen, een nacht in water geweekt (o.a. bij natuurwinkel te koop of in een blik bij de traiteur)
400 gram gekookte bietjes, ontveld en klein gesneden
4 knoflookteentjes, geperst
2 el rozemarijn
1 gedroogd pepertje
olijfolie
20 zwarte olijven zonder pit, gevierendeeld
tamari of shoyu en peper
100 gram parmezaanse kaas (geraspt)

Bereiding:

Kook de geweekte bonen met 1 eetlepel rozemarijn en wat tamari of shoyu ongeveer 2 uur op zacht vuur. Voeg de bieten toe.

Bak de knoflook met de rest van de rozemarijn en het pepertje in de olijfolie goudbruin, voeg de olijven toe en bak die kort mee.

Haal dit mengsel van het vuur en pureer de

massa en voeg deze toe aan de soep.

Breng het weer bijna aan de kook en breng op smaak met tamari of shoyu en peper.

Serveer met parmezaanse kaas erover gestrooid en warm volkoren stobbrood uit de oven en een gemengde salade.

RODE BIETENOVENSCHOTEL

Ingrediënten:

750 gram bieten (voorgekookt)
2 appels, in blokjes
2 uien, in ringen
handvol rozijnen (zwavelarm)
tamari of shoyu
stukje verse gember of gemberpoeder
3 laurierblaadjes
3 eetlepels citroensap
scheutje melk of soja culinair voor aardappelpuree
klontje roomboter voor invetten ovenschaal
1 kilo aardappels (lieft biologisch)
blikje tonijn op olie
geraspte kaas

Bereiding:

Verwarm de oven voor op 240 graden. Fruit de uien in de olijfolie, voeg daarna kleingesneden bietjes toe. Enkele malen omscheppen. Voeg stukgesneden appels, rozijnen, citroensap en kruiden toe. Laat alles ongeveer 10 minuten stoven op zacht vuur.

Maak ondertussen van de gekookte aardappelen aardappelpuree. Vet een ovenschaal licht in met klontje roomboter. Maak laagjes in de ovenschaal in de volgende volgorde:

Eerst laagje puree

Daarna stukjes tonijn

Daarna laagje bieten

Herhaal dit drie keer in dezelfde volgorde en sluit af met extra laagje aardappelpuree.

Bestrooi schotel met geraspte jonge kaas

Nu 30 minuten in de oven laten gratineren.

ROERGEBAKKEN BIETJES MET SESAM EN KANEEL, AARDAPPELPUREE EN GEITENKAAS

voor 2 personen

Ingrediënten:

200 gram biet, gekookt en in reepjes gesneden
2 eetlepels sesamzaad
kaneelpoeder
zout
olijfolie
scheutje appelsap
4 flinke, bloemige aardappels
scheutje olijfolie
2 tenen knoflook
1 klein eitje
zout
versgemalen peper
1,5 ons zachte Franse geitenkaas (chèvre)

Bereiding:

Kook de aardappels in de schil 20 minuten met een doorgesneden teen knoflook in het kooknat. Giet af maar bewaar het kookvocht. Pel de aardappels en stamp ze fijn met een pureestamper of vork. Doe terug in de pan, roer er wat zout, peper, een uitgeperste knoflookteen en een scheutje olijfolie bij en zoveel van het aardappelkookvocht dat een lekkere, smeuge puree ontstaat. Maak de puree aan de dunne kant want in de oven verliest hij straks vocht.

Zet de oven op 180 graden. Vet een ovenschaal in met olijfolie, doe de puree erin, strooi er de verkruimelde geitenkaas over en zet in de oven tot de bietjes klaar zijn.

Verhit de olie in een wok of braadpan met dikke bodem en bak de bietenreepjes al omscheppend in 5 minuten beetgaar. Doe het sesamzaad erbij en bak nog even mee. Giet er een beetje appelsap bij, warm goed door. Bestrooi met kaneel en dien direct op.

Serveren met gegrilde zalm

BIETEN MET MIERIKSWORTELDRESSING

Bijgerecht Madhur Jaffrey's Vegetarische gerechten

Ingrediënten:

3 grote rode bieten ca. 350 gram, gekookt en geschild
225 gr schoongemaakte bietengroen, als dat niet beschikbaar is dan koriander of peterselie

Dressing:

4 el olijfolie
3 tl azijn
3 tl mierikswortel
1 geperste teen knoflook

Bereiding:

Snij de gekookte rode bieten in de lengte doormidden en dan diagonaal in plakken van 7mm dikte. Breng een grote pan water aan de kook, en kook hierin het bietengroen ca. 12 min. of tot het net gaar is. Giet af. Vermeng de ingrediënten voor de dressing. Doe er de bieten en het groen in een schaal en schenk de dressing erover. Schep voorzichtig door. Serveer heet of koud.

EXOTISCHE RODE BIETJES

Uit: Odin receptenboek

Ingrediënten:

450 gr rauwe rode bietjes, geschild en in kleine blokjes gesneden
1 ui gesnipperd
een stukje geraspte verse gember
0,5 tl kardemonzaadjes (uit ca 2 peulen of poeder uit zakje)
0,5 tl gemalen kaneel
0,5 tl komijnpoeder
0,5 tl korianderpoeder
snufje kruidnagelpoeder
een scheut olijfolie
sap van 1 citroen
1 dl sinaasappelsap
100 gr rozijnen
peper en kruidenzout

100 gram cashewnoten, grof gehakt
half blikje kokosmelk
ronde rijst

Bereiding:

Fruit de ui in olie en voeg bietjes met gember en alle kruiden toe. Voeg citroensap, sinaasappelsap en zout toe en laat ca 10 minuten op zacht vuur koken. Voeg kokosmelk, noten, rozijnen en evt extra water of sinaasappelsap toe en laat minimaal 15 minuten stoven tot de bietjes gaar zijn. Kook ondertussen de rijst gaar.

Serveren met gebakken tahoe.

BIETJESSALADE MET SINAASAPPELS

Bijgerecht voor 2 personen uit: stomen

Ingrediënten:

2 bieten, gekookt en in schijven gesneden
100 gram gemengde sla
2 sinaasappels, dik afgeschild en partjes tussen de vliezen uitgesneden
2 bosuitjes in ringen gesneden
50 gram amandelschaafsel, geroosterd

Dressing:

1,75 dl vers sinaasappelsap
2 el notenolie
2 el olijfolie
4 el azijn
1 el verse gehakte munt
zout en peper

Bereiding:

Bak de bietjes in een beetje olijfolie.
Meng de ingrediënten van de dressing in een kom tot een glad mengsel en voeg de nog warme bietjes eraan toe. Garneer de salade met de geroosterde amandelen.

BIETJES MET PISTACHE-GUACOMOLE

Bijgerecht SLA 1-2000

Ingrediënten:

4 grote, gekookte bietjes

2 rijpe avocado's
1 bosje lente-uitjes, in ringetjes gesneden
2 vleestomaten, in stukjes
sap van 1 limoen
50 gr pistachenootjes, gepeld
1 bosje koriander
zout en peper
1 tenen knoflook, geperst

Bereiding:

Schil de bietjes, snijdt de bovenkant eraf en hol uit met een lepeltje of meloenbolletjessteker. De inhoud wordt niet gebruikt (kan evt. erbij worden geserveerd). De rand moet ca. 1,5 cm dik blijven. Pel de avocado's, haal de pit eruit en prak ze fijn. Vermeng het vruchtvlies met bosuitjes, koriander, tomaten, limoensap, zout, peper, knoflook en de helft van de pistachio's. Vul de bietjes met dit mengsel en garneer met de rest van de pistachio's.

BIETENDIP MET MUNT EN YOGHURT

Bijgerecht voor 2 personen Madhur Jaffrey's Vegetarische gerechten

Ingrediënten:

225 gr rode bieten, gekookt of gepoft in aluminiumfolie in de oven, geraspt
5 dl biogarde yoghurt (stand)
1 tl zout of kruidenzout
versgemalen zwarte peper
0,5 tl cayennepeper
2,5 el verse munt
1 el olijfolie
3 tenen knoflook, gepeld en in drie stukken gesneden

Bereiding:

Doe de yoghurt in een kom, voeg zout, peper en cayennepeper toe en roer door. Voeg de munt en rode biet toe. Schep voorzichtig door. Doe olie en knoflook in een koekenpan en verhit op middelhoog vuur. Rooster de knoflook tot ze matig bruin zijn. Schenk deze gearomatiseerde olie en knoflook bij de bieten.

Dippen met indiaase naan of papadum en groene salade.



CHLOROFYL

Werkzame stof

Chlorofyl is de stof die bladen groen maakt. Mooi natuurlijk, maar nog interessanter is het dat chlorofyl gifstoffen en zware metalen aan zich bindt en onschadelijk maakt. Dit zou het tot een sterke stof tegen kanker maken. In chlorophyl zit magnesium, een mineraal dat helpt meer energie vrij te maken tijdens inspanningen, hetgeen verlichtend werkt voor het hart. Bladgroenten hebben echter ook veel carotenoiden, ijzer, foliumzuur en vezels.

Bladgroenten bevatten ook nitraat, dat in het giftige nitriet kan worden omgezet als het teveel of opnieuw verhit wordt. Daarom:

- Eet bladgroenten alleen van de koude grond (lente en zomer of geïmporteerd uit warme landen)
- Warm bladgroenten nooit op
- Eet geen vis bij verhitte bladgroenten (rauwe bladgroenten kunnen wel)
- Eet bladgroenten binnen twee dagen na aankoop.

Bij koken kunnen veel stoffen verloren gaan maar bladgroenten zijn heel goed rauw te eten, te stomen of snel te roerbakken.

In de recepten worden de lente-bladgroenten verwerkt: spinazie en raapstelen. Die zijn dan het lekkerst. Bladgroenten zijn te combineren met werkelijk van alles; noten, geitenkaas, knoflook en peper, zetmeelproducten en zuivel.

SPINAZIE MET ZOETE AARDAPPELEN

Aangepast naar recept uit de Tip, 2 personen

Ingrediënten:

oete aardappelen, geschild en in dunne plakken
olijfolie

- 1 rode ui, in ringen gesneden
- 2 teentjes knoflook fijngeperst
- 0,5 el kerrie of kurkuma
- 1 vleestomaat, in reepjes gesneden
- 500 gram verse spinazie, gewassen
- 125 gram geitenkaas verkruid

Bereiding:

Schil de aardappels en snijdt ze overlans aan dunne plakken. Kook ze kort in gezouten water. Bak de aardappelplakken in de olijfolie goudgeel. Roerbak ondertussen de ui, knoflook en kerrie/ kurkuma in de olijfolie op matig vuur. Voeg de tomatenreepjes en de spinazie toe en roerbak tot de spinazie is geslonken. Laat het eventueel nog wat uitlekken in een vergiet.

Serveer de aardappelplakjes op een bord met daaroverheen het spinaziemengsel en bestrooi dit met verkruidde geitenkaas.

Serveer er een bietensalade bij.

PIZZA MET SPINAZIE EN HUTTENKÄSE

2 stuks

Ingrediënten voor de pizza en vulling:

- 2 volkoren pizzabodems (of beter: maak zelf een volkorenbodem)
- 700 gram spinazie
- zout
- versgemalen peper
- drupje citroensap
- 1/2 bakje Hüttenkäse
- 2 bolletjes mozzarella, in dunne plakken (naar keuze)
- 50 gram verse parmezaanse kaas of een andere pittige kaas, geraspt

Ingrediënten voor de tomatensaus:

- 1 pond tomaten, in blokjes
- 1 ui, gesnipperd
- 2 tenen knoflook, gesnipperd
- 1 eetlepel tijm
- half klein rood pepertje, fijngehakt, of een scheutje tabasco of andere pepersaus
- 2 eetlepels olijfolie
- lepel honing
- 1 laurierblad
- 1 theelepel zout
- halve eetlepel rode wijnazijn

Bereiding voor de saus:

Maak eerst de basistomatensaus: meng alle ingrediënten in een ruime pan, breng op hoog vuur al roerend aan de kook en laat zonder deksel onder geregeld roeren op een laag pitje sudderen tot bijna al het vocht is verdampt (ca. 30 minuten). Pureer de saus dan in een blender of zeef of met een staafmixer. Proef of er extra zout, zoet of zuur bij moet.

Kant en klare saus gebruiken uit de gezonde winkel kan natuurlijk ook, maar is lang niet zo lekker.

Bereiding voor de pizza:

Verwarm de oven voor op 250 graden. Roerbak de spinazie op hoog vuur totdat het geslonken is. Eventueel nog in het vergiet uitdrukken om zoveel mogelijk aanhangend water kwijt te raken. Stort de spinazie op een houten plank, bestrooi met wat zout, versgemalen peper en een drupje citroensap en hak de spinazie grof. Bestrijk de pizzabodems elk met een soeplepel tomatensaus. Verdeel daar de plakken mozzarella over. Leg daarop op elke pizza de helft van de spinazie, verdeel daarover de Hüttenkäse en tenslotte wat van de parmezaanse kaas. Druk voorzichtig aan. Schuif in de oven en bak ca 15 minuten.

RAAPSTELNOMELET

Ingrediënten:

300 gram raapstelen
4 sjalotjes
3 teentjes knoflook
olijfolie met klontje roomboter om te bakken
4-6 eieren (scharrel)
50 gram tarwebloem
2 dl. magere melk (mag ook sojamelk)
50 gram geraspte jonge kaas
wat verse oregano of tijm
herbamare en versgemalen peper

Bereiding:

Was de raapstelen en laat ze uitlekken. Fruit de gesnipperde sjalotjes en geperste knoflook in de olijfolie een minuut of vijf al omscheppend. Bak de raapstelen een minuut of drie mee tot ze zijn geslonken. Laat het geheel wat afkoelen.

Klop een beslag van de eieren, de tarwebloem en de melk. Roer de kaas en de tuinkruiden erdoorheen en breng op smaak met herbamare en een beetje peper.

Verdeel het raapstelenmengsel over een licht ingevette bodem van een ovenschaal.

Schenk het eierenbeslag over de groenten en bak de omelet in een voorverwarmde oven van 200 graden in 20-25 minuten gaar.

Serveer de omelet in 'taartpunten' gesneden met daarbij bruin stokbrood uit de oven en een uitgebreide gemengde salade met olijven, geitenkaas en veel tomaten erdoor.

KANT EN KLARE RAVIOLI MET SPINAZIE

Bewerkt van AH recept.

Ingrediënten:

2 pakken 'verse' ravioli' zoals die van AH
100 gram ongezouten walnoten gepeld en gehakt
olijfolie
300-500 gram verse spinazie
Eventueel verse walnotenpesto 100 gram (AH)
100 gram parmezaanse kaas

Bereiding:

Ravioli koken volgens gebruiksaanwijzing. In wok of braadpan olie verhitten. Spinazie roerbakken, in paar delen toevoegen. Volgend deel pas toevoegen als vorige is geslonken. Zorg dat de spinazie zoveel mogelijk vocht kwijt is.

Ravioli vermengen met spinazie en pesto.

Garneren met parmezaanse kaas en walnoten.

Serveren met tomatensalade



RISOTTO MET PEULTJES, SPINAZIE EN PECCORINO

uit SLA 7-2000

Ingrediënten:

- 3 el olijfolie
- 1 grote ui, gesnipperd
- 200 gr risottorijst
- 2 draadjes saffraan
- 0,25 liter droge witte wijn
- 1 liter groentebouillon, warm
- 300 gr peultjes, schoongemaakt
- 200 gr verse spinazie, de helft grof gehakt, de helft heel
- 100 gr blanke amandelen, in een droge koekenpan geroosterd en grof gehakt
- zout en peper
- 150 gr pecorinokaas, in krullen of geraspt

Bereiding:

Verhit de olijfolie en fruit de ui. Voeg de rijst toe en bak deze enkele minuten tot deze glazig is.

Los de saffraan op in wat water en voeg dit met de witte wijn aan de rijst toe. Blijf roeren. Voeg scheut voor scheut de warme groentebouillon toe op matig vuur, steeds totdat de rijst het vocht helemaal heeft opgenomen. Dit duurt een half uurtje.

Blancheer ondertussen de peultjes. Schep spinazie, amandelen en peultjes door de risotto en breng op smaak met zout en peper. Laat het afgedekt even tot rust komen. Leg op de borden bedjes van de spinazieblaadjes. Maak een mooie vorm van de risotto met bv. een kommetje of pollepel en stort dit op het bedje. Garneren met vers geschaafde pecorino.

Opdiene met tomatensalade

ETEN IN HET ZIEKENHUIS

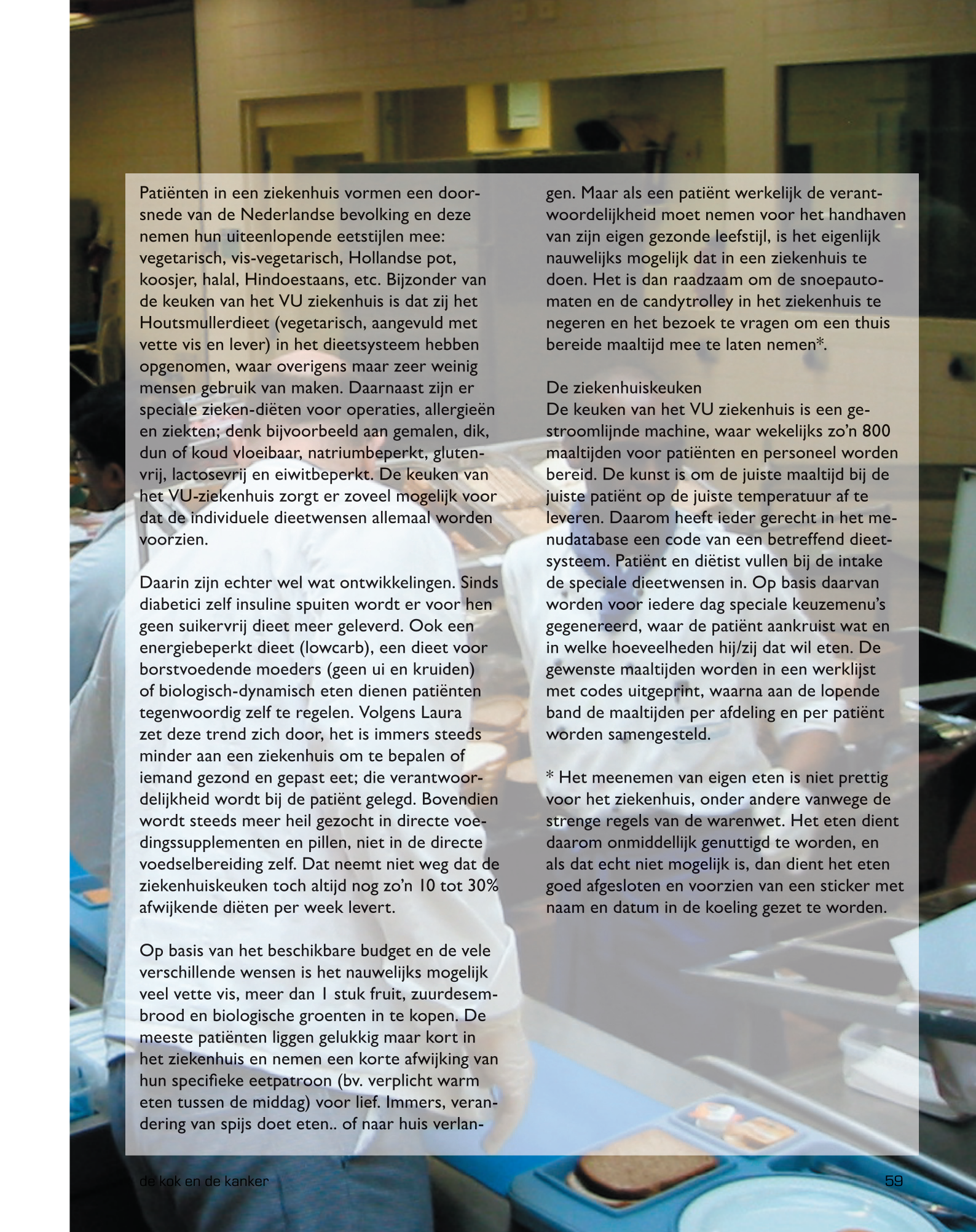
interview met Laura Neutenboom van het VU ziekenhuis

Voorbeeld van een warme maaltijd op basis van het Houtsmuller keuzemenu op 7 augustus 2005

- Gebakken kalfslever of
- Vegetarische gevulde champignons of
- Gestoofde zalm met boterjus, roomboter of champignonsaus
- Snijbonen of rode bietjes
- Gebakken aardappelen, aardappelpuree of zilvervliesrijst
- Tomatensalade of koolsla

Toetje: verse peer

de broodmaaltijd wordt voorbereid in de keuken van het VU-ziekenhuis



Patiënten in een ziekenhuis vormen een doorsnede van de Nederlandse bevolking en deze nemen hun uiteenlopende eetstijlen mee: vegetarisch, vis-vegetarisch, Hollandse pot, koosjer, halal, Hindoestaans, etc. Bijzonder van de keuken van het VU ziekenhuis is dat zij het Houtsmullerdieet (vegetarisch, aangevuld met vette vis en lever) in het dieetsysteem hebben opgenomen, waar overigens maar zeer weinig mensen gebruik van maken. Daarnaast zijn er speciale zieken-diëten voor operaties, allergieën en ziekten; denk bijvoorbeeld aan gemalen, dik, dun of koud vloeibaar, natriumbeperkt, glutenvrij, lactosevrij en eiwitbeperkt. De keuken van het VU-ziekenhuis zorgt er zoveel mogelijk voor dat de individuele dieetwensen allemaal worden voorzien.

Daarin zijn echter wel wat ontwikkelingen. Sinds diabetici zelf insuline spuiten wordt er voor hen geen suikervrij dieet meer geleverd. Ook een energiebeperkt dieet (lowcarb), een dieet voor borstvoedende moeders (geen ui en kruiden) of biologisch-dynamisch eten dienen patiënten tegenwoordig zelf te regelen. Volgens Laura zet deze trend zich door, het is immers steeds minder aan een ziekenhuis om te bepalen of iemand gezond en gepast eet; die verantwoordelijkheid wordt bij de patiënt gelegd. Bovendien wordt steeds meer heil gezocht in directe voedingssupplementen en pillen, niet in de directe voedselbereiding zelf. Dat neemt niet weg dat de ziekenhuiskeuken toch altijd nog zo'n 10 tot 30% afwijkende diëten per week levert.

Op basis van het beschikbare budget en de vele verschillende wensen is het nauwelijks mogelijk veel vette vis, meer dan 1 stuk fruit, zuurdesembrood en biologische groenten in te kopen. De meeste patiënten liggen gelukkig maar kort in het ziekenhuis en nemen een korte afwijking van hun specifieke eetpatroon (bv. verplicht warm eten tussen de middag) voor lief. Immers, verandering van spijs doet eten.. of naar huis verlan-

gen. Maar als een patiënt werkelijk de verantwoordelijkheid moet nemen voor het handhaven van zijn eigen gezonde leefstijl, is het eigenlijk nauwelijks mogelijk dat in een ziekenhuis te doen. Het is dan raadzaam om de snoepautomaten en de candytrolley in het ziekenhuis te negeren en het bezoek te vragen om een thuis bereide maaltijd mee te laten nemen*.

De ziekenhuiskeuken

De keuken van het VU ziekenhuis is een gestroomlijnde machine, waar wekelijks zo'n 800 maaltijden voor patiënten en personeel worden bereid. De kunst is om de juiste maaltijd bij de juiste patiënt op de juiste temperatuur af te leveren. Daarom heeft ieder gerecht in het menudatabase een code van een betreffend dieetsysteem. Patiënt en diëtist vullen bij de intake de speciale dieetwensen in. Op basis daarvan worden voor iedere dag speciale keuzemenu's gegenereerd, waar de patiënt aankruist wat en in welke hoeveelheden hij/zij dat wil eten. De gewenste maaltijden worden in een werklijst met codes uitgeprint, waarna aan de lopende band de maaltijden per afdeling en per patiënt worden samengesteld.

* Het meenemen van eigen eten is niet prettig voor het ziekenhuis, onder andere vanwege de strenge regels van de warenwet. Het eten dient daarom onmiddellijk genuttigd te worden, en als dat echt niet mogelijk is, dan dient het eten goed afgesloten en voorzien van een sticker met naam en datum in de koeling gezet te worden.



LYCOPEEN

Werkzame stof

De tot de carotenoïden behorende roodkleurige voedingsstof lycopene is een belangrijke antioxidant. Het komt vooral voor in tomaten. De opname, vanuit de darmen, van de carotenoïden is erg slecht bij rauwe groenten en fruit. Daarom zijn de beste bronnen van lycopene gerechten met gebakken tomaten of tomatenpuree of oliehoudende tomatenlycopencapsules. Lycopene beschermt mogelijk tegen kanker, veel onderzoek is nog steeds gaande. De tomaat bestrijdt ook nog eens oververmoeidheid, gaat vroegtijdige veroudering tegen, ze reinigt het lichaam en heeft een ontzurende werking. De tomaat is rijk aan vitaminen B, B1 en C, maar ook rijk aan minerale zouten (kalium, fosfor en kalk). De tomaat is caloriearm. Tomaten zijn goed tegen vervelend maagzuur en verstopping. Eet ze daarvoor goed rijp en rauw, maar voor de lycopene dus juist gebakken of gekookt. Ze maken zetmeelhoudend voedsel lichter verteerbaar, hetgeen haar populariteit verklaart in de Italiaanse keuken.

Van de tomaat is eigenlijk alleen het vlees lekker, de hardere schil is te verwijderen door de tomaat te laten schrikken in kokend water, waarna de vel eenvoudig loslaat. De pitten en het vocht verwijderen want deze zijn wat bitterder. Wat overblijft is het meest smakelijke vrucht vlees. Tegenwoordig zijn er weer volop smakelijke biologische roma-tomaten te koop.

Tomaat kan met alles samen, daar weten de Italianen alles van: (ansjo)vis, knoflook, basilicum, Italiaanse kruiden, olijven, gewoon met zeezout, gewoon met witte peper en dus met zetmeelrijke producten als brood of pasta.

GEVULDE AUBERGINEROLLETJES MET TOMATENSALSA EN PASTA

Uit Smaakmakend

Ingrediënten:

2 middelgrote aubergines
5 takjes peterselie, fijgeknipt
2 takjes koriander, gesneden
2 zoete uien, gesnipperd
2 fijngeperste knoflookteentjes
400 gram tofugehakt
100 gram verkruimelde geitenkaas
4 vleestomaten, kleingesneden
olijfolie

scheutje tamari of shoyu
theelepel kaneel

Bereiding:

Verwarm de oven voor op 220 graden. Breng een pan met water aan de kook. Zet het vuur dan af en blancheer de in de lengte gesneden plakken aubergine ongeveer 15 minuten. Dep de aubergine daarna droog met keukenpapier. Bak de plakken rondom aan beide kanten lichtbruin in de olijfolie. Goed uit laten lekken in vergiet.

Meng het tofugehakt met de ui, de knoflook, peterselie, de helft van de koriander en de helft van de geitenkaas.
Bak dit mengsel in de olijfolie een minuut of vijf.

Meng de kleingesneden tomaten, de andere zeer fijngesnipperde ui en de rest van de koriander tot een tomatensalsa en zet dit in de koelkast.

Vul nu de aubergineplakken met het tofumengsel, rol deze op en bestrooi ze met de rest van de geitenkaas en leg ze in een ovenschaal. Bak de auberginerolletjes nu ongeveer tien minuten in een voorverwarmde oven van 220 graden.

Servere de auberginerolletjes met verse pasta, bijv. tagliatelli of meergranenspaghetti met de tomatensalsa.

OMGEKEERDE FRANSE TOMATENTAART

AH 6-97 bewerkt

Ingrediënten:

Olijfolie
Pakje deeg voor hartige taart
8 middelgrote rijpe tomaten, gehalveerd
paar takjes verse basilicum en verse oregano
eetlepel honing
8 knoflookteentjes
Grote taartvorm van ca 26 cm
evt. fetakaas en thijm

Bereiding:

Verwarm de oven voor op 200 graden. Vet de taartvorm in met olie, pers de knoflook boven de taartvorm uit. Leg de tomaten met de snijkant naar beneden in de taartvorm en dek af met aluminiumfolie. Prik er wat gaten in voor de stoom. In midden van oven ca 20 minuten gaar stoven. Vorm uit de oven nemen en overtollig vocht afgieten. Ca 15 minuten laten afkoelen

Ontdooi het deeg. Leg de plakjes deeg op elkaar en rol deze tot 1 grote deeglap. Druppel de honing over de tomaten en besprenkel het geheel met wat olijfolie (extra vierge). Leg het bladerdeeg over de tomaten en druk het langs de rand iets aan.

Bak de taart in een voorverwarmde oven van 200 graden in 30 minuten. Ronde schaal over de taartvorm leggen en met de vorm omkeren om de taart uit de vorm te krijgen.

Voeg eventueel aan het eind wat gekruimelde fetakaas en tijm toe.

Servere de taart warm in punten met gebakken tofoe.

VERSE TOMATENSOEP MET KWARK

Ingrediënten:

1 kg. rijpe tomaten
olijfolie
1/2 l. water
1/2 bosje peterselie
verse rozemarijn
1 ui
1 geperst teentje knoflook
4 peperkorrels
1 laurierblad
2 kruidnagels
3-4 bouillonblokjes
50 gram gewassen rozijnen
1 1/2 dl. kwark
bosje fijngesneden bieslook

Bereiding:

Was en snijdt de tomaten in vieren. Verhit wat olijfolie in een pan en bak de tomaten hierin met de kruiden behalve de bieslook gedurende vijf minuten op hoog vuur. Voeg het water toe en kook de tomaten 20 minuten.

Roer het mengsel door een zeef en meet 1 liter vocht af. Voeg desgewenst een beetje water toe. Doe het vocht terug in de pan, voeg de bouillonblokjes erbij en de rozijnen en laat alles nog 5 minuten koken.

Doe de kwark in een aparte kom en voeg er wat hete soep bij. Meng dit en voeg dit mengsel al roerend bij de soep.

Aan het eind voegt u de fijngeknijpte bieslook toe.

In plaats van kwark kunt u ook gepofte en gepureerde knoflookteentjes erbij serveren.

Servere vooraf aan bv rijst met cashewnoten of met brood.

RODE PASTASAUZ ZONDER UI OF KNOFLOOK

van Lucas

Ingrediënten:

1 el olijfolie
3 rode pepers, in ringetjes zonder zaadjes
500 gr tomaten zonder zaad en vel
Groot blikje tomatenpuree
Evt. enkele zongedroogde tomaatjes
Scheutje rode wijn of rode wijnazijn
1 ontvelde paprika in stukjes
halve winterwortel in vieren gesneden
2 laurierbladeren
Flink wat verse kruiden als oregano, basilicum, rozemarijn en tijm
Zout en peper

Bereiding:

Fruit peper in de pan en voeg tomaten toe.

Voeg alle rode/oranje ingrediënten en zout toe



en laat 30 minuten pruttelen. Voeg de groene kruiden toe en kook nog 5 minuten mee. Een variant is om deze saus nog een 40 minuten afgedekt in een matig warm oven te zetten. Daardoor concentreert de smaak nog meer. Kook ondertussen de pasta al dente. Giet de pasta af en schep 1 el saus door de pasta, de overige saus er apart overheen. Flink met peper bestrooien.

Serveren met een groene salade, grove krullen parmezaanse kaas of geroerbakte spinazie met pijnboompitten.

VIS IN TOMATENCURRY

Elle 1-2001

Ingrediënten:

olijfolie

1 ui, gesnipperd

2 teentjes knoflook, fijngenhakt

2 cm gemberwortel, geschild en geraspt
halve tl kurkuma

1 tl gemalen komijn

1 el currypasta (naar keuze)

1 tl gemalen koriander

mespunt chilipoeder

1 tl kerriepoeder (liefst garam masala)

8 romatomen in vieren

500 gram witvis in 12 gelijke stukken

zout naar smaak

Bereiding:

Fruit ui, knoflook, gember en specerijen in de olie. Voeg na enkele minuten de tomaten toe en laat doorkoken. Breng de saus op smaak met zout. Leg de stukken vis in de saus en laat deze in 10 minuten gaar worden. Schep in een schaal en serveer met saffraan-notenrijst.



VITAMINE C

Werkzame stoffen

In de Verenigde Staten en Japan genieten de blauwe bessen bekendheid als 'gezondheidsbommetjes'. De blauwe bes zou een heilzame werking hebben. Hij zou ontstekingsremmend zijn, maar ook helpen tegen een te hoog cholesterolgehalte, kanker en dementie. Andere vruchten bevatten eveneens vitamines in verschillende hoeveelheden. De toetjes die hier volgen zijn daarom alle gevuld met vruchten, eventueel met yoghurt/kwark in een zetmeelproduct.

Het is heel lastig toetjes zonder suiker te maken. Vruchten hebben immers van zichzelf al veel suikers en hoeven eigenlijk weinig extra te hebben. In dit hoofdstuk daarom toetjes die enigszins de toegevoegde suiker in toom houden en veel vitamines bevatten.

CRANBERRYCOMPOTE

Ingrediënten:

- 1 zak cranberries (nettogewicht ca. 350 g)
- 0.5 deciliter sinaasappelsap
- 0.5 deciliter rode port
- 1 halve theelepel kaneel
- 5 el honing
- 1 scheutje citroensap

Bereiding:

Was de cranberries en laat ze in een vergiet goed uitlekken. Breng het sinaasappelsap, de port, kaneel en de honing aan de kook. Voeg de cranberries toe. Laat ze ca. 5 minuten op laag vuur koken totdat het velletje van de bessen openscheurt. Breng de compote op smaak met citroensap en eventueel extra honing. Lekker bij winterkost. Als nagerecht: lekker bij kwarktaart of yoghurt.

Variaties: + 450 gram mango + 2 el honing + 1 deciliter vruchtensap in plaats van sinaasappelsap, geen rode port toevoegen. Cranberrycompote is ook erg lekker bij stampotten

ROMIGE BOSBESSEN

12 maanden lekker eten

Ingrediënten:

- 150 gr bosbessen, gewassen
- 3 el crème de cassis
- 1/8 liter crème fraîche
- snufje kaneel

Bereiding:

De bosbessen over 2 schaaltjes verdelen, 1 el likeur erover schenken. In een andere kom de rest van de likeur, kaneel en crème fraîche scheppen. Deze over de bosbessen verdelen

RODE VRUCHTEN IN RODE SAUS

12 maanden lekker eten

Ingrediënten:

- 250 gr gemengde rode vruchten als frambozen, aardbeien, bramen en bosbessen, schoongemaakt
- 1 sinaasappel, schoongeboend, de schil geraspt en het sap geperst
- 2,5 dl dubbeldrank perzik/sinaasappel
- 0,5 dl rode wijn
- 1,5 tl aardappelmeel (of bindmiddel naar voorkeur zoals agar-agar)

Bereiding:

In een steelpan de sinaasappelschil met rode wijn, sinaasappelsap en tweedrank aan de kook brengen. De vruchten toevoegen en 2 min. zachtjes koken. Het aardappelmeel losroeren met 1 el water en hiermee de saus binden. Nog even doorkoken. Warm of koud opdienen. Serveren met een schep yoghurt.

BOSBESSEN IN EEN DEEGJASJE

Het grote vegetarische kookboek

Ingrediënten:

- 200 gr volkorenbloem
- 150 gr roomboter
- 60 gr poedersuiker (gebruik liever oersuiker)
- 0,5 dl citroensap
- 500 gr verse bosbessen
- 1 tl geraspte citroenschil
- 0,5 tl kaneel
- 1 eiwit, licht geklopt

Bereiding

Verwarm de oven voor op 180 graden. Kneed bloem, boter en suiker in een keukenmachine in 15 minuten fijn en kruimelig. Voeg bijna al het citroensap toe en kneed kort tot het deeg samenhangt; voeg indien nodig meer citroensap toe.

Leg het deeg op een vel bakpapier en rol het uit tot een ronde lap van 30 cm. Dek af met huishoudfolie en leg het 10 minuten in de koelkast. Leg de bosbessen in een kom en meng het met citroenschil en kaneel.

Leg het deeg op de bakplaat en bestrijk het midden met de eiwit. Leg het bosbessenmengsel erop maar blijf een flink stuk van de rand af. Sla de randen richting het midden over de vulling heen. Bak de taart in 30-35 minuten goudgeel.

APPELCOMPOTE MET GEMBER

Ingrediënten

250 gr gedroogde appels
2,5 dl witte wijn
1 el gembersiroop
2,5 dl appelsap
4 gemberbolletjes, in stukjes gesneden
3 el gehakte noten, bv. hazelnoten, walnoten en amandelen

Bereiding:

Week de appels gedurende enkele uren in appelsap en wijn. Kook ze in het weekvocht op een zacht vuur in 20 min. gaar. Haal de appels uit de pan en doe ze in een schaal. Voeg aan het kookvocht de gembersiroop, gemberstukjes toe en kook het vocht in totdat het stroperig wordt. Giet over de appels en laat de compote koud worden. Bestrooien met gehakte noten.

MANGOMOUSSE

AH 5-2003

Ingrediënten:

1 mango, geschild en in plakken
1 el limoensap
1 vanillestokje
500 gr halfvolle kwark

Bereiding:

Houd 1 plak van de mango apart en meng de rest met limoensap in de keukenmachine. De helft van de saus eruit halen en in een kom scheppen. Vanillestokje opensnijden en merg eruit schrapen. Kwark en merg door mango-saus in keukenmachine tot een luchtige mousse mengen. Mangoplak in 4 repen snijden, mousse in kom doen, mangosaus erover gieten en garneren met mangoplak.

FRUIT MET KRUIMELTAART EN LIJNZAAD

Ingrediënten:

3 appels, geschild en in stukjes
oud brood in dobbelsteentjes en geroosterd bakje cottagecheese
1 el oersuiker
1 el lijnzaad
2 dl karnemelk

Bereiding:

Alles door elkaar mixen en overgoten met karnemelk in 30 min in oven bakken.

GESTOOMDE KOKOSBOLLETJES

Ingrediënten:

75 gr cottage cheese
1 eiwit
2 el roomboter
1 el oersuiker
2 el volkorenmeel
schil van 1/2 citroen

2 el gedroogde kokos, geroosterd
saus: abrikozen tot moes gemalen met citroensap

Bereiding;
Cottagecheese vermengen met eiwit en boter. Suiker, meel, citroenrasp en kokos toevoegen tot een stevig deeg. Lepels in stoommand scheppen. 10 min. stomen of tot ze gerezen en gaar zijn.

Serveren met abrikozenmousse.

CANADESE KARNEMELKFLENSJES

Delia Smith

Ingrediënten:
120 ml karnemelk gemengd met 75 ml koud water
150 gr volkorenbloem
1/2 tl bakpoeder
zout
3 grote eieren, losgeklopt
olijfolie
ahornsiroop

Bereiding:
Zeef de bloem, het bakpoeder en wat zout in een ruime kom. Maak een putje in het midden en giet de karnemelk+water beetje voor beetje en al roerende in het putje. Voeg aan het einde de eieren toe, blijf roeren tot een goed beslag ontstaat.

Verhit een grote anti aanbak koekenpan met wat olie. Giet drie lepels beslag los in de pan. Na 1 minuut zullen ze bruin zijn en kunnen ze omgedraaid worden. De andere kant duurt minder lang en tegen die tijd zijn ze ietsjes gerezen. Leg ze op keukenpapier om overtollig vet te verwijderen. Herhalen tot alle beslag op is. Flensjes zijn warm te houden in de oven of anders op een bord boven een pan met kokend wat.

Serveren met griekse yoghurt en rood fruit

STOOFPEREN

Ingrediënten:
1 pond stoofperen
2 lepels honing
stukje pijpkaneeel
1 sinaasappel
8 kruidnagels
50 ml rode wijn of een scheutje rode port
50 ml water of cranberriesap



Bereiding:
Schil kleine stoofperen in hun geheel, laat de steeltjes eraan. Snij grote stoofperen doormidden en snij het klokhuis eruit. Snij de sinaasappel door, snij er een plak vanaf en steek de kruidnagels in de rondte in de schil van deze plak. Pers de rest van de sinaasappelhelften uit. Doe water, wijn, sinaasappelsap en honing bij elkaar, breng aan de kook, leg de peren erin en laat zachtjes gaarstoven. Het ligt aan de soort peren hoe lang dat duurt, van een half uur tot meer dan een uur. Als het goed is, wordt het kookvocht vanzelf stroperig, zo niet, haal de peren uit het vocht als ze gaar zijn en laat het vocht verder inkoken en indikken. Proef of het op smaak is, pas indien nodig de hoeveelheid honing aan of doe er als het te zoet is en beetje citroensap bij.

ALLE DAGEN YOGHURT/KWARK

- grapefruit gevuld met kwark en munt
- yoghurt of kwark met zuidvruchten: abrikozen, vijgen, rozenwater, dadels, rozijnen, pijnboompitten.
- griekse yoghurt met honing, kaneeel, amandelen, pistachenoten en kardemon
- yoghurt met verse ananas, kokos en munt
- yoghurt met rood fruit, groen fruit, geel fruit, blauw fruit
- yoghurt met kaneeel, appel en lijnzaad
- yoghurt met muesli en banaan



GOED IN DE PUREE

Dit laatste hoofdstuk gaat niet zozeer om de werkende stof, maar over het bereiden van eenvoudig eetbare puree's, sappen en smoothies. Niet alleen lekker en een keur aan smaken, maar ook goed als er sprake is van ziekte, misselijkheid, verandering van smaak, moeilijk kunnen eten/kauwen. In die gevallen is een eenvoudig maar smakelijk pureetje meer dan gewenst. Met name bij misselijkheid en chemokuren blijken kankerpatiënten bijvoorbeeld behoefte te hebben aan fris, friszuur en licht eten. Denk aan yoghurt en kwark met fruit, salades e.d. Bovendien blijkt dat vele patiënten in een ziekenhuis met ondervoeding en weinig weerstand het ziekenhuis inkomen. Eén van de belangrijkste zaken is om dan voldoende weerstand op te bouwen om behandelingen te kunnen doorstaan. Ter aanvulling op de dure ziekenhuisvoedingen met een gemiddelde smaak kan het thuisfront ook dit soort purees en smoothies maken.

DUNYA LOKANTE MEZES

van Dunya Lokante, Rotterdam

Een feest van kleuren en smaken.

Rode paprikapuree

Het vegetarisch kookboek

Ingrediënten:

- 3 rode paprika's
- 4 bosuitjes, gehakt
- 2 tenen knoflook, geperst
- 2 kleine gedroogde rode pepertjes, gehakt
- 2 el vissaus (naar wens)
- 2 el limoensap
- 2 el verse koriander, gehakt

Bereiding:

Leg de paprika's in een oven van 200 graden tot ze zacht worden en de schil blaasjes vertoont. (Laat in tegenstelling tot andere methodes, de schil niet zwart worden). Dit duurt ca 30 minuten. Laat ze afkoelen en verwijder schil en zaadlijsten. Pureer in de keukenmachine met de bosui, knoflook en pepertjes.

Verwarm vissaus, limoensap en voeg de puree toe. Laat deze 5 minuten wat indikken. Voeg tenslotte de koriander toe.

Beroj ezme

Ingrediënten:

- 500 gram walnoten
- 1 ui
- kleine winterwortel, geschild
- 1 paprika, van zaden ontdaan
- 1 bos peterselie
- 1 rode peper, van zaden ontdaan
- olijfolie
- peper en zout

Bereiding:

Meng alle ingrediënten door elkaar en maak smeug met olijfolie. Breng op smaak met peper en zout

Baba ghanousj (poor man's kaviar)

Ingrediënten:

- 2 aubergines, in de lengte doormidden gesneden
- 2 tenen knoflook, geperst
- 0,5 tl komijn
- 2 el citroensap
- 3 el tahin
- 1 el olijfolie
- 1 el munt, fijngehakt
- zout, peper

Bereiding:

Verwarm de oven voor op 190 graden. Leg de aubergines met de snijkant naar boven op de bakplaat en bak 20 minuten of tot de het vlees zacht is. Neem de aubergine uit de oven en schraap het vlees uit de vel.

Pureer het vlees met de rest van ingrediënten en breng op smaak met zout en peper. Smeugig maken met olijfolie.

Zatzike

Z&M Delicatessen

Ingrediënten:

1 komkommer, geraspt
peper en zout
bosje munt, fijngesneden
100 ml yoghurt
100 ml crème fraîche
azijn
evt. honing en peper

Bereiding:

Komkommer met zout bestrooien, in zeef doen met een bord en gewicht erop en 1 uur uit laten lekken. Na 1 uur zout afspoelen en alle vocht er weer uitdrukken. Alle ingrediënten door elkaar mengen. Op smaak brengen met honing en vers gemalen peper.

Humus

Ingrediënten:

250 gr kikkererwten (gedroogd)
1 ui, gehakt
1 laurierblad
4 roma tomaten, doormidden gesneden
zout
olijfolie
2 tenen knoflook, geperst
2 el limoensap
1 tl oersuiker,
0,5 dl olijfolie

Bereiding:

Kook de kikkererwten gaar in 1,5 uur in water met zout, laurierblad en ui. Giet af, maar bewaar 0,5 liter kookvocht. Verwarm de oven voor op 200 graden. Leg de tomaten op de bakplaat, besprenkel met zout en olijfolie. Bak ze in 30 minuten gaar. Laat alles iets afkoelen.

Pureer alles met de rest van de ingrediënten in de keukenmachine en voeg kookvocht toe.

Voeg eventueel 1 el witte tahin toe. Ook honing i.p.v. knoflook is een goede variatie.

Peynir ezme

Ingrediënten:

flink stuk fètakaas
bos peterselie
rode peper, van zaadlijsten ontdaan
1 el sambal
olijfolie

Bereiding:

Alle ingrediënten in de keukenmachine door elkaar mengen. Smeuig maken met olijfolie.

OM AAN TE KOMEN

In de schaduw van het veel voorkomend overgewicht, toch eigenlijk een kwalitatief voedingsprobleem, zijn er ook mensen en momenten waar calorie-inname belangrijk is. Ondervoeding komt veel voor bij zieke mensen. Vasten met groentesapkuren is een strategie, maar het gericht calorieën binnenkrijgen ook. Hier komen drie gezonde dikmakers.

Bavianenboter

broodbeleg van Jannie Veenema

Ingrediënten:

2 el tahin
1/2 rijpe banaan
enkele druppels citroensap
1 tl honing

Bereiding:

Alles goed door elkaar prakken, eventueel enkele plakjes banaan achterhouden voor garneren.

Guacomole

puree van Jannie Veenema

Ingrediënten:

1 rijpe avocado, geschild en ontpit
3 lenteuitjes, fijngesneden

1 grote tomaat, zaadlijsten verwijderd en in stukjes, uitgelekt
1 teen knoflook, geperst
1/2 citroen, uitgeperst
1/2 tl komijnpoeder
1/2 tl korianderpoeder
zout en peper
peterselie of verse koriander

Bereiding:

Prak alles door elkaar, zodat de puree een beetje grof blijft. Avocado wordt snel bruin, eet het zo snel mogelijk op.

Cashewnotenpesto

Allerhande 5-2000

Ingrediënten:

1 zakje verse koriander
1 teentje knoflook, gepeld
75 gr cashewnoten
zout naar smaak
50 gr geraspte parrano kaas of oude kaas
0,5 dl olijfolie

Bereiding:

Voeg alle ingrediënten in de keukenmachine en voeg zoveel olie bij dat het smeuijg wordt.

SMOOTHIES: BLENDER

Bereiding:

Doe al de ingrediënten in de blender en mix door elkaar. Voeg eventueel koud bronwater toe als de smoothie te dik is, dan wordt het een lassi. Serveren met of zonder ijs.

Ingrediënten:

- 1/4 meloen+1 appel+ 1 bolletje ijs+1 dl kwark
- 100 gr bosbessen+1 rijpe peer+1 bolletje ijs+1 dl kwark
- 1/2 banaan + 1 mango+ 1 bolletje ijs+1 dl

kwark

- 2 geschilde sinaasappels+1 geschilder limoen+1 banaan+ 300 ml magere melk+ 150 ml yoghurt+2 el tarwekiemen

VRUCHTENSAPPEN: CITRUSPERS

Bereiding:

Vruchten halveren en uitpersen. Serveren met of zonder ijs.

Ingrediënten:

- 2 sinaasappels + 1 limoen en mengen met in kleine stukjes gehakte blaadjes van een tak munt
- 1 sinaasappel + 1 limoen + 1 grapefruit uitpersen

VRUCHTENSAPPEN: SAPCENTRIFUGE

Bereiding:

Schillen verwijderen (tenzij anders vermeld) en in grove delen hakken. Centrifugeren en serveren met of zonder ijs en evt. aanvullen met mineraalwater

Ingrediënten:

- 2 appels in vieren en 1 ongeschilder citroen (tenzij de schil erg dik is, dan de schil verwijderen)
- 1 Galiameloen + blaadjes munt + sap van 1 limoen
- 250 gr frambozen + 3 el frambozenjam + 250 gr cranberries in sapcentrifuge. In glazen doen en aanvullen met mineraalwater.
- 1/2 bolletje ingemaakte gember + 2 geschilder kiwi's in sapcentrifuge. In glazen doen en aanvullen met mineraalwater.
- 15 gr verse gember + 4 rode appels in de sapcentrifuge. Plet 1 stengel citroengras, doe in een kan en voeg de appelsap toe. Laat minstens 1 uur in de koelkast intrekken. In glazen doen en aanvullen met mineraalwater.

