



INHOUD

Inleiding 6

Ontbijt 14

Bakken 61

Soep 91

Salade 135

Vis 182

Vlees 229

Groente 266

Fruit 316

Lekkers 358

Ingrediënten 397

Register 404



Geschikt voor veganisten



Staat in 20 minuten op tafel



Makkelijk mee te nemen voor de lunch

Alle recepten zijn tarwe- en zuivelvrij. Let op: 'tarwevrij' betekent niet per se ook 'glutenvrij'. Recepten met rogge-meel bijvoorbeeld bevatten wel gluten. Op bladzijde 403 vind je een overzicht van de recepten die helemaal glutenvrij zijn.





MAAK HET

Ontbijt

GEWELDIG!



IK HOUD NIET ZO VAN REGELTJES in de keuken, maar als ik er eentje moest verzinnen voor het ontbijt, was het: doe het zo veel mogelijk zelf. Vermijd dus voorverpakte en kant-en-klaar ontbijtjes – dat zijn vooral ‘lege calorieën’ met veel toegevoegde suikers en zout – en gooi in plaats daarvan met je eigen handen wat eenvoudige ingrediënten bij elkaar. Dan begin je beter gevuld en beter gevoed met je dag.

De truc zit ’m in heerlijke, vullende ontbijt-recepten die je zo hebt klaargemaakt – ga op zoek naar goede recepten waar je iets mee kunt als je in je ochtendroes door de keuken strompelt. Gelukkig is dat niet moeilijk. Een korte voorbereiding is een goede investering. Maak in het weekend een fruitcompote (blz. 20), granola (blz. 29) of havercrackers (blz. 47) en je kunt de hele week ontbijten. Deze basisrecepten zijn eenvoudig aan te passen. Laat iedereen toevoegen waar hij of zij trek in heeft: een scheutje amandelmelk hier en een lepel notenspread daar.

Zelfs een minuutje voorbereiding de avond tevoren is al goed bestede tijd. Schenk voor je naar bed gaat wat water, appelsap of notenmelk over havervlokken en laat dat een nachtje weken, of neem wat gekneusde aardbeien en zet ze in de koelkast om te marinieren en je hebt de volgende ochtend een verpletterend lekker ontbijt dat je in een paar minuutjes kunt eten. Of leg de avond van tevoren wat vers fruit in de koelkast en je hoeft geen ijsblokjes meer toe te voegen aan de koele smoothie die je ’s morgens maakt.

Natuurlijk is niemand – zeker ik niet – iedere ochtend zo goed voorbereid. Dan komen de heel snelle, warme gerechten van pas, zoals ontbijtpannenkoekjes (blz. 45) en omeletten (blz. 57). Of draai een fruitsalade in elkaar, zoals de limoenige bananen van blz. 23, waarbij je alleen maar wat hoeft te snijden en misschien iets extra’s hoeft toe te voegen voordat je kunt gaan eten. Met zulke snelle en moeiteloze doorde-weekse ontbijtjes heb je in het weekend misschien meer zin in een relaxt en ‘brunchachtig’ ontbijt – roerei met gerookte haring misschien (blz. 55) of aardappelkoekjes (blz. 52) die je maakt van de restjes aardappel van de dag ervoor. Met zo’n brunch zit de hele familie vol genoeg om een zaterdag zonder lunch in de tuin of op het strand door te brengen. Met iets lekkers rond theetijd (een recept uit het laatste hoofdstuk natuurlijk) blijft iedereen tot het avondeten tevreden.

En nu het er toch op lijkt dat ik een aantal regels voor het ontbijt hanteer, wil ik je nog iets meegeven. Hoe komt het toch dat zo veel mensen dag in, dag uit genoeg nemen met hetzelfde saaie ontbijt – toast, granen, toast, granen... tarwe, tarwe, tarwe, tarwe...?

We eten toch ook niet elke avond dezelfde warme maaltijd? Laten we ons ontbijt daarom een nieuwe impuls geven. Ik heb dit hoofdstuk kleurrijk en gevarieerd gemaakt en vol nieuwe ideeën gestopt, zodat het ontbijt een heerlijk en stevig begin wordt van de dag, dat meeverandert met de seizoenen en je dagelijkse smaak.







Grapefruit met peper



Soms wil ik mijn ontbijt beginnen met iets wat mijn smaakpapillen wakker schudt. Grapefruit is dan wat ik nodig heb. En ik ben erachter gekomen dat dit fruit nog beter smaakt met een snufje zwarte peper. Dan gebeurt er iets magisch – de peper benadrukt de geurende zure smaak van de grapefruit.



Voor 2

1 grote roze of rode
grapefruit

Versgemalen zwarte peper

Zeezout (indien gewenst)

Halveer de grapefruit over de 'evenaar'. Neem een klein, scherp mes (een grapefruitmesje is handig, maar niet echt nodig) en snijd langs de rand tussen de schil en het vruchtvlees. Snijd dan met het puntje van het mes beide zijkanten van de partjes los van het membraan, waarbij je de partjes op hun plek laat liggen.

Maal er flink wat zwarte peper over en een klein beetje zout, als je wilt, en je kunt gaan eten.

Kruidige zomerfruitsalade



Deze heerlijke rauwe bosvruchten ‘compote’ is subtiel op smaak gebracht met Chinees vijfkruidenpoeder. Je maakt de compote in een paar minuten klaar – eventueel al de avond van tevoren voor het ontbijt van de volgende ochtend.

Voor 2	een of twee snufjes Chinees
250 g frambozen	vijfkruidenpoeder
1-2 tl vloeibare honing	100 g bosbessen

Doe ongeveer 150 gram van de frambozen in een schaalje. Prak ze met een vork fijn en besprenkel met 1 theelepel honing en een snufje (ongeveer $\frac{1}{8}$ theelepel) vijfkruidenpoeder. Roer goed, zodat het sap uit de frambozen loskomt en zich vermengt met de kruiden en honing.

Vouw de rest van de frambozen en de bosbessen door de geprakte frambozen. Proef en kijk of er extra honing en vijfkruidenpoeder nodig is (de zuurtegraad van het fruit kan nogal variëren, dus misschien is er wat extra honing of kruidenpoeder nodig om het fruit minder wrang te maken).

Eet meteen op of zet een nachtje in de koelkast om er de volgende ochtend mee te ontbijten (laat het fruit 's morgens eerst op kamertemperatuur komen, of laat het in ieder geval even buiten de koelkast staan voor je het eet, zodat je volop van de smaken kunt genieten).

