

GROENE PROTEÏNE

20 plantaardige proteïneboosts
in 60 makkelijke recepten

Therese Elquist



BECHT
Haarlem

Becht 2019

Voor het Nederlandse taalgebied:

© 2019 Uitgeverij J.H. Gottmer/H.J.W. Becht BV, Postbus 317,
2000 AH Haarlem (e-mail: info@gottmer.nl)

Uitgeverij J.H. Gottmer/H.J.W. Becht BV is onderdeel van de
Gottmer Uitgeversgroep BV

© Text Therese Elgquist, Photos Fanny Hansson

Original title *The New Green Protein*

First published by Bonnier Fakta, Stockholm, Sweden

Published in the Dutch language by arrangement with Bonnier Rights,
Stockholm, Sweden

Vertaling: Robin Francken

Redactie: Marjolein Brokkelkamp

Opmaak: Studio Nico Swanink, Haarlem

ISBN 978 90 230 1611 3

NUR 440

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde
uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd,
opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar
gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch,
mechanisch, door fotokopieën, opnamen of een andere manier,
zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Inhoud

Voorwoord	5
Inleiding	6
Voedingsstoffen	8
Boost je voeding	24
20 plantaardige proteïnebronnen	30
In mijn keuken	40
Recepten	
Ontbijt	42
Lunch & avondeten	74
Snacks & zoetigheden	132
Receptenregister	158



Meer groen!

Een van mijn grootste drijfveren als ik kook en recepten schrijf, is laten zien hoe leuk, spannend, creatief, lekker en voedzaam plantaardig eten kan zijn. Ik vind het geweldig dat er zoveel mensen graag meer over willen weten. Nu plantaardig voedsel steeds meer aandacht krijgt, zie ik ook dat één vraag vaker wordt gesteld dan andere: hoe zit het eigenlijk met proteïne in plantaardig voedsel? Ik heb veel gelezen, met mensen gepraat en nog meer gekookt om uit te zoeken hoe het nu echt zit.

Ik hoop dat ik je met mijn bevindingen kan helpen, of je nu al bent ingewijd in de plantaardige wereld of er nog nieuwsgierig naar bent, zodat je er gerust op kunt zijn dat je lichaam alles krijgt wat het nodig heeft om optimaal te functioneren. En je daarbij natuurlijk kunt genieten! Met kennis over de verschillende voedingsstoffen, met name groene proteïnen, hoop ik dat het nog leuker, makkelijker en inspirerender wordt om voor eten te kiezen dat goed voor je is.

In dit boek krijg je een spoedcursus over wat proteïnen zijn en waar het lichaam ze voor nodig heeft. Je komt te weten wat de beste groene proteïnebronnen zijn en hoe je lichaam de voedingswaarde zo goed mogelijk kan opnemen. Daarnaast heb ik een aantal heerlijke, groene recepten verzameld, zodat je alles wat je hebt geleerd kunt toepassen bij het koken. Ze variëren van snelle ontbijtjes voor doordeweeks, voedzame weekendbrunches en vullende lunches tot gerechten die je goed kunt voorbereiden en aanpassen, en tussendoortjes voor onderweg. Ook kon ik het niet laten om er een paar voedzame en lekkere zoetigheden aan toe te voegen - uiteraard ook rijk aan proteïnen.

Het is helemaal niet moeilijk om groen, lekker, voedzaam en proteïnerijk te eten. Er zijn geen revolutionaire recepten of ingewikkelde berekeningen voor nodig. Eigenlijk is het een heel eenvoudige manier van koken.

Welkom in de wereld van plantaardig eten!

Liefs, Therese

Voeding als sleutel

Eten. Een beladen, veelbesproken en interessant onderwerp. Soms misschien frustrerend en vervelend. Of gewoon geweldig. Als we vanuit een biologisch perspectief naar voeding kijken, is het duidelijk dat we voedsel nodig hebben om te overleven. We moeten eten om de voedingsstoffen binnen te krijgen om alle lichaamsfuncties te laten werken. We kunnen eten om onmiddellijke honger te stillen – dan is wat we eten niet zo belangrijk – of we kunnen eten om ons goed te voelen. Niet alleen vandaag, maar ook op de lange termijn: over een maand, een jaar en over tien jaar. En ondertussen stillen we onze honger natuurlijk. Als we ons bewust zijn van wat we eten en hoe voeding beïnvloedt hoe we ons voelen – zowel fysiek als mentaal – kunnen we bewuste keuzes maken. Dat maakt goede voeding volgens mij nog leuker en lekkerder.

Door je lichaam een goede basis te geven, bijvoorbeeld in de vorm van voedsaam eten en beweging, help je de mechanismen die constant in ons bezig zijn. Tot zekere hoogte hebben we met onze voeding en leefwijze invloed op onze hormoonbalans, stofwisseling en celvernieuwing. Dat klinkt als iets waarbij we graag willen helpen, toch?

Om het verband tussen biologische mechanismen, voeding en gezondheid te zien, denk ik dat het belangrijk is om de basis te begrijpen.

Begrijpen waaruit voedsel bestaat, wat de verschillende bestanddelen voor functie hebben en hoe ze ons beïnvloeden.

Het belang van proteïne

Proteïnen zijn, samen met een aantal andere voedingsstoffen, nodig om het lichaam te laten functioneren (meer hierover verderop). We leven in een wereld waarin alles, van brood tot chips en dranken, is verrijkt met verschillende vormen proteïnen. Een wereld waarin er meer verschillende poedervormige proteïnen zijn, dierlijk en plantaardig, dan je op je vingers kunt tellen. Er moet het een en ander worden uitgezocht.

Proteïnen worden vaak gekoppeld aan vlees, kracht en spieren. Er wordt soms gedacht dat de belangrijkste, en misschien zelfs wel enige taak van proteïne is om grote spieren te creëren. Veel mensen denken dat proteïnen alleen in dierlijke producten zitten. De waarheid is dat proteïnen veel meer levensbelangrijke functies hebben voor het lichaam dan alleen maar zichtbare spieren geven. En dat er een wereld aan plantaardige, natuurlijke levensmiddelen is die alle proteïnen bieden die we nodig hebben. Als je helemaal gezond bent en gevarieerd en gebalanceerd plantaardig eet, hoeft je je daarom geen zorgen te maken of je wel genoeg proteïne binnenkrijgt.

‘We moeten eten om de voedingsstoffen binnen te krijgen die nodig zijn om alle lichaamsfuncties te laten werken.’

Plantaardige voeding

Ten eerste is het op zijn plaats om uit te zoeken wat er nu eigenlijk wordt bedoeld met plantaardige voeding. Ik zeg meestal dat het voeding is die in de basis grotendeels uit verschillende soorten plantaardige voedingsmiddelen bestaat. Voetzame, natuurlijke voedingsmiddelen die het lichaam veel voedingswaarde geven, en genot! Zo simpel is het. Je kunt volledig plantaardig eten, maar je kunt er ook voor kiezen om af en toe dierlijke producten aan je plantaardige voeding toe te voegen. Goed en fout bestaat dus eigenlijk niet. Plantaardig is een

ongecompliceerde manier om over voedsaam eten te praten. Dat gezegd hebbende, is het wel goed om eraan toe te voegen dat verschillende onderzoeken uitwijzen dat groene voeding vele gezondheidsvoordelen kent en dat we ons allemaal beter voelen als we veel plantaardig eten. De recepten in dit boek zijn in de basis veganistisch, maar als je niet strikt veganistisch eet kun je er natuurlijk kaas, ei of vis aan toevoegen.

Voeding en onderzoek

Een voedingspatroon dat gebaseerd is op plantaardige voeding bevat behalve proteïne ook veel vitaminen, mineralen, antioxidanten, voedingsvezels, gezonde vetten en ‘goede’ koolhydraten. Veel plantaardige voedingsmiddelen hebben een hoge nutriëntendichtheid, dus veel voedingsstoffen per calorie. Daarom worden plantaardige producten vaak gekoppeld aan een reeks positieve gezondheidseffecten, zoals een lager risico op een aantal chronische ziekten. Het is simpel gezegd niet alleen lekker om groen te eten, het is ook bewezen dat het goed voor ons is.

Het is bovendien interessant dat meerdere onderzoeken de laatste jaren een sterk verband hebben aangetoond tussen voeding en mentaal welzijn. Onderzoeken laten onder andere een direct verband zien tussen de darmflora, die we met onze voeding kunnen beïnvloeden, en onze mentale gezondheid. Veel fruit, groente, noten en bessen eten heeft vele gezondheidsvoordelen en kan bescherming bieden tegen leefstijlziekten en psychische problemen.

Voedingsstoffen

Onze voeding bestaat onder andere uit proteïnen, koolhydraten en vetten, die elk belangrijke eigenschappen en functies hebben, waaronder het lichaam van energie voorzien. Elk levensmiddel heeft een andere verhouding van deze energiegevende voedingsstoffen, maar ze zijn allemaal in meer of mindere mate in bijna al ons voedsel aanwezig. Naast de energiegevende

voedingsstoffen hebben we vitaminen en mineralen nodig, die volop aanwezig zijn in het plantenrijk. Veel planten bevatten ook bioactieve stoffen zoals antioxidanten of fytochemicaliën. Antioxidanten zijn een aantal natuurlijk voorkomende kleurpigmenten in fruit en groente, die als een soort afweersysteem voor de plant fungeren.

Essentiële voedingsstoffen zijn van levensbelang voor ons, maar het lichaam kan ze niet zelf produceren. Daarom moeten we ze binnenkrijgen via onze voeding.

Proteïnen is een verzamelnaam voor aminozuren.

Koolhydraten is een verzamelnaam voor zetmeel, voedingsvezels en suikersoorten.

Vetten is een verzamelnaam voor vetzuren.



Weken maar!

Rechts vind je weektijden en instructies. Belangrijk om te weten: om te voorkomen dat de noten gaan schimmelen, is het belangrijk dat ze na het weken goed worden gedroogd (dat geldt niet als je notendrank, rauwe pap of notendressing maakt die je meteen gebruikt of voor andere dingen waarbij je het binnen een paar uur gebruikt). Verspreid de noten op een bakplaat en laat ze circa 10 uur, of tot ze helemaal droog zijn, op 75 °C drogen. Vooral als je veel noten eet kan het goed zijn om deze procedure te volgen om de spijsvertering te bevorderen.

Granen en pseudo-granen

Amarant	6-12 uur
Boekweit	8-12 uur
Sorghum	3-12 uur
Naakte/hele haver	8-12 uur
Quinoa	6-12 uur

Bereiding

1. Spoel de granen in een vergiet af met water.
2. Doe ze in een pot of kom en vul deze met twee keer zoveel water op kamertemperatuur.
3. Voeg 2 tl zout en 2 el appelazijn toe per liter water. Bedek met een theedoek.
4. Laat op kamertemperatuur staan, maar niet in direct zonlicht.
5. Nu kun je iets anders gaan doen! Wanneer je weer naar je geweekte granen kijkt, zijn ze klaar om te worden gekookt, gekiemd, gemixt tot rauwe pap, of in wafelbeslag te worden gebruikt. Maar spoel ze eerst goed af met water.

Noten, amandelen en zaden

Amandelen	8-12 uur
Walnoten	4 uur
Pompoenpitten	5 uur
Zonnebloempitten	2-24 uur
Sesamzaad	8 uur
Cashewnoten	2 uur
<i>(niet langer, dan worden ze geleachtig)</i>	
Pinda's	8 uur

Bereiding

1. Spoel de noten of zaden af.
2. Doe ze in een pot of kom en vul deze met twee keer zoveel water op kamertemperatuur.
3. Voeg 2 tl zout en 2 el appelazijn toe per liter water. Bedek met een theedoek.
4. Laat op kamertemperatuur staan, maar niet in direct zonlicht.
5. Giet de noten af en spoel ze goed na. Droog ze als je ze niet meteen gebruikt (zie links).
6. Bewaar ze in een goed gesloten pot in de koelkast.

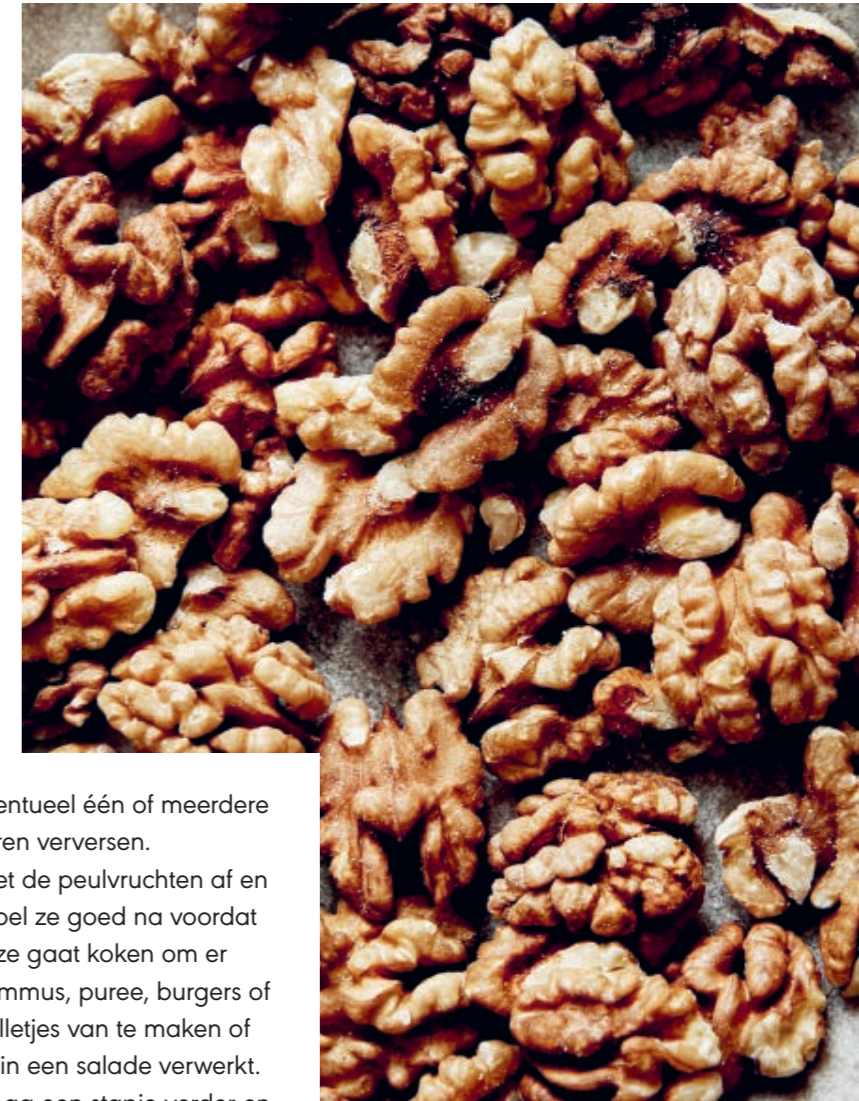
Peulvruchten

Belugalinzen	8 uur
<i>(voor kiemen, anders kun je het weken overslaan of met 2 uur inkorten om de kooktijd te verkorten)</i>	
Rode linzen	8 uur
<i>(voor kiemen, anders kun je het weken overslaan of met 2 uur inkorten om de kooktijd te verkorten)</i>	
Groene linzen	8 uur
Gedroogde kikkererwten en bonen	12-24 uur

Bereiding

1. Doe de peulvruchten in een pot of kom en vul deze met twee keer zoveel water op kamertemperatuur.
2. Voeg 2 tl zout en 2 el appelazijn toe per liter water. Bedek met een theedoek.
3. Laat op kamertemperatuur staan, maar niet in direct zonlicht.
4. Het proces begint nu! De zaden denken dat de kust veilig is en beginnen de antinutriënten af te breken. Je kunt het water waarin je de peulvruchten weekt

- eventueel één of meerdere keren verversen.
5. Giet de peulvruchten af en spoel ze goed na voordat je ze gaat koken om er hummus, puree, burgers of balletjes van te maken of ze in een salade verwerkt. Of ga een stapje verder en kiem de peulvruchten.



[2 kommen]

Smoothiebowl met bessen + kokos-chiapudding

Het beste van twee ontbijtwerelden. Maak in no time een vullende smoothiebowl of zorg dat er een chiapudding in de koelkast klaarstaat als je vroeg op moet. Los van elkaar zijn ze al lekker, maar gecombineerd heb je een luxe ontbijt! Gebruik voor smoothies groene bananen, omdat ze veel voedingsvezels en minder suiker bevatten. Als je altijd plakjes groene banaan in de vriezer hebt liggen, wordt het nog makkelijker om smoothies met banaan te maken.

Smoothiebowl

2 groene biologische bananen in plakjes, minstens 1 uur bevroren
200 g diepvriesbessen, bijv. blauwe bessen, frambozen en bramen
½ avocado
2 el bessenpoeder, bijv. van bosbessen of vossenbessen (verkrijgbaar in speciaalzaken)
50 ml ongezoete plantaardige drank of water

Kokos-chiapudding

4 el chiazaad
100 ml kokosmelk
300 ml water
2 snufjes vanillepoeder

Topping

gebruik-wat-je-hebt-granola (pag. 61), of kant-en-klare ongezoete granola of muesli
verse bessen

Bereiding

1. Smoothiebowl: laat de bananen 5 minuten iets ontdooien. Mix de ingrediënten met een powerblender, foodprocessor of staafmixer tot een gladde, romige smoothie. Maak af met granola en bessen.
2. Kokos-chiapudding: klop alle ingrediënten. Roer na 10 minuten om om klontjes te voorkomen. Zet het een nacht

of minstens 2 uur koel weg. Bestrooi vlak voor het serveren met granola en bessen.

3 tips!

1. Serveer je smoothiebowl met een halve kokos-chiapudding en strooi er granola over. Maak het nog luxer met een vers kruidenblaadje bovenop, bijv. munt of citroenmelisse.
2. Wil je de smoothie meenemen? Doe er iets meer water of plantaardige drank in, zodat je hem onderweg kunt drinken.
3. Schep eens wat noten- of zadenpasta op je smoothiebowl of chiapudding.



[4 porties]

Knapperige quinoa-boekweitwafels met pompoenpittenpasta en pruimen

Dit is mijn beste wafelrecept, gemaakt van hele quinoa en hele boekweit. Ze zitten vol proteïne en andere voedingsstoffen. De rode appel zorgt voor de zoete smaak. Ze zijn extra lekker met een zoete topping, maar ook een hartige topping smaakt goed, zoals geroosterde pompoen en avocado of de zwartebonensalsa van pag. 67. Doe er wat kiemen op voor een lekkere bite!

Ingrediënten

75 g gedroogde hele **boekweit**
 80 g **witte quinoa** of hele **amarant**
 500 ml **water** voor het weken
 ½ el ongefiltreerde **appelazijn**
 1 snufje **zout**
 250 ml ongezoete **plantaardige drank** (bijv. **haver-** of **sojadrank**), of **water**
 1 rode **appel**, ongeschild en in stukjes
 2 el gepeld **hennepzaad**
 1 tl aluminiumvrij **bakpoeder**
 1 tl ongeraffineerd **zeezout** of **steenzout**
 koudgeperste **kokosolie** om in te bakken

Topping

2 el **pompoenpittenpasta** (pag. 73)
 2 el **water**
 2 **pruimen**, in partjes

Bereiding

1. Week de boekweit en quinoa minstens 8 uur in water met appelazijn en een beetje zout. Giet af en spoel goed na.
2. Mix in een powerblender de plantaardige drank en de appel glad. Voeg de boekweit en quinoa toe en mix in een paar seconden tot een beslag, er mogen hele stukjes quinoa in

- zitten. Voeg het hennepzaad toe. Laat het beslag 5 minuten staan en klop dan het bakpoeder en zout erdoor.
3. Vet het wafelijzer in met kokosolie en bak de wafels. Houd er rekening mee dat je ze iets langer moet bakken dan gewone wafels.
4. Meng de pompoenpittenpasta met het water en besprenkel de wafels ermee. Serveer met verse pruimen.



[4 porties]

Pastinaak-knolselderijsoep met krokante boerenkool en kikkererwten

Een van nature heerlijk zoete, romige soep die je in een half uur op tafel zet. Terwijl je de topping maakt, laat je de pastinaak en knolselderij bakken tot ze zacht zijn. Door kikkererwten of bonen aan je soep toe te voegen, verhoog je het proteïnegehalte en vult de soep extra goed.

Ingrediënten

1 gele ui, gesnipperd
 1 teentje knoflook, fijngemaakt
 1 el koudgeperste olijfolie
 2 tl kerriepoeder
 400 g pastinaak
 400 g knolselderij
 1 liter water
 200 ml kokosmelk
 1 el ongefilterde appelazijn
 ongeraffineerd zeezout of steenzout
 versgemalen zwarte peper

Topping

100 g boerenkool
 1 el koudgeperste olijfolie
 1 blik gekookte kikkererwten
 à 230 g (uitlekgewicht)

30 g geroosterde boekweit
 ongeraffineerd zeezout of
 steenzout

Bereiding

1. Fruit de ui en knoflook in olie in een grote steelpan zonder dat ze verkleuren. Voeg het kerriepoeder toe en laat nog 1 minuut fruiten.
2. Schil de pastinaak en knolselderij en snijd ze in kleine stukjes. Voeg ze met het water aan de gefruite uitjes toe. Laat 15-20 minuten pruttelen tot de groente zacht is. Voeg de kokosmelk en azijn toe en mix glad met een staafmixer. Breng

- op smaak met zout en peper.
3. Verwarm de oven voor tot 175 °C. Verwijder het onderste harde gedeelte van de steel van de boerenkool, snijd het blad in stukjes en doe ze in een schaal of kom. Wrijf de boerenkool in met olie en zout. Laat de kikkererwten uitlekken en spoel ze af, laat ze drogen en meng ze door de boerenkool. Verdeel alles over een bakplaat en rooster 7-10 minuten in het midden van de oven tot de boerenkool en de kikkererwten licht krokant zijn.
4. Serveer de soep met een topping van de boerenkool, kikkererwten en boekweit (pag.48) of geroosterde zaden.



[4 porties]

Quinoa-broccoliburgers met knolselderijstampot en coleslaw

Groenteburgers zijn een slimme manier om groenten te serveren en je kunt er eindeloos mee variëren. Deze zijn op basis van quinoa wat van zichzelf volwaardige proteïnen bevat. Als je nog wat quinoa in de koelkast hebt staan, hoef je alleen nog de broccoli erdoorheen te mengen (of een andere groene groente). Bak de burgers in een koekenpan of in de oven.

Ingrediënten

120 g **witte quinoa**
 250 g **broccoli**, in roosjes
 10 cm **prei**, in ringen
 50 g **zonnebloempitten**
 40 g vers **basilicum**, of 2 el uit de diepvries
 2 el **edelgist**
 60 g **quinoavlokken**
 2 **chia-eieren** (pag. 109)
 ½ tl ongeraffineerd **zeezout** of **steenzout**
 1 snufje versgemalen **zwarte peper**
 koudgeperste **koolzaadolie** om in te bakken

Knolselderijstampot

1 **knolselderij**, geschild en in stukjes
 2 handjes verse **kruiden**, grof gehakt
 ongeraffineerd **zeezout** of **steenzout**
 2 el koudgeperste **koolzaadolie**

Coleslaw

3 **wortels**, grof geraspt
 1 **spitskool**, fijngesneden
 100 g suikervrije **mayonaise** (zie tip)
 ongeraffineerd **zeezout** of **steenzout**
 versgemalen **zwarte peper**

Bereiding

1. Kook de quinoa volgens de verpakking.
2. Stoom de broccoli in 5 minuten gaar. Mix in een foodprocessor de broccoli, prei, zonnebloempitten, het basilicum en de edelgist tot een beslag. Doe de quinoa, quinoavlokken, chia-eieren, zout en peper in een kom. Laat 15 minuten staan.
3. Stoom de knolselderij circa 15 minuten tot hij zacht is. Laat uitdampen. Stamp fijn met de

kruiden en olie, en breng op smaak met zout en peper.

4. Meng alle ingrediënten voor de coleslaw en breng op smaak met zout en peper.
5. Maak 16 burgers van het beslag. Bak ze in olie op middelhoog vuur circa 3 minuten aan elke kant tot ze licht goudbruin kleuren.
6. Serveer de burgers met de stampot en coleslaw.

Tip!

Maak zelf mayonaise met koudgeperste koolzaadolie. Mix 1 el ongezoete dijonmosterd, 1 el ongefilterde appelazijn en 100 ml ongezoete biologische sojadrink. Voeg tijdens het mixen 200-250 ml koolzaadolie toe. Je kunt de mayonaise in een afgesloten pot tot 2 weken in de koelkast bewaren.



[circa 12 plakken + topping voor 4-6 stuks]

Bananenbrood met kokosyoghurt, amandelsaus en kaneelappel

Dit heerlijke bananenbrood, of bananabread zoals het soms ook wordt genoemd, is een favoriet geworden en heb ik bijna altijd in huis. Ik gebruik bananen die meer groen dan geel zijn, op de grens van onrijp, maar die je nog wel kunt prakken. Hierdoor is het brood minder zoet en bevat het meer voedingsstoffen.

Ingrediënten

130 g **havermeel**
 120 g **amandelmeel**
 1 tl gemalen **kaneel**
 1 tl gemalen **kardemom**
 1 tl gemalen **gember**
 1 tl aluminiumvrij **bakpoeder**
 1 tl **bicarbonaat**
 1 tl ongeraffineerd **zeezout** of **steenzout**
 3 kleine onrijpe biologische **bananen**
 150 ml **amandeldrank**
 3 el **chiazaad**
 50 ml koudgeperste **olijfolie**
 koudgeperste **olijfolie** voor de bakvorm

Amandelsaus

3 el **amandel-hennepzaadpasta** (pag. 73)

2 el **water**
 1 snufje **zout**

Kaneelappel

2 rode **appels**, ongeschild en in blokjes
 1 el koudgeperste **olijfolie**
 1 tl gemalen **kaneel**

Garnering

kokosyoghurt (pag. 60 of uit de winkel)

Bereiding

1. Verwarm de oven voor tot 175 °C.
2. Meng alle droge ingrediënten behalve het chiazaad in een kom.
3. Schil en prak de bananen.
4. Verwarm de amandeldrank,

voeg het chiazaad toe en laat 5 minuten staan. Voeg het droge mengsel, de bananen en de olie toe.

5. Vet een cakeblik in en schep het beslag erin. Bak 55-60 minuten in het midden van de oven tot het brood goed is gerezen en mooi goudbruin van kleur is. Haal het uit de oven en laat 5 minuten afkoelen, neem het uit het blik en laat het helemaal afkoelen op een rooster. Snijd het brood in plakken.
6. Meng de amandelpasta, het water en het zout tot een amandelsaus.
7. Bak de stukjes appel met olie en kaneel op middelhoog vuur tot de appels zoet en zacht zijn.
8. Serveer een plak bananenbrood met een schep kokosyoghurt, amandelsaus en kaneelappel.

