

**HUGH FEARNLEY-WHITTINGSTALL**

**ETEN ALS DE  
BESTE**



Voor Jess en Nikki, met oneindig veel dank voor jullie buitengewone hulp bij dit boek, en bij heel veel andere dingen...

**7 BASISPRINCIPES OM EEN LEVEN LANG  
GEZOND TE ETEN**

FOTOGRAFIE DOOR SIMON WHEELER



BECHT

## DE 7 BASISPRINCIPES 7

- 1 **KIES NATUURLIJK** 14
- 2 **VIER VARIATIE** 54
- 3 **DOE JE DARMEN EEN PLEZIER** 72
- 4 **VERMINDER GERAFFINEERDE KOOLHYDRATEN** 92
- 5 **LAAT VETVREES LOS** 112
- 6 **BEDENK WAT JE DRINKT** 134
- 7 **EET MINDFUL** 162
- + **7 MANIEREN OM AF TE VALLEN** 188
- + **EET GEZOND EN LEEF GEZOND** 198

## DE RECEPTEN 212

- ONGELOOFLIJKE ONTBIJTJES** 214
- SNELLE LUNCH** 248
- SUPERSALADES** 288
- VULLENDE SOEPEN** 306
- GEWELDIGE GROENTEGERECHTEN** 326
- VERLEIDELIJKE VIS** 350
- AF EN TOE VLEES** 364
- ZOETE SNACKS EN DRANKJES** 382
- REGISTER** 400 **BRONNEN** 413



Onze gezondheid en ons welzijn worden vooral beïnvloed door onze voeding. Maar ondanks (of misschien wel dankzij) jarenlange discussies over dieet voelen veel mensen zich nog steeds verward, ongelukkig, schuldig en angstig over wat ze eten. Daar wil ik verandering in brengen. En dit boek is tot nu toe mijn meest expliciete poging daartoe.

In het licht van de COVID-19-pandemie is het nu belangrijker dan ooit dat iedereen weet dat goede voedingskeuzes ons kunnen helpen om gezond te blijven. Niet alleen de werking van ons spijsverteringskanaal staat op het spel; het gaat ook om het complexe web van activiteiten dat in elke lichaamscel plaatsvindt – ons immuunsysteem. Dus als we goed eten, functioneren we niet alleen goed in het dagelijks leven, we slaan ook aanvallen van virussen en bacteriën af. We kunnen deze aanvallen veel beter afweren en mochten we toch ziek worden, dan herstellen we sneller.

Ik denk dat een zinvol boek over gezond eten niet negatief moet zijn, met lange lijsten van dingen die je niet mag eten en dieetbeperkingen. Het moet beginnen met een positieve benadering van welke voeding goed voor ons is en het moet ons helpen bij het kiezen, eten en genieten daarvan. Dat is mijn plan.



# KIES NATUURLIJK

Ik denk dat dit boek 7 levensveranderende adviezen bevat, maar als je een overkoepelende boodschap zoekt, laat het dan deze zijn: kies natuurlijke voeding (voeding van een natuurlijke oorsprong die niet of zo min mogelijk bewerkt is). In de vaak verwarrende voedingswereld is dit het enige principe waar elke arts, wetenschapper en diëtist het over eens is. Talloze studies ondersteunen het. Natuurlijke ingrediënten beschermen ons hart, hersenen en botten. Ze zijn goed voor de darmen, helpen ons een gezond gewicht te houden en het lijkt erop dat ze ook kunnen bijdragen aan onze mentale gezondheid. Daarom is dit het eerste hoofdstuk. Natuurlijke voeding bevat alles voor in een goed voedingspatroon: het zit vol voedingsstoffen, is energierijk, goed voor het lichaam, voorkomt ziektes en gaat obesitas tegen.

## WAT IS NATUURLIJKE VOEDING PRECIES?

Het antwoord is eenvoudig en ook veel breder dan je misschien denkt. Natuurlijke voeding is zo min mogelijk bewerkt en blijft dus zo dicht mogelijk bij de natuurlijke vorm. Het is de *originele* versie van voedsel – de originele en de beste! – waarvan kant-en-klaarmaaltijden, gemaakt met bewerkte ingrediënten, een ongezonde moderne afspiegeling zijn.

Ik weet dat sommige mensen het idee van natuurlijke voeding wat eng vinden, alsof het sober is en je heel veel moet opofferen. Er is een angst dat natuurvoeding alleen bestaat uit linzen en zilvervliesrijst. En hoewel dat inderdaad prima natuurlijke voeding is, boordevol goedheid en vaak ook erg lekker, vertegenwoordigen ze slechts een fractie van alle natuurlijke voeding die verkrijgbaar is.

De term ‘natuurlijke voeding’ betekent alle fruit, groente, noten, zaden en kruiden op aarde, en eieren, vis, vlees en melk. (We komen later terug op boter, kaas en yoghurt.) In elke supermarkt kun je ze kopen. Gebraden kip met drie groentes is een natuurlijke maaltijd; aardbeien met verse room is een natuurlijk dessert; een groentecurry, op de juiste manier klaargemaakt (met gezonde vetten en niet teveel zout), kan zelfs een gezonde afhaalmaaltijd zijn. Ik hoop dat het idee van natuurlijke voeding al wat minder eng klinkt...?

## WAAROM IS NATUURLIJKE VOEDING ZO BELANGRIJK?

Het voor de hand liggende en instinctieve antwoord is dat deze ingrediënten zijn zoals de natuur ze bedoeld heeft; ze zijn waar onze lichamen zich aan hebben aangepast. Boordevol vitaminen, mineralen, antioxidanten en vezels: natuurlijke ingrediënten geven je maximale gezondheid. Daarom onderschrijven onderzoeken naar verschillende aspecten van eetpatronen steeds weer het belang van natuurlijke voeding.

Een onderzoek uit 2014, door wetenschappers van Yale University, nam alle populaire diëten onder de loep, waaronder koolhydraatarm, vegan en paleo, om te kijken welke het meest effectief was in het verbeteren van de algehele gezondheid. Na het vergelijken van de resultaten die de eetwijzen teweegbrachten, waren de wetenschappers het erover eens dat er geen winnaar was. Maar ze zagen wel overeenkomsten tussen de diëten en trokken een duidelijke conclusie: ‘Een eetpatroon dat bestaat uit minimaal bewerkte, zo natuurlijk mogelijke ingrediënten, voornamelijk plantaardig, kan in verband worden gebracht met een betere gezondheid en het voorkomen van ziektes...’, zeiden ze. Ik heb deze woorden onderstreept. Doe dat zelf ook!



## VOLKORENPANNENKOEKJES

Deze hartige, vezelrijke vegan pannenkoekjes zijn heerlijk met wat ahornsiroop (of honing als het niet vegan hoeft te zijn) en/of fruit. Twee grote (of drie kleine) pannenkoeken zijn genoeg voor een portie. De zaden zijn optioneel (niet iedereen houdt van knapperige zaden in zijn pannenkoeken) en het volkorenmeel en de gemalen amandelen/zaden voegen flink wat vezels toe. Restjes kun je 24 uur in een afgesloten bakje in de koelkast bewaren – warm ze voor je ze eet kort op in de broodrooster of een paar minuten in een warme oven.

### Voor 4 (8-12 pannenkoeken)

200 g volkoren speltmeel of  
fijn volkorenmeel  
50 g amandelmeel, gemalen lijnzaad of  
gedopt hennepzaad  
2-3 el gemengde zaden, zoals sesamzaad  
en zonnebloempitten (optioneel)  
ca. 15 g (1 el) bruine basterdsuiker  
2 volle tl bakpoeder  
snufje zout  
2 el plantaardige of olijfolie, of gesmolten  
kokosolie

250 ml amandel-, haver- of sojadrink  
(of koeienmelk als het niet vegan hoeft)  
plantaardige olie, om in te bakken

### Voor erbij

verse bosvruchten of fruitcompote  
uit de oven (zie blz. 224-225)  
yoghurt (optioneel)  
wat ahornsiroop of honing

Klop in een grote kom het meel, amandelmeel (of lijn- of hennepzaad), de zaden, als je die gebruikt, suiker, het bakpoeder en zout door elkaar. Maak een kuiltje in het midden en schenk de 2 eetlepels olie erin. Schenk er dan geleidelijk, al kloppend, de (plantaardige) melk bij tot je een dik beslag hebt.

Verhit een anti-aanbakkoekenpan op matig vuur. Schenk er een klein beetje olie in en verdeel deze met een siliconen kwastje over de bodem van de pan. Schep als de pan heet is een volle eetlepel beslag in de pan. Herhaal tot je 3-4 pannenkoekjes hebt.

Bak circa 2 minuten tot er luchtbelletjes aan de bovenkant verschijnen. Keer de pannenkoekjes met een spatel om en bak nog 2 minuten of tot ze aan beide kanten goudbruin zijn. Je kunt een pannenkoekje doormidden snijden om te kijken of hij door en door gaar is. Als de pan op een gegeven moment te heet wordt, haal je hem even van het vuur. Schep de gebakken pannenkoekjes op een bord (je kunt ze ook warm houden in de oven op 80 °C). Voeg nog wat olie toe aan de pan en bak de rest van de pannenkoekjes.

Dien de pannenkoekjes warm op met de bosvruchten of compote, een schepje yoghurt als je wilt en wat ahornsiroop of honing.



## KOOLSLA MET OMELET

Met sojasaus, sesamololie en wat gember borduurt deze Oost-Aziatische combinatie voort op de eenvoudige koolsalade. Hij wordt garnerd met reepjes versgebakken omelet, waarmee een contrasterende textuur en extra eiwitten worden toegevoegd. Een lekker vullende salade.

### Voor 2

partje witte- of rodekool (ca. 150 g)

1 grote of 2 middelgrote wortels (ca. 150 g)

1 el tamari of sojasaus

1 el geroosterde sesamololie

sap van ½ limoen of 1 kleine citroen

1 tl fijngeraspte verse gember

mespuntje knoflook (ca. ¼ teentje),  
fijngeraspt

2 tl sesamzaad, geroosterd als je wilt  
(optioneel)

2-3 middelgrote eieren

snufje chilivlokken (optioneel)

plantaardige olie, om in te bakken

1-2 el in tamari geroosterde zaden  
(zie blz. 281)

zeezout en zwarte peper

Snijd de harde stronk uit de kool en snijd de bladeren met een lang scherp mes of keukenmachine in zo dun mogelijke repen. Doe ze in een schaal.

Rasp de wortel(s) met een blok rasp of in de keukenmachine en voeg toe aan de kool. Doe de tamari of sojasaus erbij, de sesamololie, het citrussap, de gember, knoflook en eventueel het sesamzaad en schep alles goed door elkaar. Dek af en laat rusten terwijl je de omelet bakt.

Klop de eieren los met een snuf zout en versgemalen peper en eventueel een paar chilivlokken. Zet een anti-aanbakkoekenpan op matig vuur en verhit een paar druppels olie. Schenk de losgeklopte eieren in de pan en draai deze even rond zodat de hele bodem met ei bedekt is. Bak een paar minuten tot de bovenkant van de omelet net gestold is, haal de pan van het vuur en laat afkoelen (dat gaat sneller als je de omelet op een bord laat glijden). Rol de gebakken omelet op en snijd in reepjes van 1 centimeter.

Schep de koolsla om. Proef en voeg extra peper of citrussap toe als dat nodig is (de sojasaus voegt waarschijnlijk al genoeg zout toe). Schep de helft van de omeletreepjes door de sla en laat een paar minuten staan zodat de dressing opgenomen kan worden.

Verdeel de koolsla over twee borden en garneer met de rest van de reepjes. Maak af met wat in tamari geroosterde zaden, als je wilt, en dien op.

### GROENTEVARIATIES

Vervang de wortel door grof geraspte knolselderij of bietjes – allebei heerlijk.

### AVOCADO/TOFU Variatie

Voor een vegan sla vervang je het ei door reepjes avocado en geroosterde cashewnoten, of reepjes gebakken tofu.



## KRUIDIGE PASTINAAK UIT DE OVEN MET GERST, ROZIJNEN & WALNOTEN

Pastinaken zijn heerlijk met kerrie, vooral als je ze in de oven bakt zodat hun dunne puntjes heerlijk zoet en bruin worden. De kruidige pastinaak wordt hier gecombineerd met volkorengranen, rozijnen en walnoten, zodat een gerechtje ontstaat vol interessante texturen. Ook lekker met wat contrasterende, knapperige slablaadjes.

Voor 4

150 g parelgerst (gort), parelspelt  
of volkorenspelt

500 g pastinaak

2 el currypasta

3 el olijf- of koolzaadolie

50 g walnoten, grof gehakt

75 g rozijnen

handje slabladeren, zoals waterkers,  
rucola of bladpeterselie

sap van ½ sinaasappel of citroen

zeezout en zwart peper

Week de parelgerst of spelt 20 minuten tot een paar uur van tevoren in koud water en spoel af. Doe de granen in een pan, schenk er ruim koud water over en breng dat aan de kook. Draai het vuur laag en laat zacht koken tot de granen gaar zijn. Spelt heeft 20-25 minuten nodig; gerst 35-40 minuten. Giet af.

Verwarm intussen de oven voor tot 170 °C. Schil de pastinaak en snijd de boven- en onderkant eraf. Halveer ze in de lengte en halveer daarna de helften nog een keer in de lengte tot ze maximaal 2 centimeter dik zijn. Het is niet erg als ze ongelijk zijn of scheef zijn gesneden – charmant juist!

Roer de currypasta en 2 eetlepels van de olie in een grote schaal door elkaar. Schep de pastinaken erdoor met wat zout en peper tot ze er rondom mee bedekt zijn – een kwastje kan hierbij van pas komen.

Leg de pastinaken op een grote bakplaat en bak ze 40 minuten in de oven tot ze bruin worden; schep ze halverwege om. Voeg de walnoten, rozijnen en gekookte spelt of gerst toe aan de bakplaat, roer alles door elkaar en zet nog 5 minuten in de oven.

Haal de bakplaat uit de oven en laat alles 5 minuten afkoelen. Schep om met de slablaadjes en verdeel over borden of leg alles op een platte schaal. Knijp er wat citrussap over, besprenkel met een beetje olijfolie en dien op.





## TOMATEN-BONENSOEP UIT DE VOORRAADKAST

De basis van deze supereenvoudige soep bestaat uit voorraadkastingrediënten (tomaten en bonen uit blik) en een ui. Op zich al erg lekker (met misschien een beetje chilipeper) maar je kunt er ook wat verse groenten aan toevoegen als je die in huis hebt. Het is hoe dan ook een lekkere, dikke soep. Wil je hem wat verdunnen dan kun je tegelijk met de tomaten wat hete groentebouillon toevoegen; meer dan een beker (250-300 ml) heb je niet nodig.

### Voor 4

1 el olijf- of plantaardige olie  
 1 grote ui, gesnipperd  
 2 blikjes van 400 g gepelde tomaten  
 250-300 ml hete groentebouillon (zie blz. 325) (optioneel)  
 1 rode chilipeper, zaadjes verwijderd, fijngesneden, of 1 tl gerookte-paprika-poeder, of een flinke scheut chilisaus (optioneel)  
 2 blikjes van 400 g witte, zwarte of kidneybonen of kikkererwten, afgespoeld en uitgelekt  
 zeezout en zwarte peper

### Optionele extra groenten

1 wortel, fijngesneden  
 1 stengel bleekselderij, in dunne plakjes  
 1 rode paprika, steel en zaadjes verwijderd, in dunne reepjes  
 1 venkelknol, in dunne reepjes

### Als garnering (optioneel)

extra vergine olijfolie of pestomega (zie blz. 278)

Zet een soeppan op matig vuur. Schenk de olie erin en voeg als deze heet is de ui en wat zout en peper toe. Je kunt nu ook eventuele extra groenten meefruiten – wortel, bleekselderij, paprika en/of venkel. Draai het vuur wat lager en fruit circa 5 minuten tot de groenten zachter worden.

Voeg de tomaten en het sap uit de blikjes toe – knijp ze met je handen fijn terwijl je ze in de pan laat glijden. Verwijder eventueel de harde steelaanzetten. Schenk de bouillon erbij, als je die gebruikt, en voeg de chilipeper, het paprikapoeder of de chilisaus toe. Roer goed en breng de soep langzaam aan de kook. Laat 15 minuten onafgedekt zacht koken; roer een paar keer en plet de tomaten met een vork of lepel.

Voor je de bonen toevoegt, kun je de soep met een staafmixer gedeeltelijk of helemaal pureren als je wilt. Of laat de soep grof (dat vind ik zelf lekkerder).

Plet de bonen met de achterkant van een lepel (of je vingers) voor je ze door de soep roert. Laat de soep nog 5 minuten zacht koken. Breng op smaak met zout en peper en schep in warme kommen. Garneer met een scheutje goede olijfolie of een schepje pestomega (blz. 278) en wat versgemalen zwarte peper.



## GEBLAKERDE SPITSKOOL & SINAASAPPEL MET CITRUSHUMMUS & DUKKAH

Als je kool in een goed hete pan bakt, krijgt de groente een heel nieuwe smaak en kleur. Deze geblakerde parten kool zijn heerlijk met sappige 'aangebrande' sinaasappel, een romige, zure hummus en wat dukkah erover.

### Voor 2

1 stevige zomerkool zoals spitskool  
(ca. 600 g)

2-3 kleine sinaasappels (of 4 mandarijnen)

ca. ½ el koolzaad- of olijfolie

ca. 200 g citrushummus met notenpasta  
(zie blz. 277), of goede hummus uit de winkel

wat citroen- of sinaasappelsap (of water)

wat extra vergine olijfolie of koolzaadolie

snufje chilivlokken (optioneel)

zeezout en zwarte peper

### Als garnering

handje munt- of peterselieblaadjes,  
fijngesneden (optioneel)

flinke handvol dukkah (zie blz. 281)  
of 30 g geroosterde pompoenpitten

Verwijder de harde buitenste bladeren van de kool en snijd eventueel de onderkant van de stonk af. Snijd de kool door de stonk doormidden en dan elke helft in vieren zodat je acht partjes hebt die elk bij elkaar worden gehouden door een stukje stonk. Het is niet erg als er wat bladeren af vallen, die kunnen ook gebakken worden.

Snijd boven- en onderkant van de sinaasappels af en snijd ze dan met schil en al horizontaal in dikke plakken. Elke sinaasappel levert drie of vier plakken op. Leg ze apart.

Zet een grote anti-aanbakkoekenpan op matig-hoog vuur (als je geen grote pan hebt, bak dan in delen). Bestrijk de koolpartjes met een klein beetje olie en bestrooi ze met wat zout en peper. Leg ze in de hete pan en bak ze 4-6 minuten; keer ze af en toe met een tang tot ze rondom zwarte plekjes krijgen. Ze mogen niet aan de pan kleven – doen ze dat wel, schenk er dan een extra scheutje olie bij.

Verdun intussen de hummus met een scheutje sinaasappel- of citroensap, of water, tot hij makkelijk op te scheppen en verspreiden is.

Als de kool mooi gekleurd is en je een mespuntje in de stonk kunt prikken (die nog wel stevig moet zijn), leg je de parten op een warme schaal. Houd ze warm. Bestrijk de gesneden kanten van de plakken sinaasappel met wat extra olie en bak ze een paar minuten in de pan tot ze mooi bruin zijn; keer halverwege om.

Leg de gebakken sinaasappel op de kool. Schep de hummus erop en voeg een scheutje extra vergine olijfolie en eventueel een snufje chilivlokken toe. Bestrooi als je wilt met de munt of peterselie. Garneer met dukkah of geroosterde pompoenpitten en dien op.



## SPICY VISSTICKS MET TOMATEN-BONENSALADE

Als ik zelf vissticks maak, geef ik ze meestal een jasje van alleen wat losgeklopt ei in plaats van bloem, ei en broodkruimels, om het proces te vereenvoudigen en om minder geraffineerde koolhydraten binnen te krijgen. Een prima oplossing. In deze kruidige versie heb ik ook wat kerriepoeder gebruikt. Ik dien de lekkere vishapjes op met een op smaak gebrachte tomaten-bonensalade in plaats van de vanzelfsprekende tomatenketchup – dat vult veel meer en is veel beter voor je!

### Voor 4

ca. 600 g witte visfilet zonder huid, zoals pollak, koolvis, duurzaam gevangen (met MSC-certificaat) kabeljauw of schelvis

2 el kerriepoeder

2 eieren

plantaardige olie, om in te bakken

### Voor de tomaten-bonensalade

500 g rijpe, zoete tomaten  
(maakt niet uit hoe groot)

1 rode ui, in dunne halve ringen

blikje van 400 g witte bonen, zoals limabonen of cannellini-bonen, afgespoeld en uitgelekt

½ komkommer (ca. 200 g), in blokjes van 1 cm (optioneel)

1 matig-hete rode chilipeper, zaadjes verwijderd, fijngesneden

klein bosje peterselie, blaadjes fijngesneden (optioneel)

2 el olijfolie

1 el rodewijnazijn of troebele appelciderazijn

mespuntje knoflook (ca. ¼ teentje), fijngeraspt

zeezout en zwarte peper

Begin met de salade. Snijd de tomaten in grove stukken of, als je kerstomaten gebruikt, halveer ze of snijd ze in vieren. Doe ze in een grote schaal, voeg de rest van de salade-ingredienten toe en breng op smaak met zout en versgemalen zwarte peper. Schep om en laat rusten terwijl je de vissticks maakt.

Snijd de vis in lange repen, vier of vijf per persoon. Leg ze op een groot bord en bestrooi met het kerriepoeder, een snuf zout en wat versgemalen zwarte peper. Keer ze om zodat ze er rondom mee bedekt zijn.

Breek de eieren in een kom, voeg zout en peper toe en klop los. Zet een grote anti-aanbakkoekenpan op matig vuur en schenk er zoveel olie in dat de bodem met een dun laagje bedekt is. Leg wat keukenpapier op een plat bord.

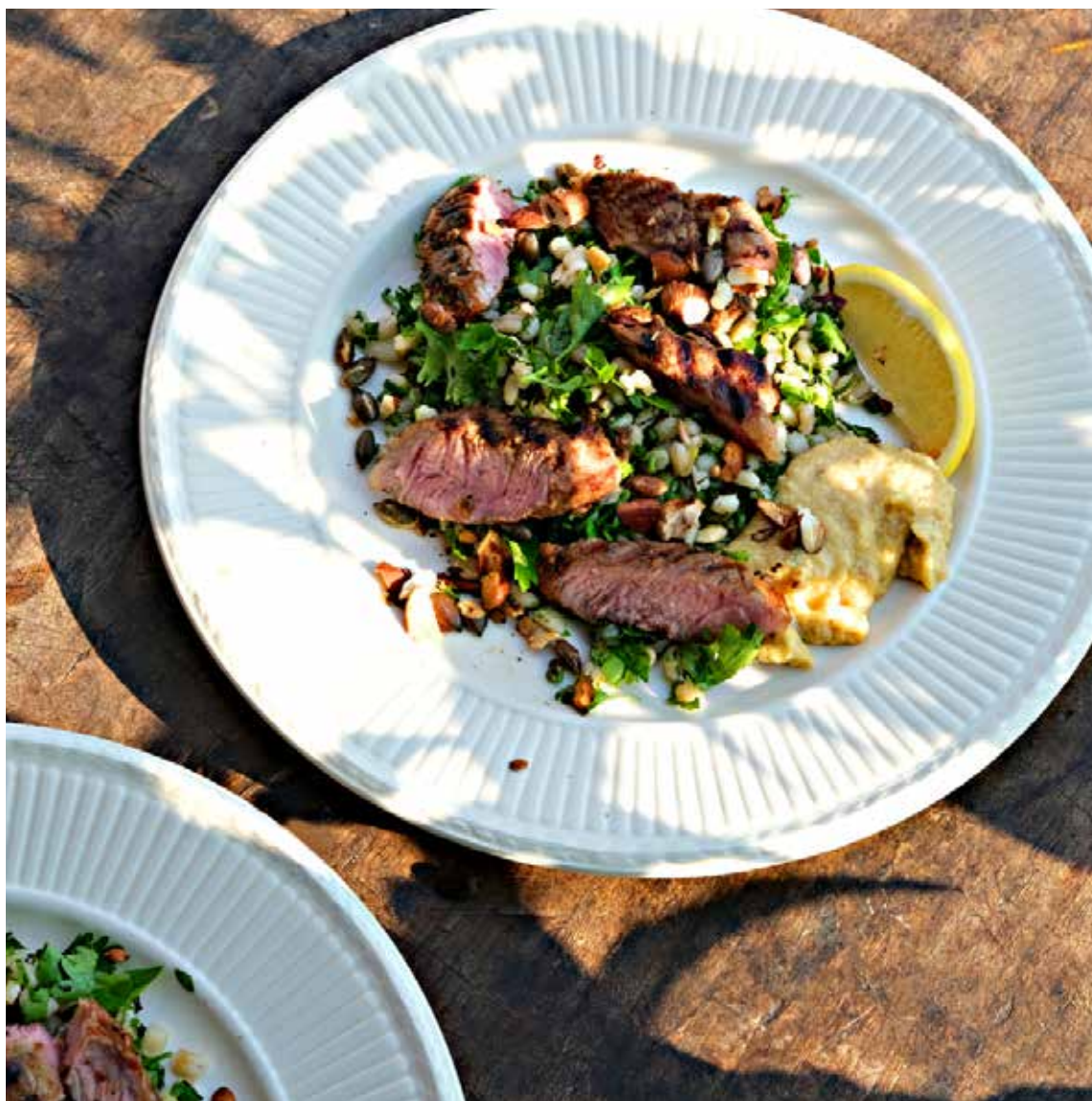
Doop als de olie heet is een stukje vis in het ei, laat overtollig ei eraf druipen en leg de vis in de hete koekenpan. Herhaal met de rest van de vis; bak de vis in een paar delen en voeg een extra scheutje olie toe als dat nodig is. Bak de vissticks 2-3 minuten aan elke kant tot ze gaar zijn. Schep ze uit de pan en leg ze op het met keukenpapier beklede bord.

Als alle vissticks zijn gebakken, zet je ze meteen op tafel met de tomaten-bonensalade.



## MAROKKAANSE LAMSBIEFSTUK MET KRUIDIGE GERSTTABOULEH

Dit is een lekkere manier om lamsvlees klaar te maken: een bescheiden maar smaakvolle portie vlees met een citrus-kruidentabouleh erbij. Het vlees wordt met specerijen ingewreven – als ik er de tijd voor heb, rooster ik die eerst in een droge koekenpan, waarna ik ze in mijn vijzel fijnmaal. Maar als ik haast heb, gebruik ik gewoon gemalen specerijen.



### Voor 4

1 grote of 2 middelgrote lamsvleesstuk(ken)  
(in totaal 300-350 g)

olijf- of plantaardige olie

### Voor de specerijenrub

½ tl gemalen komijn

½ tl gemalen koriander

½ tl koek- en speculaaskruiden

flinke snuf pittig gerookte-paprikapoeder  
of cayennepeper

flinke snuf zout

### Voor de kruidige tabouleh

150 g parelgerst (gort), liefst voorgeweekt  
(zie blz. 249)

flinke bos bladpeterselie, harde steeltjes  
verwijderd

blaadjes van een bosje koriander

blaadjes van een bosje munt

klein bosje bieslook

geraspte schil en sap van 1 citroen

geraspte schil en sap van ½ sinaasappel

2 el extra vergine olijfolie

zeezout en zwarte peper

### Voor erbij

citrus hummus met notenpasta  
(zie blz. 277), opgewarmd

dukkah (zie blz. 281) (optioneel)

partjes citroen

Kook voor de tabouleh de parelgerst in zacht kokend water volgens de aanwijzingen op de verpakking net gaar (waarschijnlijk 25-30 minuten, of korter als de korrels zijn voorgeweekt). Giet af en laat afkoelen. Snijd de peterselie, koriander en munt grof en knip de bieslook fijn. Schep de kruiden, citrusrasp en het -sap met de olijfolie en wat zout en peper door de afgekoelde parelgerst. Zet weg zodat de smaken in kunnen trekken.

Roer intussen de ingrediënten voor de specerijenrub door elkaar. Wrijf het lamsvlees dun in met olie en wrijf het dan rondom in met de rub. Laat 30 minuten intrekken en op kamertemperatuur komen. Schraap dan overtollige specerijen van het vlees zodat deze niet verbranden tijdens het bakken.

Verhit een pan met zware bodem of grillpan op hoog vuur. Leg het lamsvlees erin en bak het zonder vet circa 3 minuten aan elke kant als je mooi roze vlees wilt (langer als je het vlees medium wilt eten). Leg het op een houten snijplank en laat een paar minuten rusten.

Verdeel de kruidige tabouleh over borden. Snijd het lamsvlees in plakken van circa 2 centimeter dik en leg ze op de tabouleh. Schep er een flinke lepel warme hummus bij en maak eventueel af met dukkah. Dien op met partjes citroen.

### VLEESVARIATIES

In plaats van lamsvlees kun je ook runderbiefstuk gebruiken of pittige lamsworstjes zoals merguez, gebakken en op smaak gebracht met de specerijenrub.

### TABOULEHVARIATIES

Voor een klassieke tabouleh gebruik je bulgur in plaats van parelgerst. Of vervang de gerst door andere gekookte volkorengranen, zoals spelt, farro (of emmer), zilvervliesrijst of zelfs quinoa.

## KIP- & GROENTECURRY UIT DE OVEN

Deze op Thaise smaken geïnspireerde bakplaat vol kip bevat lekker veel saus, groente en noten. Het gerecht bevat twee stukken kip per persoon en is daardoor een vullende maaltijd voor vier (zonder rijst of brood). Of verhoog de groenten met 50%, geef er zilvertviesrijst bij en je voedt hier zes monden mee.

### Voor 4

1 el kokos-, olijf- of plantaardige olie  
1 kip, in 8 stukken (of 8 kipdrumsticks)  
2 middelgrote of 1 grote aubergine (ca. 400 g), in grove blokken  
12 grote sjalotten of 6 lange sjalotten, gepeld, gehalveerd of in vieren  
200 ml kokosmelk  
400 ml kippen- of groentebouillon (zie blz. 325)  
stukje verse gember, ter grootte van een duim, geraspt

4 tenen knoflook, geraspt  
1-2 matig-hete groene chilipepers, fijngesneden (zonder zaadjes als je niet van pittig houdt)  
geraspte schil en sap van 1 biologische limoen  
2 stengels citroengras, in de lengte gehalveerd  
300 g sperziebonen, uiteinden eraf  
ca. 50 g cashewnoten  
zeezout en zwarte peper  
handvol koriander- en/of basilicumblaadjes, fijngesneden, voor eroverheen

Verwarm de oven voor tot 180 °C. Schenk als de oven heet is de olie in je grootste bakplaat en zet deze een paar minuten in de oven om op te warmen. Haal de bakplaat uit de oven en leg de stukken kip er voorzichtig in. Keer ze met een tang om in de hete olie zodat ze er rondom mee bedekt zijn. Leg ze met de huid naar boven op de plaat en bestrooi met zout en peper. Zet de bakplaat in de oven en bak de kip 20 minuten.

Voeg dan de aubergines en sjalotten toe, roer ze met een lepel door het kookvocht op de bakplaat en leg ze tussen de kip. Zet de bakplaat 20 minuten in de oven.

Schenk intussen de kokosmelk en bouillon in een pannetje. Voeg de gember, knoflook, chilipeper(s), limoenschil en stengels citroengras toe. Breng aan de kook en roer alles door elkaar. Draai het vuur uit en laat de smaken een paar minuten intrekken.

Haal de kip uit de oven. Leg de sperziebonen tussen de kip en voeg de cashewnoten toe. Schenk het geurige kokosvocht erover (het citroengras kan er ook bij). Zet nog een keer 20 minuten in de oven. Controleer of de kip gaar is: steek een thermometer in het dikste deel van het vlees, deze moet minstens 72 °C aangeven, of snijd een stuk doormidden: het vlees moet ondoorzichtig zijn en tot op het bot heet. Bestrooi de fijngesneden kruiden erover, knijp de limoen erboven uit en de curry is klaar.

### GROENTEVARIATIE

Vervang de aubergines door zoete aardappel, snijd deze in blokjes van 2-3 centimeter, en voeg ze aan het begin toe, tegelijk met de kip. Je kunt de sperziebonen door andere groene groenten vervangen (zoals broccoliroosjes) of een blikje van 400 gram kikkererwten of bonen, afgespoeld en uitgelekt.



## ROGGE-BANANENKOEKJES

Deze zachte koekjes zijn gebaseerd op een recept van mijn vriendin Rachel de Thample, die fantastische darmvriendelijke fermentaties maakt en ander gezond lekkers. Ik ben gek op deze koekjes. Ze zijn heerlijk, eenvoudig te maken en ideaal om je overrijpe bananen, restjes noten, zaden en gedroogd fruit voor te gebruiken. Je kunt de koekjes ook prima invriezen en dan rechtstreeks in je lunchbox stoppen.

Voor 15 koekjes of 24 eenhapsekoekjes

125 g volkorenroggemeel

150 g havervlokken

½ tl bakpoeder

1 tl koekkruiden

75 g bruine basterdsuiker

2 tl gemalen lijnzaad

120 g rozijnen of fijngesneden gedroogde abrikozen

100 g noten, grofgehakt, of gemengde zaden

2 rijpe, middelgrote bananen, geprakt

100 g extra vergine olijfolie, of kokosolie (gesmolten)



Verwarm de oven voor tot 160 °C. Bekleed twee bakplaten met bakpapier.

Doe het meel, de haver, het bakpoeder, de kruiden, suiker en het gemalen lijnzaad in een grote kom en klop door elkaar. Roer het gedroogde fruit en de noten of zaden erdoor en zorg ervoor dat het gedroogde fruit niet aan elkaar kleeft. Roer de bananen en de olie er goed door.

Schep eetlepels van het mengsel (dessertlepels voor eenhapsekoekjes) op de beklede bakplaten en vorm er grofweg dikke, ronde koekjes van. Bak 12-15 minuten tot ze goudkleurig zijn en aan de onderkant bruin worden.

Laat kort afkoelen en laat ze dan verder afkoelen op een rooster. Je kunt de koekjes 5 dagen in een trommel bewaren of een paar maanden in de vriezer.

### VARIATIES

Dit veelzijdige recept is een prima manier om restjes op te maken! Je kunt het roggemeel (of een deel ervan) vervangen door volkoren tarwe- of speltmeel. Je kunt gewone of grote havervlokken gebruiken. Alle soorten zaden of fijngehakte noten zijn bruikbaar, net als het gedroogde fruit. En als je ze iets luxer wilt maken, kun je fijngesneden pure chocolade of cacaonibs toevoegen.

## Mocktails

Dit zijn mijn favoriete alcoholvrije cocktails. Ze zijn perfect om in plaats van bier of wijn te drinken en een prima alternatief voor frisdrank.

### KOMBUCHA SUNRISE

Ik heb dit drankje onlangs voor het eerst gemaakt, toen we te veel sinaasappels in huis hadden, en iedereen vond het lekker. De bosvruchten voegen niet alleen iets fruitigs toe maar zorgen ook voor een klassieke kleurovergang van rood naar oranje – het zonsopgang-effect.

#### Voor 1

ca. 100 ml koud vers geperst sinaasappelsap (ca. 1 grote of 2 kleine sinaasappels)

klein stukje verse gember, fijngeraspt, of een snufje gemberpoeder (optioneel, maar geeft er een lekkere kick aan)

paar ijsblokjes

200 ml koude kombucha (zie blz. 244)

klein handje aardbeien of frambozen, grof gepureerd

schijfje sinaasappel, als garnering (optioneel)

Schenk het sinaasappelsap in een longdrinkglas en roer eventueel de gember erdoor. Voeg wat ijsblokjes toe en schenk de kombucha erover. Maak af met de gepureerde vruchten. Roer de vruchten voorzichtig door de bovenste helft van het drankje (met een herbruikbaar metalen rietje) maar roer niet alles door elkaar. Je wilt dat zonsopgang-effect behouden! Dien eventueel op met een schijfje sinaasappel.

#### MAANSOPKOMST-VARIATIE MET APPEL EN BRAMEN

Vervang het sinaasappelsap door goede troebele appelsap of, nog beter, pureer een zurige handappel (zonder klokhuis) met circa 100 milliliter koud water. Gebruik bramenpuree (liefst van net geplukt fruit) in plaats van de aardbeien of frambozen. Volg verder het recept hierboven.

