

# Hoe word je 100?

Het kookboek

# Inhoudsopgave

<b>Wat mag je verwachten van gezonde voeding?</b>	<b>17</b>
<b>Gezond en lekker gaan heel goed samen</b>	<b>18</b>
<b>Voeding, van prehistorie tot het ziekmakende heden</b>	<b>21</b>
<b>De drie hoofdbestanddelen van onze voeding</b>	<b>34</b>
<b>Verkeerde voeding veroorzaakt overgewicht, obesitas en diabetes</b>	<b>40</b>
<b>Waarom houden we zo van zoet?</b>	<b>44</b>
<b>Over verschillende soorten voedingsmiddelen</b>	<b>46</b>
<b>Bakken en braden met olie en vet en overige kooktechnieken</b>	<b>54</b>
<b>Aanbevelingen voor populaire ingrediënten</b>	<b>56</b>
<b>Algemene informatie</b>	<b>64</b>

## Recepten

### Ontbijt

Kwark met geroosterde zaden	70
Yoghurt met noten-zadenmix	70
Gebakken eieren met lijnzaadcrackers	72
Gekookt ei, tomaat en mayonaise	72
Cracker met hummus en zalm	73
Rood fruit met amandelpasta	76
Banaanpannenkoekjes	76
Ontbijtcake	78
Smoothie met rood fruit	80
Amandelsmoothie	80
Kokosnoot	80
Roerei met zalmsnippers	82
Groente-omelet	82
Ei in avocado	84

## Lunch

Aziatische salade met papaja	90
Salade van geroosterde groente met mozzarella	92
Salade van bloemkool met kappertjes en ansjovis	92
Bleekselderijsalade	94
Haring met biet	94
Pompoensoep	95
Salade met komkommer, radijs en ei	98
Tomaten-crèmesoep	100
Lijnzaadcrackers met makreelsalade	102
Cracker met brie en walnoten	102
Groene salade met zeevruchten, kappertjes en mayonaise	104
Groene sla met geitenkaas en walnoten	104
Salade met blauwe kaas, avocado en spekjes	106
Koolrabisalade	108
Ei-tomaattaart	110
Salade van broccoli en sperziebonen	112
Griekse salade	114

## Diner

Zalmpakketje met asperges	122
Witvis met Italiaans torentje	124
Viscurry met sperziebonen	126
Witvis in kerriesaus	128
Biefstuk met geroosterde groente	130
One-minute-steak met bloemkool, broccoli en groene salade	132
Midden-Oosten groentestoof	134
Gevulde aubergine met groene salade	135
Courgettepizza	138
Pompoenlasagne	139
Kipvleugels met bietensalade	142
Caesarsalade met garnalen	143
Thaise wok	146
Stoofvlees met bloemkoolpuree	148
Tartaar met koolsla	150
Kiprolletjes met snijbonen en doperwtjes	152
Courgetti Parmezaan	154
Oosterse kipfilet met witlofsalade	156

Tempeh met sesamzaad en gewokte groente	157
Boerenkoolstampot met kaas en rode peper	160
Zuurkoolstampot	161
Spruitjesovenshotel	164

## Basis

Kippenbouillon	170
Balsamicodressing	172
Caesardressing	172
Aziatische dressing	172
Pesto	174
Mayonaise	174
Lijnzaadcrackers	176
Wortel en zuurkool	178
Komkommerpickles	179
Zuurkool	179

## Snacks

Spinazie-eiwrops met zalm	186
Avocado met tamari	188
Zeewierchips	188
Groente met dip	189
Grannysnack	192
Warme appel met walnoot	192
Chocolade-kokosreep	194

## Drank

Fruitijsblokjes	200
Water met fruit	202
Warme choco met kardemom en kaneel	204

## Rood fruit met amandelpasta

Door de amandelpasta krijgt het fruit een fluweelzachte topping en heb je langer een verzadigd gevoel.

### INGREDIËNTEN | 1 PERSOON

- 200 g rood fruit
- 4 el witte amandelpasta
- 3 el kokosrasp

### BEREIDINGSTIJD

5 minuten

### BEREIDING

Doe het fruit in een kom en schenk de amandelpasta eroverheen. Bestrooi met de kokosrasp.

**Tip!** Varieer met verschillende soorten fruit. Amandelpasta is ook heerlijk over groene appel, kiwi en papaja. Amandelpasta is te koop bij de natuurvoedingswinkel en sommige supermarkten.



## Banaanpannenkoekjes

Pannenkoeken zonder meel? Jawel, dat kan. En ze zijn heerlijk!

### INGREDIËNTEN | 1 PERSOON

- 2 eieren
- 1 banaan
- 50 g blauwe bessen (vers of bevroren)
- 2 el amandelschaafsel
- 1 tl kaneel
- roomboter, om in te bakken

### BEREIDINGSTIJD

10 minuten

### BEREIDING

Doe de eieren in een maatbeker. Breek de banaan in stukken en voeg toe. Meng met de staafmixer tot een geheel.

Verhit een klontje roomboter in de pan. Schenk wat van het beslag in de pan en bak kleine, ronde pannenkoekjes. Bak tot de bovenkant begint te stollen. Draai de pannenkoekjes om en bak nog 2 minuten.

Serveer de pannenkoeken met de blauwe bessen en het amandelschaafsel. Strooi de kaneel eroverheen.

**Tip!** Maak de pannenkoekjes klein, dan kun je ze makkelijker keren in de pan.

## Lijnzaadcrackers met makreelsalade

### INGREDIËNTEN | 1 PERSOON

- 1 verse makreelfilet of makreelfilet uit een blikje
- 1 el zelfgemaakte mayonaise (zie recept op blz. 174)
- 1 el kappertjes
- 2 lijnzaadcrackers (zie recept op blz. 176)
- 25 g groene sla naar keuze
- peper en zout

### BEREIDINGSTIJD

8 minuten

### BEREIDING

Controleer de makreel op eventuele graatjes.

Doe de makreel in een kom en meng met een vork de mayonaise erdoorheen. Roer de kappertjes erdoorheen en breng op smaak met peper en zout.

Beleg de lijnzaadcrackers met de sla en de makreelsalade.

**Tip!** Doe de makreelsalade in een afsluitbaar bakje als je op pad gaat. Neem ook de crackers en de sla apart mee, zodat alles fris en knapperig blijft.

## Cracker met brie en walnoten

### INGREDIËNTEN | 1 PERSOON

- 2 lijnzaadcrackers (zie recept op blz. 176)
- 50 g boerenbrie
- 8 walnoten
- optioneel: roomboter

### BEREIDINGSTIJD

5 minuten

### BEREIDING

Besmeer de lijnzaadcrackers eventueel dun met roomboter.

Snijd de boerenbrie in plakken en beleg de lijnzaadcrackers hiermee.

Bestrooi de crackers met de walnoten en serveer direct.

**Tip!** Heb je geen tijd om de lijnzaadcrackers te maken, kies dan voor een kant-en-klare vezelrijke cracker of een snee zuurdesembrood.



# Pompoenlasagne

Let op: dit recept is voor 4 personen. Als het te veel is, kun je de rest in de koelkast bewaren of invriezen.

## INGREDIËNTEN | 4 PERSONEN

- 1 grote (fles)pompoen
- 1 el paprikapoeder
- 1 kg spinazie (goed gewassen)
- 4 tenen knoflook
- 300 g kaas naar keuze (feta, geitenkaas, blauwe kaas, boerenkaas)
- 75 g roomboter
- 60 g bloem
- 1 l volle melk
- ½ tl nootmuskaat
- 1 ei
- olijfolie, om in te bakken en in te vetten
- peper en zout

## BEREIDINGSTIJD

40 minuten +  
30 minuten wachttijd

## BEREIDING

Verwarm de oven voor op 180 °C. Bekleed een bakplaat met bakpapier.

Snijd de pompoen in plakken van ongeveer 1 centimeter. Leg de pompoenplakken op de bakplaat, bestrooi ze met het paprikapoeder en wat peper en besprenkel met olijfolie. Rooster de pompoenplakken 30 minuten in de oven en keer ze halverwege om.

Hak ondertussen de spinazie grof. Pel de knoflooktenen en hak ze fijn.

Verhit een scheut olijfolie in een (grote) soeppan en bak hierin de spinazie en knoflook in een paar minuten tot de spinazie net niet meer rauw is.

Rasp of verbrokkel de kaas.

Maak dan de bechamelsaus. Smelt de roomboter in een pan met dikke bodem en voeg als de boter gesmolten is de bloem toe. Bak de bloem, maar laat het niet donkerbruin worden. Voeg elke keer een beetje melk toe. Blijf roeren zodat het niet gaat aanbakken. Laat wat inkoken tot je een romige saus hebt. Voeg dan de helft van de kaas toe en de nootmuskaat. Haal van het vuur en klop het ei erdoorheen. Breng op smaak met peper en zout

Vet een ovenschaal in met wat olijfolie. Leg een laag pompoenplakken op de bodem en daaroverheen een laag spinazie. Giet er een laag bechamelsaus overheen en herhaal dit nog een keer. Eindig dan met een laagje bechamelsaus en verdeel hier de rest van de kaas overheen. Zet de lasagne circa 30 minuten in de oven.

**Tip!** Serveer eventueel met een frisse groene salade.



# Caesarsalade met garnalen

## INGREDIËNTEN | 2 PERSONEN

- 1 teen knoflook
- 300 g jumbogarnalen (vers of bevroren)
- 1 tl geelwortel (kurkuma)
- 4 el milde olijfolie
- 1 krop ijsbergsla
- 1 blikje ansjovis
- 1 hand zonnebloempitten, eventueel geroosterd
- 50 g Parmezaanse kaas
- 3 el caesardressing (zie recept op blz. 172)
- peper en zout

## BENODIGDHEDEN

grillpan of koekenpan

## BEREIDINGSTIJD

12 minuten

## BEREIDING

Pel en hak de knoflook fijn. Doe de knoflook in een kom, voeg garnalen en geelwortel toe en breng op smaak met peper en zout. Giet de olijfolie eroverheen en roer goed door elkaar.

Verhit een grillpan of koekenpan. Bak de garnalen op middelhoog vuur in circa 6 minuten rondom bruin en gaar. Bak 2 minuten langer als je bevroren garnalen gebruikt.

Scheur of snijd de sla in grove stukken. Doe de sla in een kom of diep bord.

Snijd de ansjovisfilets doormidden en doe ze over de sla. Strooi ook de zonnebloempitten eroverheen. Haal de garnalen uit de pan als ze klaar zijn en verdeel ze over de sla. Rasp de Parmezaanse kaas grof en strooi over de sla.

Serveer de salade met de caesardressing.



## Grannysnack

Appel anders, ook een leuke snack voor de (klein)kinderen.

### INGREDIËNTEN | 2 PERSONEN

- 1 granny smith (friszure, groene appel)
- 2 el pindakaas (zonder suiker)
- 1 el kokosrasp

### BEREIDINGSTIJD

5 minuten

### BEREIDING

Snijd de appel in dikke plakken. Laat de schil zitten.

Besmeer elke plak appel met pindakaas.

Strooi tot slot over elke plak wat kokosrasp. Dit hapje is het lekkerste als je het direct opeet.

**Tip!** Of neem alles mee in je tas en maak al zittend op een picknickkleedje deze snack.

## Warme appel met walnoot

Bij appeltaart denk je aan huiselijkheid en gezelligheid. De geur van appeltaart schijnt zelfs te helpen bij de verkoop van een huis. Deze appel uit de oven is geen taart, maar wel een heerlijk dessert en de geur doet er niet voor onder!

### INGREDIËNTEN | 1 PERSOON

- 1 appel (liefst goudreINETTE)
- 3 walnoten
- ½ tl gemalen kaneel
- 1 el kokosolie

### BEREIDINGSTIJD

5 minuten +  
20 minuten wachttijd

### BEREIDING

Verwarm de oven voor op 200 °C.

Boor met een appelboor het klokhuis uit de appel en zet de appel in een ovenschaaltje.

Hak de walnoten grof met een mes en doe ze in het gat van de appel. Strooi ook de kaneel erin en schep de kokosolie erbovenop.

Zet het ovenschaaltje circa 20 minuten in de oven tot de appel zacht en warm is.

Serveer eventueel met een dot opgeklopte (ongezoete) slagroom.

