



voor relaxte papa's en mama's (en blije kids!)

Sharon Numan

VoedZo.



traditioneel,
voedzaam &
superlekker

Sharon Numan

VoedZo.



traditioneel,
voedzaam &
superlekker



Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

Inhoudsopgave



Wat kun je tegenwoordig nog eten? 5

Over VoedZo en dit boek 7

Zelf maken is zaligmakend 8

Mijn voorraadkast 10

Keukengerei 13

ontbijt 14

brood en broodbeleg 34

drankjes 54

soep en bouillon 74

hoofdgerechten 88

toet en zoet 142

Dankwoord 173

Register 174

kennisspreads

Waarom overnight? – 24

Kiemen – 48

Kefir – 60

Bottenbouillon – 78

Het plannen van maaltijden – 94

Tips voor kritische eters – 96

Fermenteren – 126

Verantwoord zoet – 148



Over VoedZo en dit boek



Nadat ik een jaar had geëxperimenteerd met onbewerkte voeding voelde ik me zoveel beter dat ik me afvroeg waarom niemand wist dat je met gezonde voeding echt een stuk gezonder kunt worden. Waarom kon ik er zo weinig informatie over vinden? Daarom besloot ik om een blog bij te gaan houden over mijn ontdekkingsreis en de praktische tips die ik gaandeweg tegenkwam. En er bleken meer mensen te zijn die heel graag meer wilden weten en gretig op zoek waren naar fijne recepten. Al had ik natuurlijk nooit gedacht dat Voedzo.nl vijf jaar later zó groot zou zijn.

Die ellendige hoofdpijn

Voordat ik aan gezond eten begon, had ik ontzettend veel hoofdpijn. Ik begon de dag standaard met een dosis paracetamol en slikte heel de dag bij, anders kon ik eigenlijk niet werken. Ik voelde me vaak niet lekker en was ook niet echt een sprankelende bruisbol vol energie. Afvallen probeerde ik niet eens meer, dat ging toch niet lukken.

Totdat ik de geraffineerde suikers ging mijden. Toen veranderde alles. Ik kreeg weer energie, mijn hoofdpijn verdween en ik kon gewoon zonder paracetamol door het leven. Het voelde bijna onwennig. Eindelijk lukte het om af te vallen, en nog wel zonder dat ik er iets voor deed. Toen bleek ook nog dat recepten maken binnen mijn zelfbedachte voedingspatroon een van mijn favoriete bezigheden was – en dat is nog steeds het geval.

Oma weet het gewoon

Wij eten thuis voedsaam, gevarieerd en lekker. En vooral dat laatste, want anders weigeren de gezinsleden. We eten met zo min mogelijk geraffineerde suikers en we eten onbewerkt voedsel. Ik heb een passie ontwikkeld voor traditionele bereidingswijzen, dus eten maken zoals oma (of de oma van oma) dat deed. Daar word ik heel blij van, bijna overdreven – volgens mijn man.

Mijn voorraadkast

Een goed gevulde voorraadkast is het halve werk. Als de voorraadkast vol is met gezonde producten, wordt het natuurlijk stukken makkelijker om voedzame maaltijden te serveren. Natuurlijk hoeft je niet alles te hebben en is een voorraadkast heel persoonlijk, gebaseerd op wat je zelf graag eet, maar onderstaande lijst geeft je een goed idee van een gezonde voorraad.

Granen en meel

- Amandelmeel
- Boekweitmeel
- Gierst
- Havermeel
- Havermout
- Kastanje crackers
- Kastanjemeel
- Kikkererwtenmeel
- Kokosmeel
- Noedels
- Quinoa
- Rijstmeel
- Rijstwafels, volkoren
- Speltpizzabodems
- Speltpasta (of rijstpasta)
- Volkoren rijst
- Volkoren speltmeel
- Volkoren roggemeel
- Zuurdesembrood

Noten, zaden en pitten

- Amandelen
- Cashewnoten
- Hazelnooten
- Kokosrasp
- Lijnzaad
- Macadamianoten
- Paranoten
- Pecannoten
- Pijnboompitten
- Pistachenoten
- Pompoenpitten
- Sesamzaad
- Walnoten
- Zonnebloempitten

Peulvruchten

- Adukibonen
- Gele, groene en rode linzen
- Kidneybonen
- Kikkererwten
- Pindakaas
- Witte bonen

Olie, vet en azijn

- Appelciderazijn
- Balsamicoazijn
- Cacaoboter
- Ghee
- Kokosolie
- Olijfolie, extra vierge
- Roomboter
- Sesamolie, koudgeperst

Sauzen

- Groene pesto
- Ketchup (ongezoet)
- Mayonaise (ongezoet)
- Mosterd
- Rode pesto
- Tamari (zoute gefermenteerde sojasaus)
- Tomatenpuree







ontbijt





broodtrommel- wraps

Voor 4 wraps



Dit heb je nodig

150 g boekweitmeel of

volkoren speltmeel

500 ml water

2 tl citroensap

roomboter of kokosolie, om in

te bakken

4 el mayonaise (ongezoet, of

gebruik olijvonaise, zie blz. 129)

1 el mierikswortel

8-10 grote plakken rosbief

½ komkommer in reepjes

1 appel, geschild, in dunne

partjes

handje botersla, gesneden

Extra benodigheden

satéprikkers

Wij houden van wraps. Ze zijn makkelijk mee te nemen en je kunt ze volproppen met gezonde, voedzame ingrediënten, die ook nog eens goed met elkaar zijn te combineren. Ik ben eerlijk, dit is ook wel eens ons 'fastfood'-maaltje 's avonds (ssst) en dan kopen we wel eens kant-en-klare volkoren wraps. Uiteraard is zelf maken een betere optie!

- 1.** Begin de avond van tevoren. Meng in een kom boekweitmeel, water en citroensap. Zet dit afgedekt in de koelkast tot de volgende ochtend.
- 2.** Roer 's morgens het beslag even door. Smelt een klein beetje boter en doe een soeplepel beslag in de pan. Bak de wrap aan twee kanten gaar. Meng ondertussen de mayonaise met de mierikswortel.
- 3.** Besmeer de wraps met de mierikswortelmayonaise. Beleg ze met rosbief, komkommer, appel en sla. Rol ze op en gebruik eventueel een satéprikker om de wrap niet uit te laten rollen.

Geen tijd voor overnight? Je kunt het beslag ook 's ochtends maken en direct gebruiken. Zuivelvrij? Gebruik kokosolie in plaats van roomboter. Vegetarisch? Laat in stukjes gesneden tempé eventjes weken in tamari (zoute sojasaus) en bak dit kort in kokosolie. Gebruik dit in plaats van rosbief.



oma's rodekool

met aardappels en stoofvlees

Voor 4 personen



Dit heb je nodig

2-4 sukadelappen

zout en peper naar smaak

50 g roomboter of kokosolie

1 ui, in ringen

3 el speltmeel, havermeel
of rijstmeel

750 ml runderbouillon

3 el appelazijn

1 el tomatenpuree

2 laurierblaadjes

1 rodekool

2 appels, geschild, klokhuis

verwijderd, in blokjes

2 laurierblaadjes

3 jeneverbessen

1 kaneelstokje

3 kruidnagels

1 kg vastkokende aardappels,
geschild en in grove stukken

Eerlijk is eerlijk, dit is niet in een kwartiertje klaar. Ik maak dit liever de avond van tevoren, dat vind ik net iets rustiger. Ik heb namelijk altijd de neiging om te laat te beginnen en dan zit ik het ongeduldig gaar te kijken en haal ik het net te vroeg van het vuur. Met een beetje planning lukt het altijd wél.

1. Wrijf de sukadelappen in met zout en peper; laat een paar minuten intrekken. Smelt ondertussen de boter in een koekenpan of braadpan met deksel. Bak hierin op hoog vuur de sukadelappen goudbruin. Leg ze even op een bord en dek af.

2. Bak vervolgens de ui in hetzelfde vet in 5-10 minuten zacht. Roer het meel erdoorheen en bak dit even mee. Voeg bouillon, 2 eetlepels azijn, tomatenpuree en laurierblaadjes toe. Breng aan de kook en zorg dat alles goed gemengd is. Zet het vuur laag en doe de sukadelappen terug in de pan. Doe de deksel op de pan en laat 2 uur stoven. Het hoeft niet te koken.

3. Snijd ondertussen de rodekool in vieren en verwijder de stronk. Snijd de kool in dunne reepjes. Breng 250 ml water aan de kook en voeg rodekool, appels, 1 eetlepel appelazijn, laurierblaadjes, jeneverbessen, kaneelstokje en kruidnagels toe. Doe de deksel op de pan en laat 1-2 uur zachtjes stoven tot de sukadelappen ook klaar zijn.

4. Bereid 20 minuten voordat je gaat eten de aardappels – stoom of kook ze gaar.

5. Verwijder de laurierblaadjes uit de jus. Serveer de rodekool met de sukadelappen, jus en aardappels.

➞ Voeg bij het stoven van de sukadelappen een flinke scheut rode wijn toe voor een luxe jus. Zuivelvrij? Gebruik kokosolie in plaats van roomboter.

www.kosmosuitgevers.nl

NUR 440
Kosmos Uitgevers,
Utrecht/Antwerpen