

LAAT JE VERRASSEN DOOR...

*de favoriete recepten van o.a. dr. Remko Kuipers, prof. dr.
Erik Scherder, Healthy Sisters, Rineke Dijkinga en
prof. dr. Leonard Hofstra.*



www.vullenofvoeden.nl

VOORWOORD

Vullen of Voeden is niet alleen een pleidooi voor een bewustere manier van eten en leven, maar óók het bewijs dat gezond niet minder smakelijk hoeft te zijn. We zijn ervan overtuigd dat de extra recepten in dit boekje zelfs de grootste smulpapen over de streep zullen trekken. Het betreft de favoriete gerechten van de nieuwe auteurs en bloggers die meewerken aan *Vullen of Voeden* en een eigen recept waar onze kinderen van smullen. Vegetarisch en niet-vegetarisch, voor het ontbijt, de avondmaaltijd of gewoon als tussendoortje... dit receptenboekje bevat voor ieder wat wils.

Wilfred en ik zijn alle mensen die een bijdrage hebben geleverd bijzonder dankbaar dat ze ons een kijkje in hun keuken hebben gegund en ons hebben laten meegenieten van de recepten die zij wekelijks maken. Die overigens veel simpeler – en vaak ook veel sneller – te bereiden zijn dan het voorproefje in de vorm van de oogstrelende foto's laat vermoeden. Zodat je meer tijd overhoudt om, bij voorkeur in het gezelschap van vrienden of familie, op je gemak te genieten. Want ook dát valt onder de noemer 'bewust eten'. We hopen dat de recepten uit dit boekje in de smaak zullen vallen en sluiten af met een welgemeend: *enjoy!*

Lili Genée



ONDERZOEK ALLES EN
BEHOUD HET GOEDE!

INHOUD

1	Leonard's gezond ontbijt	04
2	Haverpannenkoeken	06
3	Salade met tofu en champignons	08
4	Slowfood kamutpizza	10
5	Radicchio en kabeljauw uit de oven	12
6	Kruidige venkelstoof met vis	14
7	Hamburger van pompoen en shiitake (vega)	16
8	Kruidige kiptajine met zoete groenten	18
9	Kip(pendij)curry	20
10	Carrotcake	22
11	Healthy pepernoten	24
12	Dadel-gemberbonbons	26

COLOFON

© 2017 Uitgave *Vullen of Voeden*

Vormgeving Diewertje van Wering, Fotografie Ivo Geskus, Productie Debby Goossens,
Food styling Pim Spek, Eindredactie Lili Genée

Met dank aan Pim en Saskia Spek, Restaurant de Melodie in Soest



LEONARD'S ONTBIJT

INGREDIËNTEN VOOR 1 PERSOON

- 200 g rode vruchten (frambozen, gemengde bosvruchten), kan uit de vriezer
- 200 g halfvolle kwark
- 1 flinke el sesamzaad
- 1 flinke el lijnzaad
- handvol noten, ongebrand en ongezouten



prof. dr. Leonard Hofstra

5 minuten

BEREIDING

1. Kies voor heel lijnzaad en maal het fijn in een koffiemolen of vijzel.
2. Doe alle ingrediënten in je favoriete kom (goed mengen) en geniet!

GEZOND? JAZEKER!
BEREGEZOND, GEMAKKELIJK TE MAKEN, OVERHEERLIJK,
EN JE KUNT ER LANG OP TEREN!

HAVER PANNENKOEKEN

INGREDIËNTEN VOOR 6 STUKS

- 65 g havermout
- 110 g speltbloem
- 1 tl kaneel
- 1 tl baksoda
- 1 banaan, fijngeprakt
- 200 ml plantaardige melk
- kokosolie

Voor de topping:

- frambozen, blauwe bessen, bramen of ander favoriet fruit



Anne Marie van Bilsen

20 minuten

BEREIDING

1. Maal de havermout in een keukenmachine.
2. Doe de havermout bij de overige droge ingrediënten en roer goed door.
3. Voeg de geprakte banaan en melk toe en mix alles kort met een staafmixer of garde. Het wordt een dik beslag. Maak het met water dunner indien gewenst.
4. Verwarm een kleine koekenpan op middelhoog vuur, doe er wat kokosolie in en bak hierin een pannenkoek (neem 1/6 deel van het beslag).
5. Als zich kleine belletjes vormen in het midden van de pannenkoek en als die belletjes barsten, dan is het tijd om de pannenkoek om te draaien. Bak hem mooi bruin.
6. Herhaal voor de overige pannenkoeken.



SALADE MET TOFU EN CHAMPIGNONS

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

- 300 g champignons
- 1 stukje verse gember
- 1 biologische tofu
- 2 kleine worteltjes
- ½ bos lente-ui
- 1 teen knoflook
- 1 el sojasaus
- olijfolie
- ½ eetlepel appelpiderazijn
- 1 tl kokosbloesemsuiker
- snufje herbamare
- peper
- 100 g cashewnoten (ongezouten), gebakken en grof gemalen
- ½ krop eikenbladsla



Wilfred Schenk
Tuinman A. Vogel Tuinen

15 minuten

BEREIDING

1. Borstel de champignons schoon en bak kort in wat olie. Ze moeten krokant blijven.
2. Verwijder de schil van de gember en hak hem in fijne stukjes.
3. Snijd de tofu in blokjes.
4. Verwarm wat olie in een wok en bak de gember erin. Doe de tofu erbij en bak al omscheppend totdat de blokjes goudgeel zien. Haal alles eruit en laat uitlekken op een bord met keukenpapier.
5. Schil de wortelen en snijd ze julienne (in dunne reepjes).
6. Maak een vinaigrette van de sojasaus, 1 eetlepel olijfolie, azijn, geperste knoflook, gehakte lente-uitjes en suiker. Voeg peper en herbamare naar smaak toe.
7. Meng de vinaigrette met de tofu, champignons en wortel en bestrooi met gemalen cashewnoten.
8. Serveer op de eikenbladsla.

TIP: JE KUNT DE SALADE EVENTUEEL GARNEREN
MET VERSE MUNT EN KORIANDER.

SLOWFOOD KAMUTPIZZA

INGREDIËNTEN VOOR 5 PERSONEN

Voor de bodem:

- 400 g kamutmeel (of volkoren speltmeel)
- circa 4 g gist of zuurdesemgranulaat
- 2 tl Keltisch zeezout
- 2 el olijfolie
- circa 250 ml water

Voor de saus:

- 2 à 3 tenen knoflook
- 3 flinke rode uien (circa 250 g)
- 200 ml biotomatenpuree
- olijfolie
- 500-600 g tomaten, in kleine stukken gesneden
- 4 el mediterrane of Italiaanse gedroogde kruiden
- peper en zeezout naar smaak, uit de molen

Voor de topping:

- 2 potjes artisjok of asperges



Rineke Dijkstra

- 200 g groene/zwarte olijven zonder pit
- 300 g spinazieblad
- circa 200 g geraspte schapen- of geitenkaas, of (nog lekkerder) roquefort
- flinke scheut avocado-olie of olijfolie
- flinke hand fijngesneden verse groene kruiden (basilicum, oregano, rozemarijn, salie) en/of eventueel een pluk kiemen

90 minuten

BEREIDING

1. Doe de ingrediënten voor de bodem in een kom en meng ze met een mixer met deeghaken. Kneed het deeg daarna even flink door met je handen.
2. Maak er een bal van en laat het deeg minimaal een halfuur op een warme plek onder een doek staan. Verwarm de oven voor op 140 °C.
3. Pel en snipper de uien en de knoflook, en fruit ze samen met de tomatenpuree in wat olijfolie.
4. Haal de pan van het vuur en doe de tomaten, kruiden en wat peper en zout erbij. Proef en voeg eventueel naar eigen smaak nog iets van de ingrediënten toe.
5. Kneed het deeg opnieuw en verdeel het op een met meel bestoven werkblad in 2 of 4 delen (voor 2 grote of 4 kleinere pizza's). Rol ze met een deegroller dun uit.
6. Bekleed 2 of 4 bakplaten met bakpapier of smeer ze in met olie. Leg de pizzabodems erop en zet ze 10 minuten in de voorverwarmde oven.
7. Verdeel na 10 minuten het tomaten-uienmengsel gelijkmatig over de pizza's. Houd de pizzarand vrij. Zet ze opnieuw 10-15 minuten in de oven.
8. Na totaal 20-25 minuten baktijd verdeel je de ingrediënten voor de topping (behalve de olie en verse kruiden) over de pizza's. Zet ze nogmaals 5 minuten in de oven.
9. Haal ze uit de oven en verdeel de avocado- of olijfolie en de verse kruiden erover. Een restje is heerlijk als koude lunch voor de dag erop.



TOVER JE PIZZA OM TOT EEN GEZOND FEESTMAAL!

Wat zijn de grote 'problemen' van pizza eten? Je eet bijna geen groente, geen beschermende stoffen, geen vezels, geen vitamines, mineralen, geen gezonde vetten, te weinig eiwitten. Kortom: wel vulling, geen voeding. Bovendien bevat een pizza vaak veel dierlijke ingrediënten (kaas, bewerkt vlees) die op flink hoge temperatuur worden bereid. Ook niet zo gezond. Dit alles – in combinatie met te veel zout en de 'snelle' suikers uit de pizzabodem – maakt een pizza beslist geen aanrader. Toch ben ik gek op pizza... maar ook op mijn gezondheid! Dus zo blij dat het ook anders kan: deze pizza heeft geen snelle suikers, ruim 350 gram groente en kruiden per persoon, volop vezels zodat je darmbacteriën ook iets te eten hebben, volop voedingsstoffen en... een overheerlijke smaak. Lekker en gezond kunnen dus prima door één deur.

RADICCHIO EN KABELJAUW UIT DE OVEN

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

- 2 grote stronken radicchio
- 500 g kabeljauw
- 1 ui
- 1 kleine winterpeen (of 2 wortels)
- 1 teen knoflook
- 1 takje rozemarijn
- 3 dl kippenbouillon
- olijfolie
- zout
- versgemalen peper



Christian Weij

15 minuten

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 200 °C. Snijd de stronken radicchio doormidden en verwijder de slechte bladeren. Was de stronken in ijskoud water.
2. Snijd de ui fijn en de wortel(s) in kleine blokjes. Hak het teentje knoflook en de rozemarijn fijn (houd de rozemarijn apart).
3. Verwarm 3 eetlepels olijfolie in een pan op een laag vuurtje. Fruit de ui, knoflook en wortel een minuut of 5 in de olie zonder dat ze verkleuren. Blus af met de bouillon en breng aan de kook.
4. Vet een ovenschaal in met olie en leg de kabeljauw erin. Leg de stukken radicchio met de snijkant naar boven op de vis en strooi de rozemarijn erover. Verdeel de bouillon met ui en wortel over de stukken radicchio zodat hij tussen de bladeren loopt.
5. Zet de ovenschaal in de oven en laat het gerecht ongeveer 15 minuten stoven. Breng op smaak met olijfolie, zout en veel versgemalen peper.

RADICCHIO

Radicchio is een bitter kropje met paarsrode bladeren met witte nerven. De smaak wordt net als die van zijn broertje witlof heel speciaal wanneer er zoet, zuur, pit of een zoutje tegenover staat. Radicchio kan eventueel vervangen worden door witlof voor de variatie.

KRUIDIGE VENKELSTOOF MET VIS

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

- 500 g kabeljauw (MSC)
- roomboter
- 1 ui
- 2 tenen knoflook
- 2 venkelknollen
- 500 g zoete aardappel (bataat)
- olijfolie
- verse kruiden: platte peterselie, koriander, basilicum
- zeezout of kaliumzout



prof. dr. Erik Scherder

20 minuten

BEREIDING

1. Bak de kabeljauw in wat roomboter op een laag vuur gaar.
2. Verdeel de vis in stukjes en voeg zout naar smaak toe. Zet de gare vis apart.
3. Snijd intussen de ui in dunne schijfjes, snipper de knoflook en fruit deze samen in olijfolie lichtbruin in een braadpan.
4. Snijd de venkelknollen in dunne repen en voeg deze bij de ui.
5. Meng goed door elkaar, voeg wat water toe, dek de pan af en stoof de venkel beetgaar.
6. Schil intussen de zoete aardappel, rasp deze grof en roerbak in olijfolie beetgaar.
7. Snijd een flinke bos verse kruiden fijn.
8. Meng de vis met de bataat en de venkel en breng op smaak met een beetje zout.
9. Meng op het laatst de verse kruiden erdoor.

WIST JE DAT JODIUM EN SELENIUM BELANGRIJK ZIJN VOOR HET FUNCTIONEREN VAN JE HERSENEN? KABELJAUW BEVAT DEZE MINERALEN RIJMSCHOOTS. DE CAROTEEN UIT DE BATAAT IS EEN ANTIOXIDANT MET EEN BESCHERMENDE FUNCTIE.



TIP

- Voor sommige mensen geeft koriander geen aangename smaak. Laat dan de koriander weg en gebruik extra basilicum en peterselie.

HAMBURGER VAN POMPOEN EN SHIITAKE (VEGA)

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

- 225 g pompoen
- 100 g shiitake paddenstoelen
- 400 g kerstomaatjes
- 4 el olijfolie
- 150 g witte bonen, uit pot
- 1 kleine rode ui
- 1 teen knoflook
- ½ komkommer
- 50 g havermout
- 1 el rotikruiden
- (kalium)zout of kruidenmix naar smaak
- 2 el ghee (of olijfolie)
- 4 sneetjes volkoren desembrood
- kiemgroenten



Vullen of Voeden, Lili Genee

20 minuten

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 200 °C.
2. Snijd de pompoen in blokjes en de shiitake in kleine stukjes.
3. Leg de tomaatjes in een grote ovenschaal.
4. Meng de pompoen en shiitake met de olijfolie en leg ze naast de tomaatjes in de ovenschaal.
5. Zet de schaal 30 minuten in de oven tot de pompoen gaar is.
6. Snipper ondertussen de uien en knoflook fijn en snijd de komkommer in plakjes.
7. Meng de bonen met de pompoen en de shiitake (houd de tomaat apart) en prak fijn met een vork of een stamper.
8. Meng de ui, knoflook, rotikruiden en havermout erdoor en breng op smaak met kaliumzout of een kruidenmix naar keuze.
9. Vorm vier hamburgers van het mengsel.
10. Smelt de ghee in een koekenpan en bak de hamburgers hierin.
11. Leg de sneetjes brood op vier borden en verdeel de tomaat en de komkommer erover.
12. Leg de hamburger erop en strooi er wat kiemgroenten over.

TIPS: GEEF ER EEN FRISSE SALADE EN BIJVOORBEELD WAT GEROOSTERDE ZOETE AARDAPPELS BIJ. GEEN ROTIKRUIDEN IN HUIS? MAAK DAN JE EIGEN MIX MET KARDEMOM, KURKUMA, PEPER, KORIANDER, KOMIJN EN FENEGRIEK.

TIP

Kies eens voor gejodeerd kaliumzout. Die smaak is even wennen, maar het is wel een stuk gezonder dan gewoon zout. Voor meer informatie over zout (natrium en kalium), zie pagina 122 van het boek 'Vullen of Voeden', vernieuwde editie 2017.

KRUIDIGE KIPTAJINE MET ZOETE GROENTEN

INGREDIËNTEN VOOR 2 VOLWASSENEN EN 2 KINDEREN

- olijfolie
- 2 kippenbouten
- 2 rode uien
- 1 teen knoflook
- 1 winterwortel
- 250 g pompoen
- ½ venkelknol
- 1 tomaat
- 50 g gedroogde pruimen
- 50 g gedroogde abrikozen
- 100 g doperwten
- 1 tl komijnpoeder
- 1 tl kurkumapoeder
- 1 tl kaneel
- 1 tl gemberpoeder
- 1 laurierblad
- rasp van 1 citroen
- 100 g amandelschaafsel

15 minuten voorbereiding
90 minuten sudderen

BEREIDING

1. Braad de kippenbouten aan weerszijden aan in olijfolie in de tajine. Voeg dan de fijngesneden ui en knoflook toe en bak 5 minuten mee.
2. Snijd intussen de wortel in halve schijfjes en de pompoen in blokjes.
3. Snijd de venkel in stukjes en de tomaat in 8 partjes.
4. Snijd de pruimen en abrikozen doormidden. Pel zo nodig de doperwten.
5. Voeg alle ingrediënten, inclusief de kruiden, toe zodra de ui glazig is.
6. Meng alles goed door elkaar en voeg een klein beetje water aan de tajine toe zodat de groenten niet droog koken (let op, niet te veel, want dan stroomt de tajine na vrijkomen van vocht uit de overige groenten over). Strooi de citroenrasp (alleen rasp van het gele stuk van de schil) eroverheen.
7. Laat het geheel ten minste anderhalf uur garen op laag vuur (lieft op een verdeelplaatje).
8. Garneer indien gewenst met amandelschaafsel.



dr. Remko Kuipers



TAJINE

Een tajine is een aardewerken stoofpot (een diepe schaal met een kegelvormig of bolvormig deksel) om groente-, vlees- en visgerechten te bereiden. Hij wordt vooral in Tunesië, maar ook in Marokko gebruikt. Als je met de tajine op gas kookt, gebruik dan een sudderplaatje.



NOG MEER VARIATIE

Ysbrand van der Werf: "Ik ben zelf een liefhebber van rijst met groente. Twee of meer soorten groente wokken (paksoi, wortel, paprika, kool, broccoli, courgette, aubergine, boontjes etc.). Verse kruiden en smaakmakers erbij (peper, zout, sereh, gember, laos, salam etc.). Tofu apart bakken in olie en erdoorheen mengen. Alternatief: tempeh bakken en mengen met veel sambal badjak, als bijgerecht."

KIP (PENDIT) CURRY

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

- 400-500 g biologische kippendijen
- 2 el kokosolie
- 250 g kastanjechampignons
- 1 stronk broccoli
- 1 kleine bloemkool of romanesco
- 3-4 zoete aardappels
- 200 ml (blikje) biologische kokosmelk of kokosroom
- 1-2 bosuitjes
- olijfolie
- 1 el garam masala of kerrie masala
- himalayazout



Ria Penders

30 minuten

BEREIDING

1. Snijd de kippendijen in blokjes.
2. Verwarm de kokosolie in een koekenpan en bak de kippendijen gaar. Voeg wat zout en garam masala of kerrie masala toe. Schep goed om en laat nog even op een laag vuur doorwarmen.
3. Veeg ondertussen de paddenstoelen schoon, snijd in plakjes en bak ze in een koekenpan in wat olijfolie lichtbruin.
4. Snijd de broccoli en bloemkool of romanesco in stukken en kook deze kort beetgaar.
5. Schil en rasp de zoete aardappels en roerbak deze met wat olijfolie in een koekenpan.
6. Voeg de kokosmelk toe aan de kip en warm het geheel weer door.
7. Snijd de bosui in ringetjes.
8. Serveer de kip met de zoete aardappel en groenten. Garneer met de bosui.

TIPS: VARIEER DIT GERECHT MET VERSCHILLENDE GROENTEN ZOALS SPITSKOOL, CHINESE KOOL, SPERZIEBONEN. BEREID EEN DUBBELE PORTIE KIPPENDIJEN, GEBUIK DE HELFT DE VOLGENDE DAG EN EET ER DAN EEN ANDERE GROENTE BIJ.

CARROTCAKE

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

Voor de taart:

- 2 grote wortelen
- 8-10 medjooldadels
- ½ kopje hennepzaad (gepeld)
- ½ kopje kokosmeel
- 2 el kokosolie (bio met geur)
- 1 tl vanille-extract
- snufje zout

Voor de topping:

- 400 ml kokosmelk
- stevia of kokosbloesemsuiker



Suzanne Poot

20 minuten

BEREIDING

1. Plaats de kokosmelk een nachtje in de koelkast, zodat de room van het water kan scheiden.
2. Rasp de wortelen middelfijn in een keukenmachine of met een rasp.
3. Ontpit de dadels.
4. Mix de dadels met de geraspte wortelen en de overige taartingrediënten in de keukenmachine, tot er een deegachtige massa ontstaat; 30-60 seconden is genoeg.
5. Verdeel het taartdeeg in je taartvorm en zet in de koelkast.

BEREIDING TOPPING:

1. Schep de kokosroom van het water af en doe in een kom.
2. Voeg een klein beetje kokosbloesemsuiker of stevia toe.
3. Mix of klop op met een (hand)mixer.
4. Verdeel de kokosroom over de taart en plaats terug in de koelkast (minimaal 1,5 uur).

SUPERGEZONDE TAART

Wie is er nu niet dol op taart? En dan natuurlijk liefst eentje die lekker is EN gezond, eentje waar we energie van krijgen en waar we ons niet 'schuldig' over voelen of moe van worden als we er een stuk van eten. Misschien denk je nu: bestaat dat? En het antwoord is JA. Deze taart voldoet helemaal aan mijn 'taarteisen': 100% plantaardig, puur, rauw, biologische ingrediënten, zonder kleurstoffen, zonder geraffineerde suikers, zonder soja, zonder gluten en... lekkerrrr! 'Guiltyfree pleasure' noemen ze dat ook wel en deze taart is ook nog eens diervriendelijk!





HEALTHY PEPERNOTEN

INGREDIËNTEN VOOR VOOR HET HELE GEZIN

- 80 g amandelmeel
- 120 g speltmeel
- 3 el koekkruiden
- 3 el kokosolie, gesmolten
- 3 el plantaardige melk
- 60 g kokosbloesemsiiker
- snufje zout

Healthy Sisters

10 minuten

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 180 graden Celsius.
2. Doe de droge ingrediënten bij elkaar in een keukenmachine.
3. Voeg de kokosolie en plantaardige melk toe.
4. Mix het geheel een paar minuten in de keukenmachine.
5. Draai er kleine balletjes van.
6. Leg alles op een bakplaat met bakpapier en bak in 20 minuten af in de oven.

DADEL-GEMBERBONBONS

INGREDIËNTEN VOOR 25 BALLETTJES

- 15 medjooldadels
- 1 kop gemengde, ongebrande, ongezouten noten
- kokosolie
- 1 el verse gember, geraspt
- specerijen naar smaak: kaneel, kruidnagel, piment, anijs, vanillepoeder etc.
- van alles om in te rollen: kokosrasp, sesamzaadjes, cacao, gemalen hennepzaad, chiazaad, rozenblaadjes, geraspte citroenschil etc.
- grijs zeezout



Nienke Tode-Gottenbos

10 minuten

BEREIDING

1. Hak de noten in de blender. Je kunt de noten ook eerst een nachtje weken in water met een scheutje citroensap of azijn; dan worden ze lichter verteerbaar.
2. Ontpit de dadels en doe die ook in de blender. Voeg 1 eetlepel kokosolie toe en maal het geheel tot een romige pasta. Voeg eventueel nog wat kokosolie toe als het te droog is.
3. Voeg de geraspte verse gember eraan toe (minder mag ook als je niet zo van pittig houdt, of meer natuurlijk), een flinke snuf zeezout en circa 2 theelepels gemengde specerijen (of alleen kaneel). Maal alles nog even door.
4. Bevochtig je handen met wat water en draai balletjes. Hoeveel je er uit dit mengsel haalt, is natuurlijk afhankelijk van hoe groot je ze maakt.
5. Maak schoteltjes klaar met verschillende rol-ingrediënten zoals kokosrasp, hennepzaad of (fancy!) rozenblaadjes. Rol ieder balletje door een rol-ingrediënt naar keus: ziet er leuk uit en ze plakken niet zo ontzettend aan elkaar. Zet de balletjes in de koelkast om even op te stijven.



FEESTBONBONS

Deze dadelbonbons zijn ideaal voor de feestdagen en leuk als alternatief voor al het suikerwerk. Je kunt ze naar eigen smaak aanpassen met kaneel, cacao, koekkruiden, vanille etc. Besteed wat zorg aan de buitenkant en maak er prachtige kerstbonbons van!



De vernieuwde editie van het boek 'Vullen of Voeden' heeft 49 nieuwe pagina's met bijdragen van prominente artsen en wetenschappers zoals prof. dr. Erik Scherder en prof. dr. Leonard Hofstra. Bij Kruidvat krijg je dit boek (t.w.v. € 21,95) tussen 28 november en 10 december 2017 gratis bij aankoop van twee A.Vogel-producten (zolang de voorraad strekt).

ZIE WWW.VULLENOFVOEDEN.NL