

AMBER ALBARDA

GEZOND GENIETEN!

'DE AUTEUR VAN **EET JEZELF
MOOI, SLANK & GELUKKIG**'



KOOKBOEK
VOOR HET
HELE GEZIN

+ volop lekkere en
gezonde snacks
**VOOR MEE NAAR
SCHOOL**

SPECTRUM



AMBER ALBARDA **GEZOND GENIETEN!**

KOOKBOEK VOOR HET HELE GEZIN





VOORWOORD	6
WAT ETEN WE VANDAAG?	8
1 ONTBIJT	10
2 LUNCH	24
WAT DRINKEN WE VANDAAG?	57
ZOUT IN DE VOEDING	61
3 SNACKS & TUSSENDOORTJES	62
4 SOEPEN & SALADES	84
5 SAUZEN, DRESSINGS, DIPS & SPREADS	102
6 VOOR- & BIJGERECHTEN	112
7 HOOFDGERECHTEN	122
VERKOOPTrucjes VAN DE FABRIKANT	138
8 DESSERTS	142
INDEX	156

INHOUD

VOORWOORD

De boekenmarkt mag het misschien zwaar hebben, kookboeken doen het nog altijd prima. Geen wonder: steeds meer mensen zetten – terecht – vraagtekens bij al het bewerkte voedsel dat de schappen van de supermarkten domineert. Ze kiezen voor eerlijk, lekker, zelfgemaakt eten. Echte smaken van verse ingrediënten en zo min mogelijk ongezonde toevoegingen. Vergeten groenten worden in ere hersteld en massaal duiken we de keuken in om onszelf te trakteren op voedzame maaltijden, die daadwerkelijk iets voor onze gezondheid doen.

Ook mijn (kook)boeken vielen in de smaak, gezien de vele enthousiaste reacties die ik ontving. Gezonde recepten zijn duidelijk een hit; ik kreeg al snel mailtjes waarin mensen aangaven 'door alle recepten heen te zijn', en mij vroegen of ik ze niet nog een stel kon sturen. Het was duidelijk tijd voor nóg een kookboek.

Waar ik echter de meeste mail over kreeg, was over voeding en snacks voor kinderen. Talloze lezers vroegen me hoe ze ook hun kinderen, of liever gezegd hun hele gezin konden overhalen om gezond mee te eten.

Dankzij een voedingsindustrie die een groot deel van ons eten maakt in plaats van het uit de natuur haalt, en het daarbij royaal overlaadt met suiker en andere additieven, zijn onze smaakpapillen behoorlijk de weg kwijt. De huidige generatie kinderen lijkt de kunst van het water drinken of zonder morren groenten eten te hebben verlerd. Zuivel(drank) in de schappen heeft de kleur van neon, chocolade op brood is heel normaal en frisdrank is een volledig geaccepteerde drank. Zelfs baby's worden met suikerhoudende biscuitjes al vroeg getraind om zoet lekker te vinden. Ouders die deze zorgwekkende ontwikkeling thuis willen terugdraaien, stuiten in eerste instantie op behoorlijk wat verzet. 'Avocado op brood? Ik wil CHOCOPASTA!!!' Verslaafde smaakpapillen laten zich nu eenmaal niet zomaar veranderen. Daar moet wat creativiteit bij aan te pas komen.

Het idee voor een kookboek met de nadruk op gezinsvriendelijke gerechten en snacks zonder dat deze nu heel duidelijk 'gezond' schreeuwen, was dan ook snel geboren. Ik krijg in de speeltuin vaak te horen wat een 'geluk' ik heb dat mijn kinderen water lekker vinden en groenten als snack weg knabbelen, maar met geluk heeft dat weinig te maken. Het ligt er maar net aan waar je ze van kleins af aan aan gewend hebt, of hoe je het later aan ze presenteert. Het oog wil ook wat en gezond moet vooral lekker zijn. In dit boek daarom geen gebrek aan kinderhits als macaroni met ham en kaas, burgers en vissticks. Maar alles met een gezonde twist. Ook de recepten voor chocopasta en



Het idee voor een tweede kookboek, met de nadruk op gezinsvriendelijke gerechten zonder dat deze nu heel duidelijk 'gezond' schreeuwen, was dan ook snel geboren.



chocoladekoekjes zijn goed voor je en bevatten volop waardevolle voedingsstoffen. Net als in het vorige kookboek zitten alle gerechten – zelfs de truffels en de chocolademousse – bomvol ‘verstopte’ groenten. Zo krijgt zelfs de meest tegendraadse eter zonder protesteren een lading goede voedingsstoffen binnen. Zoals gezegd, het ligt er maar aan hoe je het presenteert.

Zelfs de broodtrommel krijgt een smaakvolle (en stiekem gezonde) make-over.

Laat daarom het hele gezin aanschuiven en geniet van hartige muffins, dito pannenkoeken, gezonde taarten, mousse au chocolat zonder chocolade (maar dat proef je niet), quinoarepen, gevulde pompoenen, pindakaas-petit-four-tjes, kikkererwtencrêpes, courgettespaghetti, amandelmuffins, chocoladekoekjes en talloze andere lekkere recepten – zónder ongezonde ingrediënten. Zelfs de broodtrommel krijgt een smaakvolle (en stiekem gezonde) make-over. Om kort te gaan...

GEZOND ETEN IS ALLESBEHALVE SAAI. ENJOY!

Amber Albarda





LUNCH



BELEG VAKER GEZOND - ZEKER VOOR KINDEREN

Verrassingseieren, zakjes chips in kinderformaat, kinderchocolade... Het wordt ouders niet gemakkelijk gemaakt om voor hun kleintjes gezond te kiezen. Toch is het voor kinderen, zeker als ze jonger dan vijf jaar zijn, cruciaal dat ze voedingsrijk - en pesticidenvrij - voedsel eten. Kinderen eten ongeveer drie tot vier keer zoveel per kilo lichaamsgewicht als volwassenen doen. Wat ze eten, of niet eten, heeft daardoor een grotere impact. Niet alleen aandacht voor de basis, wat ze op brood krij-

gen of als maaltijd naar binnen werken, is extra belangrijk, maar dat geldt ook voor de snacks. Doe daarom de hagelslag en chocopasta in de ban en vervang ze door ander, gezond broodbeleg. Dat net zo lekker is natuurlijk, anders is de overgang te groot. De ideeën in dit boek voldoen aan dit criterium en zijn een prima manier om kinderen die nu alleen maar zoet op brood willen, toch aan de gezonde voedingsstoffen te krijgen.

GEZONDE CHOCOPASTA

Wie kent niet de televisiereclame van een bekend merk chocopasta die beweert dat chocolade (met wagonladingen suiker) op je brood smeren zo'n goed begin van de dag is? Helaas heeft deze boodschap de weg naar veel gezinnen gevonden, maar de realiteit is dat de dag met zoveel suiker beginnen een ramp is voor je bloedsuikerspiegel en concentratie. Het wordt na zo'n ontbijt bovendien vrij lastig om de rest van de dag gezond te eten, omdat je lijf steeds om zoet blijft vragen. Zijn jouw kinderen verslaafd aan deze smeerbare suikerbom op brood? Geen nood, maak een gezonde variant, dan begint de dag pas echt goed.

BEREIDING Roer alle ingrediënten in een kom met een houten lepel tot een glad mengsel. Bewaar de gezonde chocopasta in een afsluitbare pot in de koelkast.

VOOR 1 POTJE (ONGEVEER 150 G)

INGREDIËNTEN

- 120 g hazelnoot- of amandelpasta*
- 4 theelepels ahornsiroop of (rauwe) honing (zie pagina 108)
- 2 eetlepels (ongezoete) cacao-poeder

* Je kunt dit ook heel simpel zelf maken: maal in de keukenmachine of blender hazelnoten of amandelen op de hoogste stand fijn, zodat je uiteindelijk notenpasta overhoudt.



ZELFGEMAAKTE AMANDELPASTA

Veel ouders hebben het probleem dat kinderen, gestuurd door rare uitvindingen als hagelslag en chocopasta, alleen nog maar zoet op brood willen. Gezond en voedzaam is het echter niet, maar om continu de strijd te moeten aangaan is ook geen leuk vooruitzicht. De truc is daarom om niet meteen finaal de andere kant op te slaan en alleen nog maar avocado en radijsjes te serveren, maar de overgang zo subtiel mogelijk te laten verlopen. Pindakaas met banaan is een klassieke favoriet op brood, maar amandelpasta in plaats van pindakaas is gezonder. Is jouw kind nog niet toe aan de gemalen amandelen uit de natuurvoedingswinkel? Dit recept voor zelfgemaakte amandelpasta doet zelfs de grootste zoetekauw de hagelslag vergeten!

BEREIDING Verwarm de oven voor op 160 °C. Bekleed een bakplaat met bakpapier. Schep de amandelen met de ahornsiroop of honing op de bakplaat om. Rooster de nootjes ongeveer 20 minuten in de oven. Schep ze halverwege een keer om, zodat ze egaal goudbruin worden. Zijn ze naar tevredenheid geroosterd, laat ze dan minimaal 10 minuten afkoelen. Maal ze in de keukenmachine met de pulseerknop fijn. Voeg een snufje zout en de helft van de olie toe en pulseer nog een halve minuut door. Schraap langs de zijkant van de kom, voeg de resterende olie toe en maal door tot je iets hebt dat op notenpasta lijkt.

Je kunt deze amandelpasta even in de koelkast bewaren, maar niet zo lang als een pot uit de winkel. Maar als het goed is, is de pasta al op voordat je je daar zorgen over hoeft te maken!

VOOR 1 POTJE INGREDIËNTEN

- 200 g bruine rauwe amandelen, dus met vliesje
- 3 eetlepels donkere ahornsiroop of (rauwe) honing (zie pagina 108)
- zeezout of roze Himalayazout
- 1-2 eetlepels (wal)notenolie, of een andere zachte, fruitige olie



SNACKS & TUSSENDORTJES

QUINOAREPEN

Voor actieve kinderen is het belangrijk dat ze goed eten met niet al te lange tussenpozen; dit houdt hun bloedsuikerspiegel op peil. Kies echter wel voor gezonde snacks, want het slechtste dat je ze als tussendoortje kunt geven, zijn de zogenaamde 'energierepen' bomvol suiker. Daar slaat hun bloedsuikerspiegel zeker van op tilt en gaat daarna flink omlaag. Omdat een bakje yoghurt met fruit en lijnzaadjes nu eenmaal niet makkelijk te krijgen is onderweg, zijn deze quinoarepen een uitkomst. Slim samengesteld, zo gemaakt en prima te bewaren. Tevens geschikt om de inhoud van lunchtrommels mee op te vrolijken.

BEREIDING Verwarm de oven voor op 175 °C. Mix alle ingrediënten behalve de bananen in de keukenmachine tot

een plakkerig mengsel. Snijd de bananen in stukjes boven de keukenmachine en pulseer nog even door. Verdeel het deeg over een vorm voor repen (of vierkantjes). Heb je geen vorm voor repen of vierkantjes, kies dan iedere andere vorm die je leuk vindt: harten, rondjes, driehoeken, het werkt allemaal prima, zolang de vorm maar niet te klein is. Bak de repen in 15-20 minuten in de oven gaar. Laat ze volledig afkoelen en bewaar ze in een luchtdicht afgesloten trommel.

VOOR 10 STUKS

INGREDIËNTEN

- 80 g havervlokken
- 40 g ongekookte quinoa, goed afgespoeld
- 100 g hazelnoten
- 40 g ongezwavelde rozijnen
- 20 g gedroogde aardbeien, frambozen, vlierbessen of kersen
- 60 g gedroogde pruimen
- 2 rijpe bananen





**LEKKER
VOOR MEE
NAAR
SCHOOL**

PINDAKAAS-PETIT-FOURTJES

Een gezonde snack die lekker en voedzaam is en energie geeft. De vetten in de pindakaas zorgen ervoor dat het niet alleen maar koolhydraten zijn, zodat de suikerspiegel beter in balans blijft. Daarbij zien deze petit-fourtjes er aantrekkelijk genoeg uit om de aan chips en koekjes verslaafde kinderen over de streep te trekken.

VOOR 10-12 STUKS

INGREDIËNTEN

- 1 banaan
- 10-12 theelepels pindakaas, of witte of bruine amandelpasta
- 10-12 grote ongezwavelde rozijnen, gedroogde cranberry's of reepjes gedroogde ongezwavelde abrikoos

BEREIDING Snijd de banaan in 2 centimeter dikke plakjes, leg ze plat op een mooi bord. Schep met een theelepel de pindakaas of amandelpasta erop. Leg daar het gedroogde fruit bovenop.



