



(H)EERLIJK

Lekkere en gemakkelijke recepten om er goed uit te zien en je geweldig te voelen

Gwyneth Paltrow
en Julia Turshen

Fotografie van Ditte Isager



Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen



KOSMOS

www.kosmosuitgevers.nl

- De in dit boek gebruikte eetlepels hebben een inhoud van 15 ml, de dessertlepels van 10 ml en de theelepels van 5 ml. De inhoud van Nederlandse lepels varieert; gebruik daarom bij voorkeur genormaliseerde maatlepels met een inhoud van 15, 10, 5, 2½ en 1¼ ml, die als set bij kookwinkels verkrijgbaar zijn. De in de receptuur gebruikte lepels zijn altijd afgestreken, tenzij anders is aangegeven.
- Ovens verschillen onderling in temperatuur, zelfs die van eenzelfde merk. Lees de aangegeven temperaturen en baktijden als een betrouwbare aanwijzing, maar pas ze zo nodig altijd aan je eigen oven aan.
- Gebruik verse kruiden, ongezouten boter en middelgrote eieren, tenzij anders is aangegeven. Heel oude mensen en degenen met een zwakke gezondheid, jonge kinderen en vrouwen die zwanger zijn of borstvoeding geven, kunnen beter geen gerechten eten met rauwe of zachtgekookte eieren.
- Kijk voor moeilijk verkrijgbare ingrediënten ook eens op internet. Steeds meer producten zijn online verkrijgbaar.
- In dit boek wordt kalkoenbacon (*Turkey bacon*) gebruikt. Dit is online verkrijgbaar maar kan ook worden vervangen door gerookte kipfilet.

Oorspronkelijke titel: *It's All Good: Delicious, Easy Recipes That Will Make You Look Good And Feel Great*

Oorspronkelijke uitgever Grand Central Publishing, New York

Copyright © 2013 Gwyneth Paltrow

Fotografie copyright © 2013 Ditte Isager

© 2013 Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

This edition published by arrangement with Grand Central Publishing, New York, New York, USA. All rights reserved.

Vertaling: inAksie – Ingrid Buthod-Girard en Akkie de Jong

Culinaire redactie: Lars Hamer

Omslagontwerp: 2-D'sign, Amersfoort

Vormgeving: Studio Spade, Voorthuizen

ISBN 978 90 215 5495 2

ISBN e-book 978 90 215 5523 2

NUR 440

Alle rechten voorbehouden / All rights reserved

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze en/of door welk ander medium ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Noch de maker, noch de uitgever stelt zich echter aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave.



Ik draag dit boek op aan de prachtige mensen die me hebben geleerd dat eten heilzaam is, dat bewustzijn alles is, dat een gereinigd lichaam zorgt voor een gelukkig leven. En dat het

erom draait hoe je problemen aanpakt:

dr. Habib Sadeghi, dr. Alejandro Junger, Michio Kushi,
John Kenyon, Janet Reibstein, Vicky Vlachonis,
en Lee en Darleen Gross.

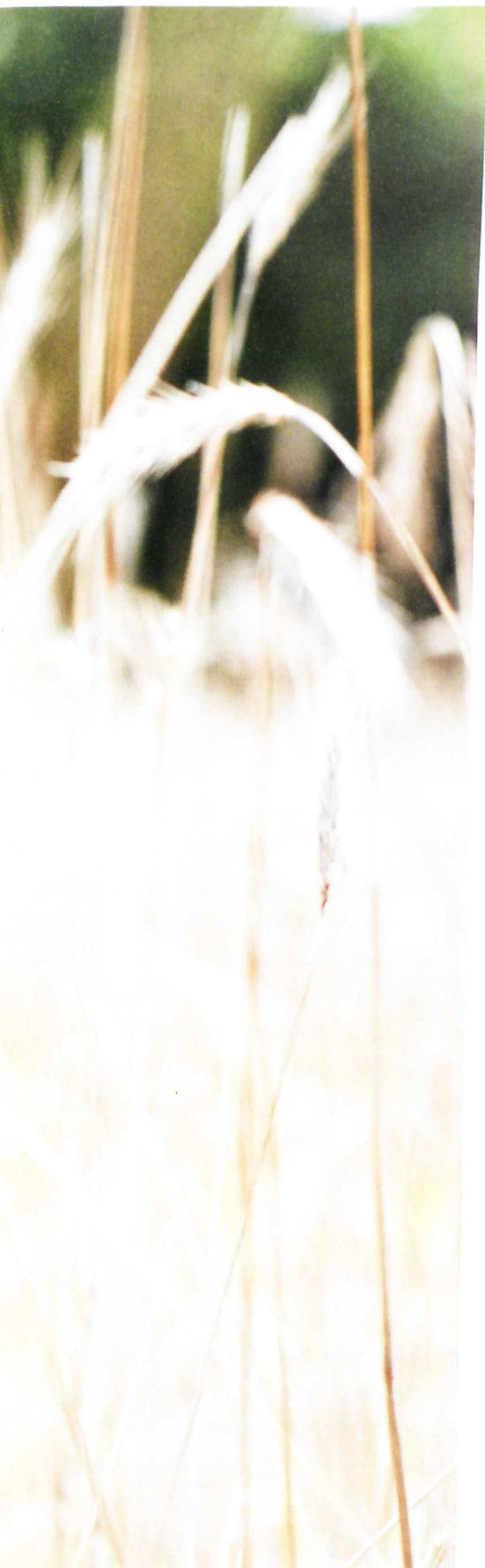
• • •

Voor Chris, Apple en Moses.

Voor Whistler.

— Gwyneth





Inhoud

8	VOORWOORD
	door dr. Habib Sadeghi
10	INLEIDING
	Over koken, paniekaanvallen en psychosomatiek
	door Gwyneth Paltrow
	Hoe alles pas echt (h)eerlijk werd
	door Julia Turshen
16	DE ICOONTJES: HOE JE DIT BOEK GEBRUIKT
18	DE VOORRAADKAST
28	'S OCHTENDS
54	SALADES + EEN PAAR FANTASTISCHE DRESSINGS
76	SOEPEN
94	GEVOGELTE + WAT VLEES
126	VIS
150	GROENTE
176	GRANEN
204	DRANKJES
222	MENU'S VOOR KIDS
248	ZOETIGHEID
270	BASISRECEPTEN
290	WEEKMENU'S:
	een bodybuilder-week
	een detox-week
	een gezinsweek
	een veganistische week
295	WE ZIJN DANK VERSCHULDIGD AAN
296	REGISTER

door dr. Habib Sadeghi

osteopatisch arts

Be Hive of Healing Center for Integrative Medicine
Los Angeles, Californië

Voedsel heeft vele kanten: het is noodzakelijk, voedt en heelt. Op enkele uitzonderingen na geven de media echter een totaal onjuiste en op sensatie beluste visie op voedsel. We kunnen 's avonds de televisie niet aanzetten of we zien een reportage over een bepaald product dat ooit door 'experts' als 'slecht' is afgedaan maar nu als zeer gezond wordt aangeprezen.

Passie voor eten is menselijk. Dat is ook goed, want wat is belangrijker dan de kwaliteit van de voedingsmiddelen die ons leven, gezondheid en kracht geven? Maar in plaats van te genieten van die passie maken we eten, zoals zoveel dingen, te complex, denken er te veel over na, vragen ons af of een product wel goed is voor ons en onze gezondheid. We hebben eten tot een intellectueel probleem gemaakt terwijl het dat niet is. Het is een zintuiglijke ervaring. De aarde brengt voedsel voort zoals ze ons voortbrengt. Via smaak, geur, textuur en kleur herinnert voedsel ons aan onze diepgewortelde band met de essentiële levensenergie van de aarde. Voedsel herinnert ons eraan dat we deel zijn van een groter geheel. Voedsel geeft ons levenskracht. In ruil daarvoor moeten wij goed voor de aarde zorgen om ervoor te zorgen dat deze cyclus gezond en vitaal blijft. We moeten elkaar steunen en voeden.

Voedsel is simpel, spiritueel. Om dat te begrijpen hoeven we alleen maar te kijken naar het proces waarmee we er energie uit halen: de spijsvertering. 'Spijs' is natuurlijk voedsel en 'vertering' de manier waarop we het verwerken. Voedsel heeft

voor ons twee betekenissen, twee functies. Iedereen begrijpt hoe het ons lichaam doet groeien en kracht geeft. Als we vervreemden van onze instincten en voedsel te wetenschappelijk gaan benaderen, vergeten we echter dat het ook onze geest voedt. Het bouwt ons lichaam op door materie en voedt onze ziel door gevoel.

Voedsel is heilig. Veel oude culturen hadden al oog voor de tweeledigheid ervan en gaven voedsel een plek in hun spirituele beleving. Ze vierden het oogstseizoen en gebruikten eten in hun vruchtbaarheidsrituelen. Duizenden jaren lang benutte ayurveda, de oude hindoeïstische geneeskunst, de energie van levensmiddelen om de verbinding tussen lichaam en geest te verbeteren en zo genezing te bevorderen. Voedsel is iets beziels, een deel van ons. De intiemste manier waarop we één worden met de aarde is door het voedsel aan te nemen dat ze ons lichaam aanreikt. Deze heilige eenwording is verbonden met onze goddelijke spirituele kant en via gezondheid en vitaliteit ook met onze menselijke kant.

Voedsel met een goede textuur, volle smaak en geurig aroma prikkelt onze zintuigen en maakt ons gelukkig. Het brengt ons in vervoering, vrolijkt ons op en herinnert ons eraan hoe het is om ergens zielsblij van te worden. Nog rijker is de ervaring als we lekker eten delen met vrienden en familie. Het brengt ons bij elkaar en versterkt de onderlinge band. We voeden ons lichaam met eten, maar onze ziel met het genot

dat ons blij maakt. Eten dat ons genot schenkt is van essentieel belang, niet alleen voor een gezond lichaam maar ook voor een gezonde geest.

Veel mensen denken dat heerlijke smaken een bijzaak zijn als het aankomt op 'gezond' eten, maar om optimaal te voeden moet eten ook goed smaken. Eten moet een bevredigende geestelijke ervaring zijn. Die smaakpapillen hebben we niet voor niets! Dieren die voer krijgen vol voedingsstoffen maar zonder enige smaak, zullen uiteindelijk sterven door ondervoeding.* Er bestaat een duidelijk fysiologisch verband tussen smaak en gezondheid. Als we niet genieten van ons eten, of dat nu broccoli of een brownie is, nemen we minder voedingsstoffen op. Om alles uit ons eten te halen wat erin zit, moeten we er dus van genieten.

Het lijkt geen toeval dat mijn lieve vriendin Gwyneth haar veertigste verjaardag vierde met het uitbrengen van dit prachtige kookboek. In veel traditionele geloofsovertuigingen en esoterische filosofieën heeft het getal veertig een bijzondere betekenis. Het symboliseert verandering: wanneer je door ervaring verlicht uit de strijd komt. Het is de overgang naar geestelijke volwassenheid. Van oudsher was het iedereen jonger dan veertig verboden de mystieke joodse kabbala te bestuderen omdat ze te weinig levenservaring zouden hebben om die goed te begrijpen. Veertig worden is een vreugdevolle mijlpaal. Het is een moment om de geboorte te vieren van de

nieuwe persoon die in je gegroeid is, om je te verheugen in de geboorte van het lichaam én de wedergeboorte van de ziel.

We kennen allemaal wel iemand die 's avonds na het werk nog een ongelooflijke maaltijd tevoorschijn kan toveren met restjes uit de koelkast: vaak wat groente, een ei, zeezout en drie andere ingrediënten die eigenlijk niet bij elkaar passen. Uit deze losse onderdelen ontstaat een fantastisch maal dat helemaal klopt en heerlijk smaakt. Eten is spiritueel omdat het een metafoor kan zijn voor het leven. Als het een chaos is en we een enorme waslijst aan problemen hebben, kunnen we een stapje terug doen om een beter overzicht te krijgen. We kunnen dan zien hoe ingrediënten elkaar aanvullen en samen voor een intensere, rijkere ervaring zorgen. Het recept van het leven bevat geen slechte ingrediënten. Alles geeft smaak aan het eindproduct en helpt ons bij het opnemen van wat ik psychospirituele voeding noem. We kunnen zo alle ingrediënten van ons leven goed verteren en inzien dat ze perfect samenkomen en een vollere menselijke ervaring vormen. Zowel voedsel als het leven is **(h)eerlijk**.

Dr. Habib Sadeghi
Los Angeles
2012

*David, Marc, *Nourishing Wisdom: A Mind-Body Approach to Nutrition and Well-Being* New York: Crown Publishing Group, 1994.

Over koken, paniekaanvallen en psychosomatiek*

Op een zonnige lentemiddag in 2011 in Londen dacht ik, zonder al te dramatisch te willen klinken, dat ik dood zou gaan. Ik had net geluncht in de tuin. Tijdens de bereiding had ik me al niet zo lekker gevoeld maar ik kon niet goed aangeven waarom. Ik had vaag het gevoel dat ik zou flauwvallen en voelde me heel erg warrig. Onder het eten zei ik niet veel. Er waren vrienden gekomen en het was een stralende zondag, maar ik kon er niet van genieten. Ik was bang. Ik stond op om af te ruimen en merkte dat mijn rechterhand niet deed wat hij behoorde te doen en toen werd alles wazig. Ik kreeg een stekende hoofdpijn, kon niet praten en had het gevoel dat ik geen lucht kreeg. Ik dacht dat ik een beroerte had.

Mijn vriendin pakte mijn hand en praatte tegen me tot ik kalm werd. Ik bleek zware migraine en een paniekaanval te hebben. Het duurde uren voor ik weer in balans was. Ik probeerde te rusten en hoorde mijn kinderen spelen in de tuin. Meteen sloeg de angst toe dat mijn gezondheid me van hen kon scheiden, al was het maar voor een middag. De week erop ging ik langs diverse artsen voor een scala aan onderzoeken. Ik kreeg te horen dat ik een goedaardige cyste op mijn eierstok had die meteen verwijderd moest worden en een bultje op mijn bijschildklier dat voor vermoeidheid zorgde. Mijn schildklier werkte niet goed en mijn hormoonspiegel moest met meer hormonen worden bijgesteld. Het was geen mooi plaatje.

Ik had een spannend en druk jaar achter me. Ik wist dat ik vermoeid was door het gevlieg, de adrenaline en de stress. Ik realiseerde me echter niet hoe die intensieve periode van voortdurend leven onder druk mijn lichaam had uitgeput en in combinatie met veel patat en wijn zijn tol had geëist, nog afgezien van de vrij ernstig klinkende fysieke uitingen van stress. Ik moest iets doen. Het was tijd om het roer radicaal om te gooien.

* De neiging om ongeuite emoties om te zetten in fysieke symptomen.



Ik lette altijd, of meestal, op mijn gezondheid en deed detox-kuren. Ik wisselde dit gezonde leven echter af met flinke brokken heerlijke verwennerij. En kennelijk was ik het evenwicht kwijt. Ik besloot dat ik iets moest doen om mezelf weer op de rit te krijgen en maakte een afspraak bij mijn arts en goede vriend dr. Alejandro Junger. Hij liet bloed afnemen voor nog veel meer tests en toen hij me enkele dagen later belde om de uitslagen te bespreken, klonk hij verbaasd. Naast wat ze in Londen hadden gevonden bleek ik ernstige bloedarmoede en gebrek aan vitamine D te hebben, was mijn lever zwaar verstopt, waren mijn stressniveaus torenhoog (wat mijn bijniere niet ten goede kwam), zaten er veel ontstekingen en was mijn hormoonhuishouding uit balans.

Dr. Junger zei dat ik een eliminatiedieet moest volgen om mijn lijf te zuiveren, mijn ingewanden te genezen en mijn lichaam weer energie te geven met goede voedingsstoffen. Dat hield in: geen koffie, alcohol, zuivel, eieren, suiker, schaaldieren, diepzeevis, aardappels, tomaten, paprika, aubergine, mais, tarwe, vlees en soja en helemaal geen geraffineerde producten. Harde woorden voor iemand die van lekker eten houdt. Hoewel het moeilijk was en ik me vaak afvroeg wat ik in vredesnaam moest eten, volgde ik het dieet nauwgezet en drie weken later was ik volgens mijn bloedwaarden een ander mens. Dolblij dat ik de missie had volbracht vroeg ik dr. Junger of ik nu weer gewoon mocht eten. 'Ik vind het moeilijk je dit te vertellen omdat ik me er zelf niet altijd aan houd, maar dit dieet zou je de rest van je leven moeten volgen.'

De rest van mijn leven? Zonder Parmezaanse kaas, gebakken courgette, pasta, stokbrood en pinot noir? Ik zag het nut wel in van een tijdelijk dieet, maar voor altijd? Dat zou nooit lukken. Of toch wel? Zou ik de meeste dagen dit dieet

kunnen volgen, met af en toe een smokkeldag? Zou ik me ertoe kunnen zetten? Ik besloot dat ik dat kon. Ik zou het in elk geval proberen. Zo is het de afgelopen paar jaar mijn streefdieet geworden waarop ik teruggrijp en waaraan ik me strikt houd wanneer ik me te buiten ben gegaan, als ik weer krachten moet opbouwen of een detox nodig heb.

Die lente in Londen (toen ik ruw werd geconfronteerd met mijn gezondheid en welzijn) werd cruciaal voor mijn manier van koken en de gezondheid van mijn gezin. Toen ik me ging focussen op een heel zuiver, heel gezond (soms bijna ascetisch aandoend) dieet, vroeg ik me af of er gerechten waren die pasten binnen mijn nieuwe richtlijnen maar toch goed smaakten, oogden en roken zoals het eten dat ik gewend was te maken. Lekker eten met een supergezonde insteek. Heel gezonde maaltijden die me niet het gevoel gaven iets te missen (op het glas wijn na). Ik besloot mijn goede vriendin Julia Turshen te bellen.

Ik had Julia leren kennen tijdens de opnamen van een documentaire-reeks over eten die ik in 2007 maakte met Mario Batali, getiteld *Spain... On The Road Again*. Julia was een goedlachse krullenbol die van eten hield en al voor het eind van de opnamen klikte het tussen ons. Ik vroeg haar wat ze deed als ze niet in verre oorden was en ze zei dat ze kookte voor een gezin in New York. Een paar maanden later ging ik een week met mijn gezin naar NYC, was druk aan het werk en had geen tijd om te koken. Ik kreeg een idee. Ik zou Julia vragen of ze kon bijspringen. Het was het begin van een mooie vriendschap en een geweldige samenwerking. We merkten dat we graag samen kookten en dat de som van onze individuele inbreng de moeite waard was. Ik vertelde haar over een idee dat ik al heel lang koesterde, een

kookboek, *My Father's Daughter*. Julia werd mijn assistente in de keuken en de rest is geschiedenis. Ze was mijn steun en toeverlaat bij elk recept dat ik voor *My Father's Daughter* bedacht, keek mee over mijn schouder, maakte aantekeningen, berekende hoeveelheden en was het beste maatje met wie ik ooit heb gewerkt.

Toen het tijd was om over mijn volgende boek na te denken, wist ik dat ik het met Julia wilde maken, maar dan als mede-auteur, niet als mijn assistente. We besloten alle recepten samen te ontwikkelen, vanwege de magie van de som die groter is dan de delen, en om verder f@#\$ing veel plezier te hebben. Als je nadenkt over supergezond comfort food zijn inspiratie en samenwerking belangrijker dan ooit. We groeiden uit tot echte partners in onze culinaire fantasieën en het werd een van de vruchtbaarste relaties die ik ooit heb gehad.

In die periode verwees dr. Junger me naar dr. Habib-Sadeghi, een arts die mijn leven heeft veranderd (en dat nog steeds doet). Dr. Sadeghi is een traditioneel opgeleid arts die ook andere holistische geneeswijzen beoefent. Hij heeft zich gestort op de bestudering van voedingsleer en osteopathische manipulatie en gebruikt technieken uit de ayurveda, Tibetaanse en antroposofische geneeswijzen, acupunctuur en energy healing. Eigenlijk was hij de arts die ik zocht. Hoewel ik de kracht van voedsel en van ontslaking begreep, had ik nooit rekening gehouden met het emotionele aspect van wat we in ons lichaam stoppen en waarom.

Dr. Sadeghi tilde mijn genezing naar een hoger plan. Hij vroeg welke onuitgesproken emoties konden bijdragen aan mijn stress en onderwierp me opnieuw aan allerlei tests, die onder meer hoge waarden aan metalen en een bloedparasiet

aan het licht brachten, zaken die vaak niet gediagnosticeerd worden en een ongelooflijk negatieve invloed hebben op ons welzijn. Mijn hele gezin werd getest op voedselsensitiviteit en -allergieën (iets wat ik iedereen kan aanraden die zich beter wil voelen, wil afvallen enzovoort) en de uitslagen waren verhelderend. Niemand bij mij thuis verdraagt gluten, zuivel en kippeneieren en veel andere producten waarvan ik altijd had gedacht dat ze gezond waren. Wat geef je kinderen te eten als ze geen gluten verdragen en ze het liefst pasta en brood eten? Welk toetje geef je een kind dat allergisch is voor koemelk?

Ik besloot dat we dit boek moesten maken, niet alleen voor mijn gezin, maar voor iedereen die moeite heeft echt lekker eten te vinden voor zijn gezin als er op de gezondheid moet worden gelet. Dus of je nu het ontslakkingsplan van dr. Junger volgt dat draait om het eliminatiedieet, of een afslankdieet gebaseerd op eiwitten, dan wel een voedselallergie hebt waardoor je geen gluten en zuivel mag hebben of gewoon voedzamere producten wilt eten: in dit boek vind je recepten en weekmenu's. En het maakt niet uit wat je wilt of moet nalaten, om welke reden dan ook, maaltijden moeten altijd vreugdevol en geen straf zijn. Als ik iets heb geleerd, is het dat het allemaal in beweging is. 'Zondigen' tegen je dieet hoort erbij, het is geen reden om jezelf te straffen. Dit soort veranderingen heeft tijd nodig. Dan wordt alles (h)eerlijk. – **Gwyneth Paltrow**