



FRISSE START

KOOKBOEK
&
HANDBOEK

RESET je gezondheid
DETOX je lichaam
VOEL je op je best



MARTHA STEWART Living





FRISSE START

KOOKBOEK
&
HANDBOEK

RESET je gezondheid
DETOX je lichaam
VOEL je op je best

KOSMOS

Kosmos Uitgevers
Utrecht/Antwerpen

De informatie in dit boek is bedoeld om je nuttige informatie te geven over de behandelde onderwerpen. Het boek geeft geen medisch advies en moet ook niet als zodanig worden opgevat. Dit boek is niet bedoeld om te worden gebruikt om medische aandoeningen te diagnosticeren of te behandelen. Het is altijd belangrijk om te overleggen met je arts of andere medische zorgverlener voordat je ingrijpende veranderingen doorvoert in je eetpatroon. De auteur en uitgever kunnen niet verantwoordelijk of aansprakelijk worden gesteld voor letsel, verlies of schade die direct of indirect het gevolg kan zijn van het gebruik, de toepassing of de interpretatie van de informatie in dit boek.

Opmerkingen

- De in dit boek gebruikte eetlepels hebben een inhoud van 15 ml, 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.

KOSM • S

www.kosmosuitgevers.nl

Oorspronkelijke titel: *A Clean Slate*

2014 Martha Stewart Living Omnimedia, Inc.

De foto's en recepten in dit boek zijn eerder verschenen in publicaties van Martha Stewart Living.

Alle rechten voorbehouden.

Uitgegeven in de Verenigde Staten door Clarkson Potter/Publishers, een impressum van Crown Publishing Group, een divisie van Random House LLC, Penguin Random House, New York.

© 2018 Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen, onderdeel van VBK | media

Vertaling: Ammerins Moss

Redactie: Martine van der Deijl en Trijnie Duut

Opmaak: Wouter Eertink

Eerste druk, 2018

ISBN 978 90 215 6858 4

NUR 440

Alle rechten voorbehouden / All rights reserved

Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd 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.



INLEIDING 8

DEEL EEN

resetten

EEN FRISSE START 12

DE GOUDEN REGELS VOOR GEZOND ETEN 14

KEN JE VOEDINGSSTOFFEN 36

Voor het ontgiften 39

Antioxidanten 41

Ontstekingsremmers 43

Een goede spijsvertering 45

DE VOORRAADKAST 46

Slimme wissels 47

Volle granen 48

Peulvruchten 53

Gezonde vetten 56

Smaakversterkers 59

EEN SCHONE GEEST IN EEN SCHOON LICHAAM 60

3-daags actieplan 62

21-daags actieplan 64

DEEL TWEE

recepten

aanvullen

een goede start

73

herstarten

op je gezondheid!

109

opladen

de groene batterij

119

meer energie

slim snacken

185

herstellen

gerechten vol goeds

213

ontspannen

met wat lekkers erbij

293

DE BASIS 314
BRONNEN 316
DANKWOORD 318
FOTOVERANTWOORDING 319
REGISTER VAN RECEPTEN 320
REGISTER 326

inleiding

De meeste mensen weten dat voeding een grote invloed heeft op ons welzijn. Maar we weten niet altijd precies welke ingrediënten we moeten kopen of wat we moeten koken om te genieten van de meest bevredigende, lekkere en gezonde maaltijden. Dit boek laat je zien hoe eenvoudig het kan zijn. Begin met verse groenten en fruit, volle granen en magere eiwitten, doe niet te moeilijk en neem de tijd om van eten te genieten.

Deze ouderwetse aanpak van eten heeft een moderne naam: clean eating. Het betekent: koken zonder pakjes en zakjes, variërend van een simpel ontbijtje tot een diner voor vier personen. Zelf je eigen snacks maken, in plaats van terug te vallen op iets wat al in een wikkel zit. Maar het betekent ook genieten van lekkere nagerechten (zie Gouden Regel 11: Denk logisch na!, blz. 34)! Clean eating houdt ook in aandacht besteden aan elk aspect van je maaltijd; schermpjes uit en apparaten aan de kant, alle afleidingen negeren, zodat je kunt genieten van het hele proces van koken en eten.

Misschien eet je al op deze manier, of misschien zijn deze ideeën nieuw voor je. Hoe dan ook, er is genoeg te ontdekken. Dit boek bevat zowel heerlijke recepten evenals de allerlaatste adviezen van betrouwbare experts, zoals voedingsdeskundige Kathie Madonna Swift, die dit project heeft ondersteund met haar kennis en expertise. Ik leer nog steeds nieuwe dingen bij over hoe ik kan genieten van 'schoon', gezond eten, en ik hoop dat dit boek je zal inspireren om ook op ontdekkingsreis te gaan.

Martha Stewart





DEEL EEN

resetten

EEN FRISSE START

Wat je ook inspireerde om dit boek van de plank te pakken – een goed voornemen om gezonder te gaan eten, de wens om te gaan detoxen, of gewoon een gebrek aan energie – je hebt nu al de eerste stap op weg naar dat doel gezet. Dit boek is een geweldige bron van informatie voor iedereen die op de resetknop wil drukken en weer op een gezonde, fijne manier van eten wil leren genieten.

Eten speelt een centrale rol in ons leven. Op het meest fundamentele niveau stilt het onze honger en houdt het ons in leven. Maar ook op sociaal en emotioneel niveau is het belangrijk, dus is het zaak dat je vanuit verschillende oogpunten kijkt naar wat je eet. Door te kiezen voor onbewerkte producten, help je je lichaam ziekten te voorkomen en te bestrijden en krijg je meer energie. Dit betekent dat je kiest voor vers fruit en verse groenten, bonen en andere peulvruchten, volle granen en volkorenpasta, noten en zaden, en een bescheiden hoeveelheid magere eiwitten, zoals vis, eieren, kip en tofu. En ja, daar past ook zo nu en dan een toetje bij. Als je kijkt naar wat je eet, moet je ook je relatie tot voedsel analyseren, in termen van het plannen van maaltijden, boodschappen doen, manier van bereiden en het eten zelf. In ons hectische leven wordt eten vaak gezien als niets meer dan brandstof om de dag door te komen, in plaats van als een mogelijkheid om het even langzamer aan te doen, even terug te schakelen en te genieten van het moment.

HOE DIT BOEK WERKT

“Ken je voedingsstoffen” op blz. 36 geeft een overzicht van voedingsmiddelen die de beste bronnen zijn van antioxidanten en die ontstekingsremmende, ontgiftende en digestieve eigenschappen hebben. Een goed gevulde voorraadkast is een essentiële eerste stap en op blz. 46 zie je welke basisproducten niet in je keukenkastje mogen ontbreken. Daarna geven we op blz. 62 t/m 69 twee actieplannen om

uit te kiezen (3 of 21 dagen) om weer met een schone lei te beginnen. Maar natuurlijk kun je ook gewoon beginnen met het bereiden van een van de vele heerlijke recepten in het tweede deel van dit boek. Maar voordat je iets doet, is het belangrijk “De Gouden Regels voor gezond eten” te lezen. Het doel is op een gezonde, geweldige manier te genieten van eten, niet om jezelf voeding te ontzeggen.

OVER DE RECEPTEN

In lijn met de idealen van clean eating bevatten de recepten in dit boek geen boter, geraffineerde suiker, patentbloem of rood vlees. Honing en andere natuurlijke zoetmiddelen worden wel gebruikt, evenals volkorenmeel en -pasta en zuivel; volvette zuivelproducten zijn minimaal bewerkt, maar je kunt indien gewenst ook vetarme variëteiten gebruiken. Bij de recepten worden de volgende pictogrammen gebruikt; in de menu's van het actieplan en de recepten voor sapjes en smoothies in het hoofdstuk “Herstarten” gebruiken we gekleurde stippen.

PICTOGRAMMEN

- VEGANISTISCH
- ZUIVELVRIJ
- NOTENVRIJ
- GLUTENVRIJ

kokospudding

met gegrilde nectarines

pudding voor het ontbijt? Natuurlijk! Dat kan als je de pudding maakt van havermout en ongezoete, vezelrijke kokos, samen een nacht geweekt tot je een romig papje hebt. Kokosolie is een goede bron van antioxidanten. Gebruik biologische, ongeraffineerde, koudgeperste kokosolie uit de natuurvoedingswinkel (of supermarkt). *Voor 2 personen*

- 60 g havervlokken
(niet snelkokend)
- 30 g ongezoete geschaafde kokos
- 375 ml water
- 250 ml ongezoete amandelmelk
(zie recept, blz. 315)
- $\frac{1}{8}$ tl kaneel
een mespunt zeezout
- 2 tl biologische, ongeraffineerde kokosolie
- 2 nectarines, ontpit en in partjes
- 1 el pure ahornsiroop,
plus extra om te serveren
(optioneel)
- 20 g ongezoete grote kokosvlokken, geroosterd
(zie blz. 314)

Meng de havervlokken met de geschaafde kokos in een kom met het water. Dek af en zet een nacht in de koelkast.

Schep het havervlokmengsel in een middelgrote steelpan. Doe de amandelmelk, kaneel en het zeezout erbij en breng aan de kook. Zet het vuur laag en laat ongeveer 12 minuten afgedekt sudderen tot een romig mengsel.

Haal de pan van het vuur, roer door en dek af om warm te houden.

Verhit de kokosolie in een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur. Leg de nectarines in de pan en bak ze in 1-2 minuten al roerend goudbruin. Roer de ahornsiroop erdoor.

Verdeel de havervlokken over twee kommen en garneer met nectarines en kokosvlokken. Besprenkel eventueel met extra ahornsiroop.



VEGANISTISCH ZUIVELVRIJ

PER PORTIE 453 CALORIEËN, 25 G VET
(19 G VERZADIGD VET), 0 MG CHOLESTEROL,
50 G KOOLHYDRATEN, 8 G EIWIJ, 9 G VEZELS

quinoasalade

met courgette, munt
en pistachenoten

Wie houdt niet van deze lichte, kleurige, frisse salade? Meng gekookte quinoa met gegrilde courgette, geroosterde pistachenoten en verse munt – en lekker veel citroenrasp en -sap. Superhandig voor een picknick of lunch voor onderweg. *Voor 4 personen*

- 375 ml water
 - zeezout en versgemalen zwarte peper
- 200 g quinoa, afgespoeld en uitgelekt
- 2 el extra vergine olijfolie
- 1 courgette, in dunne plakjes
- 1 teentje knoflook, in dunne plakjes
- 3 bosuitjes, in dunne ringen
- 30 g geroosterde, gezouten pistachenoten, gehakt
 - geraspte schil en sap van 1 onbespoten citroen
 - handvol verse munt-blaadjes, fijngesneden, plus extra om te garneren

Breng het water met zeezout en quinoa aan de kook in een middelgrote steelpan. Zet het vuur laag en laat ongeveer 15 minuten sudderen, met het deksel op de pan, tot het water is opgenomen en de quinoa gaar maar niet te zacht is. Schep in een grote kom, roer los met een vork en laat afkoelen.

Verhit de olijfolie in een grote koekenpan op middelhoog tot hoog vuur. Voeg de courgette toe en bak in 7 minuten gaar en goudbruin. Schep zo nu en dan door. Voeg de knoflook toe en bak 30 seconden mee totdat de aroma's vrijkomen (niet bruin laten worden). Bestrooi met zout en zwarte peper en schep door de quinoa.

Schep de bosuitjes, pistachenoten, citroenrasp en -sap en munt erdoor. Bestrooi met zout en peper en serveer.



VEGANISTISCH ZUIVELVRIJ GLUTENVRIJ

PER PORTIE 286 CALORIEËN, 13 G VET
(2 G VERZADIGD VET), 0 MG CHOLESTEROL,
36 G KOOLHYDRATEN, 8 G EIWIT, 5 G VEZELS

bruine rijst met zalm, avocado en geroosterde nori

In plaats van bestellen kun je ook zelf een lekker Japans gerechtje maken. Serveer er extra geroosterde norivellen bij als eiwitrijke snack.

Voor 4 personen

- 625 ml water
- zeezout
- 225 g bruine kortkorrelrijst
- 1 tl koolzaadolie
- 4 zalmmoten geschikt voor sushi (elk ongeveer 110 g en 2,5 cm dik)
- 2 norivellen
- 3 el vers citroensap
- 3 el natriumarme sojasaus
- 1½ tl hete chilisaus
- 1 avocado, gehalveerd, ontpit, geschild en in plakjes
- 1 komkommer, in de lengte gehalveerd en daarna in schuine plakken gesneden
- handvol koriander
- 1 kleine Thaise chilipeper, in ringen, om te garneren (optioneel)

Breng het water met zeezout en de rijst aan de kook in een steelpan. Zet het vuur laag en laat ongeveer 40-50 minuten met het deksel op de pan sudderen tot de korrels zacht zijn en het water is geabsorbeerd. Haal de pan van het vuur. Laat 10 minuten staan en roer los met een vork.

Verhit de koolzaadolie in een antiaanbakpan op hoog vuur. Dep de zalmmoten droog. Bak de vis 1½ tot 2 minuten, zodat de buitenkant goudbruin is, maar de binnenkant nog rauw. Laat even afkoelen.


Rooster intussen de norivellen door ze een voor een met een tang in de vlam van het fornuis te houden tot ze beginnen te rafelen en de geur vrijkomt.

Meng in een kom het citroensap, de sojasaus en de chilisaus. Verdeel de rijst over vier borden en giet de helft van de saus erover. Schik de avocado en komkommer op de rijst. Trek de zalm in stukjes en verdeel over de borden. Besprenkel met de overgebleven saus en bestrooi met koriander en chilipeper, indien gewenst. Breek de nori in stukken en serveer erbij.



ZUIVELVRIJ NOTENVRIJ GLUTENVRIJ

PER PORTIE 488 CALORIEËN, 11 G VET
(1 G VERZADIGD VET), 66 MG CHOLESTEROL,
55 G KOOLHYDRATEN, 41 G EIWIT, 6 G VEZELS



FRISSE START is hét boek dat je moet hebben voor een gezonde start. Naast makkelijke recepten biedt het onderbouwde informatie over alles wat je nodig hebt om lichaam én geest te voeden.

Handige tips voor een healthy voorraadkast, lijstjes met de beste detoxifiers, anti-oxidanten en andere health-boosting voedingsstoffen, en menu's voor een eenvoudige 3-daagse cleanse of een 21-daagse whole body detox.

Zo blijf je op het goede spoor!



9 789021 568584 >

www.kosmosuitgevers.nl

**KOS
MOS**

NUR 440
Kosmos Uitgevers
Utrecht/Antwerpen