

Lekker KOKEN in weinig tijd

SARAH TSCHERNIGOW



DELTA S

INHOUD

Voorwoord	4
Wat maakt dit kookboek anders?	6
Het 10 puntenplan	10
Meal preppen doe je zo	12
Nog sneller klaar in de keuken	14
ONTBIJT	17
SNACKS & DIPS	37
HOOFDGERECHTEN	57
GEZONDE DESSERTS & DRANKJES	91
Register	110



SUPERSNEL



ZONDER KOKEN



EIWITRIJK



LOW CARB



CALORIEARM



WEINIG VET



VEGAN

Info over de ingrediënten

Elk recept heeft maximaal vier hoofdingrediënten als basis. De overige ingrediënten geven een gerecht net dat beetje extra en voegen veel smaak toe.

WAT MAAKT DIT KOOKBOEK ANDERS?

Wat is jouw excuus? Geen tijd, geen zin of toch de zieke kat die echt wel veel zorg nodig heeft? Ik heb dit kookboek speciaal samengesteld om het dagelijks koken gemakkelijker te maken en niet om je nog meer stress te bezorgen. Sommige recepten hebben mijn leven als workaholic aangenamer gemaakt. Maar wat zorgt er nu precies voor dat je met deze recepten snel aan het genieten bent?

Natuurlijk

Ga voor wat we ‘puur’, ‘natuurlijk’ of eenvoudigweg ‘echt’ noemen. De rijke natuur biedt ons alles wat we nodig hebben. Alles wat buiten groeit en bloeit, is gewoon goed. En natuurlijk kent de natuur geen frituurpan, additieven of smaakversterkers.

Probeer een radarsysteem te ontwikkelen dat tijdens het boodschappen doen oppikt hoe natuurlijk een product is. Het kan alleen maar winst opleveren! Stel je bijvoorbeeld de vraag: hoeveel verwerkingsprocessen heeft dit product doorlopen?

Een diepvriespizza is een extreem voorbeeld. Dat zie je al aan de lengte van de lijst met ingrediënten. Er staan alleen maar termen op die niemand begrijpt. En die pizza groeit niet in de tuin of aan een boom. Bij groente en fruit is dat anders. Die bestaan uit slechts één enkel ingrediënt en komen voor in de natuur. Dat geldt ook voor havermout en noten.

Veel levensmiddelen passen niet in de ene en ook niet in de andere categorie. Yoghurt komt niet in de natuur voor, maar toch is dit zuivelproduct in zijn pure vorm veel natuurlijker dan vla met chocoladebolletjes en kunstmatige vanillesmaak.

Zelfgemaakt

Uit eten gaan kost niet alleen geld, maar is ook altijd een compromis. Zelfs als je in een chic restaurant eet, geef je altijd de controle uit handen. Je weet gewoonweg niet wat er precies op je bord ligt

en van welke kwaliteit het is. In hoeveel vet werd je steak gebakken? Zit er 60 of 100 gram feta in die salade? En welke ingrediënten en verborgen suikers en vetten zitten er in de dressing?

Maak het zelf, dan heb je alles zelf in de hand. En nee hoor, je hoeft echt geen kooklessen te volgen, meerdere keren per week de markt af te struinen of veel tijd te hebben! Je moet alleen verstandige beslissingen nemen in je dagelijks leven, de basisingredienten in huis hebben en er lustig op los experimenteren!

Gemakkelijk

Ken je het soort kookboeken waarin de maaltijden er veelbelovend uitzien, maar waarbij de moed je al in de schoenen zinkt als je nog maar een blik op de ingrediëntenlijst werpt? Plotseling moet je Franse kaassoorten die je misschien niet eens kent, saffraan of vers citroengras kopen. Uiteindelijk ga je naar allerlei winkels, vind je de helft van de ingrediënten niet eens en na het koken vraag je je af wat je in hemelsnaam met die overgebleven saffraan moet doen.

In dit boek staan levensmiddelen die je kent en die je bijna overal kan kopen centraal. Over het algemeen zijn het basisproducten en die zijn naar mijn mening het echte superfood! Want niets bevat meer vitaminen en mineralen dan groenten. Wist je dat 100 gram rode paprika dubbel zoveel vitamine C bevat als dezelfde hoeveelheid citroen? En dat je om je vitaminen binnen te krijgen gewoon die kan

eten in plaats van die veel te dure Aziatische gojibessen uit de natuurvoedingswinkel?

Onze wereld is al ingewikkeld genoeg. We denken te ingewikkeld. Dus mag eten gerust simpel en tegelijkertijd lekker en gezond zijn!

Overzichtelijk

De gerechten in dit boek bestaan uit maximaal vier hoofdingrediënten. Water, oliën, kruiden en specerijen behoren niet tot de hoofdingrediënten. Veel mensen zijn altijd weer verbaasd hoe gevarieerd maaltijden kunnen zijn, ook als ze maar uit een paar ingrediënten bestaan. De nodige variatie voeg je toe met allerlei soorten specerijen.

Stel je een gerecht met kipfilet voor. De ene keer breng je alles op smaak met veel kurkuma, kerrie en een beetje kaneel voor een maaltijd met een Indiaas tintje. De andere keer gebruik je overwegend Italiaanse kruiden en heeft je gerecht een lekkere mediterrane smaak. Bij vrijwel ieder recept krijg je een tip om te variëren, bijvoorbeeld een andere manier van kruiden of een vegan alternatief.

Haalbaar

Wat heeft het beste dieet of het kookboek met de lekkerste recepten voor zin als je er uiteindelijk niets mee doet? Succes heeft vier letters: D O E N.

Met alleen lezen en kijken gebeurt er niets. Maar daar zit nu precies het probleem.

Haalbaarheid komt volgens mij in de foodscene veel te weinig aan bod. We hebben niet nog meer diëten en ingewikkelde voedingsschema's nodig. We hebben recepten nodig die eenvoudig en haalbaar zijn. Als iets laagdrempelig is, gaan meer

mensen over tot actie, waardoor meer mensen hun doel bereiken.

Overigens heb ik voor dit boek de haalbaarheid persoonlijk uitgetest, want ik ben geen goede kok. Of laten we zeggen: ik heb nog nooit echt ingewikkeld gekookt. Waarom? Omdat ik geen tijd en geen zin heb! Maar deze recepten zijn allemaal haalbaar voor mij. En ik weet zeker dat jij ze ook kan maken!

Snel

Als het om snelheid gaat, ben ik heel streng. Alles moet in een bereidingstijd van maximaal 20 minuten klaar zijn. Als je geen tijd wil verliezen, ben je hier dus aan het juiste adres.

Bovendien ben ik een grote fan van recepten zonder koken. Ja, dat lees je goed! Op erg drukke dagen kan je je lichaam optimaal verzorgen door simpelweg de ingrediënten van het recept door elkaar te mengen. Je moet ze gewoon in huis hebben! Gemakkelijker en haalbaarder kan niet.

Voor onderweg

's Ochtends zonder ontbijt het huis uit gaan, 's middags bestellen wat er in de kantine te krijgen is en 's avonds snel iets halen bij de plaatselijke snackbar. Nee, dat is niet goed en dat hoeft ik jou niet te vertellen! Daarom heb ik er voor de recepten in dit boek extra goed op gelet dat je de gerechten gemakkelijk mee kan nemen. Dat betekent niet dat ze ook altijd een schoonheidsprijs verdienen. Gelukkig heeft je buik geen ogen!

Wat houdt je tegen om van je gewone muesli een dikkere pap of *porridge* te maken en die gewoon op kantoor te eten als je haast hebt? En smoothies passen prima in grotere flessen of thermoskannen.

Waarom niet de ovengroenten van de vorige dag in een vershoudbakje doen om de maaltijd uit de kantine wat gezonder te maken?

Een ander voordeel van eten meenemen is flexibiliteit. Je bent niet afhankelijk van strikte eetijden of van het maar middelmatige aanbod buiten de deur. Je bespaart zelfs een heleboel tijd als je tijdens de lunchpauze niet steeds opnieuw hoeft na te denken waar je gaat eten (of eten gaat kopen).

Rijk aan eiwitten en arm aan suiker

Veel mensen denken dat eiwitten alleen belangrijk zijn voor mensen die op Arnold Schwarzenegger willen lijken. Dat is natuurlijk onzin. Eiwitten zijn de bouwstenen voor alle lichaamscellen, niet alleen voor de spieren. Het maakt niet uit welk doel je hebt: afvallen, spieren kweken of gewoon iedere dag gezond eten. Je hebt eiwitten nodig!

Door mijn werk als coach weet ik dat de meeste mensen te weinig eiwitten eten. Soms weten ze niet in welke producten eiwitten zitten, behalve in vlees. Of ze hebben geen idee hoe ze eiwitten lekker kunnen combineren. In dit boek vind je veel gerechten die bijzonder rijk aan eiwitten zijn. Tegelijkertijd bevatten ze weinig suiker. In dit boek ga je bovendien geen industriële suikers vinden. En dat is niet alleen belangrijk voor de slanke lijn. Suiker maakt je moe. En je wil toch graag veel energie in je dagelijks leven en niet om 17.00 uur al uitgeteld zijn? Voedsel moet je lijf voeden en energie geven in plaats van die uit je weg te vreten!

Niet strikt

Ga te werk zoals jij graag wil en naargelang wat voor jou juist aanvoelt. Jij beslist of je vlees eet of niet. Jij beslist of je thuis eet of onderweg. Jij beslist of je alleen maar biologische producten koopt of niet. Ik ben slechts een voedingscoach. Ik kan je vertellen welke voedingsstoffen je nodig hebt en welk effect ze hebben. Maar het is jouw leven en jouw omscha-

keling. Persoonlijk vind ik het nogal verwaand als voedingsadviseurs denken dat ze één manier gevonden hebben die voor iedereen werkt. Want die bestaat niet! Maar er bestaat wel een gezonde basis, de gemeenschappelijke noemer waarop alles gebaseerd is. En die vind je in dit boek.

De 80/20-regel

Ik krijg regelmatig de vraag of ik soms ook ongezonde dingen eet. Ja, natuurlijk! Wat zou het leven zijn zonder chocolade? Leven betekent genieten en daar hoort eten uiteraard bij.

Ik heb geen goede ervaringen met vasten en ook niet met overeten. Balans is de sleutel. Als je je voor 80 procent richt op natuurlijke, gezonde levensmiddelen met een voldoende hoge voedingswaarde, dan kan je je voor de overige 20 procent wel een keertje laten gaan.

Wat uiteindelijk je succes bepaalt, is wat je regelmatig doet. Eens een stuk taart eten is prima, maar dat iedere dag doen vind ik minder slim. De meeste mensen falen door hun gewoonten. Moet je na ieder hoofdgerecht echt een nagerecht hebben? En wat zou er gebeuren als je een keertje voor de tv zit met alleen maar een glas water? Neem het van mij aan: je zal je volledige aandacht kunnen schenken aan de film. 😊

Neem gezonde gewoonten aan, zodat je kan genieten zonder een slecht geweten!

ONTBIJT

Het ontbijt de belangrijkste maaltijd van de dag? Wat een onzin! Er is geen goed of fout moment om te eten. Het gaat om wat voor jou goed werkt. Sommige mensen eten het liefst meteen na het opstaan. Anderen krijgen pas 's middags iets door hun keel. Het belangrijkste is dat je flexibel bent en iets gezonds bij de hand hebt voor wanneer je dan ook trek krijgt in de eerste maaltijd van de dag.

De grootste fout die we in ons stressvolle dagelijks leven maken, is onvoorbereid van huis gaan en dan snel iets eetbaars voor onszelf toveren, zoals een chocoladereep uit de automaat of het vette broodje met tartaarsaus uit de kantine. Dit soort voedsel is geen goede basis. Veel van mijn gerechten kan je in glazen potten met schroefdeksel of in vershoudbakjes meenemen. Ideaal voor onderweg!



AMARANTPORRIDGE MET PEER

VOOR 2 PORTIES

Ingrediënten

2 rijpe peren
2 el paranoten
140 g amarantpap (zie onder)
425 ml ongezoete plantaardige drank (bv. sojadrink)

Extra

kaneelpoeder
kardemompoeder

10 min. bereidingstijd

Per portie: 490 kcal, 21 g eiwit, 15 g vet, 69 g koolhydraten

SNIJDEN

Was en schil de peren. Snijd ze in vieren. Verwijder het klokhuis.

Snijd de parten peer in kleine stukjes.

Hak de paranoten grof.

MENGEN

Doe de amarantpap, de plantaardige drank, driekwart van de stukjes peer en de paranoten in een magnetronbestendige kom en meng dit goed.

Breng op smaak met kaneel- en kardemompoeder.

OPWARMEN

Verwarm de porridge kort in de magnetron op 600 watt.

Laat de pap wat dikker worden in de kom, bestrooi met de overige stukjes peer en eet op. Of doe alles in een vershoudbakje voor onderweg; de pap dikt op weg naar het werk verder in.

AMARANTPAP

Amarantpap maak je zo: per persoon heb je ongeveer 70 gram amarantkorrels en 200 milliliter water nodig. Was de amarant, breng het water aan de kook en voeg eventueel een snufje zout toe. Kook vervolgens de amarant gaar volgens de instructies op de verpakking. Je kan de amarantpap 's ochtends maken, of nog beter: de avond voordien. Zo neemt het ontbijt weer wat minder tijd in beslag!

Dit gerecht smaakt erg lekker met
wat extra rozijnen erbij. Ook pecannoten
passen heel goed bij deze porridge.

