

OVER DE AUTEUR

Jonno Proudfoot is een voedingsdeskundige, ondernemer en avonturier, en de drijvende kracht achter het merk 'Real Meal Revolution'. Hij conceptualiseerde en was medeauteur van de bestsellers *Koolhydraatarm, suikervrij, vetrijk (De Real Meal Revolutie)*, *Super eten voor superkinderen* en *Real Meal Revolution 2.0*, waarvan bij elkaar meer dan 400 000 exemplaren zijn verkocht.

Met zijn vriend Thane Williams is hij recordhouder van de langste niet-begeleide zwemafstand in open zee; van 28 februari tot 23 maart 2014 zwommen ze 459 kilometer, van Mozambique naar Madagaskar.







INHOUD

Inleiding	10
Wie ben ik?	12
Controle over je keuken.	
Controle over jezelf	14
Koolhydraatarme producten	16
De Groene Lijst	17
Groenten	40
Dranken	122

Vlees en gevogelte	132
Rund-, lams-, varkens- en orgaanvlees, gevogelte	
Vis en zeevruchten	189
Eieren	222
Meststoffen	231
Bouillon, gefermenteerde producten	
Vorraadkast	261

Sauzen, kruiden en condimenten	267
---------------------------------------	------------

Dankbetuiging	310
Register	312



LESSEN

De vier smaakpijlers 18
Wat doen wij met alle
keukengerei? 22
Mijn messen 24
Jonno spreekt 26
Karamelliseren 30
Hoe heb je je biefstuk
graag? 32
Lamskoteletten
bakken 34

Het enige wat je moet
weten over vuur 35
En dan heb je nog de
grillpan 36
Stomen en blancheren 38
Een artisjok
schoonmaken 41
Courgetteslierten 66
Paprika blakeren 108
Een kip vlinderen 176

Een pakketje maken 204
Pijlinktvis
schoonmaken 208
Tips voor fermenteren 243
Kombucha begrijpen 254
Het belang van
omscheppen 273
Monter au beurre 290
Inkoken 291

INLEIDING

De eerste keer dat ik een goede, professionele mening ontwikkelde over voedselgerelateerde zaken was in 2004. Ik werkte toen als hulpkok in een nogal chic restaurant in Kaapstad. Ferran Adrià was net verkozen tot beste kok ter wereld, en de wereld werd in z'n greep gehouden door een nieuwe golf van moleculaire gastronomie, geleid door begaafde personen die werden geïnspireerd door Adrià's restaurant in Catalonië, El Bulli.

Voor degenen die het niet wisten: de gerechten van El Bulli (in 2011 gesloten) bestonden uit een combinatie van ingrediënten waar je waarschijnlijk nooit van hebt gehoord en die je zeker nooit uit jezelf zou hebben gegeten, en werden bereid volgens methoden die je alleen in een keuken ter waarde van een miljoen zou kunnen toepassen. Denk hierbij aan *sous-vide gegaarde eendentong met een eucalyptusbol, of koraal van chocolade en frambozenpoeder*, en je krijgt een idee waar ik het over heb.

Plotseling zetten koks over de hele wereld kaviaar van geroosterde paprika en eierdooiers van pompoenpuree op tafel. Dingen als sojalecithine, guargom, xantaangom, alginaat en – wat me het meest is bijgebleven – natriumcitraat, een chemische stof, verschenen in keukens, om in de monden van gasten te verdwijnen.

Hoewel ik beslist doorhad dat er een vaardige hand en flink wat vernieuwingsdrang nodig zijn om een mooie, delicate kaviaar te maken van puree, kwam het me destijds voor dat de cirkel rond was. Mensen hebben echter vele duizenden jaren geleden leren koken. Dat begrepen we pas ongeveer halverwege de 20ste eeuw. Vervolgens ontwikkelden we productietechnieken om zo'n beetje alles van van alles te maken, waaronder nepkaviaar en diverse soorten schuim in sterrenrestaurants, en massaal geproduceerde, kunstmatig ingedikte sauzen, kant-en-klaarmaaltijden en sladressings die nooit schiften in de buurtsuper.

Mensen die belang hechtten aan wat ze aten bleven in chique restaurants eten, die chic waren omdat ze de beste ingrediënten opdienden die met geld te koop waren, bereid door de grootsten in het vak. Degenen die het niet kon schelen wat ze binnenkregen kochten gemaksvuedsel in de winkel.

In 2004 zag ik toe hoe bepaalde koks bezig waren iets te maken van een reeks ingrediënten die fabrieken en voedselproducenten al jaren gebruikten, om die te serveren aan mensen die een fortuin uitgaven om het beste van het beste te eten. We gingen de verkeerde kant op, en ik was van mening dat deze bollen, schuimen, gels, luchtigheden en emulsies slechts dienden als schilderwerk voor mooie borden – en dat ze de naam voedsel niet waard waren.

Ik realiseerde me dat moleculaire gastronomie, in welke vorm dan ook, niets voor mij was. En daarmee begon mijn speurtocht naar echt eten.

Enige tijd later begon ik de voordelen in te zien van een koolhydraatarm dieet, en nadat ik in 2013 de *real meal*-revolutie had geconceptualiseerd, had ik het geluk dat ik in Zuid-Afrika mede een revolutie voor gezond en echt eten op gang kon helpen. Die zou zich verder ontwikkelen en een belangrijke bijdrage leveren aan de wereldwijde low-carbbeweging. Ik ben heel trots op de drie boeken die ik tot nu toe heb geschreven of waarvan ik coauteur ben – het was een enorme reis, om het maar even zacht uit te drukken!

Hoewel ik dankbaar ben dat ik nu zoveel *real-meal*-revolutie-aanhangers heb mogen begeleiden op hun reis naar een betere gezondheid, vind ik de meeste voldoening in de wetenschap dat mensen die nooit kookten dat nu vaak doen en daardoor meer tijd met hun gezin aan tafel doorbrengen om te praten en samen de maaltijd te gebruiken. Dit bereik je volgens mij vooral door lekkere, goede gerechten te bereiden met de beste ingrediënten en basisprincipes.

Met dat besef in gedachten, is dit het boek dat ik al sinds 2004 zo graag wilde uitgeven.



WIE BEN IK?

Ik noem mezelf 'lifestyle-ondernemer' maar soms twijfel ik of ik weet wat dat echt inhoudt. Ik houd zeker van mijn levenswijze en ja, ik heb een bedrijf.

Wat ik wel weet is dat ik mezelf obsessief wil blijven ontwikkelen, en ook stel ik graag ambitieuze doelen, zoals nog een diploma halen terwijl ik fulltime werk, of meedoen aan onmogelijk klinkende endurance-events.

Elk doel dat de moeite van het behalen waard is, is zwaar, maar ik denk dat het allermoeilijkste eruit bestaat je leven, je werk en je gezin in evenwicht te houden. Wat mijzelf betreft is het leven zelf een professionele sport. Het is een kunst en een wetenschap die me fascineert. Als ik zeg dat ik een lifestyle-ondernemer ben, zeg ik in feite dat ik elke uitdaging aanga die mensen aan een beter leven helpt.

Winnen in het leven betekent voor mij dat aan al mijn zes Tony Robbins-behoeften wordt voldaan, zo vaak mogelijk en op zo veel mogelijk gebieden van mijn leven. Die behoeften zijn zekerheid, variatie, betekenis, verbinding, bijdrage en groei. Elke activiteit in het leven bevredigt een van deze behoeften.

- ★ Steeds dezelfde film zien biedt zekerheid.
- ★ Wijn proeven biedt variatie.
- ★ Facebook-likes krijgen biedt betekenis.
- ★ Een vriend(in) bellen biedt verbinding.
- ★ Je geld weggeven biedt het gevoel dat je een bijdrage hebt geleverd.
- ★ Een zelfhulpboek lezen zorgt dat je jezelf ontwikkelt.

Ik geloof dat er veel activiteiten in het leven zijn die de juiste vakjes aanvinken, maar ik ben steeds aan het bekijken hoe ik uit elke minuut het maximale kan halen. Voor mij betekent dat minder dingen doen, maar ervoor zorgen dat die dingen aan de meeste,

zo niet alle van die behoeften voldoen. Omdat, zoals Seuss zou zeggen, 'deze dingen leuk zijn, en leuk is goed'.

Het blijkt dat koken een van de makkelijkste dingen is die je kunt doen om aan al deze behoeften te voldoen. En het is iets wat we elke dag kunnen doen.

Als je gewoon koolhydraatarm eet, zal je waarschijnlijk afvallen. Je zult je waardevol voelen, ook door de zelfdiscipline die je jezelf oplegt. Als je kant-en-klaarmaaltijden koopt, of verpakt voedsel, zal dat beslist niet het geval zijn.

Niet alleen koolhydraatarm eten, maar ook koolhydraatarm koken is het volgende wat je kunt doen om jezelf als geheel te verbeteren. Met het klaarmaken van een simpel, gezond gerecht voor jezelf, vrienden of familie krijg je de kans een bijdrage te leveren, en variatie, verbinding en groei te ervaren (vooral als je er een chaos van maakt) – en betekenis als je ziet dat mensen hun bord aflikken.

Ik kan je dus zeker leren koolhydraatarm te koken. En als je deze recepten bereidt en eet zul je van je dokter misschien mogen stoppen met je diabetesmedicatie, en mogelijk presteer je beter op het sportveld of op je werk. Maar als je na een paar maanden op deze manier gegeten te hebben alleen maar kunt zeggen dat je van je medicijnen af bent en dat je slanker bent dan ooit, zal ik me slechts voor een deel voldaan voelen.

Wat mijn motor echt aandrijft is als je me vertelt dat je weer verliefd bent geworden op eten, en dat eten en koken nu dingen zijn waar je enthousiast van wordt, waar je geïnspireerd door raakt. Dat je erdoor gegroeid bent, dat je relaties erdoor zijn verbeterd en, nog mooier, dat het een leegte in je dagelijkse routine opvult.

Als je het mij vraagt, is dát winnen in het leven. En ik ben hier om je daarbij te helpen.



CONTROLE OVER JE KEUKEN.

CONTROLE OVER JEZELF.

Aikido, de Japanse krijgskunst, kent drie leerfases: Shu Ha Ri.

- ★ In de Shu-fase leer je de regels te volgen tot ze op je inwerken.
- ★ In de Ha-fase overdenk je de regels en zoek je naar uitzonderingen.
- ★ Als je de Ri-fase hebt bereikt, zijn de regels vergeten omdat je beheersing hebt bereikt en de essentie van de onderliggende krachten hebt begrepen.

Simpeler gesteld: *Volg de regel. Breek de regel. Wees de regel.*

In dat opzicht verschilt aikido niet van gezondheid, zakendoen of koken.

Vooral op het gebied van gezondheid kan de Shu-fase gewoon bestaan uit het volgen van een dieet of trainingsschema. Dit zal nuttig zijn, maar slechts zolang je hier niet van afwijkt.

De Ha-fase zou bestaan uit het leren van de regels en het overdenken waarom ze voor jou al dan niet werken. Deze fase geeft je een bepaalde controle over je gezondheid.

Maar als je veel soorten regels leert, en ze allemaal toepast, steeds opnieuw, word je in een staat gebracht die ik Zelfcontrole, of Ri, noem. In dit stadium denk je zelfs niet meer na over do's en don'ts omdat ze een tweede natuur zijn geworden. Je bent constant je stemming, je fysiek en je gezondheid aan het sturen door bewuste acties te ondernemen die voortkomen uit de kennis en gewoonten die je door uitgebreid onderzoek en herhaalde inspanning in je onderbewustzijn hebt gestampt.

Je gezondheidsreis is er een die je in je eentje moet maken, omdat hij voor iedereen weer anders is. Koken is echter voor iedereen gelijk. En koolhydraatarm koken is zelfs nog makkelijker. Om koolhydraatarm te leren koken, of om Ri te bereiken, moet je de gangbaarste bereidingswijzen onder de knie krijgen, samen met de gangbaarste smaakcombinaties. Ook moet je elk van deze dingen leren bereiden zonder koolhydraatrijke ingrediënten. Het is echt niet zo moeilijk.

Om erachter te komen hoe dit boek je hierbij van dienst kan zijn, kan het helpen als je begrijpt hoe het is opgezet en wat

de achterliggende uitgangspunten zijn.

Chocolade- en amandeltaart gezoet met xylitol kan dan minder calorieën bevatten dan de varianten met echte suiker, maar dat is nu net het probleem. Het is geen echte suiker (en ik vind de smaak van kunstmatige zoetstoffen gewoon vreselijk). Ik eet nog liever echte suiker om vervolgens een dag een hekel aan mezelf te hebben, dan dat ik nep-koolhydraten eet die ik niet wegstrijk.

In dit boek komen geen notenmeel, kunstmatige zoetstoffen, koolhydraatarm brood, koolhydraatarme baksels en andere koolhydraatvervangers voor. Die bevatten *minder* koolhydraten in plaats van dat ze *arm* aan koolhydraten zijn. Het is een misvatting te denken dat wanneer bepaalde zoetigheid koolhydraatarm is, je deze na een maaltijd kunt eten, of in plaats van een maaltijd. Deze elementen zijn zeker minder ongezond, maar ik beschouw ze nog steeds als zoetigheid en niet als iets wat je tijdens de maaltijd eet.

Op de website van mijn bedrijf, realmealrevolution.com, staan ingrediëntenlijsten die voor verschillende fases van je reis van toepassing zijn. Je kunt ze gratis downloaden – neem maar een kijkje.

De belangrijkste van deze lijsten is de Groene Lijst, die bestaat uit voedselproducten die je onbeperkt kunt eten terwijl je nog steeds zult afvallen en je goed zult voelen. Ik heb die lijst als richtlijn gebruikt bij het schrijven van dit boek.

Voor de ongeveer honderd ingrediënten op de Groene Lijst deed ik onderzoek naar meer dan veertig keukens om de smaakcombinaties en de methoden te achterhalen die deze het best deden uitkomen. Vervolgens koppelde ik de ingrediënten aan de juiste methoden en smaken, zonder ze nogmaals te gebruiken. Ook zorgde ik voor genoeg opties – betaalbaar, minder betaalbaar, moeilijker, minder moeilijk –, met voor elk ingrediënt op de Groene Lijst afwisselende smaken, texturen, kleuren en bereidingstijden.

Wat een enorme klus was dat.

Ook schreef ik een aantal lessen met uitleg over mijn manier van koken. Sommige zul je kennen, maar mogelijk niet allemaal – ze zijn stuk voor stuk goede manieren om de smaak te versterken, vooral als je koolhydraatarm

kookt. (Ook voorkwamen ze dat ik in herhaling viel met de receptmethoden.)

De technieken en de lessen hebben daadwerkelijk invloed op de algehele smaak van de gerechten, en ik adviseer ze beslist te volgen zoals ik ze beschreven heb – althans, tot je de Ri-fase van het koolhydraatarm koken hebt bereikt.

Het boek is zodanig opgezet dat wanneer je elke les in praktijk brengt en elk recept maar één keer maakt, je gerechten uit meer dan veertig landen hebt bereid en elke belangrijke culinaire methode hebt geprobeerd.

Mocht je het je afvragen, er staan ook geen specifieke keto-repen of -shakes voor voor of na de training in, en geen modieuze supplementen.

Ik heb niet vermeld hoe je de producten bewaart en ook niet of je ze in plasticfolie of aluminiumfolie moet wikkelen. Er worden geen pannen met antiaanbaklaag genoemd. Ook niet of een ingrediënt bijvoorbeeld biologisch, grasgevoerd of duurzaam verbouwd moet zijn. Over het algemeen heb ik die dingen in het midden gelaten en me uitsluitend gericht op zaken die het plezier betreffen dat je aan eten zou moeten beleven. Ook heb ik het milieu buiten beschouwing gelaten. Ik geef om het milieu, maar elk aspect kent vele zienswijzen en ik vertrouw erop dat je doet wat binnen je mogelijkheden ligt.

Ik kom niet bij je aankloppen om te smeken met mijn koolhydraatarm-eten-cult mee te doen. Koolhydraatarm eten is geen religie. Het is een heel nuttig hulpmiddel.

Net zoals koolhydraatarm eten een hulpmiddel is om af te vallen, is koolhydraatrijk eten een middel om aan te komen of energie te krijgen. Pizza en donuts zijn gewoon lekker, en met alcohol kun je wonden steriliseren of sociale gelegenheden soepel laten verlopen. Er is hier geen moraal, alleen maar een middel tot een doel.

Het doel van dit boek was controle leren krijgen, of Shu Ha Ri, op het gebied van mijn favoriete hulpmiddel, koolhydraatarm koken. Het is geschreven om de lezers dichter bij eten te brengen en hen te helpen winnen in het leven.

Duik er gerust in.