

SPIRALIZE!



SPIRALIZE!

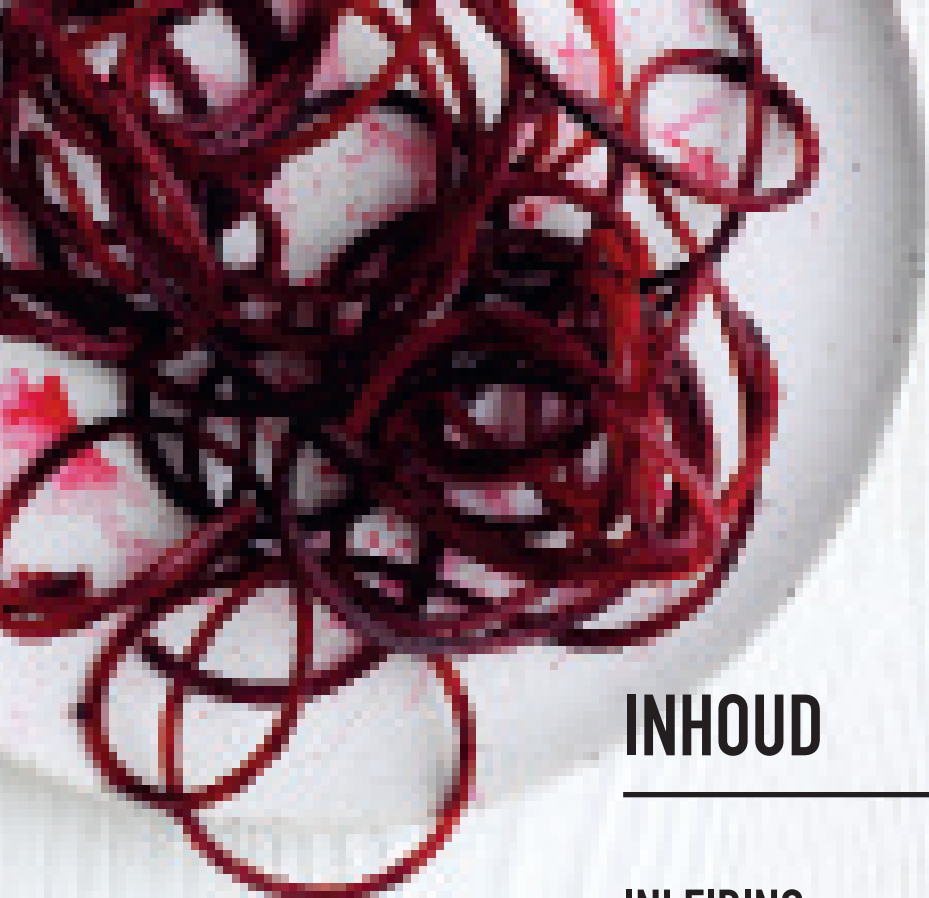
40 supergezonde recepten met in spiralen gesneden groenten

*Stephanie
Jeffs*



Karakter Uitgevers B.V.





INHOUD

INLEIDING	6
ONTBIJT	10
LICHTE MAALTIJDEN	20
STEVIGE MAALTIJDEN	40
BIJGERECHTEN EN TUSSENDORTJES	64
DESSERTS	78

INLEIDING

We weten allemaal dat we meer groente zouden moeten eten. Maar door het grote aanbod aan smakelijke alternatieven is het o zo gemakkelijk om de verkeerde keuzes te maken. En ook om te vergeten wat goed voor ons lichaam en – vooral – onze lijn is. Toch hoeft een gezonde relatie met voedsel het plezier in wat we eten niet in de weg te staan. Op een simpele manier kunnen we ons eetpatroon veranderen en tegelijk meer echt voedzaam en gezond eten. We hebben er maar één werktuig voor nodig, een eenvoudig apparaat: de spiraalsnijder.

In spiralen snijden van groente is een prima alternatief voor de traditionele bereiding van noedels, pasta en rijst van tarwe. Deze deegwaren zitten vol geraffineerde koolhydraten,

maar met een paar slagen van de hendel van de spiraalsnijder (of *spiralizer*) kun je meelsoorten vervuilen voor groente. Het is een snelle en makkelijke manier om vezelrijk en caloriearm te eten. Zonder concessies te doen aan de smaak!

In spiralen gesneden groente heeft ongeveer dezelfde structuur en consistentie als noedels en pasta. Je kunt dus nog steeds genieten van je bord spaghetti, terwijl je maar een fractie van de hoeveelheid calorieën binnenkrijgt. Bovendien is deze 'spaghetti' rauw, vegetarisch en glutenvrij. In spiralen snijden is ook ideaal om groente aantrekkelijker te maken voor kinderen. Ze vinden het leuk de spiralen uit het apparaat te zien verschijnen en ze zullen hun bordje met groente graag leegeten.



WELKE SPIRAALSNIJDER?

Om heerlijke noedels en spiraalvormige pasta te maken, heb je een spiraalsnijder nodig. Je vindt verschillende soorten apparaten in de winkel. Sommige kun je in de hand houden, andere staan rechtop en weer andere zijn liggend (de horizontale spiraalsnijder). Ook zijn er voor sommige keukenmachines hulpstukken verkrijgbaar waarmee je spiralen kunt snijden. Voor de recepten in dit boek heb ik de horizontale snijder met drie bladen gebruikt. Afhankelijk van het merk apparaat zal de dikte van de noedels wel wat verschillen, maar de meeste spiraalsnijders geven resultaten zoals je die ziet op de plaatjes:

Blad 1: dunne noedels (net zo dun als vermicelli)

Blad 2: noedels van gemiddelde dikte (net als spaghetti of udon)

Blad 3: linten (een soort tagliatelle)

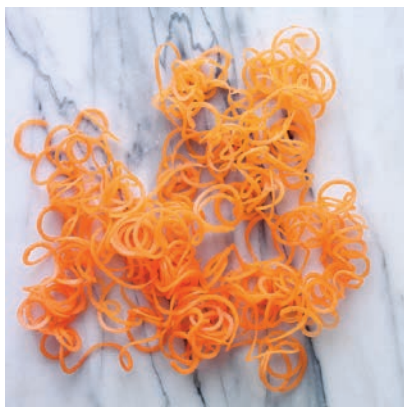
Rechtopstaande spiraalsnijder: het grote voordeel van de rechtopstaande snijder is dat er niets verloren gaat (behalve de stukken die je van tevoren van de vruchten of de groente afsnijdt). Een nadeel is dat het snijden van lange, dunne vruchten en groente wat lastiger is. De spiraalbeweging is naar beneden gericht. Deze apparaten zijn vrij groot en daarom niet zo geschikt voor een kleine keuken.

Horizontale spiraalsnijder: dit apparaat is gemakkelijker op te bergen en daarom praktisch voor de meeste keukens. Het enige nadeel is dat er meer verloren kan gaan: het binnenste van de vrucht of van de groente wordt niet in spiralen gesneden, zodat er een dunne 'staaf' overblijft. Maar het is een kleine moeite die in stukjes te snijden en in een salade te verwerken.

Spiraalsnijders die je in de hand houdt: deze groot uitgevalen 'puntenslijpers' nemen weinig ruimte in en zijn heel goedkoop. Als je eens wilt proberen hoe in spiralen snijden gaat, is dit een goede aanschaf. Maar omdat het nogal wat kracht van je handen vergt, is deze spiraalsnijder minder geschikt als je hem vaak gebruikt.

Accessoires voor een keukenmachine: op sommige machines kun je een hulpstuk zetten waarmee je spiralen kunt snijden. Ideaal als je al een keukenmachine hebt en je mogelijkheden wilt uitbreiden. Vraag je leverancier naar het accessoire dat spiralen van verschillende dikte kan snijden.

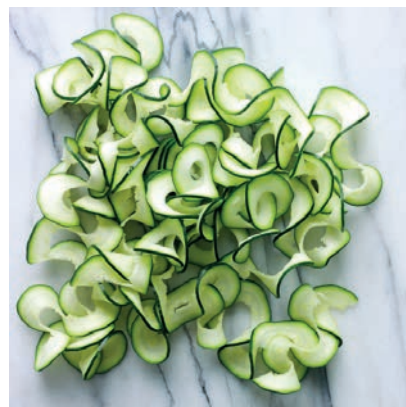
Schilmesje of dunschiller: ze zijn er niet speciaal voor bedoeld, maar je kunt er linten mee snijden. Er is enige handigheid voor nodig, maar die krijg je wel als je het vaak genoeg probeert. Oefening baart kunst!



Blad 1



Blad 2



Blad 3

WAT GA JE IN SPIRALEN SNIJDEN?

Je kunt niet alles in spiralen snijden, al kan het leuk zijn om het te proberen! Kies (stukken) groente en fruit die aan deze voorwaarden voldoen:

- **Niet dikker dan 10 centimeter**, anders kun je de hendel bijna niet meer draaien.
- **Niet smaller dan 4 centimeter**, anders kan de spiraalsnijder er geen lange noedels van maken.
- **Stevig en zonder pitten**. Zo kun je wel de bovenste helft van een *butternut* (muskuspompoen) in spiralen snijden, maar niet de onderste helft, waar de pitten in zitten.
- **Stevig en niet te rijp**. Overrijpe producten draait de spiraalsnijder tot pulp.
- **Niet te lang**. Als de stukken te lang zijn, glijden ze uit het apparaat of zijn ze niet hanteerbaar. Snijd lange stukken groente in stukken voordat je ze in de spiraalsnijder stopt.
- **Zo recht mogelijk**. Het is moeilijker om kromme stukken groente in spiralen te snijden. Denk hieraan als je bijvoorbeeld komkommers of courgettes gaat gebruiken.

HOE SNIJD JE SPIRALEN?

Bij de spiraalsnijder zit natuurlijk een gebruiksaanwijzing. Maar ik geef je wat extra tips voor als je aan de slag gaat:

- Zoek de vruchten en groente zorgvuldig uit, maak ze schoon en snijd ze bij als dat nodig is.
- Je krijgt het beste resultaat als je de groente of vruchten bijsnijdt tot een evenwichtig geheel (dat kan niet altijd; bij appels hoeft je het niet te proberen).
- Misschien moet je het stuk groente of fruit korter of dunner maken (knolselderijen en koolrapen zijn nogal rond uitgevallen bijvoorbeeld).
- Snijd uiteinden zó af dat snijvlakken evenwijdig zijn.
- Kies nu het blad uit dat noedels van de door jou gewenste dikte geeft (zie blz. 7).
- Zet het blad rustig en zorgvuldig in de snijder. Wees voorzichtig, ook als je de bladen weer verwijdt en schoonmaakt, want ze zijn erg scherp!

- Schuif groente of fruit in de ronde houder (een metalen ring meestal), in het midden dan valt het er niet uit als je aan de hendel draait en de noedels worden niet te kort.
- Zet het stuk groente of fruit vast aan de andere kant, waar uitsteeksels zitten.
- Schuif het tegen het blad aan en draai aan de hendel zoals in de gebruiksaanwijzing staat beschreven.
- Kijk tijdens het draaien of het resultaat is zoals je het wilt; als het goed gaat, kun je alles in één lange sliert snijden.
- Als er te korte noedels tevoorschijn komen (geen slierten, maar ringen of plakken), haal je het stuk fruit of groente weg en maak je het blad even schoon. Snijd het stuk fruit of groente vlak af, schuif het weer in de metalen ring en begin opnieuw.
- De hendel moet vrij gemakkelijk te hanteren zijn. Stop dus als je te veel kracht moet zetten en kijk of er iets is waardoor het blad niet soepel ronddraait.

OVER DE RECEPTEN

Dit boek is ideaal voor wie wil leren spiraliseren. Je vindt meer dan veertig stijlvolle, creatieve en inspirerende recepten, allemaal voor smakelijke en supergezonde gerechten op basis van vruchten- en groentenoedels.

Alle recepten zijn vegetarisch, met een mix van gekookte en rauwe voedingsmiddelen. De nadruk ligt op zuiver plantaardig voedsel, bereid met koudgeperste oliën van uitstekende kwaliteit, en op gezonde, ethisch verantwoorde en het liefst in je naaste omgeving geproduceerde ingrediënten. Hoe minder we voedsel koken, hoe meer voedselenzymen bewaard blijven. Dit zijn enzymen die van nature in voedsel voorkomen. Ze helpen ons om gezond te blijven, doordat ze de spijsvertering bevorderen en de opname van voedingsstoffen vergemakkelijken. Door groente en fruit in spiralen te snijden verhoog je de inname van deze enzymen.

De meeste recepten zijn voor één persoon. Wil je de gerechten voor meer personen maken, dan vermenigvuldig je de hoeveelheden. Er zijn uitzonderingen, en sommige recepten (zoals de 'kwarktaart' op blz. 82) zijn bedoeld om lekker uit te kunnen delen. Onder elk recept staat een lijstje met voedingswaarden, zodat je weet wat je binnenkrijgt.





ONTBIJT

Een ontbijt met goede voedingsstoffen brengt de spijsvertering op gang. Het geeft je ook de kracht om tot de lunch door te gaan en niet te bezwijken voor iets lekkers bij de koffie. In een handomdraai maak je een van de volgende gerechten, die jou stuk voor stuk een boost geven.



KOMMETJE MET SMOOTHIE VAN APFELSTRUDEL

Bereidingstijd: 10 minuten plus
een nacht weken
Kooktijd: geen

Voor 1 persoon

25 gr rozijnen
25 gr sultana's
1 theel. kaneel
1 theel. nootmuskaat
1 grote handappel
1 banaan
1 eetl. pindakaas
1 eetl. pompoenpitten
1 theel. *cacao nibs* (in stukjes
gebroken cacaobonen)

Dit ongelooflijk lekkere, naar kaneel geurende ontbijt geeft je genoeg energie om de hele ochtend actief te kunnen blijven. Het zal je maar een paar minuten kosten om het te maken, tenminste als je niet vergeet de avond van tevoren de appelnoedels in de week te zetten. Gedurende de nacht zwellen de appelnoedels en de gedroogde vruchten op en nemen ze de kruidige smaken van een klassieke appelstrudel aan. Er komt geen zuivel of geraffineerde suiker aan te pas. Het resultaat is perfect om de dag mee te beginnen.

Leg 's avonds de rozijnen en de sultana's in een kom van gemiddelde grootte en giet er 300 ml water op. Zeef de specerijen boven de kom. Roer alles om, zodat de specerijen opgenomen worden en niet op het oppervlak drijven.

Schil de appel en snijd hem in spiralen (met blad 2, zie blz. 7). Schep de appelnoedels in de kom en roer alles om. De noedels moeten met water bedekt zijn; giet er zo nodig water bij.

Leg een bord op de kom en zet de kom in de koelkast. Pel de banaan, snijd hem in een paar grote stukken, leg ze in een afgesloten bakje en zet dit in de vriezer.

Haal de volgende morgen de banaan uit de vriezer en doe de stukken in de blender. Giet er 150 ml water bij en voeg de pindakaas toe. Zet de blender aan en klop het mengsel glad. Laat de blender draaien tot het mengsel op melk lijkt; giet er zo nodig iets water bij.

Haal de kom met de geweekte appelnoedels uit de koelkast. Als het goed is, zijn de rozijnen mooi geweld en is het vocht bruin en stroperig. Giet het bananenmengsel erover uit en roer alles om. Strooi de pompoenpitten en de *cacao nibs* erover en zet de kom op tafel.

VOEDINGSWAARDE (PER PORTIE): 532 calorieën | 13 gram eiwit | 19 gram vet (waarvan 5 gram verzadigde vetten) | 74 gram koolhydraten (waarvan 69 gram suikers) | 6 gram vezels | 0,2 gram zout



KANEELNOEDEL MET YOGHURT

Bereidingstijd: 5 minuten plus
een nacht weken
Kooktijd: geen

Voor 1 persoon

1 grote handappel
2 theel. gojibessen
1 theel. kaneel

1 eetl. gemengde zaden (ik heb
sesamzaadjes en pompoen- en
zonnebloempitten gebruikt)
yoghurt, om erbij te geven

Nog zo'n eenvoudig recept, dat je in een mum van tijd klaarmaakt. Wel moet je eraan denken een paar ingrediënten van tevoren te weken. In dit geval worden lekkere appelnoedels gecombineerd met vitaminerijke bessen, voedzame zaden en een flinke dot yoghurt. Met dit ontbijt begin je de dag goed!

Zet de avond van tevoren blad 1 of 2 (zie blz. 7) in de spiraalsnijder en snijd de appel in dunne of iets dikkere slierten. Leg de appelnoedels in een middelgrote kom. Voeg de gojibessen toe en strooi het kaneelpoeder erop. Giet er zoveel water bij dat de noedels net onder komen te staan. Leg een bord op de kom en zet het zo in de koelkast.

Strooi de volgende morgen de zaden erover. Geef de yoghurt er in een apart kommetje bij.

VOEDINGSWAARDE (PER PORTIE): 247 calorieën | 7 gram eiwit | 9 gram vet (waarvan 1 gram verzadigde vetten) | 31 gram koolhydraten (waarvan 27 gram suikers) | 7 gram vezels | 0 gram zout



WAFELS VAN ZOETE AARDAPPEL MET AHORNSIROOP

Bereidingstijd: 15 minuten

Kooktijd: 10 minuten

Voor 1 persoon

1 zoete aardappel, geschild

1 theel. kaneel

kokosolie, verwarmd,
voor het invetten

1 banaan, in plakjes gesneden,
voor het opdienen

kokosyoghurt,
voor het opdienen

ahornsiroop, voor het opdienen

Ahornsiroop bevat veel natuurlijke suikers, maar is ook rijk aan mangaan, zink en kalk.

Wil je iets zoets dat toch ook gezond is, dan is dit een goede keuze. In dit geval sprenkel je de siroop over een knapperige, naar kaneel geurende wafel, die je van slierten zoete aardappel hebt gebakken. Als je geen wafelijzer of een elektrisch wafelapparaat hebt, geen nood: vorm de wafel simpelweg met je handen en bak hem aan beide kanten bruin in de koekenpan.

Verwarm het wafelijzer op het fornuis of zet het wafelapparaat aan.

Snijd de zoete aardappel in dunne slierten (met blad 1, zie blz. 7). Leg de slierten in een grote kom en strooi het kaneelpoeder erover (liefst door een zeefje). Giet er 500 ml kokend water op. Zet de kom 5 minuten weg, zodat de aardappelslierten zacht worden en de smaak van kaneel aannemen. Giet ze af en knijp er met je handen zo veel mogelijk water uit.

Bestrijk de binnenkant van het wafelijzer of -apparaat met een in de kokosolie gedoopt kwastje. Breng op deze manier een dun laagje aan. Verspreid de aardappelslierten gelijkmatig over het oppervlak. Sluit het ijzer of het deksel en bak de wafel aan beide kanten knapperig goudbruin.

Leg de wafel op een groot bord. Leg er plakjes banaan omheen. Schep er wat kokosyoghurt naast en besprenkel het geheel met ahornsiroop.

VOEDINGSWAARDE (PER PORTIE): 336 calorieën | 4 gram eiwit | 1 gram vet (waarvan 0,3 gram verzadigde vetten) | 73 gram koolhydraten (waarvan 34 gram suikers) | 10 gram vezels | 0,3 gram zout

