

HET
Paleo
KOOKBOEK

IRENA MACRI



Karakter Uitgevers B.V.



inhoud

INLEIDING	4
mijn reis	5
over dit boek	8
over mij	9
hoe gebruik je dit boek?	10
paleo-kennis	11
DE BASIS VAN PALEO	12
wat mag wel?	14
wat mag niet?	20
KEUKENGEREI	23
in mijn keuken	24
in mijn keukenkast	26
in mijn koelkast	27
mijn favoriete blogs en websites	28
RECEPTEN	29
wakker worden schatje	29
uit de tuin	51
vlees	85
vis & co	113
stoute traktaties	133
vluiggertjes	155
zelfgemaakt	175
ad fundum	201
bedankt	212
REFERENTIES	214
RECEPTENREGISTER	216

Welkom

Bedankt dat je mijn kookboek hebt gekocht. Het feit dat je dat hebt gedaan betekent dat we erg op elkaar lijken - we houden van lekker eten, we vinden ons welzijn belangrijk, we koken graag en hebben plezier in de keuken en daarbuiten. Misschien slaat dit niet allemaal op jou, maar we zouden vast vrienden kunnen zijn. Laat ik mezelf dus voorstellen en je iets vertellen over de totstandkoming van dit boek.

mijn reis

Het begon allemaal in mei 2012, toen ik mijn kantoorbaan opgaf om mijn passie (lees: obsessie) voor koken en voor alle andere dingen die mij als levenslange foodie kenmerken, achterna te gaan. Ja, ik weet het, er zijn miljoenen andere mensen die dezelfde passie hebben – hallo *MasterChef* en *Food Network* – maar ik heb het over een *iets* andere fixatie. Wat ik heb, en ik heb dat al sinds ik mijn eerste gerecht in mijn oma's keuken maakte, is een onverzadigbaar verlangen om met eten te spelen – om het eindeloos te kloppen, te kneden, te roeren, te bakken en te braden. Ik zie de keuken al heel lang als mijn speeltuin waar ik kan creëren en mijn instincten kan volgen, waar ik experimenteer en geen aanwijzingen volg. Het voelt alsof ik wil dat iedereen koken door mijn ogen ziet. En ik wil laten zien dat het volstrekt normaal is om heel erg enthousiast te raken van een truffel of een geweldige biefstuk van een met gras gevoerde koe. En ik word midden in de nacht wakker om een recept op te schrijven waarover ik net heb gedroomd, omdat ik het idee heb dat het het beste recept is dat ik ooit heb bedacht en dat iedereen het heerlijk zal vinden.

Deze 'innerlijke roeping' werd langzaam een wazige droom, maar ik wist lange tijd niet wat ik ermee aan moest. Die droom liet ik liggen als een reserve-speler – op de reservebank naast een sportveld. Ik bleef op zoek naar een uitingsmogelijkheid, iets om mijn passie voor eten in te gieten. Ik overwoog om naar een kookschool te gaan, mijn eigen wijnbar of café te openen, een cateringbedrijf te beginnen en zelfs, een seconde, om aan *MasterChef* of een andere kookwedstrijd mee te doen. Bij geen van deze dingen had ik echt een

goed gevoel. Ik leef graag in het moment, wil vrij zijn en mijn eigen regels bedenken en ik kon me gewoon niet vastleggen.

Toen ontdekte ik paleo, een eetpatroon en levensstijl die ik in het volgende hoofdstuk bespreek, en alles viel op zijn plek. Ik vond een manier om mijn passie voor koken met mijn vaardigheden en achtergrond in de digitale media te combineren en iets te creëren waarbij ik volgens mijn eigen regels kon spelen. Ik maakte een website, www.eatdrinkpaleo.com.au.

Het was voor mij een makkie om me op paleo te richten – ik ging de levensstijl volgen en voelde me daardoor fantastisch, en ik kookte een hoop geweldige nieuwe gerechten en probeerde nieuwe ingrediënten. Tegelijkertijd waren er bar weinig spannende, paleo-vriendelijke recepten. Het was de perfecte combinatie – een kans om mijn culinaire experimenten en kookkunsten de vrije loop te laten; om iets te leren en derhalve anderen te informeren hoe ze zich goed konden voelen door echte, lekkere dingen te eten. Bovendien had ik de drang om paleo als eetpatroon te ontraadselen, want ik had het idee dat het werd gezien als een bevestiging of een saaie en onhandige, beperkende manier van eten met vooral veel vlees. Ik wist uit de eerste hand dat dat niet zo hoeft te zijn en dat mijn flexibele en positieve benadering een makkelijkere manier is om paleo-eten in je leven te integreren.

Negen maanden lang heb ik op paleo geïnspireerde recepten voor mijn website ontwikkeld, getest en gefotografeerd, heb ik lezers en volgers gegenereerd, mijzelf kennis bijgebracht en goede voeding en gezondere eetgewoontes bepleit. Mijn publiek groeide snel en ik wist dat ik goed bezig was. Je weet dat je iets goed doet als je e-mails en berichten van mensen uit het echte leven krijgt die zeggen dat ze dankzij jouw recepten een leuk etentje met hun familie hadden, of dat jouw onderwerpen en passie hen op hun pad inspireren. Ik realiseerde me dat ik een manier had gevonden om me met mensen in verbinding te stellen.

Het maken van een kookboek was hier een natuurlijke voortzetting van. Ik had ontzettend veel prachtige recepten in mijn hoofd en ik wilde echt iets maken dat anders was dan wat al verkrijgbaar was. Ik zag een kookboek voor me dat mijn 80/20-filosofie (80% paleo eten en 20% ‘gewoon’ eten) weergeeft, dat écht eten laat zien, met natuurlijke ingrediënten, en waar *‘koken is leuk’* vanaf straalt.

80% paleo en 20% ‘gewoon’ eten

mijn 80/20-filosofie schreeuwt het bijna uit: ‘koken is leuk!’

Dit kookboek komt rechtstreeks uit het hart van iemand die echt van koken houdt. Het is tot stand gekomen in een klein keukentje met heel eenvoudig kookgerei en gewone ingrediënten. Dat betekent dat de recepten door vrijwel iedereen kunnen worden gemaakt. Het boek is ook speciaal omdat het oorspronkelijk door mijzelf is uitgegeven en dat dat mogelijk was gemaakt door vrienden en onbekenden die óók in mijn waanzinnige droom geloofden, en die me de kans gaven die droom met jou te delen.



— over dit boek —

- ♥ Mijn kookboek is voor iedereen – paleo, niet-paleo, gelegenhedskoks, *MasterChef*-wannabies, moeders, vaders, singles en voor mensen waar dan ook ter wereld. Ik heb geprobeerd verschillende soorten recepten te maken, geschikt voor koks van alle niveaus, met hier en daar een klusje of techniek voor gevorderden.
- ♥ Alle recepten in dit boek zijn granen- en glutenvrij en bevatten geen peulvruchten, geraffineerde suiker, kunstmatige ingrediënten of chemische stoffen.
- ♥ Sommige recepten bevatten gezonde, volle zuivelproducten en natuurlijke zoetstoffen; sommige zijn iets ondeugender en moeten voor speciale gelegenheden worden bewaard en met mate worden gegeten; en sommige bevatten alcohol, want daar houd ik nou eenmaal van – ik gebruik het met mate en in goed gezelschap.
- ♥ Gebruik dit kookboek ter inspiratie. Probeer ingrediënten waarmee je niet eerder hebt gekookt, volg de recepten, maar speel er ook mee en pas ze aan zoals jij wilt.
- ♥ De lezers van mijn website zullen merken dat een klein aantal recepten niet nieuw is. Dat komt doordat ik de populairste recepten van de website in dit boek wilde opnemen, zodat iedereen ervan kan genieten, en omdat ik mijn 'beste' recepten bij elkaar wilde hebben.

hazelnootpancakes met bloedsinaasappelsaus

Hoe kun je de zondagochtend nou beter beginnen dan met lekker uitslapen en een portie luchtige pancakes met versgezette koffie? Deze paleo-pancakes hebben een nét iets andere textuur, maar degenen voor wie ik ze heb gemaakt vinden ze lekkerder dan gewone pancakes.



VOOR 12 PANCAKES

Voor de saus

60 g boter

het sap van 1 bloedsinaasappel

het sap van 1 sinaasappel

1 eetl. citroensap

2 theel. kokosbloesemsuiker
of rauwe honing

1 vanillestokje, gespleten

3 bloedsinaasappels (2 geschild
en in plakken)

Voor de pancakes

4 eieren

1 theel. vanille-extract/essence

1 banaan

2 eetl. kokosmeel

180 g hazelnootmeel

½ theel. zuiveringszout
(of glutenvrij bakpoeder)

ghee of kokosolie voor het
bakken

Verhit voor de saus de boter in een kleine steelpan. Voeg het bloedsinaasappelsap, sinaasappelsap, citroensap, de kokosbloesemsuiker en het vanillemerg toe. Laat het zachtjes pruttelen en leg de plakken bloedsinaasappel erin. Kook ze 15 minuten op laag vuur en roer af en toe.

Klop intussen de eieren en het vanille-extract in een kom. Prak de banaan en spatel hem door het vloeibare mengsel. Voeg het kokosmeel en hazelnootmeel toe en strooi het zuiveringszout over het mengsel. Klop tot het goed is gemengd.

Een eenvoudigere methode is om alle ingrediënten in een blender te mengen. Meng dan eerst de vloeibare ingrediënten en de banaan en voeg na 10 seconden de droge ingrediënten toe. Meng die kort mee.

Verhit een grote koekenpan op matig vuur en smelt een theelepel ghee of kokosolie erin. Gebruik ongeveer 4 eetlepels van het beslag per pancake en bak de eerste portie 2 minuten aan één kant of tot er belletjes aan het oppervlak ontstaan en dan nog 1 minuut aan de andere kant. Leg de pancake op een bord en dek hem losjes af met aluminiumfolie of een theedoek om hem warm te houden. Herhaal met de rest van het beslag en bestrijk de pan tussen de pancakes door met extra ghee. Serveer de pancakes besprenkeld met de bloedsinaasappelsaus.

Als je niet genoeg tijd hebt om de saus te maken, serveer de pancakes dan met bosvruchten, bananen en wat rauwe honing. Mocht je geen boter willen gebruiken, neem dan 2 eetlepels ghee of kokosolie. Je kunt het hazelnootmeel door amandelmeel vervangen.





stoofschotel van kip en paddenstoelen

In deze stoofschotel is de kip heel zacht gestoofd en de paddenstoelen geven het stoofvocht een intense smaak. Het is een heerlijk stevig gerecht om aan tafel met je familie te delen.



VOOR 4 PERSONEN

30 g gedroogde wilde
paddenstoelen

1 eetl. ghee of kokosolie

1 ui, in ringen

120 g speck of spek,
fijngesneden

1 stengel bleekselderij,
in blokjes

2½ kleine kipfilets, in blokjes

125 ml witte wijn

3 teentjes knoflook,
fijngesneden

500 ml kippenbouillon

125 ml apart gehouden water
van de geweekte padden-
stoelen

3 laurierblaadjes

een snufje nootmuskaat

⅔ theel. zeezout

½ theel. gemalen zwarte peper

2 middelgrote wortels,
in plakjes

6-7 kastanjechampignons,
in plakjes

1 middelgrote courgette,
in plakjes

1 eetl. arrowroot

1 theel. citroenrasp, voor erover

2 eetl. peterselie, voor erover

Week de gedroogde paddenstoelen 10 minuten in een kom met kokendheet water (minimaal 125 ml).

Verhit de ghee op matig vuur en fruit de ui 5 minuten. Voeg het spe(c)k en de bleekselderij toe en fruit alles nog 3-4 minuten op matig vuur. Voeg de kipblokjes toe en bak ze 5 minuten mee tot het vlees lichtbruin kleurt.

Doe de wilde paddenstoelen (bewaar het weekwater) en wijn erbij, draai het vuur hoog en laat het een paar minuten borrelen. Voeg de knoflook, kippenbouillon, het weekwater van de paddenstoelen, de laurierblaadjes, nootmuskaat en zout en peper toe. Breng het rustig aan de kook en laat alles 40 minuten (met het deksel op de pan) zeer zacht pruttelen.

Doe na de 40 minuten de wortels en kastanjechampignons erbij. Laat (het met deksel erop) nog een uur pruttelen, voeg dan de courgette en de in een beetje water of vloeistof uit de pan aangelengde arrowroot toe. Roer en laat de stoofschotel nog 10 minuten (nu zonder deksel) pruttelen tot het vocht is ingedikt. Strooi vlak voor het serveren de citroenrasp en peterselie erover.

Servere dit gerecht met gestoomde bloemkool, broccoli of sperziebonen. Geef er als je iets meer koolhydraten wenst een bijgerecht met zoete aardappel of pompoen bij.

Je kunt in plaats van arrowroot ook tapiocameel gebruiken.



