

NORA FRENCH

»»→
**Gezond
fastfood**
←««

100 SNELLE, SMAKELIJKE
EN SIMPELE **RECEPTEN**
VOOR HET HELE **GEZIN**

Abonneer u nu op de Karakter Nieuwsbrief.

Ga naar www.karakteruitgevers.nl;

 www.facebook.com/karakteruitgevers;

 www.twitter.com/UitKarakter en:

- ontvang regelmatig informatie over de nieuwste titels;
- blijf op de hoogte van speciale aanbiedingen en kortingsacties;
 - én maak kans op fantastische prijzen!

www.karakteruitgevers.nl biedt informatie over al onze boeken,
Nova Zembla-luisterboeken en softwareproducten.

Kijk op www.karakteruitgevers.nl voor eventuele aanpassingen
of aanvullingen op deze titel.



Karakter Uitgevers B.V.
www.karakteruitgevers.nl

Nora French

GEZOND FASTFOOD

100 SNELLE, SMAKELIJKE EN SIMPELE
RECEPTEN VOOR HET HELE GEZIN

De in dit boek gegeven informatie mag niet worden
beschouwd als een concreet advies voor een individueel
persoon. Indien u meer informatie wilt over bepaalde
producten, raadpleeg dan altijd de daarvoor (medisch)
deskundige persoon.

Karakter Uitgevers B.V.

© 2018 Karakter Uitgevers B.V., Uithoorn

Tekst & receptuur

Nora French

Art direction, styling & vormgeving

Marriëlle Frederiks, Fred & Cor creative agency

Fotografie

Gijs Jacobs, Camworks

Redactie

Liza van Wessel-Zeilstra, *gulden bodem*

Productie assistentie

Marinke Degen

ISBN 978 90 452 1286 9
NUR 440

Niets uit deze uitgave mag worden openbaar gemaakt en/of
verveelvoudigd door middel van druk, fotokopie, microfilm
of op welke andere wijze dan ook zonder voorafgaande
schriftelijke toestemming van de uitgever.





NORA FRENCH

»»»→

Gezond fastfood

←«««

100 SNELLE, SMAKELIJKE
EN SIMPELE RECEPTEN
VOOR HET HELE GEZIN*

**) Aparte potjes koken
is voorbij. Iedereen
eet gezellig mee!*

Leeswijzer

Dit kookboek is onderverdeeld in ontbijt, salades, soepen, hoofdgerechten, snacks en zoet. Binnen elke categorie staan in principe de snelste recepten aan het begin. Ondanks dat iets bijvoorbeeld als ontbijt of hoofdgerecht staat aangegeven, kun je natuurlijk maaltijden eten wanneer je wilt en recepten naar hartenlust met elkaar combineren. Soepen en salades zijn een prima diner en bananenpannenkoekjes zijn een prima lunch. Kijk wat voor jou werkt en mix & match er lekker op los!

De actieve bereidingstijd van recepten is zo kort mogelijk gehouden. De tijd dat iets moet worden gekookt of gebakken staat duidelijk aangegeven. Je weet dan hoeveel tijd het geheel in beslag neemt.

Bij recepten staan hiervoor handige icoontjes:



Supersnel

Maaltijden die je binnen 10 minuten bereidt.



Lunchbox

Eten dat je goed kunt meenemen en zowel warm als koud lekker smaakt.



Food prepping

Eten dat je in grote hoeveelheden kunt bereiden en makkelijk kunt bewaren.



Invriezen

Maaltijden die je goed in de vriezer kunt bewaren.

By the way, alle recepten in dit kookboek zijn glutenvrij.



Conversietabel oventemperaturen

De temperaturen in de recepten zijn voor heteluchtovens.

HETELUCHTOVEN	GASOVEN
160° Celsius	= Gasstand 3
180° Celsius	= Gasstand 4
200° Celsius	= Gasstand 5
220° Celsius	= Gasstand 6

Verhoog de temperatuur voor conventionele ovens met 10 graden of zelfs 20 graden, afhankelijk van je oven.



Inhoud

- 7** GEZOND FASTFOOD
- 8** WAT IS GEZOND ETEN?
- 10** DE BASIS
- 12** LUCKY 13
- 14** LET'S GET COOKING
- 16** SNELLE CHECKLIST BASISINGREDIËNTEN
- 18** FAVORIETE KEUKENHULPJES
- 20** WEEKMENU
- 22** ONTBIJT
- 60** SALADES
- 78** SOEPEN
- 94** HOOFDGERECHTEN
- 140** SNACKS
- 156** ZOET
- 183** DANKWOORD
- 184** REGISTER
- 192** BRONNEN EN INSPIRATIE



Ik ben geboren
in Berlijn,
getrouwd met
een Engelsman
en ik woon in
Nederland.
O ja, en mijn
achternaam
is 'French' :-)

Gezond fastfood

Ik ben Nora, gezondheidscoach en moeder van een hongerig gezin. Daarom ben ik altijd op zoek naar lekkere, makkelijke en gezonde maaltijden. Mijn recepten, geïnspireerd door een druk (gezins)leven en mijn passie voor gezondheid, komen samen in dit kookboek en op www.noralicious.nl.

Mijn kinderen, en ik ook, zijn gek op hamburgers, pasta, friet en pizza. Jij ook? Mooi! Want deze populaire fastfood-classics zet je in no-time op tafel als je met mijn kookboek aan de slag gaat. Met de recepten in dit kookboek geef je fastfood een gezonde make-over. Denk bijvoorbeeld aan een portobelloburger met zoete-aardappelfrietjes en knoflookmayonaise of courgettipasta met een flinke schep bolognesesaus. Probeer het maar: lekker en gezond gaan heel goed samen.

Iedereen eet mee!

Gezond fastfood draait natuurlijk niet alleen om hamburgers, friet en pasta. Het staat ook voor het bereiden van smaakvolle maaltijden in een zo kort mogelijke tijd met pure ingrediënten als basis. Voor ieder moment van de dag en voor elke gelegenheid vind je in dit kookboek lekkere, gezonde recepten. Praktische en voedzame maaltijden die passen bij een druk (gezins)leven, afgestemd op jong en oud. En of je nu thuis eet of onderweg en veel of weinig tijd hebt om te koken, dit boek biedt voor ieder wat wils. Aparte potjes of in etappes koken is verleden tijd. Iedereen eet met mijn recepten gezellig mee!

Lekker, simpel en gezond

Op het menu staan veel groenten, fruit, gezonde vetten, proteïnen en zo min mogelijk suikers. De gerechten zijn altijd makkelijk en snel te bereiden met goed verkrijgbare ingrediënten. Want ondanks dat ik zelf graag kook, heb ik als werkende moeder weinig tijd om uitgebreid inkopen te doen en lang in de keuken te staan. Ik kook daarom lekker, simpel en gezond. Wil jij dat ook? Dan is *Gezond fastfood* écht iets voor jou!

Let's get cooking!

Wat is gezond eten?

Paleo, vegetarisch of veganistisch? Koolhydraat- of vetarm? Meer superfoods? Minder gluten? Wel of geen zuivel? Over wat gezond is, zijn de meningen verdeeld. Iedereen lijkt er verstand van te hebben of er iets van te vinden. Daardoor komt er veel, soms tegenstrijdige, informatie op je af. Voor sommigen is dat een reden om af te haken. En dat snap ik...

Ik kan je helaas ook niet het sluitende antwoord geven. Ieder lichaam is anders: wat voor jou werkt, hoeft niet per se voor mij te werken. De behoefte aan voedingsstoffen kunnen bovendien per persoon variëren, afhankelijk van bijvoorbeeld leeftijd, achtergrond, levensstijl en cultuur.

Er zijn dus veel verschillen, maar ondanks al die verschillen is één ding zeker: te veel suiker en bewerkte producten zijn niet goed voor je. Ons lichaam is genetisch gezien niet geschikt om té veel hiervan te verwerken. We worden er alleen maar dikker en zieker van (zie p. 164, wat suiker met je lichaam doet).

SUPERGEWONE SUPERFOODS

Ik geloof in de kracht van koken en puur eten. De glutenvrije recepten in dit kookboek zitten vol groenten, fruit, gezonde vetten en proteïnen en bevatten zo min mogelijk suikers. Met mijn recepten kook je met supergewone superfoods en niet met de zogenaamde hippe variant. We gebruiken vooral groenten en fruit zoals courgettes, uien, tomaten, bananen en aardbeien. Gewone ingrediënten die je misschien al in huis hebt.

JUST EAT REAL FOOD

We gaan terug naar de basis: koken met (over)grootmoeders ingrediënten. Hoe onze voorouders hebben gegeten, heeft ons gemaakt tot wie we nu zijn. Uit diverse onderzoeken naar het eetgedrag van de gezondste bevolkingen wereldwijd, en dus ook onze voorouders, blijkt dat er een grote variatie van eetpatronen was. Maar al die eetpatronen hadden een sterke overeenkomst: verse ingrediënten, geen geraffineerd voedsel en een hoge concentratie van vitamines, mineralen en vetten. Dus als jij mij vraagt hoe je gezond eet, dan is *just eat real food!* mijn antwoord.

Leer van
jouw oma.
Wat kookt(e)
zij altijd?

GEZOND LEVEN IS GEZOND ETEN

Stress, vermoeidheid, allergieën, buikpijn, verstopping en acne zijn slechts een greep uit de klachten die in mijn dagelijks werk als gezondheidscoach voorbijkomen. Niet altijd, maar wel vaak ligt de oplossing in een gezonde(re) levensstijl. En gezond leven betekent ook gezond eten. Want je hebt het ongetwijfeld al eens eerder gehoord: je bent wat je eet. Voeding heeft invloed op hoe we ons voelen en wat we denken en doen. Een gezond eetpatroon kan je gezondheid verbeteren. Daarom is gezond eten wat mij betreft eerder een levensstijl dan een (tijdelijk) dieet. Als gezondheidscoach help ik mensen met het omarmen van een gezondere levensstijl en daarmee ook een gezond eetpatroon. Die inzichten, tips en adviezen én mijn kennis van voedingsleer zijn de basis van dit kookboek.



9

Koken met pure, lokale ingrediënten en samen met familie en vrienden eten; hartstikke inspirerend die Blue Zones!

BLUE ZONES

De mensen die in de zogeheten Blue Zones leven, zijn wat mij betreft hét voorbeeld van hoe je gezond kunt eten en leven. Blue Zones zijn plaatsen waar mensen langer en gezonder leven dan elders ter wereld. Hier worden mensen in goede gezondheid gemiddeld negentig tot honderd jaar. Hun geheim: eet goed!

Uit onderzoek naar de levensstijl en het eetpatroon van mensen in de Blue Zones blijkt dat zij koken met pure ingrediënten die lokaal verkrijgbaar zijn. En wat op tafel komt, is niet heel ingewikkeld. Het eetpatroon bestaat vooral uit heel veel groenten aangevuld met onder meer noten en peulvruchten. Vlees en vis staan ook op het menu, maar niet dagelijks.

SAMEN ETEN VERBINDT

Ook typisch Blue Zone is hun filosofie: stress minder, beweeg meer en deel geluk! Want wat je eet, hoe je dat eet en waar je eet zijn van invloed op je gezondheid en welzijn. Ook je sociale omgeving is van invloed op een gezond en gelukkig leven. In de Blue Zones eten mensen veel samen en delen ze gerechten. Dat vind ik een mooi concept, daarom vind je in dit kookboek ook van die maaltijden die je heerlijk met je gezin, familie of vrienden kunt delen. Want samen eten verbindt!





VOOR 4 PERSONEN / BEREIDINGSTIJD
± 5 MINUTEN

INGREDIËNTEN

- 2 rijpe avocado's
- 2 rijpe bananen
- 6 dadels (Medjoul, ontpit)
- 3 el cacao poeder
- snufje kaneel

Keukenhulpje

- keukenmachine

Chocolademousse

Chocolademousse als ontbijt of lunch? Met dit recept kan dat best. De chocolademousse wordt gemaakt van de basisingrediënten banaan en avocado. Lastige fruiteters thuis? Dit is een manier om toch fruit te eten, zonder dat je het ziet of proeft.

BEREIDING

- Snijd de avocado's doormidden, verwijder de pit en schep met een eetlepel het vruchtvlees uit de avocado's.
- Mix het vruchtvlees met de bananen in de keukenmachine en voeg vervolgens de overige ingrediënten toe. Mix tot een smeuge mousse en serveer direct.

WAAROM GEZOND

Bananen zijn het lekkerst en gezondst wanneer ze rijp zijn. Ze dragen bij aan gezonde botten en werken kalmerend (zie p. 13).