

*Voor mijn vriend Steven, die ik bedank om nog
steeds mijn proefkonijn te willen zijn. Inmiddels
is hij het goed gewoon en geniet hij er met volle
teugen van want... al die groenten houden hem
fris en jong!*

*Bedankt, Laurence, voor de creatieve hulp bij
het maken van de groenteaccessoires voor de
coverfoto.*

Van Hilde Demurie verschenen bij Davidsfonds Uitgeverij:
100 x groente (Gezonde, Razendsnelle, Overheerlijke, Eenvoudige,
Natuurlijke, TE gekke bereidingen)
Vrolijk gezond! Hoe voeding je lichaam en geest kan sturen

12 maanden groente

GEZONDE RAZENDSNELLE OVERHEERLIJKE EENVOUDIGE NATUURLIJKE TE GEKKE BEREIDINGEN

HILDE DEMURIE
MET FOTO'S VAN
MARC WAUTERS

 **DAVIDSFONDS**
UITGEVERIJ

inhoud

Demurie, Hilde
12 maanden groente. Gezonde, Razendsnelle, Overheerlijke,
Eenvoudige, Natuurlijke, TE gekke bereidingen

© 2011, Hilde Demurie en Davidsfonds Uitgeverij nv
Blijde Inkomststraat 79-81, 3000 Leuven
www.davidsfonds.be
Ontwerp omslag en binnenwerk: Daniël Peetermans
Foto's: Marc Wauters
www.studiowauters.com

D/2011/0240/11
ISBN 978-90-5826-774-0
NUR 440, 441

Alle rechten voorbehouden.
Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd,
opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand
en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze,
hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen
of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming
van de uitgever.

WOORD VOORAF	8	CHINESE KOOL	59
GROENTETABEL	12	Salade van Chinese kool	59
BLOEDGROEPEN-GROENTETABEL	14	Chinese kool met champignons	60
ANDIJVIE	17	COURGETTE	62
Andijvie met karwijzaad	17	Courgette met tomaat	62
Andijvie in 't groen	18	Courgette met broccoli	65
ARTISJOK	20	Courgette met gele paprika	65
Artisjok met broccoli	20	ERWTJES	67
Artisjok met tomaat	22	Pittige erwten	67
ASPERGES	25	Erwtjes met bloemkool	69
Asperges met spinazie	25	KNOLSELDER	70
Asperges met venkel	27	Knolselderpuree	70
Asperges met zoete aardappelen	27	Knolselder met tomaat	74
AUBERGINE	28	Knolselder met zoete aardappelen	74
Aubergine met erwten	28	KOMKOMMER	77
Provençalse aubergine	31	Komkommer met venkel	77
BLEEKSELDER	33	Oosterse komkommer met bloemkool	78
Pittig stoofpotje van bleekselder	33	KOOLRABI	80
Pikante selder met rozijntjes	34	Italiaanse salade van koolrabi	80
Kleurrijk stoofpotje van bleekselder	34	Frisse salade van koolrabi	85
BLOEMKOOI	38	PAKSOI	85
Bloemkoolpuree	38	Salade van paksoi	85
Bloemkool in 't groen	41	Paksoi met paprika	86
Pittige bloemkoolpuree	41	Paksoi met sojasaus	86
BOERENKOOI	43	PAPRIKA	89
Boerenkool met zuurkool	43	Paprika met spinazie	89
Boerenkool met zoete aardappelen	45	Paprika op z'n Afrikaans	91
BOONTJES	47	Paprikasalade op een groen bedje	91
Sperzieboontjes met groene pesto	47	PASTINAAK	92
Sperzieboontjes met prei	48	Pikante pastinaak met savooiekkool	92
BROCCOLI	50	Pastinaak met worteltjes	95
Broccoli met pompoen	50	POMPOEN	97
Broccoli met paprika	53	Pompoen met spruitjes	97
Broccoli met venkel	53	Pompoen met prei	98
CHAMPIGNONS	55	Pompoen met pompoenpitjes	98
Champignons met witlof	55	POSTELEIN	101
Champignons met paprika	57	Postelein met zoete aardappelen	101
		Postelein met sojascheuten	103
		Posteleinsalade met spinazie en witlof	103



PREI	106	SPINAZIE	151
Prei met courgette	106	Spinazie met worteltjes	151
Prei met worteltjes	109	Spinazie met broccoli en courgette	152
Prei met broccoli	109	Spinazie met witlof	152
RAAPJES	111	SPRUITEN	155
Raapjes met wortels	111	Hutspotje van groen en oranje	155
Raapjes met broccoli	112	Spruitjes met venkel en rozijntjes	157
RADIJSJES	114	TOMAAAT	158
Radijsjessalade met mosterddressing	114	Tomaat met sla in de wok	158
Radijsjes met courgette	117	Tomatensalade met venkel	160
RAMMENAS	119	VENKEL	163
Rammenas met worteltjes	119	Venkel met sperzieboontjes	163
Rammenas met savooiekool	121	Venkel met worteltjes en broccoli	165
RODE BIET	122	Venkel met spinazie en appeltjes	165
Salade van rode bieten met witlof	122	WARMOES	166
Frisse rodebietensalade met paprika	124	Warmoes met tomaat	166
RODEKOOI	127	Warmoes met worteltjes	168
Rodekoolsalade met noten	127	WATERKERS	171
Rodekool met raapjes	128	Waterkers met paprika	171
SAVOOIEKOOI	130	Waterkers met rode bietjes	173
Savooiekool met witlof	130	WITLOF	174
Savooiekool met zoete aardappelen	132	Witlofsalade met spinazie	174
SCHORSENEREN	135	Witlof met worteltjes	176
Schorseneren met savooiekool	135	WITTEKOOI	179
Schorseneren met worteltjes	137	Salade van wittekool met worteltjes	179
SLA	138	Wittekool met boerenkool	181
IJsbergsla met rode pesto	138	WORTEL TJES	182
IJsbergsla met broccoli in de wok	141	Worteltjes met gele paprika	182
SLUIMERWTEN	143	Worteltjes met broccoli	184
Sluimerwtten met kerstomaatjes	143	ZOETE AARDAPPELEN	187
Sluimerwtten met gele paprika	145	Zoete aardappelen met appeltjes	187
Sluimerwtten met worteltjes	145	Zoete aardappelen met spinazie	189
SOJASCHOUTEN	146	ZUURKOOI	190
Pittige sojascheuten met spruitjes	146	Zuurkool met noten	190
Sojascheuten met paprika en rucola	148	Zuurkool met appels en rozijntjes	193



woord vooraf

Veel mensen weten niet meer wanneer groenten op hun best zijn om te eten. Elk seizoen biedt de natuur ons nochtans andere groenten aan, die ons lichaam in die periode nodig heeft en die ons kunnen voorzien van de levensnoodzakelijke voedingsstoffen. Seizoensgroenten zitten immers vol vitaminen, worden geteeld in volle grond en komen niet uit een serre.

Het eten van lokale voedingsproducten heeft ook een positieve invloed op ons leefmilieu. Groenten moeten op die manier niet verscheept of overgevlogen worden vanuit verre landen en zijn daarom meestal ook goedkoper.

Je dagmenu samenstellen aan de hand van seizoensgebonden producten is dan ook een van de belangrijkste tips voor een duurzame en volwaardige voeding. In dit boek vind je daarom een groentetabel terug waarin je snel kunt opzoeken in welke maanden iedere groente het lekkerst is.

Velen vragen zich af waarom ze zich zo moe voelen en vaak ook nog eens last hebben van kleine en grote kwalen, overgewicht en wisselende gemoedstoestanden. Het antwoord is echter heel eenvoudig: door een ongezond voedings- en leefpatroon!

Door een tekort aan vitaminen en mineralen worden eerst de spijsvertering en de stofwisseling verzwakt. Zo hopen afvalstoffen zich op in ons lichaam. Niet alleen ons figuur heeft te lijden onder deze ophopingen waardoor we op termijn zwaarlijvig worden, maar bij een overmaat aan afvalstoffen treedt er ook verzuring op. Dat verstoorde zuur-base-evenwicht veroorzaakt de welbekende welvaartsziekten zoals reuma, artrose, spierpijn, huidproblemen, energiegebrek, cholesterol, maag- en darmproblemen, CVS, fibromyalgie, osteoporose, verslavingen, depressie, hartkwalen, te hoge of te lage bloeddruk...

Veel mensen eten voeding die niet-gunstig is voor hun lichaam, die dus veeleer belastend is – én schade aanbrengt – dan dat ze je lichaam voedt! Voor de ene kan het eten van bijvoorbeeld een tomaat heilzaam zijn, terwijl dat bij de andere de gezondheid schade berokkent. Een voedselkeuze volgens je bloedgroep heeft een positieve invloed op je lichaam én geest.

Daarom vind je in dit boek eveneens een bloedgroepen-groentetabel terug. Daarin krijg je voor elke bloedgroep een handig overzicht van welke groenten gunstig (😊) zijn en je energie geven, welke groenten moeilijk te verteren én schadelijk (😞) zijn voor je lichaam en welke groenten bij sommige mensen problemen geven (😞) en je dus beter niet dagelijks op je menu zet. Die bloedgroepen-groentetabel is een goede leidraad, maar vergeet niet steeds naar je eigen lichaam te luisteren!

Een evenwichtige maaltijd moet je nieuwe energie geven en mag zeker niet de oorzaak zijn van een loom en slaperig gevoel. Groenten zijn daarbij de belangrijkste leveranciers van vitale vitaminen en mineralen. Een gezonde maaltijd bestaat dus uit hoofdzakelijk groenten (80%), beperkt aangevuld met goed opneembare eiwitten óf met koolhydraten en is steeds bereid met gezonde vetten.

Kies voor natuurlijke, goed opneembare onbewerkte eiwitten en dat volgens je bloedgroep. Heb je bijvoorbeeld bloedgroep O, dan is vlees noodzakelijk voor je – zeker rundvlees, kalfsvlees, lamsvlees en wild – maar vermijd je best varkensvlees en de meeste koemelkproducten. Met bloedgroep A daarentegen ben je beter af met bepaalde vissoorten, zeevruchten, peulvruchten, noten, soja en vermijd je maar beter vlees, koemelkproducten enzovoort...

Als je kiest voor koolhydraten, dan geef ik de voorkeur aan de onbewerkte varianten zoals zilvervliesrijst, zoete aardappelen of de volle (oer)granen zoals spelt, quinoa, kamut, gierst, rogge, haver en boekweit. Houd hier ook rekening met je bloedgroep.

Roomboter en ghee (geklaarde boter) zijn gezonde, dierlijke vetten bereid met rauwe koemelk, die ik meestal in de winter gebruik. In de zomer geef ik veeleer de voorkeur aan plantaardige vetten zoals olijfolie. Olijfolie gebruik ik zowel koud als warm, lijnzaad- en walnotenolie enkel voor koude gerechten. Tip: natuurlijke, dierlijke vetten stollen en horen niet zacht te zijn; natuurlijke, plantaardige vetten zijn vloeibaar, geelachtig en transparant en dus niet smeerbaar en wit!

Pas daarbij de juiste voedselcombinaties toe in elke maaltijd zodat je spijsvertering optimaal verloopt en je je vrolijk en gezond voelt! Het is belangrijk om zo weinig mogelijk verschillende voedingsmiddelen in een en dezelfde maaltijd te combineren. Scheid alvast de koolhydraten van de eiwitten.

Voor meer uitleg hierover verwijst ik naar mijn boek *Vrolijk gezond!*.

Je kunt ieder groenterecept combineren met een lekker, lichtgekruid stukje vlees, gevogelte, wild, vis, zeevruchten, geiten- of schapenkaas. Een maaltijd die af en toe eens uitsluitend uit groenten bestaat, kun je zeker ook beschouwen als volwaardig!

Groenten worden slechts door weinig mensen naar waarde geschat. Beschouw hen niet meer als louter bordversiering en geef hen een 'ereplaats' op je bord... Je zult zien dat het je gezondheid ten goede komt!

Hilde Demurie

Voor info of consultaties: hilde@leefgezonder.be



andijvie

- 😊 *Gunstig voor iedere bloedgroep*
- 🌿 *Stimuleert de lever en de galproductie*
- 🌿 *Op haar best*

JAN | FEB | MAART | APRIL | MEI | JUNI | JULI | AUG | SEP | OKT | NOV | DEC

ANDIJVIE MET KARWIJZAAD

INGREDIËNTEN

1 andijvie • 4 rode uien • roomboter of ghee •

KRUIDEN: peper • (zeezout) • knoflook(poeder) •

1 kl karwijzaad • peterselie

BEREIDING

Snijd de andijvie in smalle repen. Snijd de uien in ringen en bak of wok ze enkele minuten in roomboter of ghee. Voeg de andijvie samen met de kruiden toe en laat gedurende 10 min garen met gesloten deksel. Roer af en toe om. Werk af met versgesnipperde peterselie.



ANDIJVIE IN 'T GROEN

INGREDIËNTEN

1 andijvie • 1 potje groene pesto • 4 el olijfolie

KRUIDEN: cayennepeper • (zeezout) • knoflook(poeder) • peterselie

BEREIDING

Snijd de andijvie fijn en bak of wok ze in de olijfolie gedurende 10 min met gesloten deksel. Kruid en voeg de pesto toe. Roer om en laat nog even doorwarmen. Werk af met versgesnipperde peterselie.



GHEE (geklaarde boter)

INGREDIËNTEN

roomboter (hoeveelheid naar keuze)

BENODIGHEDEN

kookpot • zeefje • lepel of vork • glazen potje(s) om de ghee in te bewaren

BEREIDING

Doe de roomboter in een kookpot en laat gedurende ongeveer 45 min op het kleinste vuurtje pruttelen (niet koken!). De boter mag niet bruin worden. Het watergehalte verdampt en de melkeiwitten komen bovendrijven op het vet. Zodra de melkeiwitten beginnen te korrelen, neem je de kookpot van het vuur en laat 15 min afkoelen.

Schep de melkeiwitten (room) voorzichtig af met een lepel of vork. Die room kun je in een gerecht verwerken. Giet het (gele) pure vet (= geklaarde boter of ghee) door een zeef in een glazen potje en laat het opnieuw volledig stollen. Het hoeft niet in de koelkast (enkel indien de kamertemperatuur boven de 20°C komt) en moet ook niet afgesloten worden met een deksel.

Het is mogelijk dat er nog wat melkachtige vloeistof op de bodem blijft nadat het vet gestold is. Dat kun je proberen weg te gieten, nadat de ghee gestold is – zo blijft de ghee heel lang houdbaar.

Ghee is zuiver en zacht van smaak, spat niet en kan gebruikt worden voor bakken, braden en frituren. Je kunt ghee op hogere temperaturen verhitten dan boter, zonder dat er schadelijke vrije radicalen vrijkomen. Vrije radicalen zijn kleine, uiterst actieve, agressieve deeltjes die veel schade kunnen aanrichten in ons lichaam. Bij alle gewenste en ongewenste oxidatieprocessen in ons lichaam ontstaan die schadelijke deeltjes. De vorming van vrije radicalen in ons lichaam kan het gevolg zijn van normale celdeling, het afweersysteem en het ontgiftingssysteem. Ons lichaam wordt blootgesteld aan vrije radicalen door onder andere straling, luchtverontreiniging, synthetische toevoegingen in voedsel, lichamelijke overbelasting, stress, zware metalen enzovoort.

Ghee is geschikt voor mensen die gevoelig zijn voor lactose, aangezien alle melkeiwitten eruit verwijderd zijn. Ghee helpt het teveel aan maagzuur te regulariseren en draagt bij aan de instandhouding en het herstel van het maagslijmvlies. Ghee helpt verteren, smeert het hele lichaam, vermindert cholesterol, verjongt en voedt de huid. Kortom: ghee is heerlijk!

