

JANSEN & JANSEN

**MOOI
MEDITERRAAN**

VIER HET LEVEN
EN VAL AF!

FONTAINE UITGEVERS



INHOUD

6

INLEIDING

10

OVER VOEDING

14

OVER DIËTEN EN OBESITAS

20

STOFWISSELING & VETVERBRANDING

22

HET BESTE DIEET IS GEEN DIEET: SPEERPUNTEN

26

MAANDPROGRAMMA IN HET KORT

27

EN DAARNA: DE MEDITERRANE LEEFSTIJL

28

GOED, LEKKER, EN WAAR?

30

ONTBIJT

50

LUNCH

104

TUSSENDOR & BORREL

114

DINER

168

GROENTE

196

VOLKOREN

214

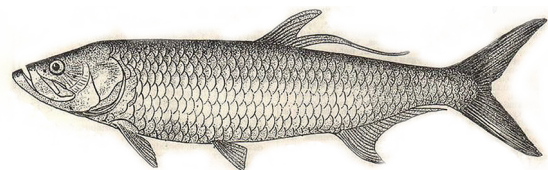
ZOET

234

MENU'S

250

INDEX





INLEIDING

6

Wij zijn Jansen & Jansen. Zo noemen we ons niet zomaar, want we zijn zussen. We groeiden op in Twente, toen nog heel idyllisch, met wuivend graan achter het huis in dat kleine dorp aan de Duitse grens, compleet met leeuweriken erboven en zo. Misschien komt daar onze voorliefde voor volle granen vandaan? Daar komen we straks op terug.

Annemieke is cardioloog en Janine is een enthousiaste kok, fotograaf en grafisch ontwerper. Dit is ons derde boek samen. In *Hartstikke lekker* en *Hartstikke mediterraan* gaven we een leidraad om gemakkelijk gezonder te koken zonder concessies te doen aan de smaak. Beide boeken zijn gebaseerd op de mediterrane keuken.

Annemieke doet al jaren onderzoek naar de relatie tussen eten en gezondheid; de mediterrane keuken blijkt de meest heilzame te zijn en tegelijkertijd, als je het ons vraagt, de lekkerste. Janine zoekt op haar beurt al jaren naar recepten die passen binnen deze context. Ze past bestaande recepten aan of ontwikkelt zelf nieuwe. Vervolgens probeert ze die zo eenvoudig, 'doenbaar' mogelijk te noteren en zo aantrekkelijk mogelijk te serveren, op het bord maar ook op de foto.

We hebben ook nog broer Maarten, 'oerboer' in Drenthe. Hij fokt op diervriendelijke wijze mangalitzas (Hongaarse wolvarkens) en Black Angus-koeien. Daarnaast hebben zijn vrouw en hij een jonge drieling en een nog jonger dochtertje. Hier en daar kom je ze tegen op de foto's in dit boek.

ZUIDELIJK SLANK We citeren uit eigen werk (*Hartstikke mediterraan*): 'Allerlei wetenschappelijke onderzoeken wijzen op de heilzame effecten van de mediterrane keuken,



zoals minder kans op sommige soorten kanker en diabetes 2. Met name het authentieke mediterrane eetpatroon is goed voor hart en bloedvaten. Je valt er zelfs van af! Experts hebben aangetoond dat van alle diëten alleen het mediterrane op lange termijn tot gewichtsverlies leidt. Dit om twee redenen. Omdat het licht is, laagcalorisch, én omdat het als enige dieet lang vol te houden is en je het tot een leefstijl kunt maken.’

Aha! Gewichtsverlies! Afvallen! Daar zijn wij al sinds onze tienerjaren mee bezig. Gezond eten en dan nog ook nog eens afvallen – voor zover nodig – en op gewicht blijven, dat wil toch iedereen? En wij niet op de laatste plaats.

Maar dat slank worden en blijven vereist enige nuancering, zo merkten wij. Nogal wat factoren spelen daarbij een belangrijke rol.

WESTERS EETPATOON De mediterrane leefstijl die wij met liefde propageren is gebaseerd op die van de beschavingen die honderden jaren geleden rond de Middellandse Zee tot bloei kwamen. Ze hadden met elkaar gemeen dat de bewoners van het land leefden: plantaardige producten zoals granen, groentes, kruiden, fruit en olijfolie, véél olijfolie. En wie dicht bij zee woonde at – niet heel verrassend – regelmatig vis en schaaldieren. De consumptie van vlees bleef beperkt, want veel geschikte grond om vee te houden was er niet, dus kwamen ze meestal niet verder dan een paar geiten en schapen. Bijna iedereen werkte op het land, verrichtte veel lichamelijke arbeid en moest vaak kilometers door heuvels en soms zelfs bergen lopend afleggen om bij een paar verspreid liggende stukjes grond te komen. Ze bewogen zich ongans, dus! En ook wie veel op zee was om vis te vangen gaf zijn spieren goed de sporen. Voeding en inspanning waren dus onlosmakelijk met elkaar ver-

bonden. En dan werkten de bewoners ook nog eens constant samen met anderen, want in je eentje overleven lukte niet. Dat betekende: veel sociale cohesie.

Het moge duidelijk zijn dat dit voedings- en beweegpatroon, deze leefstijl, nogal ver afstaat van die van onze huidige westerse samenleving. Een samenleving met steeds meer kant-en-klaar voedsel, waarin bewegen niet meer nodig is om aan eten te komen of om überhaupt ergens te komen. Waarin contacten steeds meer digitaal verlopen. Het gevolg is een samenleving met veel mensen die te zwaar zijn en met honderdduizenden mensen die lijden aan hart- en vaatziekten.

Moest een zwaarlijvige zichzelf tot nog niet zo lang geleden nog maar accepteren zoals hij of zij was, tegenwoordig is er alom meer aandacht voor de negatieve gevolgen van overgewicht. Een paar kilo afvallen en je leeft zomaar jaren langer en prettiger.

Ironisch genoeg zou het weleens zo kunnen zijn dat obesitas in onze contreien onder meer heeft kunnen oprukken doordat veel mensen een menu van aardappelen, groente en vlees hebben verruild voor een verkeerde variant van de mediterrane keuken: die van volle borden witte pasta en grote pizza's.

Wij zijn al heel wat jaren enthousiaste pleitbezorgers van de oorspronkelijke mediterrane leefstijl: afwisselend eten met veel olijfolie, vis, groentes en noten; eenvoudig en toch lekker. Verder hameren we op het belang van beweging, andere vormen van ontspanning en van sociale contacten.

8

PIOPPI EN ZO Wij zijn ervaringsdeskundigen van de eerste orde, wat afvallen betreft. Zoals we al eens vaker hebben gezegd zijn we opgegroeid met weinig vet op onze borden, omdat onze vader zwaar eten slecht verdroeg. Vooral Janine ging daarvoor stiekem veel snacken en werd nogal dik. Het is niet leuk om als kind dik te zijn. Daarom lijnt ze al sinds haar twaalfde. Pas na haar twintigste had ze het figuur dat ze wilde. Annemieke at tijdens haar lange opleiding tot cardioloog vaak haastig en niet het beste eten, en kwam ook aan. Het onregelmatige bestaan van een arts doet de lijn sowieso geen goed. Bovendien verandert je stofwisseling vanaf een bepaalde leeftijd en kun je daarna de dag prima doorkomen met minder calorieën dan vroeger. Het alternatief is: je eetpatroon blijft hetzelfde en je dijt uit. Grijp je niet in, dan gaat het snel en is het bijzonder lastig om het er in een later stadium weer af te krijgen.

Net als veel andere mensen zijn ook wij dus alert op ons gewicht. Nu is er geregeld weer een of andere dieethype die je wijsmaakt dat je juist met dát dieet gaat afvallen. Zoals allerlei koolhydraatarme diëten die de laatste jaren zijn aangeprezen. Het zogeheten Pioppi-dieet is er een voorbeeld van. 'Koolhydraatarm' lijkt een toverwoord. 'Vetarm' is het ook geweest. Diëten kunnen haast een religieuze status krijgen. En praktisch elke zelfverklaarde dieetgoeroe wil je doen geloven dat er een soort magische verhouding tussen verschillende voedingsmiddelen bestaat waarmee je, hoola, moeiteloos, twintig kilo verliest. En als dat al lukt, wat daarna, hoe lang blijven die kilo's weg?









