



Superfoods

HET HANDBOEK

Met 70 heerlijke recepten voor een leven vol energie

van Peter De Clercq, Gert De Mangeleer, Sofie Dumont,
Pieter-Jan Lint, Claudia Storme, Petra Vaes,
Julie Van den Kerchove en Ellemieke Vermolen

teksten Dr. Pharm. Ciska Wyns & MSc. Leen Decorte

 | LANNOO

 100% nature
Fuel For Life!

VOORWOORD

Gezondheid & gezondheidsproducten zitten al 30 jaar in ons DNA

Dit vertaalt zich in onze passie om voortdurend op zoek te gaan naar nieuwe kwalitatieve en natuurlijke ingrediënten die je gezondheid bevorderen en/of een natuurlijke oplossing bieden voor bepaalde (welvaarts)klachten.

Net als in andere sectoren blijft ook in de natuurvoedingssector de tijd niet stilstaan. Voedingssupplementen anno 2015 zijn efficiënte, veilige en wetenschappelijk onderbouwde producten met een specifieke werking (rustgevend, voor het geheugen of de gewrichten, cholesterolverlagend, weerstandversterkend, leverzuiverend...) die de kwaliteit van ons leven verhogen.

MAAR DE BASIS VOOR EEN GEZOND LEVEN BLIJFT EEN GEZONDE, VOLWAARDIGE EN EVENWICHTIGE VOEDING!

Enkele jaren geleden kwam er in Europa vanuit de VS een volledig nieuwe gezondheidstrend aanwaaien: **raw & organic superfoods**.

Superfoods zijn geconcentreerde en ge(vries)droogde vruchten, zaden en planten(delen) boordevol **antioxidanten** en andere (fyto)nutriënten: uiterst voedzaam en bevorderlijk voor onze gezondheid.

Je kunt ze op eenvoudige wijze toevoegen aan je dieet en ze kunnen gemakkelijk onze dagelijkse behoefte aan groenten en fruit dekken of aanvullen.

In dit handboek nemen we je mee op ontdekking in de wereld van de superfoods en geven we een wetenschappelijk onderbouwd, maar ook klaar en duidelijk antwoord op een aantal vragen. Welke voedingsstoffen heeft ons lichaam nodig? Wat is gezonde voeding? Wat zijn de gevolgen van slechte voedingsgewoontes? Welke zijn de belangrijkste superfoods? Hoe kunnen ze ons helpen om gezonder en vitaler te leven?

En tot slot... maar liefst zeventig gerechten – van een snelle hap tot een culinaire feestmaaltijd – die je ongetwijfeld zullen inspireren om zelf met superfoods aan de slag te gaan en zo je gerechten een extra gezondheidsboost te geven.

Gezond en lekker gaan wel degelijk samen!

PETER VERCAEMST
CEO KeyPharm nv

INHOUD

VOORWOORD, 4

INLEIDING: ALLES WAT JE OVER SUPERFOODS MOET WETEN, 8

I
ONZE VOEDING ONTLEED, 13

II
SUPERFOODS VOOR EEN
GEZONDER LEVEN, 43

III
SUPERFOODS ONTLEED, 63

Superfruits, 64

Açaí, 64

Acerola & Camu camu, 68

Goji, 72

Maqui, 75

Granaatappel, 78

Blauwe bosbes, 82

Veenbes of cranberry, 84

Duindoorn, 86

Mangostan, 88

Noni, 90

Supergreens, 94

Tarwegras & gerstegras, 96

Microalgen - Chlorella & Spirulina, 99

Zeewierden, 102

Kale, 105

Groene thee, 108

Moringa, 110

Supernuts & superseeds, 114

Boekweit, 122

Hennep, 126

Quinoa, 130

Chia, 133

Superboost, 136

Maca, 138

Siberische ginseng, 141

Koreaanse ginseng, 142

Rozenwortel, 144

Guarana & groene maté, 146

Overige superfoods, 148

Paddenstoelen, 148

Baobab, 152

Cacao, 155

Kokoswater, 158

Rode biet, 160

Yacon, 163

INHOUD

IV

RECEPTEN – TOPCHEFS KOKEN MET SUPERFOODS, 167

Ontbijt

- Boekweitgranola met SuperBerries en goji, 178
- Vegan yoghurt met bessencompote en granola van gekiemde boekweit, 180
- Ontbijtsmoothie, 182
- Granola, 183
- Superfood-boekweitmuesli, 184

Shakes

- Chocolade-proteïneshake, 186
- Green detox, 188
- Morning energizer, 189
- Skin food, 190
- Red Energy, 191
- Healthy shots voor kids, 192
- Granaatappelmojito, 194

Hartige snacks

- Zoute crackers, 196
- Superfoodcrackers met dip, 198
- Avocadohapjes, 201
- Gerookt zalmhaasje en veggie carpaccio, 202
- Hapjes met kikkererwten, edamamepeulen en mais, 204
- Pizza, 207
- Dipsaus met gegrilde avocado en hennepproteïne, 208

Zoete snacks

- Zoete crackers, 210
- IJslolly's voor grote en kleine kapoenen, 212
- Raw bites van banaan, tahin, zaden en noten, 214
- Karamel-notensuperboost, 216
- Energybars, 219
- Cakejes met Matcha green tea en cacao topping, 220
- Açaí-bananenijs, 222
- Cookie dough-truffels, 224

Voorgerechten

- Ravioli van koolrabi met gerookte paling en chiazaad // Bouillon van zeewier, 226
- Wandeling door de tuin // Groentebouillon gearfumeerd met Phyto-Detox®, 229
- Wafeltje van quinoa, emmentaler, lente-ui en serranoham, 231
- Quinoasalade met radijs, avocado en makreel, 232
- Tartaar van West-Vlaams rood rund met rode biet en gepofte boekweit, 235
- Gemarineerde wilde zalm met aloe vera, venkel en groene asperges, 236
- Soep van rode biet met gember en granaatappel, 238
- Erwtensfalafel met tarwegras en yoghurtsausje, 240
- Posteleinsoep, 243
- Noten-zadenbroodje, 244
- Handgerolde couscous met groenten, 246
- Gegrilde gamba's met quinoa, 248

INHOUD

Vongole, 251
Barbecuesalade, 253
Mosselen in het groen op de barbecue, 254
Gerookte heilbot met vinaigrette van chlorella
+ spirulina en geroosterd volkorenbrood, 257
Soep van gegrilde knollen met maca en
rodebietenpoeder, 258
Lenterolletjes met quinoa en romige gemberdip,
260
Boerenkoolsalade met amaranth, peer en pittige
sesamdressing, 263

Hoofdgerechten

Marokkaanse salade met quinoa en hummus, 264
Gemarineerde langoustine met framboos en
rode biet, 267
Lasagne met quinoa, kip, spinazie, courgette en
ricotta, 268
Zalmburger met aubergine, koolrabi en frietjes
van zoete aardappel met avocadamayonaise, 271
Taco's van Chinese kool, jonge wortelen, rode bieten
en feta, 272
Eendenborst met gojibessen, zoete aardappelen en
wortelen, 274
Courgette- en spelt pasta met pesto, 276
Linzensalade met rode paprika-rodebietendressing,
279
Rijstwraps met groenten en Chlorella + Spirulina-
dip, 281
Omelet met groenten, 282

Courgettespaghetti met kippengehakt en
bolognesesaus, 285
Marokkaans lamsstoofpotje met abrikozen, 286
Gezonde burgers op de barbecue, 288
Groene risotto met moringa en gegrilde makreel
291
Pestokip op de plank, 293
Pasta pesto met erwtes en gegrilde bloemkool 294
Griekse quinoasalade, 296
Portobelloburgers met guacamole, adukibonen
en zoete aardappel, 299

Desserts

SuperBerries met verse kaas, bloemen en kruiden,
300
Taart met chiazaad, walnoten, limoen crème en fruit,
302
Amandelcake met gojibessen en appel, 304
Mousse van raw cacao en maca, bananenijis
en crumble van raw cacao, 307
Ananas ingespoten met The Herbalist gin en
vruchtenmarinade, 308

Index, 310
Verklarende woordenlijst, 312

De verklaring van de woorden met een *
vind je op p. 312.



II

SUPERFOODS
VOOR EEN
GEZONDER LEVEN

ENERGIE EN VITALITEIT

De voedingsmiddelen die wij als superfoods beschouwen, hebben allemaal een positieve invloed op je gezondheid. Die invloed is pas optimaal als je ook de rest van je voedingspatroon verandert. We eten meestal omdat we honger hebben of omdat we iets lekker vinden, maar wat velen niet weten is dat de juiste voeding hun lichaam kan beschermen tegen verschillende aandoeningen.

In dit hoofdstuk willen we je laten zien dat je gezondheid erop vooruit kan gaan als je superfoods toevoegt aan je voedingspatroon. Je hart en bloedvaten blijven gezonder, je immuunsysteem krijgt een oppepper, je verliest gemakkelijker gewicht, je houdt diabetes op een afstand, je kunt sommige vormen van kanker voorkomen en ga zo maar door. Een voedingspatroon dat rijk is aan superfoods, zorgt er bovendien voor dat je mooier ouder wordt.

IT'S NOT HOW MUCH YOU EAT, IT'S WHAT YOU EAT

Superfoods dragen op een belangrijke manier bij tot een gezond eetpatroon, maar mogen geen alibi zijn voor ongezonde eetgewoontes. Het blijft ontzettend belangrijk om een evenwichtig voedingspatroon te volgen en op die manier alle noodzakelijke voedingsstoffen op te nemen. Geen enkel voedingsmiddel kan alles leveren wat ons lichaam nodig heeft. Superfoods zijn wel zeer goede bronnen van essentiële voedings- en beschermstoffen en zijn een ideaal hulpmiddel om aan een actieve levensstijl een extra gezonde toets toe te voegen.

Het grote voordeel van superfoods is dat je maar een kleine hoeveelheid nodig hebt om een grote hoeveelheid essentiële voedings- en beschermstoffen op te nemen. Dat geldt natuurlijk alleen wanneer de productie- en verwerkingswijze een behoud van deze inhoudsstoffen garandeert.

ETEN TEGEN VERMOEIDHEID

(Over)vermoeidheid is een veelvoorkomende klacht in onze veeleisende samenleving en kan zowel lichamelijke als geestelijke oorzaken hebben. **Lichamelijke oorzaken** zijn bijvoorbeeld ongezonde voeding, gebrek aan beweging, bloedarmoede, een slecht werkende schildklier en diabetes. **Geestelijke oorzaken** liggen dan eerder bij depressie of stress.

Vermoeidheid heeft vooral te maken met een **onevenwicht** op verschillende niveaus. Je kunt het relatief gemakkelijk aanpakken door twee laagdrempelige stappen te nemen: je voedingspatroon aanpassen en je stressniveau onder controle krijgen. Hier gaan we daarom dieper in op de kwaliteit van ons voedsel, ons voedselpatroon, op de oorzaken en gevolgen van stress en de mogelijke oplossingen.

Met **verkeerde voeding** bedoelen we 'bewerkte voeding' (*processed food*), kleurstoffen, kunstmatige zoetstoffen, smaakstoffen, vette zuivel en geraffineerde suikers. Over het algemeen eten we te veel 'lege' calorieën. Door die onevenwichtige voeding hebben veel mensen een tekort aan essentiële mineralen, vitaminen of nuttige vezels. Het lichaam probeert die gebreken in de voeding te compenseren en put zichzelf uit. Uiteindelijk zal ook het geestelijk vermogen daaronder lijden.

Vaak zijn we ons zelfs niet bewust van het onevenwicht in onze voeding. De **voedselkwaliteit** hangt immers sterk af van de teelt en de verwerkingswijze. Een biologisch geteeld stuk groente of fruit ziet er misschien niet anders uit dan de conventionele versie, maar verschilt wel degelijk in smaak en vooral in de samenstelling en het gehalte aan ongewenste stoffen. Het gehalte aan het aminozuur lysine (een essentieel aminozuur) is bijvoorbeeld veel lager in granen waarvoor kunstmest gebruikt werd. Deze voedingsmiddelen geven je misschien een verzadigd gevoel wanneer je ze eet, maar niet de vereiste hoeveelheid essentiële voedingsstoffen.

Wanneer het om voeding gaat, is het ook belangrijk om **regelmaat in te bouwen** en het aantal maal-

tijden bij voorkeur te beperken tot drie per dag. Het overslaan van een maaltijd is nooit een goed idee, en hoe later op de dag, hoe minder zwaar de maaltijd mag zijn. Wanneer je een grote maaltijd eet, heeft je lichaam veel energie nodig om die te verwerken. De maaltijd moet verteerd worden, waardoor je je futloos en moe kunt voelen.

Gezonde voeding begint al bij de eerste maaltijd van de dag en een royaal ontbijt is van essentieel belang. De meeste mensen weten dit wel, maar nemen maar een paar minuten de tijd om te ontbijten, of eten voedingsmiddelen die vol suiker zitten. Het is wetenschappelijk bewezen dat mensen die 's morgens (gezonder) ontbijten, zich zowel lichamelijk als geestelijk beter voelen. Britse wetenschappers toonden bovendien aan dat wanneer iemand elke ochtend ontbijtgranen eet, hij een lager percentage cortisol (een stresshormoon) in zijn bloed heeft. Dit brengt ons bij de volgende boosdoener: stress.

De **stress** van het huidige leven is eerder geestelijk dan lichamelijk, maar lijkt wel constanter. We spreken zelfs van een 'standby-stress', een nieuw fenomeen dat samen met de smartphones de kop opstak. Mensen worden verwacht altijd bereikbaar te zijn en gunnen zichzelf daardoor amper nog momenten van mentale rust. Daarom ligt ons cortisolniveau constant te hoog. Wanneer de bijnieren overbevraagd worden, slaat het lichaam in 'catastrofemodus'. Het bereidt zich als het ware voor op een rampsituatie en slaat vet en extra calorieën op. Dat is een oermechanisme dat in onze westerse maatschappij eigenlijk overbodig is. Stress is daarom een van de oorzaken van de huidige obesitasepidemie.

Onze **bijnieren** (twee kleine kliertjes die boven de nieren liggen) maken enorm veel belangrijke stoffen aan, waaronder de stresshormonen adrenaline en cortisol. Daarom fungeren ze als de bestuurders van onze 'stressrespons'. Als ze te veel cortisol aanmaken, reageert ons lichaam niet meer zo goed op dat

andere hormoon, **leptine**, dat uit ons vetweefsel komt en ons een verzadigingsgevoel geeft. De tegenhanger van leptine is ghreline, dat de honger opwekt en vooral wordt afgescheiden door de maagwand. **Ghreline** is het enige bekende hormoon dat voedsel-inname stimuleert. Als het evenwicht in dit hormoonsysteem verstoord geraakt door acute of chronische stress, ervaren we een gevoel van (over)vermoeidheid. Daarom is het zo belangrijk om af en toe momenten van (mentale) rust in te lassen.

Algemene tips om je vitaliteit te verbeteren:

- Slaap voldoende en respecteer het dag- en nachtritme.
- Eet (minstens) twee uur voor het slapengaan niets meer.
- Eet zo veel mogelijk natuurlijke voeding en vermijd chemisch bewerkte voeding.
- Vermijd overmatig gebruik van cafeïne of andere stimulerende middelen.
- Probeer je huid zo veel mogelijk bloot te stellen aan natuurlijk licht (voor de aanmaak van vitamine D).
- Beweeg voldoende.
- Laat je testen op sluipende infecties (bv. klierkoorts, ziekte van Lyme).
- Laat eventuele bloedarmoede behandelen.

Mensen drinken vaak een kopje koffie als ze zich moe voelen. Cafeïne geeft slechts op korte termijn energie en is niet altijd de beste optie als we ons vermoeid voelen.

WIST JE DAT...

... cafeïne een piek in het bloed bereikt binnen 30 tot 60 minuten?

Het heeft een halfwaardetijd van 4 tot 6 uur, de tijd die nodig is om de helft uit ons lichaam te verwijderen. De resterende cafeïne kan nog lange tijd in je lichaam blijven en kan zo de kwaliteit van je slaap beïnvloeden, lang na je laatste kopje koffie.



III

SUPERFOODS ONTLEED

Superfruits
Supergreens
Supernuts & superseeds
Superboost

Paddenstoelen

Baobab
Cacao
Kokoswater
Rode biet
Yacon

Superfruits

AÇAÍ

EUTERPE OLERACEA

Fruit bevat antioxidanten, die onze cellen beschermen en de veroudering tegengaan. Açai (spreek uit als *assa-ie*) bevat heel veel van deze antioxidanten en is bovendien rijk aan fytoosterolen*, omega-vetzuren en vezels die niet alleen cholesterolverlagend zijn, maar ook een heleboel andere positieve eigenschappen bezitten.

Achtergrond

Açaïbessen zijn de kleine, donkerpaarse vruchtjes van de *Euterpe oleracea*, een tropische palmboom die vooral voorkomt in het Amazonegebied in Latijns-Amerika. Eén enkel zaadje kan vier tot acht bomen opleveren.

De besjes van deze palmboom lijken een beetje op donkere druiven en hun unieke smaak doet denken aan bosbessen, noten en chocolade. Ze worden vooral gegeten omwille van hun extreem hoge voedingswaarde. Het is dan ook geen wonder dat de inheemse bevolking al eeuwen vertrouwd is met de weldoende eigenschappen van de açaïbes.



De hoofdkenmerken

- Açai is een natuurlijke energiebooster.
- De bessen bevorderen een gezond cardiovasculair* systeem en verminderen de kans op hart- en vaatziekten.
- Ze ondersteunen de vorming van een gezonde en gladde huid.
- Ze spelen een rol in de preventie van kanker en inflammatoire* aandoeningen.
- Ze helpen het cholesterolgehalte te beheersen.
- De besjes versterken het immuunsysteem.
- Ze ondersteunen de darmfunctie.
- Ze helpen bij afslankdiëten.
- Ze werken anti-aging.

De belangrijkste inhoudsstoffen van açai

- Een hoog gehalte aan antioxidanten (polyfenolen), zoals anthocyaninen, quercetine, oriëntine.
 - Fytosterolen.
 - Omega 3-, omega 6- en omega 9-vetzuren.
 - Vezels.
-



Het paarse paradepaardje

De açaí palm groeit alleen in de tropische gebieden rond de evenaar. Daar wordt hij blootgesteld aan grote hoeveelheden uv-straling, waardoor hij zich moet beschermen tegen oxidatieve stress*. Daarom hebben de bessen van nature een opmerkelijk hoge concentratie aan antioxidanten.

Açaí heeft één van de hoogste gekende ORAC-waarden* van alle bessen. Het antioxidatieve vermogen van de besjes is hoger dan dat van bijvoorbeeld aardbeien, frambozen, bramen of bosbessen. Bovendien bevatten ze tien keer meer antioxidanten dan blauwe bessen en dertig keer meer dan rode wijn.

De donkerpaarse kleur wordt veroorzaakt door het hoge gehalte aan wateroplosbare pigmenten of anthocyaninen*, die een grote groep natuurlijke antioxidanten bevatten. Je vindt deze ook in rood- en paarskleurig fruit en groenten. Açaí bessen bevatten er extra veel, voornamelijk cyanidine-3-glucoside en cyanidine 3-rutinoside.

Açaí is veel meer dan een hippe bes

Naast antioxidanten bevatten açaí bessen grote hoeveelheden plantensterolen – en dan vooral bèta-sitosterol – die de absorptie van cholesterol kunnen tegengaan. De bessen hebben bovendien een laag suikergehalte en zijn rijk aan mineralen en vitamines, vooral calcium, fosfor, bèta-caroteen en vitamine E. Daarnaast bevatten ze een hoog gehalte aan essentiële vetzuren: omega 3, omega 6 en omega 9 (oliezuur of oleïnezuur).

WIST JE DAT...

... zeer recente studies aangeven dat anthocyaninen kunnen helpen bij een afslankdieet?

Muizen die een vetrijk dieet kregen in combinatie met anthocyaninen, werden minder zwaar, hadden een minder vette lever en een betere insulineproductie. Deze factoren zijn allemaal belangrijk in de ontwikkeling van het 'metabool syndroom'*.





Superfood-boekweitmuesli

Voor de hennepmelk (2 koppen):

- 50 g hennepzaad
- 400 tot 450 ml water
- 1 eetlepel SuperSweet
- 2 flinke snufjes vanillepoeder
- 1 snufje himalayazout of zeezout

Voor de Superfood-boekweitmuesli (900 g):

- 200 g boekweitvlokken (of quinoavlokken, havervlokken...)
- 350 g gespruite boekweit
- 200 g SuperBerries
- 50 g gedroogde kokosplakjes of -rasp
- 80 g chiazaad
- 2 eetlepels SuperSweet
- 1 koffielepel kaneel

Meng het hennepzaad met het water, de SuperSweet, het vanillepoeder en het zout in de blender. Mix tot een romige melk.

Meng alle ingrediënten voor de muesli in een kom of bokaal.

Serveer de muesli met hennepmelk en vers fruit zoals banaan, mango, kiwi, appel, peer, bessen...

TIPS::

:: Luchtdicht afgesloten kun je deze hennepmelk minstens drie dagen in de koelkast bewaren. De muesli kun je drie maanden in een glazen bokaal op een donkere plaats bewaren.

:: Hoe langer de muesli kan weken in de melk, hoe romiger hij wordt. Het chiazaad absorbeert de melk gedeeltelijk en zwelt op tot 'pudding'.

:: Kaneel in de muesli zorgt niet alleen voor een leukere smaak, maar zal ook helpen met het stabiliseren van je bloedsuikerspiegel. Zo krijg je minder snel honger en blijft je energieniveau stabiel.



Begin jij de dag graag met een stevig ontbijt?
Probeer dan deze boekweitmuesli met verse hennepmelk.
Hennepzaad zit boordevol plantaardige eiwitten,
omega 3-vetten en essentiële mineralen als zink
en magnesium. Ze zijn goed voor je huid, een vlotte
vertering en een stabiel gewicht.

Voor 12 personen



Superfoodcrackers met dip



Deze zelfgemaakte crackers zijn een lekker tussendoortje of aperitiefhapje. Ze zijn met gekiemde zaden gemaakt, waardoor alle vitaminen, vezels en voedingsstoffen beter worden opgenomen en ze gemakkelijker verteren. Je kunt de crackers gewoon met water maken (in plaats van wortelsap) of je kunt eindeloos variëren met allerlei sappen en kruiden.

Voor de vegan groentedips vertrek je van een geweekte notenbasis waar je een pasta van maakt. Daar worden rauwe of gekookte groenten aan toegevoegd. Het is dus een prima manier om allerlei groenterestjes te gebruiken. Door superfoods toe te voegen, verhoog je de nutritionele waarde. Ga zelf aan de slag en laat je inspireren door de voorbeelden hieronder.

Crackers van gekiemde zaden

100 g gouden lijnzaad
 125 g wortelsap
 100 g gekiemdezadenmix (Supersprouts)
 1 eetlepel Superfibres
 2 eetlepels tamari (Japanse sojasaus)
 1 eetlepel verse tijm, gesnipperd
 geraspte schil van 1 sinaasappel
 zout
 peper van de molen

Week het lijnzaad 30 minuten in het wortelsap. Doe er de gekiemdezadenmix, de Superfibres, de tamari en de tijm bij. Voeg er de sinaasappelzeste aan toe en kruid met een snufje zout en versgemalen peper. Bekleed een bakplaat met bakpapier en strijk er het beslag op uit. Laat 10 uur drogen op 42 °C in een droogoven of zet een gewone oven op de laagste stand met de ventilatie aan en de deur op een kier.

Dip van zoete aardappel en goji

100 g cashewnoten
 100 g vers sinaasappelsap
 3 grote zoete aardappelen
 1 eetlepel gojipoeder
 2 eetlepels tamari
 2 eetlepels tahini (sesampasta)
 zout
 ½ koffielepel kerriepoeder
 1 eetlepel sesamolie
 1 teentje knoflook
 1 kleine chilipeper

Week de cashewnoten 5 uur in het sinaasappelsap. Leg intussen de zoete aardappelen in een ovenschaal en laat ze 45 minuten garen in de oven op 180 °C. Haal de noten uit het sap en doe ze in de blender. Doe er de helft van het sinaasappelsap bij en mix tot een gladde crème. Doe er het vruchtvlies van de zoete aardappelen en het gojipoeder bij. Breng op smaak met tamari, tahini, een snufje zout, kerriepoe-

der, sesamolie, knoflook en de gesnipperde rode peper naar smaak. Voeg er wat geraspte sinaasappelschil aan toe en mix tot een gladde massa.

Hummus van rode biet en hennep

2 rode bieten
 4 eetlepels hennepzaad
 2 eetlepels rodebietenpoeder
 1 teentje knoflook
 1 koffielepel komijnpoeder
 1 mespunt kaneel
 peper en zout
 3 eetlepels appelazijn

Schil de bieten en snijd ze in grote stukken. Maal ze in de foodprocessor tot korrels.

Doe er het hennepzaad, het rodebietenpoeder en de geperste knoflook bij en kruid met komijn, kaneel, peper en zout. Voeg er de appelazijn aan toe en mix tot hummus.

Tapenade van broccoli, Supergreens en hazelnoten

200 g broccoli
 100 g geweekte hazelnoten
 4 eetlepels hazelnootolie
 50 ml water
 1 teentje knoflook
 sap en geraspte schil van 1 limoen
 1 eetlepel Supergreens
 1 mespunt nootmuskaat
 peper en zout

Verdeel de broccoli in roosjes en blancheer ze in licht gezouten water. Laat schrikken in ijswater en mix glad in de blender.

Pureer de geweekte hazelnoten met het water in de blender. Meng met de broccoli, de hazelnootolie, de geperste knoflook, het limoen sap, de limoenzeste, de Supergreens en de nootmuskaat. Breng op smaak met peper en zout.

Voor 4 personen

Tartaar van West-Vlaams rood rund met rode biet en gepofte boekweit





Rode bieten

4 grote rode bieten
50 ml wittewijnazijn
4 limoenbladeren (kaffir)
1 steranijs
1 stengel citroengras
zout en peper

Schrob de bieten schoon en breng ze aan de kook in licht gezouten water met wittewijnazijn.

Doe er de limoenbladeren, steranijs, het citroengras en een snufje zout bij en laat de bieten op een laag vuur zacht worden. De gaartijd kan tot 45 minuten oplopen. Controleer door er met een aardappelmesje in te prikken.

Laat de bieten afkoelen in het kookvocht. Pel ze vlak voor het serveren en snijd ze in blokjes en breng ze op smaak met peper en zout.

Vinaigrette van rode biet

50 ml kookvocht van de rode bieten
2 eetlepels rodebietenpoeder
1 koffielepel SuperSweet
50 ml appelciderazijn
1 eetlepel sojasaus
1 eetlepel honing
1 koffielepel johannesbroodpitmeel
25 ml hazelnootolie
50 ml olijfolie
peper en zout

Mix met een staafmixer het kookvocht van de rode bieten met het rodebietenpoeder. Doe er de SuperSweet, de azijn, de sojasaus, de honing en het johannesbroodpitmeel bij en mix goed.

Doe er tot slot de twee soorten olie bij en kruid met peper en zout.

Tartaar van West-Vlaams rood rund

600 g filet pur van West-Vlaams rood rund van de beste kwaliteit
2 sjalotten, gesnipperd
2 eetlepels bieslook, gesnipperd
1 lente-ui, fijngehakt
2 eetlepels kappertjes, gespoeld en fijngehakt
3 eetlepels hazelnoten, fijngehakt
10 ml hazelnootolie
30 ml olijfolie
fleur de sel
zwarte peper van de molen
geraspte schil van 1 limoen

Snijd het vlees in heel kleine blokjes met een scherp mes zonder het plat te duwen.

Meng de tartaar met de sjalotten, bieslook, lente-ui, kappertjes en hazelnoten. Schep er de hazelnootolie en de olijfolie door en breng op smaak met fleur de sel en versgemalen peper. Werk af met de limoenzeste.

Gepofte boekweit

100 g gespruite boekweit
3 eetlepels druivenpitolie
peper en zout

Bak de boekweit goudbruin in druivenpitolie en breng op smaak met peper en zout.

Server de tartaar met de bieten, de vinaigrette en de boekweit.

WWW.KEYPHARM.COM

WWW.LANNOO.COM

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

TEKSTEN Dr. Pharm. Ciska Wyns & MSc. Leen Decorte

RECEPTEN Peter De Clercq, Gert De Mangeleer, Sofie Dumont, Pieter-Jan Lint,
Claudia Storme, Petra Vaes, Julie Van Den Kerchove en Ellemieke Vermolen

EINDREDACTIE Hilde Smeesters

FOTOGRAFIE EN STYLING RECEPTEN Stefanie Geerts

FOTOGRAFIE DEEL I-III © iStock, Shutterstock

BEELDREDACTIE Ellen Debucquoy

GRAFISCHE VORMGEVING Leen Depooter – quod. voor de vorm.

De bibliografie kan via keypharm@keypharm.com opgevraagd worden.

Als u opmerkingen of vragen heeft, dan kunt u contact nemen met onze redactie: redactielifestyle@lannoo.com

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2015

D/2015/45/565 – NUR 440

ISBN: 978 94 014 3243 6

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 of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.