

LEKKER EENVOUDIG GEZOND

*Pascale
Naessens*

IK
EET
ZO
GRAAG



IK EET ZO GRAAG ...

Misschien een provocerende titel voor een boek over gezonde voeding waar je ook nog van afvalt, maar het is wel de realiteit: ik geniet ten volle van eten, van lekker en overvloedig eten. Daarom maak ik kookboeken!

Hoe vaak heb ik niet gelezen dat mensen zijn aangekomen tijdens de lockdown, omdat een aperitiefje en een hapje, lekker en uitgebreid eten, een toetje en gebakje de enige troost waren die de mensen hadden. En dat het nu zo moeilijk is om die coronakilo's eraf te krijgen.

Coronakilo's? Tijdens de lockdown nam ik bijna iedere dag een aperitief met een hapje, ik at iedere dag bijzonder lekker en gezellig, zonder dat ik ook maar één gram aankwam. Voor mij was de lockdown één groot culinair feest. Ik had tijd om te koken en ik had tijd om er gezellig van te genieten ... Zalig vond ik het!

Het is een foute aanname dat je niet lekker en gezellig zou kunnen eten zonder dat je aankomt. Het een sluit het ander niet uit. Het is ook fout om te denken dat je moet leven met de rem erop als je niet wilt aankomen. Dat houdt toch niemand vol! Niets is ook minder waar. Net zoals het een foute aanname is dat gezond eten minder lekker zou zijn. Dat is pas een grove leugen!

Ik wil je uitnodigen om al die aannames opzij te schuiven. Misschien is heel veel van wat je dacht te weten over gezonde voeding fout. Het heeft niets te maken met light, met minder eten of minder vet, maar met meer kwalitatief eten. Een lichaam dat goed gevoed wordt, komt niet aan. Het zit niet in de natuur van de mens om ieder jaar aan te komen; dát is pas onnatuurlijk. Wanneer je eenmaal de kracht van natuurlijke voeding hebt ontdekt, kun je die ook gebruiken om je gelukkig te maken.

Lekker eten geeft zin aan mijn leven, maar dat reikt natuurlijk veel verder dan alleen eten. Het gaat ook om kennis vergaren, mooi tafelen, delen, gezelligheid, samen eten met mijn man en vrienden, goede tafelgesprekken voeren, energiek door het leven gaan, gezond zijn, goed zorgen voor mezelf ... Dat krijg je allemaal terug als je belang hecht aan eten en vooral aan lekker eten.

Ik blijf het vreemd vinden hoe sterk en groot de impact van 'eten' kan zijn. Als ik denk aan mijn kindertijd en aan 'eten', voel ik blijdschap, warmte en gezelligheid. Als ik denk aan 'eten' toen ik een jonge volwassene was, overvalt mij een zeker verdriet, een gevoel van onmacht, van constant strijd te moeten leveren. Maar als ik vandaag aan 'eten' denk, word ik spontaan gelukkig.



eet jü ook
zo graag?

tapas & lunch











TAPAS OF LUNCH

Bij mijn manier van eten zijn de lunchrecepten niet duidelijk afgebakend, zoals dat wel het geval is bij de traditionele brood- versus warme maaltijd. Er is bij mij, wat de recepten betreft, weinig verschil tussen het avondmaal en de lunch. Je zou ook kunnen zeggen dat de portiegrootte eerder bepaalt of het een tapa, lunch of diner wordt. Daar speel ik graag mee. Maar altijd werk ik met verse ingrediënten, zoals groenten, vis, vlees en kaas. Voor de lunch zal ik iets vaker kaas gebruiken, omdat die sneller en makkelijker te verwerken is, of je kunt ook als creatief alternatief een tapa serveren. Want 's middags heb ik minder tijd en wil ik graag snel iets op tafel zetten.

Ik eet graag, dat mag intussen overduidelijk zijn, maar ik eet niet heel de dag door, integendeel. Ik heb niet de gewoonte of behoefte, ik denk er gewoon niet aan. Bovendien ben ik goed gevuld door de maaltijden zelf en heb ik tussendoor helemaal geen honger. Mijn tapas zijn dus ook niet bedoeld als tussendoortjes of vieruurtje, maar eerder als lunch of hapje voor de maaltijd, gewoon omdat ik graag tapas eet. Ik laat me graag inspireren door de heerlijke Spaanse aperitiefhapjes. Dat zijn soms culinaire hoogstandjes.

Ik geniet ook enorm van tapas net voor het avondeten, dat brengt me helemaal tot rust. Zalig. Een moment om even bij te praten met een glaasje (dat hoeft helemaal niet alcoholisch te zijn!) en een hapje. Het voordeel is ook dat ik dan al wat heb gegeten en juist minder eet bij het avondmaal. Soms, als ik tijd heb, maak ik ook verschillende tapas klaar als hoofdgerecht. Helemaal de Spaanse stijl.

Dus speel met deze gerechten, laat je inspireren en laat je keuze afhangen van hoeveel tijd je hebt, van de gelegenheid en of je al dan niet zin hebt om te koken. Deze tapas zijn in ieder geval allemaal heel lekker, en hoewel het verse voeding is, vergt het echt niet veel tijd om ze te bereiden. Sommige minder dan 15 minuten! Maar ze geven je veel plezier en energie.


SPINAZIE-KAASKOEKJES

Deze kaaskoekjes behoren tot onze lievelingshapjes. Ideaal met een (alcoholvrij) biertje erbij. Daar worden we helemaal gelukkig van.

Voor een 10-tal stuks:

130 g (bio)spinazie
70 g geraspte Brugse kaas (belegen kaas)
50 g geraspte parmezaan
50 g amandelmeel
1 ei

 Keto

 Bereiding: 10 min.

 Gaartijd: 10 min.

Nodig: bakpapier

Verwarm de oven voor op 180 °C.

Doe de spinazie in een pan met wat olijfolie, peper en zout. Laat slinken.

Meng de wat afgekoelde spinazie met de rest van de ingrediënten.

Vorm tussen je handpalmen balletjes, duw ze boven- en onderaan plat zodat je een cilinder krijgt en leg ze op een met bakpapier beklede bakplaat.

Schik ze ver genoeg uit elkaar, want ze smelten wat tijdens het bakproces.

Bak ze een 10-tal minuten in de voorverwarmde oven of tot ze bruin kleuren.

Laat ze wat afkoelen en serveer.



GEBAKKEN AUBERGINE

met halloumi, knoflook en noten

Dit is onwaarschijnlijk lekker. De krokante halloumi en noten combineren zalig met de crèmeachtige aubergine.

1 grote aubergine (400 g)


1 pakje halloumi (200 g)


60 g walnoten


grote handvol bladpeterselie (30 g)

sap van ½ citroen

2 knoflookteentjes

 Keto

 Bereiding: 10 min.

 Gaartijd: 30 min.

Verwarm de oven voor op 180 °C.

Snijd de aubergine in plakken van een dikke centimeter. Smeer ze rijkelijk in met olijfolie en kruid met peper en zout. Leg ze op een bakplaat met bakpapier en bak ze 30 minuten in de voorverwarmde oven.

Hak de noten en de bladpeterselie grof, de knoflookteentjes fijn. Snijd de halloumi in blokjes en bak ze een paar minuten in wat olijfolie tot ze bruin worden. Voeg de noten, de peterselie en de knoflook toe, giet er eventueel nog wat olijfolie bij en voeg het citroensap toe. Kruid alleen met zwarte peper (halloumi is al zout).

Leg de plakken aubergine op een serveerschaal en schik het noten-kaas-mengsel erop.



GEEN ZIN OM TE KOKEN

maar wel om lekker te eten?

Soms heb ik echt geen zin om te koken. Maar niet lekker of ongezond eten is voor mij geen optie. In het volgende hoofdstukje heb ik een aantal eenvoudige gerechten samengebracht. Snel klaar, weinig werk en weinig aandacht. Maar op het bord zien ze er heel lekker uit. Meestal zijn het eenpansgerechten waarmee weinig fout kan lopen.

Ook de ovenschotels vergen weinig werk.

Zo wordt koken echt leuk, ook wanneer je er geen zin in hebt. Geniet ervan.





PROPERTY | INTERIORS | ARCHITECTURE | GARDENS
House & Home
FT Weekend

Cape escape: City dwellers flock to Cape Coast and Mountain View

Call the wild

SANCTUARY FOR LIFE

When you move, so do we.



Your partners in property for 150 years.

KIP

met gedroogde abrikozen, knoflook en tomaat

Dit is zonder meer mijn favoriete kippengerecht. De smaak is fantastisch lekker en er is geen werk aan.

2 kipfilets met vel
6 gedroogde abrikozen
1 grote knoflookbol
2 tomaten
½ glas witte wijn



Bereiding: 6 min.



Gaartijd: 22 min.

Smelt flink wat boter in een pan en bak daarin de kipfilets lichtbruin. Let op dat de boter niet verbrandt! Kruid met peper en zout.

Maak de knoflookteentjes vrij, pel ze en halveer ze als ze heel groot zijn.

Snijd de gedroogde abrikozen in stukken. Voeg de knoflook en de abrikozen toe aan de kip, giet er de witte wijn bij en zet het deksel op de pan.

Snijd intussen de tomaten in grote stukken, gooi het witte harde gedeelte weg en voeg de tomaten toe in de pan.

Laat het geheel een 10-tal minuten garen tot je een droge, rijke saus krijgt.

Roer regelmatig.

Schik de kip in het midden van het bord en giet de saus errond.

TIP: KIP

Kies voor kwalitatief kippenvlees, dat maakt zo'n groot verschil! Plofkippen zijn goedkoper, maar ze zijn taai, hebben geen smaak en zijn minder voedzaam. Als je maar weinig ingrediënten gebruikt, is het van nog groter belang dat die van goede kwaliteit zijn.



OVENSCHOTELS





Pursh
MADE IN ITALY


BALLETJES VAN SPINAZIE MET KAAS

in tomatensaus

Dit is zo'n heerlijk en leuk gerecht om te maken, en ook heel vlug klaar. Ideaal dus als snelle lunch.

200 g biospinazie (zie tip)
1 blik tomatenblokjes (400 g)
150 g geraspte emmentaler
60 ml room
2 theelepels ras el hanout

 Keto

 Bereiding: 7 min.

 Gaartijd: 10 min.

Verwarm de oven voor op 180 °C.

Neem een ovenschaal en giet er het blik tomaten in. Kruid de tomaten nog niet, dat doen we later (zie tip).

Rol de blaadjes spinazie op en snijd ze in fijne reepjes. Doe ze in een kom samen met de kaas, de room, de ras el hanout en wat peper en zout. Kneed alles door elkaar. Vorm balletjes van het spinazie-kaasmengsel en leg ze in de tomatensaus. De balletjes zijn niet heel stevig. Als er stukjes afvallen, is dat niet erg, integendeel. Dat maakt het juist mooi.

Zet de schaal 10 tot 13 minuten in de oven. Haal de schaal uit de oven, werk af met wat olijfolie en kruid met peper en zout.

TIP: VOCHT

Vocht is het enige wat deze heerlijke en eenvoudige schotel zou kunnen verknoeien. We willen dat de spinazie droog gaart, daarom is het beter om biospinazie te kiezen; die heeft een steviger blad en bevat minder vocht. Om dezelfde reden kruiden we de tomatensaus niet in het begin met zout en voegen we nog geen olijfolie toe, maar doen we dat pas op het einde. Ontstaat er toch vocht tijdens het bakken, lepel het dan gewoon weg en weet dat de smaak altijd lekker zal zijn.

